

## **Adviestekst: Informatie voor patiënten na ontslag**

### **1.1 Informatie voor volwassenen**

U heeft een licht traumatisch hoofdherenletsel (THL) opgelopen. In deze informatiefolder leggen we u graag uit wat de klachten kunnen zijn en waar u de komende tijd op moet letten.

#### **Wat is een licht traumatisch hoofdherenletsel?**

Een licht THL kan worden veroorzaakt door een val of stoot op het hoofd. Uw hersenen zijn in korte tijd letterlijk door elkaar geschud. U kunt kortdurend het bewustzijn verliezen en/of geheugenverlies hebben.

Van het ongeval en van de tijd rondom het ongeval herinnert u zich soms niets meer. 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 ná het ongeval: dit noemen we posttraumatische amnesie (PTA). Omdat de hersenen tijdens deze periode geen informatie opslaan, komen deze herinneringen niet terug.

Hoe ernstiger het traumatisch hoofdherenletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

#### **Klachten en gevolgen**

##### *Eerste 24 uur*

Een licht THL is een relatief onschuldige aandoening. In uitzonderlijke gevallen treden in de eerste 24 uur onvoorziene problemen op. Tegenwoordig kunnen artsen goed voorspellen bij welke patiënten deze kunnen optreden. Op het moment dat u van de behandelend arts naar huis mag, kunt u ervan uitgaan dat het risico op ernstige gevolgen vrijwel uitgesloten is.

##### *Eerste dagen*

De meeste mensen herstellen goed na een licht THL. In de eerste dagen hebben veel patiënten last van posttraumatische klachten; klachten die optreden na een ongeval (trauma) zoals hoofdpijn, spierpijn (in de nek) en problemen met het evenwicht. Dit is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. De ernst van de klachten neemt vaak spontaan af.

Van de volgende posttraumatische klachten kunt u nog enige weken last hebben:

- Hoofdpijn, duizeligheid, wazig zien
- Moeite met denktaken. Sneller moe en slaperig zijn
- Sneller geïrriteerd zijn
- Trager informatie verwerken
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Overgevoeligheid voor licht en geluid, oorsuizen

#### **Onderzoek en diagnose**

##### *CT-scan hersenen*

Op de spoedeisende hulp heeft de arts een keuze om wel of niet een CT-scan van de hersenen te maken. Het is niet altijd nodig om een CT-scan hersenen te maken. Dit is afhankelijk van onder andere de aard van het ongeval, het neurologisch onderzoek, klachten zoals braken en hoofdpijn en de duur van de bewusteloosheid of verwardheid. Op de CT-scan hersenen kan bijvoorbeeld een schedelbreuk zichtbaar zijn of een kneuzing van de hersenen. In de meeste gevallen laat een CT-scan hersenen geen afwijkingen zien.

## **Behandeling**

### *Mogelijke opname in het ziekenhuis*

Het is mogelijk dat u wordt opgenomen in het ziekenhuis. Tijdens een opname observeren we u meestal 24 uur, omdat er in de eerste uren na een ongeval in zeldzame gevallen onvoorziene gebeurtenissen kunnen optreden. Bij het neurologisch onderzoek letten we op tekenen die wijzen op neurologische achteruitgang.

### *Ontslag vanaf de spoedeisende hulp*

Wanneer de CT-scan van de hersenen geen afwijkingen laat zien, er geen andere letsels zijn en u op de spoedeisende hulp al hersteld bent, wordt u naar huis ontslagen.

### *Wanneer contact opnemen na ontslag?*

Neem direct contact op wanneer uw toestand achteruitgaat de eerste dagen na het ongeval.

- U krijgt veel meer hoofdpijn;
- U moet telkens opnieuw braken;
- U bent verward;
- U bent suf en moeilijk te wekken.

[CONTACT-gegevens ziekenhuis toevoegen]

