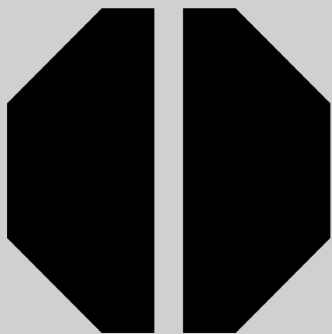


GOBYERNO NG ONTARIO

MAPAGKUKUNAN NG KAALAMAN SA PAGKAAALOG NG UTAK



ROWAN'S LAW

E-BOOKLET: MGA GULANG 11-14

Ontario 



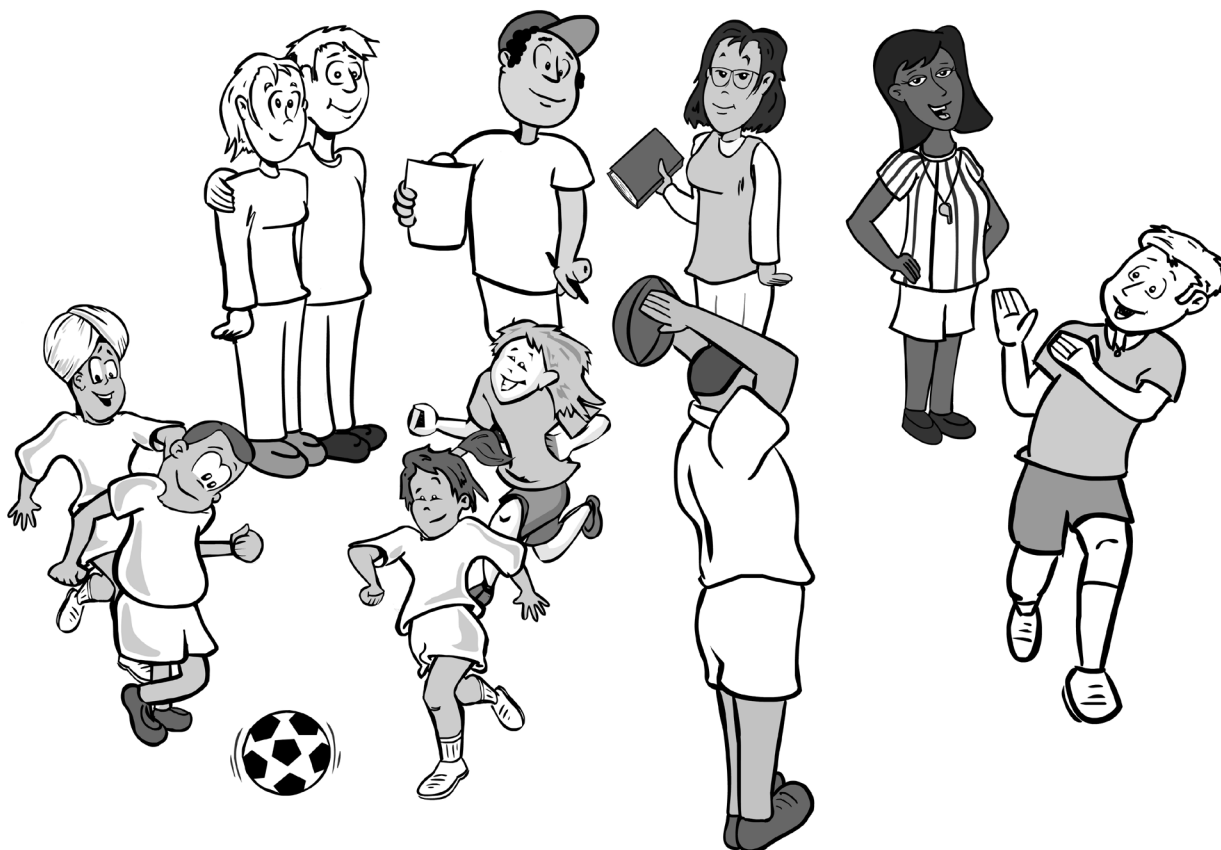
Rowan Stringer

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 impormasyon na ito ay hindi nangangahulugan na kapalit ng payong medikal na ukol sa inyong 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 impormasyong ito ay makakatulong sa inyo upang matutunan ninyo ang tungkol sa pagkaalog ng utak (concussions), nang kayo ay manatiling aktibo at ligtas.



