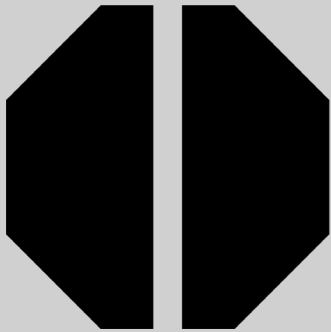


GOBYERNO NG ONTARIO

# MAPAGKUKUNAN NG KAALAMAN SA PAGKAALOG NG UTAK



# ROWAN'S LAW

E-BOOKLET: MGA NASA 15 GULANG AT PATAAS

Ontario 



*Rowan Stringer*

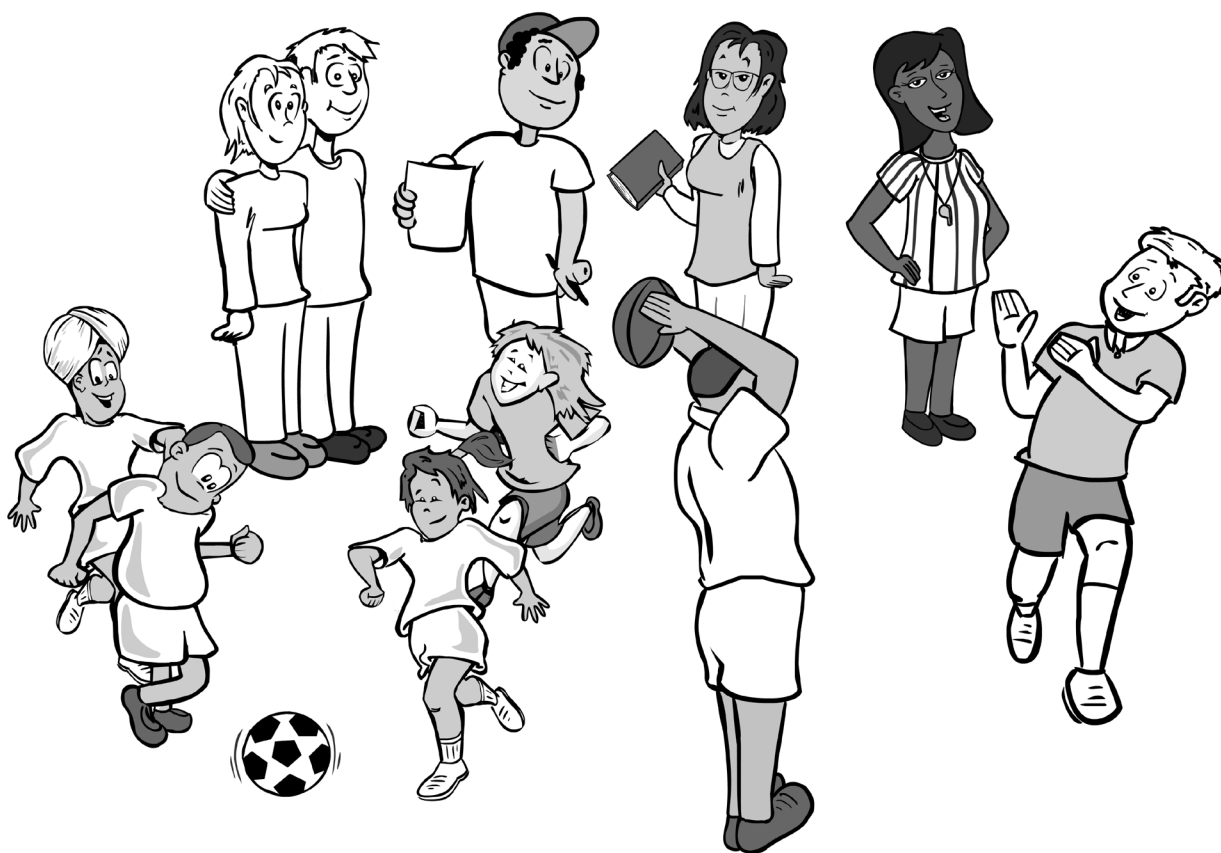
## **ROWAN'S LAW**

*Itong e-booklet ay bahagi ng series ng Rowan's Law concussion awareness resources. Ang Rowan's Law ay ipinangalan kay Rowan Stringer isang nasa mataas na paaralan na manlalaro taga Ottawa, at namatay noong panahon ng tagsibol sa taong 2013 mula sa kondisyon na tinatawag na second impact syndrome (pamamaga ng utak dahilan sa pinsalang sunod-sunod na nangyayari habang hindi pa gumagaling ang dating pinsala). Ang paniwala kay Rowan ay nakaranas siya ng tatlong concussion sa loob ng anim na araw habang naglalaro ng rugby. Nagkaroon siya ng concussion nguni't hindi niya alam na kailangan ng kaniyang utak ng panahon upang gumaling. Hindi rin ito alam ng kaniyang mga magulang, guro o tagapagsanay.*

