

Alltag nach Schädel-Hirn-Trauma/ Hirnverletzung





Alltag nach Schädel-Hirn-Trauma/Hirnverletzung

Liebe Eltern,
liebe Betreuungspersonen,

Ihr Kind wurde aufgrund eines Schädel-Hirn-Traumas/einer Hirnverletzung im Kinderspital Zürich behandelt. Nun gilt es, das Kind auf dem Weg zurück in seinen Alltag und in die Schule optimal zu unterstützen.

Schädel-Hirn-Traumen/Hirnverletzungen können unterschiedliche Schweregrade aufweisen. Auch wenn die sichtbaren Folgen oft innerhalb von Tagen oder wenigen Wochen verheilt sind, können noch Wochen, Monate und in Ausnahmefällen Jahre nach dem Ereignis Langzeitfolgen auftreten.

Bitte lesen Sie dieses Merkblatt aufmerksam durch und melden Sie sich bei Fragen oder Unklarheiten.

Nach dem Spitalaustritt

Unmittelbar nach der Entlassung aus dem Spital können Kinder und Jugendliche mit einem Schädel-Hirn-Trauma/einer Hirnverletzung unter anderem folgende Symptome zeigen:

Rasches Ermüden

Erhöhtes Schlafbedürfnis

Schlafstörungen

Lärm- und/oder Lichtempfindlichkeit

Verlangsamtes Arbeits- und/oder Denktempo

Langsameres Sprechen

Konzentrationsschwierigkeiten/Aufmerksamkeitsprobleme

Vergesslichkeit/Unzuverlässigkeit

Schwankende Stimmung (z.B. leicht reizbar, schnell frustriert, aggressiv)

Anpassungsschwierigkeiten (z.B. bei neuen Situationen und Aufgaben)

Kopfschmerzen/Schwindel/Übelkeit/Sehprobleme

Die Auffälligkeiten bessern sich in der Regel mit der Zeit. Nicht selten finden sich auch Störungen von Hirnfunktionen, welche man nicht

auf den ersten Blick bemerkt, wie z.B. gestörte Fingerfertigkeit oder Wortfindungsstörungen.

Im Alltag

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen geregelten Tagesablauf mit ausreichenden Ruhe- und Erholungszeiten hat und genügend schläft. Beschränken Sie Bildschirmaktivitäten wie Fernsehschauen oder Computerspiele sowie das Hören von lauter Musik im ersten Monat nach dem Ereignis auf ein Minimum (max. 20 Minuten pro Tag).

Zeigen Sie Geduld, Toleranz und Verständnis. Lassen Sie Ihrem Kind genügend Zeit, um zu agieren und zu reagieren. Ermutigen Sie es auch, alleine etwas Neues auszuprobieren. Besprechen Sie jedoch frühzeitig neue Situationen. Diese Massnahmen tragen dazu bei, Überforderungssituationen für das Kind und seine Umwelt, Frustrationen und Spannungen in der Familie und der Schule zu vermeiden.

In der Schule

Informieren Sie nahestehende Personen (z.B. Betreuungspersonen/Lehrkräfte) über das Ereignis und möglicherweise auftretende Symptome. Geben Sie diesen Personen eine Kopie dieses Merkblattes ab.

Je nach Verfassung des Kindes kann frühestens in der zweiten Woche nach Spitalentlassung der Schulbesuch stundenweise wieder aufgenommen werden. Voraussetzung ist, dass sich das Kind wohlfühlt und sich diese Belastung auch zutraut.

Starten Sie aber nicht zu früh mit einem zu hohen Schulpensum.

Es hat sich bewährt, am ersten Tag nur einen Besuch in der Klasse zu machen oder eine Lektion zu besuchen. Je nachdem wie viel Energie das Kind hat, kann von Tag zu Tag oder von Woche zu Woche die Anzahl der Lektionen gesteigert werden. Es ist empfehlenswert, dass die Lehrperson am Anfang täglich mit den Eltern Rücksprache hält über die Fortschritte und das Verhalten des Kindes im Unterricht.

Jeder Verlauf nach einem Schädel-Hirn-Trauma/einer Hirnverletzung ist anders. Bis zum vollen Schulbesuch kann es Wochen oder Monate dauern. Wenn das Kind nach den Schulstunden sehr müde ist, Kopfschmerzen hat, sich unwohl fühlt oder Verhaltensauffälligkeiten zeigt, liegt mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Überforderung vor. Das Schulpensum sollte sofort reduziert werden. Das entscheidende Kriterium ist stets das Wohlbefinden des Kindes.

Auf folgende Symptome sollten Sie achten:

Lernschwierigkeiten

Probleme beim Lesen, Schreiben und Rechnen

Ungenügende Noten

Konzentrationsschwierigkeiten/Aufmerksamkeitsprobleme

Verlangsamtes Arbeits- und/oder Denkt tempo

Vergesslichkeit/Unzuverlässigkeit

Verhaltensauffälligkeiten (z.B. impulsiv, distanzlos, depressiv)

Beim Sport

Die ersten sportlichen Aktivitäten sollten frühestens zwei Monate nach dem Ereignis und nur bei Symptomfreiheit ausgeführt werden. Wir empfehlen zudem, Kontaktsportarten (z.B. Fussball, Hockey usw.) frühestens drei Monate nach dem Ereignis und mit entsprechender Schutzkleidung wieder auszuüben. Für Kinder mit schwerem Schädel-Hirn-Trauma/schwerer Hirnverletzung und stationärem Rehabilitationsbedarf gelten besondere Empfehlungen.

Langzeitfolgen

Da sich das Gehirn im Kindes- und Jugendalter noch in der Entwicklung befindet, können Störungen oder Verhaltensauffälligkeiten auch erst dann auftreten, wenn die Anforderungen an Ihr Kind steigen. Bereits vorhandene Schwierigkeiten (z.B. in der Schule) können sich plötzlich verstärken. Typischerweise treten die ersten Symptome im Schulalltag oder in unstrukturierten Situationen auf. Probleme, die Monate oder Jahre nach einem Schädel-Hirn-Trauma/einer Hirnverletzung auftreten, verschwinden ohne therapeutische Massnahmen leider selten. Zudem erzeugen sie oft einen erheblichen Leidensdruck für das Kind, seine Familie und das Umfeld. Zögern Sie deshalb nicht, nach Unterstützung zu fragen.

Kontakt

Wir helfen Ihnen und Ihrem Kind gerne weiter!

Team pädiatrische Neuropsychologie/Neurologie & Neurochirurgie

- Dr. phil. **Kevin Wingeier**
- **Fabienne Dietrich Alber**, MSc
Neurologie/Neuropsychologie
- neuropsychologie@kispi.uzh.ch
- Telefon +41 44 266 73 30

Professionelle Hilfe

In der Regel wird Ihr Kind ca. drei Monate nach Spitalaustritt zu einer neuropsychologischen Untersuchung aufgebeten.

Sollte es im Verlauf schon vor diesem geplanten Termin zu Hause oder in der Schule zu Schwierigkeiten kommen, wenden Sie sich bitte an uns oder an Ihre Kinderärztin/Ihren Kinderarzt.