

# Har du slått hodet ditt?



Informasjon til  
**BARN**  
om lette hodeskader

Dette heftet er oversatt og bearbeidet av prosjektdeltakerne i prosjektet "Eleven med ervervet hjerneskade" ved Øverby kompetansesenter etter originalmanus av

Jennie Ponsford

Robyn Nelms

Catherine Willmott

Carolyn Curran

Roslyn Barnard

Peter Cameron

- med bidrag fra Epworth Rehabilitation Centre, Epworth Hospital & Monash university, Departement of Emergency Medicine, Alfred Hospital, Australia.

Vi takker for tillatelsen til å bruke deres manus, samt original-illustrasjonene til Rachel Nelms.

Tillatelse gitt av professor Jennie Ponsford.

Originalheftet har tittelen: "Information about Mild Head Injury for Kids".

Øverby, september 2006

© Copyright

Roar Dalin

Elinor Hasli

Eli Marie Killi

Margrethe Kjørstad

Eva Mølmen

Bjørn Nygård

Trykk: Mariendal Offsettrykkeri AS, Gjøvik

## Slått hodet ditt? – Hva skjedde med deg?

Du har kanskje fått et hardt slag i hodet - eller du har falt ned og slått hodet ditt?

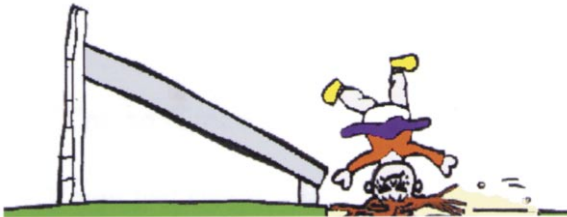
Du måtte kanskje til lege eller på sykehus for å bli undersøkt?

Når du slår hodet ditt på denne måten, kalles det ofte for hjernerystelse.



Du kan få en lett hodeskade ved å få et slag i hodet som enten gjør at du svimer av, blir svimmel eller får hodepine. Det tar vanligvis noen få dager før hjernen din blir bedre. Imens kan det hende du blir litt søvning og sliten, og du klarer kanskje ikke å gjøre alle ting så greit som før. Du kan godt si at hjernen din er søvning og sliten.

Til og med å huske ting som skjer kan være vanskelig. Du ble antakelig spurt om hva du husket fra før og etter uhellet. Det er fordi mange som får en hodeskade har problem med å huske hva som skjedde akkurat i denne perioden. Det kan dreie seg om bare et kort øyeblikk eller noe lengre tid etterpå. Du vil kanskje aldri bli i stand til å huske hva som skjedde rett før og like etter uhellet, det vil være som et "hull" i hukommelsen din.



## **Hvordan har du det?**

Noen føler seg litt øm i hodet og blir litt søvnig. Du kan bli veldig sliten og det kan gå tregere å tenke. Da kan det bli vanskeligere å huske forskjellige ting. Men disse problemene vil ikke vare så lenge.

Andre mennesker som mor og far eller læreren din tror kanskje du er helt OK, og da blir det viktig at du forteller dem hvordan du har det.

## **For foreldre**

*Etter at barnet ditt har fått en hodeskade, er det lurt å være på vakt for tegn eller signaler på at han eller hun ikke er helt i toppform. Kontakt medisinsk personell for å spørre om råd, hvis du er i tvil. På siste side i dette informasjonsheftet sier vi litt om hvilke tegn du skal se etter.*

## ” Jeg har så vondt i hodet ....”

Du kan ha hodepine noen dager. Det hjelper godt å ta fri fra lek, skole og lekser, og ta det med ro i et stille rom hvis det er vondt. Hvis det blir veldig vondt, må du be noen om å følge deg til lege.



## ” Jeg er så svimmel....”



Hvis du har fått en hodeskade, kan du nok bli litt svimmel eller kjenne deg syk, særlig hvis du reiser deg eller setter deg opp litt raskt. Du er ikke syk på ordentlig – det kjennes bare sånn ut. Prøv å gjøre ting litt saktere enn vanlig.

Det kan hende du blir litt mer klossete og dulter borti eller slipper ting i gulvet en tid etter du har slått hodet ditt. Det kan derfor være lurt å være litt forsiktig.

## ” Jeg er så trøtt og sliten....”

Legg deg hvis du er trøtt, selv om det er midt på dagen. Hvil deg, hjernen din trenger ekstra mye søvn for å hjelpe seg selv til å bli bra.



## **" Jeg greier ikke å følge med...."**



Etter en lett hodeskade kan det hende du får problemer med å få med deg hva læreren sier i klasserommet. Kanskje det er vanskelig å følge med på TV, eller spille dataspill. Det er fordi en søvning hjerne ikke kan konsentrere seg så godt. Hvis du får problemer med å følge med, så ta en pause eller gjør noe annet.

