

Leven na een hersenschudding of hersenkneuzing

Hersen STICHTING



Voorwoord

Een hersenschudding of hersenkneuzing zet je leven op zijn kop. En niet alleen dat van degene die het overkomt, maar ook van naasten. De Hersenstichting wil alle betrokkenen helpen en ondersteunen bij het leven na een hersenschudding of hersenkneuzing. Daarom geven we voorlichting en laten we onderzoek doen om klachten te verminderen en behandelingen te verbeteren. Lees meer over lopende onderzoeken en resultaten op hersenstichting.nl/traumatisch-hersenletsel-onderzoeken.

Een hersenschudding en een hersenkneuzing zijn beide vormen van traumatisch hersenletsel, maar wat zijn precies de verschillen? Hoe herken je een hersenschudding en hersenkneuzing en welke gevolgen kan het hebben? De antwoorden op deze vragen vind je terug in deze brochure. Ook lees je welke behandelingen er mogelijk zijn. Verder vertellen Isabella en Renate hoe het is om te leven na een hersenschudding of hersenkneuzing en vind je nuttige tips om ermee om te gaan, als ervaringsdeskundige of als naaste.

Hersenschudding en hersenkneuzing

Wat is een hersenschudding of hersenkneuzing?
Iedereen stoot wel eens zijn hoofd. Meestal is de schade niet meer dan een schram of een buil. Maar soms is de klap harder en de schade ernstiger. Een hoofdwond bijvoorbeeld, of zelfs schade aan de hersenen, zoals bij een hersenschudding of hersenkneuzing.



De hersenen worden omgeven door vocht. Ze zitten dus los van de schedel. Als je hoofd een klap krijgt, dan schudden je hersenen. Is die klap hard genoeg, dan raakt het hersenweefsel de binnenkant van je schedel. Soms ontstaat hierdoor schade aan de hersenen, en aan de bloedvaten die de hersenen zuurstof geven. Er kunnen zelfs bloedingen optreden. In dat geval is er sprake van traumatisch hersenletsel.

Hersenschudding

Een hersenschudding is een licht traumatisch hersenletsel. In de meeste gevallen is er geen schade die blijft. Het kan wel een aantal weken tot maanden duren voordat je weer helemaal beter bent. In sommige gevallen houd je er langer klachten aan over.

Waarschuwing
Worden klachten erger in de eerste dagen na het ongeluk? Ga je je anders voelen? Ga dan direct naar de huisarts. Dit kan een teken zijn dat er meer schade aan het ontstaan is. Gebruik na een klap op je hoofd geen middelen die het bewustzijn verdoven, zoals alcohol of drugs. Zeker de eerste dagen na een klap moet je goed opletten.



Hersenkneuzing

Een hersenkneuzing is een middelzwaar tot ernstig traumatisch hersenletsel. In de meeste gevallen is er wel schade die blijft. Het kan net als bij een hersenschudding weken tot maanden duren voordat je weer helemaal beter bent, maar de kans op restklachten is groter. De blijvende klachten na een hersenkneuzing noemen we niet-aangeboren hersenletsel.
Denk je dat je een hersenschudding of hersenkneuzing hebt?
Neem dan contact op met je huisarts.

Zoek hulp bij:
- steeds meer hoofdpijn of flinke hoofdpijn
- achter elkaar overgeven
- verwardheid, sufheid of niet meer reageren
- geheugenverlies
- bewusteloosheid

Een hersenschudding of hersenkneuzing herkennen

Je hebt een hersenschudding als je enkele van deze klachten hebt na een klap op het hoofd:

- bewusteloos zijn voor maximaal 30 minuten
- geheugenverlies van maximaal 24 uur
- opvallend stil zijn, niet huilen (bij kinderen)
- hoofdpijn
- verwardheid
- misselijkheid of braken
- duizeligheid, niet stevig lopen



