

استراتيجية العودة إلى المدرسة

الخطوة 1: أنشطة الحياة اليومية والراحة النسبية في المنزل [أول 24-48 ساعة]

أمثلة على الأنشطة في هذه الخطوة:

- المشي الخفيف
 - تحضير الوجبات
 - التفاعل الاجتماعى (على سبيل المثال، التحدث مع الأصدقاء)
 - ألعاب الطاولة القصيرة والرسم والحرف اليدوية
- تقليل وقت الجلوس امام الشاشة (على سبيل المثال، الهاتف والتلفزيون والكمبيوتر)
- هل أنت مستعد للخطوة التالية؟ بعد 24 إلى 48 ساعة كحد أقصى بعد الإصابة، انتقل إلى الخطوة 2

الخطوة 2: الأنشطة المدرسية مع التشجيع على العودة إلى المدرسة [حسب القدرة على التحمل]

أمثلة على الأنشطة في هذه الخطوة:

- القراءة أو الأنشطة المعرفية الخفيفة الأخرى
 - التفاعل الاجتماعى
 - وقت الجلوس امام الشاشة حسب القدرة على التحمل
- يمكن للطالب البدء في العودة إلى البيئة المدرسية حسب القدرة على التحمل.
- هل أنت مستعد للخطوة التالية؟ إذا كان بإمكان الطالب تحمل الأنشطة المدرسية، فتقدم إلى الخطوة 3.

ليس بالضرورى أن تزول الأعراض للعودة إلى المدرسة.

من الشائع وطبيعى أن تزداد الأعراض بشكل طفيف ومؤقت* عند التنقل بين خطوات العودة إلى المدرسة. ولكن، إذا ساءت الأعراض أكثر من ذلك، فيجب التوقف مؤقتًا وتعديل الأنشطة حسب الحاجة.

هذه الأداة هي دليل ويجب ألا تحل محل المشورة الطبية.

* يجب ألا تستمر تفاقم الأعراض أكثر من ساعة واحدة.



الخطوة 3: أيام دوام جزئي أو كامل مع تسهيلات مرنة.

- إعادة تقديم الواجبات المدرسية تدريجيًا
 - قد يحتاج الطالب إلى البدء بأيام دراسية جزئية
 - قد يحتاج الطالب إلى تسهيلات لأعباء عمله و / أو في بيئة المدرسة (على سبيل المثال، الحصول إلى فترات الراحة، والوقت الإضافي لإكمال العمل، والإضاءة الخافتة)
- هل أنت مستعد للخطوة التالية؟ إذا تمكن الطالب من تحمل أيام الدوام الكاملة دون الحاجة إلى تسهيلات بسبب ارتجاج الدماغ، فيمكنه الانتقال إلى الخطوة 4.

الخطوة 4: العودة إلى المدرسة بدوام كامل

العودة إلى الدوام الكامل في المدرسة والمشاركة في الأنشطة الأكاديمية دون الحاجة إلى أي تسهيلات متعلقة بالارتجاج الدماغى. للعودة إلى الرياضة والنشاط البدني، بما في ذلك حصة التربية البدنية، يرجى الرجوع إلى استراتيجية العودة إلى الرياضة.

كم من الوقت تستغرق هذه العملية؟

واحدة، فلا بأس بذلك. ولكن إذا استمرت الأعراض لفترة أطول من ذلك، أو ازدادت شدتها بشكل ملحوظ، فخذ قسطاً من الراحة وقم بتعديل أنشطتك وفقاً لحالتك.

قد تحتاج إلى تسهيلات لمساعدتك على تحمل عبء العمل والبيئة المدرسية. تشمل الأمثلة الحصول على فترات الراحة، والوقت الإضافي لإكمال العمل، والإذن بارتداء النظارات الشمسية في الفصل أو الجلوس في مكان هادئ لتناول الغداء.

إذا حصلت على تصريح طبي من الطبيب، فلا ينبغي أن تعود الأعراض بعد ذلك. إذا عادت الأعراض، فيجب إعادة تقييمك.

لا تعود أبداً إلى الأنشطة التي تنطوي على خطر الاحتكاك إلا بموافقة من الطبيب!

قد يتغيب الطالب المصاب بارتجاج دماغى عن المدرسة ليوم واحد أو أكثر. بشكل عام، لا ينصح بأكثر من أسبوع من الغياب التام عن المدرسة. نظراً لأن كل ارتجاج يختلف عن الآخر، فإن سرعة التعافي والتقدم تختلف من شخص لآخر.

عادة ما تستمر علامات وأعراض الارتجاج الدماغى لمدة تصل إلى أربعة أسابيع، ولكنها قد تستمر لفترة أطول. إذا كنت قد أصبت بارتجاج في المخ من قبل، فقد تستغرق وقتاً أطول للشفاء في المرة القادمة. إذا لم تتحسن أعراضك أو استمرت لأكثر من أربعة أسابيع، فيجب عليك مراجعة أخصائي رعاية صحية خبير في إدارة الارتجاج الدماغى.

يجب ألا تتسرع في عودتك إلى الأنشطة. في الوقت نفسه، إذا كنت قادراً على تحمل التواجد في المدرسة، فلا ينبغي أن يكون هناك أي قيود على حضورك.

ماذا لو عادت الأعراض أو ساءت أثناء هذه العملية؟

من الطبيعي أن تتفاقم الأعراض المعتدلة والطفيفة عند العودة إلى الأنشطة. إذا شعرت أن الأعراض أسوأ قليلاً لمدة تصل إلى ساعة



موارد إضافية

امسح رمز الاستجابة السريعة
ضوئياً أو قم بزيارة
parachute.ca/concussion