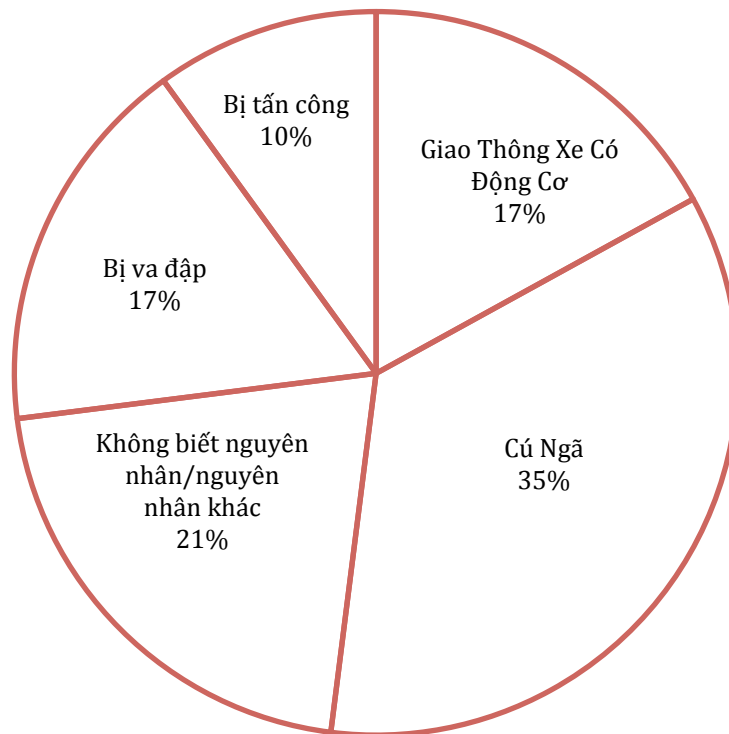


Một chấn thương sọ não (Traumatic Brain Injury- TBI) là gì?

Điều gì xảy ra với một TBI?

- Một cú va đập vào đầu có thể xảy ra theo nhiều cách, như tai nạn xe hơi, ngã, tai nạn xe đạp, bị tấn công, và chấn thương thể thao.
- Đôi khi hộp sọ có thể bị vỡ hoặc bộ não có thể bị dao động bên trong hộp sọ, trường hợp này có thể gây ra các vết thâm cho não hoặc *khối tụ máu*.
- Bộ não có thể sưng sau một chấn thương, và có thể mất tối đa 6 tháng để nó xẹp xuống.
- Tùy vào loại chấn thương, một TBI có thể gây ra những thay đổi trong suy nghĩ, khứu giác, thị giác, khả năng nói chuyện, cảm giác, và cách quý vị cử động cơ thể của mình.
- **Tái chấn thương** với bộ não trong thời gian phục hồi sau chấn thương sọ não có thể gây tử vong.

Những Nguyên Nhân Thông Thường Gây TBI



Tôi sẽ cảm thấy thế nào? Tôi có thể làm gì?

Những triệu chứng mà quý vị có thể trải qua:

- Sự chú ý/tập trung kém, dễ cáu, trầm uất, bồn chồn, có vấn đề trong suy nghĩ, óc phán đoán thay đổi, hay quên, lặp đi lặp lại, có vấn đề trong việc tìm lời để nói, suy nghĩ bị chậm lại, và khó khăn trong việc lập kế hoạch, và tổ chức.
- Có vấn đề với giấc ngủ, nhanh kiệt sức hơn, đau đầu, nhạy cảm với ánh sáng và tiếng ồn, nghe tiếng rung trong tai, thị lực mờ đi, chóng mặt, khó khăn trong việc giữ thăng bằng, và giác quan vị giác và khứu giác kém.

Quý vị có thể làm gì?