*Ang mga impormasyon na ito ay hindi sadyang nagbibigay ng payong nauukol sa medisina kaugnay sa pangangalaga sa kalusugan. Para sa payo sa pangangalaga sa kalusugan para sa mga sintomas ng concussion, maaring komunsulta lamang sa isang doktor o nurse practitioner.*

Ang pag-iwas sa mga kapinsalaan ay mahalaga upang patuloy maging aktibo ang mga tao sa buong buhay nila. Ang ibang mga pinsala ay madaling makita at gamutin nguni't paano naman ang pinsala sa loob ng ulo? Ang mga pinsala sa utak tulad ng concussions, ay hindi nakikita sa labas at hindi palaging halata. Kahit hindi ninyo nakikita ang pinsala ang taong mayroong concussion ay nararamdaman ang mga epekto at kailangan ng tamang pangangalaga upang gumaling.

Ang impormasyon na ito ay makakatulong sa inyo upang alamin ang tungkol sa pagkaalog ng utak (concussions) nang kayo at ang iba ay maging aktibo at ligtas - maging kayo man ay isang manlalaro, estudyante, magulang, tagapagsanay, opisyal o tagapagturo.



# ANO ANG PAGKAALOG SA UTAK?

---



Ang pagkaalog sa utak ay isang pinsala sa utak. Hindi ito makikita sa mga X-ray, CT scan o MRI. Ito ay nakakaaapekto sa pag-iisip, pakikiramdam at pagkikilos ng isang tao.

Ang anumang pagkakatama sa ulo, mukha o leeg ay dahilan sa pagkakaroon ng concussion. Ang pagkakaroon ng concussion ay maaaring dahilan din ng malakas na puwersa sa pagkakatama sa katawan at dahil dito ang utak ay naalog sa loob ng bungo. Halimbawa kasama dito ang tamaan ng bola sa ulo o ang malakas na pagbagsak sa sahig.

Ang concussion ay isang seryosong pinsala. Habang ang mga epekto ay kadalasang nasa maikling panahon lamang, ang concussion ay maaaring tumagal ang mga sintomas patungo sa matagalang mga epekto, tulad ng problema sa pagaalala o kalungkutan.



# PAG-IIWAS SA CONCUSSION

---

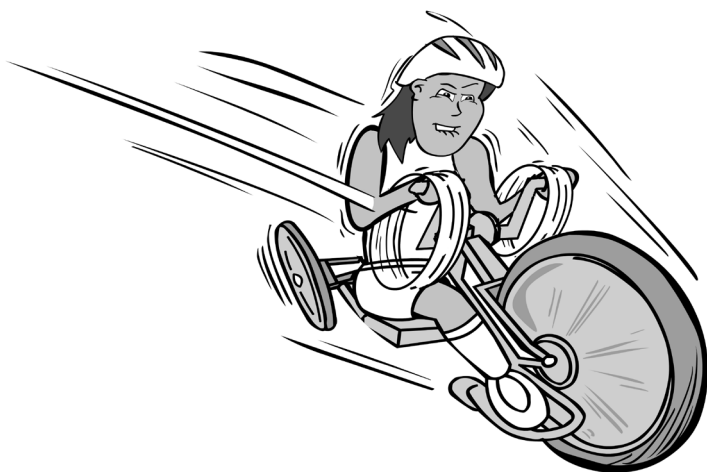
**Una, turuan ang sarili tungkol sa concussions.**

Dapat din ninyong:

- Tiyaking ikaw/iyong mga atleta ay gumagamit ng kagamitan na nasa mabuting kondisyon, kabilang ang mga helmet at sapatos;
- Seguraduhin kayo/mga manlalaro ay pinangangasiwaan ninyong gumamit ng kagamitang pang isports ay nasa tamang sukat.
- Seguruhin na kayo/ang inyong mga manlalaro ay ginagalang ang mga patakaran ng isport.



