

تعليقات شرائح العرض التقديمي للمرحلة الثانوية وأرقامها المتسلسلة - 2018-2017

[البدء بالقسم 1]

الشريحة 1.01 مقدمة

أهلاً بكم في البرنامج التدريبي لمدارس برينس ويليام العامة والمخصص للرياضيين في المرحلة الثانوية وأولياء الأمور.

يستغرق التدريب حوالي 30 إلى 40 دقيقة. يجب أن يكون أولياء الأمور والطلاب مع بعضهم أثناء التدريب، وكذلك أثناء الاختبار التحضيري والامتحانات. نحثكم على بذل الوقت الكافي للتدريب كي تقوموا بإتمامه في جلسة واحدة، غير أنه بإمكانكم تسجيل الخروج والعودة إلى التدريب لاحقاً.

بالإضافة إلى الاختبار التحضيري، يوجد أربع امتحانات يتعين إتمامها أثناء التدريب. يتعين عليكم الإجابة على سؤالين بشكل صحيح من أصل أربعة أسئلة في كل امتحان كي تتمكنوا من المتابعة. إذا أجبت على أكثر من 3 أسئلة بشكل خاطئ فسيتم توجيهكم إلى مراجعة القسم السابق مرة أخرى ثم إتمام الامتحان المخصص لذلك القسم.

بعد إتمام التدريب بنجاح سوف يطلب منك طباعة الشهادة التي يتعين عليك تسليمها للمدرسة.

الشريحة 1.02 الدعم

تم إعداد التدريب بدعم من جامعة جورج ماسون والهيئة الصحية في Potomac وبرنامج ACHIEVES: المبادرات المتقدمة للرعاية الصحية للطلاب المحرومين من الخدمات ومدارس برينس ويليام العامة.

الشريحة 1.03 فيديو NCAA

التعليقات النصية المقطعة

تعتبر الأنشطة الرياضية طريقة رائعة للحفاظ على الصحة، لكن هناك مخاطر من الإفراط في السرعة والقوة والتحمل. ارتجاج الدماغ عبارة عن إصابة خطيرة في الدماغ تصيب أي لاعب من اللاعبين في أي نشاط رياضي وفي أي وقت.

تعرفوا على أعراض ارتجاج الدماغ والعلامات التحذيرية منه.

لا تتجاهلوا! أعلنوها!

اكتسبوا الوقت للتعافي من خلال معرفة الحقائق عن حالات ارتجاج الدماغ.

بممكنكم أن تساعدوا الرياضيين من مختلف الأعمار للحفاظ على صحتهم.

للإطلاع على المزيد زوروا موقع cdc.gov/concussion

الشريحة 1.04 الاختبار التحضيري

نطلب منكم الآن إتمام هذا الاختبار التحضيري الذي صمم ليعرض عليكم المفاهيم الأساسية لهذا العرض التقديمي والتي نظن أنها ذات أهمية لمساعدتكم على تنشيط وعيكم بإصابة الدماغ الرضائية. إن نتائج هذا الاختبار التحضيري لن تؤثر على إتمام هذا التدريب.

الشريحة 1.05 الأهداف

تفيدك أهداف هذا التدريب فيما يلي:

تعليقات شرائح العرض التقديمي للمرحلة الثانوية وأرقامها المتسلسلة - 2017-2018

- فهم تعريف ارتجاج الدماغ و متلازمة الصدمة الثانية
- تحديد العلامات والأعراض المحتملة لارتجاج الدماغ أو للإصابة الدماغية الرضائية (TBI)
- فهم إجراءات الإبلاغ عن حالة ارتجاج الدماغ
- الإحاطة بإجراءات مدارس برينس وويليام العامة للتعامل مع ارتجاج الدماغ
- معرفة مع من تتواصل للحصول على العلاج الطبي المناسب وتعليمات الإحالة
- معرفة سياسة العودة إلى الدراسة و العودة إلى اللعب

الشريحة 1.06 العرض التقديمي

من خلال هذا العرض التقديمي ستقوم بالاطلاع على:

- فهم تعريف ارتجاج الدماغ و متلازمة الصدمة الثانية
- الأعراض المرافقة لارتجاج الدماغ أو الإصابة الدماغية الرضائية
- إجراءات مدارس برينس وويليام العامة للتعامل مع ارتجاج الدماغ
- سياسة العودة إلى الدراسة و العودة إلى المدرسة
- سياسة العودة إلى اللعب

الشريحة 1.07 قانون ولاية فيرجينيا 1

يفرض قانون ولاية فيرجينيا على كل إدارة تعليمية أن تقدم للطلاب الرياضيين معلومات عن ارتجاج الدماغ سنوياً. ويقوم كل طالب رياضي وولي أمر و/أو وصي الطالب الرياضي بتوقيع تصريح يفيد أنهم تلقوا تلك المعلومات. يتعين على الرياضي أن يحصل من مزود الرعاية الصحية على إجازة خطية للعودة إلى اللعب.

الشريحة 1.08 قانون ولاية فيرجينيا 2

إن السياسات واللوائح المطبقة في مدارس برينس وويليام العامة للتعامل مع حالات الارتجاج التي تصيب الطلاب الرياضيين تشتمل على السياسة أو البروتوكول الإلزامي على مستوى الولاية والعناية بالرياضيين المشتبه بإصابتهم بارتجاج الدماغ أو بإصابة في الرأس. ويشتمل هذا على إخراجهم من اللعب إلى أن يتم تقييم حالته من قبل مزود الرعاية الصحية المرخص.

الشريحة 1.09 مدارس برينس وويليام العامة

تفرض مدارس مقاطعة برينس وويليام على جميع الموظفين والمدربين وممرضات الصحة المدرسية والمدربين الرياضيين المرخصين وموظفي الصحة والتربية البدنية والمدربين المتطوعين والطلاب المشاركين أن يتّموا التدريب على ارتجاج الدماغ في كل عام. سوف يتضمن التدريب على سياسات العودة إلى الدراسة و العودة إلى اللعب التي تطبق عند حدوث الإصابة بارتجاج الدماغ.

الشريحة 1.10 مراجعة

دعونا نلخص.

- يفرض قانون ولاية فيرجينيا على الطلاب الرياضيين وأولياء أمورهم أن يتلقوا المعلومات عن ارتجاج الدماغ في كل عام.
- تجري مدارس برينس وويليام العامة تدريباً سنوياً لجميع الموظفين في المدارس.
- يمكن أن تحدث الإصابة بالارتجاج جراء ضربة على الرأس أو الوجه أو الرقبة أو جراء ضربة على الجسم تسبب ارتجاجاً مفاجئاً للرأس.

الشريحة 1.11 تعريف ارتجاج الدماغ

ارتجاج الدماغ هو إصابة في الدماغ تؤدي إلى حدوث إعاقة مباحثة في الوظيفة العصبية على المدى القصير سرعان ما تتلاشى. تحدث هذه الإصابة جراء ضربة على الرأس أو الوجه أو الرقبة أو أي موضع آخر في الجسم إذا ما كانت عنيفة بما يكفي لتنتقل إلى الرأس (ارتطام الخوذة بالرأس، سقوط على الأرض).

قد يحدث ارتجاج الدماغ مع فقدان الوعي أو بدونه، لذا فالتعامل الملائم مع الواقعة ضروري جداً للسلامة الآنية وعلى المدى البعيد للشخص المصاب.
قد يكون تشخيص ارتجاج الدماغ صعباً إذا لم يجر التعرف على العلامات والأعراض في الوقت المناسب ما قد يؤدي إلى عواقب مريضة.

