

[Bắt đầu Phần mục 1]

Trang chiếu 1.01 Mở đầu

Hoan nghênh đến phiên đào tạo giáo dục về chấn động của Hệ Trường Công lập Quận Prince William cho các vận động viên và phụ huynh trung học phổ thông.

Phiên đào tạo này sẽ kéo dài khoảng 30 đến 40 phút. Phụ huynh và học sinh phải cùng với nhau khi tham gia vào phiên đào tạo này bao gồm cả thực hiện trắc nghiệm sơ khởi và các bài kiểm. Chúng tôi khuyến khích bạn dành đủ thì giờ để hoàn thành phiên đào tạo trong một lần, nhưng bạn có thể đăng xuất và trở lại vào một thời điểm sau đó.

Ngoài trắc nghiệm sơ khởi, có bốn kiểm tra trong quá trình của phiên đào tạo. Bạn sẽ cần trả lời đúng hai trong bốn câu hỏi trong mỗi kiểm tra để tiếp tục. Nếu bạn có 3 câu trả lời sai, bạn sẽ bị hướng đến phần trước đó để ôn lại và thực hiện kiểm tra lại cho phần mục đó.

Sau khi hoàn thành thành công phiên đào tạo, bạn sẽ được nhắc nhở để in ra một phiếu chứng chỉ là văn bản phải được đem nộp cho trường bạn.

Trang chiếu 1.02 Hỗ trợ

Phiên đào tạo này được mang đến bạn qua sự hỗ trợ của Đại học George Mason, Tổ chức Y tế Potomac, Công trình ACHIEVES: Khởi Tiến Chăm sóc Y tế cho Học sinh Nghèo khó, và Hệ Trường Công lập Quận Prince William.

Trang chiếu 1.03 Phim NCAA

Văn bản chú thích:

Thể thao là một tuyệt cách giữ cho mọi người khỏe mạnh, nhưng có những rủi ro khi đẩy mạnh giới hạn tốc độ, sức bền, và khả năng chịu đựng. Một chấn động là một chấn thương não trầm trọng mà có thể xảy ra với bất cứ vận động viên nào trong bất kỳ môn thể thao nào tại bất cứ thời điểm nào.

Tìm hiểu các triệu chứng chấn động và những điều cảnh báo.

Đừng giấu, hãy báo cáo điều đó

Hãy dành thời gian để phục hồi qua hiểu biết sự thật về các chấn động não.

Bạn có thể giúp vận động viên của mọi lứa tuổi khỏe mạnh lại.

Để tìm hiểu thêm, truy cập trang web cdc.gov/concussion

Trang chiếu 1.04 Trắc nghiệm Sơ khởi

Chúng tôi yêu cầu bạn bây giờ thực hiện trắc nghiệm sơ khởi này đã được thiết kế để giới thiệu những khái niệm trong phiên thuyết trình này mà chúng tôi cảm thấy là quan trọng và để hỗ trợ bạn phát triển sự nhận biết của riêng bạn về chấn thương sọ não. Những kết quả của trắc nghiệm sơ khởi này sẽ không có tác động đến sự hoàn thành của đào tạo này.

Trang chiếu 1.05 Mục tiêu

Các mục tiêu của phiên đào tạo này là để bạn:

- Hiểu được nghĩa của chấn động và Hội chứng Tác động Làn thứ hai
- Xác định các dấu hiệu và triệu chứng của một chấn động hoặc Chấn thương Sọ Não (TBI)
- Hiểu quá trình báo cáo một chấn động não.
- Học biết quá trình quản lý chấn động não của Hệ Trường Công Quận Prince William
- Hiểu được phải liên lạc với ai để có những hướng dẫn về điều trị y khoa và báo cáo giới thiệu cho phù hợp
- Hiểu được giao thức Trở lại Học tập (tiếng Anh: Return-to-Learn, viết tắt: RTL) và Trở lại Hoạt động (tiếng Anh: Return-to-Play, viết tắt: RTP)

Trang chiếu 1.06 Ôn lại Nội dung thuyết trình

Trong phiên thuyết trình này bạn sẽ ôn lại:

- Định nghĩa của chấn động và Hội chứng Tác động Làn thứ hai
- Những triệu chứng liên quan đến một chấn thương hoặc Chấn thương Sọ Não
- Quản lý Chấn động của Hệ Trường Công Quận Prince William
- Giao thức Trở lại Học tập/Trở lại Trường (RTL) và
- Giao thức Trở lại Hoạt động (RTP)

Trang chiếu 1.07 Luật VA 1

Luật Tiểu bang Virginia yêu cầu rằng mỗi năm, mỗi hệ trường phải cung cấp các vận động viên học sinh thông tin về chấn động não. Mỗi vận động viên học sinh và phụ huynh và/hoặc người giám hộ của học sinh phải ký tên vào một biên nhận như là lời xác nhận có nhận thông tin. Vận động viên phải thu thập một văn bản thông qua của nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe để có thể hoạt động thể thao trở lại.

Trang chiếu 1.08 Luật VA 2

Các Chính sách và Quy định được Hệ Trường Công Quận Prince William thực hiện để xử lý những cuộc chấn động não xảy đến với học sinh, bao gồm cả giao thức và chăm sóc điều trị do tiểu bang chỉ thị cho các vận động viên bị nghi ngờ là vẫn còn có một chấn động hoặc chấn thương đầu. Điều này bao gồm loại ra khỏi tham gia hoạt động chơi cho đến khi được một chuyên gia có phép hành nghề chăm sóc sức khỏe đánh giá.

Trang chiếu 1.09 PWCS

Quận Prince William yêu cầu tất cả nhân viên, các huấn luyện viên, các viên y tá của ban y tế trường học, các viên hướng dẫn đào tạo thể thao được chứng thực, các tình nguyện huấn luyện viên, các học sinh tham gia, và các phụ huynh và/hoặc người giám hộ của học sinh tham gia, hoàn thành phiên đào tạo chấn động não mỗi năm.

Đào tạo sẽ bao gồm những giao thức để Trở lại Học tập và Trở lại Hoạt động trong đó sẽ được thực hiện khi một chấn thương não xảy ra.

Trang chiếu 1.10 Ôn lại

Chúng ta hãy tóm tắt lại.

- Luật Virginia Law yêu cầu các vận động viên học sinh và các phụ huynh của họ nhận được thông tin về chấn động mỗi năm.
- Hệ Trường Công Quận Prince William cung cấp phiên đào tạo cho tất cả các nhân viên trường.
- Các chấn thương não có thể xảy ra từ một đòn vào đầu, mặt hoặc cổ, hoặc một đòn vào thân thể mà gây nên một va chạm đột ngột vào đầu.

Trang chiếu 1.11 Định nghĩa Chấn động

Một chấn động là một chấn thương não tạo nên kết quả nhanh chóng của một sự khởi đầu khiếm khuyết chức năng thần kinh. Chấn thương này bị gây nên do một đòn vào đầu, mặt hoặc cổ, hoặc nơi nào khác trên thân thể với một sức ép đẩy mạnh chuyển đến đầu (ví dụ như một mũ bảo hiểm cho đầu, bị đập vào mặt nền).

Chấn động có thể xảy ra với hoặc không với sự mất mát ý thức, và quản lý phù hợp là quan trọng đối với sự an toàn ngay lập tức và trong tương lai dài sau này cho cá nhân bị chấn thương.

