

Arabic

خدمات الطوارئ Emergency Services

الارتجاج (إصابة الرأس الطفيفة) في البالغين

Concussion (Minor Head Injury) in Adults

يجب عدم تركك بمفردك خلال 24 ساعة التالية، فمن المحتمل أن تظهر أعراض أشد خطورة. ويجب مراقبتك بدقة بواسطة بالغ آخر مسؤول.



إصابة في الرأس تنجم عن ضربة مباشرة تتعرض لها الرأس وتتسبب في اهتزاز المخ وارتجاجه. وإذا كانت الضربة قوية بحيث أصابت المخ، فيسمى ذلك ارتجاجاً.

لم يجد الطبيب الذي فحصك أي علامات على حدوث مضاعفات خطيرة نتيجة إصابة رأسك. ونتوقع أن تتعافى سريعاً.

توجه إلى أقرب قسم طوارئ إذا كنت:

Go to the nearest Emergency Department if:

- تعاني من صداع يتفاقم أو لا يتوقف عند تناول مسكنات الألم.
- تشعر بالدوار الذي لا يتوقف حتى مع الراحة.
- تعاني من الغثيان أو حدث قيء مرتين أو أكثر.
- تلاحظ تغييرات في الرؤية.

ما الأعراض الشائعة لإصابة الرأس؟
إلى متى سوف تستمر الأعراض؟

**What are the common symptoms of a head injury?
How long will they last?**

الأعراض الأكثر حدوثاً هي:

- الصداع، الإرهاق، الدوار
- اضطراب النوم
- صعوبة التركيز وتعلم أشياء جديدة
- الشعور بالقلق أو الاكتئاب أو سرعة الانفعال

قد لا تشعر بأي من هذه الأعراض على الإطلاق أو تشعر بالقليل منها أو جميعها. وقد تظهر على الفور أو خلال الأيام التالية القليلة. وهذه الأعراض هي جزء من عملية التعافي الطبيعية.

تختلف عملية التعافي من إصابة الرأس من شخص لآخر. فمعظم الأفراد يبدأ شعورهم بالتحسن في غضون ساعات أو أيام، ومع ذلك قد تدوم بعض الأعراض لمدة أسبوع أو أطول من ذلك.

اتصل على 9-1-1 على الفور إذا:

Call 9-1-1 right away if:

- كنت تعاني من اهتزاز أو رعشة أو اختلاج لا إرادي.
- كنت تشعر بالنعاس الشديد.
- أصبحت تشعر بالارتباك أو القلق أو الاضطراب.
- تعذر إيقاظك.
- كنت تعاني من ضعف في الذراعين أو الساقين.
- أصبح كلامك متداخلاً.
- بدأت التعثر أثناء المشي.
- خرج سائل شفاف من إحدى الأذنين (أو كلاهما).

كيف تعتني بنفسك في المنزل How to take care of yourself at home

الأنشطة والتمارين Activities and Exercise	الراحة Rest
<ul style="list-style-type: none">يمكنك ممارسة الأنشطة أو التمارين طالما أنك لا تعاني من أي أعراض نتيجة إصابة رأسك.ابدأ بممارسة التمارين الخفيفة، مثل المشي وركوب الدراجة الثابتة.يمكنك تدريجيًا زيادة عدد المرات والفترات الزمنية التي تمارس خلالها أي نشاط أو تمرين.إذا كانت الإصابة حدثت أثناء ممارسة الرياضة، فتتحقق من طبيبك قبل العودة إلى تلك الرياضة.حتى تتعافى بالكامل، لا تشارك في أي رياضة تتطلب الاحتكاك المباشر أو أي رياضة قد تزيد خلالها فرص إصابة رأسك (مثل الهوكي أو كرة القدم أو التزلج أو التزلح على الجليد أو ركوب الدراجات). وسوف يبلغك الطبيب عندما تتعافى بالكامل.احرص دائمًا على ارتداء خوذة أثناء ممارسة أي رياضة قد تزيد خلالها فرص تعرض رأسك للإصابة.	<ul style="list-style-type: none">امكث في المنزل اليوم التالي أو نحو ذلك.حاول الرجوع تدريجيًا إلى أنشطتك المعتادة.تجنب القيام بأي أنشطة بدنية شاقة خلال 24 ساعة التالية.تجنب مشاهدة التلفاز أو العمل على جهاز الكمبيوتر لفترات طويلة.
قيادة السيارات Driving	الصحة Health
<ul style="list-style-type: none">إذا كانت الإصابة حدثت أثناء ممارسة الرياضة، فتتحقق من طبيبك قبل العودة إلى تلك الرياضة.حتى تتعافى بالكامل، لا تشارك في أي رياضة تتطلب الاحتكاك المباشر أو أي رياضة قد تزيد خلالها فرص إصابة رأسك (مثل الهوكي أو كرة القدم أو التزلج أو التزلح على الجليد أو ركوب الدراجات). وسوف يبلغك الطبيب عندما تتعافى بالكامل.احرص دائمًا على ارتداء خوذة أثناء ممارسة أي رياضة قد تزيد خلالها فرص تعرض رأسك للإصابة.	<ul style="list-style-type: none">تجنب شرب الكحوليات لمدة 24 ساعة التالية على الأقل. وإذا استمر الشعور بالصداع، فلا تشرب الكحول حتى يبلغك الطبيب أنه من الآمن القيام بذلك.لا تتناول إلا الدواء الذي وصفه لك الطبيب.تجنب تناول الأسبرين (حمض الأسيتيل ساليسيليك) أو أيبوبروفين أو غير ذلك من الأدوية مضادات الالتهاب. فهذه الأدوية قد تزيد من فرصة حدوث نزيف.
<p>للتعرف على المزيد حول كيفية التخطيط لمرحلة تعافيك، اتبع الأدوات المرفقة "العودة للنشاط" و"العودة للعمل".</p>	

موارد الويب حول الارتجاج

MyGuide Concussion

دليل مخصص عن التعافي من GF Strong

concussion.vch.ca

الوعي بالارتجاج

أداة تمرين

cattonline.com

حدد "رياضي" أو "عمال وأماكن العمل"

Parachute Canada

parachutecanada.org

حدد "موضوعات الإصابة" ثم اختر "ارتجاج"

للتعرف على المزيد، من الجيد أن تسأل:

- طبيب الأسرة
- خدمة الرعاية عن بُعد من Fraser Health على الرقم 1-800-314-0999 أو الدردشة المباشرة على fraserhealth.ca/virtualcare من 10 ص إلى 10 م، يوميًا
- HealthLinkBC - اتصل على الرقم 1-800-661-1111 أو عبر الإنترنت على HealthLinkBC.ca لضعاف السمع والعمى أو عبر الإنترنت على HealthLinkBC متاحة 24 ساعة. ومتوفرة في 130 لغة. لطلب مترجم، اذكر لغتك بالإنجليزية. انتظر قدوم مترجم إلى الهاتف.

Return to Work

This tool is a guideline for managing an individual's return to work following a concussion and does not replace medical advice. The goal for each stage is to find the 'sweet spot' between doing too much and doing too little. Timelines and activities may vary by direction of a health care professional.

AT HOME			AT WORK			
<p>STAGE 1:</p> <p>Initial physical and cognitive rest</p> <ul style="list-style-type: none"> Rest in a quiet and calm environment. Try activities that do not aggravate symptoms (e.g., listening to quiet music or colouring). Sleep as much as your body needs while trying to maintain a regular night sleeping schedule. <p>Limit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Lengthy social visits. Screen time (smartphone, computer, television) and reading. <p>Avoid:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sports or physical activities that increase your heart rate or cause you to break a sweat. <p>NOTE: It is recommended to discuss driving with a licensed medical professional for safety considerations.</p>	<p>STAGE 2:</p> <p>Light activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Gradually increase cognitive activity by trying simple, familiar tasks (e.g., reading, watching TV, using the computer or drawing). Go for walks or try other light physical activity (e.g., swimming, stationary bike, light housework), without becoming short of breath. Take frequent rest periods; keep napping to a minimum. Begin with brief periods of activity, up to 30 minutes. Start thinking about returning to work: communicating with the workplace, a return to work plan, and your commute. 	<p>STAGE 3:</p> <p>Prepare to return to work—at home</p> <ul style="list-style-type: none"> Continue to increase cognitive activity. Continue to return to pre-injury physical activities (e.g., grocery shopping, gardening, jogging, light weight training). Contact workplace to discuss a tailored Return to Work plan. Attempt to commute to work to assess if it aggravates symptoms or drains energy. A regular sleeping schedule supports a successful return to work. Work your way up to 2 hours of activity, with breaks as needed. 	<p>STAGE 3:</p> <p>Prepare to return to work—at work</p> <ul style="list-style-type: none"> Work accommodations can include: flexible hours, reduced workload, extra time for tasks, access to a quiet, distraction-free work environment. Arrange to return to work on a graduated basis. Consider number of hours per day and appropriate accommodations. Work your way up to an additional 2 hours of activity, with breaks as needed. Have a plan to leave work and return to Stage 2 if symptoms worsen. 	<p>STAGE 4:</p> <p>Begin graduated return to work</p> <ul style="list-style-type: none"> Return to work according to your graduated return to work plan, with the agreed upon number of hours per day and accommodations. At work, start with less demanding activities before more difficult ones. Gradually increase working hours week-to-week, or sooner, as appropriate. 	<p>STAGE 5:</p> <p>Regular work hours with modifications, as needed</p> <ul style="list-style-type: none"> Decrease accommodations as energy and capacity increases. Accommodations can be phased out in "trial" periods, to ensure that they are no longer needed. Monitor energy levels for completing household tasks and participating in social or recreational activities after the work day. 	<p>STAGE 6:</p> <p>Full return to work</p> <ul style="list-style-type: none"> Full regular work schedule with usual expectations for productivity, without accommodations. <p>NOTE: Only return to job duties that may have safety implications for you or others when cleared by a licensed medical professional (e.g., operating heavy equipment, working from heights, driving).</p>
<p>Rest</p> <p>When symptoms start to improve OR after resting for 2 days max, BEGIN STAGE 2</p>	<p>Gradually increase activity</p> <p>When 30 minutes of activity is tolerated, BEGIN STAGE 3</p>	<p>Prepare to return to work</p> <p>When 4 hours of activity is tolerated, with breaks as needed, BEGIN STAGE 4</p>	<p>Return to work with accommodations and a personalized Return to Work plan</p> <p>When ready for regular work hours with accommodations, BEGIN STAGE 5</p>	<p>Adjust workplace accommodations, as needed</p> <p>When regular work hours are tolerated with min. accommodations, BEGIN STAGE 6</p>	<p>Full return to work</p> <p>Once you have COMPLETED STAGE 6, Return to Work strategy completed</p>	

Recognizing that workplace environments vary by industry and occupation, returning to work may focus more on a return to cognitive activity, physical activity, or a combination of both. It is normal to experience symptoms during recovery; you do not have to wait to be symptom free before returning to work. However, after Stage 2, if new or worsening symptoms appear at any stage, go back to the previous stage for at least 24 hours. You may need to move back a stage more than once during the recovery process.

Return to Activity

This tool is a guideline for managing an individual's return to activity following a concussion and does not replace medical advice. Timelines and activities may vary by direction of a health care professional.

STAGE 1:	STAGE 2:	STAGE 3:	STAGE 4:	STAGE 5:
<p>Initial rest</p> <ul style="list-style-type: none"> Stay home in a quiet and calm environment. Limit your screen time (computer, television, and smartphone use). Keep any social visits brief. Sleep as much as your body needs while trying to maintain a regular night sleeping schedule. <p>Note: The goal for each stage is to find the 'sweet spot' between doing too much and too little.</p> <p>Rest</p>	<p>Prepare to return to activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Test your readiness by trying some simple, familiar tasks such as reading, using the computer, or shopping for groceries. Keep the time on each activity brief (e.g., less than 30 minutes) and take regular rest breaks. Go for walks or try other light physical activity (e.g., swimming, stationary bike), without becoming short of breath. Keep bed rest during the day to a minimum. It is unlikely to help your recovery. <p>Get ready to return</p>	<p>Increase your activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Gradually return to usual activities and decrease rest breaks. Start with less demanding activities before harder ones. Physical activity might include jogging, lifting light weights, or non-contact sport drills, gardening, dancing. <p>Note: You could start returning to school or work on a part-time basis (e.g., a few hours per day).</p> <p>Start your return</p>	<p>Gradually resume daily activities</p> <p>Resuming daily activities can be challenging because your energy and capacity for activities may be variable, but should improve day-to-day or week-to-week.</p> <p>Students and workers may require accommodations, such as reduced hours, reduced workload, extra time for assignments, or access to a quiet distraction-free work environment.</p> <p>Continue your return</p>	<p>Full return to activity</p> <ul style="list-style-type: none"> Full class schedule, with no rest breaks or accommodations. Full work schedule with usual expectations for productivity Student athletes should not return to sport competition until they have fully returned to school. <p>Only return to contact sports or dangerous job duties (e.g., operating heavy equipment, working from heights) when cleared by your doctor.</p>
<p>When symptoms start to improve OR after resting for 2 days max, BEGIN STAGE 2</p>	<p>Tolerates simple, familiar tasks, BEGIN STAGE 3</p>	<p>Tolerates further increase in level of activity, BEGIN STAGE 4</p>	<p>Tolerates partial return to usual activities, BEGIN STAGE 5</p>	

If new or worsening symptoms are experienced at any stage, go back to the previous stage for at least 24 hours. You may need to move back a stage more than once during the recovery process.

Each person will progress at his/her own pace. It is best not to "push" through symptoms. If you do too much, your symptoms may worsen. Decrease your activity level and your symptoms should settle. Then continue to gradually increase your activity in smaller increments.