الشريحة 1.12 فيديو ما هو ارتجاج الدماغ

التعليقات النصية المقطعة

ارتجاج الدماغ هو نوع من الإصابات الدماغية الرضائية (TBI) بسبب ارتطام أو ضربة أو سقوط على الرأس أو بسبب ضربة على الجسم تؤدي إلى اهتزاز الرأس والدماغ إلى الأمام والوراء بسرعة. فالحركة المبالغتة تسبب ارتداد الدماغ أو التواء الجمجمة مع استطالة وتضرر في خلايا الدماغ يصاحبها تغيرات كيميائية في الدماغ. ربما لا تدرك أن هذه التغيرات الكيميائية تزيد من حساسية الدماغ اتجاه أي ضرر أو قلق متزايد إلى أن يتعافى تماماً.

الشريحة 1.13 مقارنة الكمبيوتر بالدماغ

عندما يحدث ارتجاج الدماغ، لا يظهر غالباً أي ضرر مرئي كالإدماء أو الكسر. فالضرر ليس في الجمجمة أو في الدماغ، ولندعها التجهيزات الصلبة (Hardware)، وإنما في التجهيزات البرمجية (Software) التي تسبب عطلاً في وظائف الدماغ.

فمثلاً، إذا أوقعت جهاز الكمبيوتر، قد لا ترى أي تلف مرئي ككسر أو انبعاج. ارتجاج الدماغ يشبه إلى حدٍ ما الضرر الذي يسببه الفيروس في برامج الكمبيوتر.

الشريحة 1.14 مقارنة مع علبة الصودا

عندما يصاب الرياضي في رأسه، لا تكون الإصابة عادةً تركيبية. فكر فيما لو أوقعت علبة صودا... لا يحدث الانبعاج دائماً، لكننا لا نستطيع أن نفتح تلك العلبة فوراً لأن ضغط غاز CO2 غير متوازن. وفتح العلبة قبل حدوث التوازن يشابه عودة الرياضي إلى اللعب سريعاً.

الشريحة 1.15 الأعراض والعلامات الملحوظة

من العلامات التي يلحظها الطلاب أو أولياء الأمور أو موظفي المدرسة ما يلي: تغيرات في الشخصية أو ارتباك حول الواجبات أو عدم الاستقرار في الألعاب أو الدرجات أو الخلافات، أو عدم القدرة على تذكر الأحداث التي قبل أو بعد الإصابة.

الشريحة 1.16 أعراض ارتجاج الدماغ

- قد تكون أعراض ارتجاج الدماغ واضحة لمدة دقائق قليلة فقط، وقد تستمر لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر أو أكثر من ذلك في بعض الحالات.
- قد يتأخر ظهور الأعراض حتى 72 ساعة.
- في حال عدم التعامل مع الحالة بشكل ملائم، فسوف يعاني الرياضي من ارتجاج الدماغ ويحتمل أن يتعرض لإصابة أخرى ويزداد خطر عدم كفاءته رياضياً لسبب طبي مستديم.
- لا يمكن أن تتشابه حالتان من الارتجاج، ولا أحد يعرف كم من الوقت ستمتد الأعراض.

الشريحة 1.17 فيديو اختياري عن الدماغ 101: ما هو ارتجاج الدماغ؟

الدماغ 101: ما هو ارتجاج الدماغ

https://youtu.be/_5hlm3FRFYU

صمم الشرائح كنشاط اختياري. اسمح للمشارك بتخطي الفيديو.

التعليقات النصية المقطعة

هذا هو ارتجاج الدماغ. ارتجاج الدماغ نوع من الإصابة الدماغية. لا تستطيع أن تراها. قد لا تتعرض لارتطام أو رض أو حتى خدش في رأسك. كل ما يحدث لك أن تتعرض لارتجاج في دماغك ما يؤدي لتحركه أو اهتزازه داخل الجمجمة. قد لا تتعرض حتى لضربة في رأسك. فأي صدمة أو دفعة قوية على جسدك ستجعل دماغك يتحرك أو يهتز إلى الأمام والخلف مرتطماً بالجزء الداخلي من جمجمتك. فإصابتك بالارتجاج لا تعني دائماً أنك سقطت أرضاً. فأقل من 1 من 10 أفراد ممن يصابون بالارتجاج يفقدون الوعي. وقد تصاب بارتجاج الدماغ في أي رياضة أو نشاط رياضي، حتى على لوح التزلج أو في ركوب الدراجة أو لوح التزلج على الثلج. إن عدد الإصابات بارتجاج الدماغ في العديد من الأنشطة الرياضية والترفيهية يصل إلى 3.8 مليون إصابة في كل عام. وهذا العدد أكبر من عدد الشعر المتساقط من القروود خلال 50 عاماً مضت. إذن، ماذا عليك أن تفعل إذا شعرت بأنك أصبت بارتجاج الدماغ؟ قد تعتريك أعراض مثل الارتباك أو الصداع أو الدوخان أو الغثيان أو الإرهاق أو شعور عام بالضعف وكان دماغك متصل بالوأي فاي.

من الهام جداً الإبلاغ عنها فوراً لمدرّبك أو للمدرّب الرياضي أو لأولياء أمرك أو حتى لأحد زملائك في الفريق. وإلا فقد يصيبك ما أصاب مايك. حيث كان مايك يلعب كرة القدم الأمريكية. وكان مايك نجم ذلك الفريق، ولكنه بعد إصابته بارتجاج الدماغ استمر في اللعب معتقداً أنه على ما يرام. كانت فكرة سيئة. منذ ذلك الوقت سارت الأمور على نحو غريب. فقد ظن أنه بحالة جيدة، لكن سرعان ما بدأ يشعر بالصداع مع صعوبة في إنجاز الأمور التي اعتاد عليها، كاللعب في ألعاب الفيديو مثلاً. كان ينبغي على مايك أن يخبر مدرّبه أو المدرب الرياضي أو ولي أمره وينسحب من اللعبة على الفور. إذا ظننت أنك أصبت بارتجاج الدماغ، فمن الهام مراجعة الطبيب أو الأخصائي الطبي الذي لديه خبرة في الارتجاج الرياضي ولا تعود إلى ممارسة الأنشطة إلى أن يخبروك أنك على ما يرام. فدماغك يحتاج إلى الراحة كي يتعافى. وإذا لم تسترح، فقد يصيبك ما أصاب جيسيكا. كانت جيسيكا نجمة فريق السوفتبول مع تحصيل درجة A وحياة اجتماعية مفهومة بالنشاط. وخلال مبارياتها الأخيرة ترحلت جيسيكا وسقطت على رأسها على منصة حكم اللوحة، فأخرجها مدرّبها من المباراة ظناً منه أنها أصيبت بارتجاج الدماغ. لكنها لم تتخذ القرارات الصائبة بعد انتهاء المباراة. لم يجر فحصها من قبل أخصائي الرعاية الصحية ولم تخبر والديها عن الأعراض، بل ولم تبذل الوقت الكافي لتريح دماغها وجسدها. وسرعان ما بدت عليها علامات غريبة. فكانت المعاناة في حياتها الاجتماعية وبدأت تنسى الأشياء مثل مواعيدها مع صديقتها. لذا في حال عدم إدراكك لحالة ارتجاج الدماغ، فعليك تبليغ عن الأعراض وتبذل الوقت الكافي للراحة حتى وإن تغيبت كثيراً عن المدرسة والأنشطة الرياضية وفعاليات الحياة الاجتماعية.