Bewusteloosheid



Geheugenverlies



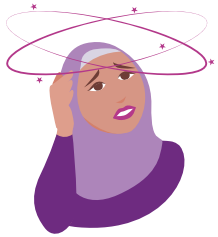
Hoofdpijn



Verwardheid



Misselijkheid/ braken



Duizeligheid



Niet stevig lopen

Je hebt een hersenkneuzing als je kenmerken hebt van een hersenschudding, en daarbij ook nog last hebt van een of meer extra kenmerken:

- voor langere tijd bewusteloos zijn (langer dan 30 minuten)
- voor lange tijd geheugenverlies (langer dan 24 uur)
- moeite hebben met het begrijpen en gebruiken van informatie
- een arm, been of ander lichaamsdeel dat het niet meer doet (uitval)
- dubbelzien of problemen met zien

Post-traumatische amnesie

Na een klap kun je geheugenverlies hebben. Dit kan minuten, uren tot wel dagen duren. We noemen deze klachten PTA (Post Traumatische Amnesie). Hoe langer de periode van PTA duurt, hoe groter de kans op restklachten, zoals hoofdpijn, vermoeidheid en concentratieproblemen.

Bij PTA heb je meestal geen herinneringen aan de tijd net na een klap. Je geheugen was op dat moment niet in staat om de gebeurtenissen op te slaan. Ook na periode van PTA kan het zijn dat je geheugen of concentratie slechter is. Zoek op tijd hulp bij je huisarts.

Isabella: ‘Het ongeval heeft mijn leven compleet op zijn kop gezet’

Isabella was altijd een heel vrolijk, spontaan meisje. Tot ze op haar 13e werd aangereden door een scooter. Na drie maanden coma moest ze alles opnieuw leren. Het gaat gelukkig elke dag beter met haar, maar ze vindt veel dingen nog altijd moeilijk. ‘Echt’ contact maken, bijvoorbeeld.

“Het enige dat ik mij kan herinneren van het ongeluk is dat ik aan het fietsen was en iemand op een brommer heel hard zag rijden. Blijkbaar ben ik door hem aangereden. Ze hebben me gereanimeerd en met spoed naar het ziekenhuis gebracht. In een klap is alles veranderd en stond mijn leven op zijn kop.

Toen ik uit coma kwam, kon ik niets meer. Ik moest alles opnieuw leren: zindelijk worden, lopen, praten, alles. Mijn stem is sindsdien ook veel lager. Ik had altijd een hogere stem en ik kon goed zingen. Ik was aangenomen op de Theater havo/vwo in Rotterdam. Dat vond ik fantastisch en mijn vriendin was ook toegelaten! De dag dat ik aangereden werd, zou ik naar de kennismaking van de school gaan.

Ik was goed in leren, maar ik kan nu veel minder goed mijn aandacht ergens bij houden en dingen onthouden. De Theater havo/vwo ging niet meer. Uiteindelijk heb ik met moeite de mavo-TL afgerond. Het leggen van contacten gaat nog steeds lastig, en daar heb ik veel verdriet van. Ik ben jong, en ik wil met anderen gewoon lekker uitgaan. Dat ik weinig tot geen vrienden heb overgehouden, vind ik het aller moeilijkste van alles.



Ik ben niet meer de Isabella die ik was, ook al merk ik dat ik gelukkig steeds meer kan. Ik fiets (wel met helm), werk, studeer sportmassage, woon zelfstandig, heb een lieve en zorgzame vriend en ik zorg voor mijn hond. Ik word tegenwoordig wel een stuk sneller moe. Mijn batterij is nu veel sneller op.

Dan werkt mijn hoofd niet meer goed. Maar ik geef niet op. Ik blijf aan mijzelf werken en onderzoek steeds nieuwe mogelijkheden om mijn hersenen te prikkelen en de gaten in mijn hersenen kleiner te maken. Of beter gezegd: mijn hersenen te leren met een omweg steeds beter te werken, ook al heb ik NAH. Misschien ga ik ook weer met toneel beginnen."



