



# Checklista Hjärnskakning

Checklistan ska hjälpa sjukvårdspersonal och dig som ingår i ett sjukvårds-lag vid träning eller tävling att känna igen tecken på misstänkt hjärnskakning i barn, ungdomar och vuxna. Checklistan kan INTE med säkerhet diagnosticera en hjärnskakning utan är framtagen för att skydda Svemos förare som kan ha drabbats av en sådan!

Ett slag mot huvudet kan leda till allvarliga hjärnskador som i värsta fall kan leda till livslång skada eller dödsfall. Därför är det viktigt att känna igen tecknen och ta hand om den skadade föraren på lämpligt sätt.

---

## STEG 1 – RING 112 VID DESSA TECKEN

Om det finns anledning till oro efter en skada, och om någon av följande tecken upptäcks eller rapporteras ska föraren sluta köra omedelbart och tas hand om. Ring 112!

- Ont i nacken
- Dubbelseende
- Det sticker eller pirrar i armarna eller benen
- Stark eller tilltagande huvudvärk
- Tecken på krampar eller liknande anfall
- Medvetlöshet
- Sänkt medvetande
- Kräkningar
- Tilltagande rastlöshet, aggressivt beteende

### Kom ihåg att

- alltid följa första hjälpen principerna (säkra olycksplatsen, kolla om den skadad är vid medvetande, kolla andningen, kolla pulsen)
- inte försöka flytta på föraren om inte du är utbildad för det, flytta endast på föraren enda för att säkerställa att den skadade kan andas.

Om inget av ovan listat föreligger fortsatt med att kolla om det finns något som kan tyda på att föraren kan ha drabbats av en hjärnskakning. Följ följande steg:

---

## STEG 2 – MISSTÄNKT HJÄRNSKAKNING KAN FÖRELIGGA VID

- Föraren har ramlat och rör sig inte
- Föraren reser sig segt upp efter ett direkt eller indirekt slag på huvudet
- Föraren verkar desorienterad och svarar med fördröjning på frågor eller är tom i blicken
- Ansiktsskada i samband med huvudskada
- Föraren har problem med balansen, rör sig ostabilt eller snubblar till



### STEG 3 – SYMTOM PÅ MISSTÄNKT HJÄRNSKAKNING

- Huvudvärk
- Suddig syn
- Mer lätttrörd/emotionell än vanligt
- Svårighet att fokusera
- "Tryck" i huvudet
- Känslig för ljus
- Lättretat
- Balansstörning/ostadighetskänsla
- Känslig för ljud
- Nedstämdhet
- Svårighet att komma ihåg saker
- Illamående eller kräkningar
- Trötthet eller låg energi
- Nervös eller orolig
- Känsla av seghet
- Dåsighet
- "Känner mig inte bra"
- Ont i nacken
- Yrsel
- Känns som att befinna sig "i dimma/i ett moln"

---

### STEG 4: MINNESBEDÖMNING

Kan föraren inte svara ordentligt på någon av följande frågor kan det föreligga en misstänkt hjärnskakning:

- På vilken plats eller bana är vi?
- Vad heter tävlingen du är med på?
- Vad kör du för hoj?
- Kan du säga ditt personnummer?

Förare med misstänkt hjärnskakning bör:

inte lämnas ensam (åtminstone inte de första 1 – 2 timmarna efter händelsen),

- inte dricka alkohol
- inte ta receptfria eller förskrivna mediciner
- inte skickas hem ensam. Föraren behöver vara med en ansvarsfull vuxen person
- inte köra ett motordrivet fordon tills föraren är komplett symptomfri

#### Rekommendation

- Varje förare med en misstänkt hjärnskakning ska med omedelbar verkan avsluta sin tränings- eller tävlingsaktivitet och inte återgå till aktiviteten tills föraren är komplett symptomfri
- Ta hjälp av Hjärntrappan - Return to Race - Ett verktyg som hjälper föraren att återuppta sin sport! Se Svemos hemsida (Säkerhet)