

ਕਨਕਸ਼ਨ(ਮਾਮੂਲੀ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ) ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ Concussion (Minor Head Injury) in Children

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ

Your child has injured his or her head

ਸਾਡੀ ਮੈਡੀਕਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟ ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਏ। ਦਿਮਾਗ ਵਿਚ ਕਨਕਸ਼ਨ ਜਿਹੀ ਚੋਟ ਆਮ ਐਕਸਰੇ ਜਾਂ ਸਕੈਨ ਵਿਚ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਇਸ ਚੋਟ ਦਾ ਅਸਰ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੇ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿਚ ਘਰ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖੋ। ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਅਕਤੀ ਹੋ ਜੋ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕਿਸੇ ਅਸਾਧਾਰਨ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਨੋਟਿਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਚੈਕ ਕਰਨਾ ਹੈ

How to check your child at home

ਬੱਚਾ ਜੇ ਕਰ ਸੌਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੌਣ ਦਿਓ। ਸੌਣਾ ਬੱਚੇ ਲਈ ਠੀਕ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬੜਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ **ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੈਕ** ਕੀਤਾ ਜਾਏ।

ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ: ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ

- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਨਾਮ ਨੂੰ ਜਾਣਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੌਣ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਗਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਘੁੱਟ ਕੇ ਫੜ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਤਰਲ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰੋ। ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਚੋਟ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਕੁੱਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਿਰਫ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੀ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

911 ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ:

Call 9-1-1 right away if your child:

- ਬੈਠਿਆਂ ਜਾਂ ਚੱਲਦਿਆਂ ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਨ ਗਵਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ
- ਅਕਸਰ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਲੜਖੜਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਲੱਤ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਈ ਹੈ
- ਹੱਥ ਵਿਚੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਡਿਗ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਾਫ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ (ਧੁੰਦਲਾ ਜਾਂ ਡਬਲ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ)
- ਕੋਈ ਅਸਾਧਾਰਨ ਹਿੱਲ ਜੁੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਝਟਕੇ ਅਤੇ ਝੁਣਝੁਣੀ (ਦੌਰਾ ਪੈਣਾ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਿਚ ਕਦੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

When to bring your child to Emergency

- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨੋਟਿਸ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਮ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਹ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਜੋ ਸਿਰ ਦੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਸੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬੇਚੈਨ, ਚਿੜਚਿੜਾ ਜਾਂ ਡੌਰ ਭੌਰਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ ਵਿਚ ਕਾਫੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਜਾਂ ਨੱਕ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਜਾਂ ਪੀਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਤਰਲ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਵਾਰ ਉਲਟੀ ਆਮ ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਹੈ)।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੈ ਜੋ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੈ ਅਤੇ:
 - ਉਸ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਨਹੀਂ ਕਰਾ ਸਕਦੇ
 - ਨਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕੁੱਝ ਖਾਂਦਾ ਹੈ

ਅਗਲੇ 24 ਘੰਟੇ Over the next 24 hours

- ਤੁਸੀਂ ਸਿਰ ਦਰਦ ਲਈ ਸਾਦੀ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਜਾਂ ਆਈਬਰੂਫੇਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ। (ਟੈਲੀਨੋਲ ਵੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਐਸੀਟਾਮੀਨੋਫੇਨ ਹੈ)।
ਕੋਈ ਸੀਡੇਟਿਵ ਜਾਂ ਦਰਦ ਲਈ ਕੋਈ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈ ਨਾ ਦਿਓ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੋਟ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਦਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
ਜੇ ਆਮ ਦਰਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦਾ ਕੁੱਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਪੇਟ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ (ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣਾ)। ਪੂਰੇ ਖਾਣੇ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟਾ ਸਨੈਕ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਐਸੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਉਸ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਖੇਲੋ।
ਕਿਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਖੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਗੇਮ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦਿਓ। ਆਰਾਮ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਲਈ ਕੁੱਝ ਸੁਝਾਅ

Tips for helping your child recover

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਰਾਤੀਂ ਕਾਫ਼ੀ ਸੌਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਮ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਇੱਕ ਦਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇ।
- ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਉਤੇਜਨਾ (ਜਿਵੇਂ ਟੀਵੀ, ਵੀਡੀਓ ਖੇਡਾਂ, ਆਈਪੈਡ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਜਲਈ ਉਪਕਰਨ, ਸੰਗੀਤ ਦੀ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਗੈਰਾ) ਨੂੰ ਸੀਮਾ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਇੱਕੋ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਚਾਟ ਨਾ ਹੋਵੇ ਭਾਵ ਬੱਚਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨੇ ਹੋਵੇ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ, ਨੋਟ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਕੈਲੰਡਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਜੇ ਲੋਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ (ਪਰਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਦੋਸਤ, ਮਾਸਟਰ, ਕਾਊਂਸਲਰ, ਖਿਡਾਵਾ, ਕੋਚ ਵਗੈਰਾ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚੋਟ ਬਾਰੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਣ।
- ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਨਾਲ ਲੱਗੇ 'Return to School' ਫਿਰ 'Return to Activity' ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਣਾ ਅੱਛਾ ਹੈ:

- ਆਪਣਾ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ
- ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ
1-800-314-0999 ਜਾਂ ਸਿੱਧੀ ਗਲਬਾਤ ਲਈ fraserhealth.ca/virtualcare ਤੇ ਸੁਭਾ 10 ਵਜੇ ਤੋਂ ਰਾਤ 10 ਵਜੇ ਤੱਕ ਹਰ ਰੋਜ਼
- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.- 811 ਤੇ (711 ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ) ਜਾਂ ਇਹ HealthLinkBC.ca ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ।
ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. 24 ਘੰਟੇ ਖੁਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਲਈ ਆਪਣੀ ਬੋਲੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਦੱਸੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦਾ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਆਉਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

**ਕਨਕਸ਼ਨ ਬਾਰੇ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤ
Web Resources on Concussion**

ਕਨਕਸ਼ਨ ਵਿਚ ਸਾਵਧਾਨੀ

ਸਿਖਲਾਈ ਟੂਲ

cattonline.com

“ਖਿਲਾੜੀ” ਜਾਂ “ਕਾਮੇਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ” ਚੁਣੋ



ਪੈਰਸ਼ੂਟ ਕੈਨੇਡਾ

parachutecanada.org

ਪਹਿਲਾਂ 'Injury Topics' ਚੁਣੋ ਫਿਰ 'Concussion' ਚੁਣੋ



Originally adapted with permission from 'Head Injury', Emergency Department, BC Children's Hospital (October 2012)

AT HOME		AT SCHOOL						
<p>STAGE 1:</p> <p>Physical & cognitive rest</p> <ul style="list-style-type: none"> Basic board games, crafts, talk on phone Activities that do not increase your heart rate or cause you to break a sweat <p>Limit/Avoid:</p> <ul style="list-style-type: none"> Computer, TV, texting, video games, reading <p>No:</p> <ul style="list-style-type: none"> School work Sports Work Driving until cleared by a health care professional 	<p>STAGE 2:</p> <p>Start with light cognitive activity:</p> <p>Gradually increase cognitive activity up to 30 min. Take frequent breaks.</p> <p>Prior activities plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reading, TV, drawing Limited peer contact and social networking <p>Contact school to create Return to School plan.</p>	<p>STAGE 2:</p> <p>When light cognitive activity is tolerated:</p> <p>Introduce school work.</p> <p>Prior activities plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> School work as per <i>Return to School plan</i> <p>Communicate with school on student's progression.</p>	<p>STAGE 3:</p> <p>Back to school part-time</p> <p>Part-time school with maximum accommodations.</p> <p>Prior activities plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> School work at school as per <i>Return to School plan</i> <p>No:</p> <ul style="list-style-type: none"> P.E., physical activity at lunch/recess, homework, testing, sports, assemblies, field trips <p>Communicate with school on student's progression.</p>	<p>STAGE 4:</p> <p>Part-time school</p> <p>Increase school time with moderate accommodations.</p> <p>Prior activities plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Increase time at school Decrease accommodations Homework – up to 30 min./day Classroom testing with adaptations <p>No:</p> <ul style="list-style-type: none"> P.E., physical activity at lunch/recess, sports, standardized testing <p>Communicate with school on student's progression.</p>	<p>STAGE 4:</p> <p>Part-time school</p> <p>Increase school time with moderate accommodations.</p> <p>Prior activities plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Increase time at school Decrease accommodations Homework – up to 30 min./day Classroom testing with adaptations <p>No:</p> <ul style="list-style-type: none"> P.E., physical activity at lunch/recess, sports, standardized testing <p>Communicate with school on student's progression.</p>	<p>STAGE 5:</p> <p>Full-time school</p> <p>Full days at school, minimal accommodations.</p> <p>Prior activities plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Start to eliminate accommodations Increase homework to 60 min./day Limit routine testing to one test per day with adaptations <p>No:</p> <ul style="list-style-type: none"> P.E., physical activity at lunch/recess, sports, standardized testing 	<p>STAGE 5:</p> <p>Full-time school</p> <p>Full days at school, no learning accommodations.</p> <ul style="list-style-type: none"> Attend all classes All homework Full extracurricular involvement All testing <p>No:</p> <ul style="list-style-type: none"> full participation in P.E. or sports until <i>Return to Sport</i> protocol completed and written medical clearance provided 	<p>STAGE 6:</p> <p>Full-time school</p> <p>Full days at school, no learning accommodations.</p> <ul style="list-style-type: none"> Attend all classes All homework Full extracurricular involvement All testing <p>No:</p> <ul style="list-style-type: none"> full participation in P.E. or sports until <i>Return to Sport</i> protocol completed and written medical clearance provided
<p>Rest</p> <p>When symptoms start to improve OR after resting for 2 days max, BEGIN STAGE 2</p>	<p>Gradually add cognitive activity including school work at home</p> <p>Tolerates 30 min. of cognitive activity, introduce school work at home</p>	<p>School work only at school</p> <p>Tolerates 120 min. of cognitive activity in 30-45 min. intervals, BEGIN STAGE 4</p>	<p>Increase school work, introduce homework, decrease learning accommodations</p> <p>Tolerates 240 min. of cognitive activity in 45-60 min. intervals, BEGIN STAGE 5</p>	<p>Work up to full days at school, minimal learning accommodations</p> <p>Tolerates school full-time with no learning accommodations BEGIN STAGE 6</p>	<p>Full academic load</p> <p>Return to School protocol completed; focus on RETURN TO SPORT</p>			

Note: A student is tolerating an activity if symptoms are not exacerbated.

Adapted from the Return to Learn protocol by G.F. Strong School Program (Vancouver School Board), Adolescent and Young Adult Program, G.F. Strong Rehabilitation Centre.

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>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>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>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>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>Rest</p>	<p>Get ready to return</p>	<p>Start your return</p>	<p>Continue your return</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.