De diagnose van een hersenschudding of hersenkneuzing

Onderzoek bij je huisarts



Je hersenen zitten goed beschermd in de schedel. Daardoor is er aan de buitenkant niet altijd te zien of je hersenschade hebt. Neem bij twijfel altijd contact op met je huisarts. Die kan onderzoeken wat de gevolgen zijn van de klap op je hoofd. Als het nodig is, stuurt de huisarts je door naar het ziekenhuis voor verder onderzoek.

Onderzoek in het ziekenhuis

In het ziekenhuis zullen artsen de ernst van de klap op je hoofd beoordelen met een neurologisch onderzoek. Een manier waarmee een arts je kan onderzoeken is de GCS (Glasgow Coma Scale). Uit dit onderzoek komt een score. Deze wordt bepaald door de reactie van de ogen, de manier waarop je praat en hoe je lichaam reageert. Hoe lager deze score, hoe ernstiger de klap op je hoofd is geweest.

Hersenstructuren bekijken met een scan

Een CT-scan (Computer Tomografie) of een MRI-scan (Magnetic Resonance Imaging) brengt de structuur van je hersenen in beeld, zoals de bloedvaten en zenuwbanen. Door deze technieken krijgt een arts een beeld van de hersenen. De arts kijkt naar de hersenstructuren en naar afwijkingen die tot nog meer schade kunnen leiden, zoals een bloeding of zwelling.

Hoewel de technieken steeds beter worden, is het nog niet mogelijk om alle schade op te sporen. Ook als op de scan geen schade is te zien, kun je toch blijvende klachten houden.

Oorzaken van een hersenschudding of hersenkneuzing

Een klap tegen je hoofd die tot een hersenschudding of hersenkneuzing leidt, kan overal gebeuren. Je valt thuis van de trap, of je kind valt uit een klimrek in de speeltuin. Maar een hersenschudding kan ook door een verkeersongeluk komen. Of door een botsing tijdens het sporten als je aan het voetballen bent, of rugby speelt. Je kunt ook een hersenschudding krijgen door lichamelijk geweld, bijvoorbeeld tijdens een vechtpartij of door huiselijk geweld.



Gevolgen van een hersenschudding of hersenkneuzing

Over het algemeen nemen de klachten na een hersenschudding of hersenkneuzing langzaam af. De meeste mensen kunnen na een paar dagen of weken weer langzaam beginnen met hun dagelijkse bezigheden. Maar dit is voor iedereen anders. Als klachten langer dan een maand blijven, noemen we dit klachten die te maken hebben met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). De kans op blijvende klachten is kleiner als je een hersenschudding of hersenkneuzing vanaf het begin serieus neemt.
Een hersenschudding of hersenkneuzing kan op verschillende gebieden gevolgen hebben. Je leest erover in de volgende alinea's.

Thuis

Je klachten, zoals vermoeidheid, slaapproblemen en duizeligheid, kunnen invloed hebben op het dagelijks leven thuis. Het kan bijvoorbeeld moeilijker zijn om het overzicht te houden, het huishouden gaat lastiger, of je hebt moeite om voor jezelf te zorgen.

Werk en school

Na een hersenschudding of hersenkneuzing kun je problemen hebben met het denken. Het is bijvoorbeeld lastiger om dingen te onthouden, te plannen en je aandacht ergens bijhouden. Dit kan invloed hebben op school of werk. Ook kun je gevoeliger zijn voor licht en geluid, of andere klachten van overprikkeling hebben. Hierdoor kunnen aanpassingen nodig zijn om op een prettige manier te studeren of te werken.

Vrije tijd

Na een hersenschudding of hersenkneuzing kun je door vermoeidheid, slecht slapen, somberheid of depressie minder zin of energie hebben om iets te doen. Als je last hebt van overprikkeling moet je je hobby's misschien op een andere manier invullen dan vroeger. Je klachten kunnen er ook voor zorgen dat je angstiger wordt en piekert. Bijvoorbeeld over of iets wel of niet lukt. Hierdoor kan het zijn dat je vaker thuisblijft dan vroeger.

