Wiek Rozwojowy
PORADNIK RODZICA

Karta obserwacji dziecka po urazie głowy

Pierwsze 24 godziny w domu - na podstawie wytycznych NICE NG232 (2023), AAP, NHS i RCH Melbourne

Imię dziecka: _____ Data i godzina urazu: _____

Jak doszło do urazu: _____

Tabela obserwacji (zaznacz: tak / nie)

Godzina	Łatwo się budzi i rozpoznaje Cię	Wymioty	Ból głowy (słaby / silny)	Mówi i chodzi jak zwykle	Uwagi
po 1 h					
po 2 h					
po 4 h					
po 6 h					
po 8 h					
po 12 h					
po 16 h					
po 20 h					
po 24 h					

Natychmiast na SOR lub numer 112, gdy pojawi się:

- utrata przytomności lub drgawki
- narastająca senność albo trudność z obudzeniem dziecka
- senność trwająca ponad godzinę w porze, w której dziecko zwykle nie śpi
- powtarzające się wymioty
- silny ból głowy, który nie mija
- zaburzenia mowy, chodu, równowagi lub widzenia, osłabienie ręki lub nogi
- wyciek przejrzystego płynu lub krwi z ucha albo nosa
- u niemowlęcia: siniak, obrzęk lub rana głowy dłuższe niż 5 cm, napięte ciemiączko

Dziecko może spać. Nie budź go w nocy, chyba że zalecił to lekarz. Jeśli budzisz, sprawdź, czy łatwo się budzi, rozpoznaje Cię i reaguje. Przez 24-48 godzin trzymaj telefon pod ręką i nie podawaj leków nasennych ani uspokajających bez zlecenia lekarza.

Karta nie zastępuje porady lekarza. W stanie zagrożenia życia dzwoń pod numer 112.

Powrót do szkoły i sportu po wstrząśnieniu mózgu

Konsensus z Amsterdamu (2022), wytyczne CDC (2018) i karty NICE oraz NHS dla opiekunów

Doba 1-2: względny odpoczynek

Spokojne zajęcia w domu, mniej ekranów, bez roweru, hulajnogi i sportów. Całkowite leżenie w łóżku nie pomaga; według CDC dłuższa bezczynność może nasilać objawy.

Od 2-3 doby: stopniowy powrót do nauki

Najpierw krótsze lekcje i przerwy na odpoczynek, potem pełny dzień w szkole. Jeśli objawy się nasilają, zmniejsz obciążenie. 93% sportowców wraca w pełni do nauki w ciągu 10 dni (konsensus z Amsterdamu).

Po pełnym powrocie do nauki: 6 etapów sportu

Każdy etap trwa co najmniej 24 godziny. Jeśli objawy wracają, cofnij się o etap. Etapy 4-6, z ryzykiem uderzenia w głowę, zaczynają się po zgodzie lekarza.

Etap	Na czym polega	Data rozpoczęcia
1	Codzienne czynności, które nie nasilają objawów	
2	Lekki, potem umiarkowany wysiłek: spacer, rower stacjonarny	
3	Ćwiczenia typowe dla dyscypliny, bez ryzyka uderzenia w głowę	
4	Trening bez kontaktu z innymi zawodnikami	
5	Pełny trening z kontaktem	
6	Powrót do zawodów i meczów	

Sporty kontaktowe (piłka nożna, rugby, sztuki walki)

Karta NICE: przerwa co najmniej 3-4 tygodnie, a przy złamaniu czaszki 4-6 tygodni. NHS: co najmniej 3 tygodnie. O powrocie decyduje lekarz.

Kiedy wrócić do lekarza

Gdy objawy nie mijają po 2 tygodniach (karta NICE) albo trwają dłużej niż 4 tygodnie (konsensus z Amsterdamu), a w każdej chwili, gdy pojawi się objaw alarmowy ze strony 1.

Lekarz rodzinny / pediatra: _____ tel. _____

Najbliższy SOR: _____ Numer alarmowy: 112

Karta nie zastępuje porady lekarza. W stanie zagrożenia życia dzwoń pod numer 112.