ANO ANG PAGKAALOG NG UTAK?



Ang pagkaalog ng utak ay isang pinsala sa utak. Hindi ito makikita sa mga X-ray o anumang paraang medikal tulad ng mga CT scan o MRI. Ang pagkakaroon ng concussion ay maaring makaapekto kung papaano kayo mag-isip, makiramdam at kumilos.

Ang anumang pagkakatawa sa ulo, mukha o leeg ay dahilan ng pagkakaroon ng concussion. Ang pagkakaroon ng concussion ay maaaring dahil din sa malakas na puwersa sa pagkakatawa 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, maaaring tumagal ang mga sintomas ng concussion patungo sa matagalang mga epekto, tulad ng problema sa pag-alala o kalungkutan.



PAG-IIWAS SA CONCUSSION

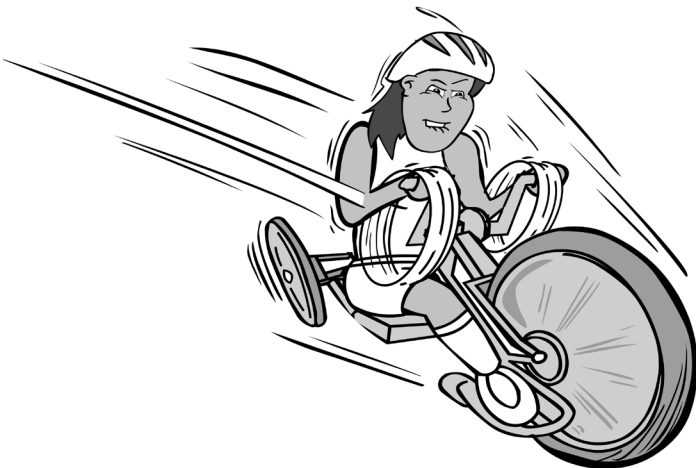
Una, turuan ang sarili tungkol sa concussions.

Dapat din ninyong:

- Seguraduhin na ang inyong mga kagamitan sa isport ay nasa mahusay na kondisyon;
- Seguraduhin na ang inyong kagamitan ay nasa tamang sukat;
- Respetuhin ang mga patakaran (rules) ng inyong isport;



