

- Koncentrationskrævende arbejde.
- At drikke alkohol.
- At solbade og benytte solarium.
- Fysisk aktivitet.

### ***Specielt vedrørende spædbørn og børn***

Hvis dit barn har fået en hjernerystelse skal du observere for de samme symptomer som er beskrevet her i pjecen.

Barnet må gerne sove, blot du sikrer dig, at det sover naturligt. Du skal kontrollere barnets tilstand ved at vække det hver 2.- 3. time.

Du skal være opmærksom på om barnet reagerer som det plejer, når du forsøger at vække det.

Føler du dig utryk og i tvivl, kan du kontakte skadestuen.

Efter det første døgn kontaktes egen læge eller vagtlæge.

Hvis barnet er utrøsteligt skal du ligeledes kontakte en læge, idet små børn ikke kan fortælle om voldsom hovedpine, kvalme m.m.

### **ORTOPÆDKIRURGISK AFDELING**

**tlf:**

SKADESTUEN: 79 27 45 20

AMBULATORIET: 79 27 46 40

SENGEAFDELING P5: 79 27 45 50

## Vejledning

### ***Til patienter med hjernerystelse***



## **Hjernerystelse opstår ved en kraftig påvirkning af hovedet - enten ved fald eller slag.**

Der er forskellige grader af hjernerystelse og i ganske få tilfælde kan der opstå komplikationer, som kræver yderligere behandling.

**Behandlingen er ro og hvile indtil symptomerne aftager.**

### **Symptomer:**

Efter slag mod hovedet kan du opleve et eller flere af følgende symptomer :

- Hovedpine.
- Svimmelhed.
- Træthed.
- Kvalme og opkastning.
- Følsomhed overfor lys / lyd.
- Hukommelsestab.

Symptomerne kan vare fra få dage op til 3-4 uger.

Enkelte vil opleve symptomer i nogle måneder.

### **Observationer:**

#### **Det er normalt at en person med hjernerystelse :**

- har et større søvnbehov end sædvanligt, men han/hun skal let kunne vækkes.
- har enkelte opkastninger.

#### **Det er unormalt at en person med hjernerystelse :**

- svarer forkeret, sludrer eller ikke kan tales med
- er tiltagende sløv, kan ikke vækkes
- har kramper
- er kluntet

### **Behandling:**

#### **I hjemmet**

Hvis du kun har lette symptomer må du gerne være hjemme.

Familie eller venner kan observere dig.

Det er vigtigt at den der er hos dig, vækker dig hver 2. – 3. time, og kontrollerer at du ikke er unormalt sløv, eller har nogle af de andre førnævnte symptomer.

Sandsynligheden for forværring er meget lille, men størst inden for det første døgn.

**Du må derfor ikke være alene det første døgn.**

**Kontakt skadestuen hvis du oplever forværring, eller er det mindste i tvivl.**

Efter det første døgn kan du kontakte egen læge eller lægevagt.

### **Indlæggelse:**

Hvis du har et eller flere af ovennævnte symptomer vil du blive indlagt til observation i mindst 12 timer.

Du skal ligge i sengen, men må gå på toilettet.

Du skal have fred og ro, og undgå at :

- Læse.
- Se fjernsyn og video.
- Spille computer.
- Have mange besøgende.

Har du hovedpine kan du få smertestillende medicin.

I starten vil plejepersonalet tilse dig ofte. Ca. med 1 til 2 timers mellemrum. Hvis du sover, vil du blive vækket.

Du får kontrolleret puls og blodtryk og bliver lyst i øjnene, så man kan se om pupillerne reagerer ens.

Desuden spørger vi dig om personlige data, om du ved hvor du er og hvad der er sket.

### **Efter udskrivelsen :**

I ugerne efter en hjernerystelse er det ikke ualmindeligt, at du :

- Er mere træt.
- Er irritabel.
- Er svimmel.
- Har hovedpine.
- Har koncentrationsbesvær.

Symptomerne bør gradvist aftage i de følgende 3-4 uger.

Hvis du oplever at symptomerne er uændrede eller forværrede bør du kontakte din egen læge, for at blive undersøgt.

Så længe du er utilpas skal du holde dig i ro og undgå :

- At se fjernsyn og video.
- At bruge computer.
- At læse (forsættes på bagsiden)