قد يجعلك ارتجاج الدماغ مزاجياً أيضاً. كأن تصبح غضوباً، أو أن تبكي، أو أن تتصرف بغرابة دون أي مبرر. بل حتى لن تستمتع بالأشياء التي اعتدت أن تحب فعلها. خذ وقتك في الراحة كلياً بعد الإصابة بارتجاج الدماغ. وهذا يعني أن تتجنب القيادة أو مشاهدة التلفزيون أو استخدام الانترنت أو إرسال الرسائل أو ألعاب الفيديو. لا يبدو الأمر ممتعاً، لكنه سيجعلك تتحسن بسرعة.

إذا شككت أنك مصاب بارتجاج الدماغ، تذكر ما يلي:

1. الإدراك - تعرف على أعراض وعلامات ارتجاج الدماغ سواء لمصلحتك أو من أجل زملائك.
2. الإبلاغ - أبلغ مدرّبك أو المدرب الرياضي أو ولي أمرك عن الأعراض. اترك المباراة، فالبقاء فيها يزيد الأمر سوءاً لك وللفريقك.
3. الراحة - وهذا يعني أن تقضي الوقت الكافي بعيداً عن الأنشطة الرياضية وعن أنشطتك الأخرى المعتادة، بل حتى عن العمل المدرسي إلى أن يجيز طبيبك أو أي أخصائي طبي آخر فعل ذلك. لكن، لا تهتم. سوف يساعدك زملاؤك وسوف يساعدك مدرّسوك أثناء غيابك.

الشريحة 1.18 مراجعة

للمراجعة:

- ارتجاج الدماغ عبارة عن إصابة وظيفية وليست إصابة بنوية.
- لا أحد يستطيع أن يتنبأ كم من الوقت ستستمر أعراض الارتجاج حتى تزول تماماً.
- تعرف على علامات وأعراض ارتجاج الدماغ.
- قد يتأخر ظهور الأعراض أو إمكانية ملاحظتها حتى 72 ساعة من الإصابة.

أنت الآن جاهز لإتمام الاختبار 1

الشريحة 1.19 الاختبار 1

[أنه الجزء 1]

[ابدأ بالجزء 2]

الشريحة 2.20 كيف يمكن تمييز حالات الارتجاج؟

كيف يمكن تمييز حالات الارتجاج؟

- يستطيع الرياضيون والموظفون الرسميون وأولياء الأمور والمدربون والمدرّبون الرياضيون أن يلاحظوا الصدمة الفعلية.
- يستطيع الرياضيون والموظفون الرسميون وأولياء الأمور والمدربون والمدرّبون الرياضيون أن يلاحظوا أو يبلغوا عن الأعراض الملازمة لارتجاج الدماغ.

الشريحة 2.21 ماذا يحدث بعد تمييز حالة ارتجاج الدماغ؟

يجري تحوّل الرياضي فوراً إلى قسم الطوارئ بواسطة سيارة الإسعاف في حالة...

- معاينة أو الإبلاغ عن فقدان الوعي
- الانخفاض في مستوى الوعي
- صعوبة في التنفس
- الشك في إصابة العمود الفقري أو كسر في الجمجمة

بعد زيارة قسم الطوارئ يتعين على جميع الرياضيين متابعة حالتهم مع طبيب الرعاية الصحية.

بعد تأكيد حالات الارتجاج يعطى أولياء أمور الرياضي نسخة من نموذج تقييم الارتجاج الحاد ACE ليأخذه إلى الطبيب أو إلى غرفة الطوارئ بغية متابعة ذلك التقييم.

الشريحة 2.22 نقاط هامة لا بد من تذكرها عند التعامل مع ارتجاج الدماغ

لا بد أن تتذكروا هذه النقاط الهامة عند التعامل مع حالات الارتجاج:

- إجراء التقييم المنتظم من قبل مزود الخدمة الطبية المتدرب على تقييم حالات الارتجاج والتعامل معها.
- إجراء التقييم السريري وفحص الجهاز الدهليزي وفحص IMPACT باعتبارها أدوات فاعلة لتشخيص ارتجاج الدماغ.
- لا يوجد أي تقنيات في التصوير تساعد على كشف ارتجاج الدماغ

الشريحة 2.23 نقاط هامة لا بد من تذكرها عند التعامل مع ارتجاج الدماغ

حالما يأذن الطبيب للرياضي بالعودة، يكون مخولاً لبدء إجراء العودة إلى اللعب بالتدرّج وليس بالمشاركة التامة. يقوم المدرب الرياضي من خلال برنامج المدرسة الثانوية بمراقبة تدرّج العودة إلى اللعب.

الشريحة 2.24 كل فرد يتحمل المسؤولية

تقع على أولياء الأمور وموظفي الأنشطة الرياضية في المدرسة والفريق التعليمي في المدرسة مسؤولية متابعة الطالب الرياضي الذي يصاب بارتجاج الدماغ. تبدأ عملية التعافي من تحديد الإصابة بارتجاج الدماغ، مروراً بالعلاج وبمساندة تدرّج الطالب الرياضي من خلال إجراءات العودة إلى الدراسة والعودة إلى اللعب.

الشريحة 2.25 التعافي من ارتجاج الدماغ كل فرد يتحمل مسؤولية ما يلي:

خلال فترة التعافي من ارتجاج الدماغ يتحمل كل فرد مسؤولية:

معرفة أعراض وعلامات ارتجاج الدماغ

إدراك أهمية التواصل

التعاون المشترك من أجل تطبيق الإجراءات التدرّج للعودة إلى الدراسة [العودة إلى المدرسة] إذا ما كان ذلك مطلوباً.

الإلمام بسياسة العودة إلى اللعب.

الشريحة 2.26 مسؤوليات أولياء الأمور

يلعب أولياء الأمور دوراً هاماً في تعافي الرياضي. إذ لا يسمح للاعب الذي يشك بإصابته بارتجاج الدماغ أن يشارك في الأنشطة سواء داخل أو خارج المدرسة. لا يتم الإبلاغ عن جميع الإصابات إلى المدرب الرياضي أو مدرب الفريق عند وقوع الإصابة. فإذا ما أُبلغ ولدكم عن علامات وأعراض ارتجاج الدماغ، يرجى المتابعة مع موظفي الأنشطة الرياضية في المدرسة [المدرب الرياضي و/أو مدرب الفريق] و/أو ممرضة المدرسة للبدء بالإجراءات الملائمة بعد الإصابة. شجعوا ولدكم على الراحة وتذكروا: "في حالة الشك، أخرجوهم من اللعب!!"

الشريحة 2.27 مسؤوليات مدرب الفريق: الخطة ذات الخطوات الأربعة

تقع على مدربي الفرق مسؤولية إخراج الرياضي من اللعب عند حدوث إصابة في الرأس والشك بحالة ارتجاج الدماغ. يجب عليهم أن يتأكدوا أنه تم تقييم حالة الرياضي من قبل أخصائي الرعاية الصحية الذي يتمتع بالخبرة في تقييم حالات ارتجاج الدماغ وأنه سيتم إبلاغ أولياء أمور أو أوصياء الرياضي حول احتمال الإصابة بالارتجاج في حال غياب المدرب الرياضي. يبقى مدربو الفريق اللاعبين خارج اللعب إلى أن يحقق الطلاب جميع شروط العودة إلى اللعب بالتدرج.

الشريحة 2.28 مسؤوليات المدرب الرياضي:

يلعب المدرب الرياضي دوراً أساسياً فيما يلي:

إجراء فحص ImPACT على جميع الرياضيين قبل بدء الموسم وبعد وقوع أية إصابة.

إحالة الرياضي إلى قسم الطوارئ و/أو طبيب الرعاية الصحية عند الضرورة لمتابعة الحالة وتقديم الرعاية. يحاول المدربون الرياضيون يخطروا أولياء الأمور مشافهةً حول إصابة ولدهم في الرأس.