- Cứ thong thả. Thường xuyên nghỉ giải lao và ngủ giấc ngắn và tránh những công việc yêu cầu nhiều năng lượng thể chất và tinh thần. Quý vị có thể nghỉ việc làm hoặc việc học cho đến khi quý vị cảm thấy khoẻ hơn. Nếu những giấc ngủ ngắn ảnh hưởng giấc ngủ ban tối, hãy cố gắng hạn chế thời gian của các giấc ngủ ngắn. Quý vị cũng có thể ngủ các giấc ngắn sớm hơn trong ngày.
- Tránh rượu và ma tuý vì việc đó có thể làm cho các triệu chứng tệ hơn và kéo dài thời gian bình phục. Hạn chế dùng caffeine xuống không quá hai tách cà phê, trà, hoặc cô-la.
- Xin biết rằng sẽ không có vấn đề gì nếu yêu cầu trợ giúp, và chia sẻ cảm nhận của quý vị với người khác.
- Mỗi lúc làm một việc, hạn chế tiếng ồn và những thứ làm phân tâm, đừng gắng sức, viết ra những việc quan trọng, và sử dụng lịch để giúp quý vị nhớ các cuộc hẹn và những ngày quan trọng.
- Nói chuyện với nhân viên bệnh viện của quý vị về những thắc mắc và quan ngại mà quý vị có thể có.
- Cố gắng đi ngủ cùng một thời điểm mỗi đêm. Thực hiện những việc mang tính thư giãn trước khi đi ngủ, như tắm bồn/ tắm vòi sen với nước ấm. Không xem Ti-vi hoặc sử dụng máy tính ngay trước lúc quý vị đi ngủ.
- Dùng thuốc giảm đau cho những cơn đau đầu theo như chỉ dẫn của bác sĩ của quý vị. Dùng thuốc kê toa và không kê toa theo như chỉ dẫn của bác sĩ của quý vị.
- Cố gắng làm những việc làm cho quý vị vui và giảm căng thẳng.
- Ăn những bữa ăn lành mạnh và tập thể dục thường xuyên. Ngừng tập thể dục nếu những triệu chứng của quý vị, như đau đầu hay chóng mặt, trở nên nặng hơn.
- Hãy nhớ việc bình phục khác nhau giữa mọi người và việc đó cần thời gian.

Khi nào tôi sẽ khoẻ hơn?

- Hầu hết những người mang những TBI nhẹ bình phục hoàn toàn trong những tuần và tháng sau khi bị chấn thương. Hầu hết các triệu chứng tự biến mất mà không phải điều trị nhiều
- Hầu hết những người mang TBI vừa phải đến nghiêm trọng tiếp tục trải qua những triệu chứng và có thể cần trợ giúp để trở lại với các hoạt động.
- Số lượng phục hồi thần kinh cao nhất diễn ra trong 6 tháng đầu tiên sau chấn thương của quý vị và nó cũng có thể tiếp tục trong tối đa 2 năm. Sau thời gian này, những người sống sót sau TBI có thể vẫn phục hồi khi họ học cách sống với những khó khăn của mình.
- **Cấp độ Chức Năng Nhận Thức Rancho** cung cấp phần mô tả đầy đủ về những gì có thể xảy ra trong việc phục hồi nhận thức. Quý vị có thể xem phần mô tả tại trang mạng này:

www.rancho.org/research/RanchoLevelsOfCognitiveFunctioning.pdf

Nhóm Hỗ Trợ và Giáo Dục Miễn Phí:

Hãy dẫn theo gia đình và bạn bè của quý vị!

Khi nào: Thứ Năm đầu tiên của mỗi tháng 3:30-4:45 chiều

Ở đâu: Toà Nhà SFGH.

30 Medical Library, Tầng Một, Phòng 101

1001 Potrero Ave. San Francisco, CA 94110

Đường Dây Trợ Giúp Bệnh Nhân Phẫu Thuật Thần Kinh:

415-206-4093

Tôi cần để ý điều gì? Làm sao tôi có thể ngăn ngừa việc này tái diễn?

Hãy gọi cho 911 hoặc đi tới bệnh viện gần nhất nếu quý vị:

- Có một cơn đau đầu nghiêm trọng và nó không hết sau khi dùng thuốc
- Đang bị ói mửa (nôn ra) và không thể dừng lại, và/hoặc không thể giữ thẳng bằng
- Có một cơn động kinh, và/hoặc có chất lỏng trong suốt hoặc máu chảy ra từ tai hoặc mũi của quý vị
- Không thể tỉnh thức hoặc đánh thức người thân
- Đột nhiên không thể cử động các phần cơ thể, không thể nhìn thấy, và nói chuyện

Giữ An Toàn:

