

## AIVOTÄRÄHDYKSEN SEURAAMINEN KOTONA

Olet ollut tutkittavana ja/tai tarkkailtavana saatuasi päähän kohdistuneen tapaturman. Sinulla ei ole todettu merkittävää aivovammaan viittaavaa, minkä vuoksi kotiuttamisesi katsottiin turvallisiksi. Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa Sinulle tietoa joistain kysymyksistä tai ongelmista, joita voi ilmaantua kotiuttamisesi jälkeen.

Voit käyttää reseptivapaita särkylääkkeitä (esim. parasetamolia), jos Sinulla on päänsärkyä.

### Tilan seuranta

Ensimmäisenä yönä vamman jälkeen et saisi olla yksin. Tajunnan tasoasi tulee seurata ensimmäisen vuorokauden ajan muutaman tunnin välein sekä päivällä että yöllä. **Näytä siksi tämä ohje myös läheillesi!** Potilaasta tulee huomioida, että hän herää normaalisti sekä vastailee asiallisesti kysymyksiin.

Seuraavien päivien aikana suosittelemme, että vältät seuraavia toimintoja kunnes oireesi ovat korjaantuneet:

- autolla ajo
- pitkäkestoinen TV:n katselu tai lukeminen
- tietokone- tai videopelien pelaaminen
- alkoholin tai muiden päihteiden nauttiminen
- kovaa fyysistä rasitusta, erityisesti toimintoja joihin liittyy pään vammautumisen riski

### Oireisto

Päähän osuneen iskun jälkeen on tavallista, että muutaman päivän tai jopa viikon ajan on lievää pahoinvointia, huimausta ja päänsärkyä. Lisäksi voi esiintyä muistiepävarmuutta, keskittymisvaikeutta tai voit olla tavallista väsyneempi.

### Ota yhteys lääkäriin, jos sinulla esiintyy

- pahenevaa voimakasta päänsärkyä, oksentelua tai huimausta
- epänormaalia uneliaisuutta tai sekavuutta
- tajunnantason lasku ("heräämisvaikeudet")
- toispuoleista raajaheikkoutta/kömpelyyttä tai silmien pupillit muuttuvat erikokoisiksi

**Tarvittaessa voit ottaa yhteyttä Yhteispäivystykseen (06) 826 4500**