فحص إصابات الطلاب من أجل تقرير الخطوات التالية باستخدام عدة مصادر مثل نموذج تقييم الارتجاج الحاد (ACE) كي يساعد في رصد حالة الرياضي في بيته. يصف نموذج ACE خصائص الإصابة والأعراض وعوامل الخطر والعلامات الحمراء التي تستوجب العناية الفورية. ويتم تذكير أولياء الأمور أيضاً بالمعلومات الأخرى المنشورة على المواقع الإلكترونية للمقاطعة والمدارس. تعتبر الراحة الفكرية من أهم عوامل تعافي الرياضي، لذا فقد يتطلب الأمر واجبات أكاديمية معدلة، بالإضافة إلى التخفيف من استخدام الأجهزة الإلكترونية كإرسال الرسائل النصية والكمبيوترات وألعاب الفيديو والتلفزيون. سوف لن يسمح المدربون الرياضيون للرياضي الذي يشك بإصابته بارتجاج الدماغ أن يقود السيارة إلى المنزل.

الشريحة 2.29 أدوات فحص ورصد حالات ارتجاج الدماغ

فحص ImPACT عبارة عن فحص سنوي أساسي يلزم إجراؤه على جميع الرياضيين قبل الموسم الرياضي بموجب سياسات المقاطعة. يجب إجراء الفحص الأول بعد الإصابة خلال 24 - 72 ساعة من حدوث حالة ارتجاج الدماغ، ثم يعاد الفحص خلال فترات زمنية ملائمة.

ويعتبر فحص SAC VNI أحد أدوات التقييم الفرعية التي تساعد المدربين الرياضيين على تقييم الإصابات بارتجاج الدماغ. ويتألف الفحص من اختبار وظيفة الذاكرة قصيرة المدى وتأخر الاستدكار والتوجه والعوامل الإيجابية بالإضافة إلى التركيز والوظيفة العصبية.

الشريحة 2.30 مراجعة

للمراجعة:

تقع على مدربي الفرق مسؤولية إخراج الرياضي من اللعب عند حدوث إصابة في الرأس والشك بحالة ارتجاج الدماغ. يجب على أولياء الأمور تشجيع الطالب الرياضي على الراحة الجسدية والفكرية معاً. المدرب الرياضي في المدرسة مسؤول عن تقييم تعافي الطالب بواسطة فحص ImPACT وتقييم ACE. في حال حدوث الإصابة يجب إجراء اختبار ImPACT مرة ثانية خلال 24 - 72 ساعة كي تجري مقارنته مع اختبار ImPACT الأساسي.

أنت الآن جاهز إتمام الاختبار 2

الشريحة 2.31 الاختبار 2 [أنه الجزء 2]

[أبدأ بالجزء 3]

الشريحة 3.32 ما هو أسوأ شيء نتوقع حدوثه؟؟؟

قد يتأخر ظهور الأعراض على الطالب الرياضي حتى 72 ساعة. فمثلاً قد لا يعاني الرياضي المصاب مساء الجمعة من أية أعراض حتى يوم الاثنين.

في الصورة تُلَقَى الرياضي ضربة على وجهه مما أدمى أنفه. ولم تظهر عليه أعراض ارتجاج الدماغ عند الإصابة. وقد وقعت الإصابة مساء الجمعة. وخلال عطلة نهاية الأسبوع بدأ يعاني من صداع ومن أعراض الارتجاج الأخرى.

الشريحة 3.33 متلازمة الصدمة الثانية

تحدث "متلازمة الصدمة الثانية" عندما يكون الرياضي قد تعرض مسبقاً لإصابة في الرأس، ثم يتعرض لإصابة أخرى في الرأس قبل أن تتعافي أعراض الإصابة الأولى بشكل كامل.

الشريحة 3.34 متلازمة الصدمة الثانية

يتم الإبلاغ عن متلازمة الصدمة الثانية فقط من الأفراد تحت سن 23 سنة وغالباً ما تكتشف لدى المراهقين. 50 بالمائة من الإصابات فتأكة و 100 بالمائة تؤدي إلى نوع من الإعاقة الجسدية و/أو العقلية و/أو العاطفية.

الشريحة 3.35 التأثيرات على الحياة اليومية في المنزل

تتأثر الوظائف اليومية بعد الإصابة بالرأس عادةً. فقد يجدون صعوبة في إتمام واجباتهم في المنزل أو في المدرسة، ويمكن إثارتهم بسهولة، كما قد يعانون من فترات مديدة من الكآبة الشديدة.

الشريحة 3.36 التأثيرات على عملية التعلم

أصبح معروفاً في الدراسات الحديثة أن تأثيرات ارتجاج الدماغ تؤثر على الطالب في الفصل الدراسي. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تؤثر على المهام أثناء القيادة. فيجب على الرياضي المصاب بارتجاج الدماغ ألا يقود السيارة بنفسه إلى البيت أيداً. وقد يظهر الطلاب الرياضيون مدى انتباه متناقص ويصعب عليهم التركيز على المهام البسيطة بل وقد يصبحون بطيئين في الرد على الأسئلة.

الشريحة 3.37 بدءاً من 1 يوليو 2016

أجازت ولاية فيرجينيا قانوناً ييسر سياسة العودة إلى الدراسة المتكونة من ستة أطوار، حيث تقدم تعليمات للمدارس والموظفين كي يتابعوا تعافي الطلاب من ارتجاج الدماغ ويبسندوهم.

يتعين على جميع الموظفين اتباع السياسات المفصلة في اللائحة رقم 1-759 بعنوان التعامل مع حالات ارتجاج الدماغ.

إن توظيف المعلومات في هذا العرض التقديمي ينظم عملية العودة إلى الدراسة ويمكن الطالب من تحقيق التقدم المتواصل في المدرسة ومن التعافي.

الشريحة 3.38 الإطار العام للعودة إلى الدراسة

تطبق مدارس برينس ويليام العامة برنامج العودة إلى الدراسة ليتمكن الطالب من العودة إلى حصصه الدراسية أو إلى جميع المهام المتعلقة بالمدرسة بينما تخف وتضاءل الأعراض. وبمشاركة المعلومات المقدّمة من مزود الرعاية الصحية والمدرسين والإداريين وأولياء الأمور يرقى الطالب إلى المرحلة التي تتلاءم مع احتياجاته الأكاديمية قدر الإمكان.

الشريحة 3.39 الإطار العام للعودة إلى الدراسة

طالما أن الطالب مستمر في تعافيه ولا يعاني من أية حدّة في الأعراض، فيمكنه التقدم من مرحلة إلى أخرى إلى أن يحقق التعافي التام. إن الأساس في فهم هذا البرنامج المرحلي هو فهم الطالب لأهمية بقائه في المرحلة المحددة له لفترة من الوقت غير محددة. فقد تستمر من يوم واحد إلى أيام عديدة.

تختلف قدرات الطالب على التعافي التام، وبالتالي تختلف الفترة الزمنية التي يستغرقها للتعافي.

