

## Kontakt

Dipl.-Psych. Svenja Zimmer  
Fachpsychologin für Neuropsychologie  
neuropsychologie.kispi@luks.ch



Diesen Flyer können Sie auch auf Ihrem Handy anschauen. Scannen Sie dafür den QR-Code ab.



Kinderspital Zentralschweiz

Alltag nach Schädelhirntrauma / Hirnverletzungen

Elterninformationen



## Nach dem Spitalaustritt

Ihr Kind hat ein leichtes oder mittelschweres Schädelhirntrauma erlitten und darf nun wieder nach Hause gehen. Wir unterstützen Sie auf diesem Weg zurück in den Alltag.

Da bei Kopfverletzungen Anzeichen einer Gehirnerschütterung oder schweren Schädel-Hirn-Traumas erst nach einem zeitlichen Abstand zum Unfall auftreten können, sollten Sie Ihr Kind in den ersten 48 Stunden nach dem Unfall genau überwachen.

Das Kind soll immer von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden und nie allein gelassen werden.



## Rückkehr in die Schule/Kindergarten

Je nach Schwere der Verletzung und Verlauf kann meist in der zweiten Woche nach Entlassung mit einem vorsichtigen Wiedereinstieg und stundenweisem Schulbesuch gestartet werden. Wenn sich das Kind wohl fühlt, kann das Pensum schrittweise gesteigert werden.

Treten nach Steigerungsschritten verstärkte oder neue Zeichen auf, soll das Pensum wieder reduziert werden. Erhöhter Schlafbedarf, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Verhaltensauffälligkeiten weisen auf eine Überforderungssituation hin, welche unbedingt zu vermeiden ist.

Die Lehrperson sollte im Vorfeld über den Unfall und sowie möglicherweise auftretende Symptome informiert werden. Geben Sie ihr/ihm gerne eine Kopie dieses Flyers ab.

Empfehlenswerte Broschüre von «hiki» zur Reintegration nach Hirnverletzung



[hiki.ch/formulare/ratgeber](https://hiki.ch/formulare/ratgeber)



# Wann sollte man zur Ärztin oder zum Arzt gehen?

- Verstärkte Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Anhaltender Schwindel
- Wiederholtes Erbrechen
- Erkennt bekannte Personen/Orte nicht
- Verwirrung
- Ungewöhnliches Verhalten (Aggressivität, Irritierbarkeit)
- Undeutliche, verwaschene Sprache
- Taubheitsgefühle, Gleichgewichtsstörungen
- Bewusstseinsveränderung
- Krampfanfälle
- Anhaltende reduzierte Belastbarkeit

## Langzeitfolgen

Da sich das Gehirn im Kindes- und Jugendalter noch in der Entwicklung befindet, können Störungen oder Verhaltensauffälligkeiten auch erst auftreten, wenn die Anforderungen an Ihr Kind steigen. Bereits vorhandene Schwierigkeiten können sich plötzlich verstärken und einen erheblichen Leidensdruck hervorrufen. Zögern Sie deshalb nicht, nach Unterstützung zu fragen. Wir helfen Ihnen und Ihrem Kind gerne weiter.

# Alarmzeichen

- Erbrechen/Übelkeit
- Trinkverweigerung bei Säuglingen
- Schläfrigkeit, Teilnahmslosigkeit
- Sehstörungen (Doppelbilder, verschwommensehen)
- Verwirrung
- Starke, zunehmende Kopfschmerzen
- Das Kind lässt sich nicht wecken



## Kontakt

Bei Auftreten eines oder mehrerer Alarmzeichen, nehmen Sie umgehend mit unserem Notfallzentrum Kontakt auf.

**Telefonnummer 041 205 11 11**

Bei rascher Befundverschlechterung sofortige Kontaktaufnahme mit dem Rettungsdienst.

**Telefonnummer 144**





# Erholung im Alltag

Die Erholungszeit des kindlichen Gehirns ist sehr unterschiedlich und kann Wochen bis Monate dauern. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen geregelten Tagesablauf mit ausreichend Ruhe- und Erholungszeiten hat. Dabei ist es wichtig stets auf Symptome einer verzögerten Erholung zu achten, damit entsprechende Massnahmen rechtzeitig ergriffen werden können.

## Körperliche Zeichen

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Schwindel
- reduzierte Ausdauer
- Licht-/Lärmempfindlichkeit
- Sehprobleme
- ungeschickte Bewegungen
- Einschlafprobleme

## Kognitive Zeichen

- Verlangsamung beim Spielen
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Orientierungsschwierigkeiten
- Diffuse Gedanken/Handlungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schnellere Erschöpfung/Müdigkeit
- Vergesslichkeit

## Emotionale Zeichen

- Antriebslosigkeit
- Reizbarkeit
- Ängstlichkeit
- Traurigkeit
- Nervosität

# Tipps zum Umgang mit Symptomen

- Regelmässige Pausen
- Frühe Schlafenszeiten am Abend
- Ablenkungsfreie Umwelt (kein Handy/Fernseher)
- Bei Kopfschmerzen sparsamer Einsatz von Schmerzmedikamenten
- Vermeiden Sie kognitive Überbeanspruchung, bei Symptomen Schulpensum wieder reduzieren
- Geben Sie Ihrem Kind mehr Zeit, wiederholen Sie Aufträge, verlangen Sie nicht zu viel, setzen Sie kein Zeitlimit
- Erinnerungshilfen bei Vergesslichkeit
- Bei andauernden Kopfschmerzen/Schwindel Hausärztin oder Hausarzt konsultieren

## Fernseher/Medien/Handy/Tablet

Der Konsum von Medien wird oft unterschätzt und stellt für das Gehirn eine grosse Anstrengung dar. Um eine Reizüberflutung zu vermeiden, sollte in den ersten Tagen komplett auf Medien verzichtet werden, im Verlauf ist ein äusserst massvoller Konsum empfohlen.

## Aufnahme sportlicher Aktivitäten

Leichte sportliche Betätigung unterstützt den Heilungsprozess, aber erneute Schläge auf den Kopf sollten unbedingt vermieden werden. Je nach Alter, Stärke der Hirnverletzung und Risiko der Sportart wird die sportliche Belastung nach Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt wieder freigegeben.