- Magtalaga sa inyong organisasyon ng isport/ang Koda ng Pagilos sa Pagkaalog ng Utak at seguraduhin ang inyong mga manlalaro ay ginagawa rin ito; at
- Palaganapin ang ligtas at komportableng kapaligiran para sa lahat upang maipaalam ang anumang pagkakaroon na mga pinsala. Seguraduhin na naiintindihan ng lahat ang mga panganib kapag hindi magsasabi nang malaya.



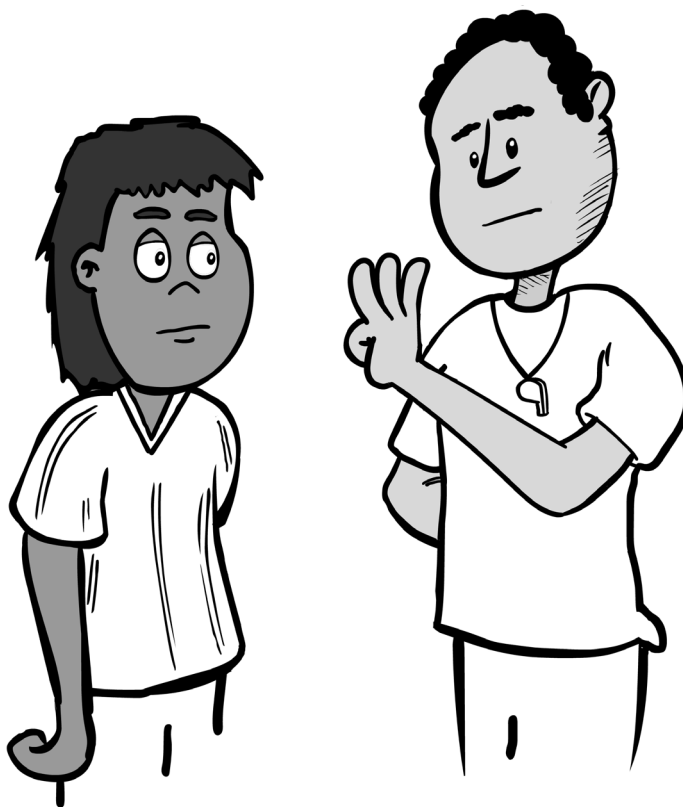
# PAGPUPUNA SA CONCUSSION

---

## ▶ HIT. STOP. SIT.

Ang bawat isa ay makakatulong mapuna ang isang posibleng concussion kung alam nila ang dapat pansinin at pakinggan.

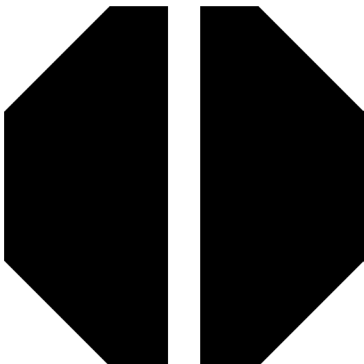
Ang taong mayroong concussion o maaaring mayroong mga senyales o sintomas na naka lista sa ilalim. Lalabas ito kaagad o sa paglipas ng ilang oras, araw o sa katagalan. Isang senyales o sintomas lamang ay sapat na upang maghinala sa pagkakaroon ng concussion. Karamihan sa mga taong mayroong concussion ay hindi nawawalan ng malay.



## Karaniwang mga senyales at sintomas ng isang concussion:

### PANGKATAWAN:

- Masakit ang ulo
- Presyon sa ulo
- Nahihilo
- Naduduwal o nagsusuka.
- Malabong paningin
- Pagkasensitibo sa ilaw o tunog
- Kumikililing sa inyong mga tainga.
- Problema sa pagbabalanse
- Pagod o mababang enerhiya
- Kaantukan
- "Hindi tama ang pakiramdam"



### SA DAMDAMIN:

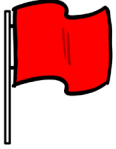
- Pagkamagagalitin (madaling mabigo o magalit)
- Kalungkutan
- Kalumbayan
- Ninenerbyos o nababalisa

### PAG-UNAWA (PAG-IISIP):

- Hindi maliwanag ang pag-iisip
- Mabagal mag-isip
- Nalilito
- Mga problema sa pag-iisip ng malalim
- Mga problema sa pag-alala

### SA PAGTULOG:

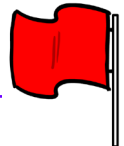
- Sobra o kulang sa pagtulog kaysa sa karaniwan
- Hirap makatulog



## MGA PULANG BANDILA:

Ang mga "Pulang Bandila" ay maaring ibig sabihin nito ay mayroon kayong seryosong pinsala. Ituring ang red flags bilang emerhensiya at tumawag ng 911.

