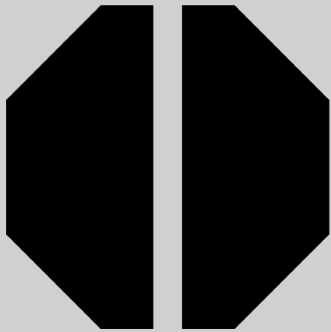


RZĄD ONTARIO

WSTRZAŚNIENIE MÓZGU ŹRÓDŁO O UŚWIADOMIENIU



**ROWAN'S
LAW**

E-KSIĄŻKA WIEK 10 LAT I MNIEJ

Ontario 



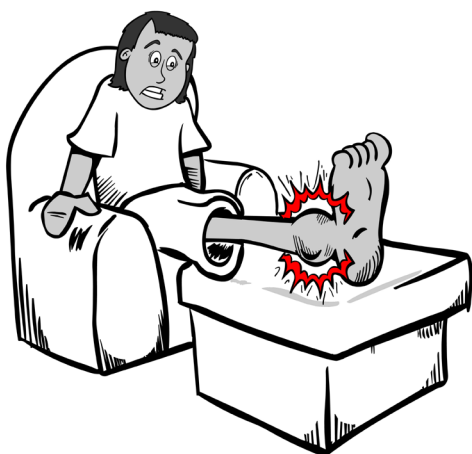
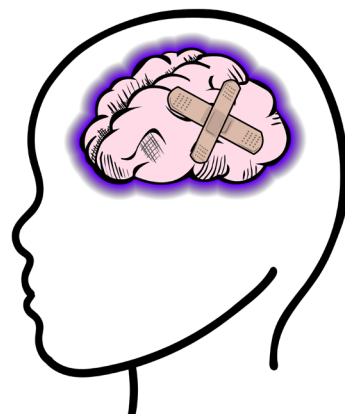
Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

Ta e-książka jest częścią serii źródła na temat wstrząśnienia mózgu Rowan's Law. Rowan's Law zostało nazwane na cześć Rowan Stringer, która była zawodnikiem rugby w szkole średniej z Ottawy. Jednego dnia, podczas gry w rugby ze swoim zespołem, Rowan doznała wstrząśnienia mózgu. Większość ludzi z wstrząśnieniem mózgu przychodzi do siebie po tym jak odpoczywają i goją się. Ale Rowan nie wiedziała, że jej mózg był uszkodzony i potrzebował czasu żeby się zagoić. Jej rodzice, nauczyciele i trenerzy także nie wiedzieli. Tak więc, Rowan nadal grała w rugby. Jeszcze dwa razy doznała urazu. Mózg Rowan był tak uszkodzony, że nie mogła wyzdrowieć.

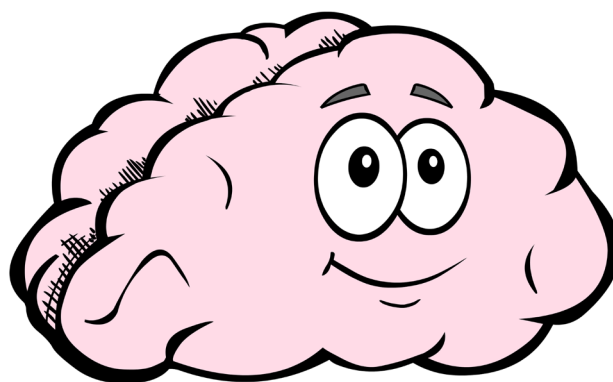
Intencją tego źródła nie jest zastąpienie porady medycznej o twojej opiece zdrowotnej. Aby uzyskać więcej informacji o wstrząśnieniach mózgu porozmawiaj z lekarzem lub praktykującą pielęgniarką.

Branie udziału w sportach i innych zajęciach jest dobrą zabawą i jest zdrowe. Ale czasami kiedy bawisz się możesz doznać urazu. Czy wiedziałeś, że możesz nawet uszkodzić swój mózg?



