

मस्तिष्काघात के बाद:

स्कूल लौटने की रणनीति



Parachute

मस्तिष्काघात श्रृंखला (सीरीज)

छात्रों को स्कूल लौटने के लिए लक्षण-मुक्त होने की आवश्यकता नहीं होती है।

एक छात्र के लक्षणों के लिए गतिविधि के साथ हल्के और संक्षेप में खराब होना आम और ठीक होता है क्योंकि वे स्कूल में वापसी के चरणों के माध्यम से आगे बढ़ते हैं। लेकिन, अगर उनके लक्षण इससे अधिक खराब हो जाते हैं, तो उन्हें गतिविधियों को रोकना और अनुकूलित करना चाहिए।

यह उपकरण एक गाइड है और इसे चिकित्सा सलाह को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए।

*लक्षण का बिगड़ना एक घंटे से अधिक नहीं रहना चाहिए।

चरण 1: घर पर दैनिक जीवन और तुलनात्मक आराम की गतिविधियाँ (पहले 24-48 घंटे)

इस चरण की गतिविधियों के उदाहरण:

- हल्का चलना
- भोजन तैयार करना
- सामाजिक संपर्क (उदाहरण के लिए, दोस्तों के साथ बात करना)
- लघु बोर्ड खेल, ड्राइंग, शिल्प

स्क्रीन समय कम से कम करें (उदाहरण के लिए, फोन, टीवी, कंप्यूटर)

अगले चरण के लिए तैयार हैं? चोट लगने के अधिकतम 24 से 48 घंटे बाद, चरण 2 पर जाएँ

चरण 2: स्कूल लौटने के लिए प्रोत्साहन के साथ स्कूल की गतिविधियाँ (सहन के अनुसार)

इस चरण की गतिविधियों के उदाहरण:

- पढ़ना या अन्य हल्की संज्ञानात्मक गतिविधियाँ
- सामाजिक संपर्क
- सहन के रूप में स्क्रीन समय

छात्र सहन के रूप में स्कूल के माहौल में लौटना शुरू कर सकता है।

अगले चरण के लिए तैयार हैं? यदि छात्र स्कूल की गतिविधियों को सहन कर सकता है, तो चरण 3 पर प्रगति करें।



Parachute कनाडा की प्रमुख राष्ट्रीय चैरिटी है जो चोटों की रोकथाम के लिए समर्पित है

Concussion Ed

चलते-फिरते मस्तिष्काघात संबंधी जानकारी के लिए ऐप डाउनलोड करें



चरण 3: आवास के साथ स्कूल में अंशकालिक या पूर्ण दिन

- धीरे-धीरे स्कूलवर्क को फिर से शुरू करें
- छात्र को आंशिक स्कूल के दिनों से शुरू करने की आवश्यकता हो सकती है
- छात्र को अपने कार्यभार और/या स्कूल के वातावरण में आवास की आवश्यकता हो सकती है (उदाहरण के लिए, ब्रेक तक पहुंच, काम पूरा करने के लिए अतिरिक्त समय, मंद प्रकाश)

अगले चरण के लिए तैयार हैं? यदि छात्र मस्तिष्काघात के लिए आवास के बिना पूरे दिन सहन कर सकता है, तो चरण 4 पर प्रगति करें।

चरण 4: पूर्णकालिक स्कूल लौटें

मस्तिष्काघात से संबंधित सुविधाओं के बिना पूरे दिन स्कूल और शैक्षणिक गतिविधियों में वापस लौटना।

शारीरिक शिक्षा वर्ग सहित खेल और शारीरिक गतिविधि में वापसी के लिए, खेल में वापसी रणनीति देखें।

इस प्रक्रिया में कितना समय लगता है?

मस्तिष्काघात के साथ एक छात्र स्कूल के एक या अधिक दिनों को याद कर सकता है। आम तौर पर, स्कूल के वातावरण से एक सप्ताह से अधिक पूर्ण अनुपस्थिति की सिफारिश नहीं की जाती है। चूंकि प्रत्येक मस्तिष्काघात अद्वितीय है, इसलिए लोग अलग-अलग दरों पर प्रगति करेंगे।

मस्तिष्काघात के संकेत और लक्षण आमतौर पर चार सप्ताह तक रहते हैं, लेकिन लंबे समय तक रह सकते हैं। यदि आपको पहले कोई मस्तिष्काघात हुआ है, तो आपको अगली बार ठीक होने में अधिक समय लग सकता है। यदि आपके लक्षणों में सुधार नहीं हो रहा है या चार सप्ताह से अधिक समय तक नहीं रहता है, तो आपको एक स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के पास भेजा जाना चाहिए जो मस्तिष्काघात के प्रबंधन में एक विशेषज्ञ है।

आपको गतिविधियों में अपनी वापसी के माध्यम से जल्दी नहीं करना चाहिए। उसी समय, यदि आप स्कूल में होने को सहन कर सकते हैं, तो आपको भाग लेने से प्रतिबंधित नहीं किया जाना चाहिए।

यदि इस प्रक्रिया के दौरान मेरे लक्षण वापस आ जाते हैं या खराब हो जाते हैं, तो क्या होगा?

जब आप गतिविधियों में लौटते हैं तो लक्षणों का हल्के और संक्षिप्त रूप से खराब होना आम बात है। यदि आपके लक्षण

एक घंटे तक थोड़ा खराब महसूस करते हैं, तो यह ठीक होता है। लेकिन अगर वे उससे अधिक समय तक बदतर महसूस करते हैं, या यदि वे बहुत बुरा महसूस करते हैं, तो ब्रेक लें और गतिविधियों को अनुकूलित करें।

आपको अपने कार्यभार और स्कूल के माहौल को सहन करने में मदद करने के लिए आवास की आवश्यकता हो सकती है। उदाहरणों में ब्रेक तक पहुंच, काम पूरा करने के लिए अतिरिक्त समय, कक्षा में धूप का चश्मा पहनने की अनुमति या दोपहर का भोजन खाने के लिए एक शांत जगह शामिल है।

यदि आप डॉक्टर से चिकित्सा मंजूरी प्राप्त करते हैं, तो लक्षण बाद में वापस नहीं आने चाहिए। यदि आपके लक्षण वापस आते हैं, तो आपको फिर से मूल्यांकन किया जाना चाहिए।

डॉक्टर द्वारा मंजूरी दिए जाने तक संपर्क के जोखिम के साथ कभी भी गतिविधियों पर वापस न आएं!

अतिरिक्त संसाधन

QR कोड को स्कैन करें या parachute.ca/concussion पर जाएं