Một chấn thương có thể khó để chẩn đoán, và không nhận biết được những dấu hiệu và triệu chứng trong một cách kịp thời có thể để lại những kết quả thảm khốc

Trang chiếu 1.12 Phim quay về Một Chấn động là Gì

Văn bản chú thích:

Một chấn động là một loại chấn thương sọ não--hoặc TBI-- do một va chạm, một cú đòn, hoặc lắc vào đầu hoặc một cái đánh vào thân thể mà gây nên đầu và não bị chuyển động một cách nhanh chóng về phía sau và phía trước. Một chuyển động đột ngột có thể thật sự đúng là gây cho não nảy vòng quanh hoặc xoắn trong sọ, kéo căng và làm hỏng các tế bào của bộ não và tạo nên những sự thay đổi hóa học trong bộ não. Những gì mà bạn có thể không biết là những sự thay đổi hóa học này làm cho não dễ nhạy đối với bất kỳ căng thẳng tăng dần hoặc chấn thương nào cho đến khi nào bình phục hoàn toàn.

Trang chiếu 1.13 So sánh Máy tính với Não bộ

Thường khi một chấn động xảy ra, không có hư hỏng thấy rõ như là chảy máu hoặc vết rạn. Vết hồng không phải là chính sọ hoặc não bộ, “nói cho đúng là PHẦN CỨNG,” nhưng mà là “PHẦN MỀM,” chính là gây nên đổ vỡ trong chức năng của não bộ.

Ví dụ, nếu bạn làm rớt máy vi tính của bạn, bạn có thể không thấy những vết hồng như rạn nứt hoặc vết mẻ. Đối với một chấn thương, nó giống như là hư hại một vi khuẩn gây nên cho phần mềm của máy tính.

Trang chiếu 1.14 Phân tích về Lon Nước uống Sô đa

Khi một vận động viên bị đụng vào đầu, chấn thương không thường là có liên quan đến cấu trúc của não bộ. Hãy suy nghĩ khi mà bạn làm rớt lon nước uống sô đa... Không nhất thiết luôn là có một vết mẻ những hầu hết trong chúng ta dường như là không mở lon sô đa ngay lập tức do sức ép CO2 bị mất thẳng bằng. Mở lon sô đa trước khi chất CO2 được cân bằng là tương đương với vận động viên trở lại hoạt động quá sớm.

Trang chiếu 1.15 Những Dấu hiệu & Những Triệu chứng được Quan sát

Các dấu hiệu có thể được quan sát bởi các học sinh, phụ huynh, hoặc nhân viên trường có thể bao gồm: nhân cách thay đổi, nhầm lẫn về các bài tập, không chắc về trò chơi, điểm hoặc đối thủ, không có khả năng nhớ lại những sự kiện trước hoặc sau chấn thương.

Trang chiếu 1.16 Định nghĩa Chấn động

- Các triệu chứng chấn thương có thể dường như thấy rõ trong vài phút hoặc chúng có thể kéo dài vài ngày, tuần, tháng, thậm chí lâu hơn trong một số trường hợp.
- Các triệu chứng có thể không biểu hiện cho đến 72 tiếng đồng hồ sau đó.
- Nếu không quản lý một cách phù hợp một vận động viên đau vì một chấn động não rất có thể bị chấn thương trở lại và gây nên nguy cơ tăng cao bị loại khỏi tham gia thể thao vĩnh viễn do tình trạng y khoa.
- Không có hai chấn động nào giống nhau, và không ai biết những triệu chứng sẽ kéo dài trong bao lâu.

Trang chiếu 1.17 Phim quay tùy chọn về Bộ Não 101: Một Chấn động Não là gì

Bộ Não 101: Một Chấn động là gì

<https://youtu.be/5hlm3FRFYU>

Thiết kế trang chiếu cho có hoạt động tự chọn. Cho phép người tham gia bỏ qua phim quay.

Văn bản chú thích:

Đây là một chấn động. Một chấn động là một kiểu chấn thương não. Bạn không thể thấy nó. Bạn có thể không có một vết sưng, một vết bầm, hoặc ngay cả một vết xước trên đầu. Tất cả phải xảy ra để bạn có một chấn thương là khi bộ óc của bạn di chuyển ở bên trong sọ não của bạn. Bạn ngay cả không phải bị đụng trên đầu. Một cái lắc bật ra hoặc một cái giội trên cơ thể bạn có thể làm cho bộ não của bạn nảy ra sau và ra trước đập vào phía trong của sọ não bạn. Bị một chấn động không có nghĩa là bạn bị đánh ngất. Ít hơn 1 trong 10 người bị chấn động mà mất ý thức và bạn có thể bị một chấn động trong thể thao hoặc hoạt động thể chất, ngay cả đi ván trượt, xe đạp, hoặc trượt ván tuyết. Số lượng lần chấn động thể thao và giải trí mỗi năm có thể lên cao tới 3.8 triệu. Đó là hơn tổng số cộng lông trên mỗi con khỉ bị bắn vào khoảng không trong 50 năm qua. Vì vậy, bạn làm gì nếu bạn cảm thấy mình đã bị một chấn động? Bạn có thể có những triệu chứng như là nhầm lẫn, nhức đầu, chóng mặt, buồn nôn, mệt mỏi, hoặc một cảm giác sương mù nói chung như bộ não có một sự kết nối Wi-Fi không tốt.

Điều quan trọng là báo cáo ngay lập tức cho viên huấn luyện, hướng dẫn viên đào tạo thể thao, các cha mẹ, hoặc ngay cả một đồng đội của bạn. Nếu không, bạn sẽ trở nên như Mike. Mike chơi bóng bầu dục. Mike đã là một ngôi sao cầu thủ của đội, nhưng sau khi anh ta bị chấn động, anh ta tiếp tục chơi như thể anh ta chưa bị gì xảy ra. Ý tưởng không tốt. Kể từ đó mọi sự kỳ lạ. Anh ta tưởng anh ta khỏe, nhưng Mike bắt đầu bị nhức đầu và có sự khó khăn làm những việc anh ta thường làm, như là chơi trò chơi điện tử. Mike nên đã nói cho huấn luyện viên, người hướng dẫn đào tạo thể thao, hoặc cha mẹ của anh ta và đem anh ta ra khỏi cuộc chơi bóng đá ngay lập tức. Nếu bạn nghĩ bạn có thể có một chấn động, điều quan trọng là hãy gặp một bác sĩ hoặc một chuyên viên y khoa có kinh nghiệm về chấn động thể thao và không trở về tham gia các hoạt động cho đến khi họ duyệt là phù hợp. Bộ não của bạn cần nghỉ ngơi để lành. Nếu bạn không nghỉ, bạn có thể trở nên như Jessica. Jessica là một vận động viên đội toàn sao bóng chày, là học sinh toàn điểm A, có cuộc sống giao tiếp xã hội bận rộn. Trong cuộc đấu cuối cùng của cô, Jessica trượt ở đầu vào địa điểm chốt nhà và viên huấn luyện của cô đem cô ta ra khỏi cuộc đấu bởi vì cô nghĩ rằng cô ta bị một chấn động. Nhưng, cô ta đã không quyết định đứng sau khi cuộc đấu. Cô ta đã không kiểm tra lại với một chuyên viên y tế, cho cha mẹ biết về những triệu chứng của cô ta, hoặc để thì giờ cho não và thân thể của cô ta nghỉ ngơi. Cũng sớm có nhiều điều lạ xảy ra cho cô ta. Cuộc sống giao tiếp xã hội của ta gặp khó khăn, và cô ta bắt đầu quên những điều như ngày hẹn hò với bạn trai của cô ta. Vì thế, nếu bạn không nhận biết ra một chấn động, hãy báo cáo các triệu chứng, và để thì giờ nghỉ ngơi, bạn có thể thiếu mất nhiều ở trường, trong các môn thể thao, và trong cuộc sống giao tiếp của bạn.

Chấn động có thể làm cho bạn ủ rũ. Bạn có thể tức giận, khóc, hoặc hành động kỳ quặc đơn giản mà không có lý do. Bạn có thể ngay cả không thích làm những gì bạn thường thích làm. Hãy dành thời gian để nghỉ ngơi hoàn toàn sau khi bị một chấn động. Điều đó có nghĩa là không có lái xe, không xem truyền hình, không sử dụng internet, không nhắn tin, hoặc chơi trò chơi trong màn hình. Điều đó không có gì là vui cả, nhưng sẽ giúp bạn khá lên một cách nhanh hơn.

