

# HÅNTERING AV HJERNERYSTELSE

## Tilbake til skolen Retningslinjer for barn og unge

En hjernerystelse er en  
skade som må tas på  
alvor!



Oversatt av Statped  
03/2015

# Fakta om hjernerystelse

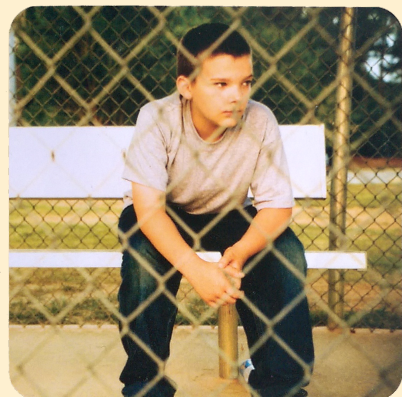
Den største faren er å gjenoppta aktiviteter før hjernen er helt restituert og pådra seg en ny hjernerystelse!

Større risiko for langvarig restitusjon ved:

- Flere hjernerystelser
- Tidligere lære- eller atferdsvansker
- Tidligere migrene
- Symptomer på hukommelsestap, omtåketet eller svimmelhet

Prosentandel av barn som er  
symptomfrie innen:

15 dager=25%  
26 dager=50%  
45 dager=75%  
92 dager=90%



**ER DU I TVIL  
VENT OG HVIL**

**ER DU OKEI  
KAN DU LEKE I VEI**



Mer informasjon finnes på  
[www.statped.no](http://www.statped.no)  
[www.canchild.ca](http://www.canchild.ca)



This project is funded by  
The Canadian Institutes of  
Health Research



# Tilbake på skolen

Disse stadiene er utformet for å opprette en balanse mellom betydningen av skolegang og restituering av hjernen. I samarbeid med skolen omsettes disse anbefaling i praksis.

## STADIUM 1: Hvil hjernen - INGEN SKOLE

- Ingen skolegang i minst én uke
- Mye kognitiv hvile (INGEN TV, dataspill, lesing, sosiale medier)

*\*Hvis symptomene vedvarer etter to uker, start STADIUM 2*

## STADIUM 2: Forberedelse før du kommer tilbake på skolen

- Start dette stadiet to dager før du vender tilbake til skolen
- Begynn med lett aktivitet som er styrt av symptomene (turgåing, 15 min. foran skjerm to ganger om dagen, begynn med lesing). Hvis du blir verre, reduserer du aktiviteten

*\*Hvis symptomene vedvarer, bli på dette stadiet opp til to uker og drøft med legen din eller en spesialist på hjerneskader om du skal gå til STADIUM 3*

## STADIUM 3: Tilbake til skolen / tilpasset læreplan

- Dette stadiet kan vare dager eller måneder, avhengig av hvor raskt bedringen går
  - Legg deg tidlig og få mye søvn. Finn deg et stille sted på skolen der du kan trekke deg tilbake
  - Tilpasning av læreplanen:
    - Timeplan/ oppmøte: Begynn med å møte opp i én time, halve dager eller annen hver dag
    - Læringsinnhold: Møte opp til de minst stressende timene, ingen prøver, lekser i 15 minutters bolker opp til maksimalt 45 minutter hver dag
    - Miljø: Velg din egen plass i klasserommet, unngå musikktimer, kroppsøving, kantine, bussturer og bæring av tunge bøker
    - Aktiviteter: Begrens tiden foran skjermen/TV til 15 minutters bolker opp til 1 time hver dag
- \* Hvis du er symptomfri gå til STADIUM 4. Hvis symptomene vedvarer mer enn 4 uker, kan det være behov for en ytterligere tilpasning av læreplanen i restitueringsperioden*

## STADIUM 4: Nesten normale rutiner

- Tilbake til fulle skoledager, men du kan ta færre enn 5 dager ved behov
- Fullfør så mye lekser som du klarer. Ta maksimalt én prøve hver uke

## STADIUM 5: Helt tilbake på skolen

- Gradvis tilbakevending til normale rutiner, inkludert oppmøte, lekser, prøver og andre skoleaktiviteter



STADIUM 1: Hvil hjernen - INGEN SKOLE

STADIUM 2: Forberedelse til å komme tilbake på skolen

STADIUM 3: Tilbake på skolen / tilpasset læreplan

STADIUM 4: Nesten normale rutiner

STADIUM 5: Helt tilbake på skolen

### Viktige merknader

- En hjerneskade kan gi opphav til engstelse
- Nedstemthet er vanlig i restitusjonsperioden etter en hjerneskade, spesielt når barnet ikke kan drive aktiviteter. Dette kan forverre symptomene eller forlenge bedringsprosessen

Snakk med barnet om disse spørsmålene, gi oppmuntring og støtte

Se også retningslinjene for gjenopptakelse av aktivitet

## HJERNERYSTELSE

En hjernerystelse, også kjent som en mild traumatisk hjerneskade (MTBI), endrer måten hjernen fungerer på. En MTBI kan forårsakes av et direkte eller indirekte støt, slag eller vold mot hodet eller kroppen

## SYMPTOMER

- Søvnforstyrrelser eller døsighet
- Hodepine
- Kvalme og oppkast
- Dårlig balanse eller koordinasjon
- Svimmelhet
- Synsproblemer
- Følsomhet for lys eller støy
- Mentalt omtåket
- Vansker med konsentrasjon / hukommelse
- Irritabilitet
- Tristhet
- Nervøsitet

Symptomene bør vurderes daglig for å dokumentere restitusjon og bedring

## RØDT FLAGG - FARESIGNALER

Hvis noen av de følgende symptomene melder seg, må du umiddelbart dra til legevakst / søke nærmere undersøkelse:

- Økt døsighet eller vanskelig å vekke opp
- Økende hodepine eller nakkesmerter
- Vedvarende oppkast
- Pupiller av ulik størrelse
- Kramper
- Forvirring eller kortvarig hukommelsestap
- Uklart syn/dobbeltsyn, uklar tale eller tap av bevegelsesfunksjon
- Endring av atferd (irritabilitet, opphisselse eller aggresjon)