

This information has  
kindly been translated by  
NHS Grampian

**POLISH**



## **Brain Injury - discharge advice**

*This information was reproduced with kind permission from Headway – the brain injury association. For further information, go to [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk) or contact the Headway helpline on 0808 800 2244.*

## **Uraz głowy – porady po wypisaniu ze szpitala**

*Poniższy arkusz informacyjny został odwzorowany na podstawie wiadomości oferowanych przez Headway – Stowarzyszenie Urazu Mózgu. Aby uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę [www.headway.org.uk](http://www.headway.org.uk) lub skontaktuj się z infolinią Headway pod numerem 0808 800 2244.*

On returning home it is important that, if possible, you are accompanied by a responsible adult. While unlikely, there is a small risk of developing complications, so if you experience any of the following symptoms in the next few days or weeks you should seek medical advice immediately.

- Loss of consciousness
- Increasing disorientation
- New deafness in one or both ears
- Problems understanding or speaking
- Loss of balance or problems walking
- Blurred or double vision
- Any weakness in one or both arms or legs
- Inability to be woken
- Any vomiting
- Bleeding from one or both ears
- Clear fluid coming out of your ears or nose
- Any fits (collapsing or passing out suddenly)
- Drowsiness when you would normally be wide awake
- Severe headache not relieved by painkillers such as paracetamol

Po powrocie do domu, ważne jest, aby towarzyszyła Ci odpowiedzialna osoba dorosła. Choć jest to mało prawdopodobne, istnieje niewielkie ryzyko wystąpienia pewnych powikłań. W związku z tym, jeśli w ciągu następnych kilku dni lub tygodni wystąpi u Ciebie którykolwiek z poniższych objawów, proszę natychmiast zasięgnąć się porady lekarskiej.

- Utrata przytomności
- Pogarszająca się dezorientacja
- (Nowa) utrata słuchu w jednym lub obu uszach
- Problemy ze zrozumieniem lub mową
- Utrata równowagi lub problemy z chodzeniem
- Niewyraźne lub podwójne widzenie
- Jakakolwiek słabość w jednej lub obu par rąk lub nóg
- Niezdolność do wybudzenia się ze snu
- Jakiegokolwiek wymioty
- Krwawienie z jednego lub obu uszu
- Czysty płyn wydostający się z uszu lub nosa
- Wszelkie ataki napadowe (nagła zapaść lub omdlenie)
- Odczucie senności, w czasie, w którym normalnie jesteś pobudzony/a
- Silny ból głowy, nie ustępujący nawet po zażyciu leków przeciwbólowych, takich jak paracetamol

## Dos and Don'ts

### DO

- make sure you have access to a telephone for medical help if needed
- have plenty of rest and avoid stressful situations
- show this factsheet to a friend or family member who can keep an eye on your condition
- take painkillers such as paracetamol for headaches

### DON'T

- **DON'T** stay at home alone for 48 hours after leaving hospital
- **DON'T** take aspirin or sleeping tablets without consulting a doctor
- **DON'T** return to work until you feel ready
- **DON'T** play or train for any contact sport for at least three weeks without consulting your doctor
- **DON'T** return to driving until you feel you have recovered. If in doubt consult your doctor.

It is recommended that you avoid alcohol and drugs. Using drugs and alcohol following a brain injury will interfere with recovery, increase seizure risk and cause further damage.

Most people recover quickly. However, you may experience some of the following symptoms over the next few days and weeks, which **don't** require a return to hospital.

- Headaches
- Irritability
- Feelings of dizziness
- Restlessness
- Nausea
- Impulsivity and self-control problems
- Sensitivity to light or noise
- Difficulties with concentration
- Sexual difficulties
- Feeling depressed, tearful or anxious
- Sleep disturbance
- Fatigue
- Memory problems
- Difficulties thinking and problem-solving

## ZALECENIA I PRZECIWSKAZANIA

### ZALECENIA

- Upewnij się, że zawsze masz pod ręką telefon w razie potrzeby uzyskania pomocy medycznej
- Dużo wypoczywaj i unikaj stresujących sytuacji
- Podziel się tym arkuszem informacyjnym z przyjacielem lub członkiem rodziny, który może monitorować Twój stan zdrowia
- Przyjmuj zalecaną dawkę leków przeciwbólowych (takich jak paracetamol) na bóle głowy

### PRZECIWSKAZANIA

- **NIE** przebywaj samemu w domu przez pierwsze 48 godzin po wypisie ze szpitala
- **NIE** przyjmuj aspiryny lub tabletek nasennych bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem
- **NIE** wracaj do pracy, dopóki nie poczujesz się na to gotowy/a
- **NIE** bierz udziału w sportach kontaktowych, przez co najmniej trzy tygodnie, bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem
- **NIE** wracaj do prowadzenia pojazdu, dopóki nie poczujesz, że wyzdrowiałeś/aś. W razie jakiegokolwiek wątpliwości skonsultuj się z lekarzem.

Zaleca się także unikać spożywania alkoholu i narkotyków. Spożywanie narkotyków i alkoholu po urazie głowy, utrudni Ci proces rehabilitacji oraz zwiększy ryzyko wystąpienia ataków padaczkowych, doprowadzając do dalszych uszkodzeń mózgu.

Większość pacjentów szybko dochodzi do siebie. Jednak w ciągu następnych kilku dni i tygodni, mogą wystąpić niektóre z poniższych objawów. Objawy te, **nie wymagają** powrotu do szpitala.

- Bóle głowy
- Drażliwość
- Uczucie zawrotów głowy
- Niepokój
- Nudności
- Problemy z impulsywnością i samokontrolą
- Wrażliwość na światło lub hałas
- Trudności z koncentracją
- Problemy seksualne
- Uczucie przygnębienia, płaczu lub lęku
- Zaburzenia snu
- Zmęczenie
- Problemy z pamięcią
- Trudności w myśleniu i rozwiązywaniu problemów

In most cases these symptoms will resolve themselves within a few days or weeks. However, in a minority of cases they may persist much longer, but still resolve themselves eventually. Try not to rush back into normal activities, as this may delay recovery. If you still have any symptoms after two weeks we suggest you see your GP and take this factsheet with you. It may be possible to seek referral to a head injury specialist such as a neurologist or neuropsychologist.

W większości przypadków powyższe objawy ustępują w przeciągu kilku dni lub tygodni. Czasami, mogą się one utrzymywać znacznie dłużej. Ostatecznie, większość z nich rozwiązuje się samo. Postaraj się, nie spieszyć się z powrotem do normalnych zajęć, ponieważ może to opóźnić Twój powrót do zdrowia. Jeśli jednak po dwóch tygodniach nadal zmagasz się jakimikolwiek objawami, sugerujemy wizytę u lekarza rodzinnego (GP) i zabranie ze sobą tego arkusza informacyjnego. Możliwe jest wtedy skierowanie Cię do specjalisty od urazów głowy, takiego jak neurolog lub neuropsycholog.