Vì vậy, nếu bạn nghĩ rằng mình có thể có một chấn động, hãy nhớ để:

1. Nhận biết - Biết những triệu chứng và các dấu hiệu của chấn động cho chính bạn và các đồng đội của bạn.
2. Báo cáo - Hãy cho viên huấn luyện, viên hướng dẫn đào tạo thể thao, hoặc cha mẹ của bạn biết về những triệu chứng của bạn ra khỏi trận đấu. Ở lại có thể làm cho tình huống tệ hơn cho bạn và nhóm của bạn.
3. Nghỉ ngơi - Điều đó có nghĩa là dành thời gian nghỉ ngơi từ thể thao, các hoạt động thông thường, và có thể ngay cả việc học cho đến khi bác sĩ hoặc chuyên viên y tế khác thông qua. Nhưng đừng lo, các bạn đồng đội của bạn sẽ đảm nhận trong khi bạn không có đó và các giáo viên của bạn có thể giúp bạn.

Trang chiếu 1.18 Ôn lại

Để Ôn lại:

- Một chấn động là một chấn thương chức năng, không phải là một chấn thương thuộc cấu trúc.
- Không ai có thể dự đoán sẽ mất bao lâu các triệu chứng chấn thương sẽ hết.
- Xác định các dấu hiệu và các triệu chứng của một chấn động.
- Các triệu chứng có thể dần dần rõ hoặc thấy được đến 72 tiếng đồng hồ sau khi bị chấn thương.

Hiện bạn sẵn sàng để thực hiện Bài kiểm 1.

Trang chiếu 1.19 Bài kiểm 1

[Kết thúc Phần mục 1]

[Bắt đầu Phần mục 2]

Trang chiếu 2.20 Làm thế nào Xác định ra các Chấn động?

Làm thế nào các chấn động được xác định?

- Vận động viên, viên chức, phụ huynh, huấn luyện viên và viên hướng dẫn đào tạo thể thao có thể quan sát một chấn thương thực sự.
- Vận động viên, viên chức, phụ huynh, huấn luyện viên và viên hướng dẫn đào tạo thể thao có thể quan sát hoặc báo cáo các triệu chứng liên quan đến chấn động.

Trang chiếu 2.21 Điều gì Xảy ra Sau khi một Chấn động được Xác định?

Một vận động viên sẽ lập tức được chuyển đến một Khoa Cấp cứu thông qua xe cứu thương trong trường hợp sự việc là ...

- Được chứng kiến hoặc có báo cáo mất đi ý thức
- Giảm mức độ ý thức
- Khó thở
- Nghi ngờ có chấn thương cột sống hoặc gãy xương sọ

Sau phiên khám từ khoa cấp cứu, vận động viên phải tiếp tục có một bác sĩ chính chăm sóc theo dõi chấn thương. Sau khi duy trì một chấn động, cha mẹ của vận động viên sẽ được trao cho một bản sao của mẫu Đánh giá Chấn động Cấp tính (Acute Concussion Evaluation - "ACE") để đem đến bác sĩ của họ hoặc đến phòng cấp cứu cho việc đánh giá tiếp tục.

Trang chiếu 2.22 Những Điểm Quan trọng Cần nhớ Khi Đối diện Với Chấn thương

Hãy ghi nhớ những điểm quan trọng này khi đối phó với những chấn thương:

- Đánh giá một cách kịp thời bởi một viên cung cấp y tế phù hợp, được đào tạo về đánh giá và quản lý chấn thương.
- Đánh giá lâm sàng, xét nghiệm tiền định và ImpACT là những công cụ được sử dụng để chẩn đoán ra một chấn động.
- KHÔNG có các kỹ thuật tạo ảnh được sử dụng sẽ phát hiện ra các chấn thương

Trang chiếu 2.23 Những Điểm Quan trọng Cần nhớ Khi Đối diện Với Chấn thương

Khi một vận động viên được bác sĩ duyệt cho thông qua, thì sẽ được phép bắt đầu một tiến trình dần dần Trở lại Hoạt động và không có trở lại tham gia hoạt động hoàn toàn. Trong các chương trình trường trung học của chúng tôi, Hướng dẫn viên Đào tạo Thể thao theo dõi tiến trình Trở lại Hoạt động.

Trang chiếu 2.24 Mỗi người Có một Trách nhiệm

Phụ huynh, nhân viên thể thao của trường và nhóm học thuật của trường có một trách nhiệm đối với vận động viên học sinh đã trải qua một chấn thương. Con đường dẫn đến phục hồi bắt đầu với sự xác định một chấn thương, qua điều trị và hỗ trợ tiến trình của vận động viên học sinh qua tiến trình trở lại học tập và tiến trình trở lại hoạt động (RTL và RTP).

Trang chiếu 2.25 Phục hồi Mọi người có một trách nhiệm để:

Trong quá trình phục hồi chấn động mọi người có một trách nhiệm để:

Biết các Dấu hiệu Triệu chứng Chấn động

Hiểu tầm quan trọng liên lạc giao tiếp

Làm việc một cách phối hợp để thực hiện tiến trình Trở lại Học tập.(RTL) [Return-to-School - "RTS"] khi được yêu cầu.

Hiểu giao thức về Trở lại Hoạt động;

Trang chiếu 2.26 Trách nhiệm Phụ huynh

Phụ huynh giữ vai trò rất quan trọng trong sự phục hồi của vận động viên. Một vận động viên bị nghi là có một chấn động không nên được phép tham gia vào các hoạt động cả trong và ngoài môi trường trường học. Không phải tất cả các chấn thương được báo cáo đến Hướng dẫn Viên Đào tạo Thể thao hoặc viên huấn luyện vào thời điểm bị chấn thương. Nếu con bạn báo cáo các dấu hiệu và những triệu chứng của một chấn thương, vui lòng tiếp tục theo dõi với nhân viên thể thao của trường [Hướng dẫn viên Đào tạo Thể thao và/hoặc huấn luyện viên] và/hoặc y tá trường để bắt đầu quá trình phù hợp sau chấn thương. Khuyến khích nghỉ ngơi và nhớ: “KHI KHÔNG CHẮC, HÃY CHO HỌ RA!!”

Trang chiếu 2.27 Trách nhiệm của huấn luyện viên: Chương trình Bốn bước

Các huấn luyện viên có trách nhiệm cho vận động viên ra khỏi cuộc chơi khi đã có chấn thương sọ não và khi nghi là có chấn động. Họ sẽ đảm bảo vận động viên được đánh giá bởi một chuyên viên chăm sóc y tế có kinh nghiệm trong việc đánh giá chấn thương và sẽ thông báo cho các phụ huynh hoặc người giám hộ của vận động viên về chấn động có thể xảy ra trong thời điểm viên hướng dẫn đào tạo thể thao vắng mặt. Các huấn luyện viên sẽ giữ các vận động viên ngoài các cuộc đấu cho đến khi các học sinh đã hội đủ tất cả các điều kiện cần thiết cho tiến trình việc trở lại tham gia hoạt động. (RTP).

Trang chiếu 2.28 Trách nhiệm Viên Hướng dẫn Đào tạo Thể thao

Hướng dẫn viên Đào tạo Thể thao thực hiện một vai trò quan trọng sau:

Cung cấp kiểm tra ImPACT cho tất cả các vận động viên trước khi mùa chơi trận đấu và sau khi chấn thương.

