Licht traumatisch hoofd- of hersenletsel (LTH)

-Bij volwassenen
-Bij kinderen vanaf 6 jaar

ijsselland ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

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

1. Licht traumatisch hoofd-/hersenletsel

- Bij licht traumatisch hersenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en treedt een kortdurend verlies van bewustzijn en/of geheugen 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.

2. Geheugenverlies bij hersenletsel

Soms kunnen mensen zich niets meer van vóór en tijdens het ongeval herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Omdat de hersenen na het ongeluk even niets meer opslaan, kan het zijn dat u of uw kind zich ook niets herinnert van de gebeurtenissen van vlak na het ongeluk. Deze vorm van geheugenverlies heet *posttraumatische amnesie* (PTA), die enige tijd kan aanhouden. Hoe ernstiger het traumatisch hersenletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

Verschijnselen eerste 24 uur

Hoewel een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel relatief onschuldig 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 vanuit gaan dat het risico op een ernstige complicatie vrijwel uitgesloten is.

Verschijnselen eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel 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.

3. Klachten op korte termijn

Verschijnselen waar u nog enige tijd last van kúnt hebben:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Wazig zien
- Moeite met aandachts- en inspanningstaken
- Sneller vermoeid zijn, slaperigheid
- Sneller geïrriteerd zijn
- Tragere verwerking van informatie
- Geheugen- en concentratieproblemen
- 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.

Leefregels

Om te voorkomen dat u in 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 of uw kind hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Volledige bedrust wordt zelfs ontraden.
  U of uw kind kunt/kan de tijd in bed rustig afbouwen.
- Televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen: in beperkte mate.
- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
- Neem geen aspirine maar paracetamol.
  - Voor volwassenen geldt: max. 4x per dag 2 tabletten.
  - Voor kinderen gelden de voorschriften volgens de bijsluiter.

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 of uw kind nog klachten heeft, kan het op zich geen kwaad om weer aan het werk of naar school te gaan.
  Er is nooit aangetoond dat klachten toenemen door werken of leren of dat klachten er langer door blijven bestaan. Het is wel begrijpelijk dat werken of 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 voor 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-/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.

Sporten

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

4. 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:

- **Lichamelijke klachten:**
  - Hoofdpijn
  - Overgevoelig voor licht/geluid
  - Duizelig, 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

Houden de klachten langer dan 6 maanden aan?

Dan adviseren wij u uw huisarts en/of een neuroloog te raadplegen. Zij kunnen dan kijken of (neuropsychologisch) onderzoek naar deze klachten zinvol is.
Als u of uw kind voor deze of andere klachten weer een arts bezoekt, zeg dan altijd dat u of uw kind licht traumatisch hoofd-/hersenletsel heeft opgelopen. Zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden.

5. Wanneer moet u weer contact opnemen met de arts?

- **Snelle verslechtering van uw toestand of die van uw kind in de eerste dagen of weken na het letsel**
- **Forse toename van hoofdpijn**
- **Herhaaldelijk braken**
- **Verwardheid**
- **Sufheid (u of uw kind is dan moeilijk te wekken)**

6. Wie kunt u bellen?

Bij vragen of in geval van nood kunt u overdag bellen met de polikliniek van de specialist door wie uw kind is gezien.
Buiten kantoortijden kunt u de Spoedeisende Hulp bellen.
Is de nood erg hoog, dan kunt u het landelijke alarmnummer 112 bellen.

Op werkdagen/kantoortijden:
Neem contact op met polikliniek Neurologie: 010 - 258 59 50

Buiten kantoortijden en in het weekend:
Neem contact op met de Spoed Eisende Hulp: 010 - 258 51 25

Deze adviestekst voor schriftelijke patiënten informatie 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.

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten mijn-ijsselland
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners aanbevolen-websites
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App folder app