

Tips för hantering av hjärnskakning

Förändra ditt barns lekmiljö genom att:

- göra utrymmen mindre
- lägga undan leksaker som uppmuntrar mer aktiv lek.



Vuxenledd lek med:

- klossar, pussel, färgläggning, läsning
- bad, lek i sandlåda, åka i barnvagn och promenad.

⚠ Att få en andra hjärnskakning medan hjärnan läker kan vara mycket farligt! Då finns risk för hjärnskador och i sällsynta fall, död.

LÅT INTE barnet:

- cykla, rida eller åka kälke
- delta i bollekar
- springa, brottas eller klättra
- leka med rutschkana och gungor
- titta mycket på TV.



Förhindra skada

- ✓ Späd- och småbarn bör leka på **säkra platser** och **under uppsikt** av vuxna.
- ✓ **Lämna inte ditt barn utan tillsyn** på höga ytor som skötbord eller bänkskivor.
- ✓ Använd en **godkänd bilbarnstol** som är anpassad för barnets ålder och storlek.
- ✓ Små barn ska använda **rätt skyddsutrustning** vid deltagande av sport och andra aktiviteter (t ex en hjälm i rätt storlek vid cykling).
- ✓ Små barn bör endast delta i **aktiviteter anpassade för deras ålder**.
- ✓ Var försiktig **på och kring badplatser**.
- ✓ **Gör ditt hem barnsäkert:**
 - Håll golven fria från små och stora föremål som barnet kan snubbla på.
 - Skydd för trappor.
 - Använd säkerhetsprodukter för barn, t ex grindar, lås på skåp, fönsterlås och väggfästen för möbler och TV.



©CanChild, McMaster University. Svensk översättning: Marie Manholm. Ansvar för svensk översättning: Catherine Aaro Jonsson. Framtagen av Nationella Nätverket för Barn och Ungdomar med Förvärvad Hjärnskada och Hjämskadeförbundet Hjämkraft. Foldern finns att hämta på www.regionjh.se och www.hjamkraft.se

HJÄRNSKAKNING

Spädbarn & små barn



Hjärnskakning är en hjärnskada som måste tas på allvar!



Kan ett spädbarn eller ett litet barn få en hjärnskakning?

-JA! Ett barn, oavsett ålder, som har fått ett indirekt eller direkt slag, smäll eller kraft mot huvudet eller kroppen kan ha fått en hjärnskakning. En hjärnskakning ändrar hjärnans sätt att fungera.

Vanliga orsaker:



- fall
- trafikolyckor
- olyckor vid cykling eller andra aktiviteter eller sporter
- kollisioner med stillastående objekt eller objekt som rör sig
- utsatt för våld (inkluderar häftig skakning).

⚠ Fall i hemmiljö är den vanligaste orsaken till hjärnskakning för spädbarn och små barn!

Vad du bör göra om du misstänker att ditt barn har fått ett ordentligt slag mot huvudet

1. Kontakta sjukvårdsrådgivningen och/eller sök akutmottagningen. Även om du är osäker bör du uppsöka sjukvården för att få svar.
2. Kom ihåg att planera en återbesökstid med din läkare eller annan hjärnskadekunnig sjukvårdspersonal för att få barnets symtom kollade.
3. Försäkra att ditt barn endast leker lugnt under det första dygnet (t ex INGET spring, snabba rörelser, oharmoniska eller hårdhänta rörelser).

Symtom hos spädbarn och små barn

Symtom kan vara svårare att upptäcka hos spädbarn och små barn då de kommunicerar annorlunda än äldre barn.

- huvudvärk eller ihållande gnuggande mot huvudet
- illamående och kräkningar
- ostadig gång, svårt med balans eller försämrad koordination
- svårt att utföra sådant som barnet nyligen lärt sig (t ex pottråning, tal)
- förlorat intresse för favoritleksaker
- ledsen, irriterad eller svårtröstad
- ändringar i mat- och sovvanor
- lättuttröttad och/eller håglös
- känslig för ljud och/eller ljus.

⚠ Ett av de vanligaste symptomen på hjärnskakning hos spädbarn och små barn är balanssvårigheter, särskilt om det även förekommer illamående och/eller kräkningar.

RÖD FLAGGA

Om **något** av följande symtom utvecklas, far till akutmottagning eller sök annan medicinsk hjälp omedelbart:

- stora bulor, blåmärken eller oförklarliga svullnader på huvudet
- ökad dåsighet eller svårighet att väcka
- ökad värk i huvud/nacke
- ihållande kräkningar
- blod eller vätska i öronen
- olika storlek på pupiller
- krampanfall.

Återhämtning och omhändertagande

Omedelbart:

- ▶ Håll ditt barn under noga uppsikt de närmaste 24-48 timmarna då allvarliga symtom kan uppkomma.
- ▶ Skicka inte iväg ditt barn till förskola under de första 48 timmarna. Ha barnet hemma, helst en vecka om möjligt.

⚠ Det är mycket viktigt med extra noga tillsyn av ditt barn efter en hjärnskakning!

Under återhämtningen:

- ▶ Informera barnets förskola om skadan, symtom och behovet av noga övervakning.
- ▶ Du kan behöva förändra och styra barnets lekar och lekmiljö (se *Tips för hantering av hjärnskakning*).
- ▶ Under första veckan är lugna miljöer och aktiviteter bäst. Detta förlängs om symtom kvarstår.
- ▶ Ditt barn ska inte återvända till alltför aktiv eller hårdhänt lek innan din läkare eller hjärnskadekunnig sjukvårdspersonal sagt att det är säkert.



På lång sikt:

- ▶ Håll ditt barn under noga uppsikt i flera veckor under återhämtningsperioden och var vaksam på symtom för att förebygga nya skador vid återgången till mer aktiv/hårdhänt lek.
- ▶ Om ditt barn efter en månad fortfarande uppvisar förändringar i beteende eller personlighet rekommenderas kontakt med sjukvården.