

الارتجاج (الإصابة الطفيفة في الرأس) عند الأطفال Concussion (Minor Head Injury) in Children

اتصلي على الفور بـ 1-1-9 إذا كان طفلك:

- يفقد توازنه عند الجلوس أو المشي
- يسقط أو يتعثّر كثيراً
- يفقد القوة في ذراعه أو في ساقه
- يسقط الأشياء من يده
- لا يستطيع أن يرى بوضوح (وقد يشكو من عدم وضوح الرؤية أو من رؤية مزدوجة)
- يقوم بحركات غير عادية أو باهتزازات وتشنجات في الجسم (انقباضات)

أصيب طفلك في رأسه

فريقنا الطبي لم يعثر على أي مؤشرات على وجود إصابة خطيرة في الدماغ. الارتجاج نوع من إصابات الدماغ التي لا يمكن النظر إليها بواسطة الأشعة السينية العادية أو بأشعة المِفراس. يمكن للارتجاج أن يؤثر على الطريقة التي يفكر بها الطفل ويتذكر الأشياء، ويمكنه أن يتسبب في مجموعة متنوعة من الأعراض.

وإنه لأمر آمن أن يعود طفلك الى البيت ليكون تحت رعايتك. من المهم أن تفحصي طفلك بعناية خلال الـ 24 إلى 48 ساعة القادمة. باعتبارك الوالدة، فأنت أفضل شخص يمكنه أن يلاحظ وجود سلوك غير طبيعي في طفلك.

متى تذهبين بطفلك إلى قسم الطوارئ

- إذا لاحظت أن طفلك يتصرف بشكل مختلف عن المعتاد.
- إذا كان طفلك ليست لديه طاقة أو رغبة في فعل أي شيء.
- إذا كان طفلك لا يستطيع أن يفعل أشياء كان يستطيع فعلها قبل إصابة الرأس.
- إذا كان طفلك عصبياً، أو متعكر المزاج، أو مرتبكاً.
- إذا كان لديك مشكلة في إيقاظ طفلك.
- إذا كان طفلك يعاني من خروج الدم أو خروج سائل أصفر اللون من الأذنين أو الأنف.
- إذا كان طفلك يستقرغ (يتقيأ) أكثر من مرتين (لأن القيء مرة واحدة أو مرتين أمر شائع ومتوقع).
- إذا كان طفلك يعاني من صداع يزداد سوءاً أو لا يتحسن بالرغم من تناول الدواء المسكن للألم.
- إذا كان طفلك صغيراً جداً و:
 - لا يمكن إعطائه شعوراً بالارتياح أو إسكاته
 - لا يرضع ولا يتناول الطعام

كيفية فحص طفلك في البيت

اسمحي لطفلك بالنوم إذا أراد ذلك. النوم جيّد لطفلك ولكن من المهم أن تفحصي طفلك خلال الـ 24 إلى 48 ساعة التالية.

تأكدي من أن طفلك:

- يعرف اسمه
- يعرف من أنت
- يعرف أين هو
- يستيقظ بسهولة كعادته
- يستطيع أن يمسك يدك بقوة بكلتا يديه
- ليس فيه دم أو سائل في الأذن أو الأنف
- يتنفس بسهولة
- لا يشعر بالكثير من الألم

عليك الوثوق بمشاعرك الداخلية بخصوص طفلك. لأن بعض علامات الإصابة في الدماغ تكون تغييرات لا يستطيع ملاحظتها إلا شخص يعرف الطفل جيداً.

خلال الـ 24 ساعة المقبلة

- يمكنك إعطاء طفلك الأسيتامينوفين أو الإيبوبروفين للصداع. (التايلينول هو أحد أنواع الأسيتامينوفين).
- لا تعطي طفلك مهدئات أو أدوية تسكين للألم أكثر قوة. وذلك لأنه بإمكانها أن تغطي بعض العلامات الهامة للإصابة. إذا لم تنفع أدوية تسكين الألم البسيطة، فعليك الاتصال بطبيب الأسرة.
- قد يشعر طفلك بوجع في المعدة (غثيان) لبضعة أيام. يُستحسن إعطائه وجبات خفيفة ومشروبات صغيرة بدلاً من وجبات طعام كبيرة.
- أبق طفلك حيث يمكنك أن تَرينَه. إلى أن يصبح طفلك على ما يرام مرة أخرى، قومي بالقراءة لطفلك أو العبي معه بهدوء. لا تسمح بالعب الخشن أو الألعاب العنيفة. الراحة أمر مهم.
- نصائح لمساعدة طفلك على استعادة عافيته
- تأكدي من أن طفلك ينام كثيراً في الليل و يحصل على فترات راحة أثناء النهار.
- تأكدي من أن طفلك يعود إلى الأنشطة العادية تدريجياً وليس دفعة واحدة.
- عليك الحد من الضوضاء والمُحفّزات (مثل التلفزيون وألعاب الفيديو، و اللوحات الالكترونية، و الحواسيب و غيرها من الأجهزة الالكترونية، والموسيقى الصاخبة، وغير ذلك).
- حاولي أن تفعلي شيئاً واحداً فقط في نفس الوقت مع طفلك حتى لا ينتشت انتباهه.
- لمساعدة طفلك على تذكر الأشياء، اكتبي الملاحظات واستخدمي التقويم.
- تحدّثي عن الإصابة مع الأشخاص الآخرين الذين يعرفون طفلك (أفراد العائلة والأصدقاء والمعلمين والمرشدين والمربيين والمدربين، و غيرهم). لأنهم في حاجة الى فهم ما حدث حتى يتمكنوا من المساعدة.
- بالنسبة للأطفال في سن المدرسة، اتبعي أدوات التواصل المرفقة 'العودة للتعلم' ثم 'العودة للعب'.

