

Adviezen bij (licht) traumatisch hersenletsel

Een hersenschudding

Inleiding

De arts heeft bij u of bij uw kind een hersenschudding vastgesteld. In deze brochure kunt u meer lezen hierover.

Een hersenschudding

Een hersenschudding is een vorm van licht traumatisch hersenletsel, waarbij de hersenen zelf niet zichtbaar beschadigd zijn. Soms bent u of uw kind korte tijd bewusteloos geweest en/of heeft u of uw kind 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 licht over gedacht worden: van de gevolgen kan iemand wel degelijk hinder ondervinden.

De klachten zijn in 3 groepen in te delen:

Lichamelijke klachten

Klachten die meestal binnen een paar dagen over zijn:

- braken
- misselijkheid/braken
- 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 wekken. Zie hieronder bij instructies voor kinderen.

Instructies voor kinderen

Houd uw kind de eerste 24 uur in de gaten. Wanneer uw kind opgenomen is geweest in het ziekenhuis voor observatie, is het verstandig om de komende 24 uur uw kind extra te observeren. Dit gaat als volgt:

- Elk uur (ook 's nachts) moet u controleren of uw kind wakker is en/of goed gewekt kan worden.
- Het gaat goed als uw kind gemakkelijk gewekt kan worden, weet waar hij/zij is.
- Het is zeer belangrijk dat uw kind tijdens de controles goed aanspreekbaar blijft. Dat wil zeggen dat uw kind wel iets slaperig of vermoeid mag zijn, maar dat het wel goed te wekken moet zijn. Vooral jonge kinderen kunnen de eerste 12 uren last krijgen van hongerigheid, misselijkheid en braken.
- Als u twijfelt aan de aanspreekbaarheid van uw kind, of bij toenemende hoofdpijn en/of overgeven van uw kind dan moet u direct contact opnemen met de Spoedeisende Hulp van het ziekenhuis.

Leefregels

- Laat uw kind zijn gang gaan, maar probeer te voorkomen dat uw kind zich te veel inspant.
- Houd uw kind bij huis .
- Laat niet teveel vriendjes op bezoek komen.
- Laat uw kind geen wilde spelletjes doen.
- Uw kind mag alleen pijnstillers gebruiken als dit met de arts is afgesproken.

Problemen of vragen

Neemt u bij vragen tijdens de eerste 24 uur contact op met uw huisarts of de Spoedeisende hulp van het MCL. Zijn er daarna nog klachten? Dan kunt u contact opnemen met de verpleegkundig consulent ketenzorg NAH (niet aangeboren hersenletsel). Telefoonnummers staan op de achterkant van de brochure.

U wordt aangemeld bij de verpleegkundig consulent ketenzorg NAH. Als u ongeveer twee weken thuis bent, belt zij u op om te vragen hoe het met u gaat. U krijgt informatie over NAH en u kunt vragen stellen over dit onderwerp. 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.

NAH Zorg

Het Medisch Centrum Leeuwarden (MCL) 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, via 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 1 als dit nodig is. NAH Zorg is een onafhankelijk cliëntservicebureau 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.

Spreekuur traumatisch hersenletsel

U kunt er op afspraak terecht met vragen over hersenletsel en de mogelijke gevolgen daarvan. Een afspraak maken kan via telefoonnummer 058 – 256 38 39.

Zorg rondom hoofdletsel is een samenwerkingsproject van NAH Zorg en het Medisch Centrum Leeuwarden. Het project wordt gefinancierd door Privazorg.



www.mcl.nl

Spoeisende hulp	058 – 286 64 00
Verpleegkundig consulent ketenzorg NAH	058 – 286 73 62
nah-keten@znb.nl	
NAH zorg	058 – 256 38 39
E-mail: info@nahzorg.nl	
Postadres: postbus 94, 9062 ZJ, Oentsjerk	

©MCL maart 2013
MCL-SEH-FOL-001 (4)