

# Pocket CONCUSSION RECOGNITION TOOL™

Tarkoitettu helpottamaan aivotärähdyksen tunnistamista lapsilla, nuorilla ja aikuisilla.



FIFA®



## TUNNISTA & POISTA KILPAILUSTA

Aivotärähdystä tulisi epäillä, jos ilmenee **yksi tai useampia** seuraavista havaittavista vihjeistä, merkeistä, oireista tai virheitä muistikysymyksissä.

### 1. Havaittavat vihjeet mahdollisesta aivotärähdyksestä

Mikä tahansa yksi tai useampi seuraavista havaittavista vihjeistä voi viitata mahdolliseen aivotärähdykseen:

Tajunnanmenetyt / reagoimattomuus

Makaaminen liikkumattomana maassa / Hidastunut ylös nouseminen

Ei pysy kunnolla pystyssä / Tasapainovaikeuksia tai kaatuilua / Koordinaatiovaikeuksia

Päähän tarttuminen / päästä kiinni pitäminen

Pysähtynyt, tyhjä tai lasittunut katse

Sekava / Ei tiedosta pelinkulkua tai tapahtumia

### 2. Merkit ja oireet mahdollisesta aivotärähdyksestä

Yksi tai useampi seuraavista merkeistä ja oireista voi viitata mahdolliseen aivotärähdykseen:

- Tajunnanmenetyt
- Kohtausoireita tai kouristuksia
- Tasapaino-ongelmia
- Pahoinvointia tai oksentelua
- Uneliaisuutta
- Tavallista tunneherkempi
- Ärtäisyyttä
- Surullisuutta
- Väsymystä tai voimattomuuden tunnetta
- Hermostuneisuutta tai ahdistuneisuutta
- "Ei tunnu normaalilta"
- Muistivaikeuksia
- Päänsärkyä
- Huimausta
- Sekavuutta
- Kaikki tapahtuu hidastettuna
- "Paineentunnetta päässä"
- Näön hämärtymistä
- Valoherkkyyttä
- Muistinmenetyt
- Tuntuu kuin kulkisi sumussa
- Niskakipua
- Meluherkkyyttä
- Keskittymisvaikeuksia

### 3. Muistin toiminta

Väärin vastaaminen yhteenkin seuraavista kysymyksistä saattaa viitata aivotärähdykseen.

*”Millä kentällä pelaamme tänään?”*

*”Mikä erä/puoliaika on menossa?”*

*”Kuka teki viimeksi maalin/pisteen tässä pelissä?”*

*”Mitä joukkuetta vastaan oli edellinen pelisi?”*

*”Voittiko joukkueesi edellisen pelinsä?”*

**Aivotärähdyistä epäiltäessä on urheilija VÄLITTÖMÄSTI OTETTAVA POIS KENTÄLTÄ, ja häntä ei saa päästää takaisin kilpailemaan ennen kuin hänen terveydentilansa on arvioitu. Urheilijaa, jonka epäillään saaneen aivotärähdyksen, ei saa jättää yksin, eikä hän saa ajaa moottoriajoneuvoa.**

Kaikissa aivotärähdysepäilyissä suositellaan, että pelaaja ohjataan terveydenhuollon ammattilaiselle, joka määrittää diagnoosin sekä ohjeistaa ja päättää urheiluun paluusta. Näin tulisi menetellä, vaikka oireet olisivat jo lievittyneet kokonaan.

#### VAARAN MERKIT

**Jos ilmenee YKSIKIN seuraavista, niin pelaaja tulee poistaa kentältä turvallisesti ja välittömästi. Jos terveydenhuollon ammattilaista ei ole saatavilla, niin harkitse ambulanssikuljetusta ensiapuun:**

- Urheilija valittaa niskakipua
- Lisääntyvää sekavuutta tai ärtyisyyttä
- Toistuvaa oksentelua
- Kohtausoireita tai kouristuksia
- Heikkoutta tai pistelyä/poltetta käsissä tai jaloissa
- Tajunnantason heikkenemistä
- Voimakasta tai lisääntyvää päänsärkyä
- Epätavallisia muutoksia käytöksessä
- Kaksoiskuvia

#### Muista:

- Kaikissa tapauksissa peruseriaatteena on ensiaputoimien (hätäilmoitus, estä lisäonnettomuudet, turvaa hengitys ja verenkierto) noudattaminen.
- Älä yritä siirtää pelaajaa (pois lukien ilmäteiden turvaamiseen tarvittavat toimet), jos et ole koulutettu kyseiseen toimintaan.
- Älä poista kypärää (jos käytössä), jos et ole koulutettu kyseiseen toimintaan.