

Information
för
barn och ungdomar
om
hjärnskakning

©



Den här broschyren har framställts i samband med en vetenskaplig undersökning av lättare hjärnskador.
Fondmedel kom från av Victorian Ministerial Implementation Committee on Head Injury, Australien.

Medarbetare:

Ms Catherine Willmott

Ass Professor Jennie Ponsford*

Ms Robyn Nelms

Ms Carolyn Curran

Bethesda Rehabilitation Centre, Epworth Hospital & *Monash University

Ass Professor Peter Cameron

Department of Emergency Medicine, Royal Melbourne Hospital

Tack till Rachel Nelms för illustrationerna.

Häftet baserar sig på material från Dr Dorothy Gronwall & Dr Phillip Wrightson Auckland Hospital, New Zealand. Deras hjälp har tacksamt emottagits. Författarna tackar även för hjälp och generöst stöd från the Jack Brockhoff Foundation och Victorian Department of Human Services som ställt fondmedel till förfogande.

Den svenska versionen är framtagen av Nationella nätverket för regionala rehabiliteringsteam för barn och ungdomar. Vid frågor, kontakta Catherine Aaro Jonsson. e-mail: catherine.aaro.jonsson@jll.se

© This booklet should not be reproduced or used for any other purpose without permission.

Många barn och ungdomar råkar varje år ut för olyckor där de får en hjärnskakning. De tidiga symtomen är huvudvärk, yrsel och trötthet.

De flesta återgår till vardagen ganska snart och efter ett halvår är de få som upplever några problem.

För vissa fortsätter dock besvär med huvudvärk, yrsel och trötthet. De kan vara mer lätt distraherade och kan därför få svårare att jobba koncentrerat i skolan. Vissa kan under en tid behöva kortare arbetspass än tidigare. En del barn kan få ett ökat behov av trygghet och söker sig kanske mer till föräldrarna. Ungdomar kan tycka illa om förslag på att ta det lugnare – man vill att det ska vara precis som vanligt.

Allt detta är naturliga följder för barn och ungdomar som fått en hjärnskakning. Om föräldrar och skola känner till detta och kan anpassa sig efter barnets behov behöver det inte bli några problem. Barnet får bara en lite lugnare period för läkning och återhämtning.

Detta informationsblad är framtaget för barnet själv och för de vuxna i barnens vardag. Syftet är att ge en lättfattlig information om vanliga besvär och vad man kan göra för att undvika problem. Vill man ha mer hjälp kan man få kontakt med rehabiliteringsteam som arbetar med barn, familj och skola i liknande situationer.

Får ni frågor efter hemgången från sjukhuset, välkommen att kontakta:

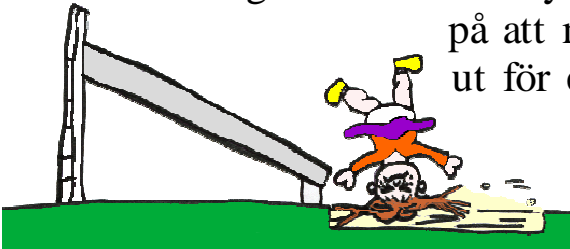
Du fick en hjärnskakning

Du fick en hjärnskakning i en olycka och fördes till sjukhusets akutmottagning, eller till doktors mottagning. En hjärnskakning kan utlösas av ett slag (en smäll) mot



huvudet, som antingen får dig att förlora medvetandet eller gör dig yr. Det brukar ta några dagar för hjärnan att bli bättre. Till dess kan din hjärna (kanske) kännas ”sömnig”. Saker som Du gör blir kanske svårare ett tag.

Det kan till och med bli svårt att komma ihåg saker som händer. Man frågade dig säkert vad du kom ihåg före och efter olyckan. Detta beror



på att många som råkar ut för en hjärnskakning har/får en minneslucka.

Minnesluckan varar från strax

innan du blev medvetslös till ett tag efteråt.

Hur känner du dig?

En del får ont i huvudet och blir lite illamående. De kan bli rejält trötta och tänker långsammare. Det kan bli svårt att minnas saker. De här problemen brukar gå över. Mamma, pappa eller dina lärare tror kanske att du mår bra, så tala om för dem om du känner dig dålig.

“Det gör ont i mitt huvud.....”

Du kan få ont i huvudet några dagar. I så fall kan det hjälpa att ta en paus från lekar eller läsläsning och att vila dig i ett tyst rum. Be någon att följa dig till doktorn om det inte blir bättre.



