

Covers will be glued here.  
Please leave this area white.

NB. Please set up  
cover artwork on separate file.

## Neem een hersenschudding serieus!

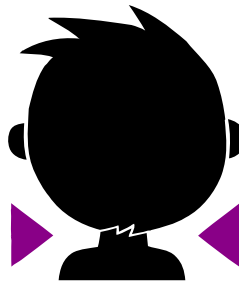
Kinderen lopen zo een hersenschudding op. Een hersenschudding kan optreden wanneer het hoofd krachtig tegen een harde ondergrond of een hard voorwerp botst, meestal na een val. Tijdig herkennen van een hersenschudding bij kinderen kan ernstig letsel beperken. Herken de symptomen van een hersenschudding en weet hoe te handelen.

Lees deze handige kaart alvast door en bewaar hem op een plaats waar u er snel bij kunt. Zo weet u altijd wat u moet doen als het mogelijk om een hersenschudding gaat.

## Herken een hersenschudding

### 1 Controleer de nek

Bekijk eerst of het mogelijk is dat uw kind de nek beschadigd heeft. Indien dit zo is, of als u twijfelt, laat uw kind dan rustig liggen en verplaats het niet. Bel alarmnummer 112 of waarschuw direct uw huisarts. Probeer uw kind rustig te houden.



### 2 Controleer de 10 symptomen van een hersenschudding

Na een hersenschudding kunnen veel verschillende symptomen optreden. Hier zijn de 10 belangrijkste weergegeven. Vertoont uw kind één (of meer) van de volgende symptomen, kijk dan op de achterzijde wat u moet doen.



1 Buiten bewustzijn raken (ook al is het maar kort)



2 Niet direct gaan huilen na de klap



3 Niet op aanspreken reageren



4 Verward zijn



5 Scheel kijken



6 Zich verdoofd of suf gedragen



7 Misselijk zijn, braken



8 Verwarde, onhandige of schokkende bewegingen maken



9 Instabiel lopen



10 Duizelig zijn of evenwichtsproblemen hebben

Booqi products are produced under license and are subject to design registrations and trademarks.  
© Booqi Media Solutions BV www.booqi.com  
call +31 (0)20 7163151 NO xxxxx/XX

Covers will be glued here.  
Please leave this area white.

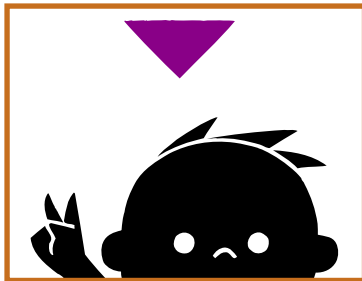
NB. Please set up  
cover artwork on separate file.

# Eerste Hulp Bij Hersenschudding

3

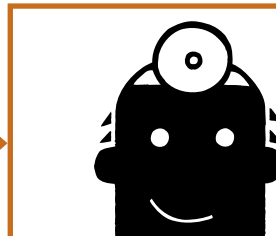
## Weet wat te doen

Wat u moet doen is mede afhankelijk van de leeftijd van uw kind.



### Kind jonger dan 2 jaar

Vertoont uw kind direct na een ongeval of binnen 24 uur (één van de) symptomen van een hersenschudding?



Waarschuw direct uw huisarts.

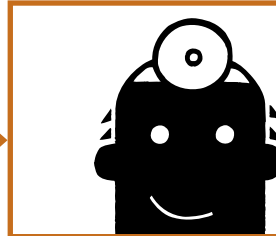


Of bel alarmnummer 112.

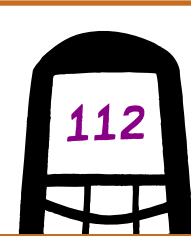


### Kind ouder dan 2 jaar en > 5 min. bewusteloos

Is uw kind langer dan 5 minuten buiten bewustzijn of de symptomen duren langer dan 5 minuten?



Waarschuw direct uw huisarts.



Of bel alarmnummer 112.



### Kind ouder dan 2 jaar en < 5 min. bewusteloos

Is uw kind ouder dan twee en korter dan 5 minuten buiten bewustzijn of verdwijnen de symptomen binnen 5 minuten?

- Probeer uw kind te kalmeren.
- Controleer het reactievermogen met onderstaande testen.
- Observeer elk uur of uw kind suffer wordt, ook 's nachts (zie onderstaand wekbeleid).



Regelmatig wakker maken.

## Bij twijfel

Twijfelt u over de ernst van de hersenschudding, raadpleeg dan altijd de huisarts. Twijfelt u of uw kind symptomen van een hersenschudding heeft, gebruik dan onderstaande testen en neem het wekbeleid in acht.

## Let op

Gedurende 24 uur na het ongeval is het belangrijk uw kind in de gaten te houden. De symptomen van een hersenschudding kunnen alsnog optreden. Als uw kind weer gewoon gaat spelen, maar na enige tijd alsnog (één van de) symptomen vertoont, waarschuw dan uw huisarts.

## Wekbeleid

Observeer het reactievermogen van uw kind. Maak uw kind de eerste 24 uur na het ongeval, ook 's nachts, ieder uur wakker en gebruik onderstaande testen om de reactie te controleren. Als uw kind op andere wijze dan gebruikelijk wakker wordt of reageert (suffer wordt of gaat braken) of als uw kind buiten bewustzijn is geraakt: direct 112 bellen!

## Test het reactievermogen

Controleer met onderstaande testjes het reactievermogen van uw kind. Indien één enkele reactie anders is dan normaal is voor uw kind, waarschuw dan direct uw huisarts.

### Aandacht

- Reageert uw kind op de eigen naam, bijvoorbeeld door u aan te kijken als u zijn of haar naam roept?
- Weet uw kind nog wie u bent?
- Begrijpt uw kind nog wat u zegt, bijvoorbeeld als u vraagt: 'knijp eens in mijn hand' of 'doe je ogen eens open en dicht'.

### Bewegen

- Vraag uw kind armen of benen te bewegen. Lukt dit?
- Geef uw kind een speeltje of iets anders om vast te pakken. Grijpt uw kind hiernaar?
- Loopt uw kind zoals u gewend bent, zonder te wiebelen of te vallen?

### Gedrag

- Praat uw kind zoals gewoonlijk?
- Huilt uw kind op een voor hem/haar normale manier?
- Speelt uw kind na een tijdje weer zoals u gewend bent?

## Tips om een hersenschudding te voorkomen!

### Kinderen jonger dan 2 jaar:

- Plaats traphekjes boven- en onderaan de trap en sluit deze altijd.
- Blijf altijd bij uw kind als het op de commode ligt.

### Kinderen ouder dan 2 jaar:

- Zorg voor een goede schokdempende ondergrond rond een klimrek, schommel of trampoline.
- Zorg dat er geen spullen op de trap liggen waarover uw kind kan struikelen of uitglijden.

Bron: Consument en Veiligheid