

Licht hersenletsel

Inleiding

Deze folder geeft u informatie over een licht hersenletsel (hersenschudding). De folder is bedoeld om u of uw naasten aanvullende informatie te geven tijdens de opname.

Wat wordt er verstaan onder een licht hersenletsel (hersenschudding)?

Bij een licht hersenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en treedt er een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op. Dit duurt maximaal 15 minuten. Van het ongeval zelf en enige tijd daarvoor kunt u zich soms niets meer herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval weer terug.

Verschijnselen

De eerste 24 uur na het ongeval zijn risicovol en er kunnen complicaties optreden. U bent opgenomen op de afdeling Neurologie om u deze 24 uur te observeren. De verpleegkundige zal u regelmatig zowel overdag als 's nachts wakker maken om te kijken of u goed wakker bent. De dagen of weken na het ongeval kunnen er nog klachten optreden. Dit is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. De meest voorkomende klachten zijn:

- Hoofdpijn.
- Duizeligheid.
- Wazig zien.
- Geheugen en concentratieproblemen.
- Sneller vermoeid en slaperig.
- Overgevoelig voor licht en geluid.
- Sneller geïrriteerd dan normaal.
- Oorsuizen en gehoorverlies.

Leefregels eerste dagen na thuiskomst

- U hoeft niet de hele dag op bed te liggen. Strikte bedrust wordt zelfs sterk afgeraden.
- Beperk tv kijken, computerspelletjes spelen etc.
- Het drinken van alcohol wordt sterk afgeraden, het verergert uw klachten en het herstel gaat langzamer.
- Gebruik geen aspirine. U mag wel paracetamol nemen als u pijn ervaart. Maximaal zes paracetamol van 500 gr. per 24 uur is toegestaan.
- U mag aan het verkeer deelnemen als u zich daar goed genoeg bij voelt.
- U mag in principe gewoon werken. Als u nog last heeft van klachten, probeer dan met uw werkgever en bedrijfsarts tot een plan te komen om voorzichtig uw werk weer op te bouwen.
- U mag sporten wanneer u zich goed genoeg voelt. Sporten als boksen en voetbal zijn wel risicovoller en wordt ontraden.

Wanneer moet u weer contact opnemen met uw arts?

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

- In de eerste dagen of weken wanneer er een snelle verslechtering van uw toestand is.
- Wanneer er sprake is van een forse toename van hoofdpijn.
- Wanneer u regelmatig moet braken.
- Wanneer u plotseling verward bent.
- Wanneer u erg suf of moeilijk te wakken bent.

Bij aanhoudende klachten langer dan zes maanden wordt geadviseerd om uw huisarts te raadplegen. Indien u voor deze of andere klachten een arts bezoekt, vermeldt dan altijd dat u licht hersenletsel heeft opgelopen. Zelfs als dit al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Vragen

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u deze gerust stellen aan de verpleegkundigen van de afdeling Neurologie.

Deze zijn dagelijks telefonisch bereikbaar tussen 11.00 en 12.00 uur via (0182) 50 50 50. U kunt vragen naar toestel 5410.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
juni 2015
04.10.036