

# Rx pour une commotion cérébrale

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

**Vous avez été diagnostiqué(e) avec une commotion cérébrale.** Il est recommandé que vous consultiez votre fournisseur de soins primaire dès que possible afin de commencer une stratégie personnalisée de rétablissement par étapes. Ceci est spécialement important car les symptômes d'une commotion cérébrale pourraient s'aggraver et le processus de rétablissement risque de prendre plus de temps dû à un effort physique et mental excessif (essayer d'en faire trop, trop vite).

## Afin d'aider à votre rétablissement initial:

- Débutez avec du repos dans un environnement calme et tranquille jusqu'à ce que les symptômes commencent à s'améliorer ou après deux jours maximum
- Évitez n'importe quelle activité qui pourrait aggraver les symptômes
- Évitez le temps devant l'écran (télévision, ordinateur, portable, tablette, messages textes avec un cellulaire)
- Évitez de consommer de l'alcool, du tabac, de la caféine et d'autre stimulant
- Ne pas conduire sans avoir consulté un professionnel de la santé
- Autre: \_\_\_\_\_

**Il est important de garder à l'esprit que certains signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent n'apparaître que des heures ou des jours après la blessure.**

## S'il vous plaît, obtenez des soins médicaux immédiats si vous éprouvez n'importe quel des signes et symptômes trouvés dans la liste ci-dessous:

- Douleur ou sensibilité au cou
- Faiblesse ou engourdissement aux bras ou aux jambes
- Crise épileptique ou convulsions
- Détérioration de l'état de conscience
- Agitation, fébrilité ou combativité qui progresse
- Vision double
- Mal de tête intense ou qui s'aggrave
- Perte de connaissance
- Vomissement

Signature: \_\_\_\_\_