

Concussion Recognition Tool (svensk)

Syfte: använda för att identifiera hjärnskakning hos barn, ungdomar och vuxna

Vad är Concussion recognition tool?

En hjärnskakning är en hjärnskada. Concussion Recognition Tool (CRT6) är framtaget för att användas av personer som inte är sjukvårdsutbildade, för att snabbt kunna identifiera en misstänkt hjärnskakning och sätta in lämpliga åtgärder. Observera att CRT6 inte är till för att ställa den medicinska diagnosen hjärnskakning.

Upptäck och avlägsna

Varningsflaggor: RING AMBULANS

Om **NÅGOT** av följande tecken observeras hos eller upplevs av en idrottare efter våld mot huvudet eller kroppen, så ska denne direkt avsluta spel/aktivitet och transporteras till sjukvårdsinrättning för akut omhändertagande.

- **Smärta eller ömhet i nacken**
- **Anfall eller kramper**
- **Blindhet eller dubbelseende**
- **Medvetlöshet**
- **Förvirring eller gradvis minskat medvetande (blir mindre kontaktbar, dåsig)**
- **Svaghet eller domningar/pirrande i en arm eller ett ben**
- **Upprepade kräkningar**
- **Svår eller tilltagande huvudvärk**
- **Alltmer rastlös, irriterad eller aggressiv**
- **Synlig onormal form på skallen**

Kom ihåg

- De grundläggande principerna för förstahjälpen ska alltid följas: bedöm om akut fara finns i omgivningen, kontrollera luftvägar, andning, cirkulation; var observant på nedsatt medvetenhet om omgivningen, slöhet eller svårigheter att svara på frågor.
- Flytta inte idrottaren (mer än vad som är nödvändigt för att säkra luftvägarna) om du inte är utbildad för detta.
- Avlägsna inte eventuell hjälm eller annan utrustning.
- Förutsätt alltid att en ryggmärgsskada kan finnas i samband med skallskada.
- Idrottare med sedan tidigare känd fysisk eller mental funktionsnedsättning bör tas ur aktivitet redan vid minsta misstanke om hjärnskakning

Om det inte finns några Varningsflaggor, identifiera möjlig hjärnskakning på följande sätt:

Hjärnskakning skall misstänkas när idrottaren inte verkar vara sig själv efter våld mot huvudet eller kroppen. Detta kan innebära att ett eller flera av följande ses: synliga tecken på hjärnskakning, tecken och symtom (såsom huvudvärk eller vinglighet), nedsatt hjärnfunktion (till exempel förvirring), eller avvikande beteende.

Detta bedömningsverktyg får kopieras fritt i befintlig form för distribution till individer, lag, grupper och organisationer. Alla ändringar (inklusive översättning och digital formatering), omprofilering eller försäljning i kommersiellt syfte är förbjudet utan skriftligt medgivande från British Medical Journal (BMJ).



1: Synliga tecken på misstänkt hjärnskakning

Synliga tecken som kan antyda hjärnskakning inkluderar:

- Medvetlöshet eller att man inte kan svara
- Ligger orörlig på underlaget
- Faller oskyddat mot underlaget
- Desorientering eller förvirring, stirrar eller har nedsatt reaktion, eller klarar inte av att svara på frågor på ett korrekt sätt
- Glasartad, tom, eller frånvarande blick
- Anfall eller kramper
- Tar lång tid på sig att resa sig efter direkt eller indirekt våld mot huvudet
- Ostadig på stegen / balansproblem eller fall / dålig koordination / vinglig
- Ansiktsskada

2: Symtom på misstänkt hjärnskakning

Fysiska symtom

Huvudvärk

Tryckkänsla i huvudet

Balansproblem

Illamående eller kräkning

Dåsighet

Yrsel

Dimsyn (ser suddigt)

Känslig för ljus

Känslig för ljud

Utmattad eller låg på energi

Känner sig "inte okej"

Nacksmärta

Emotionella förändringar

Mer känslösam

Mer irriterad

Nedstämd/ledsen

Nervös eller ångestfylld

Kognitiva förändringar

Koncentrationssvårigheter

Minnessvårigheter

Känsla av att allt går långsamt

Känns som i en dimma

Kom ihåg att symtom kan uppkomma minuter eller timmar efter en skallskada

3: Medvetande

(Modifiera frågorna på ett lämpligt sätt för idrotten resp. åldern på idrottaren)

Felaktigt svar på någon av dessa frågor kan indikera hjärnskakning:

“Var befinner vi oss i dag?”

“Vilken aktivitet är det som pågår?”

“Vem gjorde mål/poäng senast i den här matchen?”

“Vilket lag mötte ni förra veckan?”

“Vann ditt lag förra matchen?”

Idrottare med misstänkt hjärnskakning ska GENAST TAS FRÅN TRÄNING ELLER TÄVLING och skall INTE ÅTERVÄNDA TILL NÅGON AKTIVITET DÄR DET FINNS RISK FÖR SLAG MOT HUVUDET, FALL ELLER KOLLISION, inklusive IDROTTSAKTIVITETER, förrän MEDICINSK BEDÖMNING UTFÖRTS, även om symtomen försvinner.

Idrottare med misstänkt hjärnskakning bör INTE:

- Lämnas ensam (under minst de första 3 timmarna). Försämring av symtom ska medföra att akut bedömning från sjukvårdspersonal ordnas.
- Ta sig hem själv. Idrottaren bör följas av en vuxen.
- Dricka alkohol, använda droger eller ta mediciner som inte är utskrivna av deras läkare
- Framföra fordon innan sjukvårdspersonal har godkänt detta