Sociale contacten

Ook op contacten met anderen kunnen klachten na een hersenschudding of hersenkneuzing invloed hebben. Bijvoorbeeld doordat je gedrag, emoties of gevoelens zijn veranderd. Je bent misschien sneller boos, verdrietig of angstig. Dit is voor jezelf en voor anderen moeilijk om mee om te gaan. Je kunt je eenzamer voelen en minder makkelijk sociale activiteiten aangaan dan voor de hersenschudding of hersenkneuzing.

Duren je klachten na een hersenschudding langer dan drie maanden en wordt er niet alsnog een hersenkneuzing vastgesteld? Dan noemen we dit geen hersenschudding meer, maar een PCS (Post Commotioneel Syndroom).





Renate: ‘Dat mijn oude leven niet meer bestaat, voelt als een rouwproces’

Renate liep bij een auto-ongeluk traumatisch hersenletsel op. Eerst dachten artsen aan een hersenschudding, maar na een lang en vermoeiend proces is uiteindelijk niet-aangeboren hersenletsel vastgesteld. Ze probeert nu om te gaan met de gevolgen hiervan.

“In maart 2019 had ik een botsing op de snelweg. Ik zat in de middelste van negen auto’s en werd van alle kanten geraakt. In het ziekenhuis kreeg ik een scan. De arts zei: ‘Ik kijk naar bloedingen of breuken, maar ik kan niet zien wat er in je hoofd is gebeurd.’ In de eerste weken na het ongeluk had ik extreme hoofdpijn, was misselijk, overgevoelig voor licht en geluid en ik sliep wel veertien uur per dag. Na een paar weken moest ik van de bedrijfsarts weer aan het werk. Maar al na een uur hing ik boven het toilet. Misselijk en uitgeput.

Pas jaren later en na veel onderzoeken werd vastgesteld dat ik niet-aangeboren hersenletsel heb. Geluiden, licht, drukte, onverwachte dingen – ik kan er niet meer tegen. Met hulp van een ambulant begeleider plan ik mijn dagen heel precies, maar ik heb weinig energie waardoor ik snel moe ben. Mijn hersenletsel raakt niet alleen mij, maar ook mijn gezin. Zij ervaren een andere vrouw en moeder.

Dat mijn oude leven niet meer bestaat, voelt als een rouwproces:
ik stond vol in het leven, genoot van mijn baan voor de klas en had net een nieuwe master afgerond. Mensen zien het niet aan de buitenkant, maar mijn leven is compleet veranderd. Dat is moeilijk.



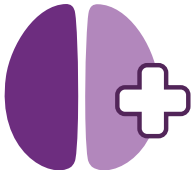
Daarom ben ik ooit gestart met bloggen hierover: het hielp me verwerken en zorgde ervoor dat mijn naasten beter begrijpen wat ik doormaak. Ik heb veel steun aan lotgenoten en blijf mijn ervaringen delen in de hoop dat er meer begrip komt voor leven met hersenletsel. Om te ontspannen mediteer ik, doe ik aan yoga nidra en ademhalingsoefeningen. En ik ben graag creatief bezig: dit maakt me rustig.

Mijn belangrijkste tip voor anderen met traumatisch hersenletsel: luister naar je lichaam, volg je gevoel, blijf in gesprek en laat je niet zomaar wegsturen door een arts. Iedereen verdient het om serieus genomen te worden."

Behandeling van een hersenschudding of hersenkneuzing

Direct na de klap

Rust is erg belangrijk om beter te worden, maar je hoeft niet hele dagen in bed te liggen. Het is verstandig om activiteiten langzaam op te bouwen. De eerste 48 uur na het ongeluk kun je bijvoorbeeld stap voor stap lichte lichamelijke activiteiten opbouwen, zoals kort wandelen. In de dagen daarna kun je het beste licht inspannende activiteiten afwisselen met momenten van rust.



Wekadvies voor kinderen

Wanneer je kind jonger is dan zes jaar en een hersenschudding heeft, krijg je als ouders altijd een wekadvies. Dat betekent dat je je kind de eerste 24 uur na het ongeluk regelmatig wakker moet maken om te controleren hoe het met je kind gaat. De eerste zes uur na het ongeluk maak je je kind ieder uur even wakker. Na de eerste zes uur wek je je kind iedere twee uur.

