

## Licht traumatisch hoofd-/hersensletsel

*U heeft een licht traumatisch hoofd-/hersensletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen uw hoofd. Deze folder geeft u informatie over de mogelijke gevolgen en geeft enkele adviezen, die uw arts ook al mondeling aan u heeft medegedeeld.*

### Wat is licht traumatisch hoofd-/hersensletsel?

Bij licht traumatisch hersensletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en treedt een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op. Het bewustzijnsverlies kan variëren van enkele seconden tot maximaal vijftien minuten. Als er geen bewustzijnsveranderingen bij het sletsel zijn opgetreden, is er alleen sprake van hoofdletsel. De klachten die bij hoofdletsel optreden zijn vaak veel minder dan de klachten bij licht hersensletsel.

Van het ongeval en van enige tijd daarvóór kunt u zich soms niets meer herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Ook kan het zijn dat u zich niets meer kan herinneren van de periode ná het ontstaan van het sletsel. Dit is posttraumatische amnesie (PTA), die enige tijd kan aanhouden. Omdat de hersenen gedurende deze tijd geen informatie opslaan, verdwijnt de PTA achteraf meestal niet. Het heeft dan ook geen zin om te blijven zoeken naar deze herinneringen. Hoe ernstiger het traumatisch hersensletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

### Verschijnselen eerste 24 uur

Hoewel een licht traumatisch hoofd-/hersensletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het in uitzonderlijke gevallen voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. Tegenwoordig is het voor artsen echter goed mogelijk om te voorspellen bij welke patiënten deze complicaties kunnen optreden. Op het moment dat u van de behandelend arts naar huis mag, kunt u er vanuit gaan dat het risico op een dergelijke complicatie vrijwel uitgesloten is.

### Van welke verschijnselen kunt u de eerste dagen last hebben?

Een licht traumatisch hoofd-/hersensletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van zogenaamde posttraumatische klachten; klachten die optreden na een ongeval (trauma). Dit is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. De ernst van de klachten neemt vaak spontaan af, maar een kleine groep patiënten blijft langer dan zes maanden last houden van deze klachten.

Hieronder volgt een overzicht van verschijnselen waar u nog enige tijd last van kunt hebben:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Wazig zien
- Tragere verwerking van informatie
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Moeite met aandachts- en inspanningstaken

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

- Sneller vermoeid zijn, slaperigheid
- Sneller geïrriteerd zijn
- Overgevoeligheid voor licht en geluid
- Oorsuizen en gehoorverlies.

In deze periode is bedrust niet nodig, maar is het wel verstandig het wat rustig aan te doen.

## **Wat mag u wél en niet doen?**

Om te voorkomen dat u de komende periode meer klachten krijgt of dat uw bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele adviezen met betrekking tot specifieke activiteiten.

### **Eerste dagen na thuiskomst**

- U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Strikte bedrust wordt zelfs ontraden. U kunt de tijd in bed rustig afbouwen, zodat u binnen enkele dagen weer volledig op de been bent en uw normale werkzaamheden kunt hervatten.
- Televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen: in beperkte mate.
- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
- Neem geen aspirine. Paracetamol mag wel.  
Wees in de eerste dagen niet bang om te veel paracetamol te gebruiken. U mag maximaal 6x 500 mg paracetamol per 24 uur tegen de pijn nemen. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

### **Lange termijn**

- 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. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts te komen tot een oplossing, waarbij u volgens een vooraf gemaakt plan de werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u na uitbreiden van het werk een 'terugval' heeft; meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan voor de terugval.
- Er zijn geen wettelijke bepalingen die u verbieden na een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel 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 (meervoudig) licht traumatisch hoofd-/hersenletsel. Denk bijvoorbeeld aan boksen of (prof)voetbal. Andere sporten kunt u hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.

## **Wanneer moet u contact opnemen met uw huisarts?**

In de volgende gevallen dient u direct contact op te nemen met uw huisarts:

- In de eerste dagen of weken een snelle verslechtering van uw toestand
- Forse toename van hoofdpijn
- Herhaaldelijk braken
- Verwardheid
- Sufheid (u bent moeilijk te wekken)

Zo nodig verwijst uw huisarts u door naar het ziekenhuis.

## Langetermijngevolgen

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af, maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan zes maanden blijven bestaan. Mogelijke langetermijngevolgen zijn:

### Lichamelijke klachten

- Hoofdpijn
- Overgevoelig voor licht/geluid
- Duizeligheid, evenwichtsproblemen
- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Verminderde reuk of smaak

### Problemen met gedrag en emoties

- Prikkelbaar
- Impulsief
- Labiel en last van stemmingswisselingen
- Gebrek aan initiatief

### Problemen met denken

- Aandachts- en concentratieproblemen
- Geheugenproblemen
- Problemen met plannen en verrichten van activiteiten

Bij aanhoudende klachten (langer dan zes maanden) wordt geadviseerd uw huisarts en/of zo nodig een neuroloog te raadplegen. Er kan dan bekeken worden of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van uw klachten zinvol is. Indien u voor deze of andere klachten weer een arts bezoekt, zeg dan altijd dat u licht traumatisch hoofd-/hersenletsel heeft opgelopen, zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden.

## Bij wie kunt u terecht met vragen of voor meer informatie?

Heeft u nog vragen, stelt u deze dan aan uw huisarts. Zo nodig verwijst uw huisarts u door naar het ziekenhuis. U kunt aanvullende informatie vinden op de websites:

- [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)
- [www.neurologie.nl](http://www.neurologie.nl).

## Wie kunt u bellen als u thuis bent en zich zorgen maakt?

Maakt u zich toch zorgen na uw bezoek aan ons ziekenhuis, belt u dan:

- **binnen 48 uur** na uw bezoek aan onze SEH: het ziekenhuis via 033 - 850 50 50. U vraagt dan naar de Spoedeisende Hulp.
- **na 48 uur** na uw bezoek aan onze SEH: uw huisarts.

De tekst in deze folder voldoet aan de richtlijn 'Opvang van patiënten met licht traumatisch hoofd/hersenletsel (LTH)', die op initiatief van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie is opgesteld door de richtlijnwerkgroep LTH in samenwerking met het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO. De tekst in deze folder is ontwikkeld door de CBO-richtlijnwerkgroep in samenwerking met de Hersenstichting.