## **Leefregels na het ongeval**

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

### *Eerste dagen na een licht THL*

- **Bedrust:** Strikte bedrust raden we af. Streef ernaar om na maximaal 2-3 dagen rust activiteiten gedoseerd op te pakken op geleide van de klachten.
- **Pijnstilling:** Gebruik bij voorkeur paracetamol (zo nodig Ibuprofen) om pijnklachten te dempen, maar niet om door te gaan ondanks klachten. Door de pijn te onderdrukken, is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.
- **Schermg gebruik:** We raden u aan om in de eerste 48 uur televisiekijken, computergebruik en videospelletjes spelen te beperken. Daarna is het advies om uw schermtijd geleidelijk op te bouwen, afhankelijk van de klachten.
- **Bij overgevoeligheid voor licht en geluid:** vermijd oordopjes en zonnebrillen want hierdoor kan de prikkelgevoeligheid juist toenemen.
- **Alcohol en drugsgebruik:** Drink geen alcohol en gebruik geen drugs: dit verergert uw klachten en zorgt ervoor dat uw herstel langzamer gaat. Heeft alcohol een rol gespeeld bij het ongeval, bespreek dan met uw huisarts uw alcoholgebruik. Als verkeersdeelnemer mag het alcoholgehalte niet hoger zijn dan 0,5 promille (ongeveer twee glazen alcohol), dit geldt zowel voor fietsers als voor automobilisten (zie [Factsheet SWOV](#)).
- **Hervatten van werk:** Het kan geen kwaad om weer aan het werk te gaan, ook als u nog klachten heeft. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Maak met uw werkgever of bedrijfsarts een plan waarmee u uw werkzaamheden weer langzaam opbouwt.  
**Verkeer:** Klachten kunnen de rijvaardigheid beïnvloeden. U heeft een eigen verantwoordelijkheid: We raden aan om autorijden pas te hervatten wanneer de klachten het dagelijks functioneren niet meer beïnvloeden. Een fietshelm biedt een goede bescherming tegen (hernieuwd) hersenletsel.
- **Sport:** We adviseren u om geen sport op te pakken waarbij er risico is op een (meervoudige) hersenschudding. Zoals bij vechtsporten of contactsporten, bijvoorbeeld boksen of

(prof)voetbal. Andere sporten kunt u weer beoefenen, zodra u er zelf toe in staat bent. Draag bij sporten met kans op hoofdletsel, zoals schaatsen en paardrijden, een helm.

#### *Lange termijn*

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af. Maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer aanhouden. Bij aanhoudende klachten die van invloed zijn op hervatten van activiteiten kunt u na 6 weken overwegen om een afspraak te maken met de huisarts.

Veel voorkomende klachten zijn:

- Hoofdpijn
- Overgevoelig voor licht en geluid
- Duizeligheid en evenwichtsproblemen
- Vermoeidheid of slaapproblemen
- Verandering in gedrag of emoties: prikkelbaar, stemmingswisselingen
- Problemen met denken of geheugen
- Problemen met aandacht en concentratie
- Problemen met plannen en uitvoeren van activiteiten

Praktische informatie is ook te vinden op [thuisarts.nl](https://thuisarts.nl). Neem bij aanhoudende klachten contact op met de huisarts. Bezoekt u voor deze klachten of voor andere klachten een arts? Zeg dan altijd dat u een licht THL heeft opgelopen. Zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden en beoordelen of verdere begeleiding noodzakelijk is. Informatie bij langdurige klachten is ook te vinden op de website van de hersenstichting, [hersenletsel.nl](https://hersenletsel.nl) of de [breinlijn](https://breinlijn.nl).

## **1.2 Informatie voor (ouders en) kinderen**

Uw kind heeft een licht traumatisch hoofdherenletsel (THL) opgelopen. Wij leggen u graag uit wat de symptomen zijn en waar u de komende tijd op moet letten.

### **Wat is een licht traumatisch hoofdherenletsel?**

Een licht THL wordt veroorzaakt door een val of stoot op het hoofd. Daardoor functioneren de hersenen tijdelijk niet goed.

### **Symptomen en gevolgen**

Symptomen van een hersenschudding zijn:

- Tijdelijke bewusteloosheid
- Verwardheid
- Geheugenverlies rond het ongeval
- Hoofdpijn
- Misselijk en braken
- Uitwendige verwondingen

De klachten van een licht THL verdwijnen spontaan, meestal binnen een week. Een klein deel van de kinderen blijft langer gevoelig voor hoofdpijnklaften of heeft bijvoorbeeld last van vermoeidheid. Ook kunnen kinderen sneller overprikkeld en emotioneel zijn dan eerst. Meestal verdwijnen ook al deze verschijnselen binnen 3 maanden na de hersenschudding. Bij uitzondering kunnen kinderen daarna nog klachten houden. Praktische informatie is ook te vinden op [thuisarts.nl](http://thuisarts.nl).

### **Onderzoek en diagnose**

#### *CT-scan*

Op de spoedeisende hulp heeft de arts een keuze om wel of niet een CT-scan van de hersenen te maken. Dit is niet altijd nodig en is afhankelijk van onder andere de aard van het ongeval, het neurologisch onderzoek, klachten zoals braken en hoofdpijn en de duur van de bewusteloosheid of verwardheid. Op de CT-scan hersenen kan bijvoorbeeld een schedelbreuk zichtbaar zijn of een kneuzing van de hersenen.

### **Behandeling**

#### *Mogelijke opname in het ziekenhuis*

Het is mogelijk dat uw kind wordt opgenomen in het ziekenhuis. Tijdens een opname observeren we uw kind meestal 6 tot 24 uur, omdat er in de eerste uren na een hersenschudding in zeldzame gevallen onvoorziene gebeurtenissen kunnen optreden. In het ziekenhuis letten we op tekenen die wijzen op neurologische achteruitgang.