الشريحة 3.40 التوصل إلزامي

يعتبر التوصل مفتاح التعافي. على أولياء الأمور أن يراقبوا التقدم الذي يحققه الرياضي في المنزل ويفتحوا باب التواصل مع المدرسة والموظفين المسؤولين عن الفريق الأكاديمي. يقوم مدربو الفرق بإشعار المدربين الرياضيين حول أي رياضي يشك بإصابته بارتجاج الدماغ إذا ما لوحظت أية علامات وأعراض تشير إلى ذلك. ويقوم المدربون الرياضيون بتوجيه الإدارة والمدربين وإخطارهم بأية تعديلات أو توصيات يرونها ضرورية. بينما تقوم ممرضة المدرسة بإعادة تقييم حالة الرياضي لدى عودته إلى المدرسة. كما تساعد المدربين الرياضيين في مراقبة الرياضي على مدار اليوم الدراسي ومساعدة الرياضي أثناء معاناته من الأعراض التي تتناوب خلال اليوم. يستطيع المرشدون الطلابيون والأخصائيون النفسيون والمدرسون أن يحددوا أية تغييرات أكاديمية أو سلوكية في الفصل الدراسي وأن ينقلوا هذه المعلومات إلى المدرب الرياضي وإلى ممرضة المدرسة. كما أن إداري المدارس على أهبة الاستعداد لمساعدة الطلاب الرياضيين وأولياء أمورهم خلال عملية التعافي، بالإضافة إلى تطبيق أساليب المواءمة المطلوبة في الفصل الدراسي.

الشريحة 3.41 التوصل كفريق واحد

من الهام جداً فتح أبواب التواصل المستمر من أجل مساعدة الطالب على التعافي من ارتجاج الدماغ. وقد شعرت مدارس برينس ويليام العامة بأهمية الحاجة إلى تشكيل فرق التعامل مع حالات ارتجاج الدماغ في المدارس من أجل مساعدة الطلاب على تحقيق التقدم والتعافي من الارتجاج والعودة إلى فصولهم الدراسية. وتقوم هذه الفرق بدعم الطلاب وأولياء الأمور عند الحاجة في عملية يكتنفها الغموض غالباً. إن التعاون المشترك من أجل التعافي وتحقيق التقدم الأكاديمي يساعد على تخفيف القلق الذي قد ينتاب الطلاب المصابين.

الشريحة 3.42 ما مدى أهمية فهم المدرسين لحالات الطلاب المصابين بالارتجاج؟

يحتاج الطالب الذي يعاني من ارتجاج الدماغ إلى الإصغاء للتربويين الملمين بحالته والمستعدين لمنحه الوقت الكافي الذي يحتاجه لتعويض ما فاتته من الأيام الدراسية ومن الواجبات. يجب أن يتلقى الطالب رسائل ونصائح متواصلة من كافة الأفراد المعنيين، بدءاً من أولياء أمره أو وصيه وصولاً إلى مزود الرعاية الصحية والمدرسين. إن هذا التعاطف والفهم والمثابرة من كافة الأطراف المعنية يساعد على تخفيف القلق، وبالتالي يساعد على التعافي.

الشريحة 3.43 كيف يستطيع المدرس أن يساعد؟

بشكل عام يمكن العودة إلى المدرسة كلياً من خلال ست مراحل. ويستطيع المدرسون أن يساعدوا من خلال الوعي الجيد بالأعراض وبالمؤثرات التي تزيد هذه الأعراض. إن الهدف من كل مرحلة هو تحديد ما يستطيع الطالب إنجازه دون أن نفاقم من الأعراض وأن نؤخر التعافي مع تجنب أية مؤثرات قد تفاقم الأعراض. ومن الأمثلة على الأنشطة المدرسية العامة التي تؤثر على الأعراض القراءة واستخدام الكمبيوتر للأعمال الصفية والتركيز المستمر لفترة طويلة. غير أن هذه المؤثرات تختلف من طالب إلى آخر.

الشريحة 3.44 ماذا عن الأنشطة المدرسية سوى المواد الأساسية؟

إن مشاركة الطالب في قائمة من هذه الأنشطة يعتمد على مستوى حدة أعراضه. وإحدى الطرق التي تساعد في التعافي هي قيام فريق التعامل مع ارتجاج الدماغ على توجيه عودة الطالب إلى الحياة المدرسية والأنشطة المدرسية. إذ قد تحتاج المشاركة في بعض هذه الأنشطة المدرسية إلى نظر الفريق فيها.

الشريحة 3.45 فيديو اختياري: العودة إلى الدراسة

التعامل مع حالة الارتجاج والعودة إلى الدراسة <https://youtu.be/55YmbIG9YM>

ملاحظة: قم بتضمين الفيديو مع CC في العرض التقديمي صمم الشرائح كنشاط اختياري. اسمح للمشارك بتخطي الفيديو.

التعليقات النصية المقطعة

مرحباً، اسمي الدكتور مايك إيفانز، وإليك لمحة سريعة عن ارتجاج الدماغ - ما هو وماذا يفعل. بعد أن شاهدتم مقطع الفيديو 101 حول حالات ارتجاج الدماغ، نقدم لكم الآن نسخة مطورة تغطي المزيد حول هذا الموضوع. كثيراً ما تجري تغطية موضوع ارتجاج الدماغ في الصحافة. أظن بإمكان الجميع الآن أن يسمي لآعباً أو صديقاً تعرض إحدى الحالات، وأظن سنسمع عن حالات سيئة كثيرة، لكن من الهام أيضاً أن نعرف أنه يمكن التعامل مع ارتجاج الدماغ جيداً من قبل العائلة أو المدرسة أو فريق الرعاية. أول ما ينبغي معرفته عن ارتجاج الدماغ أنه يشبه إلى حد ما الإصابات الأخرى، لكنه مختلف كلياً عنها. عندما تؤذي ركبتيك فإنك مبدئياً تريحها لتتظن كيف أداؤها وكيف ستشعر بعد عدة أيام. وربما تطلب معاينتها، إذ قد تكون الحالة أحياناً أكثر خطورة، لكن في أكثر الحالات تتحسن ثم تستأنف نشاطك تدريجياً. حسناً، كل ذلك ينطبق على ارتجاج الدماغ. حيث يقدر أن 80 إلى 901 بالمائة من حالات الارتجاج تتعافى خلال 4 أسابيع. الاختلاف الكبير أن معظم الناس غير معتادين على إراحة دماغهم. لا يوجد عكازات أو كيس تلج أو حتى إصابة يراها الناس. فإذا رجعت إلى الحضور المدرسي والأنشطة الجسدية والعمل والحياة الرقمية، فكأنما رجعت إلى الجري مستخدماً ركبتيك المصابة.

دعونا نبدأ بتعريف ارتجاج الدماغ. ارتجاج الدماغ هو إصابة على الرأس أو أي جزء آخر من الجسم تسبب اهتزازاً في رأسك بينما تقوم بأعمال أخرى. تلك الأعمال الأخرى تنبؤنا بأن دماغك قد تأثر. في الوقت الحالي يعتبر دماغك هو المتحكم بالمهام والمسؤول عن العديد من الوظائف. إذن، هناك الكثير من الطرق المختلفة التي تتيح لنا الشعور بارتجاج الدماغ. عادةً تفكر بأربعة أنماط. فهناك المشكلات الجسدية مثل الصداع وضعف التوازن والشعور بالتعب والرؤية الضبابية والدوخة والحساسية إلى الضوء أو إلى الضجيج وما شابه ذلك. بعد ذلك تفكر بمشكلات التفكير مثل الشعور بضبابية الفكر أو ببطئه مع صعوبات في التذكر أو التركيز. بعد ذلك هناك الأعراض العاطفية مثل الشعور بالحزن أو ضعف التحكم بالعواطف. وقد تشعر بالقلق المتزايد أو القابلية للاستثارة. وأخيراً هناك مشكلات النوم التي تصل تأثيراته إلى كلا الجانبين. قد تشعر بالدوخان أو النعاس أكثر من المعتاد، أو عكس ذلك - وقد تعاني من مشكلة الاستغراق في النوم أو النوم القليل. ربما تظهر هذه الأعراض على الفور أو ربما تتأخر حتى 24 إلى 48 ساعة من الإصابة. كذلك من الهام أن ترجع إلى نفسك وتبين إذا ما كانت هذه الأعراض تزداد سوءاً أثناء بذل الجهد، إما جسدياً أو عقلياً عندما تستخدم دماغك.

