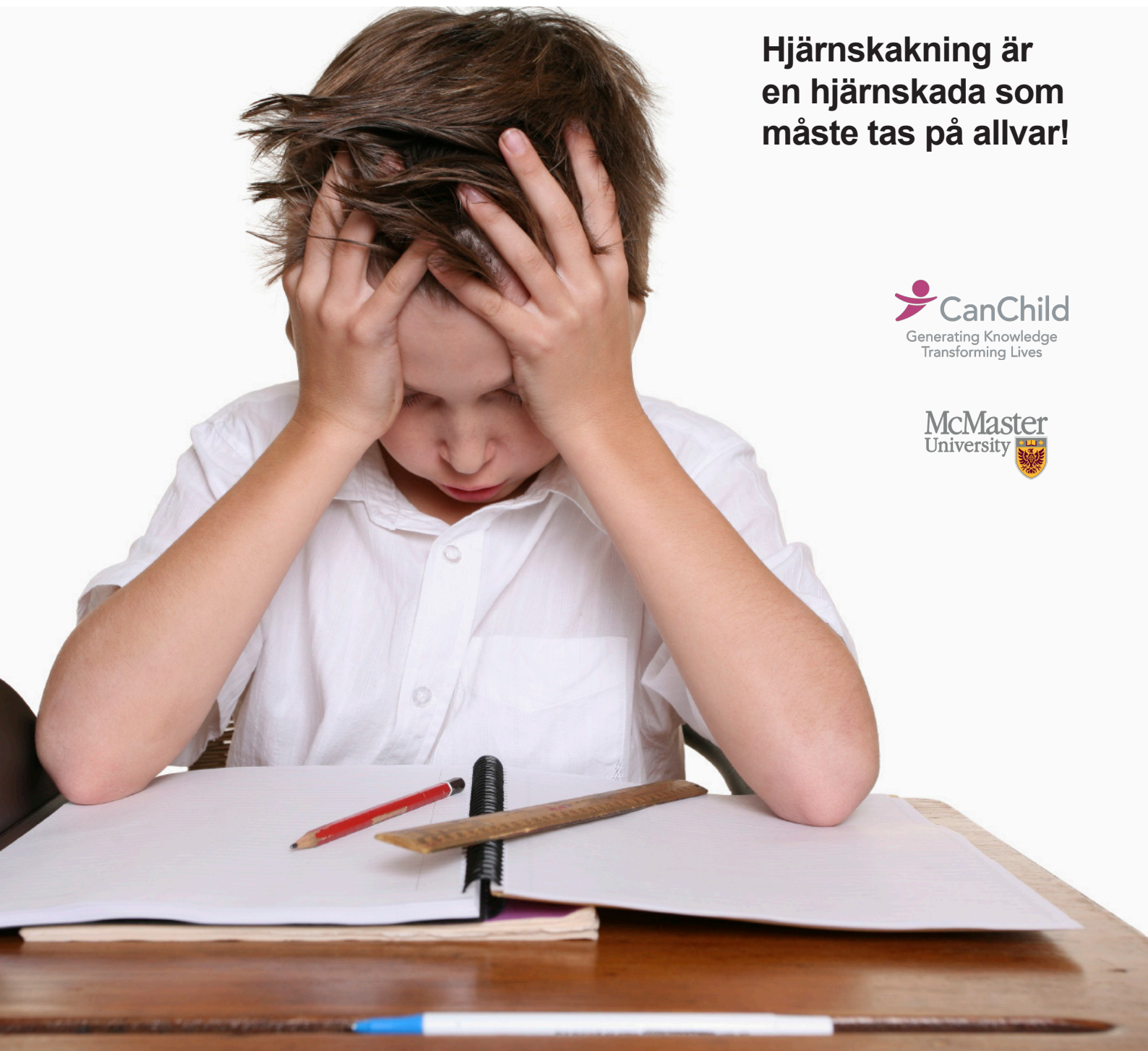


HJÄRNSKAKNING

Riktlinjer för återgång till skolan

Hjärnskakning är en hjärnskada som måste tas på allvar!



 CanChild
Generating Knowledge
Transforming Lives

McMaster
University 

Riktlinjer för återgång till skolan

Dessa steg är framtagna för att hitta den viktiga balansen mellan återgång till skolan och hjärnans behov av läkning. Planera stegen tillsammans med skolan för att få det att fungera.

1.

STEG 1: Hjärnvila - INGEN SKOLA

- Ingen skola i minst en vecka.
 - Mycket kognitiv vila (INGEN TV eller video, INTE spela, sms:a, läsa).
 - När symtomen är borta, gå till STEG 2.
- *Om symtomen håller i sig i mer än 2 veckor, börja STEG 2.

2.

