

Hersenschudding, wat nu?

Informatiefolder voor kinderen van 12-18 jaar

Pas geleden heb jij je hoofd gestoten, of is er iets tegen jouw hoofd aangekomen, waardoor je een hersenschudding hebt opgelopen. Dit wordt ook wel Licht Traumatisch Hersenletsel (LTH) genoemd. Deze informatiemap is voor jou bedoeld. Er staat informatie in over wat LTH is, over de oorzaken en mogelijke gevolgen. Er staan ook voorbeelden in van jongeren met LTH en specifieke informatie over klachten waar je last van kunt hebben.

Waarschijnlijk heb je niet van alle klachten die in deze informatiemap staan last. Gebruik alleen de informatie die wel bij jou past.

Oorzaken van LTH

LTH kan verschillende oorzaken hebben, zoals; een val op je hoofd, een voorwerp dat hard tegen je hoofd aankomt, een verkeersongeval of een ongeval tijdens het sporten. De kans is groot dat je helemaal geen klachten ervaart als gevolg van het letsel, maar het is ook mogelijk dat je wel klachten of problemen ervaart. De ernst van de problemen is o.a. afhankelijk van of je buiten bewustzijn bent geweest en zo ja, hoelang, jouw leeftijd op het moment van het letsel, welke delen van de hersenen beschadigd zijn geraakt en de wijze waarop je voor het ongeval functioneerde.

Er zijn verschillende soorten hersenletsel. Eén van de soorten is traumatisch hersenletsel, onderverdeeld in licht, matig of ernstig traumatisch hersenletsel. Bij ongeveer 80% van de gevallen van traumatisch hersenletsel is er sprake van Licht Traumatisch Hersenletsel (dus LTH), net als bij jou.

Wat kan er gebeuren na LTH?

Direct nadat je LTH hebt opgelopen, begint de herstelfase. Meestal mag je (bijna) direct weer naar huis, nadat een arts je heeft gezien. Soms is het nodig dat er eerst een onderzoek wordt gedaan, bijvoorbeeld met een scan. Dat hoeft niet altijd.

Ook bij LTH kunnen er allerlei problemen na het letsel optreden. Ongeveer één op de vijf kinderen en jongeren houdt klachten over na LTH. Deze problemen zijn niet altijd zichtbaar aan de buitenkant. Meestal herstel je snel weer van schrammen en blauwe plekken en zie je er weer gewoon zo uit als voor het ongeluk. Dan denkt iedereen vaak dat het weer goed met je gaat, maar dat is niet altijd het geval.

Als je last hebt van klachten, dan zijn deze niet altijd zichtbaar voor anderen in je omgeving. Dit worden daarom de 'onzichtbare gevolgen' van LTH genoemd. Het is belangrijk om het aan te geven als je hier last van hebt, omdat men anders bijvoorbeeld kan denken dat je iets niet goed doet doordat je 'lui' bent of 'je best niet doet'.

Ieder LTH is anders wat betreft oorzaak, herstel en uitkomst. Je kunt hier twee voorbeelden lezen van andere jongeren met LTH.

Voorbeeld 13-jarige jongen met LTH

Lars is een 13-jarige scholier die in de tweede klas van de middelbare school zat. Tijdens de kerstvakantie kwam Lars ongelukkig ten val met zijn hoofd tegen een boom, waardoor hij LTH opliep. Kort nadat Lars op de Spoed Eisende Hulp in het ziekenhuis was geweest, kreeg hij te horen dat hij naar huis kon en weer helemaal gezond was. Lars ging na de kerstvakantie gewoon weer naar school.

Na een paar maanden werden de ouders van Lars op de hoogte gesteld van de slechte cijfers die hij haalde sinds het nieuwe jaar. Aan zijn werkhouding leek het niet te liggen, volgens de leerkrachten werkte hij goed mee en deed hij hard zijn best. Het lag eraan dat hij werkstukken en projecten vaak niet op tijd af had en te laat inleverde.

De ouders van Lars hadden wel gezien dat hun zoon wat minder 'erbij' leek te zijn, maar dachten dat het gewoon bij de puberteit hoorde. Nu school erover opbelde, zagen de ouders van Lars in dat hun zoon eigenlijk op meerdere vlakken veranderd was sinds het ongeval. Hij vergat thuis zijn afspraken na te komen en nam nauwelijks meer initiatief om iets met vrienden te doen.

Op aanraden van school werd bij Lars een neuropsychologisch onderzoek afgenomen. Hieruit bleek dat Lars bovengemiddeld intelligent was, maar daarentegen zeer zwakke organisatorische vaardigheden had en informatie trager verwerkt dan de meeste leeftijdsgenoten. Lars en zijn ouders kregen psycho-educatie over de gevolgen van LTH.

