

Commotio of hersenschudding

Neurologie



Regionaal ziekenhuis
Heilig Hart Leuven

IN DEZE BROCHURE

1 Inleiding: wekadvies bij een hersenschudding	4
2 Waarom wekadvies?	4
3 Wat moet je doen?	5
4 Enkele andere adviezen	7
5 Voor de persoon die controleert	8

1 INLEIDING: WEKADVIES BIJ EEN HERSENSCHUDDING

Je hebt bij een ongeval een lichte hersenschudding opgelopen.

De arts heeft je een 'wekadvis' gegeven. Dit betekent dat je de eerste 24 uur na het ongeval niet alleen gelaten mag worden en dat je regelmatig gecontroleerd moet worden. Dit moet óók 's nachts gebeuren, vandaar de naam "wekadvis".

In deze folder lees je wat dit precies inhoudt.

2 WAAROM WEKADVIES?

Hoewel zeldzaam, kan er na een ongeval een klein bloedvatje in het hoofd beschadigd zijn. Een eerste teken daarvan is dat iemand suffer of moeilijk aanspreekbaar wordt.

Je merkt dat meestal niet bij jezelf.

Daarom is het nodig dat iemand anders je regelmatig controleert.

Een wekadvis zorgt ervoor dat een probleem vroegtijdig herkend en behandeld kan worden.

3 WAT MOET JE DOEN?

Het wekadvis geldt alleen voor **de eerste 24 uur na het ongeval**. Voor kinderen gelden andere regels dan voor volwassenen.

3.1 Elk uur

Vraag aan familieleden of huisgenoten dat zij elk uur controleren of je goed aanspreekbaar bent. Deze controles moeten ook doorgaan als je slaapt. Daarom moet iemand dus ieder uur een wekker zetten en je dan telkens even wekken. Iedere keer moeten zij zich ervan overtuigen dat je bij het wakker worden direct goed aanspreekbaar bent en bijvoorbeeld je naam en je adres kan noemen. Na vier uur mogen de controles wat verminderen en moeten ze nog om de twee uur gebeuren, tot in totaal 24 uur verstreken is.

3.2 Bij twijfel: bel

Wanneer degene die je controleert twijfelt aan je aanspreekbaarheid, moet hij of zij meteen contact opnemen met de spoedgevallendienst. Dit kan altijd, ook 's nachts, via het telefoonnummer 016/20 90 00.

Bel ook onmiddellijk bij:

- plotse of sterke toename van hoofdpijn
- verwardheid of sufheid
- toenemende duizeligheid of misselijkheid
- herhaald braken

3.3 Let op met medicatie en alcohol

Gedurende de eerste 24 uur:

- Geen slaapmiddelen
- Geen alcohol
- Geen pijnstillers met acetylsalicylzuur (Aspirine°, Aspegic°, Sedergine°)

Deze middelen verdunnen het bloed, wat ongunstig is als er toch een bloeding zou zijn.

Bij hoofdpijn mag je wel:

- Paracetamol (Dafalgan°, Perdolan°)
maximaal 6 tabletten van 500 mg per 24 uur

Vermijd paracetamol met codeïne, dit maakt suf.

Paracetamol met cafeïne (Algostase°, Panadol Plus°) mag wel.

4 ENKELE ANDERE ADVIEZEN

4.1 Voeding

Eet de eerste 24 uur, ook als je niet misselijk bent, alleen licht verteerbaar voedsel zoals beschuit of witte rijst. Je kan water, thee of bouillon drinken.

4.2 Rust

De dag van het ongeval zelf is het best bedrust te houden. Hierna ben je thuis vrij om te doen wat je prettig vindt. Het is niet noodzakelijk om in bed te blijven, maar doe het de eerste dagen zeker rustig aan. Ook sporten, lang lezen, TV kijken, videospelletjes spelen of met een computer werken, vermijd je best in het begin.

4.3 Huisarts

Neem op de eerstvolgende werkdag contact op met je huisarts. Bezorg de arts de brief van de spoedgevallendienst en bespreek je klachten en herstel. Het kan verstandig zijn enkele dagen rustig aan te doen. Bij aanhoudende klachten zoals:

- hoofdpijn
- duizeligheid
- vermoeidheid

kan soms een week rust nodig zijn.

Blijven klachten langer dan twee weken aanwezig?

Maak dan opnieuw een afspraak bij je huisarts.

5 VOOR DE PERSOON DIE CONTROLEERT

Neem onmiddellijk contact op met de spoeddienst als:

- je twijfelt aan het bewustzijn of aanspreekbaarheid
- de patiënt verward wordt
- er nieuwe of verergerende klachten optreden
- de toestand achteruit lijkt te gaan

Bel bij vragen of ongerustheid altijd: 016/20 90 00

NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Deze publicatie is een uitgave van de dienst(en) Neurologie, in samenwerking met de dienst Communicatie van het Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

- Versienummer: HHL-00074-NL
- Datum van laatste aanpassing: 06-01-2026
- Auteur: Cindy Bronkaars
- Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de eigenaar, aan te vragen via communicatie@hhleuven.be.

Aarzel niet er ons op te wijzen indien er belangrijke tekortkomingen zijn in deze informatiebrochure of indien er onduidelijke paragrafen zijn.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen,
stel ze dan gerust aan je behandelend arts of een
verpleegkundige.



Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105 - 3000 Leuven
www.hhleuven.be