

راهنمای آموزش خودمراقبتی بیماران با آسیب و ضربه به سر

□ بیمارگرایی پس از ترخیص بیمار تا زمان بهبودی به نکات و توصیه های زیر توجه کنید :

نخستین روز، 24 ساعت پس از ضربه مهمترین زمان است و شما نباید در این زمان تنها بمانید و حتما توسط یکی از افراد خانواده یا نزدیکان مراقبت شوید.

در صورت خوابیدن در طول 24 ساعت اولیه باید توسط فرد دیگری هر 2-3 ساعت از خواب بیدار شوید تا بروز هر گونه خواب آلودگی و دشواری در بیدار شدن مشخص شود.

استراحت کافی داشته باشید.

از بلند کردن، تکان دادن، هل دادن و کشیدن بارهای سنگین و حرکات سریع تا 4 هفته خودداری کنید.

از فعالیت هایی که نیاز به تمرکز ذهنی زیاد دارد خودداری کنید.

از شرکت در مکان هایی که نور و صدای زیاد دارد که باعث تحریک سردرد می شود، خودداری کنید.

