

## Zalecenia dla rodziny i znajomych pacjentów z urazem głowy

Po zbadaniu Państwa znajomego/ członka rodziny/ klienta uważamy, że mogą oni już wyjść ze szpitala. Zbadaliśmy ich objawy i uważamy, że są oni na etapie powrotu do zdrowia. Nie przewidujemy, żeby wystąpiły jakiegokolwiek dodatkowe problemy po ich powrocie do domu. Jeżeli jednak którykolwiek z poniższych objawów powróci, zalecamy, aby niezwłocznie udali się Państwo z pacjentem 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 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, zły humor, problemy z koncentracją lub pamięcią, zmęczenie, brak apetytu i problemy z zaśnięciem.

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

### Co może pomóc pacjentom poczuć się lepiej

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

**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, dopóki pacjent nie uważa, że doszli całkowicie do zdrowia

**NIE WOLNO:** prowadzić samochodu, motocyklu bądź roweru, dopóki pacjent nie uważa, że doszli całkowicie do zdrowia

## Co zrobić, aby upewnić się, że pacjent dobrze się czuje

**NIE WOLNO:** zostawić pacjenta samego w domu przez pierwsze 24 godziny po ich wyjściu ze szpitala

**NALEŻY:** upewnić się, że znajduje się w pobliżu telefonu, i że pacjent jest w stanie wezwać pomoc medyczną w razie potrzeby

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 nie tak z Państwa znajomym/ członkiem rodziny/ klientem (na przykład, problemy z pamięcią, złe samopoczucie), prosimy o niezwłoczny kontakt z lekarzem w celu sprawdzenia czy pacjent prawidłowo dochodzi 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)

07-17-103

Data rewizji: Marzec 2019