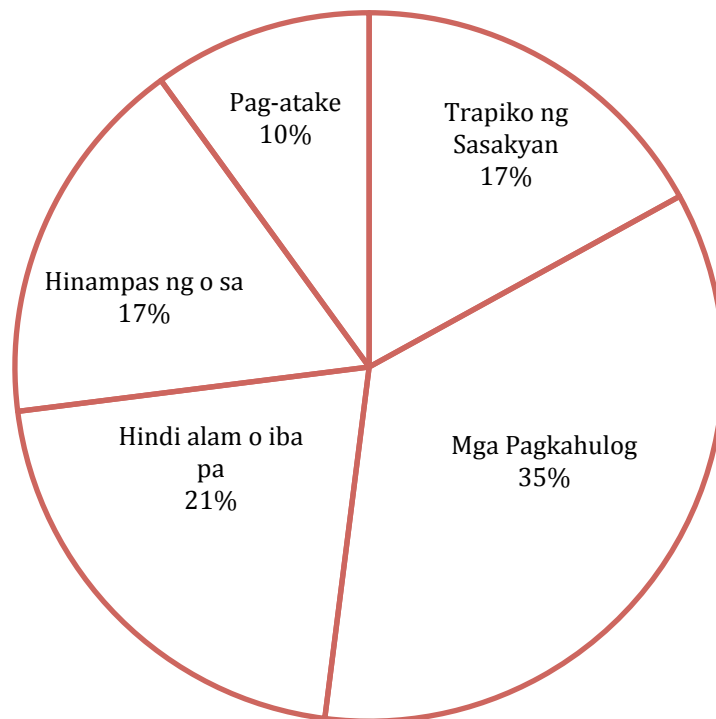


Ano ang isang traumatic brain injury (TBI)?

Ano ang nangyayari sa isang TBI?

- Ang isang paghampas sa ulo ay maaaring mangyari sa maraming paraan, tulad ng isang aksidente sa kotse, pagkahulog, aksidente sa bisikleta, pag-atake, at pinsala sa sports.
- Minsan maaaring mabasag ang bungo o maaaring makalog ang utak sa loob ng bungo, na maaaring magdulot ng mga sugat sa utak o *mga hematoma*.
- Maaaring mamaga ang utak pagkatapos ng isang pinsala, na maaaring magtagal nang hanggang anim na buwan bago humupa.
- Depende sa pinsala, ang isang TBI ay maaaring magdulot ng mga pagbabago sa pag-iisip, pag-amoy, nakikita, pagsasalita, damdamin, at kung paano ninyo ginagalaw ang inyong katawan.
- Ang pagkakaroon ng **Isa pang pinsala** sa utak sa panahon ng paggaling mula sa pinsala sa utak ay maaaring makamatay.

Mga Karaniwang Dahilan ng TBI



Ano ang mararamdaman ko? Ano ang magagawa ko tungkol dito?

Mga sintomas na maaari ninyong maranasan:

- Kahinaan ng pansin o konsentrasyon, pagiging magagalitin, depresyon, pagkabalisa, kahirapan sa pag-iisip, nabagong paghuhusga, pagiging makakalimutin, pag-uulit sa inyong sarili, kahirapang sabihin ang gusto ninyong sabihin, mabagal na pag-iisip, at kahirapan sa pagpapalano, at pag-aayos
- Mga problema sa pagtulog, pagkaubos kaagad ng lakas, mga sakit ng ulo, pagiging sensitibo sa ilaw o ingay, pagtunog ng mga tainga, malabong paningin, pagkahilo, kahirapan sa balanse, at mahinang panlasa at pang-amoy

Ano ang maaari ninyong gawin?

- Magdahan-dahan. Magkaroon ng mga madalas na pahinga at pag-idlip at iwasan ang mga gawain na kailangan ng napakaraming pisikal at mental na lakas. Maaaring kailanganin ninyong magpahinga mula sa trabaho o paaralan hanggang bumuti ang inyong pakiramdam. Kung nakakahadlang ang mga pag-idlip sa inyong pagtulog sa gabi, subukang limitahan ang haba ng inyong idlip. Maaari rin ninyong subukang umidlip nang mas maaga sa araw.
- Iwasan ang alak at droga dahil maaari nitong palalain ang mga sintomas at patagalin ang panahon ng paggaling. Limitahan ang kape sa hindi hihigit sa dalawang tasa ng kape, tsaa, o cola.
- Malaman na ayos lamang na humingi ng tulong, at ibahagi ang inyong mga nararamdaman sa iba.
- Isa-isang gawin ang mga bagay, limitahan ang ingay at mga nakakagambala, huwag pahirapan ang inyong sarili, isulat ang mga mahalagang bagay, at gumamit ng kalendaryo upang tulungan kayong matandaan ang mga appointment at mga mahalagang petsa.
- Makipag-usap sa tauhan ng inyong ospital tungkol sa anumang mga tanong at alalahanin na mayroon kayo.
- Subukang matulog sa parehong oras bawat gabi. Gumawa ng mga bagay na nakakapag-relax bago matulog, tulad ng mainit-init na paliligo. Huwag manood ng TV o gumamit ng computer bago kayo mismo matulog.
- Uminom ng mga nakakapagpaginhawa sa sakit para sa mga sakit sa ulo ayon sa inutos ng inyong doktor. Uminom ng mga inireseta at over the counter (walang reseta) na gamot ayon sa inutos ng inyong doktor.
- Subukang gawin ang mga bagay na nakakapagpasaya sa inyo at nakakabawas ng stress.
- Kumain ng mga masustansiyang pagkain at regular na mag-ehersisyo. Itigil ang pag-eehersisyo kung magiging malala ang inyong mga sintomas, tulad ng sakit ng ulot o pagkahilo.
- Tandaan na ang paggaling ay iba't-iba sa lahat at maaari itong magtagal.