Chuyển một vận động viên đến khoa khẩn cấp và/hoặc bác sĩ chính khi cần để tiếp tục chăm sóc theo dõi. Viên Hướng dẫn Đào tạo Thể thao sẽ cố gắng thông báo bằng miệng cho các phụ huynh rằng một vận động viên đã bị chấn thương đầu.

Đánh giá các chấn thương cho học sinh để xác định những bước sắp đến sử dụng các nguồn chẳng hạn như sử dụng mẫu Đánh giá Chấn động Cấp tính (ACT) - để hỗ trợ theo dõi vận động viên tại nhà. Mẫu ACE miêu tả những đặc điểm chấn thương, các triệu chứng, các yếu tố và những cảnh báo để ý ngay lập tức.

Các phụ huynh cũng được nhắc nhở rằng thông tin thêm có thể được tìm thấy trên các trang web của quận và trường. Nghỉ ngơi về mặt nhận thức là một phần chủ yếu đối với sự phục hồi của vận động viên, do đó, chỉnh sửa lại gánh nặng học tập có thể là cần thiết, thêm vào việc loại bỏ việc sử dụng điện tử như nhắn tin, máy tính, trò chơi video và xem truyền hình. Viên Hướng dẫn Đào tạo Thể thao sẽ không cho phép một vận động viên có thể là bị chấn động lái xe về nhà.

Trang chiếu 2.29 Các Thiết bị Thử nghiệm & Theo dõi

Thử nghiệm ImPACT là một thử nghiệm căn bản hàng năm trước khi mùa thể thao cho tất cả các vận động viên theo chính sách của quận.

Thử nghiệm đầu tiên sau chấn thương được thực hiện tốt nhất là trong vòng 24-72 giờ sau khi chấn thương não bộ và được thử trở lại vào những khoảng thời gian phù hợp.

SAC VNI là một công cụ thử nghiệm bên lề để hỗ trợ các hướng dẫn viên đào tạo thể thao trong việc đánh giá các chấn thương sọ não. Thử nghiệm bao gồm trí nhớ ngắn hạn, nhớ lại chậm, định hướng, orientation, những thao tác gắng sức, cũng như sự tập trung và chức năng thần kinh.

Trang chiếu 2.30 Ôn lại Để ôn lại:

Các huấn luyện viên có trách nhiệm cho vận động viên ra khỏi cuộc chơi khi đã có chấn thương sọ não và khi nghi là có chấn động. Các phụ huynh nên khuyến khích nghỉ ngơi cả nhận thức và thể chất cho vận động viên học sinh của họ. Hướng dẫn viên đào tạo thể thao có trách nhiệm đánh giá sự hồi phục của học sinh thông qua thử nghiệm ImPACT và đánh giá ACE If có một chấn thương xảy ra, trong vòng 24-72 tiếng đồng hồ một thử nghiệm ImPACT lần thứ hai sẽ được thực hiện để so sánh với thử nghiệm căn bản ImPACT.

Hiện bạn sẵn sàng để thực hiện kiểm tra 2.

Trang chiếu 2.31 Kiểm tra #2 [Chấm dứt Phần mục 2]

[Bắt đầu Phần mục 3]

Trang chiếu 3.32 Điều gì xấu nhất có thể xảy ra????

Các triệu chứng trong một học sinh có thể không biểu hiện cho đến 72 tiếng đồng hồ sau đó. Ví dụ một vận động viên bị đung vào trận đấu tối thứ Sáu có thể không trải nghiệm các triệu chứng cho tới thứ Hai.

Trong bức ảnh một vận động viên bị đá vào mặt và đã bị chảy máu mũi. Anh ta không có bất kỳ triệu chứng chấn động nào vào lúc bị chấn thương. Chấn thương xảy ra vào tối thứ Sáu. Cuối tuần anh ta bị nhức đầu và có nhiều triệu chứng chấn thương khác.

Trang chiếu 3.33 Hội chứng Tác động Lăn Thứ Hai

Hội chứng Tác động Lăn Thứ Hai xảy ra khi một vận động viên, đã bị chấn thương đầu rồi, lại bị chấn thương đầu lần thứ hai trước khi các triệu chứng đã giải quyết hoàn toàn.

Trang chiếu 3.34 Hội chứng Tác động Lăn Thứ Hai

Tác động lăn thứ hai chỉ có báo cáo trong số những người dưới tuổi 23 và thường được tìm thấy nhất trong số những thanh niên. 50 phần trăm của các trường hợp là gây tử vong và 100 phần trăm dẫn đến một số dạng khuyết tật về sinh lý, nhận thức, và/hoặc cảm xúc.

Trang chiếu 3.35 Những ảnh hưởng đến Cuộc Sống Hàng ngày ở Nhà

Theo tiếp một chấn thương đầu hoạt động hàng ngày có thể có ảnh hưởng. Có thể có sự khó khăn hoàn thành những nhiệm vụ ở nhà hoặc ở trường, trở nên dễ nổi cáu và có thể kinh nghiệm những giai đoạn buồn quá mức.

Trang chiếu 3.36 Những Ảnh hưởng trong Quá trình Học tập

Trong các nghiên cứu gần đây cho biết rằng những ảnh hưởng của một chấn thương sẽ ảnh hưởng học sinh trong phòng học. Ngoài ra, nó cũng ảnh hưởng đến các nhiệm vụ như lái xe. Một vận động viên trải qua một chấn động nên KHÔNG BAO GIỜ tự lái xe về nhà. Vận động viên học sinh có thể biểu hiện bị giảm đi khả năng chú ý, thấy rất khó để tập trung vào những nhiệm vụ đơn giản và cũng có thể chậm chạp đáp ứng câu trả lời.

Trang chiếu 3.37 Kể từ ngày 1 tháng Bảy năm 2016

Tiểu bang Virginia đã thông qua luật cho giao thức Trở về Học tập có cung cấp sáu giai đoạn cụ thể trong đó có hướng dẫn cho các trường và nhân viên tuân theo để hỗ trợ học sinh phục hồi từ chấn thương.

Tất cả các nhân viên nên sử dụng giao thức được nêu ra trong Quy định Quản lý Chấn thương 759 – 1.

Sử dụng thông tin trong thuyết trình này để thực hiện quá trình RTL sẽ làm cho học sinh duy trì tiến triển trong trường và đạt được hồi phục.

Trang chiếu 3.38 Khuôn khổ Trở lại Học tập (RTL)

Hệ Trường Công Quận Prince William đã thực hiện một chương trình Trở-lại-Học-tập để cho một học sinh có thể trở lại với các phần hoặc tất cả công việc liên quan đến trường của họ khi có các triệu chứng giảm xuống. Với sự hợp tác thông tin từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe, giáo viên, điều hành viên và các phụ huynh, học sinh có thể nhập một trong các giai đoạn để duy trì vị trí hiện tại nhất có thể với những nhu cầu học tập của học sinh.

Trang chiếu 3.39 Khuôn khổ Trở lại Học tập (RTL)

Miễn là học sinh có thể tiếp tục hồi phục và không trải nghiệm gia tăng với các triệu chứng, học sinh có thể đi qua các giai đoạn cho đến khi hồi phục được hoàn thành.

Một thành phần quan trọng về sự hiểu biết chương trình giai đoạn này là để một học sinh có thể trong một giai đoạn trong một khoảng thời gian không xác định. Có thể từ một ngày cho đến rất nhiều ngày. Mỗi học sinh có khả năng khác nhau trong sự đạt được sự phục hồi hoàn toàn và sẽ khác nhau trong thời gian cần thiết kéo dài.

