

Kategori: []	Gyldig fra/til: 19.03.2025/19.03.2027
Organisatorisk plassering: Helse Bergen HF/Nevroklinnen	Versjon: 3.01
Godkjenner: Rupavathane Mahesparahn	Informasjon
Dok. ansvarlig: Åse Humberset	Dok.id: D53508

Du har nå vært undersøkt og/eller observert på sykehus etter en hodeskade. Vi har ikke funnet tegn på at hodeskaden har vært alvorlig, og det er trygt for deg å reise hjem.

Hva skal du/dere gjøre nå?

De fleste pasienter trenger ikke ytterligere tilsyn eller observasjon etter sykehusbesøket, men følg sykehuslegens anbefalinger.

Reseptfrie smertestillende medisiner kan brukes etter behov. Idrett og fysisk aktivitet bør ikke gjenopptas før du er symptomfri i hvile og bør økes gradvis over en ukes tid.

Dersom du opplever forverring eller tilbakefall av symptomer ved idrett eller andre anstrengende aktiviteter, bør du ta pause i disse aktivitetene til du føler deg kjekk igjen. Alkoholinntak frarådes, da dette kan forverre symptomer etter en hodeskade.

Ting du ikke bør bekymre deg for

Det er normalt med lette symptomer (hodepine, kvalme, søvnighet, innsovningsvansker, svimmelhet, nedsatt hukommelse og/eller konsentrasjonsvansker) i inntil et par uker etter en hodeskade, men vanligvis er det ikke nødvendig med lengre fravær enn 1-3 dager fra arbeid/skole. Dersom noen av disse symptomene bekymrer deg eller du ikke er symptomfri etter et par uker, bør du ta kontakt med din fastlege.

Komplikasjoner ved lett hodeskade

Komplikasjoner forekommer svært sjelden når man ikke har funnet noe spesielt galt ved undersøkelsen i sykehus. Skulle noen av de følgende symptomer likevel dukke opp, må du/dere med én gang ta kontakt med medisinsk nødtelefon (113) eller Nevrokirurgisk avdeling (55 97 37 30): økende/sterk hodepine, gjentatte episoder med oppkast, forvirring eller nedsatt bevissthet (vanskelig å vekke), svakhet i en eller flere armer eller ben, krampeanfall eller at det renner vannaktig væske eller blod fra ører, nese eller munn.