

## Lapsen lievä aivovamma ja sen jälkioireet

### Tietoa vanhemmille lapsen kotiutuessa sairaalasta

Aivovamma voi oireilla monin eri tavoin. Oireet voivat kestää muutamista päivästä useisiin kuukausiin. Aivovamman oireille on tyypillistä, että ne vaihtelevat eri päivinä ja kuormittumisen määrän mukaan. Oireet eivät välttämättä näy selkeästi ulospäin, mutta lapsi voi itse tuntea väsymystä, sumuista oloa ja toimintakyvyn laskua. On myös mahdollista, ettei lapsi itse tiedosta omia oireitaan eikä koe tukitoimien tarvetta kotona tai varhaiskasvatuksessa/koulussa. Aiemmat oppimis- ja keskittymisvaikeudet voivat korostua aivovamman jälkeen. Lapset tarvitsevat usein aikuisten apua riittävään lepoon ja kuormittumisen säätelyyn.

Yleisiä aivovamman jälkioireita ovat esimerkiksi:

Fyysiset oireet	Vireystila	Psyykkiset oireet
<ul style="list-style-type: none"> <li>•Päänsärky</li> <li>•Pahoinvointi</li> <li>•Tasapaino-ongelmat</li> <li>•Huimaus</li> <li>•Epätarkka näkö</li> <li>•Aistien yli- tai aliherkistyminen, esim. kirkkaat valot, kovat äänet</li> <li>•Aistikokemusten poikkeavuus, esim. hajutaikumaistimusten erilaisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Väsymys, uneliaisuus</li> <li>•Väsyvyys, kuormitusherkkyys</li> <li>•Häiriintynyt unirytm, esim. heräily, nukahtamisvaikeudet</li> <li>•Liikkeiden tai toiminnan hidastuminen</li> <li>•Hidastunut ajattelu</li> <li>•Sumuinen olo</li> <li>•Keskittymisvaikeudet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Ärttyisyys</li> <li>•Surullisuus, alakuloisuus</li> <li>•Hermostuneisuus, huolestuneisuus</li> <li>•Tunteiden kokeminen voimakkaammin</li> <li>•Joustavuuden vähenemien</li> <li>•Muistivaikeudet</li> <li>•Puheen tuottamisen vaikeudet</li> <li>•Tavanomaisesta poikkeavat tuntemukset</li> </ul>

### Uusi yhteys päivystykseen, jos

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voimakas tai paheneva päänsärky</li> <li>• Niskakipu</li> <li>• Kohtausoire/kouristus</li> <li>• Toispuoleinen heikkous/puutuminen raajoissa</li> <li>• Vaikuttaa hyvin uneliaalta/ei ole heräteltävissä</li> <li>• Lisääntyvä sekavuus tai ärtyneisyys</li> <li>• Toistuva oksentelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Epäselvä puhe</li> <li>• Tajuttomuus</li> <li>• Paikallisia neurologisia oireita kuten. karsastus, silmävärve, silmien liikkeiden poikkeavuudet, pupillien puoliero</li> <li>• Vaikeus tunnistaa henkilöitä ja paikkoja</li> <li>• Henkilölle poikkeava käytös</li> </ul>
---	--

Lapsenne oireiden palatessa, lisääntyessä tai jos uusia oireita ilmaantuu, ottakaa yhteyttä lastenkirurgian yksikköön tai päivystykseen. **Sekava tai tajuton lapsi vaatii välitöntä sairaalahoitoa!**

Voinnin huonontuessa virka-ajan ulkopuolella soittakaa päivystykseen p. 02 3131420

### **Miten tukea toipumista ja oireiden lievittymistä arjessa?**

- Riittävä yöuni sekä säännöllinen vuorokausirytmä
- Lepohetket päivän aikana tai lyhyet päiväunet
- Ruutuajan rajaaminen ja vaihtoehtoisen tekemisen keksiminen, esim. musiikin kuuntelu tai äänikirjat
- Kirkkaiden valojen, hälyn ja muun aistikuormituksen vähentäminen
- Säännöllinen ja monipuolinen ruokailu sekä riittävä juominen
- Kevyt liikkuminen lääkärin antamien ohjeiden mukaan
- Keskittymistä vaativan työskentelyn tauottaminen
- Vanhempien antama läheisyys ja turva lapselle, keskustelu tapahtumista ja mieltä askarruttavista asioista turvallisessa ympäristössä
- Päiväkirjan kirjoittaminen omien tunteiden ja ajatusten käsittelemiseksi
- Kavereiden kanssa keskustelu tapaturmasta, hoidosta ja aivovamman jälkioireista tarvittaessa vanhemman tuella
- Iloa tuottavien asioiden tekeminen, esim. lautapelit, käsityöt, askartelu, leikkiminen
- Muisti- ja tehtävälistat sekä kuvalliset ohjeet arjen toiminnoista
- Viikkokalenteri ja (kuvitettu) päiväjärjestys

Lääkäri määrittelee erikseen lapsen mahdollisen liikuntakiellon, sairauspoissaolon pituuden varhaiskasvatuksesta/koulusta sekä muut rajoitteet. Harrastuksiin voi olla hyvä palata asteittain tunnustellen jaksamista.

### **Varhaiskasvatus ja koulu**

Vanhempien on tärkeää olla yhteydessä lapsen varhaiskasvatukseen/kouluun ja kertoa tapahtumista, aivovammasta ja sen mahdollisista jälkioireista. Näin varhaiskasvatuksessa/koulussa voidaan seurata lapsen mahdollisia lievempiäkin oireita ja reagoida niihin matalalla kynnyksellä.

Mikäli lapsi on päivähoito- tai koulupäivän jälkeen toistuvasti väsynyt, ärtynyt, päänsärkyinen tai muuten oireileva, on se merkki liiallisesta kuormituksesta ja tukitoimien tarpeesta. Tällöin vanhempien on tärkeää olla yhteydessä lapsen opettajaan ja lastenneurologialle (sairaanhoitaja Emmi Mönkkönen p. 050 4590553), jotta voidaan sopia verkostopalaverista, jossa voidaan tarkemmin käydä lapsen tilannetta läpi ja suunnitella yhdessä tukitoimia.

### **Psyykinen vointi**

Aivovammaan ja tapaturmaan voi liittyä myös psyykinen trauma. Tämä voi ilmetä esimerkiksi painajaisina, mieleen tunkeutuvina videomaisina takautumina tai ahdistuneisuutena, pelokkuutena ja levottomuutena. Lisäksi lapsi voi olla huolissaan omista oireistaan sekä niiden pysyvyydestä ja vaikutuksesta lapsen elämään. Omien vanhempien ja läheisten kanssa keskustelu sekä fyysinen läheisyys tuovat turvaa ja auttavat käsittelemään asioita.

Vaikeampaan ja pitkittyneeseen psyykkiseen oireiluun on kuitenkin tärkeää hakea apua ammattilaisilta, kuten Tyks Lasten ja nuorten klinikan psykiatrisilta hoitajilta, perheneuvolasta tai koulupsykologilta. Aivovamma voi olla myös vanhemmalle tai muille perheenjäsenille iso kriisi. Näille tunteille ja ajatuksille on tärkeää antaa tilaa ja hakea tarvittaessa terapeutista keskustelutukea.