Trang chiếu 3.40 Liên lạc giao tiếp là một điều PHẢI CÓ

Giao tiếp liên lạc là một chủ yếu cho việc hồi phục. Các phụ huynh sẽ theo dõi sự tiến độ của vận động viên họ tại nhà và giữ một dây liên lạc giao tiếp một cách cởi mở với trường và cá nhân đội ngũ học tập. Các huấn luyện viên sẽ thông báo với viên hướng dẫn đào tạo thể thao nếu một vận động viên bị nghi ngờ là đang có chấn động dựa trên căn bản các dấu hiệu và triệu chứng được quan sát. Viên Hướng dẫn Đào tạo Thể thao sẽ thông báo cho hướng dẫn tư vấn, điều hành và giáo viên của bất kỳ đề nghị chỉnh sửa nào mà họ có. Y tá Trường sẽ đánh giá lại vận động viên khi trở lại trường. Họ cũng có thể hỗ trợ viên hướng dẫn đào tạo thể thao để theo dõi vận động viên trải qua ngày học và giúp một vận động viên đang chịu đựng do các triệu chứng trong ngày. Các viên tư vấn hướng dẫn, các nhà tâm lý học và giáo viên có thể xác định bất kỳ thay đổi trong khía cạnh học thuật hoặc hành vi trong phòng học và truyền đạt thông tin đó cho viên hướng dẫn đào tạo thể thao và viên y tá trường. Các viên điều hành trường là để hỗ trợ vận động viên và các cha mẹ học trải qua quá trình hồi phục, ngoài ra thực hiện các điều chỉnh nào cần thiết trong phòng học.

Trang chiếu 3.41 Liên lạc giao tiếp như là một Đội

Rất là quan trọng có các dây liên lạc mở rộng để giúp đỡ học sinh hồi phục từ một chấn động. Hệ Trường Công Quận Prince William đã xác định điều cần cho Nhóm Quản lý Chấn động như là một cách để giám sát sự chuyển tiếp học sinh đang chịu từ chấn động trở lại phòng học một cách suông sẻ. Khi cần thiết, các nhóm này sẽ hỗ trợ học sinh và cha mẹ trong một quá trình có nhiều điều không chắc. Cùng làm việc với nhau để hỗ trợ sự phục hồi và tiến triển học tập sẽ giúp giảm những tiềm tàng của sự lo lắng mà học sinh có thể trải nghiệm.

Trang chiếu 3.42 Tại sao Rất là Quan trọng là Giáo viên Hiểu biết với một Học sinh bị Chấn động?

Một học sinh đối phó với những nhu cầu chấn động nghe từ những nhà giáo dục mà họ hiểu và cậu hoặc cô ta sẽ được trao cho thì giờ cần để bù những ngày vắng và bài tập thiếu. Học sinh nên nghe một thông điệp nhất quán từ mọi người có liên quan, từ phụ huynh hoặc các giám hộ đến các nhà cung cấp chăm sóc y tế và đến cả các giáo viên. Sự cảm thông, hiểu biết, và sự nhất quán từ các bên có liên quan sẽ giúp giảm bớt căng thẳng và, thay vào đó, hữu ích cho sự phục hồi.

Trang chiếu 3.43 Làm thế nào Giáo viên Có thể Giúp đỡ?

Nói chung, trở lại trường hoàn toàn có thể hoàn thành trong sáu giai đoạn. Các giáo viên có thể hỗ trợ bằng cách nhận thức được các triệu chứng và các yếu tố kích động có thể làm tăng thêm các triệu chứng. Mục đích của mỗi giai đoạn là để xác định những gì học sinh có thể làm mà không gia tăng các triệu chứng và trì hoãn sự phục hồi và tránh những kích hoạt làm cho các triệu chứng trở nên tệ hơn. Các ví dụ các hoạt động phổ biến liên quan ở trường có thể gây nên những triệu chứng bao gồm đọc, sử dụng máy vi tính cho lớp học, và kéo dài sự tập trung. Tuy nhiên, các những kích hoạt là khác nhau và sẽ khác nhau giữa các học sinh.

Trang chiếu 3.44 Còn những Hoạt động Trường ngoài các Môn học Chính thì sao?

Một sự tham gia của học sinh trong danh sách hoạt động này sẽ là dựa trên căn bản cấp mức hiện tại của các triệu chứng họ. Một trong các cách thức để hỗ trợ trong sự hồi phục là để cho đội quản lý chấn động hướng dẫn trong sự trở lại cuộc sống và các sinh hoạt của học sinh ở trường. Tham gia trong một vài các hoạt động trường này sẽ cần một đội duyệt cho.

Trang chiếu 3.45 Phim quay Tùy chọn: Trở lại Học tập

Quản lý Chấn thương và Trở lại Học tập <https://youtu.be/55YmblG9YM>

Ghi chú: phim quay có chú thích/[phụ đề] đặt vào trang chiếu pptx. Tạo trang chiếu cho hoạt động tự chọn. Cho phép người tham gia bỏ qua phim quay.

Văn bản chú thích:

Xin chào, tôi tên là Tiến sĩ Evans Mike, và đây là đánh giá nhanh về chấn động – chấn động là gì và làm gì. Bây giờ bạn có thể xem phim quay chấn động 101 của chúng tôi, và đây chỉ là một phiên bản cập nhật bao gồm nhiều hơn. Chấn động đã nhận được nhấn mạnh nhiều. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta có thể đặt tên cho một người chơi thể thao hoặc một người bạn có một chấn động, và tôi nghĩ rằng chúng ta thường nghe về những trường hợp xấu, nhưng tôi nghĩ rất là quan trọng để biết rằng một chấn động có thể quản lý tốt do bạn và gia đình của bạn, trường bạn, và nhóm chăm sóc của bạn. Điều đầu tiên bạn cần biết về chấn động là chúng giống các chấn thương khác của bạn, nhưng lại là hoàn toàn khác hẳn. Khi bạn bị chấn thương ở đầu gối, bạn nghỉ ngơi lúc đầu và bạn thấy nó lành thế nào sau khi một vài ngày. Bạn có thể cho xem vết thương, đôi khi nó là gì đó rất là nghiêm trọng, nhưng hầu hết trở nên tốt hơn, và bạn dần dần rời cũng tiếp tục hoạt động trở lại. Đúng, tất cả đó là thật cho chấn thương. Ước tính là 80 đến 90 phần trăm của các chấn động giải quyết trong vòng 3 tuần. Điều khác biệt lớn là hầu hết mọi người không quen cho bộ não của họ nghỉ. Không có nạng, không có túi nước đá, không có chấn thương mà mọi người có thể thấy. Nếu bạn trở lại trường, hoạt động thể chất, làm việc, cuộc sống với kỹ thuật số, đó giống như là chạy trên đầu gối bị chấn thương của bạn.

Hãy bắt đầu với câu hỏi về một chấn động là gì? Một chấn động là một đòn đánh vào đầu, hoặc bất cứ nơi nào đó trên cơ thể bạn làm cho đầu bạn lắc, nơi mà một số thứ khác đang diễn ra. Những thứ này cho chúng ta biết rằng bộ não của bạn đã bị ảnh hưởng. Bây giờ bộ não của bạn là bộ phận Kiểm soát Nhiệm vụ và có trách nhiệm cho quá nhiều thứ. Vì thế, có nhiều cách khác nhau đối với cảm nhận cho một chấn động. Chúng tôi nói chung nghĩ về bốn loại. Do đó các vấn đề thể chất giống như là nhức đầu, mất thăng bằng, mệt mỏi hơn, mờ mắt, chóng mặt, nhạy cảm với ánh sáng hoặc tiếng ồn, và các triệu chứng giống thế. Kể đến là những vấn đề suy nghĩ, chẳng hạn như cảm thấy sương mù về tinh thần hoặc chậm lại với những khó khăn nhớ hoặc tập trung. Rồi thì có những triệu chứng về cảm xúc như cảm thấy buồn hoặc ít kiểm soát được cảm xúc của bạn. Bạn có thể cảm thấy lo lắng hoặc cáu kỉnh hơn. Và cuối cùng, có những vấn đề về giấc ngủ có thể hoạt động cả hai cách. Bạn có thể cảm thấy buồn ngủ, hoặc ngủ nhiều hơn, hoặc ngược lại - bạn có thể khó ngủ hoặc ngủ ít. Đây là những triệu chứng có thể xảy ra ngay lập tức hoặc mất 24 đến 48 tiếng đồng hồ để xảy ra. Điều quan trọng là phải lùi lại và tự hỏi liệu bất kỳ triệu chứng này trở nên tệ hơn khi bạn làm việc chăm chỉ hơn, về thể chất hoặc nhận thức, khi bạn sử dụng bộ não của mình.