Neem direct contact op met de huisarts of de huisartsenpost wanneer:

- je kind niet wakker te krijgen is
- je kind erg suf of niet normaal reageert
- je kind heel veel hoofdpijn heeft
- je kind erg misselijk blijft of steeds overgeeft

Het is belangrijk dat je het wekadvies van de arts volhoudt, hoe vermoeiend het ook voor je is. In speciale situaties kan een arts ook bij een volwassene met een hersenschudding zo'n wekadvies geven.

Op weg naar herstel

Soms verwijst een arts je na een hersenkneuzing door voor medisch specialistische revalidatie in een revalidatiecentrum. Dit heet ook wel neurorevalidatie. Tijdens de neurorevalidatie helpt een speciaal team van specialisten je om zo goed mogelijk te herstellen. Een ergotherapeut helpt je bijvoorbeeld om zo zelfstandig mogelijk de dagelijkse dingen te doen. Een fysiotherapeut kan je helpen met bewegen en een psycholoog helpt bij mentale klachten.

Ben je na een ziekenhuisopname zonder revalidatie naar huis gegaan en heb je thuis nog veel klachten? Vraag dan bij je huisarts om een verwijzing naar een revalidatiearts.



Elena (moeder van Isabella): *'Op sociaal en emotioneel gebied reageerde Isabella in het begin zonder filter. Ze kon zich moeilijk aanpassen aan bepaalde situaties en reageerde bot en kortaf naar anderen. Dit kan ze nu steeds beter, al kost het haar soms wel energie en moeite. Ze blijft wat onhandig, sociaal gezien. Inmiddels heeft zij het zelf door en verbetert zij zichzelf. Dat is heel knap.'*

De toekomst voor mensen met een hersenschudding of hersenkneuzing

De vooruitzichten na een hersenschudding of hersenkneuzing verschillen per persoon. Sommige mensen houden geen klachten over aan een klap op hun hoofd. Anderen kunnen wel lang last houden van klachten. De oorzaak hiervan is niet altijd duidelijk.

Stap voor stap herstellen

Heb je na twee weken nog steeds klachten? Ga dan naar je huisarts. De huisarts kan je adviseren over je herstel. Als de klachten langer aanhouden dan drie maanden kun je doorverwezen worden naar een neuroloog of revalidatiearts. Extra neuropsychologisch onderzoek kan dan laten zien of je toch nog een behandeling nodig hebt. Dit kan bijvoorbeeld begeleiding zijn door een psycholoog, ergotherapeut, fysiotherapeut of revalidatiearts.

Wat voor jou de beste aanpak is, hangt af van je klachten. De een moet activiteiten stap voor stap opbouwen. De ander moet leren werken met vermoeidheid of minder energie. En sommigen moeten leren omgaan met stress, stemmingswisselingen en pijn.

Wat als je een hersenschudding pas later ontdekt?

Een klap tegen het hoofd krijgt niet altijd voldoende aandacht. Na een ongeluk bijvoorbeeld vallen andere verwondingen vaak eerder op. Zoek ook als je na een tijdje pas klachten opmerkt hulp bij de huisarts. Zo kun je geholpen worden om sneller en makkelijker beter te worden.

Tips voor ervaringsdeskundigen en hun naasten

Een hersenschudding of hersenkneuzing zet je leven op zijn kop. En niet alleen dat van jou, ook naasten kunnen de gevolgen ervan merken. De tips hieronder kunnen helpen om leven na een hersenschudding of hersenkneuzing makkelijker te maken.

