

Ohjeita lievän pään vamman saaneille



Potilasohje | 29.12.2017

Käypä hoito -työryhmä Aivovammat

- Olet ollut tutkittavana ja/tai tarkkailtavana saatuasi pään kohdistuneen vamman ja mahdollisen aivovamman.
- Sinussa ei todettu merkittävään aivovammaan viittaavaa, minkä takia kotiuttamisesi katsottiin turvalliseksi.
- Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa sinulle tietoa joistain kysymyksistä tai ongelmista, joita voi ilmaantua kotiuttamisesi jälkeen.

Onko vakavien jälkiseurauksien kehittyminen mahdollista?

- Huolellisen ensiavussa tapahtuneen tutkimuksen ja seurannan jälkeen jälkiseurausten kehittyminen on harvinaista.
- Jos sinulle kuitenkin kehittyy seuraavia lueteltuja oireita, sinun tulee välittömästi ottaa yhteyttä lääkäriin tai hoitaneeseen yksikköön mahdollisia lisätutkimuksia varten:
 - paheneva voimakas päänsärky
 - toistuva oksentelu
 - tajunnan tason lasku (heräämisvaikeudet)
 - sekavuus
 - toispuoleinen raajaheikkous tai kömpelyys.

Mitkä ovat normaaleja oireita?

- Lievä pään kohdistunut vamma voi ohimenevästi aiheuttaa seuraavia oireita:
 - kohtalainen päänsärky
 - pahoinvointi
 - huimaus
 - muistiepävarmuus
 - keskittymisvaikeus
 - epänormaali väsymys.
- Nämä oireet ovat yleisiä ensimmäisinä päivinä vamman jälkeen.
- Yleensä ne häviävät itsestään, mutta joillain saattaa häiritseviä oireita esiintyä viikkojen ajan.

Mitä sinun ja läheisesi tulisi tehdä?

- Ensimmäisenä yönä vamman jälkeen et saisi olla yksin, ja sinut olisi herätettävä kahdesti yön aikana, jotta voidaan varmistaa normaali tajunnan taso.
- 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 käyttäminen
 - kova fyysinen rasitus, erityisesti sellainen, joihin liittyy pään vammautumisen riski (esim. kontaktiurheilu).
- Voit käyttää lyhytaikaisesti reseptivapaita särkylääkkeitä (esimerkiksi parasetamolia), jos sinulla on päänsärkyä.
- Lääkärisi saattaa määrätä sinulle lyhyen sairausloman riippuen voinnistasi ja työstäsi.
- Harvinaisissa tapauksissa on mahdollista, että lieväksi arvioitu vamma aiheuttaa toimintakyvyssäsi ja/tai käyttäytymisessäsi muutoksia, joita sinun itsesi voi olla vaikeaa tiedostaa. **Näytä siksi tämä ohjelehtinen myös läheillesi!**

Pitäisikö sinun käydä uudestaan lääkärissä?

- Jos oireet eivät ala lievittyä tai jatkuvat 2 viikon ajan, vaikka olet noudattanut saamiasi ohjeita, sinun tulisi ottaa yhteyttä lääkäriin jatkoselvityksiä ja työkykyarvioita varten.