

## **Informatie aan ouder kind/ adolescent met licht traumatisch hoofd-/hersenletsel**

**Je hebt een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen je hoofd. Deze folder geeft informatie over de mogelijke gevolgen en adviezen, die jouw arts ook persoonlijk aan je heeft verteld.**

### **Licht traumatisch hoofd-/hersenletsel**

Als gevolg van een klap tegen je hoofd of een abrupte beweging van het hoofd heb jij een *licht traumatisch hoofd-/hersenletsel* opgelopen. Bij licht traumatisch hersenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en treedt een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op. Het bewustzijnsverlies kan variëren van enkele seconden tot maximaal vijftien minuten.

Als er geen bewustzijnsveranderingen bij het letsel zijn opgetreden, is er alleen sprake van hoofdletsel. De klachten die bij hoofdletsel optreden zijn vaak veel minder dan de klachten bij licht hersenletsel.

Van het ongeval en van enige tijd daarvóór kun jij je soms niets meer herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Ook kan het zijn dat jij je niets meer kan herinneren van de periode ná het ontstaan van het letsel: dit is posttraumatische amnesie (PTA), die enige tijd kan aanhouden. Omdat de hersenen gedurende deze tijd geen informatie opslaan, verdwijnt de PTA achteraf meestal niet. Het heeft dan ook geen zin om te blijven zoeken naar deze herinneringen. Hoe ernstiger het traumatisch hersenletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

### **Verschijnselen eerste 24 uur**

Hoewel een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het in uitzonderlijke gevallen voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. Tegenwoordig is het voor artsen echter goed mogelijk om te voorspellen bij welke patiënten deze complicaties kunnen optreden.

Op het moment dat jij van de behandelend arts naar huis mag, kun je er vanuit gaan dat het risico op een dergelijke complicatie vrijwel uitgesloten is.

### **Verschijnselen eerste dagen**

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van zogenaamde post-traumatische klachten; klachten die optreden na een ongeval (trauma). Dit is heel normaal en meestal niets om je zorgen over te maken. De ernst van de klachten neemt vaak spontaan af, maar een kleine groep patiënten blijft langer dan zes maanden last houden van deze klachten.

Hieronder volgt een overzicht van verschijnselen waar je nog enige tijd last van kunt hebben:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Wazig zien
- Moeite met aandachts- en inspanningstaken
- Sneller vermoeid zijn, slaperigheid
- Sneller geïrriteerd zijn
- Tragere verwerking van informatie
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Overgevoeligheid voor licht en geluid
- Oorsuizen en gehoorverlies

In deze periode is bedrust niet nodig, maar is het wel verstandig het wat rustig aan te doen.

### **Wat je wél en niet mag doen**

Om te voorkomen dat je in de komende periode meer klachten krijgt of dat je bestaande klachten erger worden, vind je hieronder enkele adviezen met betrekking tot specifieke activiteiten.

### **Eerste dagen na thuiskomst:**

- Je hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Strikte bedrust wordt zelfs ontraden. Je kunt de tijd in bed rustig afbouwen zodat je binnen enkele dagen weer volledig op de been bent. Wanneer de hoofdpijn minder wordt kunnen de activiteiten geleidelijk worden uitgebreid, in die mate dat de hoofdpijn er niet verergerd.
- Schermgebruik zoals computer/ laptop, tablet, mobiel, gamen en tv kijken: in beperkte mate.
- We raden aan in de eerste dagen genoeg paracetamol te gebruiken. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen. Na enkele dagen tot een week moeten de pijnstillers worden afgebouwd. (Neem geen aspirine/ibuprofen of diclofenac)

### **Lange termijn**

- Wanneer de hoofdpijn verdwenen is kan je weer naar school (of werk) en vlot erna je sportactiviteiten hervatten.
- Ook als je nog klachten hebt, kan het op zich geen kwaad om naar school of weer aan het werk te gaan. Er is nooit aangetoond dat school/werken een negatieve invloed heeft op toename van klachten of het langer blijven bestaan van klachten. Het is wel begrijpelijk dat school of werken met klachten moeilijker gaat. Probeer met school/jouw werkgever te komen tot een oplossing waarbij je langzaam opbouwt. Laat je niet te snel ontmoedigen als je na

uitbreiden van school/werk een 'terugval' hebt; meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan voor de terugval.

- Het hervatten van sport kan eigenlijk alleen kwaad bij sporten waarbij je een grotere kans loopt opnieuw (meervoudig) licht traumatisch hoofd-/hersenletsel te krijgen. Denk aan boksen of voetbal. Andere sporten kan je weer hervatten zodra je er zelf toe in staat bent.

### **Wanneer neem je weer contact op met jouw arts?**

Neem in de volgende gevallen direct contact op met jouw arts:

- In de eerste dagen of weken een snelle verslechtering van je toestand
- Forse toename van hoofdpijn
- Herhaaldelijk braken
- Verwardheid
- Sufheid (moeilijk te wekken)

### **Lange termijn gevolgen**

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af, maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan zes maanden blijven bestaan.

Mogelijke langetermijngevolgen zijn:

- Lichamelijke klachten
  - Hoofdpijn
  - Overgevoelig voor licht/geluid
  - Duizelig, evenwichtsproblemen
  - Vermoeid
  - Slaapproblemen
  - Verminderde reuk of smaak
- Problemen met gedrag en emoties
  - Prikkelbaar
  - Impulsief
  - Labiel en last van stemmingswisselingen
  - Gebrek aan initiatief
- Problemen met denken
  - Aandachts- en concentratieproblemen
  - Geheugenproblemen
  - Problemen met plannen en verrichten van activiteiten

Raadpleeg bij aanhoudende klachten (langer dan 4-6 weken) jouw huisarts en/of zo nodig een kinderarts. Er kan dan bekeken worden of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van je klachten zinvol is.

Bezoek jij voor deze of andere klachten weer een arts, zeg dan altijd dat je licht traumatisch hoofd-/hersenletsel hebt opgelopen. Ook als het al een paar jaar geleden is. Jouw arts kan hier dan rekening mee houden.

**Vragen**

Als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, stel ze dan voor het onderzoek aan je arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

**Contact**

Stel je vraag via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) of bel 0513 – 685 414.

**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 heb je toegang tot je medische gegevens. Je kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

**DISCLAIMER**

*Wij adviseren je bij het bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig 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.*