Richtlijnen na een hersenschudding



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

U bent opgenomen in het ziekenhuis met hersenschudding. In deze brochure geven we u graag wat meer uitleg. Als u nog vragen hebt, kunt u altijd bij ons terecht. We wensen u een goed herstel toe.

Het team van de dienst spoedgevallen.

Hersenschudding

Als een slachtoffer één of meerdere onderstaande verschijnselen vertoont, wijst dat op een hersenschudding.

- sufheid
- hoofdpijn
- duizeligheid
- geheugenverlies
- (kortdurende) bewusteloosheid
- misselijkheid/braken
- dubbel zien
- last van licht en geluid

Indeling ernst hersenschudding

Graad 1
Slachtoffer raakt niet buiten bewustzijn. Verwardheid gedurende enkele seconden. Verschijnselen van een hersenschudding kunnen langer duren dan 15 minuten.
Graad 2
Korter dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies korter dan 30 minuten.
Graad 3
Bewustzijnsverlies langer dan 5 minuten en/of geheugenverlies langer dan 30 minuten.

Bij twijfel over de ernst van de hersenschudding: raadpleeg altijd een arts. Bij graad 2 en 3 is altijd medische verzorging

nodig. Bij een graad 3 is zelfs een neurologisch onderzoek in een ziekenhuis aangewezen.

De eerste 24 uur

- Een hersenschudding vergt meestal 1 tot 3 dagen volledige bedrust.
- Alleen gedurende de eerste 24 uur na het ongeval moet u regelmatig door een familielid of huisgenoot worden gecontroleerd.
- Het is de bedoeling dat u om de 2 uur wakker gemaakt wordt en dat er u enkele vragen gesteld worden (zoals naam en adres) om te controleren of uw bewustzijn in orde is.
- Bij twijfel moet u onmiddellijk een arts raadplegen of moet het slachtoffer naar de spoedafdeling komen van het ziekenhuis.
- Ook bij bloedverlies uit oren en/of neus, of wanneer de toestand van het slachtoffer verergert (bv. erger wordende hoofdpijn, braken, toenemende sufheid, trage ademhaling, trage pols...) is dringende medische hulp nodig. Deze verschijnselen kunnen wijzen op een hersenletsel.
- U mag in de eerste 24 uur geen slaapmiddelen, aspirine of alcohol gebruiken. Bij hoofdpijn mag u wel een paracetamol (bv. Dafalgan ®, Perdolan ®, Panadol ® ...) nemen, maximaal 4x 1 gram per dag voor een normale, gezonde volwassene, met telkens minimaal 4 uur tussenpauze.

De eerste weken

De eerste dagen of weken na het ongeval kunnen tal van klachten optreden. Veel voorkomende klachten zijn hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, gevoeligheid voor licht en geluid, dubbel zien, traag denken, problemen met concentreren, prikkelbaarheid en vergeetachtigheid. De klachten gaan meestal vanzelf over, maar kunnen wel enkele weken duren. Als de klachten na enkele dagen niet verminderen of erger worden, moet u zeker een arts raadplegen.

Te vermijden in de eerste weken

- Alcohol: zolang u niet volledig hersteld bent, verergert het gebruik van alcohol alle symptomen van de hersenschudding.
- Auto- of motorrijden: pas als u zeker weet dat uw concentratie voldoende is, dat u snel genoeg kunt reageren op onverwachte situaties en u afstanden goed kunt inschatten, 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. In de meeste sportverenigingen is een medische controle nodig voor u opnieuw kunt beginnen sporten.
- Lezen, tv-kijken en computergebruik.

Terug naar school of werk

Ga pas terug naar school of aan het werk als de ergste klachten voorbij zijn. In het begin kan het nodig zijn dat u het wat trager aan doet, of ervoor zorgt om af en toe even te kunnen rusten. U vermijdt ook best een rumoerige omgeving. In het begin kunt u sneller vermoeid zijn, problemen hebben om u te concentreren, enz., wat bv. bij studeren erg vervelend is.
Breng uw collega's op het werk of uw medeleerlingen en de leraar op school op de hoogte van uw hersenschudding, zodat ze er rekening mee kunnen houden. Bij examens kan het nodig zijn om die uit te stellen.
Volg steeds de instructies van de behandelende arts, ook al wijken die instructies af van deze in de brochure!

Campus Wilgenstraat Roeselare
t 051 23 77 08
Campus Menen
t 056 52 25 00
Campus Rembert Torhout
t 050 23 23 01