Chấn thương có thể đáng sợ ngay từ đầu, cho nên rất là hữu ích để bắt đầu chắc chắn rằng không có điều gì nghiêm trọng hơn những gì đang xảy ra. Nếu mọi thứ bất thành linh trở nên tệ hơn, ví dụ như, cơn đau đầu khác thường tệ hơn hoặc nôn mửa nhiều lần, co giật, yếu tay yếu chân, hoặc bạn hình dường như thoát khỏi - nói líu nhíu, nhầm lẫn, buồn ngủ, hoặc bạn không thể thức dậy. Điều này cần phải đánh giá khẩn cấp. Hai từ khóa đây là sự thay đổi bất thường. Các chấn động không thể xuất hiện trên máy quét CT hoặc MRI trong Phòng Khẩn cấp (ER), nhưng những xét nghiệm này có thể là hữu dụng khi sự việc trở nên tệ hơn một cách đột ngột để tìm ra những chấn thương bộ não ngoài chấn động. Thực tế là hầu hết các chấn động có thể được quản lý mà không cần đến ER nhưng hãy kiểm tra với bác sĩ để bạn biết chắc.

Lời khuyên của tôi là sau khi chấn động hãy để ý mỗi 24 tiếng trong tuần đầu. Mọi điều trở nên tệ hoặc tốt hơn trong 24 tiếng đồng hồ đầu tiên và chúng ta thường sai lầm về phía thận trọng và tập trung cho bộ não nghỉ ngơi. Điều này có nghĩa là dành thời gian rời khỏi màn hình, hãy thoải mái, không chơi thể thao, và ngủ nhiều. Giấc ngủ là điều tốt cho chấn động. Một lần nữa, nếu bạn bị chấn thương ở đầu gối, bạn có lẽ bạn vẫn có thể đến trường hoặc đi làm, nhưng với một chấn động, bạn cần để cho bộ não nghỉ. Vì vậy, bạn phải nghỉ một vài ngày hoặc ngay cả nghỉ một tuần. Điều này dường như phiền nhiễu, nhưng sẽ tốt cho sau này.

Vì vậy, nói về con đường hồi phục, đây là khó để dự đoán vào thời điểm bị chấn thương. Thông thường mọi thứ như là tốt hơn trong một vài ngày hoặc tuần, nhưng có thể mất vài tháng. Có một số yếu tố có thể khiến cho quá trình phục hồi của bạn kéo dài hơn chút và rằng bạn cần xem xét chiến thuật “làm cho khá hơn” của bạn. Ví dụ như, bạn đã có một chấn động trước đó? Đặc biệt là một trận gần đây hoặc một chấn động trải qua thời gian dài. Hoặc có phải

có nhiều chấn động trong đó cần ít lực để gây nên các triệu chứng. Nếu bạn có một lịch sử nhức đầu hoặc đau nửa đầu, những điều này có thể trở nên tốt hơn. Nếu bạn đã có một số vấn đề về học tập hoặc sức khỏe tinh thần như là ADHD, lo lắng, trầm cảm, rối loạn giấc ngủ, một khuyết tật học tập, v.v., những điều kiện này có thể hoặc không trở nên thách thức hơn khi bộ não bạn bị chấn thương.

Bây giờ, như tôi đã nói, giúp bộ não bạn tự sửa chữa là khác nhau. Có thể là hữu ích để tưởng tượng ra bộ não của bạn giống như chiếc điện thoại di động. Khi bạn bị chấn động, điều đó giống như lượng sống pin cơ bản của bạn giảm xuống. Rất khó hơn để nạp lại tới 100 phần trăm, như rất nhiều sức của bạn dùng đến cho việc chữa bộ não của bạn. Nếu chúng ta cố gắng thực hiện các hoạt động chúng ta thường làm, rất có thể chúng ta sẽ hết sức nhanh chóng, và đây là khi bạn cảm thấy suy sụp và các triệu chứng sau chấn động của chúng ta trở nên xấu hơn.

Một cách để tiết kiệm sức là sử dụng bốn điều P. Vì thế, P đầu tiên đầu tiên là ưu tiên (Priority) các hoạt động mỗi ngày - chúng ta chỉ muốn sử dụng tới giới hạn sức cho các hoạt động quan trọng nhất cho chúng ta. P thứ hai là hoạch định (Plan) các hoạt động mà bạn sẽ làm và khi nào thực hiện Hoạch định tốt nhất là kế hoạch những hoạt động khó nhất hoặc quan trọng nhất khi bạn có nhiều sức hơn - thể nghĩa là sau khi một phiên nghỉ ngơi hoặc vào một ngày bạn không có nhiều hoạt động khác để làm, hoặc vào một thời điểm khi bạn cảm thấy tốt nhất. Có thể là vào buổi sáng. P thứ ba là bạn đi từng bước (Pace) Thay vì đọc nguyên cả chương của sách giáo khoa, hãy cố đọc một vài trang một lúc kèm với những lúc nghỉ ngơi để cho bạn có lại sức. Và P thứ tư là đặt vị trí (Position) của bạn trong những môi trường mà bạn không sử dụng hết sức dư. Chỉ cần ở trong các môi trường ồn ào và mất tập trung, hoặc cả thấy căng thẳng, sẽ làm mất sức của bạn.

Vì thế, nếu bạn giữ bốn P này trong trí của bạn, hãy nói về việc trở lại học tập và trở lại hoạt động thể chất. Cả hai chiến thuật này có thể được chỉnh sửa theo tình huống đặc biệt của bạn, trường học, và/hoặc chuyên viên chăm sóc y tế của bạn, nhưng chúng là một điểm khởi đầu rất tốt. Ở trường làm cho bộ não làm việc chăm chỉ và vì thế bạn muốn trở lại từ từ. Quan điểm là quan trọng nơi đây. Mỗi chúng ta khác nhau về cách chúng ta phản ứng với chấn động, vì thế hoạch định hồi phục của bạn là duy nhất và cần phải cá nhân hóa. Đôi khi, điều này có nghĩa là mất nhiều thì giờ, và rất là quan trọng cho bạn và gia đình bạn thấy điều này như là một đáp ứng thông minh để bạn trở nên sớm khỏe hơn, không phải là một thất bại. Chúng ta thường bắt đầu bằng cách bắt đầu không đến trường trong vài ngày và nghỉ ngơi tại nhà.

Tiếp theo là gia tăng nhỏ ở nhà, nhận thức, và hoạt động thể chất, với đi bộ nhẹ, đọc ít, và một ít thời gian dành cho màn hình. Một nhật ký về các hoạt động được hoạch định của bạn và những gì xảy ra là hữu ích. Nếu bạn có thể thực hiện 30 phút mà không có các triệu chứng, bạn có thể bắt đầu hoạt động cụ thể của trường như là bài tập về nhà làm trong mỗi khoảng thời gian 30 phút. Khi bạn có thể chịu đựng được 30 phút hoạt động loại ở trường mà không có các triệu chứng tệ hơn, với những thời gian nghỉ để giúp cho các triệu chứng của bạn, rồi thì bạn sẵn sàng trở lại trường bán thời gian trong một đến ba tiếng đồng hồ mỗi ngày với những kỳ vọng hiệu suất thực tế. Khi bạn có thể làm việc từ bốn đến năm tiếng đồng hồ với các hoạt động ở trường với hai đến ba phiên nghỉ, bạn có thể xem như là một sự trở lại trường toàn thời gian với những hỗ trợ có nhận thức của bốn P. Điều này có thể là có giúp đỡ thêm, có thêm phiên nghỉ, có giới hạn kiểm tra trong một ngày, chỗ ngồi có ưu đãi, và v.v.. Khi bạn không có triệu chứng hoạt động và không có vấn đề gì với gắng sức, bạn có thể quay lại lịch học bình thường.

