

Adviezen na een hersenschudding

voor patiënten die revalideren bij Basalt

basalt

Sommige mensen blijven na een hersenschudding langdurig klachten houden, ondanks dat er geen aangetoonde hersenschade is. Denk hierbij aan hoofdpijn, vermoeidheid, duizeligheid en moeite met verwerken van prikkels (fel licht, hard geluid). Om te voorkomen dat deze klachten lang aanhouden en om de klachten te verminderen volgen hier een aantal adviezen:

1. Zorg voor een vast dagritme:

- Sta dagelijks op hetzelfde tijdstip op
- Eet de 3 hoofdmaaltijden dagelijks rond hetzelfde tijdstip
- Ga op het zelfde tijdstip slapen
- Neem dagelijks een uur rust na de lunch (in elk geval niet na 3 uur 's middags)

2. Gebruik bijvoorbeeld de agenda op uw telefoon om aan vaste tijdstippen herinnerd te worden.

3. Zorg dat u minimaal 8 uur per nacht kunt slapen.

4. Zorg voor een korte pauze van 10-15 minuten na elk uur dat u bezig bent geweest.

5. Houd een dagboekje bij met uw activiteiten en hoe u zich hierna voelt; worden de klachten (zoals hoofdpijn, vermoeidheid) erger, minder of blijven ze gelijk? Alleen bepaalde klachten, of allemaal?

6. Gebruik een hulpmiddel als geheugensteun, bijvoorbeeld een agenda, notitieboekje, post-its, of uw telefoon.

7. Beperk activiteiten met schermen zoals TV kijken, computeren, veel op de tablet of telefoon zitten; dit geeft meer prikkels dan het lijkt en geeft daarmee meer vermoeidheid.

8. Probeer blootstelling aan prikkels zoals licht en geluid langzaam weer op te bouwen. Het is belangrijk hier weer aan te wennen.

