



NAJWAŻNIEJSZE FAKTY DLA RODZICÓW

Nauka o **wstrząśnieniu mózgu**

Wstrząśnienie mózgu: uraz mózgu powstały w wyniku uderzenia w głowę lub górną część ciała, które powoduje gwałtowne poruszanie się mózgu wewnątrz czaszki.



Wstrząśnienie mózgu spowodowane uderzeniem w głowę lub górną część ciała zmienia prawidłowy sposób funkcjonowania mózgu. Skutki są zazwyczaj krótkotrwałe i utrzymują się kilka tygodni, jednakże powtórne wstrząśnienie mózgu przed ustąpieniem pierwszego może spowodować poważne uszkodzenie mózgu, a nawet śmierć. Wielokrotne wstrząśnienia mózgu mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia choroby Parkinsona, demencji oraz depresji w późniejszym okresie życia.

Aktywność fizyczna zawsze wiąże się z pewnym ryzykiem. Obejmuje ono także wstrząśnienie mózgu. Jednakże aktywność fizyczna przynosi również wielkie korzyści, które mogą utrzymywać się przez całe życie, a ryzyko z nią związane można ograniczyć do minimum. Celem tego programu nauczania jest zachęcić dzieci do zdobywania tych korzyści, przy jednoczesnym wyposażeniu ich w wiedzę i umiejętności pozwalające robić to bezpiecznie i zapobiegać wypadkom.

NAUKA W SZKOLE

Program nauczania kładzie duży nacisk zarówno na bezpieczeństwo, jak i na zapobieganie wypadkom. Uczniowie we wszystkich klasach uczą się jak bezpiecznie brać udział w ćwiczeniach fizycznych oraz tworzyć bezpieczne środowisko dla siebie i innych. Poprzez naukę zarządzania ryzykiem, uczniowie rozwijają poczucie osobistej odpowiedzialności za swoje własne bezpieczeństwo oraz zdobywają wiedzę i umiejętności, które pozwolą im cieszyć się zdrowym, aktywnym życiem w nadchodzących latach.

Poruszane zagadnienia:

- Czynności, jakie mogą podjąć uczniowie by zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym.
- Sposoby promocji bezpiecznych zachowań w komunikacji uczniów z innymi.
- Działania jakie uczniowie mogą podjąć, by przewidzieć potencjalne zagrożenia obecne w ich otoczeniu i ich uniknąć.
- Właściwe reakcje w razie potencjalnych wypadków lub urazów.
- Wzięte z życia sytuacje i problemy związane z zapobieganiem wypadkom.

CO O WSTRZĄŚNIENIU MÓZGU POWINNI WIEDZIEĆ RODZICE?

- Wstrząśnienie mózgu może nastąpić nawet, gdy nie towarzyszy mu utrata świadomości (w rzeczywistości, większości przypadków wstrząśnienia mózgu nie towarzyszy utrata świadomości).
- Jeśli podejrzewane jest wstrząśnienie mózgu należy skonsultować się z lekarzem lub pielęgniarką – tylko oni mogą zdiagnozować wstrząśnienie mózgu.

Wszystkie zarządy szkół w Ontario muszą posiadać politykę dotyczącą wstrząśnienia mózgu. Polityka musi zawierać strategię zwiększania świadomości, zapobiegania, identyfikacji oraz szkolenia personelu. W skład polityki muszą także wchodzić procedury, których należy przestrzegać w przypadku, gdy u ucznia zostanie zdiagnozowane wstrząśnienie mózgu, włączając w to informacje o indywidualnym i stopniowym planie powrotu do nauki i aktywności fizycznej.

Rozwijanie i utrzymanie kultury bezpieczeństwa w szkole to ważny krok nie tylko w stronę zapobiegania wstrząśnieniu mózgu, lecz także ograniczenia wszystkich rodzajów wypadków. Tworzy ona także nawyki w zakresie bezpieczeństwa, które uczniowie wnoszą ze sobą w dorosłe życie.

CO O WSTRZĄSIENIU MÓZGU POWINNI WIEDZIEĆ RODZICE? (ciąg dalszy)

- Należy mieć świadomość objawów podmiotowych i przedmiotowych wstrząśnienia mózgu. Wstrząśnienie mózgu powoduje zmiany funkcjonowania mózgu i może prowadzić do wystąpienia objawów:
 - fizycznych (takich jak: bóle głowy, zawroty głowy lub nudności);
 - poznawczych (takich jak: kłopoty z koncentracją lub pamięcią);
 - emocjonalnych/behawioralnych (takich jak: uczucie smutku lub niepokoju); oraz
 - związanych ze snem (takich jak: senność lub kłopoty z zaśnięciem).
- Objawy u młodszych dzieci mogą nie być tak oczywiste jak u dzieci starszych i młodzieży.
- Objawy podmiotowe i przedmiotowe mogą wystąpić natychmiast po wypadku lub mogą pojawić się kilka godzin lub dni później. Nie dla wszystkich muszą być one jednakowe.
- Jeżeli objawy podmiotowe i przedmiotowe nasilają się, należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem lub pielęgniarką, lub udać się do najbliższego oddziału doraźnej pomocy medycznej.
- Czynności, które wymagają koncentracji mogą powodować nawrót lub nasilenie objawów u dzieci.

