

Beyin sarsıntısı olabilir mi? K.E.K.S. Testini yap!

“K.E.K.S.”, beyin sarsıntısının dört ana belirtisinin Almanca'daki orijinal kısaltmasıdır. Bu isim, testi geliştiren karakter Keks'in adı da olduğu için her dilde testin resmi adı olarak kullanılmaya devam etmektedir. ‘Keks’ kelimesi Almanca'da “kurabiye” anlamına geldiği için bu isim kolayca akılda kalır; bu, dünya çapında pek çok kişinin tanıdığı tanıdık bir kelimedir.”

K.E.K.S. Testi, beyin sarsıntısını tespit etmek için kullanımı kolay bir araçtır. Bu test, okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocukların beyin sarsıntısı belirtilerini anlamalarına yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir. Yetişkinler için de ayrı bir versiyonu mevcuttur. K.E.K.S. kısaltmasının harfleri kullanılarak, beyin sarsıntısının en yaygın belirtileri basit ve akılda kalıcı bir şekilde açıklanmaktadır.

Beyin sarsıntısının en yaygın belirtileri arasında fiziksel, duygusal ve bilişsel şikayetlerin yanı sıra uyku bozuklukları da yer alır.



K – Kopf (Baş)

- Başınız ağrıyor mu?
- Başınız dönüyor mu?
- Mideniz bulanıyor mu?

E – Empfindlichkeit (Duygusal hassasiyet)

- Ruh haliniz özellikle kötü mü?
- Kolayca sinirleniyor musunuz?
- Her şey size çok ağır geliyor mu?

K – Konzentration (Odaklanma)

- Konsantre olmakta zorlanıyor musunuz?
- Zihniniz bulanık mı, kafanız karışık mı?
- Her zamankinden daha unutkan mısınız?

S – Schlaf (Uyku)

- Her zamankinden daha kötü mü uyuyorsunuz?
- Daha yorgun mu hissediyorsunuz?
- Kendinizi bitkin mi hissediyorsunuz?

Önemli: Bu belirtilerden bir veya daha fazlasını yaşıyorsanız – ya da kafanıza aldığınız bir darbe sonrasında kendinizi iyi hissetmiyorsanız – mutlaka bir doktora danışmalısınız. Beyin sarsıntısı belirtilerinin hemen ortaya çıkmayabileceğini unutmamak önemlidir. Bu belirtiler, yaralanmadan 6 ila 48 saat sonra, hatta bazı durumlarda haftalar veya aylar sonra bile ortaya çıkabilir.