

**Nếu quý vị có thêm thắc mắc,
xin liên lạc với các tổ chức sau đây:**



Injury and Violence Prevention Unit
85 East 7th Place, Suite 220
PO Box 64882
St. Paul, MN 55164-0882
651-201-5400

www.health.state.mn.us/injury
health.injuryprevention@state.mn.us



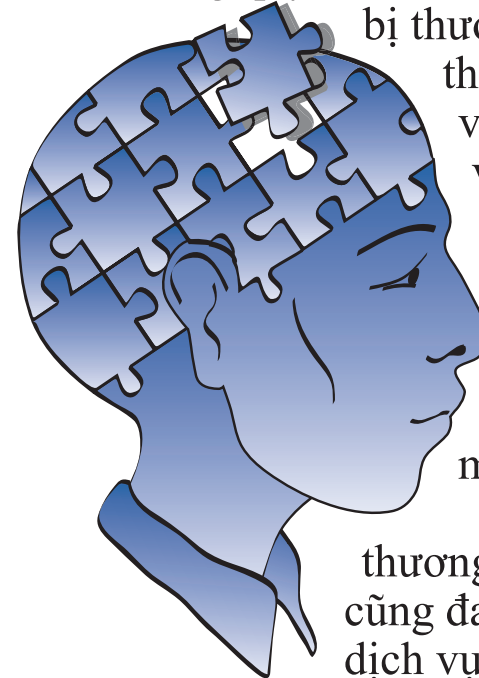
Minnesota Brain Injury Alliance
2277 Highway 36 West, Suite 200
Roseville, MN 55113
612-378-2742
1-800-669-6442
www.braininjurymn.org

Centers for Disease Control and Prevention
The National Center for Injury Prevention and Control (NCIPC)

www.cdc.gov/ncipc/default.htm

Bình Phục Sau Khi Chấn Thương Não hoặc Chấn Động

Mọi trường hợp chấn thương não đều có đặc trưng riêng, vì vậy các triệu chứng của quý vị có thể khác với triệu chứng của những người khác. Thậm chí có lẽ quý vị còn không biết được là triệu chứng của mình có liên quan tới chấn thương đó hay không. Trong tờ thông tin này có danh sách các dấu hiệu và triệu chứng. Hãy đánh dấu vào các dấu hiệu và triệu chứng quý vị thường gặp hơn trước khi



bị thương tích. Hãy bàn thảo về các dấu hiệu và triệu chứng này với một chuyên gia y tế có hiểu biết về chấn thương não. Tin vui là quý vị sẽ được giúp đỡ và không chỉ có quý vị mới mắc căn bệnh này. Nhiều người bị chấn thương não hoặc chấn động cũng đang tìm kiếm thông tin, dịch vụ và trợ giúp.

Một số Dấu Hiệu và Triệu Chứng

Tư duy:

- Quý vị có thường quên tên, số, các buổi hẹn hoặc những việc quý vị nói là sẽ làm không?
- Có khó theo kịp câu chuyện giữa nhiều người hơn hay không?
- Có khó theo dõi cốt truyện của một bộ phim và nhớ những gì người khác nói hay không?
- Quý vị có thường phải đọc lại một nội dung nào đó mình vừa mới đọc vì quý vị không thể nhớ hay không?
- Quý vị có dễ bị lạc đường hơn không?
- Mọi người có nói với quý vị rằng họ không biết ý quý vị muốn nói gì hay không? Hoặc họ nói rằng quý vị đã dùng một từ khác không phải là từ quý vị nghĩ mình đã dùng hay không?
- Có khó nhớ những việc quý vị cần làm tiếp theo hay không?
- Có khó học một công việc hoặc một qui trình mới hay không?
- Có khó ghi chép hơn khi người nói chuyển sang đề tài khác hay không?
- Đôi khi quý vị có quên lập kế hoạch chuẩn bị cho một sự kiện quan trọng không?

Cảm xúc:

- Quý vị có cười hoặc khóc thường xuyên hơn, hay là vào những lúc không thích hợp?
- Quý vị có dễ mất tự chủ hoặc không kiên nhẫn hơn hay không?
- Gần đây quý vị có gặp các vấn đề rắc rối trong công việc, hoặc có những cuộc cãi lộn nghiêm trọng với người khác không?
- Người phối ngẫu, bạn bè thân thiết, hoặc con quý vị có thường xuyên cáu gắt với quý vị, hay có vẻ như sợ quý vị hơn không?
- Quý vị có cảm thấy buồn hoặc trầm cảm hơn trước đây không?
- Quý vị có cảm thấy bồn chồn, cáu gắt hoặc cáu giận thường xuyên hơn không?
- Quý vị có khó ngủ hơn không?