Để thực hiện tất cả điều này, tôi nghĩ điều rất quan trọng là phải có một người liên lạc tại trường, người có thể khiến nhân viên và tình nguyện viên nhận thức được, hỗ trợ trong việc làm uyển chuyển các hoạt động của bạn thêm lên hoặc xuống, và cá nhân hóa các hỗ trợ để bạn khá hơn. Điều này có nghĩa là tạo điều kiện cho một cách tiếp cận nhóm trong sự phối hợp gồm có gia đình, bác sĩ, trường học, huấn luyện viên. Điều đó có nghĩa là giáo dục, và tôi nghĩ rằng nó cũng có nghĩa là chú ý, và phản ứng với các dấu hiệu tinh tế, và kiểm nhập các cuộc họp để thảo luận về các chiến thuật bao quanh bài tập về nhà, kiểm tra, nghỉ ngơi, các môi trường không bị phân tâm, chỗ ngồi, truy cập vào ghi chú về lớp học, giáo dục thể chất, và kế hoạch sân chơi.

Trở lại hoạt động thể chất khi bạn không có triệu chứng là một cách tiếp cận dựa trên cấp mức giai đoạn tương tự và có nhóm cùng khả năng là chủ yếu. Bước một là không có hoạt động nào cả. Ở bước hai, chúng tôi thử tập thể dục nhịp điệu nhẹ, giống như chạy bộ. Nếu bạn có thể làm điều đó mà không có triệu chứng, thì bước ba sẽ trở lại với môn thể thao của bạn trong một môi trường thuộc rủi ro thấp. Vì vậy, đi trượt ván, đá bóng, chơi bóng rổ, nhưng chỉ một mình hoặc với đồng đội. Điều này làm cho hoạt động dễ dự đoán hơn và ít có khả năng bạn sẽ bị đánh đập do một vật hoặc một người. Theo dõi bản thân và xem cách bạn làm. Nếu tất cả đều tốt và bạn muốn quay lại chơi theo đội, bước bốn là mang "áo vàng" cho lúc thực tập. Bây giờ, áo vàng nói với những người chơi khác rằng họ không thể đụng tiếp xúc với bạn. Nếu bạn vẫn không có triệu chứng với mức độ hoạt động cao này, thì bạn có thể chuyển sang bước năm, đó là thực hành liên hệ toàn phần. Chúng tôi thường cố gắng kéo dài giai đoạn này ra một chút để thực sự kiểm tra các triệu chứng, nhưng tôi nghĩ cũng để giúp người chơi cảm thấy tự tin rằng cô ấy hoặc anh ấy đã trở lại bình thường. Nếu mọi việc suôn sẻ, thì bước sáu là bạn trở lại thi đấu.

Mỗi bước phải mất ít nhất một ngày và do đó, tùy thuộc vào cách người đó thực hiện, quá trình này có thể mất một tuần, một tháng hoặc thậm chí một năm. Tất cả điều này có thể mất thời gian và bực bội. Thật khó để làm chậm lại và thật dễ dàng để cảm thấy chán nản. Nói chuyện là một cốt yếu. Cởi mở với cha mẹ, giáo viên, huấn luyện viên, gia đình, và bạn bè của bạn vì thật khó để nhìn thấy các chấn động. Mọi người cho rằng bạn ổn, vì vậy bạn cần thẳng thắn về cảm giác của bạn là thế nào. Những điều như ở trong sương mù hoặc lo lắng là khó có thể xác định. Vì thế, bạn không cần phải suy nghĩ về nó, nhưng bạn cần phải rõ ràng và trung thực về cảm giác của bạn.

Tin tốt mà tôi nghĩ là thế giới cũng đã quen dần với các chấn động. Trên thực tế là chúng ta vẫn đang tìm ra một cách chính xác cách tốt nhất để mỗi người trở lại sau khi bị chấn động. Các dữ liệu cho đến nay cho thấy rằng những người không để bộ não của họ nghỉ ngơi có xu hướng trở nên tệ hơn, đặc biệt là nếu họ để cho bị chấn thương lại trước khi họ sẵn sàng. Những gì chúng ta vẫn đang tìm ra là sự cân bằng đúng giữa thử thách bản thân và làm quá sức. Chúng tôi không muốn bạn làm quá nhiều, nhưng chúng tôi cũng không muốn bạn làm quá ít. Dường như, bạn biết đấy, cũng như các chấn thương khác, những người gia tăng hoạt động dần dần mà không gây ra vấn đề dường như là được rất tốt.

Vì vậy, hãy chăm sóc bản thân nếu bạn bị một chấn động. Bạn biết đấy, bộ não của bạn là chính bạn. Mọi thứ bạn giỏi - ký ức của bạn, cách bạn tìm ra mọi thứ - tất cả đều là trong bộ não của bạn. Vì vậy, hãy giữ thái độ tích cực, chia sẻ bất kỳ mối quan tâm nào với những người nào mà quan tâm đến bạn. Bạn có thể giải quyết điều này cùng với nhau. Và chăm sóc bộ não tuyệt vời đó của bạn. Cảm ơn vì đã lắng nghe.

Trang chiếu 3.46 Ôn lại

Phát triển tạo một Đội Quản lý Chấn động trong phạm vi trường hỗ trợ học sinh trong quá trình phục hồi.

Các giáo viên và các nhà lãnh đạo giảng dạy trong trường học phải hiểu các yếu tố gây ra triệu chứng phổ biến nhất khởi động lại các triệu chứng: đọc, sử dụng máy tính và kéo dài sự tập trung.

Quá trình sáu giai đoạn Trở lại Học tập RTL được thiết lập để hướng dẫn nhân viên và Nhóm Quản lý Chấn động trong việc đưa ra các quyết định về khối lượng học tập và sự tham gia của học sinh vào bất kỳ hoạt động nào của trường.

Việc thành lập Đội được khuyến nghị để đảm bảo sự chăm sóc và hỗ trợ liên tục. Nhóm quản lý chấn động có thể bao gồm: bác sĩ của học sinh, điều phối viên thể thao, cố vấn hướng dẫn, giáo viên, nhà tâm lý học của trường, y tá trường học, phụ huynh và huấn luyện viên.

Cung cấp một thông điệp nhất quán và giao tiếp tốt giữa các phụ huynh, bác sĩ, nhân viên nhà trường, và học sinh nên là một yếu tố bắt buộc trong chức năng của sự nỗ lực hỗ trợ này.

Hiện bạn sẵn sàng để thực hiện Kiểm tra 3.

Trang chiếu 3.47 Bài kiểm #3

[Kết thúc Phần mục 3]

[Bắt đầu Phần mục 4]

Trang chiếu 4.48 Giao thức Trở lại Hoạt động (RTP)

Không có SỰ TRỞ LẠI CHƠI THỂ THAO CÙNG NGÀY!! Một vận động viên phải đáp ứng tiêu chuẩn sau trước khi trở lại chơi thể thao:

1. Phải là KHÔNG CÓ các triệu chứng khi nghỉ ngơi và khi gắng sức
2. Kết quả đánh giá sử dụng ImPACT sau chấn thương phải là trở lại trong khoảng bình thường
3. Phép thông qua được nhận từ một nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe hợp pháp được đào tạo trong việc đánh giá chấn động.

