

Hoofdletsel

Inleiding

Een val van de fiets, een botsing op het voetbalveld. Een klap op het hoofd, een hersenschudding, komt regelmatig voor en het herstel is doorgaans goed. U bent door een klap op het hoofd op de spoedeisende hulp (SEH) in het Elkerliek ziekenhuis geweest. Er is bij u mogelijk sprake van een hersenschudding. Vervolgonderzoek of behandeling door een specialist uit het ziekenhuis is niet noodzakelijk. Deze folder beschrijft de informatie over de mogelijke gevolgen van uw ongeval en geeft enkele adviezen die uw arts ook al mondeling aan u heeft medegedeeld.

Wat is een hersenschudding?

Bij een hersenschudding oftewel licht traumatisch hersenletsel, worden de hersenen korte tijd letterlijk heen en weer geschud. U kunt even buiten bewustzijn zijn geweest en misschien kunt u zich niet alles herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Maar het kan zijn dat u zich niets meer kan herinneren van de periode ná het ongeval. Omdat de hersenen gedurende deze tijd geen informatie opslaan, komen deze herinneringen meestal niet meer terug.

Verschijnselen

De eerste tijd kunt u nog last hebben van hoofdpijn, vermoeidheid, concentratie en geheugenproblemen. De eerste paar dagen na de val/klap op uw hoofd doet u rustig aan en daarna pakt u langzaam de activiteiten weer op. Deze eerste weken zijn belangrijk om goed te herstellen.

Wat kunt u zelf doen om uw herstel te bevorderen

- Het nieuwste inzicht is dat afwisseling van inspannende activiteiten en ontspanning u helpt om te genezen. Doe rustig aan, maar ga niet dagenlang in bed liggen.
- Gebruik geen drugs en drink geen alcohol, zeker niet de eerste dagen.

- Zorg ervoor dat u voldoende en goed slaapt, beperk het slapen overdag. Als een middagdutje nodig is dan tussen 12.00 en 14.00 uur. Bij voorkeur niet langer dan 1,5 uur achter elkaar. Op een vast ritme ontwaken en slapen zorgt voor een normale routine.
- Wissel lichamelijke activiteiten af met mentale activiteiten. Plan bewust enkele keren per dag ontspanning en hersteltijd in. Suggesties wat daarin te doen: lichamelijke beweging is goed. Begin met een kleine wandeling, of met een kwartiertje fietsen op een hometrainer. Als dit goed gaat, bouw het dan langzaam op (steeds langer en intensiever).
- Gebruik de eerste dagen of weken minder uw beeldscherm (telefoon, televisie, computer of tablet).
- Neem geen aspirine. Wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te gebruiken; u mag maximaal 4 x 1000 mg paracetamol per 24 uur tegen pijn nemen. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.
- Sta stil bij wat er al lukt en kijk naar wat u al weer heeft bereikt. Schrijf dit eventueel op zodat u over de tijd heen ziet, hoe u vooruit gaat.
- 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.
- Er zijn geen wettelijke bepalingen die u verbieden na een hersenschudding 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 hoofd-/hersenletsel. Bijvoorbeeld boksen of (prof)voetbal. Andere sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.
- Indien u van mening bent dat er na verloop van tijd onvoldoende herstel zit in uw klachten kunt u contact opnemen met uw huisarts. Die bekijkt dan of onderzoek en/of (revalidatie) behandeling mogelijk is om uw klachten te verminderen en uw functioneren te verbeteren. Klachten kunnen tot zes weken aanhouden.

Wanneer contact opnemen met uw arts?

Neem in onderstaande gevallen contact op met uw arts.

- In de eerste dagen of weken bij een snelle verslechtering van uw toestand
- Forse toename van hoofdpijn
- Herhaaldelijk braken
- Verwardheid
- Sufheid (u bent moeilijk te wekken)
- Indien deze klachten binnen 24 uur na uw SEH bezoek zijn, mag u direct contact opnemen met de SEH.

Meer informatie

Kijk op www.hersenstichting.nl en www.thuisarts.nl voor meer informatie. Tevens vindt u informatie over een hersenschudding in de Patiënt Journey app van het Elkerliek ziekenhuis. U kunt de Patiënt Journey app van het Elkerliek ziekenhuis downloaden in de App Store of Google Play. Deze behandelapp is te gebruiken op uw telefoon én op uw tablet.

Contact

- U neemt overdag altijd eerst contact op met uw eigen huisarts.
- Bent u de laatste 24 uur onder behandeling geweest bij de spoedeisende hulp (SEH) en heeft u hierover een dringende medische hulpvraag, neem dan contact op met de SEH telefoon 0492 – 59 55 71.
- Bent u de laatste 24 uur onder behandeling geweest bij de huisartsenpost (HAP) en heeft u hierover een dringende medische hulpvraag, neem dan contact op met de centrale huisartsenpost telefoon 088-8765151.

Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Neurologie

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 14

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 54

Spoedeisende hulp

T: 0492 – 59 55 71

Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

