



Presentatie 12 – 18 jaar

1

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

Eerst ga ik vertellen wat het precies is, wat de oorzaken zijn en hoe vaak het voorkomt. Daarna vertel ik wat eventueel de gevolgen kunnen zijn van dit letsel. Ik leg daarbij de nadruk op 'eventueel' want het hoeft natuurlijk niet dat je daar last van hebt maar het kan wel.

Dan ga ik wat vertellen over hoe je je dagelijkse activiteiten weer op kan pakken (en dat doe je al waarschijnlijk) waar je rekening mee kan houden en waar je alert op moet zijn.

Als er daarna nog specifieke vragen zijn gaan we daar nog even wat dieper op in.

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. Daardoor kunnen dingen soms even wat moeilijker gaan dan normaal. Meestal gaan de klachten na een paar dagen of weken weer over, maar soms duurt het langer

Bij ongeveer 4 op de 5 kinderen en jongeren die traumatisch hersenletsel oplopen is er sprake van licht traumatisch hersenletsel (dus LTH) net als bij jou. De kans is groot dat je uiteindelijk geen problemen ondervindt van dit LTH. Echter, ongeveer één op de vijf kinderen houdt na LTH wel wat klachten of problemen over. De ernst van de problemen hangt af of je even buiten bewustzijn bent geweest en 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 jou buitenkant.

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

- slaperigheid
- hoofdpijn.
- misselijkheid

Vaak kunnen andere mensen het niet aan je zien als je deze 'onzichtbare klachten' hebt. Zij denken dat je weer helemaal in orde bent. Het is daarom ook heel belangrijk dat je het aan je ouders en of mentor 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 de eerste dagen bij het herstel. Je bent echt letterlijk aan het herstellen van de klap op je hoofd

5

Soms zien we bij LTH in het begin 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 slaapt juist heel licht en bent vaak wakker in de nacht

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 en jongeren stress en spanning ervaren....

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

7

Je kan in het begin moeite hebben met je aandacht en concentratie;

Misschien heb je moeite om op te letten in de klas of om een tv-programma te volgen; je bent snel afgeleid door dingen om je heen.

Je hersenen zijn nog een beetje slaperig omdat ze aan herstellen zijn van de klap en daarom is het nog moeilijk om je goed te kunnen concentreren.

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 leerkracht misschien wat te snel gaat.

Of als je thuis meerdere opdrachten tegelijk krijgt kan het wat langer duren voordat je alles snapt wat er van je gevraagd wordt.

Als je moeder bv vraagt om boven je tanden te gaan poetsen en je gymtas mee te nemen etc.

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 Franse woordjes moet leren of nieuwe grammaticaregels moet gaan toepassen kan dit in het begin nog wat moeilijk gaan.

10

Het kan ook zijn dat je geheugen het even wat minder goed doet; het is dan moeilijk geworden om dingen te onthouden of ben je iemands naam vergeten.

Het kan ook dat je geen herinneringen meer hebt aan het ongeval.

11

Door het LTH kan je wat moeite hebben met bewegen; voel je je wat minder sterk in je armen of benen, verlies je je evenwicht of ben je gewoon nog lichamelijk moe en niet vooruit te branden.

Ook kun je last hebben van je fijne motoriek en merk je misschien dat het schrijven wat moeilijker gaat....

12

Plannen en het doen van allerlei taken thuis en op school kan nu lastig voor je zijn.

Misschien dat je moeite hebt met het plannen van opdrachten vanuit school; 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 die nodig zijn om bv een handvaardigheidsopdracht te maken kan lastig gaan.

13

Je kan je ook ineens wat minder lekker in je vel voelen.

Je hebt dan minder zin om dingen te doen, je kan niet beginnen met iets gaan doen (je hebt een zetje nodig)

Soms ben je sneller boos, of maak je makkelijker ruzie.

14

Taal en spraakproblemen komen ook wel eens voor bij LTH; dat merk je doordat je wat minder goed uit je woorden kan komen of omdat je een grapje niet snapt. Of misschien struikel je wel over je woorden.

15

Na LTH kan je prikkelgevoeliger zijn; geluiden klinken misschien harder dan normaal. Je kunt last hebben van het geluid van de televisie, of kletsende pubers in de klas. Ook kan het licht ineens heel fel zijn voor je ogen. Daar zal ik straks nog wat meer over vertellen.

