



Evolution et suivi

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**.

Si vous ou vos proches constatent des difficultés, il est important d'en discuter avec votre médecin traitant.

Une évaluation **spécialisée** est **recommandée**, et votre médecin pourra vous orienter vers un professionnel médical ou paramédical, par exemple : médecin de médecine physique et de réadaptation (MPR), neurologue, orthophoniste, neuropsychologue.

Plusieurs traitements ou accompagnements existent en fonction des situations.

Informations complémentaires et adresses pour vous aider, disponibles sur le site www.parcourscerebroleses.fr



FICHE D'INFORMATION APRÈS UNE HOSPITALISATION POUR UN TRAUMATISME CRÂNIEN

Date:

Mme/M:

Vous ou votre proche avez été **hospitalisé(e)** dans les suites d'un **traumatisme crânien**.

Vous pouvez maintenant rentrer à domicile. Une **prise en charge de la rééducation** (kinésithérapeute, orthophoniste, etc...) vous a peut-être été prescrite.

Vous serez peut-être très fatigué(e) au début, avec de grandes 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'information d'informations, d'adresses et de contacts associatifs.

Informations sur les lésions cérébrales et sur les professionnels adaptés proches de chez vous, sur la plateforme dédiée en région Occitanie :
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 ACTIVITÉS

- ⇒ **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 sa fatigue



⇒ **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**, sinon elle peut ne pas réussir. En cas de difficultés, **plusieurs types d'accompagnement existent** (MDPH, Cap emploi, UEROS...)



REPRISE DE LA CONDUITE

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



En présence de troubles neurologiques persistants, la **réévaluation de l'aptitude à la conduite** par un **médecin agréé de la préfecture** est **obligatoire**.