Cuối cùng, khi một vận động viên nhận được phép của một bác sĩ rằng CHỈ thông qua để cấp phép cho Viên Hướng dẫn Đào tạo Thể thao của trường bắt đầu sự tiến trình trở lại chơi RTP.

Trượt 4.49 Ai Có thể Phóng thích Vận động viên để Bắt đầu Tiến trình RTP

Các vận động viên có thể được một bác sĩ chuyên viên tâm lý thần kinh, bác sĩ chăm sóc chính, bác sĩ nắn xương, bác sĩ y tá, trợ lý bác sĩ và một viên hướng dẫn đào tạo thể thao có chứng nhận cho bắt đầu tiến trình RTP.

Những người không thể cho học sinh bắt đầu tiến trình RTP bao gồm bác sĩ Phòng Cấp cứu, bác sĩ chăm sóc khẩn cấp, bác sĩ chỉnh hình và chuyên viên vật lý trị liệu.

Trang chiếu 4.50 Tiến trình RTP

Tiến trình RTP là một loạt của các giai đoạn để đánh giá sự sẵn sàng của vận động viên để trở lại cho hoạt động thể thao. Mỗi bước sẽ mất khoảng 24 tiếng đồng hồ để hoàn thành. Trung bình mất ít nhất là một tuần cho một vận động viên tiến hành trong toàn bộ giao thức phục hồi. Nếu vận động viên trải qua các triệu chứng sau chấn động trong bất kỳ giai đoạn nào, vận động viên sẽ trở lại mức trước đó và tiếp tục tiến triển sau 24 tiếng đồng hồ. KHÔNG được phép tập tậ cho đến khi giai đoạn 4 của quá trình tiến triển. Sự tiến bộ qua các giai đoạn phải được thực hiện dưới sự giám sát của Viên Hướng dẫn Đào tạo Thể thao. Giai đoạn 1 có thể bắt đầu khi các triệu chứng đã bắt đầu tan biến. Giai đoạn 6 của RTL phải được hoàn thành trước khi chuyển qua giai đoạn 2.

Trang trình bày tiếp theo sẽ cho bạn thấy trở lại học tập RTL và RTP có liên quan với nhau như thế nào.

Trang chiếu 4.51 Tổng quan về quá trình RTL & RTP

Không có SỰ TRỞ LẠI CHƠI THỂ THAO CÙNG NGÀY!! Một vận động viên phải đáp ứng tiêu chuẩn sau trước khi trở lại chơi thể thao:

1. Phải có các triệu chứng tối thiểu khi nghỉ ngơi và khi gắng sức, để bắt đầu giai đoạn 1. Nếu các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn, hãy dừng ở giai đoạn 1. Để hoàn thành giai đoạn 6, vận động viên phải là trong tình trạng KHÔNG có triệu chứng nào.
2. Đánh giá ImPACT sau chấn thương cho vận động viên phải có kết quả căn bản ImPACT
3. Nhận được phép thông qua từ một chuyên viên chăm sóc y tế có chứng nhận được đào tạo đánh giá chấn động.
4. Vận động viên phải hoàn thành RTL trước khi vượt qua bước 2 của RTP
5. Vận động viên phải hoàn thành tất cả các giai đoạn của RTP, trước khi trở lại thi đấu.

Cuối cùng, khi một vận động viên được bác sĩ thông qua, điều đó có nghĩa là CHỈ thông qua để nhận sự chăm sóc từ Viên Hướng dẫn Đào tạo Thể thao của trường họ cho bắt đầu tiến trình RTP.

Trang chiếu 4.52 Tiến trình Trở lại Hoạt động (RTP)

Các vận động viên có tiền sử chấn thương thường tiến triển chậm hơn và được điều trị theo cách dè dặt hơn. Các môn thể thao tiếp xúc ít hoặc không cần tiếp xúc có thể quay trở lại chơi nhanh hơn các môn thể thao có tiếp xúc nhiều, bởi vì không có nhu cầu cho các bước thực hành đầy đủ cho tiếp xúc. Vì vậy, các vận động viên tham gia một môn thể thao tiếp xúc cao có thể di chuyển chậm hơn, do mức độ tiếp xúc của môn thể thao họ, có thể ảnh hưởng đến sự an toàn chung của vận động viên và đồng đội.

Trang chiếu 4.53 Ôn lại

Để Ôn lại:

- Sau chấn thương đầu, tâm trạng và các chức năng hàng ngày, như hoàn thành một nhiệm vụ hoặc tập trung, có thể bị ảnh hưởng.
- Khả năng học sinh hoàn thành công việc được giao ở trường có thể bị lay chuyển.
- Nếu học sinh bị chấn thương đầu, phụ huynh nên đưa học sinh ra khỏi các hoạt động được tài trợ trong trường và ngoài trường.
- Giao tiếp giữa phụ huynh và tất cả nhân viên nhà trường là chủ yếu quan trọng cho sự phục hồi của học sinh.

Trang chiếu 4.54 Cam kết của PWCS cho Hồi phục:

Mục tiêu chính của hệ trường là đảm bảo cho các học sinh và vận động viên học sinh bị chấn thương được chẩn đoán đúng, có đủ thời gian để lành, và được hỗ trợ mọi mặt tại nhà và trường học trong suốt quá trình phục hồi.

Trang chiếu 4.55 Tin nhắn Mang về Nhà

Sự quen thuộc với các dấu hiệu / triệu chứng chấn động có thể đóng một vai trò có giá trị đối với sức khỏe và phúc lợi cho vận động viên học sinh. Tham khảo một chuyên gia chăm sóc sức khỏe bất cứ khi nào một tình trạng của vận động viên trở nên tệ xuống hoặc nghi ngờ bị chấn thương cột sống. Hỗ trợ học tập là chìa khóa đến phục hồi và hãy nhớ rằng mỗi chấn động nên được xử lý dựa trên căn bản cá nhân.

Trang chiếu 4.56 Ghi nhớ các Vận động Viên!....

Đừng che giấu, hãy báo cáo và dành thời gian để phục hồi.

Nếu bạn nghi ngờ rằng một đồng đội đã bị một chấn động thì hãy báo cáo ngay cho huấn luyện viên và hướng dẫn viên đào tạo thể thao của bạn. Điều đó có thể cứu sống đồng đội ấy.

TỐT HƠN LÀ ĐỂ MẤT MỘT CUỘC ĐẤU HƠN LÀ MẤT CẢ MÙA!

Trang chiếu 4.57 Tôi Có thể Tìm Thêm Thông tin về Chấn động Ở Đâu

Để biết thêm thông tin về các chấn động, hãy kiểm tra các nguồn tài nguyên PWCS sau:

Trang web PWCS

Trang web của mỗi trường

Các trang web thể thao cho mỗi trường

Các trang web đào tạo thể thao

Trang chiếu 4.58 Các Nguồn Tài nguyên Bổ sung thêm

Các học sinh và phụ huynh được khuyến khích tìm hiểu thêm về các chấn thương so não/cột sống Dưới đây là danh sách các tài liệu tham khảo.

Trang chiếu 4.59 Tài liệu Tham khảo

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để lấy kiểm tra cuối cùng Vào cuối bài kiểm, bạn sẽ có thể in ra một chứng chỉ xác minh rằng bạn đã hoàn thành khóa đào tạo này. Xin in hai bản. Giữ một bản sao cho hồ sơ của bạn và in một bản khác để học sinh trao cho huấn luyện viên hoặc viên chủ nhiệm khoa thể thao của họ. Học sinh có trách nhiệm in và trao tay giấy Chứng nhận Hoàn thành.

Trang chiếu 4.60 Bài kiểm #4

[Kết thúc Phần mục 4]

[Kết thúc Thuyết trình đào tạo Chấn thương Trung học Phổ thông]