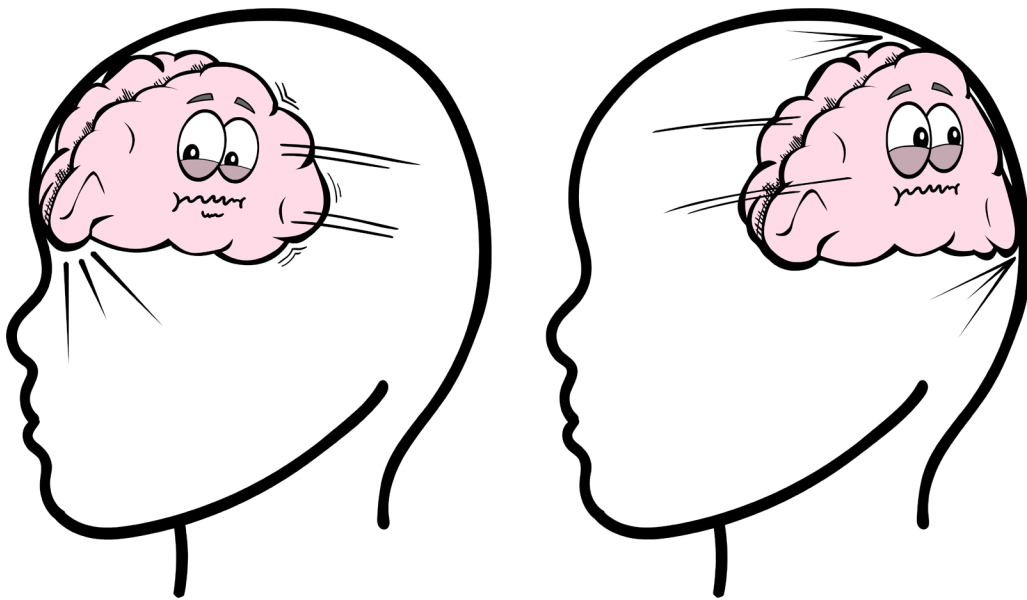
Uszkodzenie mózgu jest inne niż inne urazy. Jeśli skręcisz kostkę, możesz zobaczyć jak zaczerwienia się i puchnie. Ale kiedy uszkodzasz mózg, nie pokazuje się to na zewnątrz ponieważ jest wewnątrz twojej głowy!

Jeden rodzaj urazu mózgu jest nazywany wstrząśnieniem mózgu. Czytaj dalej, aby dowiedzieć się o wstrząśnięciu mózgu, i co robić jeśli myślisz, że możesz je mieć. Twój mózg jest bardzo ważny, tak więc chcesz, żeby był bezpieczny!



CZYM JEST WSTRZĄŚNIENIE MÓZGU?

Wstrząśnienie mózgu zdarza się kiedy twój mózg porusza się wewnątrz twojej głowy. Silne uderzenie w głowę, szyję lub ciało może spowodować wstrząśnienie mózgu. Na przykład, możesz dostać wstrząśnienia mózgu jeśli zostaniesz uderzony piłką lub jeśli upadniesz mocno na podłogę.



Wstrząśnienie mózgu jest poważnym urazem. Stan większości ludzi szybko się poprawia ale niektóre osoby mają długotrwałe problemy z pamięcią lub z tym jak się czują.

UTRZYMUJ SWÓJ MÓZG W BEZPIECZEŃSTWIE: ZAPOBIEGANIE WSTRZĄŚNIĘCIOM MÓZGU!

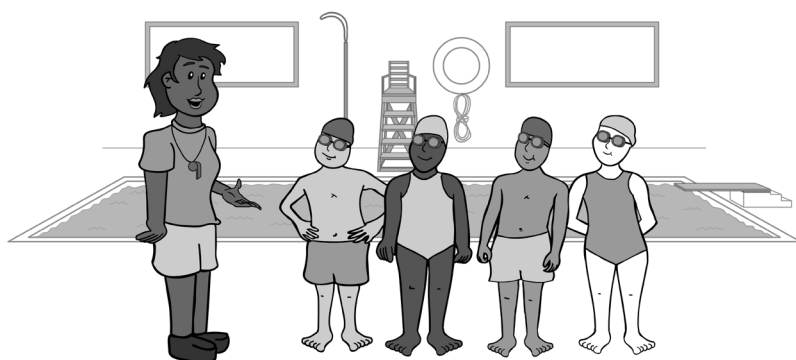
**Dowiedz się o wstrząśnięciach mózgu, aby pomóc
w pozostawaniu bezpiecznym.**

Powinieneś/powinnaś także:

- Upewnij się, że twój sprzęt sportowy jest w dobrym stanie, że jest dopasowany i że nosisz go w odpowiedni sposób.
- Stosuj się do zasad swojego sportu lub zajęcia. Oznacza to także słuchanie swojego trenera lub nauczyciela, gdy daje ci instrukcje, takie jak odkładanie sprzętu, żeby nikt o niego się nie potknął.



