

Patientanvisning för hjärnskakning och lindrig huvudskada

Hjärnskakning innebär en mycket lindrig hjärnskada där hjärnfunktionen störs kortvarigt, i allmänhet på grund av ett slag mot huvudet. Efter en hjärnskakning kan du vanligtvis återvända till dagis, skolan eller arbetet efter ett eller två dygn av vila. Det är vanligt att känna symtom från huvudskadan under de första dagarna. Att återhämta sig från en lindrig hjärnskada tar en vecka eller något längre.

Eventuella symtom

- Kortvarig minnesförlust efter händelsen (under 30 minuter)
- Måttligt illamående och kräkningar
- Huvudvärk
- Koncentrationssvårigheter
- Yrsel
- Trötthet

Uppföljnings- och vårdanvisningar

Natten efter att skadan har uppkommit är det bra att ha en annan person väcka dig två gånger eller med några timmars mellanrum och kontrollera ditt tillstånd och medvetandegrad. Vid smärta kan du vid behov använda receptfria smärtstillande läkemedel, i första hand paracetamol.

Tills symtomen har försvunnit rekommenderas det att man undviker:

- Att titta på TV, använda telefonen eller läsa under längre stunder
- Spela dator- eller videospel
- Hård fysisk ansträngning
- Alkoholkonsumtion
- Man kan återgå till idrottsaktiviteter när de inte orsakar symtom eller förvärrar dem

Om de allmänna symtomen på hjärnskakning inte lindras under de kommande dagarna eller fortfarande påverkar dig i över 2 veckor, kontakta hälsostationen.

Uppsök läkare genast om du har återkommande kräkningar eller kraftig eller ökande huvudvärk.

Vid allvarliga symtom ska du kontakta nödcentralen 112:

- Patienten går inte att väcka
- Det förekommer nedsatt medvetandegrad, förvirrat eller avvikande beteende eller avvikande trötthet (t.ex. svårigheter att hålla ögonen öppna)

Västra Nylands välfärdsområde tfn _____ vardagar 8.00–16.00, övriga tider jourhjälp, tfn 116 117.

