**Pasientinformasjon**

**Ortopedisk avdeling
Bærum sykehus**

Telefon: 67 80 99 06 | Sentralbord: 03525

**Til pasienter og pårørende etter lett hodeskade / hjernerystelse**

## Hodeskade og hjernerystelse

Du har nå blitt undersøkt og/eller innlagt til observasjon i sykehus for en hodeskade med mulig hjernerystelse. Vi har ikke funnet tegn på at hodeskaden har vært alvorlig, og finner det derfor trygt å sende deg hjem. Dette er informasjon om noen problemer som noen ganger kan dukke opp etter utskrivningen.

## Kan det oppstå alvorlige komplikasjoner?

Akutte komplikasjoner forekommer sjelden når man ikke har funnet noe galt etter undersøkelse i sykehus. Du/dere må ta kontakt med sykehuset, dersom noen av de følgende symptomene skulle dukke opp:

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

Du skal ikke være alene det første døgnet. I løpet av den første natten må du vekkes to ganger, for å sjekke at du har normale reaksjoner. Dette gjelder ikke hvis du har vært inneliggende på sykehus til observasjon.

## 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 kan ha slike plager i flere uker eller måneder. Dersom du har noen av disse plagene etter at det har gått noen uker og du er bekymret kan det være lurt å ta kontakt med fastlege eller sykehuset (tlf: 67809906) for å få henvisning til egnet oppfølging.

## Hva skal du/dere gjøre nå?

Etter en hvileperiode på 24- 48 timer er det viktig at du kommer forsiktig i gang med aktivitet. Start gjerne med noe av det du pleier å gjøre som ikke er veldig anstrengende. Deretter kan du øke gradvis over en uke, men ikke så mye at du får forverring av symptomene. Selv om det er viktig å komme i gang med aktivitet er det lurt å begrense langvarige skjermaktiviteter og lesing i starten. I tillegg bør du være forsiktig med sport som innebærer risiko for nye hodeskader (kontaktidrett) og alkohol.