



## Presentatie 6-12 jaar

1

Ik ga jullie in deze presentatie wat vertellen over een hersenschudding, ofwel Licht traumatisch Hersenletsel (LTH).

---

2

Licht traumatisch hersenletsel (hierna LTH) is een klein (licht) letsel aan je hersenen doordat je bijvoorbeeld bent gevallen, een hard voorwerp tegen je hoofd is gekomen, of door een verkeersongeluk of een botsing tijdens het gymmen.

Je hersenen zijn even door elkaar geschud of hebben een klap gehad en daar heb je nu misschien nog wel last van. Meestal gaan de klachten na een paar dagen of weken weer over, maar soms duurt het langer

Van alle kinderen die traumatisch hersenletsel oplopen hebben de meeste licht traumatisch hersenletsel (dus LTH), net als jij. De kans is groot dat je uiteindelijk geen last overhoudt aan dit letsel, maar ongeveer één op de vijf kinderen houdt wel wat klachten of problemen over. Hoe erg die problemen zijn hangt er vooral van af hoe je er nu mee omgaat; daar ga ik straks nog meer over vertellen.

---

3

Door je val of klap tegen je hoofd heb je misschien wel schaafwonden en blauwe plekken, dit noem je 'zichtbare gevolgen' van het LTH, omdat je die kunt zien aan de buitenkant.

Ook kun je last hebben van 'onzichtbare gevolgen'; dat zijn dingen die je aan de buitenkant niet kan zien maar waar je wel echt last van kan hebben zoals:

- slaperigheid
- hoofdpijn.
- misselijk.

Vaak kunnen andere mensen het niet aan je zien als je hier last van hebt. Zij denken dat je weer helemaal in orde bent. Het is daarom heel belangrijk dat je het aan je ouders en meester of juf vertelt als je hier last van hebt.

Ik ga de verschillende gevolgen waar je last van kan hebben nog even apart benoemen.

---

4

Vermoeidheid en hoofdpijn horen er de eerste dagen na het LTH meestal wel even bij en gaan dan vaak vanzelf weer over. Maar ze kunnen ook langer aanhouden.

---

5

Sommige kinderen hebben last van slaapproblemen. Misschien heb je moeite met in slaap komen; lig je nog lang na te denken over dingen en ben je nog helemaal niet moe. Of je kan 's ochtends niet goed je bed uitkomen (misschien wel omdat je slecht hebt geslapen en je nu nog heel vast ligt te slapen)

---

6

Soms zien we dat kinderen stress en spanning ervaren....

Aan dit LTH hou je misschien wel nare herinneringen over of pieker je wel of het allemaal goed zal gaan komen.

---

7

Sommige kinderen kunnen zich niet meer zo goed concentreren;

Misschien heb je moeite om op te letten in de klas en ben je snel afgeleid door dingen om je heen.

---

8

Het kan ook voorkomen dat je wat minder snel informatie kan verwerken; dat zou kunnen betekenen dat je in de klas de les niet goed kan volgen omdat je juf of meester misschien wat te snel gaat.

---

9

Ook dan is het leren van nieuwe informatie in het begin wat lastiger; misschien wel juist omdat je je niet zo goed kan concentreren of omdat je nog moe bent.

Dus als je bv een nieuwe tafel moet leren of voor een topo-toets kan dit in het begin nog wat moeilijk gaan.

---

10

Het kan ook zijn dat het even wat moeilijk geworden is om dingen te onthouden.

Het kan ook dat je geen herinneringen meer hebt aan het ongeval, dus niet meer precies weet wat er gebeurd is.

---

11

Door het LTH kan je je wat minder sterk voelen, of sneller je evenwicht verliezen.

Ook merk je misschien dat het schrijven wat moeilijker gaat....

---

12

Misschien dat je moeite hebt met het plannen van schoolwerkjes; je gaat soms te snel van start en is het lastig om 'eerst te denken en dan te doen'. Ook het bedenken van alle stappen om bv een knutselopdracht te maken kan lastig gaan.

---

13

Sommige kinderen merken dat ze een tijdje minder zin hebben om dingen te doen. Misschien lukt het je niet om te beginnen met iets (je hebt een zetje nodig), ben je sneller boos of verdrietig.

---

14

Sommige kinderen merken dat ze wat minder goed uit hun woorden komen, of dat ze een grapje niet snappen.

---

15

Na het LTH kan je er last van hebben dat geluiden, zoals televisie of kletsende kinderen in de klas, misschien harder dan normaal klinken. Ook kan het licht ineens heel fel zijn voor je ogen.

---

17

Het liefste wil je natuurlijk zo gauw mogelijk weer naar school gaan, buiten spelen, naar clubjes gaan, zwemles, andere sporten en spelen met vriendjes en vriendinnetjes.

Je hoeft niet in bed te blijven totdat je je beter voelt. Je hebt wel slaap nodig, maar het is belangrijk dat je je hersenen genoeg te doen geeft om weer beter te kunnen worden. Het is alleen niet verstandig om in één keer weer aan alles mee te doen omdat je nog bezig bent met 'beter worden'. Je moet in kleine stapjes opbouwen. Het is belangrijk dat je samen met je ouders gaat kijken wat er lukt. Dit betekent dat je sommige dingen misschien een tijdje minder kan doen (bijv. sporten) of dat je er meer tijd voor moet nemen (bijv. schoolwerkjes maken in de klas of huiswerk thuis)

Ben je alweer begonnen met school? En hoe gaat dat?