ROZMOWA Z DZIEĆMI

Jak zapobiegać wstrząśnieniu mózgu?

- Omówić ryzyko związane z uprawianiem określonej dyscypliny sportowej lub aktywności fizycznej i upewnić się, że dzieci wiedzą, jak ograniczyć je do minimum.
- Przypomnieć dzieciom, że zawsze muszą nosić atestowany kask ochronny przeznaczony dla uprawianej przez nie aktywności i upewnić się, że noszą go prawidłowo. Kaski i inne ochraniacze mają ograniczyć występowanie urazów, nie są one jednak gwarancją całkowitej ochrony.
- Zachęcić dzieci do obserwacji otoczenia, tak, aby mogły przewidywać niebezpieczne sytuacje oraz podejmować decyzje, które pomogą im samym i innym uniknąć wypadku.

WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT WSTRZĄSIENIA MÓZGU:

- » Ontario Government Concussion Web Portal (Portal internetowy rządu Ontario poświęcony wstrząśnieniu mózgu) www.ontario.ca/concussions
- » Ontario Government: School Board Policies on Concussion (Rząd Ontario: Polityki zarządów szkół dotyczące wstrząśnienia mózgu) www.edu.gov.on.ca/extra/eng/ppm/158.pdf

Co robić w przypadku podejrzenia wstrząśnienia mózgu?

- Upewnić się, że dzieci znają objawy wstrząśnienia mózgu. Jeżeli dziecko myśli, że ono samo lub osoba, którą zna doznała wstrząśnienia mózgu, należy zgłosić objawy odpowiedzialnej osobie dorosłej (takiej jak: rodzic, nauczyciel czy trener), która powinna odsunąć taką osobę od dalszej aktywności fizycznej do czasu, gdy możliwość wystąpienia wstrząśnienia mózgu zostanie wykluczona. Jeżeli osoba znajoma (np. przyjaciel, kolega z drużyny lub członek rodziny) skarży się na objawy podobne do objawów wstrząśnienia mózgu, dziecko powinno zachęcić tę osobę do szukania pomocy.

Co należy wiedzieć o procesie powrotu do zdrowia po wstrząśnieniu mózgu?

- Inaczej niż w przypadku rozbitego kolana lub siniaka, nie ma widocznych oznak wstrząśnienia mózgu. Nie oznacza to jednak, że mózg nie doznał żadnych obrażeń.
- Mądrym posunięciem po wstrząśnieniu mózgu jest więc odpoczynek; nie jest to ani oznaka słabości, ani porażki.
- Po wstrząśnieniu mózgu każda rzecz, która angażuje mózg uniemożliwia jego powrót do zdrowia. Oglądanie telewizji, odrabianie zadań domowych czy aktywność fizyczna przeszkadzają mózgowi w odpoczynku. Ważny jest sen; pomaga on mu wrócić do zdrowia.

JĘŚLI U DZIECKA ZDIAGNOZOWANO WSTRZĄSIENIE MÓZGU NALEŻY:

- Poinformować szkołę o wstrząśnieniu mózgu i przekazać wszystkie istotne informacje otrzymane od lekarza lub pielęgniarki.
- Współpracować z personelem szkolnym w celu wypracowania i wdrożenia nadzorowanego przez lekarza, indywidualnego planu nauczania, który pomoże dziecku wrócić do nauki i aktywności fizycznej. Pomoc dziecku w powrocie do zdrowia po wstrząśnieniu mózgu wymaga podejścia zespołowego.
- Pomóc dziecku w określaniu priorytetowych czynności i planowaniu dnia, tak, aby zmniejszyć wymagania stawiane przed chorym mózgiem. Upewnić się, że dziecko oszczędza się i pracuje w spokojnym otoczeniu.
- Regularnie konsultować z dzieckiem jego samopoczucie, a także zwracać uwagę na objawy przedmiotowe i podmiotowe, tak, aby można było dostosować plan powrotu do zdrowia do tempa dla niego właściwego.
- Reagować na każdą nagłą zmianę objawów przedmiotowych i podmiotowych; jeśli to nastąpi, dziecko powinno zostać ponownie zbadane przez lekarza lub pielęgniarkę.