

Dans la plupart des cas, **la situation s'améliore progressivement**. Toutefois, **certaines difficultés** peuvent **persister** plus longtemps et entraîner ce que l'on **appelle un « handicap invisible »**

En apparence tout semble normal, mais le fonctionnement n'est plus tout à fait celui d'avant.

Ces difficultés se manifestent parfois lors de la **reprise d'activités plus exigeantes, comme le travail**.

Dans ces situations, **un soutien** peut être nécessaire au départ, notamment pour organiser les tâches ou se rappeler des éléments importants.

Suite à votre hospitalisation :

- **Si votre état de santé le nécessite**

L'équipe médicale peut faire une demande d'admission dans un centre de rééducation neurologique

- **Dans les autres situations :**

Un rendez-vous avec un médecin de Médecine Physique et de Réadaptation (MPR) au CHU de Toulouse sera planifié par l'équipe médicale, dans un délai d'environ un à trois mois suivant votre hospitalisation

Vous avez des questions ou des difficultés après votre retour à domicile ?

Vous pouvez également prendre contact via le formulaire disponible sur le site : www.parcourscerebroleses.fr

FICHE D'INFORMATION APRÈS UNE HOSPITALISATION POUR UN TRAUMATISME CRÂNIEN

Vous ou votre proche avez été hospitalisé(e) à la suite d'un **traumatisme crânien**.

Une prise en charge en rééducation (kinésithérapie, orthophonie, ergothérapie, etc.) a peut-être été prescrite. En fonction **de vos besoins**, le médecin peut vous **orienter vers un centre de rééducation** ou vers des professionnels exerçant en **libéral**.

Vous serez peut-être très **fatigué(e) au début**, avec des difficultés pour faire les choses. Vous aurez besoin de **calme et de repos**.

La **récupération est très variable** d'une personne à une autre, elle peut être plus ou moins longue.

Vous trouverez dans cette fiche, **des conseils** pour votre retour à domicile, ainsi qu'un lien ci-dessous vers un site d'informations, d'adresses et de contacts associatifs.



www.parcourscerebroleses.fr





Difficultés que vous pouvez rencontrer après un traumatisme crânien

- **Troubles physiques:** faiblesse, instabilité, maladresse
- **Troubles sensoriels :** vision, audition, odorat
- **Fatigue persistante, problèmes de sommeil**
- **Maux de tête**
- **Troubles cognitifs :** mémoire (oublis), difficultés de concentration, lenteur, erreurs et difficultés à s'organiser, difficultés à trouver ses mots, à prendre des décisions
- **Changements de comportement :** irritabilité, manque de « filtre » (désinhibition), manque d'initiative, de motivation, et **difficultés à s'en rendre compte (anosognosie).**
- **Altération des relations,** de l'attention aux autres (moindre empathie)
- **Difficultés psychiques et émotionnelles :** tristesse, anxiété, difficultés de contrôle des émotions
- **Difficultés à s'orienter** dans le **temps** et dans l'**espace**



Conseils pour la récupération de votre traumatisme crânien



PRENEZ SOIN DE VOS BESOINS ÉLÉMENTAIRES

- Rythme régulier pour l'alimentation et le sommeil
- Limitez les **écrans** et les stimulations visuelles/lumineuses/ sonores intenses
- **Evitez de consommer de l'alcool ou des drogues**



REPRISE PROGRESSIVE DES ACTIVITES

Evitez les activités à risque d'accident et tout nouveau choc sur la tête

- Reprise des **activités simples** à la maison, puis plus **complexes** à l'extérieur



- **Reprise de l'activité physique progressive**, en respectant ses symptômes (fatigue, vertiges, céphalées...)



- **Reprise du travail** en fonction de votre état et de l'avis du médecin – mi-temps thérapeutique ou aménagement de poste transitoire si besoin (horaires ou missions plus simples, moins de sollicitations, temps de repos etc.). Elle **ne doit pas être précipitée, et être accompagnée**. En cas de difficultés, **plusieurs types d'accompagnement existent** (MDPH, Cap emploi, CRCL, UEROS...)

AFTC

FRANCE CÉRÉBROLÉSION



Des associations spécialisées existent pour vous conseiller, vous accompagner



REPRISE DE LA CONDUITE AUTOMOBILE

Avant toute reprise de la conduite, il est recommandé de consulter un professionnel de santé.



En présence de **troubles neurologiques persistants et/ou anomalie à l'imagerie cérébrale initiale**, une **réévaluation** de l'aptitude à la conduite par un **médecin agréé** est **obligatoire**. La **liste** des médecins agréés est disponible sur le site de la **préfecture de votre département**.