“Jag känner mig yr.....”



Ibland känner man sig lite yr eller illamående om man reser sig eller sätter sig upp snabbt. Du kommer antagligen inte att kräkas - det kan bara kännas så. Försök att göra saker lite långsammare. Kanske blir du också klumpig och stöter ihop med väggar eller tappar saker.

“Jag är så trött.....”

Om du känner dig trött - gå och lägg dig. Även om det är mitt på dagen är det okej att vila en stund. Vilan och sömnen hjälper din sömniga hjärna att bli bättre.



“Jag kan inte koncentrera mig så bra....”



Efter en hjärnskakning kan det hända att man har svårigheter med att lyssna på läraren i klassrummet, att titta på TV eller spela data- eller tvspel. Det beror på att den ”sömniga” hjärnan inte kan koncentrera sig lika bra som

föret. Om du inte kan koncentrera dig - ta en paus eller gör något annat.

“Jag kan inte minnas så bra....”

Din sömniga hjärna är kanske inte så bra på att komma ihåg saker efter ett slag mot huvudet. Oroa dig inte om du har glömt någons namn eller inte kan minnas vad du såg på TV igår kväll. Ditt minne blir snart bättre. Till dess kan du be någon rita eller skriva ner saker som är viktiga att komma ihåg. En kontrollista på saker som Du ska ta med dig till eller från skolan kan hjälpa dig.



Att bli arg



Du upptäcker kanske att du blir mer arg på dina kompisar eller din familj. Det beror på att din "sömniga" hjärna kontrollerar hur du känner dig och den fungerar ju inte så bra. En del tycker att det hjälper att bara hålla till på sitt rum en stund eller att hålla sig borta från den person man är arg på. Att gå ut en stund kan hjälpa.

Problem med störande ljud

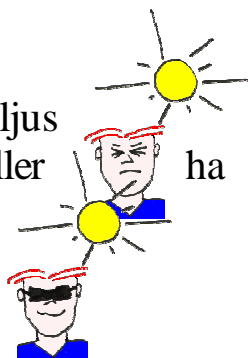


När man inte vill se något kan man blunda, men man kan inte "stänga av" öronen. Ljud verkar ofta väldigt starka efter en hjärnskakning. TV:n eller oväsen som exempelvis hundskall kan vara mycket obehagligt. Man kan försöka dämpa TV:n eller stereon, be andra att vara tysta eller gå in i ett tystare rum.

Ögonproblem

Om det är obehagligt med starkt ljus kan det hjälpa att släcka inomhus eller på sig solglasögon utomhus.

En del saker kan också se suddiga ut, eller man kan se dubbelt. Det blir snart bättre.



Vad Du inte ska göra

Stanna inte i sängen tills du blivit bättre.

Man behöver inte ligga i sängen tills man blir bättre.

Man behöver sova, men man behöver också ge sin

hjärna tillräckligt att syssla med för att hjälpa den att bli bättre.





Lekar och sport

Delta inte i några lekar eller sporter där du kan få en smäll i huvudet. Fotboll, ishockey, ridning och skridskoåkning är olämpligt. En smäll mot huvudet kan göra att det blir sämre. Låt din sportklubb få veta att du råkat ut för en lätt hjärnskada.

Om du cyklar, var noga med att använda hjälm. Andra aktiviteter som simning och tennis är OK.



Att komma tillbaka till skolan

Du behöver kanske vara ledig från skolan några dagar när du kommer hem från sjukhuset



När du kommer tillbaka till skolan kan det hända att din "sömniga" hjärna gör det svårt för dig att hålla dig vaken under lektionerna, att komma ihåg vilken läxa du måste göra och att delta i lekar under lunchrasten.

Se till att dina lärare får veta att du råkat ut för en hjärnskakning, så att de kan ge dig extra hjälp. Detta skulle t ex kunna betyda att du behöver längre tid för uppgifter i skolan, mer hjälp av läraren och att du inte genast behöver delta i prov. Om det blir för mycket - ta ledigt några dagar till och vila.

Vi tror att du snart kommer att vara helt ok igen.

Extra hjälp

De flesta barn och ungdomar blir helt återställda, men ibland känner en del att saker har blivit jobbiga efter hjärnskakningen.

Om du känner det så, be din mamma eller pappa ta dig med till doktorn igen. Det finns många människor som kan hjälpa dig.

Det var allt.

Lycka till!

