

Wat te doen bij

HOOFDIMPACT?

Wees alert voor rode vlaggen en herken een mogelijke hersenschudding.



Zien



Een stevige **hoofdimpact** of bruuske **hoofdbeweging**? Dit kan een (ernstig) letsel in de hersenen veroorzaken!

Doen



Laat de sporter de activiteit meteen **stoppen** en **doorloop volgende stappen**.

Ga na of er rode vlaggen zijn

- ▶ Nekpijn
- ▶ Stuiptrekkingen
- ▶ Wazig of dubbel zicht
- ▶ Misselijkheid of braken
- ▶ Episode van bewustzijnsverlies
- ▶ Ernstige of toenemende hoofdpijn
- ▶ Zwakte of tintelingen in arm of been
- ▶ Toenemende rusteloosheid of prikkelbaarheid
- ▶ Achteruitgang van het bewustzijn (suffer of verwarder worden)



Rode vlag aanwezig?



Haal de **arts** ter plaatse of bel een **ambulance!**

Geen rode vlaggen?



Ga na of je tekenen of klachten van een **hersenschudding** kan vaststellen.

Gebruik de 'Hersenschuddingen Herkennen Tool'



De tool duidt **WEL** op een mogelijke hersenschudding?

De sporter moet het sporten meteen **stopzetten** en mag de sport pas hervatten na onderzoek door een **arts**, zelfs als de symptomen verdwijnen.

De tool duidt **NIET** op een mogelijke hersenschudding?

Voorzichtige **sportervatting** volgens het reglement maar blijf **alert**: klachten kunnen vertraagd ontstaan. Doorloop in dat geval de tool opnieuw!



Herkend en doorverwezen? Vergeet de opvolging niet! →