

# Vejledning til patienter med hjernerystelse

Du har slået hovedet og er efterfølgende blevet undersøgt eller har været til observation. Da vi ikke har fundet tegn på alvorlig skade, er det sikkert at sende dig hjem. I det følgende kan du læse om, hvordan du skal forholde dig, når du kommer hjem, samt hvad du skal være opmærksom på.

## GENER

Det er normalt at have en eller flere af følgende gener de næste dage:

- Lettere hovedpine
- Koncentrationsbesvær
- Nedsat hukommelse
- Kvalme
- Svimmelhed
- Irritabilitet
- Træthed
- Søvnproblemer

Generne plejer at forsvinde inden for de første 2 uger. Hvis du oplever disse gener og bekymrer dig, bør du opsøge din egen læge for at få vurderet, om alt er i orden.

## BEHANDLINGEN HJEMME

Du må ikke være alene det første døgn. Når du sover, skal du vækkes jævnlige, så man kan se, at du reagerer normalt, og at der ikke sker en forværring. Den første nat skal du vækkes 2-3 gange.

### Få ro og hvile

Behandlingen består af ro og hvile, indtil symptomerne er forsvundet. Indtil du føler dig frisk, bør du undgå følgende ting:

- Længerevarende læsning og TV
- Computer- og videospil
- Alkohol og andre rusmidler

- Sovemedicin eller beroligende medicin, med mindre det er udskrevet af en læge
- Sport eller andre aktiviteter, hvor der er risiko for, at du kan slå hovedet igen.

Hvis du har brug for det, kan du tage smertestillende håndkøbsmedicin mod hovedpine. Hvis symptomerne fortsætter, skal du kontakte din egen læge.

## KOMPLIKATIONER

Du skal kontakte læge akut, hvis en eller flere af følgende gener udvikler sig inden for de første døgn:

- Gentagne opkastninger
- Svær hovedpine
- Forvirring
- Sløvhed

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Neurokirurgisk Sengeafdeling

Tlf. 97 66 24 00

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 10.00 – 14.00