

得了脑震荡后：

重返校园计划



Parachute
脑震荡系列

学生不需要直到没有症状才返回学校。

学生病情在返校步骤中随着活动而有轻度和短暂*恶化很常见，没有关系。但是，如果症状恶化得更加严重，他们应该暂停，并调整参加的活动。

本工具为指导意见，不应取代医嘱。

*症状恶化不应持续超过 1 小时。

步骤1: 日常生活活动和在家中适当休息 (最初 24-48 小时)

此步骤中的活动例子有：

- 轻度行走
- 做饭
- 社交互动 (例如, 与朋友交谈)
- 短时间的下棋、绘画、做手工

尽量不要看屏幕 (例如, 手机、电视、电脑)

准备好进行下一步了吗? 受伤后最多 24 至 48 小时后, 就可转到第 2 步

步骤2: 鼓励上学参加学校活动 (在可以忍受的情况下)

此步骤中的活动例子有：

- 阅读或其他轻度的脑力活动
- 社交互动
- 在可忍受的范围内看屏幕

学生可以在可以忍受的情况下开始回学校上学。

准备好进行下一步了吗? 如果学生可以忍受住学校的活动, 则进行第 3 步。



Parachute 是加拿大领先的全国性慈善机构, 致力于预防伤害



步骤3: 有调整性地在学校上部分或全部的课

- 逐步重新布置课业
- 学生可能一开始需要只上部分的课
- 学生可能需要根据他们的学习负担和/或学校环境进行调整(例如, 休息时间、多给时间完成作业、灯光调暗)

准备好进行下一步了吗? 如果学生可以在没有因脑震荡做出调整的情况下忍受住全天在学校, 请进行第 4 步。

步骤4: 重返学校全天上课

重新在学校全天上课和参加学习活动, 没有与脑震荡相关的调整。

有关重新参加运动和体育活动(包括体育课)的信息, 请参阅“重返运动策略”。

此过程需要多长时间?

患有脑震荡的学生可能会休学一天或几天。一般来说, 不建议完全不来学校超过一周。脑震荡都是不一样的, 因此人们康复的速度不同。

脑震荡的体征和症状通常持续长达 4 周, 但可能会持续更长时间。如果您以前得过脑震荡, 再次得可能需要更长的时间才能痊愈。如果您的症状没有改善或持续时间超过 4 周, 应该转诊, 让治疗脑震荡的专业人员治疗。

您不应该匆忙地做重新从事活动。同时, 如果您能在学校待得住, 就不要限制上学。

如果在此过程中我的症状复发或恶化怎么办?

当您重新开始活动时, 症状会有轻微和短暂地恶化, 这很正常。如果您的症状在一小时内感觉稍微恶化, 这是可以的。但是, 如果症状感觉恶化的时间超过这个时间, 或者如果感觉更加恶化, 休息一下, 并调整所做的活动。

您可能需要调整来帮助您忍受学习负担和学校环境。例如, 多休息、给额外的时间完成功课、允许在课堂上戴太阳镜或安排安静的地方吃午饭。

如果您获得了医生开的批准, 之后症状不应该复发。如果您的症状复发, 应该重新做评估。

除非有医生批准, 严禁重新进行有肢体接触风险的活动!

其他资源

扫描二维码或浏览

parachute.ca/concussion