قد يكون ارتجاج الدماغ مخيفاً في البداية، لذا فمن المفيد أن تتأكد من عدم وجود أية عواقب خطيرة. وإذا ما اتجهت الأمور نحو الأسوأ - كان يزداد الصداع سوءاً أو يحدث الإقياء المتكرر أو نوبات الصرع أو الضعف في اليدين والرجلين، أو لم تستطع تحمل الوضع وعانيت من سيلان اللعاب أو الاضطراب أو الدوخان أو لم تستطع الاستيقاظ - فلا بد من إجراء الفحص عاجلاً. الهام في الأمر هنا هو تلك الكلمتان: التغيير المفاجئ. لا يظهر ارتجاج الدماغ في ماسحات التصوير المقطعي أو التصوير بالرنين المغناطيسي في غرفة الطوارئ، غير أن هذه الفحوصات تفيد في حال وجود تدهور مفاجئ في الحالة فتكشف أية إصابات أخرى في الدماغ سوى الارتجاج. والحقيقة أنه يمكن التعامل مع معظم حالات الارتجاج دون اللجوء إلى غرفة الطوارئ، وإنما فقط بمراجعة طبيبك للاطمئنان.

نصيحتي لك أن تأخذ الأسبوع الأول بعد حدوث مشكلات ارتجاج الدماغ. قد تسير الأمور نحو الأفضل أو نحو الأسوأ في الـ 24 ساعة الأولى، وعادةً نميل لارتكاب الخطأ ولا نبالي لتوخي الحذر والتركيز على إراحة الدماغ. هذا يعني اجتناب الشاشات والراحة والتوقف عن الأنشطة الرياضية والإكثار من النوم. فالنوم مفيد في حالة ارتجاج الدماغ. أكرر للمرة الثانية، عندما تؤذي ركبتيك فقد تذهب رغم ذلك إلى المدرسة أو إلى العمل، لكن في حالة ارتجاج الدماغ تحتاج إلى إراحة دماغك. لذا، فقد تضطر إلى التغيب عدة أيام أو ربما أسبوعاً كاملاً. ربما يبدو ذلك كثيراً، لكنه يوفر عليك الكثير لاحقاً.

وفي معرض كلامنا عن التعافي، من الصعب التنبؤ بالوقت المطلوب لذلك عند الإصابة. عادةً تتحسن الأمور خلال أيام أو خلال أسابيع، لكنها قد تستغرق شهوراً. هناك عدة عوامل تطيل من فترة التعافي، ولا بد أن تأخذ هذه العوامل في الحسبان أثناء وضع خطتك للتعافي. فمثلاً، هل سبق وتعرضت إلى ارتجاج بالدماغ؟ خصوصاً خلال فترة حديثة أو حالة استغرقت فترة طويلة. أو، هل هناك حوادث لحالات ارتجاج متكررة غير أنها لم تسبب أعراضاً؟ وإذا كان لديك سوابق من الصداع أو الشقيقة، فقد تزيد الأمر سوءاً. وإذا كنت تعاني من مشكلات في التعلم أو في الصحة العقلية أو لديك نقص الانتباه وفرط الحركة ADHD أو القلق أو الكآبة أو اضطرابات النوم أو إعاقة في التعلم أو ما شابه ذلك، فقد تتفاقم تلك المشكلات عند حدوث إصابة في دماغك.

وكما قلت آنفاً، مساعدة دماغك على التعافي من تلقاء نفسه أمر مختلف. قد يكون مفيداً لو تخيلت دماغك كالهاتف الجوال. وعندما تتعرض لارتجاج في دماغك، فكأن بطاريته أصبحت فارغة. ومن الصعب أن تعيد الشحن 100 بالمائة لأن الكثير من طاقتك تتوجه إلى تعافي دماغك. إذا حاولنا أن نمارس جميع الأنشطة التي اعتدنا عليها، فمن المحتمل أن نفقد طاقتنا بسرعة، وهذا هو الحال عندما نشعر بالإعياء بينما تزداد أعراض ارتجاج الدماغ سوءاً.

والطريقة المثلى للحفاظ على الطاقة هي اتباع النصائح الأربعة التالية التي تبدأ بحرف P. النصيحة الأولى أن نرتب أنشطتنا اليومية حسب أهميتها - نحتاج فقط إلى استخدام شحن محدود للأنشطة الأكثر أهمية لنا. النصيحة الثانية أن نقوم بالتخطيط للأنشطة التي سنقوم بها ومتى نقوم بها. من الأفضل أن تخطط للأنشطة الهامة والصعبة عندما تمتلك شحناً أو طاقةً أكثر - بعد أن تستريح أو في اليوم الذي لا تزدحم فيه الأنشطة المترتبة أو في الوقت الذي تشعر فيها بتحسن كبير. قد يكون في الصباح. النصيحة الثالثة أن تراقب نفسك. فبدلاً من قراءة فصل كامل من كتابك المدرسي، حاول أن تقرأ بضع صفحات في كل مرة مع استراحات متفرقة تتيح لك شحن بطاريته. النصيحة الرابعة أن تضع نفسك في بيئات لا تستهلك كثيراً من بطاريته. فكونك في أماكن مضجة أو مشتتة للانتباه أو شعورك بالقلق سيفرغ من شحنك.

إذن ضع هذه النصائح الأربعة في فكرك، ودعنا نتكلم عن العودة إلى الدراسة وإلى النشاط الجسدي. يمكنك تعديل هاتين الخطتين وفقاً لما تقتضيه مواقفك الخاصة و/أو مدرستك و/أو أخصائي الرعاية الصحية، لكنهما تشكلان نقطة انطلاق رائعة. كونك حاضراً في المدرسة يجعل دماغك يعمل جاهداً، لذا فعليك أن تعود إليها تدريجياً. الرأي له أهميته هنا. فكلنا مختلفون عن بعضنا البعض في كيفية الاستجابة لارتجاج الدماغ، لذا ستكون خطة تعافيك فريدة وتحتاج إلى التخصيص. أحياناً يعني هذا أن تأخذ وقتاً أطول، ومن الهام لك ولأسرتك أن تنتظر إلى الأمر على أنه تجاوب حفيف يعجل من تعافيك وليس ضرباً من ضروب الفشل. عادةً نبدأ بالابتعاد عن الدوام المدرسي لعدة أيام ونيل المزيد من الراحة في المنزل.

بعد ذلك نزيد من النشاط المنزلي والعقلي والجسدي قليلاً مع المشي الخفيف والقراءة السهلة وقليل من الوقت أمام الشاشة. قد يفيدك وضع فكرة بالأنشطة المجدولة وما يحدث من وقائع. إذا تمكنت من العمل لمدة 30 دقيقة دون ظهور أية أعراض فيمكنك أن تباشر نشاطك المدرسي - كواجبات- على فترات لا تتجاوز 30 دقيقة. عندما تتمكن من تحمل 30 دقيقة من النشاط المدرسي دون أن تسوء الأعراض ومع استراحات تساعد في تلك الأعراض، فعندها تكون مستعداً للعودة إلى المدرسة بدوام جزئي لمدة ساعة واحدة إلى ثلاث ساعات في اليوم مع تحقيق إنتاجية معقولة. عندما تتمكن من العمل في النشاط المدرسي لمدة أربع إلى خمس ساعات يتخللها استراحتين إلى ثلاث استراحات، فيمكنك النظر في عودتك إلى المدرسة بدوام كامل مع اتباع النصائح الأربعة. وهذا يعني الحصول على المزيد من المساعدة والاستراحات المتعددة مع قيود على الاختبارات في كل يوم ومقعد مخصص وما إلى ذلك. في حال عدم ظهور الأعراض أو أية مشكلات أو إعياء، فيمكنك العودة إلى الجدول المدرسي المعتاد.

