

得了脑震荡后:

重返工作计划



Parachute
脑震荡系列

脑震荡后恢复正常活动(包括工作)是一个循序渐进的过程,需要耐心、注意和谨慎。

在重返工作策略中:

- 每个步骤至少 24 小时。
- 当对此步骤得活动可以忍受的时候才您可以开始下一步骤。
- 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。但是,如果病情恶化得更严重,请休息一下,并调整参加的活动。

*症状恶化不应持续超过 1 小时。

步骤1: 日常生活活动和适当休息(最初 24 至 48 小时)

在受伤后最初 24 至 48 小时内,您可以进行日常生活活动,例如轻度行走、做饭,以及在家中社交互动。尝试做简单的活动,例如画画或听安静的音乐。

步骤2: 工作活动

在家中或工作中增加轻度脑力活动,例如阅读。多休息,根据需要调整活动。在可以忍受的情况下逐渐恢复看屏幕。

联系您的工作单位,制定您个人逐步重返工作的计划。该计划应包括您将工作的天数和小时数、您的工作量和您的工作环境(例如照明和噪音)。

步骤3: 兼职或全职,工作做调整

逐渐重新参与工作活动。使用您需要的工作调整,例如安静的工位、额外的时间来完成任务和定期休息。在可以忍受的情况下增加工作量和工作时间。与脑震荡相关的调整,如果不再需要,逐渐减少。注意下班后您还剩下多少精力用于家庭和社交活动。

步骤4: 重返工作

完全重新做正常的工作时间安排,没有与脑震荡相关的调整。

重点:如果您所做的工作可能会危及您或他人的安全,要在重新做这些工作之前获得医生批准。例子包括操作重型机械、长时间驾驶或高空作业。



Parachute 是加拿大领先的全国性慈善机构,致力于预防伤害



此过程需要多长时间?

每个阶段至少需要 24 小时, 但可能需要更长的时间, 具体取决于活动如何影响您的感受。重返工作也可能因您所从事的工作类型以及对身体或脑力的要求而异。

您在这个过程中时, 有时感觉好些, 有时感觉更糟, 这是正常的。您可能需要多次尝试某个步骤, 但要知道这在恢复过程中很正常。

脑震荡都是不一样的, 因此人们康复的速度不同。重要的是, 您本人和工作单位不要对您的康复情况与他人进行比较。

如果在此过程中我的症状复发或恶化怎么办?

您不需要直到没有症状才返工。当您重新工作时, 症状会轻微而短暂地恶化, 这是正常的。如果您的症状在一小时内感觉有稍微恶化, 没有关系。但是, 如果症状感觉恶化的时间超过这个时间, 或者如果症状感觉更加恶化, 请休息一下, 并调整所做的活动。

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, 应该重新评估。

在您恢复之前完全重返工作会使您的康复时间更长, 并面临再次得脑震荡的风险。请记住, 症状可能会在当天晚些时候或第二天再次出现, 不一定在工作期间出现。

我需要多长时间才能好转?

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, 您的医生应考虑将您转诊, 进行多科脑震荡会诊治疗。根据您的个人病情, 您可能会去看各种有执照的医护人员, 例如物理治疗师、职业治疗师或理疗师 (接受过康复医学培训的医生)。

其他资源

扫描二维码或浏览

parachute.ca/concussion



此信息改编自: BCIRPU.(2023). [工人和工作场所的脑震荡资源](#)。

资金提供方:



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

此处表达的观点并不一定代表加拿大公共卫生署的观点。