الموارد على شبكة الإنترنت حول الارتجاج أدوات التوعية و التدريب بخصوص الارتجاج (CATT)

www.cattonline.com

Click on 'Awareness Toolkit'
For Parents, Players, and Coaches
انقري على 'طقم أدوات التوعية'
للوالدين، واللاعبين، والمدربين

Parachute Canada
مظلة هبوط كندا

parachutecanada.org

Click on 'Concussion Resources'
انقري على 'موارد الارتجاج'

لمعرفة المزيد، يُستحسن أن تسألني

- اتصلي بطبيب أسرتك إذا كان لديك أي أسئلة أو استفسارات.
- يمكنك أيضا الاتصال بـ HealthLinkBC - إتصلي برقم 8-1-1 (للصم وضعاف السمع 7-1-1). لمزيد من المعلومات حول إصابات الرأس، اتصلي أو اذهبي على شبكة الانترنت www.HealthLinkBC.ca

تم اعتماد هذه المعلومات بإذن من: "إصابة الرأس"، قسم الطوارئ، مستشفى الأطفال بمقاطعة كولومبيا البريطانية (أكتوبر 2012)

Return to Learn Protocol

This tool is a guideline for managing a student's return to school following a concussion. Timelines and activities may vary by direction of a health care professional.

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, photography Physical activities that do not increase heart rate or break a sweat <p>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. of activity</p> <p>Prior activities plus:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reading, TV, drawing, Lego Limited peer contact and social networking Take frequent breaks <p>Contact school to plan return to learn</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 return to learn plan <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 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 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 full participation in PE until Return to Play protocol completed and written medical clearance provided</p>
<p>Rest</p> <p>When symptom-free for 24 hours 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>Schoolwork only at school</p> <p>Tolerates 120 min. of cognitive activity in 30 to 45 min. intervals, begin STAGE 4</p>	<p>Increase schoolwork, introduce homework, decrease learning accommodations</p> <p>Tolerates 240 min. of cognitive activity in 45 to 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 Learn protocol completed focus on Return to Play</p>

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 Play Communication Tool

Return to Learn should be completed before **Return to Play**.

<p>STAGE 1: No sporting activity Symptom-limited physical and cognitive rest</p>	<p>STAGE 2: Light aerobic exercise Walking, swimming, stationary cycling. No resistance training. Heart rate <70%</p>	<p>STAGE 3: Sport-specific exercise Skating drills (ice hockey), running drills (soccer). No head-impact activities</p>	<p>STAGE 4: Non-contact drills Progress to complex training drills (e.g., passing drills). May start resistance training</p>	<p>STAGE 5: Full-contact practice Following medical clearance participate in normal training activities</p>	<p>STAGE 6: BACK IN THE GAME Normal game play</p>
<p>Recovery</p>	<p>Increase heart rate</p>	<p>Add movement</p>	<p>Exercise, coordination, cognitive load</p>	<p>Restore confidence; assess functional skills</p>	<p>Symptom-free for 24 hours? Yes: Return to play No: Return to Stage 4 Time & date completed:</p>
<p>Symptom-free for 24 hours? Yes: Move to Stage 3 No: Return to Stage 1 Time & date completed:</p>	<p>Symptom-free for 24 hours? Yes: Move to Stage 4 No: Return to Stage 2 Time & date completed:</p>	<p>Symptom-free for 24 hours? Yes: Move to Stage 5 No: Return to Stage 3 Time & date completed:</p>	<p>Symptom-free for 24 hours? Yes: Return to play No: Return to Stage 4 Time & date completed:</p>	<p>Symptom-free for 24 hours? Yes: Return to play No: Return to Stage 4 Time & date completed:</p>	<p>Symptom-free for 24 hours? Yes: Return to play No: Return to Stage 4 Time & date completed:</p>

If symptoms reappear at any stage, go back to the previous stage until symptom-free for 24 hours. You may need to move back a stage more than once during the recovery process.

Medical clearance required before moving to Stage 5

