

Leefregels na opname kind met licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel

Uw kind is in het ziekenhuis opgenomen geweest met een licht traumatisch hoofd- of hersenenletsel en mag weer naar huis. In deze folder leest u over de verschijnselen en de mogelijke gevolgen hiervan. Ook kunt u de adviezen en leefregels die de arts u al heeft gegeven nog eens rustig nalezen.

Informatie voor ouders en verzorgers



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Licht traumatisch hoofd-/hersenletsel

Door een klap tegen het hoofd of een plotselinge beweging van het hoofd heeft uw kind een licht traumatisch hersenletsel opgelopen. Hierbij worden de hersenen korte tijd binnen de schedel heen en weer geschud en kan er tijdelijke bewusteloosheid van enkele seconden tot maximaal 15 minuten optreden. Ook is er vaak sprake van hoofdpijn, misselijkheid en braken en verwardheid.

Soms kan een kind zich na een trauma niets meer van het ongeval en enige tijd daarvoor herinneren. Meestal komen de herinneringen van vlak voor het ongeval wel weer terug. Omdat de hersenen na het ongeluk even niets meer opslaan, kan het zijn dat uw kind zich niets herinnert van de gebeurtenissen vlak na het ongeluk. Deze herinnering komt ook niet altijd terug. Dit kan geen kwaad.

Opname in het ziekenhuis

Tijdens de opname heeft de arts de keuze gemaakt om wel of geen CT-scan te laten maken. Dit hangt af van de gebeurtenis, aanhoudende misselijkheid of de duur van de eventuele bewusteloosheid/verwardheid. Op de CT-scan kan bijvoorbeeld een schedelbreuk zichtbaar zijn of een kneuzing van de hersenen.

Uw kind is in het ziekenhuis 24 uur geobserveerd om eventuele ernstige complicaties, zoals bloedingen in het hoofd of zwelling van de hersenen, te kunnen ontdekken. Bij het kinderneurologisch onderzoek is er gelet op tekenen die wijzen op ernstige neurologische schade. Bij een licht traumatisch hersenletsel worden in principe geen afwijkingen gevonden.

Verschijnselen de eerste dagen

Een licht traumatisch hersenletsel gaat meestal over zonder dat uw kind restverschijnselen houdt. In de eerste dagen of weken na het oplopen van het letsel kan uw kind last hebben van klachten. Dit is normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. Leg uw kind als het mogelijk is dan ook uit dat het klachten kan krijgen, maar dat dit heel normaal is. De ernst van de klachten neemt vaak spontaan af.

Hieronder volgt een overzicht van verschijnselen waar uw kind nog enige tijd last van kan hebben.

Zuigelingen

- geïrriteerdheid
- trager reageren
- meer slapen dan anders

Oudere kinderen

- hoofdpijn
- duizeligheid
- wazig zien
- tragere verwerking van informatie
- moeite met aandacht- en inspanningstaken
- geheugen- en concentratieproblemen
- vermoeidheid en slaperigheid
- sneller geïrriteerd zijn
- misselijkheid
- overgevoeligheid voor licht en geluid
- oorsuizen en gehoorverlies

Adviezen en leefregels voor de eerste dagen

Om te voorkomen dat uw kind in de komende periode meer klachten krijgt of dat de bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele adviezen.

Algemeen advies

Wees in de eerste dagen niet bang om voldoende paracetamol te geven tegen de pijn. Het beste is om uw kind vier keer per dag op vaste tijden paracetamol te geven (om de zes uur). De dosering voor uw kind vindt u in de bijsluiters. Door de pijn te onderdrukken kan uw kind overdag zo normaal mogelijk functioneren en 's nachts goed slapen.

Adviezen en leefregels kleine kinderen

Breng uw kind de eerste dagen niet naar het kinderdagverblijf/crèche. Daarna hangt het van de klachten af. Ook als uw kind nog lichte klachten heeft, kan het geen kwaad om weer naar het kinderdagverblijf/crèche te gaan. Er is nooit aangetoond dat dit een negatieve invloed heeft op het herstel van uw kind. Uw kind speelt op het kinderdagverblijf/ crèche met andere kinderen. Om vallen te voorkomen is het verstandig dat uw kind in het begin niet op een schommel, glijbaan en dergelijke speelt.

Adviezen en leefregels grote kinderen/jongeren

Ook als uw kind nog lichte klachten heeft, kan het geen kwaad om weer naar school gaan. Er is nooit aangetoond dat dit een negatieve invloed heeft op het herstel van uw kind. Uw kind zal de eerste periode mogelijk wel wat minder gemakkelijk leren. Het is begrijpelijk dat kinderen die met klachten naar school gaan vermoeid zijn. U kunt uw kind in dit geval in de eerste periode halve dagen laten gaan.

