

Informasjonsskriv til pasienter og pårørende om hodeskader

Gjelder for: Hele SiV
Dokumenttype: Pasientinformasjon
Sist endret: 28.08.2025

Informasjonsskriv til pasienter og pårørende om hodeskader

Du har vært undersøkt av lege etter å ha pådratt deg en hodeskade. Det er nå trygt for deg å reise hjem, men du bør ikke være alene de neste 24 timene. Følg legens anbefalinger om tilsyn og vekking.

Følgende lette og forbigående plager kan forventes de neste dagene:

- Hodepine
- Uvelhet (uten oppkast)
- Svimmelhet/ustøhet
- Nedsatt konsentrasjonsevne
- Hukommelsesvansker (glemskhet)
- Irritasjonsfølelse
- Trøttbarhet (lettere sliten)
- Dårlig søvn

De fleste pasienter kommer seg i løpet av noen dager etter en lettere hodeskade og får ingen problemer på sikt. Hvis du er veldig bekymret for noen av disse plagene eller de vedvarer utover 2 uker, bør du ta kontakt med din fastlege. Du bør også ta kontakt med din fastlege dersom plagene påvirker din evne til å kjøre bil eller annet motorkjøretøy.

Følgende aktiviteter kan forverre og/eller forlenge plagene og bør begrenses inntil du føler deg kjekk igjen

- Alkohol og andre rusmidler
- Sovetabletter eller beroligende medisiner så lenge de ikke er anbefalt av en lege
- Langvarig lesing og skjermbruk
- Idrett med risiko for en ny hodeskade
- Hard fysisk aktivitet

Alarmerende symptomer etter hodeskader

- Økende kraftig hodepine
- Brekninger med oppkast
- Forvirring
- Redusert bevissthet (vanskelig å vekke)

- Krampeanfall

Komplikasjoner forekommer svært sjelden når man ikke har funnet noe spesielt galt ved undersøkelsen. Skulle noen av disse symptomene likevel dukke opp, må du/dere med en gang ta kontakt med lokal legevakt eller medisinsk nødnummer 113.