

Pagkatapos ng concussion:

ESTRAHIYA SA BALIK-SA TRABAHO



Parachute
Pagkaalag ng utak Serye

Ang pagbabalik sa iyong mga regular na aktibidad, kabilang ang trabaho, pagkatapos ng concussion ay isang hakbang na proseso na nangangailangan ng pasensya, atensyon at pag-iingat.

Sa Estrahiya ng Balik-sa-Trabaho:

- Ang bawat hakbang ay hindi bababa sa 24 na oras.
- Lumipat sa susunod na yugto kapag maaari mong makaya ang mga aktibidad.
- Karaniwan at OK lang para sa iyong mga sintomas na lumala nang mahina at panandalian* habang ikaw ay bumalik sa mga aktibidad. Ngunit, kung lumala ang iyong mga sintomas nang higit pa rito, magpahinga at ibagay ang mga aktibidad.

*Ang paglala ng sintomas ay hindi dapat tumagal ng higit sa isang oras.

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

Para sa unang 24 hanggang 48 na oras pagkatapos ng pinsala, maaari kang gumawa ng mga aktibidad sa pang-araw-araw na pamumuhay tulad ng magaan na paglalakad at paghahanda ng mga pagkain, at mga pakikipag-ugnayan sa mga tao sa bahay. Subukan ang mga simpleng aktibidad tulad ng pagdodrawing o pakikinig sa tahimik na musika.

Hakbang 2: Mga aktibidad sa trabaho

Magdagdag ng mga magaan na kognitibong aktibidad, tulad ng pagbabasa, sa bahay o sa trabaho. Magpahinga at umangkop sa mga aktibidad kung kinakailangan. Unti-unting ipagpatuloy ang screen time kung makakaya.

Makipag-ugnayan sa iyong lugar ng trabaho upang bumuo ng iyong sariling plano sa unti-unting balik-sa-trabaho. Dapat isaalang-alang ang plano ng bilang ng mga araw at oras na ikaw ay magtatrabaho, ang iyong dami ng gawain at ang iyong kapaligiran sa trabaho (tulad ng liwanag ng ilaw at ingay).

Hakbang 3: Bahagyang oras o buong araw sa trabaho na may mga kaluwagan

Unti-unting muling simulan ang mga gawain sa trabaho. Gamitin ang mga kaluwagan na kailangan mo, tulad ng isang tahimik na lugar ng trabahuan, dagdag na oras para tapusin ang mga gawain at regular na pahinga. Dagdagan ang iyong mga gawain at oras ng pagtatrabaho hanggang makakaya. Unti-unting bawasan ang mga kaluwagan na may kaugnayan sa concussion na hindi na kailangan. Alamin kung mayroon ka pang natitirang lakas pagkatapos ng araw ng trabaho para sa mga gawaing pambahay at mga pagtitipon na aktibidad.

Hakbang 4: Balik sa trabaho

Buong pagbabalik sa iyong regular na iskedyul ng trabaho nang walang mga kaluwagan na nauugnay sa concussion.

Importante: Kung ang trabahong ginagawa mo ay maaaring ilagay sa panganib ang iyong kaligtasan o ang kaligtasan ng iba, kumuha ng medical clearance bago bumalik sa mga gawaing iyon. Kasama sa mga halimbawa ang pagpapatakbo ng mabibigat na makinarya, pagmamaneho ng mahabang panahon o pagtatrabaho sa matataas na lugar.



Ang Parachute ay ang nangungunang pambansang kawanggawa ng Canada na nakatuon sa pag-iwas sa pinsala



Gaano katagal ang prosesong ito?

Ang bawat yugto ay hindi bababa sa 24 na oras, ngunit maaaring magtagal, depende sa kung paano nakakaapekto ang mga aktibidad sa nararamdaman mo. Ang pagbabalik sa trabaho ay maaari rin mag-iba depende sa uri ng trabaho na iyong ginagawa at kung gaano ang kapisikal o kognitibong pangangailangan nito.

Habang dumadaan ka sa proseso, karaniwan na gumaan ang pakiramdam sa ilang araw at mas malala sa iba. Maaaring kailanganin mong subukan ang isang hakbang nang higit sa isang beses, ngunit alamin na karaniwan ito sa panahon ng pagkakagaling.

Dahil ang bawat concussion ay natatangi, ang mga tao ay bumubuti sa iba't ibang bilis. Mahalaga na ikaw at ang iyong lugar ng trabaho ay huwag ihahambing ang iyong pagkakagaling sa ibang tao.

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

Hindi kailangan na wala ka ng sintomas para makabalik sa trabaho. 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 umangkop sa mga aktibidad.

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 matignan.

Ang ganap na pagbabalik sa trabaho bago ka maging handa ay maaaring magpatagal sa iyong paggaling at maglagay sa iyo sa mas mataas na panganib na magkaroon ng isa pang concussion. Tandaan, ang mga sintomas ay maaaring mayamayang bumalik sa araw din na iyon o sa susunod, hindi kinakailangan na habang sa panahon ng aktibidad.

Gaano katagal bago ako gumaling?

Ang mga palatandaan at sintomas ng concussion ay kadalasang tumatagal ng hanggang apat na linggo ngunit maaaring tumagal nang mas matagal pa. Kung nagkaroon ka na ng concussion dati, maaaring matagalan bago ka gumaling sa susunod.

Kung hindi bumubuti ang iyong mga sintomas, dapat isaalang-alang ng iyong doctor na ipakonsulta ka para sa interdisciplinary concussion care. Depende sa iyong mga sariling sintomas, maaari kang makakita ng iba't ibang lisensyadong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, gaya ng physiotherapist, occupational therapist o physiatrist (isang doktor na sinanay sa rehabilitation medicine).

Mga karagdagang mapagkukunan

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



Ang impormasyong ito ay inangkop mula sa: BCIRPU. (2023). [Concussion Resources for Workers and Workplaces](#).

Ang pagpopondo ay ibinibigay ng:



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Ang mga pananaw na ipinahayag dito ay hindi nangangahulagan na pinaliliwanag ang mga pananaw ng Public Health Agency ng Canada.