

## Aikuisen aivotärähdys

### Kotihoito-ohjeet

Aivotärähdys on ulkoisen vamman aiheuttama lyhytaikainen, alle 30 minuuttia kestävä, ohimenevä tajunnan häiriö johon ei liity pysyviä jälkiseurauksia.

Oireita ovat päänsärky, huimaus, pahoinvointi ja ohimenevät muistikatkokset. Oireita voi esiintyä muutaman päivän ajan, joskus viikon tai jopa kahden viikon ajan.

Lievimmissä tapauksissa voidaan käyttää kotiseurantaa. Tällöin sinulla täytyy olla saattaja joka yöpyy luonasi.

Kotiseurantaohjeisiin kuuluu herättäminen ensimmäisenä yönä muutaman kerran täysin hereille, jotta tajunnan tason aleneminen voitaisiin havaita.

Jos potilasta on vaikea herättää on otettava välittömästi yhteys päivystyspoliklinikkaan (06) 323 1311.

Käytä kipulääkettä tarvittaessa.

Tärkeää on, että oireet lievenevät ajan mittaan. Mikäli oireita esiintyy vielä seitsemän vuorokauden jälkeen tai oireet pahenevat, ottakaa yhteys lääkäriin.