ومن أجل تحقيق ذلك، اظن من الهام أن يكون لديك شخص اتصال في المدرسة ليطلع موظفي المدرسة والمتطوعين وليساعد في تحقيق التوازن في نشاطك بالزيادة أو النقصان ولكي يخصص الدعم الذي يلزمك لتحسن. وهذا يعني تشكيل فريق عمل تشاركي يتضمن العائلة والطبيب والمدرسة والمدرسين. قد يعني الأمر التعليم، ولكنه في الوقت ذاته يعني الانتباه والتعاطي مع العلامات الغامضة وعقد الاجتماعات لمناقشة الخطط حول واجباتك واختباراتك واستراحاتك وتوفير بيئة تساعد على التركيز وتخصيص مقعد لك والوصول إلى إشعارات الفصل الدراسي والتربية البدنية الملعب.

إن العودة إلى الأنشطة الرياضية عندما تتخلص من الأعراض يكون على مراحل بطريقة مشابهة وأيضاً فريق عمل ينسق أعضاؤه التعاون فيما بينهم. فالخطوة الأولى تجنب النشاط بشكل كامل. في الخطوة الثانية نجرّب التدريب النشط والخفيف، كالهرولة مثلاً. إذا تمكنت من فعل ذلك دون ظهور الأعراض تنتقل إلى الخطوة الثالثة وهي العودة إلى الأنشطة الرياضية في بيئة قليلة المخاطر، مثل التزلج وركل كرة القدم والقفز ولكن منفرداً لوحده أو مع شريك لك. هذا يجعل النشاط قابلاً للتنبؤ ويخفف من احتمال تعرضك للارتجاج بشئ ما أو بفرد آخر. راقب نفسك وانظر كيف أدائك. فإذا سارت الأمور على ما يرام وأردت العودة إلى اللعب مع الفريق، فإن الخطوة الرابعة توجهك إلى لبس القميص الأصفر لبدء التدريبات فالقميص الأصفر لأنه سينبه اللاعبين الآخرين إلى عدم التلامس معك. وإذا استمر عدم ظهور الأعراض مع هذه الأنشطة المتقدمة في مستواها، يمكنك الانتقال إلى الخطوة الخامسة، وهي التدريب مع التلامس الكامل. نحاول عادةً تمديد هذه المرحلة قليلاً من أجل فحص ومعاينة الأعراض، واطن أيضاً لمنح اللاعب المزيد من الثقة بأنه عاد إلى طبيعته. إذا كانت الأمور على ما يرام، فالخطوة السادسة تتيح لك العودة إلى المباريات التنافسية.

يجب أن تستغرق كل خطوة يوماً واحداً على الأقل، ويستند ذلك إلى أداء الفرد. فقد تطول العملية إلى أسبوع أو شهر أو حتى سنة كاملة. كل ذلك يستغرق وقتاً، وقد يكون محبطاً. ومن الصعب إبطاؤها وإلا شعرت بالانتكاس سريعاً. التكلم هام جداً. من الهام جداً أن تكون منفتحاً إلى والديك ومدرسيك ومديريك وعائلتك وأصدقائك لأنه من الصعب أن تميز حالة ارتجاج الدماغ. فقد يظن الناس أنك بخير، لذا يجب أن تكون صريحاً حول ما تشعر به. حيث من الصعب أن تشير بإصبعك إلى موضع الخلل إذا كنت ضبابياً أو قلقاً. لا يحتاج الأمر أن تسترسل في الأمر، لكن ينبغي أن تكون صريحاً وصادقاً حول ما تشعر به.

الخبر الجيد أن العالم أصبح متقبلاً أكثر لحالات الارتجاج. الحقيقة أننا لا نزال نستكشف أفضل الطرق الممكنة كي يعود الفرد بعد إصابته بارتجاج الدماغ. وتفيد البيانات أن الأفراد الذين لا يتيحون لأدمغتهم فرصة الراحة تسوء حالتهم، خاصة إذا ما عرّضوا أنفسهم للإصابة مرة أخرى قبل تعافيتهم. ومازلنا نستكشفه هو كيفية تحقيق التوازن بين مجاهدة النفس والإجهاد. لا نريدك أن تفرط في الجهد، لكن في الوقت نفسه لا نريدك أن تقصر كثيراً. وكما تعلم، فالأفراد الذين يزدون من نشاطهم بشكل تدريجي دون إثارة المشاكل يبيلون بلاءً حسناً، تماماً كما هو الحال في الإصابات الأخرى.

إذن، عليك أن تعتني بنفسك إذا ما أصبت بارتجاج الدماغ. فكما تعلم، دماغك هو كل شيء. كل ما تجيد فعله - ذاكرتك وتمييزك للأشياء - هو في دماغك. فعليك أن تبقى إيجابياً وتخبر عن تحفظاتك للناس الآخرين الذين يهتمون لأمرك. نستطيع أن نصل إلى حلٍّ معاً. فقط اهتم بذلك الدماغ الرائع. وشكراً لمتابعتكم.

الشريحة 3.46 مراجعة

إن تشكيل فريق التعامل مع ارتجاج الدماغ في المدرسة يساعد الطالب على التعافي. يجب أن يلمّ المدرسون والأخصائيون التربويون في المدارس بالموثرات التي تساهم في عودة الأعراض، وهي: القراءة واستخدام الكمبيوتر والتركيز المستمر لفترة طويلة. إن خطة العودة إلى الدراسة والمكونة من ستة مراحل وضعت بإتقان كي توجه الموظفين و فريق التعامل مع ارتجاج الدماغ إلى اتخاذ القرارات الملائمة حول كم الواجبات الأكاديمية ومشاركة الطالب في الأنشطة المدرسية. يوصى بتشكيل الفريق من أجل ضمان العناية والدعم المستمرين. قد يشتمل فريق التعامل مع ارتجاج الدماغ على: الطبيب المشرف على الطالب ومنسق الأنشطة الرياضية والمرشد الطلابي والمدرسين والأخصائي النفسي في المدرسة وممرضة المدرسة وأولياء الأمور والمدرسين. يعتبر تقديم رسالة واضحة مع التواصل الفعال بين أولياء الأمور والأطباء وموظفي المدرسة والطالب من العناصر الضرورية ضمن جهود الدعم والمساعدة.

أنت الآن جاهز لإتمام الاختبار 3

الشريحة 3.47 الاختبار 3

[أنه الجزء 3]

[أبدأ بالجزء 4]

الشريحة 4.48 سياسة العودة إلى اللعب
لا يمكن أبداً العودة إلى اللعب في نفس اليوم!! يجب على الرياضي أن يحقق الشروط التالية قبل العودة إلى اللعب:
1. يجب أن لا تظهر عليه أية أعراض عند الراحة وعند الإجهاد.
2. يجب أن تعود نتائج تقييم ImPACT بعد الإصابة إلى معدله الطبيعي.
3. الحصول على السماح من مزود الرعاية الصحية المرخص والمتدرب على تقييم حالات الارتجاج.
أخيراً، عندما يسمح للرياضي بالعودة من قبل الطبيب، فإن هذا يتيح له فقط أن يكون تحت رعاية المدرب الرياضي في المدرسة ليبدأ تحت إشرافه بإجراء العودة إلى اللعب بالتدرج (RTP).