- **LUÔN** đeo dây an toàn khi đi xe hơi
- **LUÔN** đội nón bảo vệ khi đi xe đạp, xe gắn máy, các môn thể thao tiếp xúc, trượt băng, trượt ván
- Sử dụng ghế an toàn cho trẻ đúng quy cách
- **TRÁNH** rượu và ma túy
- **KHÔNG BAO GIỜ** lái xe khi đang say rượu hoặc ma túy

Ngăn Ngừa Những Cú Ngã:

- Dùng tay vịn để giữ an toàn
- Dùng đủ hệ thống phát sáng
- Lắp đặt các thanh trên cửa sổ để phòng ngừa ai đó bị ngã
- Ngồi trên ghế đầu và ghế dựa an toàn
- Không để các vật dụng tại các lối đi

Giữ An Toàn về Súng Cầm Tay:

- Cất súng không nạp đạn và để trong tủ có khoá
- Cất đạn được tách rời với súng



Chăm Sóc Theo Dõi và Hỗ Trợ

DỊCH VỤ Y TẾ TBI:

**Trung Tâm Janet Pomeroy thuộc
Mạng Lưới TBI San Francisco
(San Francisco TBI Network Janet
Pomeroy Center)**

207 Skyline Blvd.
San Francisco, CA 94132
415-665-4100 số phụ 1782

www.janetpomeroy.org

**Trung Tâm Chấn Thương Sọ Não và
Cột Sống tại Đại Học California, Bệnh
Viện Đa Khoa và Trung Tâm Chấn
Thương San Francisco**

**(Brain & Spinal Injury Center at
University of California, San
Francisco General Hospital & Trauma
Center)**

1001 Potrero Ave. Toà Nhà số 1, Phòng 101
San Francisco CA, 94110
415-206-8300

www.brainandspinalinjury.org

**Mạng Lưới Chấn Thương Sọ Não của
Vùng Vịnh**

**(Brain Injury Network of the Bay
Area)**

1132 Magnolia Ave.
Larkspur, CA 94939

415-461-6771 www.mbin.org

NGUỒN TƯ LIỆU KHÁC:

**Hiệp Hội Chấn Thương Sọ Não của
Mỹ**

(Brain Injury Association of America)

800-444-6443 www.biausa.org

**Danh Bạ Nguồn Tư Liệu về Chấn
Thương Sọ Não**

**(Traumatic Brain Injury Resource
Directory) www.tbi-sci.org/tbird**

**Bộ Theo Dõi Cơn Động Kinh
(Seizure Tracker)**

www.seizuretracker.com

**Hướng Dẫn Sống Sói Sau TBI
(TBI Survival Guide)**

www.tbiguide.com

NGUỒN TƯ LIỆU VỀ PHỤC HỒI VÀ NGƯỜI CHĂM SÓC:

**Trung Tâm Phục Hồi Chấn Thương
SFGH**

(SFGH Trauma Recovery Center)

2727 Mariposa St. Suite 100

San Francisco, CA 94110

415-437-3000

www.traumarecoverycenter.org

**Liên Đoàn Người Chăm Sóc Gia Đình
(Family Caregiver Alliance)**

690 Market St. Suite 600

San Francisco, CA 94104

415-434-3388

www.caregiver.org

**Tổ Chức Chấn Thương Sọ Não
(Brain Trauma Foundation)**

212-772-0608

www.braintrauma.org

**Nhóm Kỹ Năng TBI: Trường Cao
Đẳng Cộng Đồng John Adams**

415-561-1005

DỊCH VỤ TÀI CHÍNH:

**Quỹ Bồi Thường Nạn Nhân
(Victim Compensation Fund)**

800-777-9229

www.boc.ca.gov

**Trung Tâm Trợ Giúp Nhân Chứng
Nạn Nhân**

(Victim Witness Assistance Center)

850 Bryan St. Room 320

San Francisco, CA 94103

415-553-9044

**Bảo Hiểm Khuyết Tật Tiểu Bang
(State Disability Insurance - SDI)**

1-800-480-3287

**Bộ Phát Triển Nhân Dụng
(Employment Development Dept.)**

1-800-300-5616

**Trợ Giúp Pháp Lý Vùng Vịnh
(Bay Area Legal Aid)**

415-354-6360