

AZ AGYRÁZKÓDÁS ELLÁTÁSA

VISSZATÉRÉS AZ ISKOLÁBA

Ajánlás gyermekek, kamaszok és fiatal felnőttek számára

Forrás:

CanChild, McMaster University, (Hamilton, Ontario, Canada) 2018 (www.canchild.ca)

Az agyrázkódás az agy sérülése, amit komolyan kell venni! Teljes gyógyulása érdekében kövesd ezeket az utasításokat.

A „Visszatérés az aktív sportoláshoz” és a „Visszatérés az iskolába” vezérfonal 1-3. lépcsőfokaival párhuzamosan lehet haladni, viszont a „Visszatérés az aktív sportoláshoz” 4- 6. lépcsőfokára csak akkor szabad továbblépni, ha a gyermek már teljes időben jár iskolába.

1. LÉPCSŐFOK: Testi és szellemi nyugalom – NINCS ISKOLA

- Legalább egy napon át ne menj iskolába, végezd a mindennapos otthoni tevékenységeket, ameddig könnyen viselhetők. Maximum 5 perc aktivitás engedélyezett, ha nem okoz panaszt.
- Az agyadnak nyugalomra van szüksége, otthon is sokat pihentesd! – NE TEDD / KORLÁTOZD EZEKET: filmnézés, internetezés, játék okostelefonnal, videojátékkal vagy más képernyős játékkal, olvasás, írás
- *Ha a tüneteid megszűntek, vagy a könnyített napi rutin nem okoz már panaszt, lépj a 2. lépcsőfokra.*
- *Ha a tünetek két hétnél tovább fennállnak, óvatosan lépj tovább a 2. lépcsőfokra.*

Évente kb. ezer gyermeket látunk el kisebb-nagyobb mértékű agyrázkódás miatt. Az agyrázkódás önmagában egy ártalmatlan baleset, de ha nem adjuk meg az agynak, hogy "kipihenhesse", akkor tartós fejfájáshoz vezethet. Agyrázkódás után csak fokozatosan szabad visszatérni mind a fizikai, mind a szellemi aktivitáshoz. Nincs egyértelmű recept, hogy kinél milyen hosszú a visszatérés folyamata: ez függ a tünetek javulásától.

Jó szívvel ajánljuk a Kanadai Gyermekegyógyász Társaság ajánlását, ami lépésről-lépésre bemutatja az iskolába való visszatérést agyrázkódás után. Természetesen tisztában vagyunk azzal, hogy ez sok odafigyelést, a család és az iskola részéről nagyfokú rugalmasságot igényel. Sportolók részére pedig javasoljuk, hogy olvassák át és beszéljék meg edzőjükkal ezt az ajánlást is.

2. LÉPCSŐFOK: készüllet a visszatérésre

- Óvatosan kezdj aktívabb lenni, amennyire a tüneteid engedik (sétálj, 15 perc képernyőhasználat naponta kétszer, kezdj olvasni, max. 30 perces találkozó 1-2 baráttal).
- *Ha a tüneteid megszűntek vagy 2 hét eltelt, az iskolád és a kezelőorvosod támogatásával a 3. lépcsőfokra léphetsz.*

3. LÉPCSŐFOK: Visszatérés az iskolába – módosított tanulmányok

- Ez a lépcső napokon, akár hónapokon át tarthat a gyógyulás menetétől függően.
- Korán feküdj le és aludj sokat. Keress az iskolában egy nyugodt, csendes helyet, ahová visszavonulhatsz.
- A tanulmányok módosítása:
 - Órarend, időbeosztás: eleinte egy órát - fél napot tölts az iskolában, vagy csak minden második nap menj be.
 - Tananyag: a könnyebb órákat látogasd, ne írd dolgozatot, a házi feladattal pedig legfeljebb 15 percet tölts egyszerre, naponta legfeljebb összesen 45 percet.
 - Legyen mindig kényelmes ülőhelyed, kerüld az ének- és a testnevelés órákat, a zsúfolt helyeket (pl. ebédlő).
 - Korlátozz mindenféle képernyő- használatot, ez egyszerre ne tartson tovább 15 percnél, illetve naponta összesen legfeljebb egy óra legyen.
- *Ha a tüneteid jól tolerálhatók, lépj a 4. lépcsőfokra.*

4. LÉPCSŐFOK: közel normál rutin

- egész napos iskola, de ha szükséges, nem kell minden nap iskolába menni
- végezz el annyi házi feladatot, amennyit csak lehetséges, emellett hetente írhat sz legfeljebb egy dolgozatot
- *Ha tünetmentes vagy, lépj az 5. lépcsőfokra.*

5. LÉPCSŐFOK: teljes visszatérés az iskolába

- fokozatos visszatérés a normális mindennapokhoz (iskolába járás, tanulmányok, házi feladat, dolgozat, hobbik szempontjából egyaránt) **Évente kb. ezer gyermeket látunk el kisebb-nagyobb mértékű agyrázkódás miatt. Az agyrázkódás önmagában egy ártalmatlan baleset, de ha nem adjuk meg az agynak, hogy "kipihenhesse", akkor tartós fejfájáshoz vezethet. Agyrázkódás után csak fokozatosan szabad visszatérni mind a fizikai, mind a szellemi aktivitáshoz. Nincs egyértelmű recept, hogy kinél milyen hosszú a visszatérés folyamata: ez függ a tünetek javulásától.**
-
- **Jó szívvel ajánljuk a Kanadai Gyermekgyógyász Társaság ajánlását, ami lépésről-lépésre bemutatja az iskolába való visszatérést agyrázkódás után. Természetesen tisztában vagyunk azzal, hogy ez sok odafigyelést, a család és az iskola részéről nagyfokú rugalmasságot igényel. Sportolók részére pedig javasoljuk, hogy olvassák át és beszéljék meg edzőjükkel ezt az ajánlást is.**

Ha a panaszok, tünetek erősödnek vagy visszatérnek BÁRMELY lépcsőfoknál, csökkentsd az aktivitást úgy, hogy 24 órára visszatérsz az előző lépcsőfokra!

FONTOS TUDNIVALÓK

A szorongás fokozott lehet agysérülés után. Sok gyermek aggódik az iskolai lemaradás miatt, fontos hangsúlyozni ezen időszak átmeneti jellegét!

A nyomott hangulat, depresszió gyakori az agysérülést követő gyógyulási időszakban, különösen, ha a gyermek korlátozva van aktivitásában. Ez ronthat a tüneteken és meghosszabbíthatja a gyógyulást.

Beszéljen a gyermekkel ezekről a dolgokról és bátorítsa, biztosítsa a támogatásáról.