17

Het liefste wil je natuurlijk zo gauw mogelijk weer meedoen met alles wat je hier voor deed. Dus naar school gaan, afspreken met vrienden en vriendinnen, naar de stad gaan, huiswerk maken, naar je sportclub gaan etc.

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 oppakken van je dagelijkse activiteiten moet je proberen in stappen te doen; het is niet verstandig om in één keer weer aan alles mee te doen omdat je nog bezig bent met 'beter worden' Het is dan vermoeiend om in één keer weer heel actief te zijn. Als je dan te snel weer aan alles meedoet, kan dit ervoor zorgen dat je juist moeilijker of langzamer beter wordt. 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. huiswerk maken)

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

Soms is het goed om eerst een poosje alleen de ochtenden of middagen naar school te gaan, en pas daarna weer hele dagen. Soms kan het goed zijn om wel gewoon naar school te gaan, maar nog even te wachten met het weer meedoen met sport of muziekles. Vooral als je hiervoor na een lange schooldag te moe bent, is het beter dat je even rust neemt.

Probeer om af te wisselen tussen rust en actief zijn.

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, sporten.

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

Je kan beter nog geen activiteiten doen die echt heel vermoeiend zijn of waarbij je je hoofd kan stoten; daar kan je beter in het begin voorzichtig mee zijn.

18

Na LTH kun je gevoeliger zijn voor verschillende prikkels (dat noemen we ook wel: overgevoeligheid)

Bijvoorbeeld:

Geluiden klinken harder dan normaal. Je kunt last hebben van het geluid van de televisie, het kabaal van je kleine broertje of zusje, het blaffen van een hond of andere dingen.

Jij en je omgeving kunnen zich daar aan aanpassen; je kunt bv 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.

Je kunt prikkels ook dempen.....volgende dia

19

Als je last hebt van deze overgevoeligheid kun je er dus wat aan doen!

Prikkels kun je dempen zodat ze wat minder hard bij je binnen komen; je kan bijvoorbeeld oortjes van je telefoon of i-pod opzetten (zonder muziek); zo worden de geluiden wat gedempt; je hoort dan nog wel een beetje.....bv bij proefwerken of zelfstandig werken.

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. Soms kun je na LTH ook wat vaag of dubbel zien. Dit wordt meestal snel weer beter, maar zeg het toch altijd tegen je ouders.

Wanneer je afgeleid wordt door veel spullen op je tafel in de klas of op je bureau thuis; zorg dan voor een opgeruimde tafel of bureau; je ouders kunnen je daar vast bij helpen. Vraag, als dat nodig is of je leerkracht daar ook rekening mee kan houden.

Zoals ik al eerder vertelde is het belangrijk dat je je dagelijkse activiteiten in stappen weer opbouwt. Dit zal in grote lijnen goed verlopen en je zal merken dat je steeds een beetje meer kan en dat je minder moe gaat worden van al je activiteiten.

Ik wil de term belasting en belastbaarheid even uitleggen: (ik visualiseer daarbij een weegschaal met mijn handen)

Je belastbaarheid is wat je allemaal aankan; voor je LTH had je energie om de hele dag actief te zijn, naar school te gaan, af te spreken, te sporten etc. Die energie of batterij was opgeladen aan het begin van de dag 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, huiswerk maken, sportclubjes, klusjes thuis etc.

Bij LTH zien we vaak dat je belastbaarheid (dus je batterij, of wat je allemaal aankan) nog niet helemaal voldoende is of zoals het eerst was. Dat gaat wel weer gebeuren; geleidelijk aan ga je weer meer energie krijgen.

Nu is dat nog niet helemaal het geval waarschijnlijk en is de kans groot dat je soms meer doet dan dat je aankan. 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).

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. Je denkt nogal makkelijk: ah niet zo flauw, gewoon even doorbijten.....maar in deze herstelfase (want daar zit je in) is het slim om naar dat seintje uit je hoofd of lijf te luisteren en dus echt even te stoppen.

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 X-Box, Playstation); 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.

In het begin is het fijn om op vaste tijden een rustmoment in te plannen; 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; laat deze dan even voor wat ze zijn; later kan je ze wel weer oppakken.

Houden je klachten langer aan dan is het slim om dit met je huisarts te bespreken.

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.

