

Licht Traumatisch hersenletsel (LTH) bij kinderen vanaf 6 jaar en volwassenen

Door een ongeval of een klap tegen het hoofd hebt u of uw kind een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel opgelopen (ongeval=trauma). In deze folder leest u over de mogelijke gevolgen van een trauma aan het hoofd en/of de hersenen. Ook kunt u de adviezen die de arts u al heeft gegeven nog eens een rustig nalezen.

Licht traumatisch hoofd-/hersenletsel

Bij een licht traumatisch hersenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk 'door elkaar geschud' en treedt een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op. Het bewustzijnsverlies kan enkele seconden tot maximaal vijftien minuten duren.

Als er geen bewustzijnsveranderingen bij het letsel zijn opgetreden, is er alleen sprake van hoofdletsel. De klachten die bij hoofdletsel kunnen optreden zijn meestal minder ernstig dan bij hersenletsel.

Geheugenverlies bij hersenletsel

Soms kunnen mensen zich niets meer van vóór en tijdens het ongeval herinneren. Meestal komen de herinneringen van vlak voor het ongeval wel weer terug. Omdat de hersenen na het ongeluk even niets meer opslaan, kan het zijn dat men zich ook niets meer herinnert van de gebeurtenissen van vlak na het ongeluk. Deze vorm van geheugenverlies noemen we 'posttraumatisch geheugenverlies' (ook wel PTA genoemd).

Verschijnselen na een hoofd-/hersentrauma in de eerste 24 uur

Hoewel het licht traumatisch hoofd-/hersenletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het heel soms voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. Tegenwoordig kunnen artsen goed voorspellen bij welke patiënten deze complicaties mogelijk optreden. Op het

moment dat u of uw kind van de behandelend arts naar huis mag, kunt u er dan ook van uitgaan dat het risico op een ernstige complicatie vrijwel uitgesloten is.

Verschijnselen na een hoofd-/hersentrauma tijdens de eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken na het trauma hebben veel patiënten last van posttraumatische klachten. Dit zijn klachten die optreden na het meemaken van een 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 6 maanden last houden van deze klachten.

Klachten die op korte termijn kunnen worden ervaren

Hieronder volgt een overzicht van verschijnselen waar u of uw kind nog enige tijd last van kunt/kan hebben:

- wazig zien;
- tragere verwerking van informatie;
- geheugen- en concentratieproblemen;
- moeite met aandachts- en inspanningstaken;
- sneller vermoeid zijn;
- 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.

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Adviezen m.b.t. specifieke activiteiten

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

Adviezen voor de eerste dagen na thuiskomst

U/uw kind hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Complete bedrust wordt zelfs afgeraden. U/uw kind kunt/kan de tijd in bed rustig afbouwen. Een paar adviezen:

- kijk niet te veel televisie en computer (ook videospelletjes) niet te veel;
- drink geen alcohol;
- neem geen aspirine maar gebruik dan paracetamol;
- wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te nemen. Als volwassene mag u maximaal 5x 500mg paracetamol per 24 uur, voor kinderen geldt een aangepaste dosering:
 - * 6-9 jaar: 500mg twee a drie maal per dag
 - * 9-12 jaar: 500mg drie maal per dag
 - * 12-15 jaar: 500mg vier tot zes maal per dag
 - * 15 jaar en ouder: 500mg zes maal per dag

Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

Aan het werk / naar school

Als u/uw kind nog lichte klachten heeft, kan het geen kwaad om weer aan het werk of naar school te gaan. Er is nooit aangetoond dat dit een negatieve invloed heeft op het herstel. Het is wel begrijpelijk dat werken en leren met klachten moeilijker gaat. Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts een oplossing te vinden, waarbij u volgens een vooraf gemaakt plan de werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u tijdens uw werk een

'terugval' krijgt. Meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan vóór de terugval. Bij schoolgaande kinderen is het verstandig om de leerkracht/mentor op de hoogte te stellen van de situatie, zodat er rekening mee gehouden kan worden.

Terug in het verkeer

Er zijn geen wettelijke bepalingen die u verbieden na een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel aan het verkeer deel te nemen. U heeft een eigen verantwoordelijkheid; als u het idee hebt dat uw klachten deelname aan het verkeer moeilijk maken, moet u dit voorlopig niet doen.

Sporten

Het hervatten van sport kan eigenlijk kwaad bij sporten waarbij een relatief risico bestaat op (meervoudig) licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel. Hierbij wordt bijvoorbeeld gedacht aan boksen of (prof)voetbal. Dit raden we dan ook af. Andere sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.

Klachten die u op langere termijn kunt ervaren

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af, maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan 6 maanden blijven bestaan. Mogelijke langetermijngevolgen zijn:

- Lichamelijke klachten als hoofdpijn, overgevoeligheid voor licht/geluid, duizeligheid, evenwichtsproblemen, vermoeid, slaapproblemen en een verminderde reuk of smaak;
- Problemen met gedrag en emoties: "prikkelbaar, impulsief, labiel, last van stemmingswisselingen en een gebrek aan initiatief.
- Problemen met denken: aandachts- en concentratieproblemen;
- Problemen met plannen en verrichten van activiteiten.

Wat moet u doen als de klachten langer dan 3 maanden aanhouden?

Bij aanhoudende klachten (langer dan 3 maanden) adviseren wij u de huisarts te raadplegen. De huisarts kan ondersteuning bieden bij de aanwezige klachten en zo nodig doorverwijzen.

Wanneer moet u weer contact opnemen met de arts?

In de volgende gevallen dient u direct weer contact op te nemen met de arts:

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

Wie kunt u bellen?

In geval van nood kunt u overdag bellen met de polikliniek van de specialist door wie u bent/uw kind is gezien. Buiten kantooruren kunt u bellen met de spoedeisende hulp. Is de nood erg hoog, dan kunt u het landelijke alarmnummer 112 bellen.

Binnen kantooruren

Kindergeneeskunde

- Ziekenhuislocatie Almelo, telefoonnummer 088 708 31 20
- Ziekenhuislocatie Hengelo, telefoonnummer 088 708 53 15.

Neurologie

Secretariaat neurologie ZGT:
Telefoonnummer 088 708 43 20.

Buiten kantooruren

Spoedeisende hulp

Telefoonnummer 088 708 78 78.

Deze adviestekst voor schriftelijke patiëntinformatie voldoet aan de richtlijn 'Opvang van patiënten met licht traumatisch

hoofd-hersenletsel (LTH)', welke op initiatief van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie is opgesteld door de richtlijnwerkgroep LTH in samenwerking met het kwaliteitsinstituut voor de gezondheidszorg CBO en de Hersenstichting.

Check het dossier van uw kind op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van het medisch dossier van uw kind inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij hebben klaargezet. Kijk voor meer info op: <https://www.zgt.nl/media/20045/40082905-folder-inloggen-mijnzgt-machtiging-18-06-2019.pdf>