

NOTAT

Til: Regionsrådet

Dato: 12. december 2018

Administrationens bemærkninger om hjernerystelse

Resumé med hovedbudskaber

- Langt de fleste hurtigt kommer sig efter en hjernerystelse, men det antages, at mellem 5- 10 % fortsat har symptomer (f.eks. hovedpine, lette hukommelsesproblemer, synsproblemer) efter 6-12 måneder. En mindre gruppe har meget langvarige, og til tider svært invaliderende symptomer op til år efter hjernerystelsen.
- Det er vigtigt, at de praktiserende læger ved hvornår det er relevant, at rådgive patienten om at tage kontakt til hjemkommune mhp. psykosociale foranstaltninger f.eks. hjælp til arbejdsfastholdelse.
- Konkret er der derfor også i Region Hovedstaden udarbejdet retningslinjer for håndtering af patienter med følger efter hjernerystelse i almen praksis, og der findes skriftligt informationsmateriale på nettet, bl.a. udarbejdet af Center for Hjerne-skade, som kan udleveres til patienter med nyopstået hjernerystelse.
- Der mangler imidlertid viden om hvad der virker, og der findes ikke nationale anbefalinger om, hvad rehabiliterende indsatser bør indeholde.
- Det er derfor helt afgørende, at der nu med tildeling af satspuljemidler bliver etableret et nyt Dansk Center for Hjernerystelse, der kan være med til at gøre viden om bedst practice og aktuel evidens lettilgængelig og brugbar.
- Endelig er det selvfølgelig også vigtigt fortsat at arbejde med forebyggelse af hjernerystelser: Cykelhjelme, bedre trafikikkerhed samt oplysning om, hvordan man forholder sig, hvis uheldet er ude.

Baggrund

Hvor mange får senfølger efter hjernerystelse? Vi ved, at godt 25.000 danskere få diagnosticeret en hjernerystelse. Langt de fleste kommer sig hurtigt, men det antages, at

mellem 5- 10 % fortsat har symptomer (f.eks. hovedpine, lette hukommelsesproblemer, synsproblemer) efter 6-12 måneder. En mindre gruppe har meget langvarige, og til tider svært invaliderende symptomer op til år efter hjernerystelsen.

Stiger antallet af mennesker med langtidsfølger efter hjernerystelse? Nej, selv om der i pressen har været talt om en epidemi og voldsom stigning, så har vi ikke tal, der underbygger denne antagelse. Vi ved imidlertid, at der er en svag tendens til at antallet af hovedtraumer generelt er faldende.

Hvorfor får nogen langtidsfølger efter hjernerystelse? Selvom der igennem de senere år, særligt internationalt, er forsket i årsager til langtidsfølger, så er der ikke sket noget egentligt videnskabeligt gennembrud. Det er lykkedes at måle forskellige forandringer hjernens funktion efter hjernerystelse, men, der er ikke bevist sikre sammenhæng mellem forekomst af disse forandringer og hyppighed af senfølger. Den mest udbredt antagelse er, at årsagen til langtidsfølger er multifaktoriel, dvs. at både fysiologiske, psykologiske og sociale forhold, kan spille ind.

Hvordan skal langtidsfølger forebygges og behandles? Der findes ikke nyere danske behandlingsanbefalinger, men bl.a. anerkendte Canadiske guidelines anbefaler: 1) At mennesker, der får hjernerystelse tilbydes tidlig og grundig information, gerne skriftlig. 2) Patienter bør anbefales en kort hvileperiode (dage) og med mindre der er tilstedt nye symptomer, anbefales, at man hurtigst muligt genoptager et normalt hverdagsliv. 3) Patienter, som oplever symptomer, der forstyrrer et almindeligt hverdagsliv måneder efter hjernerystelsen, bør kontakte egen læge. Lægen bør undersøge, om der kan være behandlingskrævende årsager til symptomerne (f.eks. depression, smerter, søvnproblemer). 4) Oplever man fortsat symptomer, der forhindrer tilbagevenden til uddannelse eller arbejde måneder efter hjernerystelse, bør der iværksættes kommunale rehabiliterende foranstaltninger, f.eks. støtte til at gennemføre uddannelse, hjælp til langsom tilbagevenden til arbejde mm.

Hvad gør vi for mennesker med senfølger efter hjernerystelse i Region Hovedstaden? Region Hovedstaden tilbyder akut udredning og behandling af mennesker, der henvender sig til egen læge eller på hospital efter hjernerystelse.

På baggrund af lægefaglig vurdering vil der i nogle tilfælde blive foretaget scanning og kortvarig indlæggelse til observation for at udelukke, at patienten har pådraget sig f.eks. blødning i hjernen eller mellem hjernens hinder.

Der er i Region Hovedstaden arbejdet retningslinjer for håndtering af patienter med følger efter hjernerystelse i almen praksis, og der findes skriftligt informationsmateriale på nettet, bl.a. udarbejdet af Center for Hjerneskode, som kan udleveres til patienter med nyopstået hjernerystelse.

Mennesker med vedvarende symptomer efter hjernerystelse kan have behov for rehabilitering, herunder behov for støtte til at vende tilbage til arbejdsmarkedet eller uddannelse. Denne opgave varetages af patientens hjemkommune.

Hvilke rehabiliteringstilbud er der?

Der er siden 2016 sket en stigning i rehabiliteringstilbud. Center for Hjerneskade har et intensivt tilbud endvidere tilbyder Regionens kommunikationscentre, Institut for Blinde og Svagtseende og HKI - Hans Knudsen Institutet forskellige rehabiliterende indsatser.

Der findes meget lidt evidens for effekt af rehabilitering efter hjernerystelse, og derfor er mange kommuner ofte usikre på, hvordan borgeren bedst hjælpes.

Der findes heller ikke nationale anbefalinger om, hvad sådanne rehabiliterende indsatser bør indeholde. Da tilstanden er sjælden, vil mange kommuner have svært ved at opbygge systematisk erfaring og ekspertise med at hjælpe denne type patienter.

Der er imidlertid som noget nyt i aftale om satspulje på sundhedsområdet for 2019-2022 afsat 8,5 mio. til etablering af Dansk Center for Hjernerystelse.

Formålet med Dansk Center for Hjernerystelse er at gøre viden om best practice og aktuel evidens lettilgængelig og brugbar for mennesker med hjerneskade, fagprofessionelle og andre interessenter på området.

Det skal bidrage til, at de ramte tilbydes den rette indsats, at rådgivning sker ensartet over hele landet, og at den ramtes muligheder for at fastholde kontakt til arbejdsmarkedet eller studie optimeres, hvorved de samfundsøkonomiske udgifter også mindskes.

Dansk Center for Hjernerystelse etableres i tilknytning til Center for Hjerneskade i København.

Hvordan forebygger vi hjernerystelse? Cykelhjelme, bedre trafiksikkerhed samt oplysning om, hvordan man forholder sig, hvis uheldet er ude.