

INFORMATION TILL DIG MED LINDRIG HJÄRNSKAKNING

Läkaren har vid undersökningen inte funnit några tecken på allvarlig skallskada. Nya symptom och oväntade komplikationer kan emellertid utvecklas inom de första 12 timmarna efter skadan. Av detta skäl ska du under dessa timmar ha någon i närheten som kan kontrollera att du mår bra.

Följande symptom är vanliga efter en hjärnskakning

- Lättare/måttlig huvudvärk
- Yrsel
- Lättare minnesproblem
- Koncentrationssvårigheter
- Enstaka kräkningar
- Sömnsvårigheter
- Lättirriterat
- Lätt ljud och ljuskänslighet
- Illamående
- Trötthet

Skulle de besvären förvärras eller kvarstå efter 2 veckor bör du ta kontakt med din hälsocentral.

Alarmsymtom

Om något av nedstående **”alarm” symptom** uppträder skall du genast ta kontakt med akutmottagningen eller återkomma till akuten:

- Slöhet eller svårigheter att väckas (under nattsömn skall du väckas var 3:e timme)
- Personlighetsförändring eller förvirring
- Tilltagande svår huvudvärk
- Upprepade kräkningar
- Kramper eller ryckningar
- Medvetandeförlust
- Svaghet eller känselbortfall i armar eller ben
- Olikstora pupiller
- Blod/klar vätska från näsa/öron
- Synrubbingar
- Andningssvårigheter

Rekommendationer

- Vila/sov mycket
- Ät och drick som vanligt
- Vid behov av smärtstillande tag i första hand Alvedon (Panodil).
- Undvik stressande/högljudda situationer
- "hjärnvila"- undvik tv och mobil närmsta dagarna eller tills du mår bra.
- Det rekommenderas att undvika kontaktsporter (kampsport/ishockey/fotboll) och hård träning (ex löpning, ridning, tung styrkelyft) närmaste 2 veckorna
- Undvik alkohol/droger/lugnande medicin/ sömnmedel om det inte är förskrivet av en läkare.

Kontaktinformation

- Vid alarmsymptom kontakta akutmottagningen
- Vid utebliven förbättring efter 2 veckor ta kontakt med din hälsocentral
- Om du inte är säker vart du ska vända dig, ring gärna 1177 för råd