In overleg met school werd sindsdien meer aandacht aan plannen en organiseren besteed, zoals het controleren van zijn agenda en tussentijdse deadlines stellen en een overzichtelijke to-do lijst in de keuken thuis, waarop Lars dingen die hij had gedaan kon afstrepen. Zo leerde Lars om te gaan met zijn zwakke punten en zaten deze hem niet meer in de weg.

Voorbeeld 17-jarige jongen met LTH

De 17-jarige Ben was ongeveer zes maanden geleden aangereden en had daardoor LTH opgelopen. Al de dag na het letsel was Ben volgens de artsen voldoende hersteld om naar huis te gaan.

Ben zat in de laatste klas van het VWO, had een leuke vriendengroep en hield veel van voetballen. De moeder van Ben merkte dat hij zich sinds het ongeluk steeds meer terugtrok van zijn ouders en vrienden. Zijn ouders dachten dat dit hoorde bij de leeftijd en de mate waarin jongeren steeds meer onafhankelijk van hun ouders (willen) worden. Toch had de moeder van Ben het gevoel dat er bij haar zoon meer speelde dan dat. Hij sliep minder en besteedde meer tijd aan zijn huiswerk dan voor het letsel, terwijl zijn schoolresultaten van een lager niveau waren dan voorheen. Ook had hij thuis regelmatig een woede-uitbarsting, wat voor het ongeluk nog nooit was voorgekomen. De moeder van Ben vond het lastig een balans te vinden tussen het helpen van haar zoon en zich er niet teveel mee te bemoeien om frustratie te voorkomen.

Door middel van psycho-educatie werd aan Ben en zijn ouders uitgelegd wat problemen waren die bij zijn normale ontwikkeling hoorden en wat problemen waren die mogelijk

met zijn LTH verband hielden. Ben kreeg hierdoor meer inzicht in zijn eigen kunnen en dit hielp hem om bepaalde dingen te accepteren. Hij kon zijn emoties daardoor steeds beter plaatsen en had hierdoor geen last meer van woede-uitbarstingen. Op school kreeg Ben meer zelfstudie tijd en ook ging hij weer meedoen met voetballen. Ben kon zijn frustraties zo kwijt in het voetballen en had weer plezier met zijn vrienden. Doordat zijn zorgen afnamen werd hij weer de open en aanwezige Ben die hij voor het ongeluk ook was geweest.

Waarvan kun je last hebben na de klap?

De meeste kinderen en jongeren hebben de eerste dagen na LTH last van hoofdpijn, snel moe zijn en soms misselijkheid. Meestal gaan de klachten na een tijd weer voorbij. Soms houden de klachten of problemen langer aan. Ook moeite met opletten, geheugenproblemen en last van allerlei geluiden om je heen of fel licht zijn problemen waarvan je na LTH last kunt hebben.

Het is mogelijk dat je eerst nergens last van lijkt te hebben en pas na een paar dagen klachten krijgt, of dat je het dan pas merkt. Je kunt het bijvoorbeeld wel merken aan het vervelende gevoel dat je kan krijgen als je het tempo in de klas niet kan bijbenen, of dat je de lesstof niet zo vlug kan verwerken als voorheen en moeite hebt met het volgen van de uitleg van de leerkracht. Dat kan best frustrerend zijn. Soms merk jij het zelf niet eens, maar merken anderen om jou heen het wel.

Door LTH kan je schoolwerk jouw meer energie kosten dan voorheen. Soms hebben jongeren na hersenletsel hierdoor nog maar weinig puf over om in de vrije tijd leuke dingen te doen, zoals hobby's, uitgaan en ontspannen.

Van de volgende klachten zou je last kunnen hebben na het LTH:

- Hoofdpijn, vermoeidheid, stress, slaapproblemen;
- Aandacht en concentratie;
- De mate en manier waarop je informatie kunt opnemen en verwerken (en snelheid);
- Het leren van nieuwe informatie;
- Geheugen (werkgeheugen);
- Bewegen (motoriek, evenwicht, spierpijn, een vermoeid lichaam);
- Plannen en uitvoeren van taken, eerst doen – dan denken;
- Persoonlijke en sociale ontwikkeling (bijv. bang zijn, minder afspreken met vrienden/vriendinnen);
- Praten en taalvaardigheden, zoals woordvindproblemen;
- Last van dingen die met je zintuigen te maken hebben (bijv. last van fel licht of van harde geluiden, bepaalde geuren vies vinden ruiken, schrikken als je voelt dat iemand je plotseling aantikt).

