Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus
Innehållsansvar: Carl von Konow, (carvo1), Specialistläkare
Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare
Giltig från: 2024-03-05
Giltig till: 2026-03-04

Hjärnskakning hos vuxna

Du har blivit undersökt och/eller observerats inneliggande på grund av slag mot huvudet/hjärnskakning. Vi observerade inga tecken till allvarlig skallskada och bedömer att det är säkert att sända hem dig. Har du inte varit inneliggande rekommenderas att du har någon hos dig närmaste dygnet.

Vad är normalt?

Kroppen är fortfarande påverkad av traumat och du kan uppleva en del symtom närmaste tiden såsom trötthet, koncentrationssvårigheter, ljud- och ljuskänslighet, huvudvärk och yrsel. Dessa besvär försvinner vanligtvis inom 2 veckor.

Vad ska jag göra vid hemgång?

En okomplicerad skallskada/hjärnskakning behöver inte behandlas med annat än vila och smärtstillande; använd dig av smärtstillande preparat med paracetamol (t.ex. Alvedon eller Panodil) vid behov. Vi rekommenderar att du inte kör bil hem, då hjärnan inte klarar att hantera lika mycket intryck som vanligt.

Efter hemgång bör du ta det lugnt och vila med jämna mellanrum de första dagarna. Samtidigt är det viktigt att du kommer igång med vanliga aktiviteter i hushållet och utomhus såsom promenader. Efter hjärnskakning rekommenderas vila på en mörk, tyst och lugn plats. Läsning, tv-tittande och tv/datorspelande är inte vilsamt för hjärnan och bör begränsas de första dagarna. Du bör också undvika alkohol och andra droger.

Så länge du fortfarande har besvär bör du undvika kontaktsport (t.ex. kampsport, ishockey, fotboll) och ridning. Detta för att minska risken för ett nytt trauma mot huvudet.

Om besvären inte försvunnit efter två veckor rekommenderas att du tar kontakt med din vårdcentral för en bedömning.

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

När ska jag söka omedelbart?

Du ska söka akut om det tillkommer alarmerande symtom som:

- tilltagande svår huvudvärk
- slöhet eller svårighet att väckas
- förvirring eller personlighetsförändring
- upprepade kräkningar
- krampanfall
- läckage av blod eller lättrinnande vätska från näsa eller öra
- tillkomst av svaghet eller känselbortfall i arm eller ben
- tillkomst av pupillvidgning eller synrubbning.

Kontaktuppgifter

.....

.....

.....

.....

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa**. Du kan även** läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

OBS! Utskriven version kan vara ogiltig. Verifiera innehållet.

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation, referensexemplar

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Carl von Konow, (carvo1), Specialistläkare

Godkänd av: Jerker Nilson, (jerni1), Chefläkare

Dokument-ID: SAS9642-738863596-425

Version: 3.0

Giltig från: 2024-03-05

Giltig till: 2026-03-04