Tips voor mensen met een hersenschudding of hersenkneuzing

- Doe rustig aan, maar ga niet dagenlang in bed liggen.
- Gebruik geen drugs en drink geen alcohol, zeker niet in de eerste dagen.
- Zorg ervoor dat je voldoende en goed slaapt 's nachts, en beperk het slapen overdag.
- Zorg voor korte, afwisselende activiteiten. Wanneer je voelt dat het je te veel wordt, doe dan een andere ontspannende activiteit.
- Kijk de eerste dagen of weken minder op beeldschermen zoals telefoon, televisie, computer of tablet. Probeer na de eerste weken het schermgebruik weer op te bouwen naar wat je gewend bent, maar stop als je voelt dat je daar last van krijgt.
- Voorkom dat je opnieuw een klap op je hoofd krijgt: beoefen de eerste twee weken geen contactsport, zoals voetbal, hockey of een vechtsport zoals judo. Omdat je hersenen nog erg gevoelig zijn, kunnen ook andere sporten de eerste tijd klachten geven. Stop als je voelt dat je last krijgt.
- Neem de tijd en rust om beter te worden, voorkom dat je jezelf overbelast. Neem je klachten serieus, ga niet over je grenzen heen. De kans op blijvende klachten is kleiner als je een hersenschudding of hersenkneuzing vanaf het begin serieus neemt.
- Beweeg. Begin met een korte wandeling, of met een kwartiertje fietsen op een hometrainer. Start rustig aan (niet hijgen). Als dit goed gaat, kun je steeds iets langer en intensiever bewegen. Merk je dat je te snel gaat? Neem dan een stapje terug.



Tips voor naasten

Voor partners, familie en vrienden kan het net zo moeilijk zijn om met gevolgen van een hersenschudding of hersenkneuzing om te gaan als voor de ervaringsdeskundige zelf.

- Realiseer je dat je de eerste dagen tot weken na een ongeluk rekening moet houden met iemand. Afhankelijk van de ernst van het letsel kan dit langer het geval zijn, of zelfs voor de rest van het leven.
- Bied steun, toon begrip en wees flexibel.
- Word niet boos om vergeetachtigheid, vermoeidheid en prikkelbaarheid. Dit zijn kenmerken van een hersenschudding of een hersenkneuzing waar diegene niks aan kan doen.
- Blijf aandacht houden voor wat goed gaat. Dan bouw je samen vertrouwen op.
- Zorg goed voor jezelf. Geef op tijd je grenzen aan. Vraag ook aan andere familieleden of aan vrienden om mee te helpen bij de zorg voor iemand. Mensen vinden het fijn als ze kunnen helpen.
- Zoek contact met lotgenoten via de patiëntenvereniging hersenletsel.nl.



Elena (moeder van Isabella): *'Isabella is nu 11 jaar verder en ik ben ontzettend trots op hoe ze het doet. Ze werkt nog steeds heel hard aan haar herstel. Dat zie je bijvoorbeeld aan hoe ze in het leven staat en alles aandurft en gewoon doet. Ze heeft een NGS-opleiding gedaan tot sportmasseuse, werkt, woont zelfstandig en kan goed met het OV reizen. Alleen vriendschappen met mensen van haar leeftijd mist zij nog steeds. En NAH is een traject dat je je leven lang blijft houden..'*

Meer informatie

Infolijn Hersenstichting

Als je na het lezen van de brochure nog vragen hebt over hersenschudding, hersenkneuzing of andere hersenaandoeningen, kun je die stellen aan de Infolijn van de Hersenstichting. De Infolijn is telefonisch bereikbaar via 070 - 209 22 22 en per e-mail via infolijn@hersenstichting.nl. Kijk op de website voor de beschikbaarheid van de Infolijn.

Website Hersenstichting

Op de website van de Hersenstichting vind je meer informatie over hersenschuddingen en hersenkneuzingen. Kijk bijvoorbeeld eens op:

- www.hersenstichting.nl/hersenschudding
- www.hersenstichting.nl/traumatisch-hersenletsel
- www.hersenstichting.nl/gevolgen

Patiëntenvereniging

De Hersenstichting is een gezondheidsfonds en geen patiëntenvereniging. Heb je behoefte aan:

- contact met andere mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun naasten;
- een partij die opkomt voor alle mensen met NAH in Nederland;
- nog meer informatie over hersenschuddingen en hersenkneuzingen?