Weer meedoen na LTH

Meestal wil jij, net als je ouders, dat je zo gauw mogelijk weer alle lessen op school volgt en met alles gewoon meedoet. Het is mogelijk dat je klachten ervaart na het LTH. Als je dan te snel alle bezigheden weer oppakt, kan jouw herstel juist langer duren en kun je met vervelende tegenvallers te maken krijgen.

Soms is het beter om met een rustiger programma, zoals halve dagen naar school, te beginnen en even niet sporten. Als dit goed gaat, kun je er steeds wat extra's bij doen, totdat je weer alles mee kunt doen net als voor het letsel.

Algemene tips voor jongeren met LTH

Hoofdpijn

Als je last hebt van hoofdpijn na LTH, dan is het goed om tussen activiteiten (zoals school, huiswerk of sport) door even te rusten. Je kan bijvoorbeeld even op bed gaan liggen, of in een rustige kamer op de bank. Zeg het ook tegen je ouders en eventueel tegen leraren als je op school erg moe wordt.

Duizelig

Na LTH kun je duizelig worden als je bijvoorbeeld te snel opstaat. Je kunt je hierbij misselijk of niet lekker voelen. Waarschijnlijk ben je niet echt ziek, maar zo voelt het wel. Ook kun je soms wat onhandig zijn en dingen omstoten of uit je handen laten vallen. Als je je soms duizelig voelt, doe de dingen dan wat langzamer dan normaal. Dat helpt vaak al voldoende.

Vermoeid

Om te kunnen herstellen hebben je hersenen slaap nodig.

Als je sneller vermoeid bent dan normaal, probeer dan je schema zo in te delen dat je tussendoor kunt rusten.

Ga dan ook wel echt rusten en geen televisie kijken of games spelen.

Vergeetachtig

Na LTH kun je last hebben van vergeetachtigheid. Meestal wordt je geheugen vanzelf weer beter. Bij LTH is het vaak zo dat er een 'gat' in je geheugen zit. In dat 'gat' zit de tijd van het ongeluk. Dit 'gat' vult zich meestal niet meer, dat betekent dat je het je waarschijnlijk nooit meer helemaal precies zult herinneren.

Totdat de rest van je geheugen is hersteld, kun je belangrijke dingen opschrijven (bijv. in je agenda of telefoon), of je kunt iemand vragen om je te helpen onthouden of ergens aan herinneren.

Moeite met concentreren

Als je na LTH moeite hebt met concentreren, dan kan dat komen doordat je bijv. snel bent afgeleid door geluiden of beweging om je heen. Daardoor kun je misschien een uitleg in de les of een programma op de televisie niet goed volgen. Als je je niet kunt concentreren, stop dan even met wat je aan het doen was of ga even iets anders doen.

Snel boos worden

Normaal gesproken controleren je hersenen hoe jij je voelt, maar na LTH lukt dit soms minder goed. Daardoor wordt je weleens eerder boos op familieleden of vrienden dan normaal. Soms helpt het om even uit de kamer weg te gaan, of weg te lopen bij degene die jou boos maakt.

Last van lawaai

Na LTH kunnen geluiden harder overkomen dan normaal. Je kunt last hebben van giechelende klasgenoten, het geluid van de televisie, het huilen van een klein broertje of zusje of een blaffende hond. Je kunt de televisie bijvoorbeeld wat zachter zetten, anderen vragen om iets rustiger te zijn, of zelf naar een rustigere plek gaan. Soms kun je in overleg met de leraar (tijdelijk) een koptelefoon of oortjes van je MP3-speler opdoen als je veel last van lawaai hebt tijdens de les. Als er veel lawaai om je heen is, probeer dan niet tegelijk iets moeilijks te doen, zoals een boek lezen of huiswerk maken.

Last van (fel) licht, of wazig zien

Als je last hebt van (fel) licht, dan kan het helpen om binnen het licht uit te doen, of te dimmen. Overdag kun je buiten bijvoorbeeld een zonnebril dragen. Soms kun je na LTH ook dubbel of wazig zien. Dit wordt meestal snel weer beter, maar het is wel belangrijk dat je dit altijd tegen je ouders zegt.

Ruimte voor eigen aantekeningen

Bron: Brains Ahead! Met toestemming van Universiteit van Maastricht.

www.mcl.nl

Verpleegkundig consulent ketenzorg CVA/NAH, route 7

058 – 286 7362

©MCL januari 2024

Docnr. 38030 (1)