

## HJERNERYSTELSE OG ANDRE HODESKADER

Hjernerystelse er en hodeskade med kortvarig bortfall av bevissthet eller minne/husk. Kvalme alene blir ikke oppfattet som et symptom på hjernerystelse. Hos barn er det spesielt vanskelig å vurdere om de har en hjernerystelse og man bør derfor observere ved mistanke.

Hjernerystelse er i utgangspunktet en ufarlig tilstand. Risikoen for varig skade er svært liten, men en sjelden gang kan det utvikle seg små blødninger i hjernen, eller mellom kraniet og hjernehinne. Dette er grunnen til at en vil observere vedkommende som har fått en hodeskade. Er det liten mistanke om alvorlig hodeskade kan pasienten observeres hjemme.

### OBSERVASJON HJEMME

Vi anbefaler at pårørende observerer den skadde det første døgnet. Dette er spesielt viktig med barn.

Følg med på bevissthetstilstanden. Kontakt lege hvis personen er vanskelig å vekke eller virker forvirret.

*Lege bør uansett bevissthetstilstand kontaktes ved:*

- Økende eller kraftig hodepine
- Gjentakende episoder med kvalme/oppkast
- Krampeanfoll
- Økende irritabilitet
- Lammelser

### OM OBSERVASJONEN

Hyppig tilsyn første 6 timer. Dersom den skadede sovner skal vedkommende vekkes en gang i timen selv om det er natt. Etter 6 timer skal en vekkes hver 2.-3.time.

Det er viktig at en sikrer seg at den skadde våkner og gir god kontakt. Man bør ikke være alene hjemme det første døgnet.

## GENERELLE RÅD

De første dagene etter hodeskaden vil mange ha hodepine, særlig etter lesing, TV titting, dataspill. Aktiviteter som gir hodepine bør unngås. Ny hodeskade kort tid etter en hjernerystelse kan gi et alvorligere forløp av hjernerystelsen.

Man bør derfor unngå følgende inntil man føler seg i god form:

- Langvarig TV-titting eller lesing
- Data- og videospill
- Sport
- Alkohol
- Idrett med risiko for ny hodeskade

Prognosen etter hjernerystelse er god. De aller fleste blir bra i løpet av noen dager.

Barn kan gå i barnehage eller skole neste dag om de er i fin form. Men, dersom skaden skjedde på kveldstid kan det være hensiktsmessig at barnet blir hjemme neste dag. Ved hodepine eller svimmelhet bør man ta det med ro og holde seg hjemme.

## VED BEHOV FOR RÅD ELLER NY VURDERING

Ved forverring eller hvis dere lurer på noe ta kontakt med din lokale legevakt på telefon **116 117** for råd.

Ved behov for ny vurdering bør dere henvende dere til Bergen legevakt som holder til på samme sted som Skadepoliklinikken.