

Råd for håndtering av hjernerystelse

Tilpass barnets lekemiljø:

- Avgrens lekeområdet
- Fjern "bevegelsesleker"

Under tilsyn av en voksen:

- Barnet kan leke med klosser, puslespill, fargebok
- Bli lest for
- Svømming, tur i vogn, rusletur, sandkasse



! En gjentatt hjernerystelse mens hjernen leges, kan være farlig! Det er risiko for hjerneskada, og i sjeldne tilfeller også død som følge

La ikke barnet:

- Leke på leketøy med hjul, sparkesykkel eller sykkel
- Delta i ballspill
- Løpe, lekeslåss eller klatre
- Delta i aktiviteter på lekeplassen (sklie, huske)
- Se mye på TV



SKADEFORBYGGING

- Spedbarn og småbarn bør **leke der det er trygt** og ha **tilsyn** av en ansvarlig voksen
- **La aldri barnet ligge høyt uten tilsyn** (f.eks. stullebord, benkeplate)
- Bruk et **godkjent barnesete for baby/småbarn** i bilen, tilpasset barnets alder og størrelse
- Småbarn bør bruke **hensiktsmessig verneutstyr** i idretts- og fritidsaktiviteter (f.eks. tilpasset sykkelhjelme)
- Småbarn bør bare delta i **idrettsaktiviteter som er tilpasset deres alder**
- Vær **påpasselig i svømmeanlegg**
- **Gjør hjemmet ditt trygt**
 - Dette omfatter:
 - Hold gulvet fritt for rot eller andre ting barnet kan snuble i og falle
 - Steng av trapper
 - Bruk sikringsutstyr (f.eks. sikkerhetsgitter, låsbare skap, vindusstengsler, veggfester for møbler / TV)

For mer informasjon gå til
www.statped.no
www.canchild.ca



MILD TRAUMATISK HJERNESKADE / HJERNERYSTELSE

Spedbarn og småbarn



En hjernerystelse er en skade
som må tas på alvor!

Kan spedbarn og småbarn få hjernerystelse?

-JA! Barn i alle aldre som pådrar seg et direkte eller indirekte slag eller støt mot hodet eller kroppen kan få hjernerystelse. En hjernerystelse, også kjent som en mild traumatisk hjerneskade (MTBI), endrer måten hjernen fungerer på

Vanlige årsaker:



- Fall
- Bilulykker
- Sykkelykker eller andre skader under aktivitet / idrett
- Sammenstøt (f.eks. kollisjon med bevegelig eller fast gjenstand)
- Vold

! Fall i hjemmet er den viktigste årsaken til hodeskader hos spedbarn og småbarn!

Hva skal du gjøre hvis du mistenker at barnet ditt har fått et kraftig støt mot hodet?

1. Ring legen din eller oppsøk den lokale legevakten umiddelbart. *Selv om du er usikker, ta barnet ditt med til undersøkelse for å være helt trygg!*
2. Husk å gjøre en oppfølgingsavtale med legen din eller en spesialist på hodeskader, slik at barnets symptomer kan overvåkes
3. Pass på at barnet ditt leker rolig i minst 24 timer etter på **uten** høy aktivitet (f.eks. **ingen** løping, vilter lek, raske eller brå bevegelser)

Symptomer hos spedbarn og småbarn

Symptomer kan være vanskelig å gjenkjenne hos spedbarn og småbarn fordi de kommuniserer forskjellig fra eldre barn!

- Hodepine eller at barnet gnir hodet sitt vedvarende
- Kvalme og oppkast
- Ustø gange, tap av balanse eller dårlig koordinering
- Tap av evne til å utføre nylig innlærte ferdigheter (f.eks. pottetrening, tale)
- Mangel på interesse for yndlingsleketøyene
- Gretten, irritabel eller utrøstelig
- Endring i spise- og/eller sovemønstre
- Blir lett sliten, slapp
- Følsomhet for lys og/eller lyder
- Problem med synet

! Et av de mest tydelige symptomene på hjernerystelse hos spedbarn og småbarn er tap av balanse, særlig i kombinasjonen med kvalme og oppkast!

RØDT FLAGG FARESIGNALER

Dersom **noen** av de følgende symptomene viser seg, oppsøk legevakten/søk ytterligere medisinsk hjelp **umiddelbart**

- Store kuler, skrammer eller uforklarlige hevelser på hodet
- Økt døsighet eller lar seg ikke vekke
- Økende hodepine eller smerter i nakken
- Vedvarende oppkast
- Blod eller væske i øret
- Pupiller av ulik størrelse
- Kramper

Restitusjon og håndtering

Umiddelbart:

- ⇒ Hold spesielt øye med spedbarnet/småbarnet ditt i 24-48 timer etter skade, fordi det kan utvikle seg alvorlige symptomer!
- ⇒ Send ikke barnet i barnehagen før etter minst 48 timer, og vent helst en hel uke

! Ekstra tilsyn med barnet er svært viktig etter en hjernerystelse / MTBI!

Under restitusjon:

- ⇒ Når barnet er tilbake i barnehagen, informerer du om skaden, symptomene og behovet for ekstra tilsyn
- ⇒ Tilpass barnets aktiviteter og lekemiljø (se råd for håndtering av hjernerystelse på baksiden)
- ⇒ Rolig miljø og aktiviteter anbefales i den første uken, og enda lenger dersom barnet ikke er tilbake til sitt vanlige jeg
- ⇒ Barnet bør ikke gjenoppta svært aktiv eller vilter lek før legen eller en spesialist på hjerneskader har fastslått at dette er trygt



På lang sikt:

- ⇒ Vær oppmerksom på symptomer hos barnet gjennom hele restitusjonsperioden som kan vare i flere uker. Forebygg nye skader etterhvert som barnet går tilbake til vilter lek
- ⇒ Hvis barnet ditt fortsatt har atferds- eller personligesendringer en måned etter skaden, kan det være behov for henvisning til en spesialist på hjerneskader