Các thay đổi về thể chất:

- Quý vị có thấy khó chịu với tiếng ồn hơn trước đây không?
- Quý vị có thường xuyên mất thăng bằng hơn không?
- Quý vị có thấy mờ hoặc hoa mắt hơn không?
- Quý vị có thường xuyên bị đau đầu hơn không?
- Quý vị có thấy mình không thể ngủ hoặc ném các thứ tốt như trước kia không?
- Quý vị có thấy mình gặp khó khăn hơn trong việc nói năng không, hay mọi người thấy khó hiểu được những gì quý vị nói không?
- Quý vị có từng bị lên cơn tai biến ngập máu không?

Hãy đưa danh sách này cho bác sĩ quý vị và hỏi xem có nên giới thiệu quý vị đi khám bác sĩ chuyên khoa thần kinh tâm lý hoặc bác sĩ tâm thần hay không. Các triệu chứng của quý vị có thể do chấn động hoặc chấn thương não gây ra

Những Lời Khuyên để Bình Phục

Khi quý vị tìm các dịch vụ và nguồn trợ giúp, nên xem phần **Các Dịch Vụ tại Tiểu Bang Minnesota và Các Cơ Quan Có Thể Giúp Đỡ (Minnesota Services and Agencies That Can Help)** trên trang mạng điện toán của MDH tại địa chỉ: www.health.state.mn.us/injury. Quý vị có thể làm những việc này cho bản thân mình khi khả năng của quý vị bắt đầu bình phục.

Chăm sóc sức khỏe:

- Ăn uống đầy đủ chất.
- Ngủ đều đặn, và nghỉ ngơi khi thấy mệt.
- Bảo đảm là bác sĩ của quý vị biết tất cả các loại thuốc hoặc thuốc bổ dưỡng quý vị đang dùng.
 - Hạn chế uống bia rượu và một số loại thuốc, vì những chất này có thể khiến quý vị khó bình phục hơn và dễ có nguy cơ bị thương tích thêm.
- Tìm nơi chữa trị theo phương pháp trị liệu bằng phương pháp vận động, trị liệu phát ngôn, hoặc vật lý trị liệu nếu quý vị cảm thấy mình cần dịch vụ đó.
- Tránh các hoạt động thể chất gây căng thẳng hoặc mạnh bạo có thể gây thương tích khác cho não.



Tiếp tục giao tiếp:

- Khi có thể, hãy trở lại các hoạt động bình thường của mình, nhưng cố gắng không làm tất cả mọi việc cùng một lúc.
- Làm từng việc một, nếu quý vị dễ bị phân tán tư tưởng.
- Giữ liên lạc với bạn bè và gia đình. Hãy nói với họ về các quyết định quan trọng.
- Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về việc lái xe, đi xe đạp, hoặc vận hành máy móc, vì chấn thương có thể ảnh hưởng thị lực, sự thăng bằng, hoặc tốc độ phản ứng.
 - Tìm các nhóm cố vấn hoặc trợ giúp cá nhân. Cố vấn viên có thể giúp quý vị vượt qua những cảm xúc về chấn thương não và những cách chấn thương đó làm thay đổi quý vị.



Hiệp Hội Chấn Thương Não Minnesota (Brain Injury Association of Minnesota) có thể giới thiệu quý vị tới các nhóm trợ giúp.

- Nếu quý vị gặp vấn đề về trí nhớ, hãy mang theo một cuốn sổ để ghi chép. Tìm hiểu cách sử dụng lịch, các chương trình máy điện toán, các chương trình trợ giúp lưu trữ dữ liệu cá nhân, và các dụng cụ trợ giúp trí nhớ khác. Liên lạc với Hiệp Hội Chấn Thương Não Minnesota để biết chi tiết.

Trở lại trường:

- Nếu con quý vị bị chấn thương não hoặc chấn động, quý vị nên đưa em đi khám với một bác sĩ chuyên khoa thần kinh tâm lý (hoặc bác sĩ tâm lý của trường) để đánh giá mức độ chấn thương và ảnh hưởng của chấn thương đó đối với con quý vị. Đó có thể là cơ sở để thiết lập chương trình giáo dục cá nhân (IEP).

Đi làm Lại:

- Đối với người lớn, buổi khám thần kinh tâm lý có thể giúp hãng sở hiểu rõ nhu cầu của quý vị và có thể giúp quý vị được nhận phúc lợi. Nếu quý vị muốn tiết lộ thông tin này cho hãng sở của mình, hãy cho bác sĩ biết là quý vị chấp thuận.
- Tìm hiểu xem thương tích của quý vị có thể ảnh hưởng tới công việc quý vị như thế nào và bàn thảo với giám thị của mình về các phương tiện trợ giúp đặc biệt mà quý vị cần.
- Nếu quý vị không thể trở lại làm công việc cũ, hoặc gặp rắc rối với công việc đó, xin liên lạc với Sở Bảo Đảm Kinh Tế (Department of Economic Security). Một cố vấn phục hồi có thể giúp quý vị ra các quyết định về các lựa chọn nghề nghiệp mới, huấn luyện hoặc phục hồi, và trợ giúp tài chính.

