

## Adviezen bij (licht) traumatisch hersenletsel

### Een hersenschudding

De arts heeft bij u een hersenschudding vastgesteld. Een hersenschudding is een vorm van licht traumatisch hersenletsel, waarbij de hersenen zelf niet zichtbaar beschadigd zijn. Soms bent u korte tijd bewusteloos geweest en/of heeft u korte tijd een geheugenstoornis (gehad). Meestal is dit het gevolg van een klap of stoot op het hoofd door bijvoorbeeld een verkeersongeluk, een val of geweld. Hoewel de gevolgen van een hersenschudding meestal niet blijvend zijn, moet er niet te luchtig over gedacht worden: van de gevolgen kan iemand wel degelijk hinder ondervinden.

De klachten zijn in drie groepen in te delen:

#### *Lichamelijke klachten*

Klachten die meestal binnen een paar dagen over zijn:

- braken
- misselijkheid
- slaperigheid/sufheid
- wazig zien/dubbel zien

Klachten die vaak langer aanhouden:

- hoofdpijn
- vermoeidheid
- overgevoeligheid voor drukte, felle lichten of harde geluiden
- slaapproblemen
- duizeligheid
- evenwichtsproblemen
- verminderde reuk- of smaakzin
- veranderde beleving van tast, pijn en temperatuur
- veranderde seksualiteit, zoals meer of minder zin hebben en potentieproblemen

#### *Klachten op het gebied van het denken*

- aandachts- en concentratieproblemen
- geheugenverlies rond het ongeval
- problemen met het plannen en verrichten van activiteiten

#### *Klachten met betrekking tot gedrag en emoties*

- prikkelbaarheid
- labiliteit
- impulsiviteit
- gebrek aan initiatief
- verminderd ziekte-inzicht

- somberheid en depressie
- angsten

### **Instructies voor volwassenen**

#### *Leefregels*

- In de eerste 24 uur mag u geen slaapmiddelen en alcohol gebruiken.
- Bij hoofdpijn kunt u paracetamol gebruiken.
- Neem de eerste dagen rust.
- Neem uw klachten serieus.
- Zorg dat iemand u de eerste 24 uur in de gaten houdt. Bij toenemende sufheid, hoofdpijn en/of overgeven moet u direct contact opnemen met de spoedeisende hulp van het ziekenhuis.
- Laat u halverwege de nacht in ieder geval een keer wakker.

### **Problemen of vragen**

Neemt u bij vragen in de eerste 24 uur contact op met uw huisarts of de dokterswacht. Wanneer uw e-mailadres bij ons bekend is, krijgt u na twee weken een digitale vragenlijst toegestuurd. Mocht u daarna nog behoefte hebben aan een gesprek met de neurologieverpleegkundige, dan kunt u dit aangeven in de vragenlijst. U ontvangt hiervoor vooraf een schriftelijke afspraakbevestiging met de datum en het tijdstip dat u gebeld wordt. Zo nodig kunt u doorverwezen worden naar andere hulpverleners, zoals Slachtofferhulp. Wanneer er geen e-mailadres van u bij ons bekend is, krijgt u na ongeveer drie weken een telefonische afspraak bij de neurologieverpleegkundige.

### **Provinciale monitoring**

Het kan zijn dat op het moment dat u de Spoedeisende Hulp (SEH) verliet, er geen aanwijzingen waren voor aanhoudende klachten. Maar soms komt het voor dat iemand na een aantal weken toch nog klachten ervaart, die verband kunnen houden met het incident waarvoor u de SEH bezocht. Om de volwassen patiënten met klachten na een val met mogelijk hoofdletsel goed te kunnen ondersteunen, is er in alle Friese ziekenhuizen een volgsysteem. Een neurologieverpleegkundige stuurt een e-mail naar volwassenen die op de SEH zijn geweest waarbij een hersenscan is gemaakt en/of een neuroloog is betrokken geweest en waarvoor geen controleafspraak is gemaakt. Blijkt uit de mailwisseling dat u toch nog klachten hebt, dan overlegt de verpleegkundige met u welke vervolgstappen er kunnen worden ondernomen. Gaat het goed met u, dan is een vervolg uiteraard niet aan de orde.

Omdat het om een provinciaal project gaat, zal een aantal gegevens anoniem worden geregistreerd zoals uw leeftijd, de datum van uw bezoek aan onze SEH, de datum van het nabelmoment en of u bent doorverwezen of niet. Als u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit melden in het telefoongesprek met de verpleegkundige.

### **NAH Zorg**

Ziekenhuis Tjongerschans wil samen met NAH Zorg de zorg voor mensen met niet aangeboren hersenletsel (NAH) verbeteren en ook hun naasten ondersteunen.

Ondersteuning van NAH Zorg blijkt voor heel veel mensen niet nodig. Maar door deze werkwijze willen we mensen die het wel nodig hebben vroegtijdig opsporen en begeleiden.

NAH Zorg is er zodra de patiënt weer thuis is, dit kan al meteen vanaf dag één als dit nodig is. NAH Zorg is een onafhankelijk cliëntenservicebureau dat specifieke zorg biedt aan mensen met NAH in hun thuissituatie en hen ondersteunt in alles wat daarbij komt kijken.

NAH Zorg is er voor:

- het bieden van begeleidende zorg;
- praktische en emotionele ondersteuning bij letselschade en –procedures;
- het zoeken van financiële dekking voor uw zorgvraag, bijvoorbeeld via de AWBZ, WMO of de verzekeraar van de tegenpartij;
- de mogelijkheid tot contact met lotgenoten;
- de gelegenheid om -ter ontlasting van de thuissituatie- op adem te komen in een NAH hotel;
- het opvangen van veranderingen in beroep, studie, dagactiviteiten en re-integratie.

#### **Telefoonnummers**

- Spoedeisende hulp ziekenhuis Tjongerschans 0513 - 685 478 of 0513 - 685 470
- Verpleegkundig consulent ketenzorg NAH 06 - 20 01 87 18
- NAH Zorg 058 – 256 38 39 [info@nahzorg.nl](mailto:info@nahzorg.nl)  
Postadres: postbus 94, 9062 ZJ Oentsjerk

#### **Vragen**

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de polikliniek Neurologie, telefoonnummer 0513 – 685 370 of kijk eens op de website [www.breijnlijn.nl](http://www.breijnlijn.nl) voor meer informatie.

**Ook hier kan u uw vragen stellen.**

#### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD-app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

#### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo min mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*