- Sakit sa leeg o pagkirot
- Dobleng paningin
- Kahinaan o panginginginig ng mga braso o binti
- Matindi o lumalalang sakit ng ulo
- Pagsumpong o kumbolsiyon
- Pagkawala ng malay (matumba)
- Madalas na pagsusuka
- Lalo pang hindi mapakali, nababagabag o nagiging agresibo
- Lalo pang natataranta



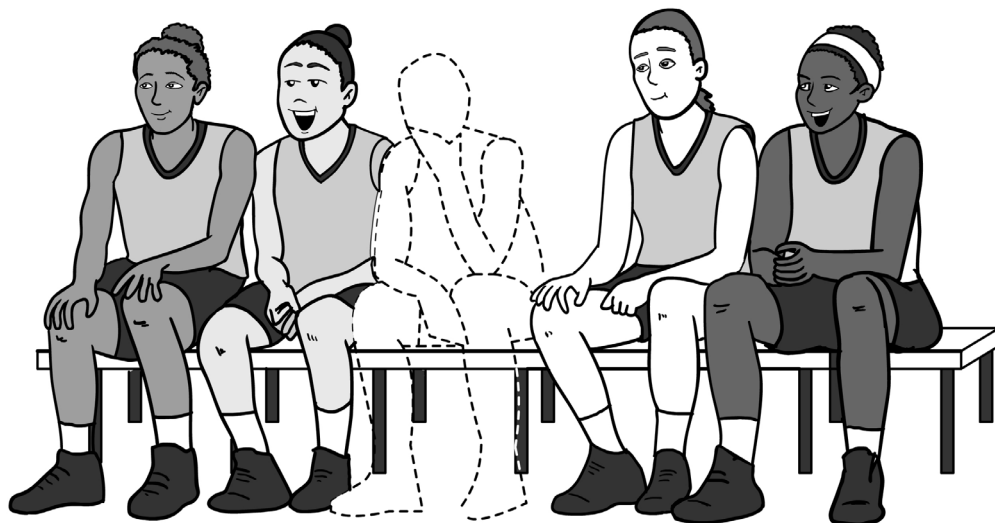


# ANO ANG SUSUNOD NA GAGAWIN?

---

Kung ang hinala ninyo ay concussion, umalis kayo agad o alisin ang taong pinangangasiwaan sa gawain. Sa patuloy na pakikilahok nilalagay niyo at ang taong hinala nyo na mayroong concussion sa mas malalang, matagalang mga sintomas. Tawagan ang magulang/tagapag-alaga (para sa mga manlalarong wala pang 18 taong gulang) o ang taong matatawagan kapag may emerhensiya. Huwag iiwanan nang mag-iisa ang sinoman na mayroon hinalang concussion.

Ang sinumang inalis sa isport na mayroon hinalang concussion ay dapat magpatingin sa doctor o sa nurse practitioner kaagad. Ang taong iyon ay hindi dapat bumalik sa hindi limitadong pakikilahok sa pagsasanay, praktis o paligsahan hanggat siya ay nakatanggap ng pahintulot mula sa doktor.



# PAGPAPAGALING

---

Kadalasan ang mga taong mayroong concussion ay gumagaling sa isa o apat na linggo. Ang ilang tao ay maaaring aabutin ng mas matagal. Ang bawat concussion ay naiiba - huwag ihahambing ang paggaling ng isang tao sa iba.

Maaaring magkaroon ng matagalang epekto ang concussion. Maaaring makaranas ang tao ng mga sintomas tulad ng sakit sa ulo, sakit sa leeg o problema sa paningin, na nagtatagal ng ilang buwan o kahit taon. Ang iba naman ay maaaring magkaroon ng mga matagalang pagbabago sa kanilang utak na nauuwi sa pagkawala ng memorya, problema sa pag-iisip ng malalim, o kalungkutan. Sa di-karaniwang mga kaso, ang taong dumanas ng maraming pinsala sa utak nang walang paggaling sa pagitan ng pinsala ay maaaring magkaroon ng mapanganib na pamamaga ng kanilang utak, isang kondisyon na tinatawag na second impact syndrome.