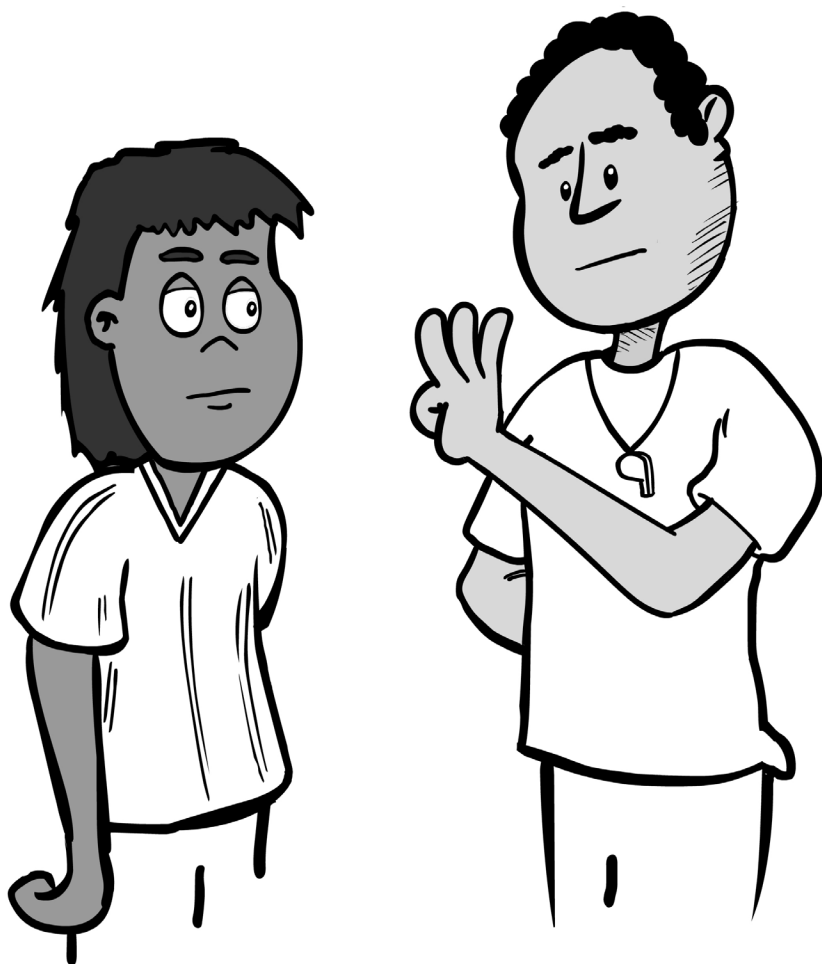
- Sundin ang inyong isport club/ ang Concussion Code of Conduct ng paaralan; at
- Ipaalam ang inyong pinsala sa mapagkakatiwalaan ninyong nakakatanda, tulad ng isang magulang, tagasanay (coach) o guro. Intindihin ang kahalagahan ng pagsasalita nang malaya upang maiwasan na mapinsala pa.



PAGPUPUNA SA CONCUSSION

▶ HIT. STOP. SIT.

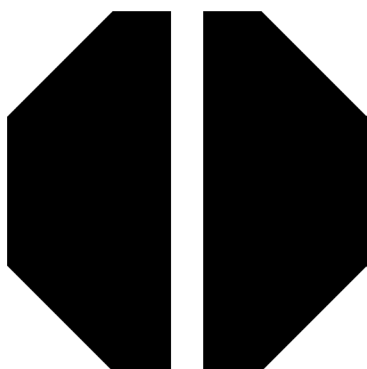
Kung kayo ay mayroong concussion kayo ay maaring mayroong isa o marami pang mga senyales o sintoma sa naka lista sa ilalim. Lalabas ito kaagad o sa paglipas ng ilang oras, araw o sa katagalan. Isang senyales o sintomas lamang ay sapat na upang maghinala sa pagkakaroon ng concussion. Karamihan sa mga 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 sumusuka.
- 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:

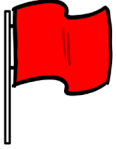
- Pagkamagagalitin (madaling mabigo o magalit)
- Kalungkutan
- Kalumbayan
- Ninenerbyos o nababalisa

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:

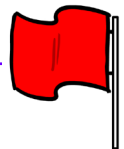
- Sobra o kulang sa pagtulog kaysa sa karaniwan
- Hirap makatulog



MGA PULANG BANDILA:

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

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

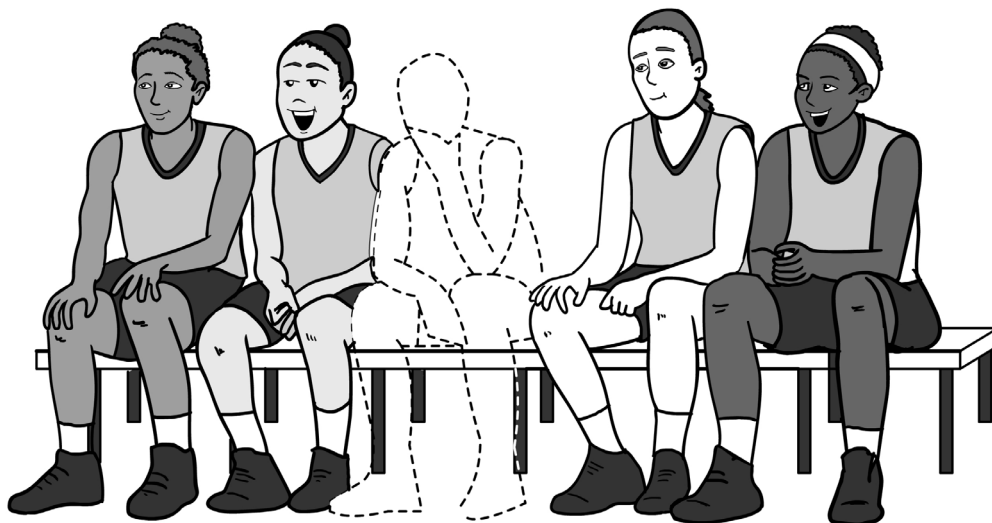


ANO ANG SUSUNOD NA GAGAWIN?

Kung sa palagay ninyo na mayroon kayong concussion, itigil agad ang ginagawa. Ipaalam sa isang magulang, coach, guro o isang mapagkakatiwalaang nakakatanda ang inyong nararamdaman. Kung hindi ninyo kasama ang inyong magulang o tagapag-alaga, makiusap kayong ipatawag sila. Hindi dapat kayo nag-iisa.

Magpunta sa isang doktor o nurse practitioner kaagad. Hindi kayo pwedeng bumalik sa inyong isport hangga't hindi kayo nakakatanggap ng pahintulot na medikal (medical clearance) kahit sa palagay ninyo na OK na kayo.

Kung ang isang kaibigan, kaklase o ka-team ninyo ay nagsabi sa inyo tungkol sa kanilang mga sintomas, o kung nakikita ninyo ang mga senyales na maaring mayroon silang concussion, ipaalam sa isang nakakatanda na mapagkakatiwalaan ninyo.



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 bawa't concussion ay kakaiba. Huwag ikukumpara ang inyong paggaling sa iba, o isang concussion na nangyari sa inyo dati.

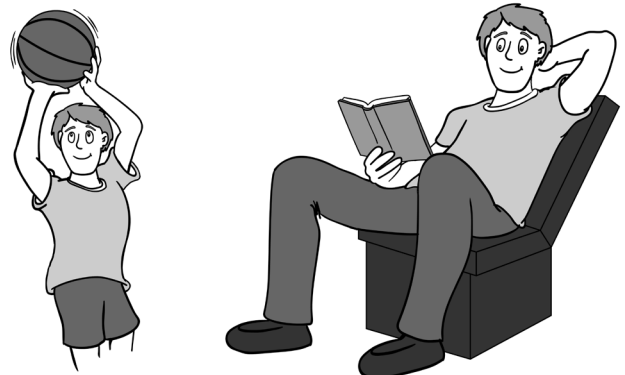
Posible sa concussion magkaroon ng matagalang mga epekto. Maaaring makaranas ang tao ng mga sintomas tulad ng sakit sa ulo, sakit sa leeg o problema sa paningin, na nagtatagal ng ilang buwan o kahit taon. Ang iba naman ay maaaring magkaroon ng mga matagalang pagbabago sa kanilang utak na nauuwi sa pagkawala ng mimorya, 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 nagpapagaling ka, maaaring kailanganin mong limitahan ang ilang partikular na aktibidad sa simula at muling balikan ang mga ito nang paunti-unti. Para sa unang dalawang araw pagkatapos ng iyong pinsala, dapat kang gumugol ng mas kaunting oras sa iyong telepono, computer, tablet, TV o iba pang mga screen.

Ang pagpapagaling mula sa concussion ay nangangailangan ng pasensya. Mahirap mag-antay nguni't ang madaliang pagbabalik sa mga gawain ay magpapalala sa inyong mga sintomas at matatagalan ang inyong paggaling.