#### *Ontslag vanaf de spoedeisende hulp*

De meeste kinderen kunnen vanaf de spoedeisende hulp weer naar huis. U krijgt als ouders instructies mee, wanneer u contact moet opnemen met het ziekenhuis.

#### *Contact opnemen na ontslag*

Neem contact op met het ziekenhuis als uw kind:

- na ontslag aanhoudend braakt;
- suffer wordt;
- ondanks paracetamol aanhoudend hoofdpijnklaften heeft;
- 2 weken na de hersenschudding nog moeite heeft met het opstarten van de normale activiteiten.

[CONTACT gegevens ziekenhuis toevoegen]

### *Consultatiebureau of jeugdarts*

We adviseren om bij een bezoek aan het consultatiebureau ook de jeugdarts te informeren dat uw kind een hersenschudding heeft gehad.

### *Klachten*

De hersenen moeten zelf herstellen van een licht THL. Er bestaat geen behandeling om dit herstel te beïnvloeden. Wel zijn er leefregels die herstel kunnen bevorderen. Kinderen geven meestal zelf aan hoeveel rust ze nodig hebben, hoewel dit voor jongere kinderen lastig kan zijn. Soms hebben kinderen geen behoefte heeft aan veel drukte, lawaai en licht. Ook kan uw kind juist prikkelbaar zijn en een periode last hebben van vermoeidheid, duizeligheid, oorsuizen en dubbelzien. Wat oudere kinderen hebben soms tijdelijk aandachts- en geheugenproblemen.

### *Pijnstillers*

De eerste 3 tot 4 dagen na ontslag kan uw kind nog veel hoofdpijn hebben. Bij heftige hoofdpijnklachten kunt u nog regelmatig een paracetamol-zetpil of -tablet aan uw kind geven. Het beste is om dit op vaste tijden te geven. De dosering wordt in overleg met de arts bepaald. Na enkele dagen tot een week moet u de pijnstillers afbouwen.

### **Leefregels na het ongeval**

Het is belangrijk om te voorkomen dat uw kind binnen korte tijd weer een licht THL oploopt. Dat kan ervoor zorgen dat klachten verergeren of langer duren. Daarom is het belangrijk om voorzichtig te zijn bij het sporten. We adviseren ook om een goede helm te kiezen voor tijdens het fietsen.

Laat uw kind niet te lang televisiekijken of computerspelletjes doen de eerste dagen na het ongeval. Laat uw kind in plaats daarvan rustige activiteiten doen, zoals wandelen en een boekje of tijdschrift lezen. Wissel activiteiten af op basis van klachten en behoefte. Zorg voor voldoende rust en slaap.

### *Voor jonge kinderen*

Doe altijd de sluiting van een autostoeltje dicht, ook wanneer uw kind alleen maar even in het stoeltje op tafel ligt. Gebruik verder goede en veilige traphekjes.

Breng wanneer mogelijk uw kind de eerste week niet naar de crèche. Daarna hangt het van de klachten af of uw kind naar de crèche kan. Vraag aan het personeel om in de gaten te houden dat uw kind niet op een schommel, glijbaan et cetera speelt, om vallen te voorkomen. Laat de crèche contact met u opnemen, wanneer er iets gebeurt. Dan kunt u uw kind ophalen als het nodig is.

### *Voor oudere kinderen en jongeren*

- Hervatten van school en sporten: Als de klachten, zoals hoofdpijn en vermoeidheid, verdwenen of duidelijk verminderd zijn, kan uw kind weer naar school en sportactiviteiten opbouwen. Soms is het nodig dat uw kind de eerste weken alleen 's ochtends of 's middags naar school gaat. Afhankelijk van de klachten en door goed op uw kind te letten, kunt u dit uitbreiden. Het is belangrijk om school- en sportactiviteiten in de loop van de tijd op te bouwen. Heeft uw kind nog klachten? Vermijd dan vecht- en contactsporten waarbij hij of zij snel kan vallen of opnieuw een klap tegen het hoofd kan krijgen. Zoals bij voetbal, skateborden, karate, judo of kickboksen.
- Alcohol: Laat uw kind geen alcohol drinken. Dit kan de klachten verergeren.
- Verkeer: Controleer of uw kind voldoende evenwicht heeft om stabiel te fietsen. Laat uw kind bij voorkeur alleen met een helm op fietsen. Scooter rijden mag alleen als u zeker weet dat uw kind zich voldoende kan concentreren en snel kan reageren op onverwachte situaties.

### *Controleafspraak*

Uw huisarts ontvangt na het eerste hulp bezoek of de ziekenhuisopname een brief met de medische informatie. Meestal wordt uw kind na ontslag een keer teruggezien op de polikliniek of volgt er een telefonische controle. De arts informeert tijdens dit consult naar de klachten en geeft hierover adviezen. Het is mogelijk dat uw kind tijdens het polikliniek bezoek een neurologisch onderzoek krijgt en u kunt eventuele vragen stellen.