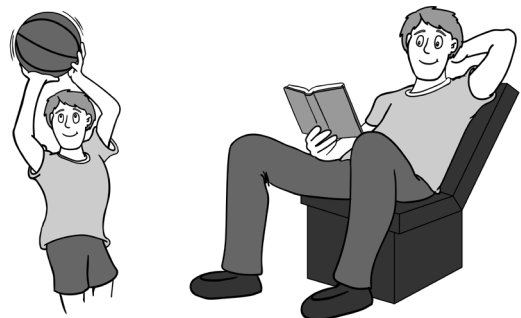
Habang ang isang tao ay nagpapagaling mula sa isang concussion, maaaring kailanganin nilang limitahan ang ilang mga

aktibidad sa simula at muling balikan ang mga ito nang paunti-unti. Para sa unang dalawang araw pagkatapos ng pinsala, dapat bawasan ng tao ang oras na ginugol sa paggamit ng mga screen, tulad ng telepono, computer, tablet o TV.

Ang pagpapagaling mula sa concussion ay isang proseso na kailangan ng pagtitiyaga. Ang kaagad na pagbalik sa mga gawain ay makakalala sa mga sintomas at matagalang paggaling.

Ang sinumang mayroong concussion ay dapat ipaalam sa iba. Kasama na rito ang mga magulang lahat ng mga koponan sa isport/ mga club, paaralan, tagapagsanay at tagapagturo.

At tandaan, nauuna ang pagbabalik sa paaralan bago bumalik sa walang pagababawal na isport.



# PAGBABALIK SA PAARALAN AT SPORT

---

Ang mga manlalaro at estudyante na na-diagnose ng doktor at nurse practitioner na mayroong concussion ay dapat sumunod sa patakaran ng pagbabalik sa isport (return-to-sport protocol) ng kanilang organisasyon ng isport at/o kung saan nararapat, sa kanilang school board sa plano ng pagbabalik-sa-paaralan (return-to-school).

Ang mga manlalaro at estudyante ay dapat makipag-ugnayan sa kanilang tagapag-alaga ng ng kalusugan at organisasyon ng isport/paaralan (healthcare professional and sport organization/school) upang isaayos ang plano ng bawat indibidwal sa pagbabalik sa isport o sa paaralan.

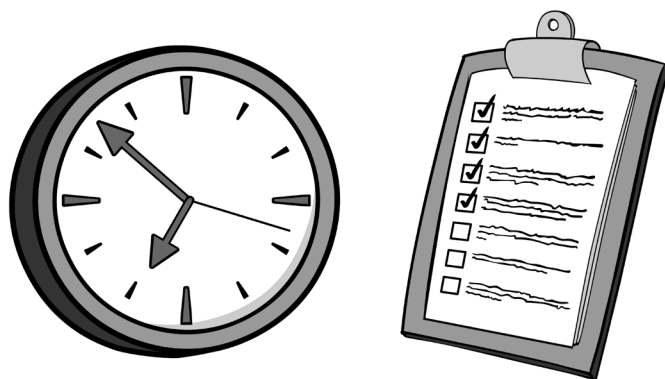
## **Ang Plano sa Pagbabalik-sa-Paaralan Mga Gawain sa Pag-aaral at Pangkatawan**

Ang mga estudyante sa mababa at mataas na paaralan ay kailangang sumunod sa plano ng board sa return-to-school, na sumusuporta sa dahan-dahan na pagbalik sa pag-aaral

at pagbabalik sa gawaing pangkatawan. Makipag-alam sa paaralan para sa karagdagang impormasyon.

## **Ang Patakaran sa Pagbabalik-sa-Isport**

Ang isang atleta ay hindi dapat ipagpatuloy ang walang limitasyong paglahok sa pagsasanay, praktis o kompetisyon hanggang sa makatanggap sila ng medical clearance mula sa isang doktor o nurse practitioner. Bago humingi ng medikal na clearance, dapat nakumpleto ng atleta ang lahat ng mga hakbang para sa buong pagbabalik sa paaralan, nakumpleto ang unang hakbang sa pagbabalik sa isport at maging walang sintomas, kahit na nag-eehersisyo.



Ang talaan sa ilalim ang nagbibigay ng listahan ng mga hakbang at gawain na madalas nakikita sa mga plano ng return-to-sport protocols at return-to-school.

### Talaan: Mga Karaniwang Hakbang sa Dahan-dahan na Return-to-Sport Protocols

| Hakbang | Aktibidad                                                                                         | Paglalarawan                                                                                                                                                                                                           | Layunin ng hakbang                                                                                                                                                          |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1       | Mga aktibidad ng pang-araw-araw na pamumuhay at nauukol na pahinga (unang 24 hanggang 48 na oras) | Mga pang-araw-araw na aktibidad sa bahay na hindi nagpapalala ng mga sintomas nang higit sa banayad at panandalian Bawasan ang oras sa paggamit sa screen (tulad ng tv, telepono, tablet, computer)                    | Unti-unting muling pagbabalik ng mga karaniwang aktibidad                                                                                                                   |
| 2       | Banayad at katamtamang pagsisikap na ehersisyong aerobic                                          | Naglalakad o nakatigil na pagbibisikleta, dahan-dahan sa una pagkatapos ay dagdagan ang takbo Maaaring magsimula ng hindi gaanong pwersadong pagsasanay o light resistance training (kung naaangkop)                   | Taasan ang tibok ng puso                                                                                                                                                    |
| 3       | Mga indibidwal na aktibidad na partikular sa isport, nang walang panganib na maapektuhan sa ulo   | Indibidwal na pisikal na aktibidad (malayo sa ibang mga kalahok), tulad ng pagtakbo o mga simpleng pagsasanay Mga gawaing walang pagdiit sa katawan o pagbangga sa ulo.                                                | Taasan ang tindi ng mga aerobic na aktibidad at simulan ang mababang-panganib na mga paggalaw na partikular sa isport                                                       |
| 4       | Pagsasanay na walang pagdiit, praktis, mga drill                                                  | Pagkatapos ng medical clearance mula sa isang doktor o nurse practitioner Mataas na tindi na pag-ehersisyo at mas mahirap na pagsasanay na mga drill, kabilang ang mga aktibidad sa iba pang mga kalahok Walang diitan | Ipagpatuloy ang karaniwang tindi ng ehersisyo, koordinasyon at mga kasanayan sa pag-iisip na may kaugnayan sa aktibidad                                                     |
| 5       | Walang bawal na praktis                                                                           | Walang bawal na praktis – may pakikipag-diitan kung saan naaangkop                                                                                                                                                     | Bumalik sa mga aktibidad na may panganib na mahulog o makipagdikit sa katawan, ibalik ang kumpiyansa at tasahin ang mga kakayahan sa pagganap ng mga praktikal na sitwasyon |
| 6       | Pagbabalik sa isport                                                                              | Walang bawal na laro o paligsahan                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                             |

**Ang medical clearance ay palaging kinakailangan bago bumalik ang manlalaro sa walang bawal na praktis, pagsasanay o paligsahan.**

Alamin sa inyong sport club at paaralan para sa nararapat na mga hakbang nadapat ninyong sundin.

"Ang bawat hakbang ay maaaring makumpleto sa loob ng 24 oras. Ang isang atleta ay handang lumipat sa susunod na hakbang kapag maaari na nilang kayanin ang mga aktibidad. Ang pagbabalik sa ilang aktibidad ay maaaring magpalala nang kaunti sa kanilang mga sintomas. Ito ay karaniwan at OK. Gayunpaman, kung sa mga hakbang 1 hanggang 3 ang kanilang mga sintomas ay lumala nang higit pa kaysa sa banayad at saglit, ang atleta ay dapat huminto at subukang muli sa susunod na araw sa parehong hakbang. Ang ""saglit"" ay nangangahulugan na ang mga sintomas ay dapat huminahon sa loob ng isang oras.

Pagkatapos ng medical clearance, hindi na dapat bumalik ang mga sintomas ng concussion ng atleta. Kung bumalik ang sintomas, magbalik sa hakbang 3 at bumisita sa doktor o nurse practitioner at magpasuri muli.

Kung ang mga sintomas ay hindi bumuti o sila ay patuloy na lumalala, ang atleta ay dapat bumalik sa kanilang doktor o nurse practitioner. "



# PAALALA

---

## Tandaan:

- 1. Punahin ang mga senyales at sintomas ng concussion at umalis** kayo o ang manlalaro mula sa sport/physical na gawain, kahit ang pakiramdam ninyo ay OK o pinipilit nila na sila ay OK.
- 2. Magpatingin kayo/ang manlalaro** sa isang doktor o nurse practitioner.
- 3. Suportahan ang dahan-dahan na pagbabalik** sa paaalan at sa isport.



Kasama sa mapagkukunang kaalaman ang impormasyong hinango mula sa:

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport, 2nd edition*. [www.parachute.ca/guideline](http://www.parachute.ca/guideline);

Patricios, J., et al. *Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam, October 2022*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898>;

Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et al. *Living Guideline for Pediatric Concussion*. [www.pedsconcussion.com](http://www.pedsconcussion.com)