Volwassenen met licht traumatisch hoofd of hersenletsel

Spoedeisende Hulp

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

U heeft een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel door een ongeval of een klap tegen uw hoofd. Deze folder beschrijft de informatie over mogelijke gevolgen en geeft enkele adviezen, die ook al mondeling aan u zijn medegedeeld.

Licht traumatisch hoofd-/hersenletsel.

Als gevolg van een klap tegen het hoofd of een abrupte beweging van het hoofd heeft u 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 dertig 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 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 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 u van de behandelend arts naar huis mag, kunt u 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 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 zes maanden last houden van deze klachten.

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

- Hoofdpijn.
- Duizeligheid
- Wazig zien
- Tragere verwerking van informatie
- Geheugen- en concentratieproblemen.
- Moeite met aandachts- en inprentingstaken
- Sneller vermoeid zijn, slaperigheid
- Sneller geïrriteerd zijn
- 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 u wel en niet mag doen.

Om te voorkomen dat u in de komende periode meer klachten krijgt en dat uw bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele 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. U kunt de tijd in bed rustig afbouwen zodat u binnen enkele dagen weer volledig op de been bent en uw normale werkzaamheden weer kunt hervatten.
- Televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen: in beperkte mate.

- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
- Neem geen aspirine in verband met eventuele bijwerkingen van deze pijnstiller.
- Als pijnstiller kunt u wel paracetamol gebruiken. Wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te gebruiken; u mag maximaal 6 x 500 mg paracetamol per 24 uur tegen de pijn nemen. 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 heeft, kan het op zich geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Er is nooit aangetoond dat werken een negatieve invloed heeft op toename van klachten of het langer blijven bestaan van klachten. 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 werkzaamhden weer langzaam opbouwt. Laat u niet snel ontmoedigen als u na uitbreiden van het werk een 'terugval"heeft; meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan voor de terugval.
- Er zijn geen wettelijke bepalingen die u verbieden na een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel aan het verkeer deel te nemen. U heeft een eigen verantwoordelijkheid; als u het idee heeft dat uw klachten deelname aan het verkeer moeilijk maken, moet u dit voorlopig niet doen.
- Het hervatten van sport kan eigenlijk alleen kwaad bij sporten waarbij een relatief risico bestaat op (meervoudig) licht traumatisch-/hersenletsel. Hier wordt bijvoorbeeld gedacht aan boksen of (prof)voetbal. Andere sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.

Wanneer moet u weer contact opnemen met de arts?

In de volgende gevallen dient u direct contact op te nemen met uw arts.

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

Langetermijn 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 langetermijn gevolgen zijn:

- Lichamelijke klachten
- Hoofdpijn
- Overgevoeligheid voor licht/geluid
- Duizelig, evenwichtsproblemen
- Vermoeid
- Slaapproblemen
- Verminderd 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

Bij aanhoudende klachten (langer dan zes maanden) wordt geadviseerd uw huisarts en/of zonodig een neuroloog te raadplegen. Er kan bekeken worden of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van uw klachten zinvol is.
Indien u voor deze of andere klachten weer een arts bezoekt, zeg dan altijd dat u

een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel heeft opgelopen, zelfs als het al enige tijd geleden is. De arts kan hier dan rekening mee houden

Bij vragen kunt u de eerste 24 uur na u bezoek aan de afdeling Spoedeisende Hulp bellen met de verpleegkundige, telefoonnummer 0229 – 257 699.

Beterschap!

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00882-NL 08-02-2023

DIJKLANDER ZIEKENHUIS