Dan raden we je aan lid te worden van patiëntvereniging hersenletsel.nl.

Brochures, folders en kaartjes Hersenstichting

Bij de Hersenstichting is allerlei informatie verkrijgbaar over (de gevolgen van) hersen-aandoeningen en het gezond houden van je hersenen. Kijk voor een volledig overzicht op **www.hersenstichting.nl/webwinkel** of scan de QR-code.

Ook interessant

- stichtinghersenschudding.nl: voor informatie over traumatisch hersenletsel voor lotgenoten en professionals.
- breinlijn.nl: voor vragen over (de gevolgen van) hersenletsel. Breinlijn denkt met je mee, geeft informatie en leidt toe naar passende zorg en ondersteuning.
- wegwijzer-hersenletsel.nl: voor alles wat je kan helpen om op jouw manier te leven met hersenletsel.
- patientervaringsverhalen.nl: een platform met ervaringsverhalen die belangrijke inzichten bieden voor ervaringsdeskundigen en hun omgeving, om meer te weten te komen over een aandoening en hoe daarmee om te gaan.

Wat doet de Hersenstichting

Gezonde hersenen zijn niet vanzelfsprekend
Je hebt maar één stel hersenen. Ze bepalen wie je bent en wat je kunt. Je moet er niet aan denken dat er iets met je hersenen gebeurt… Helaas hebben al meer dan 4 miljoen Nederlanders een hersenaandoening. En dat worden er steeds meer.
Van dementie, parkinson, een beroerte, depressie en migraine tot hersenletsel na een ongeluk. Daarom zet de Hersenstichting alles op alles voor gezonden hersenen voor iedereen. Dat is ons doel.

We zetten al meer dan 35 jaar alles op alles voor gezonde hersenen voor iedereen
Om ons doel te bereiken, werken we samen met onderzoekers, professionals, patiënten en het publiek. Samen vinden we oplossingen om de hersenen gezond te houden, hersenaandoeningen zoals een hersenschudding of hersenkneuzing beter te behandelen en mensen met een hersenaandoening helpen mee te doen in de maatschappij. Dat doen we door onderzoek en innovaties te financieren, voorlichting te geven en het belang van onze hersenen overal op de agenda te zetten. Elke dag opnieuw.

Help de Hersenstichting

Denk je eens in wat we samen kunnen bereiken
Om ons doel te bereiken, is er nog veel onderzoek nodig. Ook moeten er nieuwe oplossingen komen om hersenaandoeningen te voorkomen, te behandelen en mensen mee te laten doen in de maatschappij.

Daar is geld voor nodig. En dus is elke steun welkom. Of je ons nu regelmatig wilt steunen met een (bedrijfs)donatie, eenmalig een grote gift wilt doen, (online)collecte wilt lopen of een actie wilt organiseren.

Kijk op www.hersenstichting.nl/doe-mee of scan de QR-code om te zien hoe jij de Hersenstichting kunt steunen op een manier die bij je past.

Dank
Bij het ontwikkelen van informatiemateriaal over hersenaandoeningen raadpleegt de Hersenstichting experts en ervaringsdeskundigen.
De Hersenstichting is prof. dr, Joukje van der Naalt, neuroloog, en dr. Marsh Königs, neurowetenschapper en alle ervaringsdeskundigen en naasten zeer dankbaar voor hun adviezen en het delen van hun ervaringen.

Vormgeving
NOISE,
Amsterdam

Drukwerk
Drukkerij Tesink,
Zutphen

Fotografie
Maartje Brockbernd
Yvonne Witte

Hersenstichting

Postbus 191, 2501 CD Den Haag
070 – 360 48 16
info@hersenstichting.nl
www.hersenstichting.nl

IBAN: NL18 INGB 0000 000 860
BIC: INGB NL2A
Aangemerkt als ANBI
RSIN: 0067.39.398

© 2025 Hersenstichting, Den Haag. Alle rechten voorbehouden
Code Brochure: HSN129_B0125