STEG 2: Förberedelse för att återvända skolan

- Börja med lugna aktiviteter (promenad, 15 minuter skärmtittande max 2 gånger per dag, börja läsa) och vila om symtom uppstår.
 - När symtomen är borta, gå till STEG 3.
- *Om symtomen håller i sig, stanna på detta steg i max 2 veckor och diskutera med läkare eller hjärnskadekunnig sjukvårdspersonal om att fortsätta till STEG 3.

3.

STEG 3: Tillbaka till skolan med anpassningar

- Detta steg kan sträcka sig från några dagar till flera månader beroende på återhämtningstakt.
 - Tidig läggdags och sov länge. Ha i en tyst viloplats i skolan.
 - Anpassa skolgången:
 - Schema/närvaro: Börja gå någon timme, halvdag eller varannan dag.
 - Kursplan: Delta på lugnare lektioner, inga prov, läxor i 15 minuters pass under max 45 minuter om dagen.
 - Miljö: Välj en bra arbetsplats, undvik musiklektioner, idrott, caféet, att ta bussen och att bära tunga böcker.
 - Aktiviteter: Begränsa skärmtid till 15 minuterspass under max 1 timme om dagen.
 - När symtomen är borta, gå till STEG 4.
- *Om symtomen håller i sig mer än 4 veckor kan det behövas en individuellt anpassad studieplan.

4.

STEG 4: Nästan normal skolgång

- Tillbaka till heldagar i skolan. Möjlighet till schemafria veckodagar vid behov.
- Gör så många läxor som möjligt. Max 1 prov i veckan.
- När symtomen är borta, gå till STEG 5.

5.

STEG 5: Helt tillbaka i skolan

- Gradvis återgång till normala rutiner vad gäller närvaro, läxor, prov och fritidsaktiviteter.



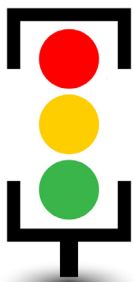
HJÄRNSKAKNING

En hjärnskakning ändrar hjärnans sätt att fungera. En hjärnskakning kan komma av ett direkt eller indirekt slag, smäll eller kraft mot huvudet eller kroppen.

SYM TOM PÅ HJÄRNSKAKNING

- sömnstörning eller trötthet/dåsighet
- huvudvärk
- illamående och kräkningar
- sämre balans eller koordination
- yrsel och ostadighetskänsla
- synproblem
- ljus- eller ljudkänslighet
- mentalt omtöcknad
- svårt med koncentration/minne
- irritabilitet
- ledsenhet
- oro.

Symtomen bör utvärderas dagligen för att följa läkning och återhämtning.



STEG 1: Hjärnvila - INGEN SKOLA

STEG 2: Förberedelse för att återvända skolan

STEG 3: Tillbaka till skolan med anpassningar

STEG 4: Nästan normal skolgång

STEG 5: Helt tillbaka i skolan



Ta det lugnare om symptomen förvärras på något steg!

Viktigt att veta

- ▶ **Ångest** kan förekomma efter en hjärnskada. Många barn är oroliga för att misslyckas i skolan och kan behöva tillfälligt stöd.
- ▶ **Depression** är vanligt under återhämtningsfasen efter en hjärnskakning, särskilt när barnet inte kan vara aktivt. Detta kan göra att symptomen blir värre, eller förlänga återhämtningen.

Prata med barnet om dessa saker och erbjud uppmuntran och stöd.

Se även broschyren Riktlinjer för återgång till fysisk aktivitet.

RÖD FLAGGA

Om något av följande symptom uppträder bör ni genast kontakta akutmottagning eller annan vårdgivare för fortsatt undersökning:

- ökad dåsighet eller att barnet är svårväckt
- ökad värk i huvud/nacke
- ihållande kräkningar
- olika storlek på pupillerna
- krampanfall
- förvirring eller närminnesförlust
- suddig syn eller dubbelseende, sluddrigt tal eller försämrad motorik
- förändringar i beteende (irritabilitet, uppvarvning eller aggressivitet).



Fakta om HJÄRNSKAKNING

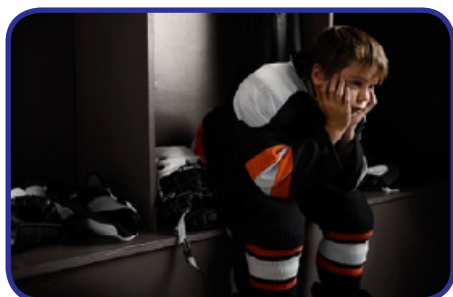
Den största hälsorisken är att vid återgången till lek och aktivitet få ytterligare en hjärnskakning innan hjärnan har läkt.

Risk för längre återhämtning efter:

- flera hjärnskakningar
- tidigare inlärnings- eller beteendeproblematik
- tidigare migrän
- symtom på minnesförlust, yrsel eller omtöckning.

Procent av barn som är symptomfria inom:

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



**OM DU TVEKAR,
TA DET LUGNT!**

**SYMTOMEN BORTA -
BÖRJA SPORTA!**

