

Neurologie

# Licht hoofd- / hersenletsel



U hebt een licht hoofd-/hersensletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen uw hoofd. Deze folder geeft informatie over de mogelijke gevolgen en geeft adviezen, die uw arts ook al mondeling aan u heeft gegeven.

## **Licht hoofd-/hersensletsel**

Als gevolg van een klap tegen uw hoofd of een onverwachte beweging van het hoofd hebt u een licht hoofd-/hersensletsel opgelopen. Bij een licht hersensletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en is er een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies.

Het bewustzijnsverlies kan variëren van enkele seconden tot maximaal 15 minuten. Als er geen bewustzijnsveranderingen bij het sletsel zijn geweest, is er alleen sprake van hoofdsletsel. De klachten bij hoofdsletsel zijn vaak veel minder erg dan de klachten bij licht hersensletsel. Van het ongeval en van enige tijd daarvóór kunt u zich soms niets meer herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Ook kan het zijn dat u zich niets meer kunt herinneren van de periode na het ontstaan van het sletsel: dit noemen we posttraumatische amnesie (PTA) (geheugenverlies na een hersensletsel), die enige tijd kan duren. Omdat de hersenen 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 hersensletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

## **Verschijnselen eerste 24 uur**

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

Op het moment dat u van de behandelend arts naar huis mag, kunt u er van uitgaan dat het risico op een dergelijke complicatie zeer klein is.

## **Verschijnselen eerste dagen**

Een licht hoofd-/hersensletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van zogenaamde posttraumatische klachten: klachten die optreden na een ongeval (trauma). Dit is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. De ernst van de klachten neemt vaak spontaan af, maar een kleine groep patiënten blijft langer dan 6 maanden last houden van deze klachten.

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

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

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

## **Wat u wel en niet mag doen**

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

### **Eerste dagen na thuiskomst**

- U hoeft niet de hele dag in bed te blijven liggen. Strikte bedrust wordt zelfs ontraden. Wel is het goed om meer rust te nemen dan anders.
- U kunt de tijd in bed rustig afbouwen zodat u na een week weer volledig op de been bent en weer met uw normale werkzaamheden kunt beginnen.
- Televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen: in beperkte mate.
- Drink geen alcohol; dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
- Neem geen aspirine.
- Wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te gebruiken; u mag per 24 uur maximaal 6 keer 500 mg paracetamol innemen.
- Door de pijn voldoende te onderdrukken, is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

## **Lange termijn**

- Ook als u nog klachten hebt, kan het op zich geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts te komen tot een oplossing waarbij u volgens een vooraf gemaakt plan de werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u na het uitbreiden van het werk een 'terugval' hebt; meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan voor de terugval.
- Er zijn geen wettelijke bepalingen die u verbieden na een licht hoofd-/hersenletsel aan het verkeer deel te nemen. U hebt een eigen verantwoordelijkheid; als u het idee hebt dat uw klachten deelname aan het verkeer moeilijk maken, moet u dit voorlopig niet doen.
- Weer gaan sporten kan eigenlijk alleen kwaad bij sporten waarbij een relatief risico bestaat op (meervoudig) licht hoofd-/hersenletsel. Hierbij wordt bijvoorbeeld gedacht aan boksen of (prof)voetbal. Andere sporten kunt u weer doen, zodra u er zelf toe in staat bent.

## **Wanneer moet u weer contact opnemen met uw arts**

In de volgende gevallen moet u direct weer contact opnemen met uw arts:

- In de eerste dagen of weken als er een snelle verslechtering van uw toestand is.
- Forse toename van hoofdpijn.
- Herhaaldelijk braken (overgeven).
- Verwardheid.
- Sufheid (u bent moeilijk te wekken).

## **Mogelijke gevolgen op de lange termijn**

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af, maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan 3 maanden blijven.

De mogelijke gevolgen op lange termijn zijn:

### **Lichamelijke klachten**

- Hoofdpijn, overgevoelig voor licht/geluid.
- Duizeligheid, evenwichtsproblemen.
- Vermoeidheid.
- 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.

Bij aanhoudende klachten (langer dan 3 maanden) wordt geadviseerd uw huisarts en/of als dat nodig is een neuroloog te raadplegen. Er kan dan bekeken worden of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van uw klachten nuttig is.

Als u voor deze of andere klachten weer een arts bezoekt, zeg dan altijd dat u een licht hoofd-/hersenletsel hebt opgelopen, zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden.

## **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 'nabelsysteem'. U wordt gebeld als er voor u geen controleafspraak is gemaakt, maar u wel op de SEH bent geweest en er een hersenscan is gemaakt en/of u daar door een neuroloog bent gezien. Blijkt in het telefoongesprek 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 worden geregistreerd zoals leeftijd, datum bezoek SEH, datum nabelmoment en of u bent doorverwezen. Als u hier bezwaar tegen hebt, kunt u dit melden in het telefoongesprek met de verpleegkundige.

## Vragen

Als u **binnen 24** uur vragen hebt, kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH).

T: 0515 - 48 89 61.

Na de eerste 24 uur kunt u met uw vragen terecht bij uw huisarts.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*