Kung kayo ay mayroong concussion, ipaalam sa inyong magulang, lahat ng mga sport teams/clubs, paaralan, coach at guro.

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

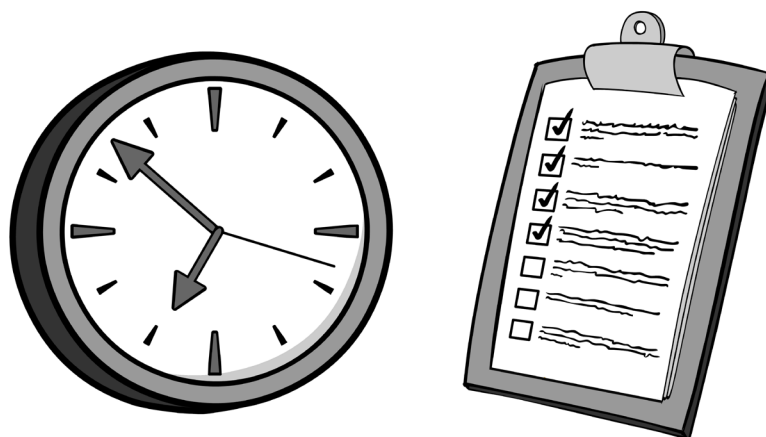


PAGBABALIK SA PAARALAN AT SPORT

Kung kayo ay na-diagnose ng doktor o nurse practitioner na mayroong kayong concussion, dapat ninyong sundin ang sport club's return-to-sport protocol at/o ang plano ng paaralan sa return-to-school kung kinakailangan. Ang patakaran sa pagbabalik sa isport (return-to-sport protocol) ay isang listahan ng mga hakbang na dapat ninyong sundin bago kayo makabalik sa isport. Hindi dapat kayong bumalik sa pakikilahok sa pagsasanay, praktis o paligsahan hangga't sinasabi ng doktor o nurse practitioner na OK na kayong bumalik.

Kinakailangan kayong makipag-ayos sa inyong health care professional at sport club/school upang gumawa ng plano sa pagbabalik ninyo sa isport o sa paaralan nang matiwasay. Makipag-alam sa paaralan para sa karagdagang impormasyon.

Ang return-to-school at return-to-sport na mga protocol ay dapat gamitin nang magkasama. Magsisimula sila sa parehong oras at ang unang hakbang ay pareho.



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 pagdidiit, 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. Handa ka nang lumipat sa susunod na hakbang kapag maaari mo nang makayanan ang mga aktibidad. Ang ilang mga aktibidad ay maaaring magpalala ng iyong mga sintomas. Ito ay karaniwan at OK. Gayunpaman, kung sumama ang pakiramdam mo nang higit sa isang oras o nagsimulang mas masama ang pakiramdam mo, magpahinga mula sa aktibidad at subukang muli sa susunod na araw.

Sa sandaling mayroon kang medikal na clearance mula sa isang doktor o nurse practitioner, hindi na dapat bumalik ang iyong mga sintomas ng concussion. Kung bumalik ang sintomas, magbalik sa hakbang 3 at magpatingin muli sa doctor o nars.

Kung hindi bumuti ang mga sintomas o patuloy na lumalala, dapat kang bumalik sa doktor o nurse practitioner.



PAALALA

**Nakapahalaga na ligtas kayo kapag kayo ay naglalaro ng mga isport.
Pagdating sa mga concussion, tandaan:**

- 1. Punahin ang mga senyales at sintomas ng concussion at itigil ang** gawain kaagad, kahit sa isip ninyo kayo ay OK. Ipaalam sa isang nakakatanda.
- 2. Magpatingin sa** isang doktor o sa nurse practitioner.
- 3. Dahan-dahang bumalik** sa paaralan at sport.



Kasama sa mapagkukunang kaalaman ang impormasyong hinango mula sa:

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport, 2nd edition*. 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