



**”HJÄRNSKAKNINGSGUIDEN
HJÄLPTE MIG MED INFORMATION
OM MINA SYMPTOM OCH HUR
DE KAN BEHANDLAS.”**

AGNETA

HJÄRNSKAKNINGSGUIDEN
www.hjarnskakningsguiden.se

VÄLKOMMEN TILL HJÄRNKRAFT

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft arbetar för att öka kunskapen om hjärnskakning och säkerställa tillgången till rehabilitering. På Hjärnskakningsguiden finns aktuell och kvalitetssäkrad information och riktlinjer kring hjärnskakning. Här finns även information om var man kan få hjälp med att hitta vård och rehabilitering, oavsett var i landet man bor.

Kontakta oss gärna eller besök Hjärnskakningsguiden om du vill ha mer information eller behöver någon att prata med.



Hjärnskadeförbundet
HJÄRNKRAFT
www.hjarnkraft.se



HJÄRNSKAKNING

HJÄRNSKAKNINGSGUIDEN
www.hjarnskakningsguiden.se

VAD ÄR EN HJÄRNSKAKNING?

Hjärnskakning är den vanligaste formen av traumatisk hjärnskada och orsakas ofta av fall- och trafikolyckor, idrottsskador och avsiktligt våld. Cirka 30 000 personer söker årligen sjukhusvård för traumatiska hjärnskador, där hjärnskakning utgör majoriteten av alla fall. En hjärnskakning kan uppstå efter ett slag eller kraftig rörelse mot huvudet, eller kroppen, som medför att hjärnan skakas om inuti skallen. De flesta som får en hjärnskakning blir återställda inom en-två veckor men för vissa kan besvären bli långvariga.

Misstänker man hjärnskakning bör man avbryta aktivitet och uppsöka vård. Om man drabbats av en hjärnskakning rekommenderas "hjärnvila" i 24-48 timmar efter skadan och därefter kan man gradvis öka sin aktivitetsnivå.

SYMPTOM

Man kan få flera olika symtom efter en hjärnskakning. Här är några av de vanligaste:

- Huvudvärk
- Hjärntrötthet
- Yrsel
- Nedstämdhet
- Balansproblem
- Ljud- och ljuskänslighet
- Koncentrationssvårigheter
- Minnesproblem
- Illamående
- Sömnsvårigheter
- Svårigheter med fysisk ansträngning



20% AV DE SOM DRABBAS
AV EN HJÄRNSKAKNING FÅR
LÅNGVARIGA BESVÄR.

LÅNGVARIGA BESVÄR

Var femte person får långvariga besvär efter en hjärnskakning, vilket kan ha stor inverkan på det dagliga livet. Om man fortfarande har symtom en månad efter skadan är det viktigt att söka vård för en ny bedömning. Det kan vara svårt att få tillgång till en evidensbaserad vård och rehabilitering vid kvarstående besvär efter en hjärnskakning men det finns hjälp att få.

Det är viktigt med en individuellt anpassad rehabilitering då symtomen kan skilja sig från person till person. Ofta har man flera olika besvär samtidigt och rehabiliteringen kan därmed behöva bedrivas av flera olika specialister inom vården.

EXEMPEL PÅ VÅRDGIVARE

Arbetsterapeut utreder hur symtom påverkar aktivitetsförmågan och kan ge råd och stöd samt strategier för att underlätta vardagen.

Fysioterapeut kan hjälpa till med besvär med yrsel, nacksmärta och fysisk ansträngning.

Neuropsykolog kan bistå med rehabilitering för kognitiva besvär, exempelvis svårigheter med koncentration och minne.

Psykolog & psykoterapeut kan hjälpa till med nedstämdhet och ångest.

Optiker & ögonläkare kan hjälpa till med synträning och behandla med glasögon när man har synbesvär.

Hjärnskadekoordinator kan ge stöd och hjälpa till i kontakt med vårdgivare och myndigheter.