



INFO PATSIENDILE.

Kergest ja keskmisest ajutraumast paranemine võtab aega - mõned nädalad, isegi kuud. Ajutrauma järgselt võib esineda peavalu, iiveldust ja topeltnägemist.

Ajutraumaga inimene võib olla kergesti ärrituv, keskendumine ja asjade meenutamine võib olla raske.

Need probleemid vähenevad ajaga.

Kui tekivad järgnevad terviseprobleemid, PÖÖRDU KOHE TAGASI HAIGLASSE!

- Kannatanu muutub ebatavaliselt uimaseks või on oluliselt raskendatud tema äratamine "unest" (uneperioodil äratada kannatanu iga 2 tunni järel!)
- Püsiv või süvenev iiveldustunne või oksendamine.
- Krambid või muud hood.
- Vere või vesise eritise eritumine ninast või kõrvast.
- Tugevnev peavalu.
- Nõrkuse või tuimuse tunne käes või jalas.
- Segasusseisund või kummaline käitumine.
- Ebakindlus käimisel.
- Kannatanu ei oska selgelt vastata küsimustele või ei tea, kes ta on ja kus ta viibib.
- Üks silmatera suurem kui teine, silmade kummaline liikumine, kahelinägemine või muud nägemishäired.
- Väga kiire või aeglane pulss või ebatavaline hingamisrütm.

KUI AJUTRAUMA LÄBI TEINUD INIMESE...

- mälu veab sageli alt
- tööle ja kooli tagasi pöördumisel esineb tavaliselt suuremat väsimust
- kõnest arusaamine või väljendamine on tavalisest raskem
- koduseid häirivad sagedased ägestumised ja vihastamised
- liikumine ja tasakaal tekitavad probleeme
- toimetulek tavaliste igapäevategevustega on häiritud

PÖÖRDUGE ABI SAAMISEKS SPETSIALISTIDE POOLE

AJUTRAUMA

Praegusel hetkel pole tõendeid, et Teie (Teie omakse) peatrauma oleks tõsine. Ta ei pea jääma haiglaravile.

Sellele vaatamata püsib oht, et järgnevate tundide või päevade jooksul võivad ootamatult tekkida uued haigusnähud või ettenägematud tüsistused.

Esimesed traumajärgsed 24 tundi on kõige kriitilisemad, mistõttu on soovitatav, et keegi oleks sel ajal kannatanu läheduses.

SOOVITUSED KOJU - ESIMESED PÄEVAD TRAUMA JÄRGSELT:



- peavalu vastu kasuta vajadusel paratsetamooli. Ära kasuta aspiriini taolisi ravimeid.



- verd vedeldavad ravimid (Aspiriin, Marevan) suurendavad ohtuaju verevalumi tekkeks



- kerge füüsiline aktiivsus kodus on lubatud. Välti asjade tõstmist ja teisi pingutusi.

- 12-24 tundi trauma järgselt ära jää üksi koju, leia mõni täiskasvanu, kes saaks olla sinu juures.



- sel ajal võid ka magada, kuid keegi peaks iga 4 tunni järel kontrollima, kas sul on kõik korras.

- 24 tundi trauma järgselt ära juhi autot - sinu reaktsioonikiirus ei pruugi olla adekvaatne.



- 48 tundi trauma järgselt ära tarvita alkoholi ja rahusteid või erguteid, kuna need võivad peita ajutrauma sümptome.

SOOVITUSED ESIMESEKS 4-KS NÄDALAKS AJUTRAUMA JÄRGSELT:

- maga piisavalt, sa võid tunda end rohkem väsinuna kui tavaliselt
- sa võid kergesti ärrituda ja sul võib esineda meeleolu kõikumisi.
- istu autorooli alles siis kui oled kindel, et tähelepanuvõime on taastunud.
- väldi alkoholi ja stimulanste - need aeglustavad paranemist
- kui tööülesanded tunduvad liiga pingelised, võib lahenduseks olla kergem töörezhiim või puhkepausid.
- väldi järgmist ajutraumat - kontaktspordialad (hoogsad võistlusmängud) ja teised traumariskiga tegevused ei ole sel perioodil sinu jaoks kohased.



PEA projekt

PEA projekti toetab
Norra EMP regionaalarengu toetuskeem.

eea grants  norway grants 
iceland liechtenstein norway