## **" Jeg glemmer ...."**

Så lenge hjernen din er søvning kan det hende du ikke er så god til å huske ting. Du trenger ikke bli bekymret om du skulle glemme navn eller ikke huske hva du så på TV i går. Du vil snart bli bedre til å huske. I mellomtiden kan det være fint om noen tegner eller skriver opp viktige ting som du bør huske, enten du er på skolen eller hjemme.



## **" Jeg blir så sint...."**



Det kan hende du oppdager at du blir mer og oftere sint på venner eller familie. Det er fordi den søvnige hjernen din ikke er helt i form. Noen finner ut at det hjelper å være litt for seg selv en stund. Noe annet som kan hjelpe er å gå eller røre litt på seg, bare du ikke blir for sliten.

## ” Det er så bråkete....”

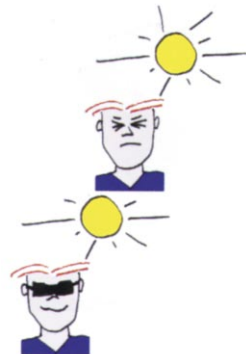


Når det er noe du ikke vil se, kan du lukke øynene, men du kan ikke lukke ørene. Ofte kan lyder være ekstra plagsomme etter en lett hodeskade. Lyder fra TV, gråt fra småsøsken eller en hund som bjeffer kan for deg høres ut som støy og bråk. Du kan prøve å få andre til å ta litt hensyn til deg ved å skru ned lyden på TV eller musikkanlegg, be andre om å være stille, eller trekke deg tilbake til et stille rom. Det er i alle fall viktig når du skal holde på med skolearbeid, for eksempel å lese eller skrive.

## ” Jeg får vondt i øynene....”

Det kan hende du får vondt i øynene dine. Mange tåler ikke sterkt lys. Inne kan du ha på mindre lys, ute kan det hjelpe å bruke solbriller.

Du kan også få uklart eller tåkete syn, og noen ganger skjer det at du ser dobbelt. Dette går vanligvis fort over.



## Hva du BØR gjøre

Du trenger å hvile og sove, men hjernen din trenger også å ha nok å gjøre for å hjelpe seg selv til å bli bra. Derfor må du ikke bare ligge i senga di.



Hold deg unna lek og sport der du kan risikere å få nye slag i hodet. Ballspill, snowboard og skateboard kan være eksempler på sport og lek som du ikke bør holde på med på en stund. Klatrestativer og vilter lek i skolegården bør du også holde deg unna. Hvis du er medlem i et idrettslag eller en aktivitetsklubb, bør du si fra om at du har skadet hodet ditt og må ta det med ro.

Andre aktiviteter der du ikke utsetter hodet ditt for dunk og dult, kan være helt greit å holde på med. Hvis du skal sykle, må du alltid bruke hjelm.





## På skolen

Du må kanskje ta noen dager fri fra skolen etter at du har slått hodet ditt.



Når du kommer på skolen igjen, er det mulig at den søvnige hjernen din får problemer med å:

- holde seg våken i klasserommet
- huske hva du har i lekse
- være med i lek og spill i friminuttet

Lærerne dine må få vite at du har hatt en lett hodeskade. Da kan de følge med og

- gi deg ekstra hjelp hvis du trenger det
- gi deg mer tid til å gjøre ferdig oppgaver
- gi deg notatark med stikkord fra tavla
- kopiere litt ekstra til deg
- ikke gi deg prøver med det samme du er tilbake.

Hvis det likevel blir for mye, så kan det hende du trenger å ta deg fri noen dager til.

I løpet av en uke eller to er du sannsynligvis i like god form som før.



Det kan hende du blir litt redd og stresset på grunn av det som har skjedd. Hvis du har det på den måten, så fortell det til mor, far, læreren din eller noen andre som kan hjelpe deg.

## **Til foreldre**

*Dra til legevakten eller på sykehus **umiddelbart** hvis barnet ditt:*

- *Blir bevisstløs eller ikke i stand til å bli vekket*
- *Blir forvirret og ikke i stand til å gjøre rede for seg*
- *Har kramper eller spasmer i ansiktet eller armer/ bein*
- *Blør eller det kommer væske fra øre eller nese*
- *Kaster opp*
- *Får vedvarende hodepine*
- *Får gjentatte og/eller langvarige svimmelhetsanfall*

*Dette er tegn du må være spesielt oppmerksom på.*



Studievegen 5, 2815 Gjøvik, Tlf. 02196  
[www.statped.no](http://www.statped.no)  
[statped.sorost@statped.no](mailto:statped.sorost@statped.no)