

Adviezen bij (licht) traumatisch hersenletsel

Een hersenschudding bij volwassenen

Inleiding

De arts heeft bij u een hersenschudding vastgesteld. In deze folder leest u meer over de kenmerken, de gevolgen, de behandeling en tips om sneller te herstellen.

Een hersenschudding

De hersenen worden omgeven door vocht en zitten dus los van de schedel. Als het hoofd een klap krijgt, dan schudden de hersenen. Is die klap hard, dan komt het hersenweefsel tegen de binnenkant van de schedel aan. Soms ontstaat hierdoor schade aan de buitenkant van de hersenen, maar ook de bloedvaten die de hersenen van zuurstof voorzien kunnen beschadigd raken. Soms is er zelfs sprake van (korte) bewusteloosheid en/of geheugenverlies. Dit wordt (licht)traumatisch hersenletsel genoemd, want het letsel is het gevolg van een klap of stoot op het hoofd door een verkeersongeluk, sport, val of geweld. Bij licht traumatisch hersenletsel is dus sprake van een hersenschudding, en verdwijnen de klachten binnen weken tot maanden, meestal zonder blijvende schade. Een hersenkneuzing valt in de categorie middelzwaar tot ernstig hersenletsel en dan zijn de klachten heviger en duurt het herstel langer. De klachten bij een hersenschudding 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

Leefregels

- In de eerste 24 uur worden slaapmiddelen en alcohol ontraden.
- Bij hoofdpijn kunt u paracetamol (maximaal 3- 4x per dag 1000 mg) innemen.
- U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Strikte bedrust wordt ontraden, maar het is wel verstandig om het wat rustiger aan te doen.
- Niet te lang tv kijken, computeren, lezen, visite, of in een drukke omgeving.
- Vermijd de eerste weken zware sport.
- Neem uw klachten serieus.
- Ga pas auto- of motorrijden indien uw concentratie voldoende is, u snel genoeg kunt reageren op onverwachte situaties en u afstanden goed kunt inschatten.
- Zorg dat iemand u de eerste 24 uur in de gaten houdt.
- U kunt weer aan het werk als u geen last meer heeft van voortdurend hoofdpijn, dubbelzien en/of duizeligheid.

Wekadvies

Indien op een CT-scan van de hersenen geen bloeding wordt gezien, is de kans dat deze alsnog ontstaat uiterst klein, daarom is een wekadvies in de thuissituatie niet meer nodig.

Wanneer moet u direct contact opnemen met de Spoedeisende Hulp of huisarts?

- Bij een forse toename van de hoofdpijn.
- Herhaaldelijk braken
- Sufheid (u bent moeilijk te wekken)

Problemen of vragen

Neemt u bij vragen of problemen 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 laatste pagina van deze folder.

Wel of geen nazorggesprek

U wordt aangemeld bij de verpleegkundig consulent ketenzorg NAH voor een eventueel nazorggesprek.

- *Heeft u mijnMCL?* Dan krijgt u na ongeveer een week een digitale vragenlijst. Het is belangrijk dat u deze vragenlijst invult. Hierin geeft u aan welke vragen en/of klachten u eventueel heeft. Ook kunt u aangeven of u nog een telefonisch nazorggesprek wilt of dat dit niet nodig is.
- *Heeft u geen mijnMCL?* Dan krijgt u automatisch als u 3 weken thuis bent, een afspraak voor een telefonisch nazorggesprek.

Tijdens het nazorggesprek vragen wij 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 datum en tijdstip dat u gebeld wordt. Zo nodig kunt u doorverwezen worden naar andere zorgverleners zoals slachtofferhulp, ergotherapie, fysiotherapie, etc. zie www.mcl.nl/cva-nah-zorgketen

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 veel mensen niet nodig. Maar, via deze werkwijze willen we mensen die het wel nodig hebben vroegtijdig opsporen en begeleiden naar de juiste ondersteuning.

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.
- Voorlichting aan getroffen en naasten.
- Praktische en emotionele ondersteuning bij letselschade en –procedures.
- Het zoeken van financiële dekking voor uw zorgvraag, bijvoorbeeld via de WMO, WLZ 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, wonen, dagactiviteiten en re-integratie.

Provinciale monitoring

Omdat het om een provinciaal project gaat wordt een aantal gegevens geregistreerd, zoals leeftijd, datum bezoek SEH, datum en tijdstip van nabellen en of u bent doorverwezen. Als u hier bezwaar tegen heeft, kunt u dit melden in het telefoongesprek met de verpleegkundige.

Hersenletseltrefpunt

In het hersenletseltrefpunt kunt u terecht met vragen over hersenletsel en mogelijke gevolgen daarvan:

- In Abbingahiem: elke derde dinsdag van de maand van 15.00 – 16.30 uur.
(Jansoniusstraat 4 te Leeuwarden, tegenover het MCL)

Aanmelden is niet nodig.

Kijk voor meer informatie op www.breinlijn.nl

Zorg rondom hoofdletsel is een provinciaal samenwerkingsproject

www.mcl.nl

www.mcl.nl/cva-nah-zorgketen

Spoedeisende hulp

058 – 286 66 66

Verpleegkundig consulent ketenzorg NAH

058 – 286 73 62

NAH Zorg

058 – 256 38 39

E-mail : info@nahzorg.nl

Postadres : postbus 94, 9062 ZJ, Oentsjerk

www.nahzorg.nl/