

# Aivotärähdyksen kotihoito-ohje

Aivotärähdykseksi nimitetään ohimenevää tajunnan häiriötä, joka seuraa päähän osunutta isku. Välittömästi voi seurata muutaman minuutin kestoisen tajunnantason lasku tai uneliaisuus. Aivotärähdyksen jälkeen oireena voi olla oksentelua, päänsärkyä, ohimeneviä näköhäiriöitä tai uneliaisuutta. Oksentelu, kuten muutkin edellä mainitut oireet, ovat vaarattomia.

Alkuvaiheen oireet korjaantuvat yleensä muutamassa tunnissa täysin. Päänsärky, pahoinvointi tai huimaus voi kestää joitakin päiviä, mutta toipuminen on yleensä täydellistä eikä jälkivaivoja jää. läkkäillä oireita saattaa ilmetä viikkojenkin kuluttua vammasta. Aivotärähdys ei vaikuta aivojen toimintaan myöhemmin.

Aivotärähdyksen saaneen vointia on seurattava toisen henkilön toimesta ainakin vuorokauden ajan.

## Hoito ja seuranta:

- Istua ja liikkua saa voinnin mukaan jo samana päivänä.
- Päänsärkyyn voi käyttää parasetamolia, mikäli sitä muutoinkin on voinut käyttää.
- Oksenteluun voi auttaa syöminen pieninä annoksina, mieluiten nestemäistä ruokaa.
- Tajunnan tasoa on seurattava keskustelemalla aivotärähdyksen saaneen kanssa vähintään 3 tunnin välein sekä päivällä että yöllä.
- Päiväkotiin / kouluun / töihin voi mennä voinnin mukaan jo seuraavana päivänä.
- Ponnistuksia vaativasta fyysisestä työstä lääkäri kirjoittaa tarvittaessa sairauslomaa.

## Ota yhteyttä terveyskeskukseen tai sairaalaan välittömästi jos

- aivotärähdyksen saanut
  - on unelias, sekava tai hänellä on tajunnan häiriöitä
  - valittaa voimakasta tai pahenevaa päänsärkyä
  - on voimakkaasti pahoinvoiva tai oksentelee
- ilmenee uusia hermostollisia oireita, kuten tuntoaistin muutokset, puhevaikeudet, kaksoiskuvat tai muu näköhäiriö, kuulon menetys, halvausoireet tai kävelyvaikeus, kömpelyys, käyttäytymisen muutokset, selkeä henkisen toiminnan vaikeus (esim. paikkojen tai ihmisten tunnistamisen vaikeus)
- aivotärähdyksen saaneella
  - on yli 10 min muistiaukko
  - ilmenee veren tai kirkkaan nesteen vuotoa korvasta, musta silmä ilman silmään kohdistunutta vammaa
  - oireet pahenevat ajan myötä
- lapsen voinnissa on poikkeavaa

## Ota yhteyttä hätäkeskukseen välittömästi, jos aivotärähdyksen saanut

- ei herää normaalisti tai ei vastaa asiallisesti hänelle esitettyihin kysymyksiin