

Hersenschudding, wat nu?

Informatiefolder voor kinderen van 6-12 jaar

Pas geleden heb jij je hoofd gestoten of is er iets tegen jouw hoofd aangekomen, waardoor je nu een hersenschudding hebt. Dit wordt ook wel Licht Traumatisch Hersenletsel (LTH) genoemd.

Deze informatiemap is voor jou bedoeld. Er staat informatie in over waar je misschien last van kunt hebben na LTH. Ook staat er een voorbeeld van een ander kind met LTH in. Waarschijnlijk heb je niet van alle klachten die in dit boekje staan last. Gebruik alleen de informatie die bij jou past.

Hoe kom je aan LTH?

LTH kun je door verschillende dingen oplopen, bijvoorbeeld; een val op je hoofd, een voorwerp dat hard tegen je hoofd aankomt, een verkeersongeluk of een botsing tijdens het sporten. Veel kinderen houden aan het LTH helemaal geen klachten over, maar soms hebben kinderen wel ergens last van. Na LTH zijn de blauwe plekken en schrammen, als je die had, meestal al gauw weer verdwenen. Aan de buitenkant zie je er vaak snel weer uit zoals voor het ongeluk.

Toch kun je van verschillende dingen die niet zo erg opvallen last hebben na het ongeluk.

Waar kun je last van hebben na de klap?

Schaafwonden en blauwe plekken noem je 'zichtbare gevolgen' van het LTH, omdat je die kunt zien. Klachten over opletten, dingen onthouden, moe zijn en hoofdpijn hebben noem je 'onzichtbare gevolgen' van LTH. Dat noemen we zo, omdat je deze problemen aan de buitenkant niet kan zien.

Andere voorbeelden zijn:

- Je voelt je slaperig.
- Je hebt last van hoofdpijn.
- Je voelt je misselijk.

Daardoor kunnen dingen soms even wat moeilijker gaan dan normaal. Meestal gaan de klachten na een paar dagen of weken weer over, maar soms duurt het langer.

Vaak kunnen andere mensen het niet aan je zien als je deze 'onzichtbare klachten' hebt. Zij denken dat je weer helemaal in orde bent. Het is daarom ook heel belangrijk dat je het aan je ouders en meester of juf vertelt als je hier last van hebt.

De klachten die kinderen na LTH kunnen hebben, zijn voor ieder kind anders. Hier lees je een voorbeeld van een meisje met LTH.

Voorbeeld van Nienke, 9-jaar met LTH

Nienke is een 9-jarige basisscholiere. Zij zat met haar ouders in de auto, waar een andere auto tegenaan botste. Nienke klapte hierdoor met haar hoofd hard tegen het raam en liep zo LTH op. Na een paar dagen ging het weer goed met Nienke en kon zij halve dagen naar school. Voordat Nienke de klap op haar hoofd had gehad, haalde zij op school goede cijfers en kon ze met alles meedoen. Nienke ging na de zomervakantie met de rest van haar klas over naar de volgende groep.

Na een paar weken lukte het spelen en lezen niet meer zo goed bij Nienke en kon ze de lessen niet meer goed volgen. Het ging allemaal te snel voor haar en ze vergat steeds veel.

Voor de botsing zat Nienke op hockey. Door haar LTH was ze na een dag school steeds zo moe, dat zij geen puf meer had om naar de training te gaan. Ze moest dan even slapen. Daardoor besloot ze om tijdelijk te stoppen met hockey.

Nienke werkte heel hard op school. Iedere avond hielpen haar ouders haar met het huiswerk. Dat kostte weleens heel veel tijd. Nienke voelde zich daardoor soms een beetje dom. Ook was ze na school vaak te moe om leuke dingen met vriendinnetjes te doen. Dat vond ze erg jammer.

Na een poosje kwamen de meesters en juffen erachter hoeveel tijd Nienke aan haar huiswerk besteedde. Samen met de ouders van Nienke spraken zij af dat zij wat minder huiswerk kreeg. Hierdoor kon Nienke weer goed meedoen op school en was zij na schooltijd minder moe. Ze begon na een tijdje ook weer met hockeyen. Ook had ze na schooltijd genoeg tijd en energie over om leuke dingen met vriendinnen te doen. Langzaam werd ook de hoeveelheid huiswerk weer opgebouwd en kon Nienke

Weer meedoen na LTH.