Uw kind hoeft niet de hele dag in bed te blijven liggen. Kinderen geven meestal zelf aan hoeveel rust ze nodig hebben. Sommige kinderen hebben behoefte om veel te slapen. Bouw de tijd in bed rustig af, zodat uw kind binnen enkele dagen weer volledig op de been is. Het kan ook zijn dat uw kind een rustig plekje opzoekt en geen behoefte heeft aan drukte, lawaai en licht.

Laat uw kind niet te veel televisie kijken, computeren of videospelletjes spelen.

Kinderen die een licht traumatisch hersenletsel hebben opgelopen, kunnen het beste zelf aangeven of ze weer in staat zijn om te gaan spelen of sporten. Het is wel belangrijk om te voorkomen dat uw kind binnen korte tijd weer een licht hersenletsel oploopt. Het is daarom belangrijk om voorzichtig te zijn met (contact)sporten, zoals voetbal, judo, kickboxen, enzovoorts.

Alcohol is nooit goed voor de hersenen en wordt afgeraden onder de 23 jaar, maar direct na een lichttraumatisch hoofd-/hersenletsel is het nog schadelijker. Zeker in de eerste weken kan het de klachten verergeren.

Fietsen kan weer als uw kind voldoende evenwicht heeft om stabiel te fietsen en genoeg concentratie heeft om op te letten in het verkeer.

Brommer rijden mag alleen als u zeker weet dat uw kind zich voldoende kan concentreren en snel genoeg kan reageren op onverwachte situaties.

Toekomst

De klachten van een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel verdwijnen meestal spontaan, vaak binnen een week. Een klein deel van de kinderen blijft nog wat langer gevoelig voor hoofdpijn en heeft last van aandachts- en geheugenproblemen. Ook kan uw kind sneller emotioneel zijn dan voorheen. Meestal verdwijnen ook deze verschijnselen binnen drie maanden na het trauma. Heeft u het idee dat uw kind na een aantal weken nog last heeft van het opgelopen letsel, neem dan gerust contact op met uw huisarts.

Bezoekt u na het ongeval met uw kind een arts? Zeg dan dat uw kind een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel heeft opgelopen, zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts houdt hier dan rekening mee.

Wanneer neemt u contact op met een arts?

In de volgende gevallen adviseren wij u om direct contact op te nemen met uw (huis)arts:

- De toestand van uw kind verslechtert snel in de eerste dagen of weken.
- De hoofdpijn van uw kind neemt fors toe (ondanks gebruik van paracetamol).
- Uw kind moet herhaaldelijk braken.
- Uw kind is verward.
- Uw kind heeft last van sufheid (uw kind is moeilijk te wekken).

Nazorg

Uw huisarts ontvangt binnen enkele weken na ontslag van uw kind uit het ziekenhuis een brief, waarin de reden van opname en de diagnose staan. Als het nodig is krijgt u nog een afspraak mee voor controle op de polikliniek.

Binnen 2 weken nadat uw kind is ontslagen uit het ziekenhuis, kunt u gebeld worden door een onderzoeker van Brains Ahead. Zij informeren hoe het met uw kind gaat. Dit geldt alleen voor kinderen ouder dan 6 jaar, waarbij er na het licht traumatisch hoofd-/hersenletsel minimaal sprake is van één van de volgende symptomen:

- Sufheid, desoriëntatie en verwardheid;
- Bewustzijnsverlies, maximaal 30 minuten;
- Geheugenverlies, maximaal 30 minuten;
- Andere voorbijgaande neurologische afwijkingen, zoals gezichtsverlies, dubbelzien, wazig/vlekken zien of een epileptische aanval;
- De Glasgow Coma Scale score (schaal waarmee het bewustzijn wordt gemeten) is goed op 30 minuten na het ongeval of op het moment dat het kind is gezien op de Spoedeisende Hulp in het ziekenhuis.

Natuurlijk mag u zelf kiezen of u mee wilt werken aan dit onderzoek en heeft uw keuze geen invloed op een eventuele verdere behandeling van uw kind.

Brains Ahead is een multicenteronderzoek waaraan onze afdelingen kindergeneeskunde en neurologie deelnemen. Ze onderzoeken welke kinderen klachten houden en of dit eerder te herkennen is. Een eerder onderzoek van Brein Support in deze regio heeft uitgewezen dat van de patiënten met licht traumatisch hersenletsel die werden gevolgd, er heel weinig patiënten langdurig klachten hadden. Dit is geruststellend.

Hersenstichting

Via www.hersenstichting.nl/webwinkel is het mogelijk om gratis het kaartje of de poster 'Eerste Hulp Bij Hersenschudding' (EHBH) te bestellen. Dit kan gebruikt worden op het kinderdagverblijf/crèche of op school om de verschijnselen goed te kunnen herkennen.

Vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, dan beantwoordt de verpleegkundige deze graag.

Telefoonnummers

Kindercentrum	088 - 005 8919
Poli Kindergeneeskunde	088 - 005 7782 of 088 - 005 6177
Huisartsenpost (buiten kantoor tijden)	0900 - 1598

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl