

Commotio of hersenschudding

Neurologie

Patiënteninformatie



Inhoudstafel

1. Inleiding: wekadvis bij een hersenschudding.....	3
2. Waarom wekadvis?	4
3. Wat moet je doen?.....	4
3.1. Elk uur	4
3.2. Bij twijfel: bellen	4
3.3. Let op met medicatie en alcohol	5
4. Enkele andere adviezen.....	6
4.1. Voeding	6
4.2. Rust	6
4.3. Huisarts	6
5. Voor wie de controles op zich neemt:	7

Deze publicatie is een uitgave van de dienst Neurologie, in samenwerking met de dienst communicatie van het Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Leuven.

Datum van laatste afwerking: februari 2022

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

1. Inleiding: wekadvis 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 wekadvis?

De arts geeft een wekadvis omdat er een kleine kans is dat er door het ongeval een bloedvatje in je hoofd beschadigd is. Hoewel dit zeldzaam is, is het belangrijk dat dit snel opgespoord wordt. Een eerste teken van deze complicatie is dat je suffer wordt. Zelf merk je dit meestal niet. Daarom moet iemand anders dit dus regelmatig controleren. Dat is de bedoeling van dit wekadvis.

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 wakken. 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: bellen

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.

Dit moet ook gebeuren als er een plotse, belangrijke toename is van de hoofdpijn, als je verward zou worden, als je meer duizelig of meer misselijk zou worden of als je vaker moet braken.

3.3. Let op met medicatie en alcohol

Je mag de eerste 24 uur geen slaapmiddelen of alcohol gebruiken. Neem ook geen pijnstillers op basis van acetylsalicylzuur, zoals Aspirine°, Aspegic° of Sedergine°. Deze middelen hebben namelijk een bloedverdunnend effect, wat onwenselijk is als er inderdaad sprake zou zijn van een beschadigd bloedvatje in de schedel. Bij hoofdpijn mag je wel een pijnstiller innemen op basis van paracetamol, zoals Dafalgan° of Perdolan° (maximaal 6 tabletten van 500mg per 24 uur). Neem geen paracetamol met codeïne (deze stof werkt sufmakend). Paracetamol met coffeïne, zoals Algostase° of 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

Verwittig de eerstvolgende werkdag je huisarts. Bezorg de huisarts de brief die je van op de spoedgevallendienst meekreeg. Bespreek je toestand. De huisarts zal de behandeling overnemen. Het kan raadzaam zijn enkele dagen bedrust te houden. Heb je klachten zoals hoofdpijn of duizeligheid, dan kan het zelfs verstandig zijn om een week bedrust te houden in een rustige omgeving. Met je huisarts kan je ook overleggen wanneer je weer je normale bezigheden kan hervatten. Ook wanneer de klachten na een lichte hersenschudding langer dan twee weken aanhouden, maak je best een afspraak bij je huisarts.

5. Voor wie de controles op zich neemt

Twijfel je aan het bewustzijn van de patiënt? Treden er nieuwe symptomen op of lijkt de toestand achteruit te gaan?

Neem dan onmiddellijk contact met ons op.

Je kunt ons ook bellen als je nog andere vragen hebt op het nummer 016/20 90 00.