Meestal willen jij en je ouders dat je zo gauw mogelijk weer met alles meedoet. Bijvoorbeeld op school en misschien wel naar zwemles, voetbal, hockey, gym of een andere sport, of naar muziekles, spelen met vriendjes of vriendinnetjes, of andere hobby's. Meestal kan dit ook en gaat het goed. Maar soms ook niet door de klap op je hoofd. Als je dan te snel weer aan alles meedoet, kan dit ervoor zorgen dat je moeilijker of langzamer beter wordt.

Het is belangrijk dat je samen met je ouders bekijkt wat lukt. Dit betekent dat je sommige dingen misschien een tijdje minder kan doen (bijv. sporten) of dat je er meer tijd voor moet nemen (bijv. huiswerk maken).

Algemene tips voor kinderen met LTH

Au, hoofdpijn!

Als je last hebt van hoofdpijn, dan kan het helpen om vaker even te rusten. Je kan bijvoorbeeld even op bed, of in een rustige kamer op de bank gaan liggen als je hoofdpijn hebt. Vertel het ook aan je ouders als je hoofdpijn hebt, en als je op school bent aan je meester of juf.

Oei, duizelig...

Als je snel opstaat kun je je duizelig of niet lekker voelen. Waarschijnlijk ben je niet ziek, maar het voelt wel alsof je ziek bent. Je kunt bijvoorbeeld misselijk zijn. Ook kun je soms wat onhandig zijn doordat je duizelig bent, en loop je tegen dingen aan of laat je spullen uit je handen vallen. Als je duizelig bent, probeer dan dingen wat langzamer te doen dan normaal. Dat helpt vaak.

ZZzzzz, moe!

Als je je moe voelt, ga dan even naar bed, ook al is het midden op de dag. Om beter te kunnen worden hebben je hersenen slaap nodig. Je moet dan wel echt gaan rusten en geen televisie gaan kijken of spelletjes op bijvoorbeeld de computer of iPad spelen.

Oeps, vergeten...

Na LTH zijn je hersenen vaak nog een beetje slaperig. Daardoor is het moeilijker om dingen te onthouden. Maak je maar geen zorgen als je even iemands naam niet meer kan herinneren, of als je niet meer weet wat er gisteren op de televisie was.

Meestal wordt je geheugen snel weer beter. Intussen kun je belangrijke dingen opschrijven, of vragen of iemand je helpt bij het onthouden/ ergens aan herinneren.

Pff, ik kan me niet concentreren!

Na LTH kan het zijn dat je moeite hebt om op te letten in de klas, om een programma op de televisie te volgen of om spelletjes te doen. Je kunt je niet zo goed concentreren omdat je hersenen nog slaperig zijn. Als je je niet kunt concentreren, stop dan even met wat je aan het doen was of ga even iets anders doen.

O nee, ik kan de les niet volgen!

Als je bijvoorbeeld de juf of meester een beetje te snel vindt gaan en je snapt de uitleg niet zo gauw, vraag dan of jouw meester of juf het wat langzamer kan uitleggen. Dat is niet gek. Veel kinderen hebben hier last van na LTH.

Grrr, ik word boos!

Soms worden kinderen na LTH eerder boos tegen hun ouders, broers, zussen en vrienden. Je hersenen controleren normaal gesproken hoe jij je voelt, maar dit lukt nu minder goed. Soms helpt het om even naar je kamer te gaan of om weg te gaan bij degene die jou boos maakt.

Wat een herrie...

Na LTH kunnen geluiden harder klinken dan normaal. Je kunt last hebben van het geluid van de televisie, het huilen van je kleine broertje of zusje, het blaffen van een hond of andere dingen. Je kunt de televisie wat zachter zetten, anderen vragen om iets rustiger te zijn, of zelf naar een rustigere plek gaan. Als er veel herrie om je heen is, probeer dan niet tegelijk iets moeilijks te doen, zoals huiswerk maken.

Oef, wat een fel licht!

Als je het licht te fel vindt, dan kan het helpen om het licht binnen uit te doen, of om overdag buiten een zonnebril te dragen.

Soms kun je na LTH ook wat vaag of dubbel zien. Dit wordt meestal snel weer beter, maar zeg het toch altijd tegen je ouders.

Blijf niet in bed!

Je hoeft niet in bed te blijven totdat je je beter voelt. Je hebt wel slaap nodig, maar het is belangrijk dat je je hersenen genoeg te doen geeft om weer beter te kunnen worden.

