

Current Prototype: Adult decision aid

RETOUR À LA NORMALE

DURÉE DES SYMPTÔMES

Habituellement, les symptômes s'en vont complètement en quelques jours mais peuvent aussi durer jusqu'à 3 mois.

PENDANT AU MOINS 48 HEURES

- Limiter les activités intellectuelles qui demandent de la concentration, de la réflexion et de la mémoire
- Rechercher un environnement calme et éviter l'exposition à tous les types d'écrans
- Limiter les activités aux besoins de la vie de tous les jours (s'habiller, faire la vaisselle, etc.)
- Ne pas pratiquer d'activités physiques ou sportives
- Respecter les besoins d'alimentation, d'hydratation et de sommeil, mais éviter le repos complet au lit durant la journée.
- Ne pas consommer d'alcool, de drogue, de boissons stimulantes, de médicaments favorisant le sommeil
- Limiter au besoin la conduite automobile (à discuter avec votre médecin)

Pour plus d'informations sur la reprise graduelle des activités, référez-vous à www.inesss.qc.ca.

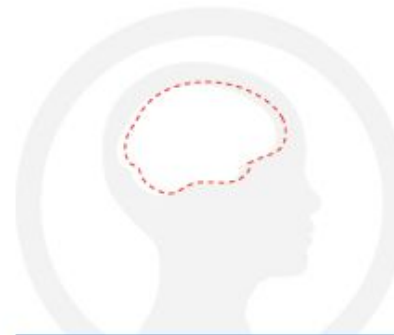
SUIVI

Vous pouvez faire le suivi avec votre médecin de famille ou avec les ressources spécialisées de votre région pour décider quand il est sécuritaire de reprendre vos activités habituelles et pour vérifier si un traitement additionnel pourrait vous aider.

Développé par Archambault et al. 2018 | Inspiré de l'outil créé par Melnick E.R. et al., Patient-Centered Decision Support: Formative Usability Evaluation of Integrated Clinical Decision Support With a Patient Decision Aid for Minor Head Injury in the Emergency Department. J Med Internet Res. 2017 May 19;19(5):e174.

Conception (2018) : L. Paquette et A. C. Verrette sous la direction d'É. Kavanagh.

À LA SUITE D'UN CHOC À LA TÊTE, VOUS PRESENTEZ DES SYMPTÔMES DE :
**MAL DE TÊTE, ÉTOURDISSEMENTS,
TROUBLE DE CONCENTRATION OU DE MÉMOIRE,
CONFUSION, VISION EMBROUILLÉE.**



COMMOTION CÉRÉBRALE

ET RISQUES

DE SAIGNEMENTS INTRACRÂNIENS

Une commotion cérébrale survient lorsque le cerveau se déplace violemment dans le crâne.

Des saignements intracrâniens peuvent survenir quand la commotion cérébrale, aussi appelée *traumatisme craniocérébral*, est assez sévère pour causer un saignement à l'intérieur ou autour du cerveau.

Y A-T-IL UN RISQUE DE SAIGNEMENTS INTRACRÂNIENS ?

Avec perte de conscience ou amnésie transitoire ou désorientation lors de l'évènement

Un ou plusieurs critères parmi :

- Un score de Glasgow* inférieur à 15, 2h après le traumatisme
- Suspicion de fracture du crâne ouverte ou enfoncée
- Tout signe de fracture de la base du crâne
- Plus d'un épisode de vomissement
- 65 ans et plus



RISQUE ÉLEVÉ
SCAN FORTEMENT RECOMMANDÉ

Avec perte de conscience ou amnésie transitoire ou désorientation lors de l'évènement

Un ou plusieurs critères parmi :

- Amnésie rétrograde de 30 minutes ou plus

Mécanisme de blessure jugé dangereux par votre médecin, tel que :

- Piéton frappé par un véhicule motorisé
- Occupant éjecté d'un véhicule motorisé
- Chute de plus de 3 pieds ou 5 marches



RISQUE MODÉRÉ
SCAN RECOMMANDÉ

Avec perte de conscience ou amnésie transitoire ou désorientation lors de l'évènement

- Une absence de critères de risque élevé ou modéré



Pourquoi ne pas systématiquement passer un scan ?

Le scan (ou TDM cérébrale ou TACO) vous expose à de la radiation. Celle-ci est assez puissante pour endommager les cellules du corps et accroître la possibilité qu'un cancer apparaisse dans le futur. C'est pourquoi le scan est recommandé seulement lorsque les risques de saignements intracrâniens sont élevés.



RISQUE FAIBLE
OBSERVATION RECOMMANDÉE

Sans perte de conscience amnésie transitoire ou désorientation lors de l'évènement



RISQUE TRÈS FAIBLE
RETOUR À LA MAISON

QUOI OBSERVER À LA MAISON ?

Les symptômes suivants peuvent être un signe de saignements intracrâniens. **S'ils se présentent, retournez à l'urgence.**

- Comportement inhabituel
- Confusion marquée ou agitation
- Difficulté à parler, faiblesse
- Engourdissement ou diminution de la coordination
- Somnolence ou incapacité à se réveiller
- Un mal de tête qui empire ou qui ne part pas
- Vomissements ou nausées répétées
- Convulsions ou crises épileptiques (tremblements ou spasmes)

*Glasgow :

Échelle de 3 à 15 qui permet au médecin de quantifier votre état de conscience.

Cet outil ne s'applique pas aux patients :

- prenant des anti-coagulants ou
- souffrant d'épilepsie ou
- ayant présenté des convulsions lors de l'évènement ou
- étant âgés de moins de 16 ans.