

Kæru sjúkrahjálfarar og aðrir tengiliðir

Þegar aðstæður leyfa mun hefjast rannsókn þar sem nýgengi heilahristings í efstu deild karla og kvenna í handbolta, fótbolta, körfubolta og íshokki verður metið.

Til þess að öll gagnasöfnun fari fram með sem bestum hætti leitum við nú eftir aðstoð ykkar.

Markmið rannsóknarinnar er að meta nýgengi höfuðáverka meðal íþróttamanna og kvenna og þróun einkenna eftir heilahristing. *Nýgengi verður metið með skráningu atvika þar sem högg kemur á höfuð eða líkama eða slinkur á háls og einkenni heilahristings kunna að hafa komið fram í kjölfarið.* Samkvæmt skilgreiningu verður heilahristingur í hvert það sinn sem einkenni vara í styttri eða lengri tíma.

Skilgreining á heilahristing:

Sá misskilningur er algengur að heilahristingur verði eingöngu þegar maður missir meðvitund eftir högg á höfuðið eða þegar einkenni vara í nokkurn tíma. En í raun er það svo að heilahristingur verður í hvert það skipti sem þú færð högg á höfuðið sem veldur einkennum, hversu stutt sem einkennin vara. Þessi einkenni eru m.a. óskýr sjón, tvísýni, að sjá stjörnur, viðkvæmni fyrir ljósi og hljóðum, höfuðverkur, svimi eða jafnvægisvandamál, flökurleiki, uppköst, erfiðleikar með svefn, þreyta, rugl, minniserfiðleikar, einbeitingarerfiðleikar eða meðvitundaleysi. Í hvert sinn sem einhver vankast eftir högg er um heilahristing að ræða.

Skráð verða atvik sem eiga sér stað á æfingu eða í leik/keppni. Skráning mun fara fram með efrifarandi hætt: Eftir að atvik hefur átt sér stað sest sjúkrahjálfari niður með íþróttamanninum sem svarar spurningum varðandi aðstæður atviksins og þau einkenni sem kunna að hafa komið fram í kjölfarið. Þetta tekur ekki langan tíma, 5-10 min. í mesta lagi.

Notast verður við SCAT5 (Sport Concussion Assessment Tool 5) einkennalista þegar spurt verður um einkenni en mælt hefur verið með þessum lista við mat á einkennum heilahristings hjá íþróttafólki.

Allar upplýsingar verða skráðar í öruggan gagnagrunn og skráning fer þannig fram að gagnaöryggi er tryggt.

Áður en gagnasöfnun hefst verður rannsóknin kynnt fyrir þátttakendum, þetta verður gert í samvinnu við sjúkrahjálfara. Kynningin mun fara fram á æfingu og/eða í gegnum samfélagsmiðlahópa. Ef að liðið, ásamt sjúkrahjálfara, samþykkir að taka þátt fá allir sjúkrahjálfarar í hendurnar upplýsingar- og samþykkisblöð sem þátttakendur (íþróttamennirnir) skrifa undir. Þessum samþykkisblöðum er síðan komið í hendur á forsvarsmönnum þessarar rannsóknar (ingunnu@ru.is). Samþykkisblöð eru aðgengileg á heimasíðunni.

Í ljósi aðstæðna mun gagnasöfnunin sjálf ekki hefjast strax. **Við þurfum þó að skrá alla sjúkrahjálfara og aðra tengiliði og gefa þeim aðgang að heimasíðunni sem mun halda utan um skráningar. Ef þú og liðið viljið taka þátt þá sendir þú mér póst með nafni og nafni á**

**liðinu þínu (Lið+íþrótt) á netfangið ingunn@ru.is.** Þar sem skráningar hefjast ekki strax færð þú póst um leið og ætlað er að mælingar hefjist. Í kjölfarið færð þú svo link sem nú notar til að skrá atvik.

Skráning er mjög einföld tekur ekki langan tíma en ítarlega er farið í framkvæmd hér fyrir neðan.

Gagnasöfnun er skipt upp í 3 hluta:

1. **Skráning strax eftir atvik.** *Fyllt út af sjúkráþjálfara (tengilið).* Þátttakendur sem hafa fengið högg á höfuð/líkama eða slink á háls í keppni eða á æfingu eru skráðir í gagnagrunn. Upplýsingar sem verða skráðar verða m.a. íþrótt, staða á velli og fyrstu einkenni; hvort viðkomandi hafi misst meðvitund og hvort að atvik hafi átt sér stað við keppni eða á æfingu. Mikilvægt er að skrá niður öll atvik, jafnvel þó að einkenni komi ekki fram í kjölfarið.
2. **Viku eftir atvik.** Haft verður samband við þá þátttakendur sem greindu frá einkennum í fyrsta hluta og þeir spurðir um einkenni, notast verður við sama einkennalista og áður, SCAT5. *Fyllt út af íþróttamanni: Haft verður samband með tölvupósti,* linkur á heimasíðu rannsóknarinnar er sendur og íþróttamaður getur fyllt út heima (í tölvu eða síma). Þessi hluti tekur í það mesta 5 mín.
3. **Þrjú mánuðir eftir atvik.** Haft verður samband við þá þátttakendur sem greindu frá einkennum í öðrum hluta og þeir aftur spurðir um einkenni. *Fyllt út af íþróttamanni.* Haft verður samband með tölvupósti, linkur á heimasíðu er sendur og íþróttamaður getur fyllt út heima (í tölvu eða síma). Þessi hluti tekur í það mesta 5 mín.

Vísindalegt gildi verkefnisins felst í því að sambærileg rannsókn hefur aldrei verið gerð héraðs áður. Eftirfylgni eins og sú sem fram fer í þessari rannsókn hefur heldur aldrei verið framkvæmd áður héraðs. Framlag þeirra sem taka þátt í þessari rannsókn er mjög mikilvægt. Sú þekking sem mun aflast mun nýtast bæði í rannsóknarlegum tilgangi og jafnframt hagnýtum en niðurstöður hennar munu nýtast öllum íþróttarmönnum sem og ÍSÍ og aðildarfélagum.

Vsindasiðanefnd hefur gefið leyfi fyrir þessari rannsókn (VSN-20-105) og farið er að lögum um persónuvernd í einu og öllu við framkvæmd hennar. Rannsóknin er liður í stærra verkefni sem ber yfirskriftina Rannsókn á heilahristing – Margþátta rannsókn.

Heimasíða rannsóknar: [nygengi.is](http://nygengi.is)

EF þú hefur áhuga á að taka þátt, vinsamlegast vertu í sambandi við Ingunni S. Unnsteinsdóttur Kristensen með því að senda póst merktan *Nýgengi Fyrirspurn* á [ingunnu@ru.is](mailto:ingunnu@ru.is)