Niet alleen het naar school gaan is belangrijk om op te bouwen; ook de andere activiteiten waarbij je je kan ontspannen zijn belangrijk om te doen; denk daarbij aan het afspreken met vrienden of vriendinnen, buiten spelen, sporten.

Wanneer je weer wil gaan sporten kan je ervoor kiezen om het begin alleen maar mee te trainen en nog even wacht met het meedoen aan wedstrijden. Hou daarbij goed in de gaten hoe je je voelt na het trainen.

Probeer om af te wisselen tussen rust en actief zijn.

Je kan beter nog geen activiteiten doen die echt heel vermoeiend voor je zijn of waarbij je je hoofd kan stoten.

---

18

Na een LTH kan het zijn dat geluiden harder klinken dan normaal.

Jij en je omgeving kunnen zich daaraan aanpassen; je kunt bijv. de televisie wat zachter zetten, anderen vragen om iets rustiger te zijn, of zelf naar een rustigere plek gaan. Als er veel herrie om je heen is, probeer dan niet tegelijk iets moeilijks te doen, zoals huiswerk maken.

---

19

Je kunt ook dingen doen om te zorgen dat deze dingen wat minder hard bij je binnen komen; je kan bijvoorbeeld oortjes van je telefoon opzetten (zonder muziek); zo worden de geluiden wat gedempt.

Heb je last van fel licht; ga er dan met je rug naar toe zitten; misschien kunnen de gordijnen of luxaflex een beetje dicht; ook kun je ervoor kiezen om een zonnebril op te zetten of om de lampen wat te dempen.

Als je afgeleid wordt door veel spulletjes op je tafel in de klas of op je bureau thuis; zorg dan voor een opgeruimd bureau; je ouders en juf of meester kunnen je daar vast bij helpen.

---

Zoals ik al eerder vertelde is het belangrijk dat je je dagelijkse activiteiten in stapjes weer opbouwt. Dit kan ik uitleggen door de woorden belasting en belastbaarheid te gebruiken: (ik visualiseer daarbij een weegschaal met mijn handen)

Je belastbaarheid is wat je allemaal aan kan; voor je LTH had je energie om de hele dag allerlei dingen te doen. Jouw of batterij was opgeladen aan bij het opstaan en daar kon je de hele dag mee doorkomen.

Je belasting is wat je allemaal te doen hebt op een dag; dus school, afspreken, buiten spelen, sportclubjes, klusjes thuis etc.

Bij een LTH zien we vaak dat je belastbaarheid (dus je batterij) nog niet helemaal is zoals het eerst was. De kans is dan groot dat je soms meer doet dan dat je eigenlijk aan kan. Het gevolg daarvan is dat je vermoeid raakt, hoofdpijn krijgt, misschien wat prikkelbaarder bent. Dit kan je zelf natuurlijk merken, maar je ouders zien dat natuurlijk ook (soms zelfs eerder dan jij zelf).

Kom ik bij 'op tijd op de rem trappen': daar bedoel ik mee dat het verstandig is om even te stoppen op het moment dat je je moe gaat voelen. Het is niet slim om te lang door te gaan wanneer je je erg moe voelt.

Oke dan ben je dus gestopt en ga je even rusten....

Rusten betekent niet dat je op bed hoeft te gaan liggen; even rustig op de bank zitten kan al voldoende zijn. Het is niet handig om op zo'n moment veel drukte om je heen te hebben en je kan dan beter ook niet naar een scherm kijken (dus bv je TV, I-pad of computer); dat zijn nog veel prikkels en je rust daar onvoldoende van uit. Misschien is het wel fijn om even op je eigen kamer te zijn wanneer jullie een druk gezin hebben.

Als je merkt dat je toch snel en lange tijd moe bent dan is je dag misschien te vol met verschillende activiteiten; ga dan samen met je ouders kijken welke activiteiten veel kosten.

## Colofon

Uitgave van het Brains Ahead! projectteam

**Auteurs:** mw. dr. M.I. Renaud, mw. N. Bovens, mw. dr. C.E. Catsman-Berrevoets, mw. dr. I.G.L. van de Port, mw. dr. S.A.M. Lambregts en mw. Prof. dr. C.M. van Heugten

**Vormgeving:** Logo-ontwerp Brains Ahead! door Nina van Styrum, Illustraties door Mesj Media

**Druk:** April 2020

© Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van alle auteurs uit het Brains Ahead! projectteam.

De informatie uit deze presentatietekst is samengesteld vanuit een multidisciplinaire samenwerking bestaande uit neurologen, kinderrevalidatieartsen, neuropsychologen, een ergotherapeut, een bewegingswetenschapper en (ouders van) kinderen met licht traumatisch hersenletsel.

Deze presentatietekst is tot stand gekomen met financiële ondersteuning van het Johanna Kinderfonds en Handicap.nl.

