

Zalecenia dla pacjentów z urazem głowy

Po zbadaniu Państwa uważamy, że mogą Państwo już wyjść ze szpitala. Zbadaliśmy Państwa objawy i stwierdziliśmy, że są Państwo na etapie powrotu do zdrowia. Nie przewidujemy, żeby wystąpiły jakiegokolwiek dodatkowe problemy po Państwa powrocie do domu. Jeżeli jednak którykolwiek z poniższych objawów powróci, zalecamy, aby niezwłocznie udali się Państwo lub poprosili kogoś o przywiezienie Państwa na oddział pogotowia ratunkowego w najbliższym szpitalu:

- nieprzytomność lub brak pełnej przytomności (na przykład problemy z otwarciem oczu)
- senność (bycie śpiącym) przez okres dłuższy niż 1 godzina o porze dnia podczas której są Państwo zazwyczaj całkowicie rozbudzeni
- problemy z obudzeniem
- problemy z mową lub ze zrozumieniem
- utrata równowagi lub problemy z chodzeniem
- osłabienie jednej lub wielu kończyn
- problemy ze wzrokiem
- bóle głowy, które nie ustępują
- wymioty (nudności)
- drgawki (zwane inaczej konwulsjami lub spazmami)
- przejrzysty płyn wyciekający z nosa lub uszu
- krew z nosa lub uszu

Czym nie należy się martwić

Pacjenci po urazach głowy mogą doświadczać innych dodatkowych symptomów przez kilka pierwszych dni, które powinny ustąpić w ciągu 2 tygodni. Należą do nich między innymi lekkie bóle głowy, mdłości (bez wymiotów), zawroty głowy, drażliwość lub zły humor, problemy z koncentracją lub pamięcią, zmęczenie, brak apetytu i problemy z zaśnięciem.

Jeżeli wyżej wymienione problemy nie ustąpią po 2 tygodniach od Państwa wyjścia ze szpitala, powinni Państwo zasięgnąć porady lekarza. Zalecamy również, aby sprawdzili Państwo z lekarzem czy są w stanie prowadzić samochód lub motocykl.

Co może pomóc Państwu poczuć się lepiej

Poniższe zalecenia pomogą Państwu dojść szybciej do zdrowia oraz mogą pomóc w ustąpieniu jakichkolwiek symptomów.

NIE WOLNO: być samym w domu przez pierwsze 24 godziny po wyjściu ze szpitala

NALEŻY: upewnić się, że mają Państwo w zasięgu ręki telefon i są Państwo w stanie wezwać pomoc medyczną w razie potrzeby

NALEŻY: dużo odpoczywać i unikać stresujących sytuacji

NIE WOLNO: pić alkoholu i zażywać narkotyków

NIE WOLNO: brać tabletek na sen ani środków uspakajających bez recepty lekarskiej

NIE WOLNO: uprawiać sportów kontaktowych (takich jak np. piłka nożna) przez okres co najmniej 3 tygodni, bez uprzedniej zgody lekarza

NIE WOLNO: powrócić do szkoły/ pracy, jeżeli Państwo nie uważają, że doszli całkowicie do zdrowia

NIE WOLNO: prowadzić samochodu, motocyklu bądź roweru, jeżeli Państwo nie uważają, że doszli całkowicie do zdrowia

Numer telefonu do szpitala: **01935 384 355**

Powikłania

Większość pacjentów szybko powraca do zdrowia po wypadku i nie doświadcza długotrwałych problemów zdrowotnych. Jednak w niektórych przypadkach może dojść do problemów po paru tygodniach/ miesiącach. **Jeżeli zauważą Państwo, że coś jest z Państwem nie tak (na przykład, problemy z pamięcią, złe samopoczucie), prosimy o niezwłoczny kontakt z lekarzem w celu sprawdzenia czy Państwo dochodzą prawidłowo do zdrowia po wypadku.**

Dodatkowa informacja i wsparcie

Więcej informacji i wsparcia można zasięgnąć na stronie internetowej organizacji Headway:

<https://www.headway.org.uk/home.aspx> (<https://www.headway.org.uk/home.aspx>)

Numer telefonu:

07940 830 168 Headway Somerset

01823 444 829 Kwatera Główna (Head Office)

07-17-102

Data rewizji: Marzec 2019