



Parachute

سلسلة الارتجاج الدماغى

بعد الارتجاج الدماغى:

استراتيجية العودة إلى العمل

العودة إلى أنشطتك المعتادة، بما في ذلك العمل، بعد الارتجاج الدماغى هي عملية تدريجية تتطلب الصبر والاهتمام والحذر. في استراتيجية العودة إلى العمل:

- تتطلب كل خطوة 24 ساعة على الأقل
- انتقل إلى المرحلة التالية عندما يصبح بإمكانك تحمل الأنشطة.
- من الشائع والطبيعى أن تزداد الأعراض بشكل طفيف ومؤقت* عند العودة إلى الأنشطة. ولكن، إذا ساءت أعراضك أكثر من ذلك، خذ قسطاً من الراحة وتكيف مع الأنشطة.
- * يجب ألا يستمر تفاقم الأعراض أكثر من ساعة واحدة.

الخطوة 1: أنشطة الحياة اليومية والراحة النسبية (أول 24 إلى 48 ساعة)

خلال الـ 24 إلى الـ 48 ساعة الأولى بعد الإصابة، يمكنك الانخراط في أنشطة الحياة اليومية مثل المشي الخفيف وإعداد وجبات الطعام والتفاعل الاجتماعى داخل المنزل. جرّب أنشطة بسيطة مثل الرسم أو الاستماع إلى الموسيقى الهادئة.

الخطوة 2: أنشطة العمل

أضف أنشطة معرفية خفيفة، مثل القراءة، في المنزل أو في العمل. خذ فترات راحة وقم بتكييف الأنشطة حسب الحاجة. قم باستئناف الجلوس أمام الشاشة تدريجياً وفقاً لقدرتك على التحمل.

اتصل بمكان عملك لتطوير خطتك الفردية والتدرجية للعودة إلى العمل. يجب أن تأخذ الخطة في الاعتبار عدد الأيام والساعات التي ستعمل فيها وعبء العمل وبيئة عملك (مثل الإضاءة والضوضاء).

الخطوة 3: أيام عمل بدوام جزئى أو كامل مع تسهيلات مرنة.

أعد إدخال أنشطة العمل تدريجياً. استخدم التسهيلات التي تحتاجها، مثل محطة عمل هادئة ووقتاً إضافياً لإكمال المهام وفترات الراحة المنتظمة. قم بزيادة عبء العمل وساعات العمل حسب قدرتك على التحمل. قلل تدريجياً من التسهيلات المرتبطة بالارتجاج التي لم تعد هناك حاجة إليها. كن على دراية بمقدار الطاقة المتبقية بعد يوم العمل للأنشطة المنزلية والاجتماعية.

الخطوة 4: العودة إلى العمل

العودة الكاملة إلى جدول عملك المعتاد دون تسهيلات متعلقة بالارتجاج الدماغى.

ملاحظة مهمة: إذا كان العمل الذي تقوم به يمكن أن يعرض سلامتك أو سلامة الآخرين للخطر، فاحصل على موافقة طبية قبل العودة إلى تلك المهام. تشمل الأمثلة تشغيل المعدات الثقيلة، القيادة لمسافات طويلة، أو العمل على ارتفاعات عالية.



Concussion Ed

للحصول على معلومات عن الارتجاج الدماغى أثناء التنقل، قم بتنزيل التطبيق

Parachute هي مؤسسة خيرية وطنية رائدة في كندا مكرسة للوقاية من الإصابات

Parachute
PREVENTING INJURIES. SAVING LIVES.

قد تؤدي العودة الكاملة إلى العمل قبل أن تكون مستعدًا إلى إطالة مدة تعافيك وزيادة خطر تعرضك لارتجاج آخر. تذكر أن الأعراض قد تعود في وقت لاحق من ذلك اليوم أو اليوم التالي، وليس بالضرورة أثناء النشاط.

ما المدة التي يستغرقها التعافي؟

غالبًا ما تستمر علامات وأعراض الارتجاج الدماغى لمدة تصل إلى أربعة أسابيع ولكنها قد تستمر لفترة أطول. إذا كنت قد تعرضت لارتجاج دماغى سابقًا، فقد يستغرق شفاؤك وقتًا أطول في المرات التالية.

إذا لم تتحسن أعراضك، فيجب أن يفكر طبيبك في إحالتك إلى رعاية الارتجاج الدماغى متعددة التخصصات. اعتمادًا على أعراضك الفردية، قد تزور مجموعة متنوعة من أخصائي الرعاية الصحية المرخصين، مثل أخصائي العلاج الطبيعى أو المعالج المهني أو الطبيب الفيزيائي (طبيب مدرب على طب إعادة التأهيل).



موارد إضافية

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا أو قم بزيارة الموقع الإلكتروني.

parachute.ca/concussion

كم من الوقت تستغرق هذه العملية؟

كل مرحلة لا تقل عن 24 ساعة، ولكنها قد تستغرق وقتًا أطول، اعتمادًا على كيفية تأثير الأنشطة على الطريقة التي تشعر بها. يمكن أن تختلف العودة إلى العمل أيضًا اعتمادًا على نوع العمل الذي تقوم به ومدى متطلباته جسديًا أو معرفيًا.

أثناء هذه العملية، من الطبيعي أن تمر بأيام تشعر فيها بتحسن وأيام أخرى تشعر فيها بتعب أكثر. قد تضطر إلى تكرار الخطوة أكثر من مرة، لكن اعلم أن هذا أمر طبيعى أثناء التعافي.

نظرًا لأن كل ارتجاج دماغى يختلف عن الآخر، فإن سرعة التعافي والتقدم تختلف من شخص لآخر. من المهم ألا تقارن نفسك بشخص آخر في مكان عملك وفي تعافيك.

ماذا لو عادت الأعراض أو ساءت أثناء هذه العملية؟

ليس بالضروري أن تزول الأعراض للعودة إلى العمل. من الطبيعي أن تزداد الأعراض بشكل طفيف ومؤقت عند العودة إلى الأنشطة. إذا شعرت أن الأعراض أسوأ قليلاً لمدة تصل إلى ساعة واحدة، فلا بأس بذلك. ولكن إذا استمرت الأعراض لفترة أطول من ذلك، أو ازدادت شدتها بشكل ملحوظ، فمن الأفضل أن تأخذ قسطًا من الراحة وتعديل أنشطتك وفقًا لحالتك.

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

تم اقتباس هذه المعلومات من: BCIRPU. (2023). [موارد الارتجاج الدماغى للعمال وأماكن العمل](#).

التمويل مقدم من:



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

الآراء المعبر عنها هنا لا تمثل بالضرورة آراء وكالة الصحة العامة الكندية.