



DIE DEFINITION:

Ein Schädel-Hirn-Trauma (SHT) ist ein Schlag oder Stoß auf den Kopf, durch den die normale Funktion des Gehirns gestört wird. Die Schwere des SHT wird zur Zeit der Verletzung bestimmt und kann wie folgt eingestuft werden: Leichtes, mittelschweres oder schweres SHT.

Wussten Sie schon?

Gehirnerschütterung – ein anderes Wort für ein leichtes SHT – ist die häufigste Form der TBI im Militär. Die Symptome einer Gehirnerschütterung klingen oft innerhalb von Tagen oder Wochen ab.

HÄUFIGSTEN ANZEICHEN UND SYMPTOME:

Physikalisch

- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Schwindel
- Gleichgewichtsprobleme
- Übelkeit/Erbrechen
- Müdigkeit
- Sehstörungen
- Lichtempfindlichkeit
- Klingeln in den Ohren

Kognitive

- Verlangsamtes Denken
- Schlechte Konzentration
- Gedächtnisstörungen
- Wortfindungsstörungen

Emotionale

- Angst
- Depression
- Reizbarkeit
- Stimmungsschwankungen



VERHALTENSHILFEN:

- Schreiben Sie Dinge auf.
- Bewahren Sie wichtige Begriffe, wie z.B. Schlüssel, an einem bestimmten Platz auf, so dass Sie sie nicht verlieren.
- Finden Sie ihr eigenes Tempo und machen Sie Pausen nach Bedarf.
- Fokussieren sie auf eine Sache zu einer Zeit.
- Geben Sie ihrem Gehirn Zeit um zu heilen. Es ist das Wichtigste, was Sie tun können.

GENESUNGSHILFEN:

- Vermeiden Sie das Rauchen oder Trinken alkoholischer Getränke.
- Vermeiden Sie Kontaktsportarten.
- Schlafen Sie genug — sieben bis acht Stunden pro Nacht.
- Nehmen Sie ihre Medikamente laut Vorschrift.
- Vermeiden Sie, sich körperlich oder geistig zu überfordern.
- Wenn Sie besorgt bezüglich ihrer Symptome sind oder wenn es Ihnen nicht besser geht, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.
- Bleiben Sie in Kontakt mit Ihrer Familie und ihren Therapeuten auch wenn sich ihre Symptome verbessern.

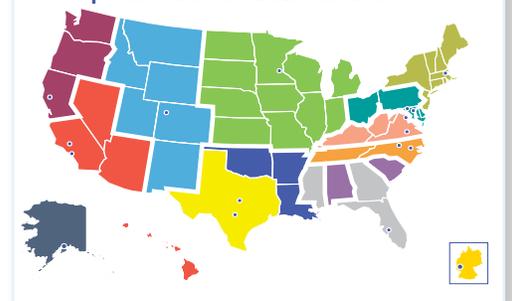


Die Genesung ist für jede Person unterschiedlich und hängt von der Art der Verletzung ab.

FINDEN DVBC SIE EINE SITE NAHE IHNEN:

- Camp Lejeune, N.C.
- Camp Pendleton, Calif.
- Fort Bragg, N.C.
- Fort Carson, Colo.
- Fort Hood, Texas
- Landstuhl Regional Medical Center, Germany
- NMC San Diego
- San Antonio Military Medical Center, Texas
- Joint Base Elmendorf-Richardson, Alaska
- Fort Belvoir, Va.
- Walter Reed National Military Medical Center, Md.
- VA Boston
- VA Minneapolis
- VA Palo Alto, Calif.
- VA Richmond, Va.
- VA Tampa, Fla.

To find a point of contact in your region, please visit the DVBC website.



DVBC is proud to partner with the Army, Navy, Air Force, Marine Corps and Coast Guard on this product.

Do you have questions about this fact sheet? Feedback? Email info@dvbc.org.

Released: Oct 2011 | Reviewed: Aug 2015
This product is reviewed annually and current until superseded. Visit dvbc.dcoe.mil for the latest information.

DVBC is the TBI operational component of the Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury.