

Forhåndsregler ved hjernerystelse - pasientinformasjon
Barne - og ungdomsposten, BUA SSK

Side 1 av 1

Dokumentplassering:

I.3.3.16-14

Godkjent dato:

17.12.2025

Revideres innen:

17.12.2027

Sist endret:

17.12.2025

Revisjon:

0.04Foretaksnivå/Fagspesifikke prosedyrer/Barn og unge/Nevrologi
ENDRINGER FRA FORRIGE VERSJON: []

FORHOLDSREGLER ETTER HJERNERYSTELSE

Hjernerystelse er en kortvarig rystelse av hjernen som vanligvis er helt ufarlig. I noen tilfeller kan det oppstå blødninger eller andre skader. De fleste blir derfor innlagt til observasjon.

Observasjon de første timene:

Sykepleier vil:

- Følge med barnets bevissthet. Når barnet sover, kontrollere at det er lett å vekke.
- Se på pupillene om de er like og reagerer på lys.

De fleste kan reise hjem samme dag eller dagen etter innleggelsen.

Hensyn å ta de første dagene etter utskrivelsen:

- Det er vanlig med noe hodepine. Ved sterk og/eller langvarig hodepine: Ta kontakt med lege.
- Begrenset TV titting og lesing. Dette for at hjernen skal få hvile.
- Aktivitet: De fleste barn regulerer aktiviteten etter formen.
- Skole/barnehage: Barnets tilstand avgjør.
- Gymnastikk: Vent ca. 1 uke med dette.
- Når anledningen byr seg; snakk med barnet om hendelsen som førte til hjernerystelsen.

Det er lurt å bruke sykkelhjel.

Utarbeidet av: Marianne Rønnekleiv	Fagansvarlig: □	Verifisert av: □	Godkjent av: Ikke styrt	Dok.nr: D46766
--	--------------------	---------------------	-----------------------------------	--------------------------