الشريحة 4.49 من الذي يسمح للرياضي بالبدء بإجراء العودة إلى اللعب بالتدرج؟
يسمح للرياضي بالبدء بإجراء العودة إلى اللعب بالتدرج من قبل طبيب أو أخصائي نفساني عصبي أو طبيب الرعاية الصحية أو أخصائي تقويم العظام أو ممرضة متخصصة أو مساعد الطبيب أو مدرب رياضي مرخص.

أما الذي لا يسمح لهم بإجازة الطالب الرياضي بالبدء بإجراء العودة إلى اللعب فهم طبيب الطوارئ وأطباء العناية السريعة ومعالجي العظام والمفاصل والمعالجين الفيزيائيين.

الشريحة 4.50 التدرج في العودة إلى اللعب
التدرج في العودة إلى اللعب عبارة عن سلسلة من المراحل التي تقيّم جاهزية الرياضي للعودة إلى الأنشطة الرياضية. يجب أن تستغرق كل مرحلة 24 ساعة تقريباً كي تستكمل. وسطياً يستغرق الوقت مع الرياضي أسبوعاً على الأقل كي يستكمل خطة إعادة التأهيل بشكل تام. إذا شعر الرياضي بأعراض بعد ارتجاج الدماغ وخلال أية مرحلة من تلك المراحل، فإن الرياضي سيعود إلى المستوى السابق ويستأنف خطة التدرج بعد 24 ساعة. لا يسمح بالتدريب الصارم حتى يصل إلى المرحلة رقم 4 من خطة التدرج. يجب أن تجري خطة التدرج بمختلف مراحلها المتتابعة تحت إشراف المدرب الرياضي. تبدأ المرحلة 1 حالماً تبدأ الأعراض بالاختفاء. يجب إتمام المرحلة 6 من خطة العودة إلى الدراسة قبل الانتقال إلى المرحلة 3. تظهر الشريحة التالية كيف تتداخل خطتنا العودة إلى الدراسة و العودة إلى اللعب.

الشريحة 4.51 لمحة عن خطتي العودة إلى الدراسة RTL والعودة إلى اللعب RTP
لا يمكن أبداً العودة إلى اللعب في نفس اليوم. يجب على الرياضي أن يحقق الشروط التالية قبل العودة إلى اللعب:
1. يجب أن تظهر عليه أقل الأعراض عند الراحة وعند الإجهاد ليبدأ بالمرحلة 1. إذا تفاقمت الأعراض فيلزم إيقاف المرحلة 1. كي يتم الرياضي المرحلة 6 يجب ألا تظهر عليه أية أعراض.
2. يجب أن تعود نتائج تقييم ImPACT بعد الإصابة إلى معدل ImPACT الأساسي.
3. الحصول على السماح من أخصائي الرعاية الصحية المرخص والمتدرب على تقييم حالات الارتجاج.
4. يتعين على الرياضي أن يتم خطة العودة إلى الدراسة RTL قبل الانتقال إلى المرحلة 2 من خطة العودة إلى اللعب RTP.
5. يجب على يتم الرياضي جميع مراحل خطة العودة إلى اللعب قبل أن يعود إلى الألعاب التنافسية.

أخيراً، عندما يسمح للرياضي بالعودة من قبل الطبيب، فإن هذا يتيح له فقط أن يكون تحت رعاية المدرب الرياضي في المدرسة ليبدأ تحت إشرافه بإجراء العودة إلى اللعب بالتدرج (RTP).

الشريحة 4.52 التدرج في العودة إلى اللعب (RTP)
عادة يحقق الرياضيون الذين لديهم تاريخ من الإصابة بارتجاج الدماغ تقدماً أبطأ من غيرهم ويخضعون لعلاج أكثر تحفظاً. يمكن العودة إلى الألعاب التي لا تحوي تلامساً أو التي تحتاج إلى تلامس أقل بشكل أسرع من الألعاب التي تقتضي تلامساً مفرطاً وذلك بسبب تجاوز مرحلة التدريب التي تحتاج إلى التلامس التام. لذا يستطيع الرياضيون الذين يتدربون على الألعاب ذات التلامس المفرط ينتقلون عبر المراحل بشكل أبطأ وذلك بحسب التلامس الذي تفرضه الرياضة والذي يؤثر على السلامة العامة للرياضي ولزملائه في الفريق.

الشريحة 4.53 مراجعة
للمراجعة:

- بعد الإصابة بالرأس يتأثر المزاج والوظائف اليومية مثل إتمام الواجبات أو التركيز.
- قد تتعرض مقدرة الطالب على إتمام الواجب المدرسي للخطر.
- إذا عانى الطالب من إصابة في الرأس، فيتعين على أولياء الأمور إخراج الطالب من كافة الأنشطة المقامة داخل المدرسة أو خارجها.
- يعتبر التواصل بين أولياء الأمور وجميع موظفي المدرسة ذو أهمية كبيرة في تعافي الطالب.

الشريحة 4.54 التزام مدارس برينس ويليام العامة بخطة التعافي:
إن الهدف الرئيس للإدارة العامة للمدارس هو ضمان تشخيص حالات الطلاب و الطلاب الرياضيين المصابين بارتجاج الدماغ بشكل ملائم ومنحهم الوقت الكافي للتعافي وضمان مساندتهم في المنزل وفي المدرسة عبر كافة مراحل تعافيتهم.

الشريحة 4.55 الرسائل المرسله إلى المنازل
إن الإلمام بعلامات وأعراض ارتجاج الدماغ يلعب دوراً بالغ الأهمية في صحة وسلامة الطلاب الرياضيين. يجب الرجوع إلى أخصائي الرعاية الصحية إذا ما تدهورت حالة الرياضي أو في حال الشك بإصابة العمود الفقري. يعتبر الدعم الأكاديمي من أساسيات التعافي، وتذكر بأن كل حالة من حالات ارتجاج الدماغ يجري التعامل معها بشكل فردي مخصص.

الشريحة 4.56 تذكروا أيها الرياضيون!
لا تخفوها، بل أعلنوا عنها كي تكسبوا الوقت وتتعاثوا.
إذا شككت بإصابة أحد أفراد فريقك بارتجاج الدماغ فبلغ مدرب الفريق أو المدرب الرياضي على الفور. فقد تنقذ حياته.

من الأفضل أن تفوت لعبة من أن تفوت الموسم بأكمله.

الشريحة 4.57 أين أجد معلومات إضافية عن ارتجاج الدماغ
لمزيد من المعلومات حول حالات ارتجاج الدماغ اطلعوا على المصادر التالية في موقع مدارس برينس ويليام العامة:

- الموقع الإلكتروني لمدارس برينس ويليام العامة
- الموقع الإلكتروني لكل مدرسة من المدارس
- الصفحات الإلكترونية الرياضية لكل مدرسة
- الصفحات الإلكترونية للتدريب الرياضي

الشريحة 4.58 مصادر إضافية
نحث الطلاب وأولياء الأمور على تعلم المزيد حول إصابات ارتجاج الدماغ. ندرج فيما يلي قائمة بالمراجع.

الشريحة 4.59 المراجع
أنت الآن جاهز لإتمام الاختبار النهائي. في نهاية الاختبار ستكون قادراً على طباعة الشهادة التي تثبت إتمامك لهذا التدريب. يرجى طباعة نسختين منها. احتفظ بنسخة في سجلاتك واطبع نسخة أخرى ليسلمها الطالب إلى مدرب الفريق أو المشرف على الأنشطة الرياضية. تقع على الطالب مسؤولية طباعة شهادة إتمام التدريب وتسليمها.

الشريحة 4.60 الاختبار 4

[أنه الجزء 4]
(نهاية العرض التقديمي للتدريب على ارتجاج الدماغ للمرحلة الثانوية)