

Pagkatapos ng pagkaalog ng utak o concussion:

ESTRATEHIYA NG BALIK-SA-PAARALAN



Parachute
Pagkaalog ng utak Serye

Hindi kailangang wala ng sintomas ang mga mag-aaral para makabalik sa paaralan.

Karaniwan at OK na lumala nang mahinahon at maikli* ang mga sintomas ng isang mag-aaral dahil sa aktibidad habang dumadaan sila sa mga hakbang ng balik-sa-paaralan. Ngunit, kung ang kanilang mga sintomas ay lumala nang higit pa dito, dapat silang tumigil at iakma ang mga aktibidad.

Ang kagamitan na ito ay isang gabay at hindi dapat kapalit ng medikal na payo.

*Ang sintomas na lumalala ay hindi dapat tumagal nang mahigit isang oras.

Hakbang 1: Mga aktibidad sa pang-araw-araw na pamumuhay at nauukol na pahinga sa bahay (unang 24-48 oras)

Mga halimbawa ng mga gawain sa hakbang na ito:

- Banayad na paglalakad
- Paghahanda ng pagkain
- Pakikipag-ugnayan sa tao (hal., pakikipag-usap sa mga kaibigan)
- Maikling board games, pagdodrawing, mga crafts

Bawasan ang screen time (hal., telepono, TV, computer)

Handa na ba sa susunod na hakbang? Pagkatapos ng lubusan na 24 hanggang 48 na oras pagkatapos ng pinsala, pumunta sa hakbang 2

Hakbang 2: Mga aktibidad sa paaralan na makahihikayat na bumalik sa paaralan (hanggang makakaya)

Mga halimbawa ng mga gawain sa hakbang na ito:

- Pagbabasa o ibang magaan aktibidad na gamit ang isipan
- Mga pakikipag-ugnayan sa mga tao
- Ang screen time hanggang makakaya

Ang mag-aaral ay maaaring magsimulang bumalik sa kapaligiran ng paaralan hanggang makakaya.

Handa na ba sa susunod na hakbang? Kung ang mag-aaral ay maaaring makayanan na ang mga aktibidad sa paaralan, magpatuloy sa hakbang 3.



Hakbang 3: Bahagyang Panahon o buong araw sa paaralan na may kaluwagan

- Unti-unting muling umpisahan ang mga gawain sa paaralan
- Maaaring kailanganin ng mag-aaral na magsimula sa mga bahagyang araw ng pag-aaral
- Maaaring kailanganin ng mag-aaral ang mga kaluwagan sa kanilang gawain at/o sa kapaligiran ng paaralan (hal., pag-access sa mga pahinga, dagdag na oras para tapusin ang gawain, madilim na ilaw)

Handa na ba sa susunod na hakbang? Kung makakaya ng mag-aaral ang buong araw na walang kaluwagan para sa pagkaalog ng utak o concussion, magpatuloy sa hakbang 4.

Hakbang 4: Bumalik sa paaralan ng buong oras

Bumalik sa buong araw sa paaralan at mga aktibidad sa akademiko, nang walang mga kaluwagan na nauugnay sa pagkaalog ng utak o concussion.

Para sa pagbabalik sa isport at pisikal na aktibidad, kabilang ang klase ng pisikal na edukasyon, sumangguni sa Estrahiya sa Balik-sa-Isport.

Gaano katagal ang prosesong ito?

Ang isang mag-aaral na may concussion ay maaaring makaligtaan ng isa o higit pang mga araw sa paaralan. Sa pangkalahatan, hindi inirerekomenda ang higit sa isang linggo ng kumpletong pagliban sa kapaligiran ng paaralan. Dahil ang bawat concussion ay natatangi, ang mga tao ay bumubuti sa iba't ibang bilis.

Ang mga palatandaan at sintomas ng concussion ay karaniwang tumatagal ng hanggang apat na linggo, ngunit maaaring mas tumagal pa. Kung nagkaroon ka na ng concussion dati, maaaring matagalan bago ka gumaling sa susunod. Kung ang iyong mga sintomas ay hindi bumubuti o tumatagal ng mas mahaba kaysa sa apat na lingo, dapat kang ipakonsulta sa isang propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na isang dalubhasa sa pamamahala ng concussion.

Hindi ka dapat magmadali sa iyong pagbabalik sa mga aktibidad. Kasabay nito, kung makakaya mong nasa paaralan, hindi ka dapat paghigpitan sa pagpasok.

Paano kung bumalik o lumala ang aking mga sintomas sa prosesong ito?

Karaniwang lumalala ang mga sintomas nang mahina at panandalian habang bumabalik ka sa mga aktibidad. Kung ang iyong mga sintomas ay medyo lumala sa loob ng isang oras, ito ay OK. Ngunit kung mas malala ang

pakiramdam nila nang mas matagal kaysa doon, o kung mas malala ang pakiramdam nila, magpahinga at iangkop ang mga aktibidad.

Maaaring kailanganin mo ng mga kaluwagan upang matulungan kang makayanan ang dami ng iyong gawain at ang kapaligiran ng paaralan. Kasama sa mga halimbawa ang pag-access sa mga pahinga, dagdag na oras upang tapusin ang gawain, pahintulot na magsuot ng salaming pang-araw sa klase o isang tahimik na lugar upang kumain ng pananghalian.

Kung nakatanggap ka ng medical clearance mula sa isang doktor, hindi na dapat bumalik ang mga sintomas pagkatapos. Kung bumalik ang iyong mga sintomas, dapat kang muling magpatingin.

Huwag kailanman bumalik sa mga aktibidad na may panganib na masagi hanggang sa ma-clear ka na ng doctor!

Mga karagdagang mapagkukunan

I-scan ang QR code o bumisita sa parachute.ca/concussion