Kailan ako bubuti?

- Karamihan sa mga tao na may mga katamtamang TBI ay ganap na gumagaling sa loob ng ilang linggo at buwan pagkatapos mapinsala. Ang karamihan sa mga sintomas ay nawawala mag-isa na may kaunting paggamot
- Ang karamihan sa mga tao na mayroong katamtaman hanggang sa malalang mga TBI ay patuloy na nakakaranas ng mga sintomas at maaaring mangailangan ng tulong para bumalik sa mga gawain.
- Ang pinakamalaking bilang ng paggaling hinggil sa utak ay nagaganap sa unang 6 na buwan pagkatapos ng inyong pinsala at maaari itong magpatuloy nang hanggang 2 taon. Pagkatapos nito, ang mga gumaling sa TBI ay maaari pa rin gumaling habang natututunan nilang kaharapin ang kanilang mga kahirapan.
- Ang **Rancho Level of Cognitive Functioning** ay nagbibigay ng magandang paglalarawan sa kung ano ang dapat asahan sa paggaling para sa pag-unawa. Maaari ninyong makita ang isang paglalarawan sa website na ito:

www.rancho.org/research/RanchoLevelsOfCognitiveFunctioning.pdf

Libreng Grupo para sa Suporta at Edukasyon:

Dalhin ang inyong pamilya at mga kaibigan!

Kailan: unang Huwebes ng bawat buwan 3:30-4:45pm

Saan: Gusali ng SFGH

30 Medical Library, Unang Palapag, Silid 101

1001 Potrero Ave. San Francisco, CA 94110

Helpline para sa Pasyente na Inoperahan sa Utak: 415-206-4093

Ano ang dapat kong bantayan? Paano ko ito maiiwasang mangyari muli?

Tumawag sa 911 o pumunta sa pinakamalapit na ospital kung kayo ay:

- Mayroong **matinding sakit ng ulo** at hindi ito mawawala pagkatapos uminom ng gamot
- **Sumusuka (nagsusuka)** at hindi maitigil, at/o hindi mapanatili ang inyong balanse
- Mayroong **seizure (kombulsyon)**, at/o mayroong **malinaw na likido o dugo** na nanggagaling mula sa inyong mga tainga o ilong
- **Hindi manatiling gising** o hindi magising ang isang mahal sa buhay
- Biglang **hindi maigalaw ang mga bahagi ng katawan, hindi makakita, at makapaglacad**

Kaligtasan:

- **PALAGING** magsuot ng seatbelt sa kgtse
- **PALAGING** magsuot ng helmet habang nasa isang bisikleta, motorsiklo, sports na may kontak, skating, skateboarding
- Gumamit ng wastong mga upuan para sa kaligtasan ng bata
- **IWASAN ang alak at mga droga**
- **KAILANMAN HUWAG** magmaneho sa ilalim ng impluwensiya ng alak o droga

Pag-iwas sa Pagkahulog:

- Gumamit ng mga handrail para sa kaligtasan
- Gumamit ng sapat na ilaw
- Maglagay ng mga rehas sa mga bintana upang iwasang mahulog ang isang tao
- Umupo sa mga ligtas na stool at upuan
- Huwag ilagay ang mga gamit sa mga dinadaan

Kaligtasan sa Baril:

- Itago ang mga baril na walang karga at itago sa isang naka-lock na aparador
- Itago ang mga bala nang nakahiwalay sa mga baril



Kasunod na Pangangalaga at Suporta

MGA SERBISYONG MEDIKAL PARA SA TBI:

San Francisco TBI Network Janet Pomeroy Center

207 Skyline Blvd.
San Francisco, CA 94132
415-665-4100 ekstensiyon 1782
www.janetpomeroy.org

Brain & Spinal Injury Center sa University of California, San Francisco General Hospital & Trauma Center

1001 Potrero Ave. Gusali bilang 1, Silid 101
San Francisco CA, 94110
415-206-8300
www.brainandspinalinjury.org

Brain Injury Network of the Bay Area

1132 Magnolia Ave.
Larkspur, CA 94939
415-461-6771
www.mbin.org

IBANG MGA MAPAGKUKUNAN:

Brain Injury Association of America
800-444-6443
www.biausa.org

Traumatic Brain Injury Resource Directory

www.tbi-sci.org/tbird

Tagasubaybay ng Seizure

www.seizuretracker.com

Gabay para Makaligtas sa TBI

www.tbiguide.com

MGA MAPAGKUKUNAN PARA SA PAGGALING AT TAGAPAG-ALAGA:

SFGH Trauma Recovery Center

2727 Mariposa St. Suite 100
San Francisco, CA 94110
415-437-3000

www.traumarecoverycenter.org

Family Caregiver Alliance

690 Market St. Suite 600
San Francisco, CA 94104
415-434-3388

www.caregiver.org

Brain Trauma Foundation

212-772-0608

www.braintrauma.org

TBI Skills Group: John Adams Community College

415-561-1005

MGA SERBISYO SA PANANALAPI:

Victim Compensation Fund

800-777-9229

www.boc.ca.gov

Victim Witness Assistance Center

850 Bryan St. Room 320
San Francisco, CA 94103
415-553-9044

State Disability Insurance (SDI)

1-800-480-3287

Departamento sa Pagsulong sa Trabaho

1-800-300-5616

Legal na Tulong sa Bay Area

415-354-6360