

Hersenschudding bij volwassenen

Je werd op de Spoedgevallendienst onderzocht omdat er een vermoeden is van een hersenschudding. Je hoeft hiervoor niet in het ziekenhuis te blijven. In deze brochure vind je belangrijke informatie voor de eerste dagen na het ongeval.

Wat is een hersenschudding?

Een hersenschudding of *commotio cerebri* is een tijdelijk verstoorde hersenfunctie als gevolg van een val of een stoot op het hoofd zonder aantoonbare bloedingen of kneuzingen in of rond de hersenen. De hersenen werden kort door elkaar geschud, wat tijdelijk klachten kan veroorzaken. Meestal is er geen blijvende schade, maar een goede opvolging is belangrijk.

De **kenmerken** van een hersenschudding zijn:

- Tijdelijk bewustzijnsverlies
- Geheugenverlies rond het ongeval
- Hoofdpijn
- Overgevoeligheid voor licht en geluid
- Misselijkheid en/of braken
- Duizeligheid

Waarom zijn de eerste 24 uur belangrijk?

In de eerste 24 uur na het ongeval is er een kleine kans op verwikkelingen, zoals een bloeding in het hoofd. Een van de eerste tekenen hiervan is dat je suffer wordt en moeilijker wakker wordt.

Als patiënt merk je deze verandering vaak zelf niet. Daarom is het belangrijk dat iemand in de omgeving dit **regelmatig controleert**. Het **wekadvies** helpt om mogelijke verslechtering tijdig op te merken.

Daarom is het belangrijk dat

- Je niet alleen bent.
- Iemand je kan observeren.
- Het wekadvies strikt wordt gevolgd, ook als je je goed voelt.

Hoe voer je het wekadvies uit?

Op advies van de arts moet iemand je **bewustzijn regelmatig controleren**. Dit betekent dat je ook 's nachts wakker gemaakt moet worden.

Daarbij moet de persoon die je observeert op volgende zaken letten:

- Wordt de patiënt goed wakker?
- Herkent de patiënt de andere persoon?
- Weet de patiënt waar hij of zij is?
- Is de spraak normaal?

Het kan soms enige moeite kosten om iemand goed wakker te krijgen, maar het is belangrijk dat de patiënt effectief wakker wordt.

Frequentie van het wekadvies:

- De eerste 6 uur na het ongeval: controleer je de patiënt elk uur
- Daarna: controleer om de 2 uur, gedurende de eerste 24 uur

Wanneer hulp inschakelen?

Neem onmiddellijk contact op met een (huis)arts, de Spoedgevallendienst of 112 (bij noodgevallen) in deze situaties:

- Als men je niet wakker krijgt
- Als je toenemend suf wordt
- Bij aanhoudend of herhaald braken
- Bij toenemende of aanhoudende hoofdpijn
- Bij evenwichtsstoornissen of krachtsverlies
- Bij twijfel of ongerustheid

Hoe verzorg je je thuis?

- Neem voldoende rust, zowel lichamelijk als mentaal.
- Vermijd drukte, beeldschermen en zware inspanning in de eerste dagen.
- Vermijd fel licht of lawaai.
- Eet licht verteerbaar voedsel bij misselijkheid.

Medicatiegebruik

- Neem geen slaapmiddelen of alcohol.
- Bij hoofdpijn mag je paracetamol 1 g (bijvoorbeeld Dafalgan) innemen, met een maximum van 4 g per dag.
- Gebruik geen aspirine of ontstekingsremmers (zoals Ibuprofen), tenzij anders afgesproken met de arts.

Wat kun je verwachten?

De klachten van een hersenschudding verdwijnen meestal binnen 2 tot 3 weken. Bij sommige personen kunnen klachten langer aanhouden. Het is belangrijk om naar je lichaam te luisteren en je activiteiten geleidelijk te hervatten. Forceer niets en neem voldoende rust zolang je klachten ondervindt.

Neem opnieuw contact op met je arts als de klachten niet verbeteren of verergeren of als de klachten langer dan enkele weken aanhouden.

Contactgegevens

Huisartsenwachtpost

1733

Spoedgevallendienst AZ Sint-Lucas

050 36 91 12

Bij noodgevallen

112