

## Adviezen voor patiënten

# Licht schedel/hersenenletsel

### INLEIDING

In deze folder leest u wat de gevolgen van een hersenschudding kunnen zijn en wat u kunt verwachten tijdens het herstel. Ook geven we adviezen over wat u het beste wel en niet kunt doen tot u hersteld bent.

### HERSENSCHUDDING

U bent na een ongeluk kortdurend bewusteloos geweest als gevolg van een hersenschudding. Een hersenschudding ontstaat door een klap op het hoofd. Men kan duizelig worden of raakt bewusteloos. Meestal duurt het enige tijd voordat de hersenen hiervan herstellen. Gedurende het herstel kunnen er bepaalde klachten optreden.

### WAT KAN U VERWACHTEN?

De eerste dagen of weken na het ongeval kunt u klachten ondervinden. Deze zijn meestal tijdelijk. Veel voorkomende symptomen zijn:

#### **Hoofdpijn:**

De hoofdpijn kan verergeren door vermoeidheid of stress. Slapen, rusten of even pauze nemen geven verlichting. De hoofdpijn verdwijnt meestal vanzelf na een paar dagen of weken.

#### **Duizeligheid:**

U bent draaiërig of minder vast ter been, met name als u snel uw hoofd beweegt, of snel overeind komt. U kunt het beste plotselinge bewegingen vermijden.

#### **Vermoeidheid:**

U kan merken dat u sneller vermoeid bent dan normaal. Neem daarom veel rust en ga zonnodig in de eerste weken naar bed, al is dat overdag.

#### **Concentratieproblemen/vergeetachtigheid:**

Dit komt vaak voor na een hersenschudding, dat u zich tijdelijk minder goed kan concentreren en daardoor dingen ook eerder vergeet. Laat zaken, die uw volledige aandacht nodig hebben, liggen tot u zich beter voelt. Doe belangrijke zaken op momenten dat u zich fit voelt.

Geef uzelf de extra tijd die u nodig heeft om taken af te maken. Vermijd situaties waarin u onder druk komt te staan om dingen snel te doen.

#### **Prikkelbaarheid:**

Sommige mensen raken na een hersenschudding snel geïrriteerd. Voor sommige mensen is het verlaten van de kamer of het weglopen van een situatie die hen irriteert een goede oplossing, anderen zoeken afleiding of doen ontspanningsoefeningen. De prikkelbaarheid is erger wanneer u moe bent, dus ook rust zal helpen.

#### **Overgevoeligheid voor licht en geluid:**

Na een hersenschudding kunnen fel licht en omgevingsgeluiden u storen.

#### **Problemen met zien:**

Na een hersenschudding kunt u soms last hebben van wazig of dubbel zien. Een nieuwe bril is daarvoor meestal niet nodig.

In het algemeen duren de bovenstaande klachten slechts een paar dagen, maar soms tot weken en gaan vanzelf over. Een speciale behandeling is niet nodig.

Als u een druk leven leidt, een veeleisende baan heeft, een zware studie volgt of als er spanningen in uw leven zijn, kunt u meer last hebben van deze klachten. U kunt in het begin dan beter rustig aan doen om uw hersenen de tijd te geven te herstellen voordat u uw bezigheden weer oppakt.

### TERUG NAAR HET WERK/NAAR SCHOOL

In het algemeen kunt u weer aan het werk of naar school gaan als u geen last meer heeft van de hoofdpijn en concentratie probleem. Het beste tijdstip om weer te beginnen hangt af van hoe u zich voelt en het soort werk dat u doet. Daarbij speelt ook een rol hoe snel en hoe erg u vermoeid raakt door uw werk. Als u zware machines bedient, moet u alert kunnen zijn. Vermoeidheid vermindert uw concentratie en u werkt minder efficiënt.

Mocht u moeite hebben met het hervatten van het werk, dan raden wij u aan met uw werkgever of Arbo-arts te overleggen welke stappen u het best kunt nemen om het werk te hervatten. Enkele dagen 50% werken kan daarbij nuttig zijn.

Als u terug gaat naar school, laat de docenten dan weten dat u een hersenschudding hebt gehad. U begint rustig aan. Misschien is het moeilijk om u te concentreren op de les. In het begin bent u misschien wat minder snel dan vóór het ongeval of u bent een beetje vergeetachtig. Een rumoerige klas kan irritatie en snelle vermoeidheid veroorzaken. Dit is normaal na een hersenschudding en gaat vanzelf over.

### **Wat u WEL moet doen:**

- Zorg voor een regelmatig leven zolang u nog klachten heeft
- Maak een opbouwschema voor uw activiteiten, waarbij u ook rust neemt. Voorkom wisselingen tussen dagen, dus doe op een goede dag niet teveel en op een slechte dag niet te weinig en bouw het iedere week verder op.
- Neem meer tijd om uw werk af te maken.
- Neem regelmatig pauzes.
- Maak extra aantekeningen.
- Stel proefwerken of tentamens uit in overleg met de docenten.

### **Wat u NIET moet doen:**

- In bed blijven tot u beter bent. U hebt misschien meer slaap nodig, maar u moet uw hersenen ook genoeg te doen geven om ze te laten herstellen.
- Wees voorzichtig met alcohol drinken. Zolang u niet hersteld bent, verergert het gebruik van alcohol alle symptomen van de hersenschudding.
- Auto- of motorrijden. Pas als u zeker weet dat uw concentratie voldoende hersteld is, u snel genoeg kunt reageren op onverwachte situaties en u afstanden goed in kunt schatten, mag u weer autorijden.
- Sporten. Breng uzelf niet in situaties waarbij u weer een klap tegen het hoofd kunt krijgen. Vermijd activiteiten als voetbal en skateboarden tot u bent hersteld. Sommige sportverenigingen hebben richtlijnen hiervoor, dus vraag bij uw club om advies.

### **MEER ADVIES OF HULP**

Als de symptomen langer dan een paar weken aanhouden, als de klachten toenemen of als u zich angstig of gespannen voelt, heeft u wellicht meer steun nodig. De eerste stap is een bezoek aan uw huisarts. Soms is een verwijzing naar een neuroloog nodig.