

Pasientinformasjon ved hjernerystelse



Du har nå blitt undersøkt /innlagt til observasjon i sykehus for en hodeskade med mulig hjernerystelse. Hjernerystelse inntreffer når hjernen kommer i bevegelse på grunn av et slag mot hodet. Deler av hjernens funksjoner kobler midlertidig ut, og en kortvarig bevisstløshet oppstår.

Observasjoner og undersøkelser

De første timene i avdelingen vil du bli tilsett en til to ganger i timen av en sykepleier.

Sykepleieren vil gjennomføre følgende undersøkelser:

Måle puls og blodtrykk.

Lyse i øynene med en lykt for å se at pupillene reagerer likt.

Sjekke din orienteringsevne ved å stille deg ulike spørsmål.

Symptomer og plager ved hjernerystelse

Moderat hodepine

Kvalme/oppkast

Svimmelhet/ustøhet

Nedsatt hukommelse (spesielt fra hendelsen)

Dårlig konsentrasjonsevne

Hodepine er vanlig de første dagene etter skaden.

trygghet når du trenger det mest

Vanligvis forsvinner alle symptomene av seg selv, men hos enkelte pasienter kan symptomene vedvare flere uker/måneder.

Etter utskriving

Akutte komplikasjoner forekommer sjelden, men skulle noen av de følgende symptomene dukke opp, må du ta kontakt med sykehuset:

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

Vi anbefaler at enkelte aktiviteter begrenses de første dagene inntil du føler deg frisk igjen.

- Begrens langvarig TV titting, videospill, databruk og lesing
- Unngå alkohol
- Ta mange hvilepauser
- Kun lett trening
- Unngå sportsaktiviteter som innebærer en risiko for nye hodeskader (f.eks. ballidrett og ski)

Anbefalingene er gitt for å tilrettelegge for best og raskest mulig bedring. Dersom symptomene vedvarer etter 3 uker kan du ta kontakt med din fastlege og be om en henvisning til Sørlandet Sykehus, Enhet for spesialisert rehabilitering (ESR).

trygghet når du trenger det mest