



## **AUTO-SURVEILLANCE AMBULATOIRE DES TRAUMATISMES CRANIENS LEGERS**

Nous pensons que vous pouvez maintenant quitter l'hôpital. Après votre retour à domicile, il est peu probable que vous ayez des problèmes. Cependant, si l'un des symptômes suivants (ré)apparaissait, il conviendrait de revenir rapidement (ou de vous faire conduire) vers la structure d'urgence la plus proche :

- ☒ *perte de connaissance, baisse de vigilance (difficultés à garder les yeux ouverts), somnolence inhabituelle*
- ☒ *confusion (désorientation, faire des choses incohérentes)*
- ☒ *troubles de la compréhension ou de la parole ;*
- ☒ *trouble de l'équilibre ou difficulté à la marche ;*
- ☒ *faiblesse d'un ou plusieurs membres ;*
- ☒ *problème de vision ;*
- ☒ *maux de tête importants, progressif, résistant ;*
- ☒ *vomissement, nausée ;*
- ☒ *convulsion (perte de connaissance, malaise) ;*
- ☒ *écoulement par le nez ou les oreilles ;*
- ☒ *saignement de l'oreille ;*
- ☒ *diminution d'acuité auditive uni- ou bilatérale.*

### **Éléments qui ne doivent pas vous inquiéter:**

Vous pouvez présenter certains symptômes dans les prochains jours qui doivent disparaître dans les 15 jours suivants.

Par exemple : mal de tête modéré, nausée (sans vomissement), vertige, irritabilité ou trouble de l'humeur, difficulté de concentration ou problèmes de mémoire, fatigue, manque d'appétit, troubles du sommeil.

Si ces signes ne disparaissent pas après deux semaines, vous devez consulter votre médecin. Nous vous conseillons également de consulter un médecin pour votre aptitude à conduire un véhicule motorisé.

### **Conseils vous permettant d'aller mieux:**

Les conseils suivants vont vous permettre d'aller mieux et de faire disparaître plus rapidement certains signes :

- ☒ *ne restez pas seul à domicile au cours des 48 heures après la sortie de l'hôpital ;*
- ☒ *assurez-vous que vous pouvez atteindre facilement un téléphone et appeler un médecin ;*
- ☒ *restez au calme et évitez les situations de stress ;*
- ☒ *ne prenez pas d'alcool ni de médicaments ;*
- ☒ *ne prenez pas de somnifères, sédatifs, tranquillisants, sans avis médical ;*
- ☒ *ne pratiquez pas de sport de contact (rugby, football...) pendant au moins trois semaines sans en avoir parlé à un médecin ;*
- ☒ *ne retournez pas à l'école, au collège ou à votre travail si vous n'avez pas totalement récupéré ;*
- ☒ *ne conduisez pas de voiture ni de véhicules à deux roues ni d'engin mécanique tant que la récupération n'est pas complète.*

Numéro de téléphone de l'hôpital : **00 377 97 98 97 69**

### **Après (plus tard):**

La majorité des malades récupèrent rapidement après leur accident et ne présentent aucun problème ultérieurement.

Cependant, certains patients peuvent présenter quelques difficultés après quelques semaines ou mois. Si vous commencez à ressentir ces difficultés (trouble de mémoire, sensation de mal-être), contactez votre médecin ou le numéro suivant, dès que possible:

Hôpital l'Archet 1 - NICE: Réseau Respec-TC – Service médecine physique et rééducation – **04 92 03 55 32**