

## **Informasjon ved observasjon av hodeskader hjemme**

### **Hodeskader og hjernerystelse**

#### ***Informasjon til pasienter og deres pårørende***

Du er nå blitt undersøkt for en hodeskade med mulig hjernerystelse. Vi har ikke funnet tegn på at hodeskaden har vært alvorlig, og du kan derfor trygt dra hjem. Dette er en informasjon om noen problemer som kan dukke opp etter utskrivningen.

**Kan det oppstå alvorlige komplikasjoner?** Akutte komplikasjoner forekommer sjelden når man, som hos deg, ikke finner noe spesielt galt etter undersøkelsen. Ta kontakt med lege på nytt hvis noen av disse symptomene oppstår:

- Økende kraftig hodepine.
- Gjentatte episoder med kvalme/brekninger.
- Nedsatt bevissthet (vanskelig å vekke).
- Forvirring.

**Hvilke plager og symptomer er normale?** En lett hodeskade kan gi følgende lette og forbigående plager:

- Moderat hodepine.
- Kvalme.
- Svimmelhet/ustøhet.
- Nedsatt hukommelse.
- Dårlig konsentrasjonsevne.

Disse plagene er vanlige de første dagene etter skaden. Vanligvis forsvinner de av seg selv, men noen pasienter kan ha slike plager i flere uker eller måneder.

**Hva skal jeg gjøre nå?** Du skal ikke være alene det første døgnet, og du skal vekkes to ganger i løpet av den første natten, for å være sikker på at du kan vekkes og har normale reaksjoner. Til du føler deg kjekk igjen, anbefaler vi at du begrenser følgende aktiviteter:

- Langvarig tv-titting og lesing.
- Spille video- og PC-spill.
- Drikke alkohol.
- Sportsaktiviteter som innebærer risiko for nye hodeskader (for eksempel fotball og slalåm).

**Hvis du har hodepine,** kan du bruke reseptfrie smertestillende midler (for eksempel paracetamol). Det kan hende at du vil ha behov for noen dagers sykmelding, avhengig av ditt yrke/skolegang og hvor plaget du er. Dette kan du i så fall be fastlegen din om.

**Når er det nødvendig med ny kontakt med lege?** Hvis du har fulgt disse rådene og likevel har vedvarende plager, kan du kontakte fastlegen for ytterligere råd og eventuell forlengelse av sykmelding.