

# Schade aan de hersenen door een ongeluk: licht traumatisch hersenletsel

U heeft schade aan de hersenen opgelopen door een ongeluk. Dit noemen we ook wel 'licht traumatisch hersenletsel'. Daarom bent u behandeld binnen één van de afdelingen van Amsterdam UMC, locatie VUmc. Deze folder vertelt u over de mogelijke gevolgen van de schade aan de hersenen en geeft u enkele adviezen.

## **Wat is licht traumatisch hersenletsel?**

Licht traumatisch hersenletsel is het gevolg van een klap of een stoot tegen het hoofd, een snelle beweging van het hoofd of een ongeluk. De hersenen worden korte tijd door elkaar geschud. Hierdoor weet u even niet wat er gebeurt, u kunt zich niet herinneren wat er gebeurd is of u kunt duizelig zijn. Van het ongeluk en enige tijd daarvóór kunt u zich soms niets herinneren. Ook kan het zijn dat u zich niets herinnert van een bepaalde periode na het ongeluk. Omdat de hersenen gedurende deze tijd geen informatie opslaan, verdwijnt dit geheugenverlies achteraf meestal niet. Het heeft dan ook geen zin te blijven zoeken naar deze herinneringen.

## **Complicaties**

Licht traumatisch hersenletsel is een relatief onschuldige aandoening. In sommige gevallen kunnen in de eerste 24 uur echter problemen ontstaan. Artsen kunnen goed voorspellen bij welke patiënten deze problemen kunnen ontstaan. De arts kan dan besluiten om u voor in ieder geval een dag op te nemen in het ziekenhuis. U mag naar huis als de behandelend arts na een goed onderzoek denkt dat de kans op problemen heel klein is.

De meeste mensen met licht traumatisch hersenletsel worden helemaal beter. In de eerste dagen of weken kunt u nog last hebben van:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Vermoeidheid en slaperigheid
- Problemen met geheugen en aandacht
- Vergeetachtigheid
- Wazig zien
- Verhoogde prikkelbaarheid
- Oorsuizen en gehoorverlies
- Extra gevoelig zijn voor licht en geluid
- Misselijkheid

De problemen kunnen per patiënt verschillen.

## Adviezen

- Rust nemen geeft vaak verlichting. U hoeft niet de hele dag op bed te liggen. Zorg dat u dit afbouwt zodat u binnen enkele dagen weer actief kan zijn. U kunt dan ook weer gaan werken. Tijdelijk minder werken of extra pauzes inlassen is soms nodig. Praat hierover met uw werkgever of bedrijfsarts.
- Ook op school is het advies om rustig te beginnen. Problemen met de aandacht, gevoeligheid voor geluid, of problemen met onthouden gaan gelukkig vaak voorbij. Het kan helpen om pauzes te nemen, meer tijd te nemen om werk te doen of extra aantekeningen te maken. Overleg met school of het verstandig is om proefwerken en examens op een later moment te doen.
- *Kijk in het begin minder televisie en gebruik de computer minder vaak.* Drink geen of weinig alcohol: uw hersenen reageren anders op alcohol dan voor het ongeval. Door alcohol te drinken wordt u minder snel beter. Als u het ongeluk heeft gehad omdat u teveel gedronken had, praat er dan met uw huisarts over.
- U kunt weer gaan sporten als u zelf denkt dat dat weer kan. Wacht nog even met sporten waarbij ongelukken met het hoofd kunnen ontstaan (bijvoorbeeld voetbal, hockey, boksen). Bespreek dat op uw sportvereniging.
- Uw rijbewijs blijft gewoon geldig. *Wacht met auto- of motorrijden tot u zeker weet dat u goed uw aandacht erbij kan houden, goed kan reageren op onverwachte situaties en goed afstanden kunt inschatten.*
- Bij hoofdpijn kan paracetamol helpen. Maximaal 6 tabletten van 500 mg per dag. Door de pijn te onderdrukken is het makkelijker om overdag actief zijn en 's nachts goed slapen. Gebruik de paracetamol niet meer dan 4 weken, omdat bij langer gebruiken de hoofdpijn kan blijven.

## Nazorg

Bij problemen kunt u bellen naar uw huisarts. Uw huisarts kan overleggen met het ziekenhuis.

## Bereikbaarheid

Amsterdam UMC, locatie VUmc  
De Boelelaan 1117, 1081 HV Amsterdam  
Telefoon (020) 444 4444  
Afdeling Neurologie: (020) 444 2220  
Afdeling Spoedeisende hulp: (020) 444 3636

## Websites

- Thuisarts.nl
- Hersenstichting Nederland – [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl)
- Vereniging Cerebraal (hersensletsel) – [www.cerebraal.nl](http://www.cerebraal.nl)
- Vereniging Verkeersslachtoffers – [www.verkeersslachtoffers.nl](http://www.verkeersslachtoffers.nl)
- Gezondheidsnet – [www.gezondheidsnet.nl/verslavingen/gezelligheidsdrinker-of-alcoholist](http://www.gezondheidsnet.nl/verslavingen/gezelligheidsdrinker-of-alcoholist)