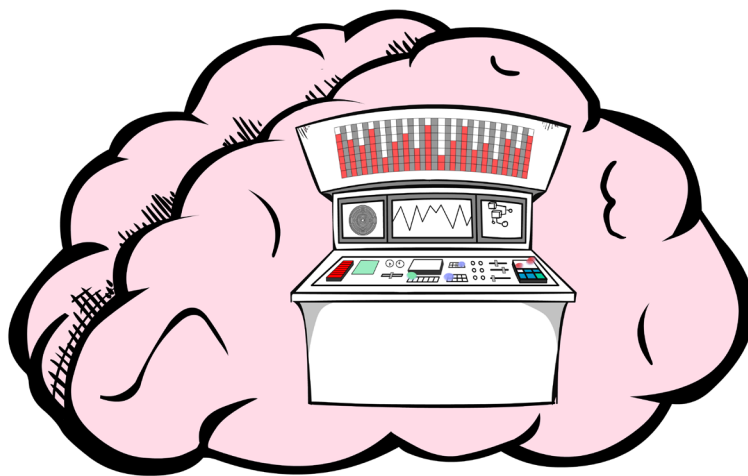
- Przeczytaj i rozmawiaj o tym, jak stosować się do Kodeksu Postępowania w Przypadku Wstrząśnienia Mózgu dla swojego sportu.
- Jeśli doznasz urazu i nie czujesz się dobrze, upewnij się, że powiesz rodzicowi, trenerowi, nauczycielowi lub innej dorosłej osobie, której ufasz, aby mogli ci pomóc.



UTRZYMUJ SWÓJ MÓZG W BEZPIECZEŃSTWIE: ZNAJ OZNAKI I SYMPTOMY WSTRZĄŚNIENIA MÓZGU!

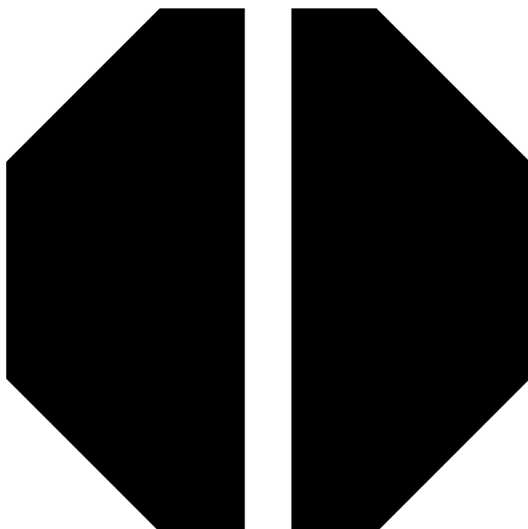
► HIT. STOP. SIT.

Twój mózg kontroluje, jak myślisz, czujesz i poruszasz się. Tak więc, uszkodzenie mózgu może wpłynąć na ciebie na wiele sposobów. Poniższy wykres pokazuje niektóre powszechne oznaki i symptomy wstrząśnienia mózgu.



JAK MOŻESZ SIĘ CZUĆ:

- Ból głowy
- Zawroty głowy
- Wymioty lub zbieranie na wymioty
- Zamglone widzenie
- Światła lub dźwięki ci przeszkadzają
- Dzwonienie w uszach
- Problemy z równowagą
- Zmęczenie
- „Nie czuję się okey”



EMOCJONALNE:

- Zdenerwowanie lub zły humor
- Większy smutek niż zazwyczaj
- Nerwowość lub niepokój

PROBLEMY Z MYŚLENIEM:

- Dezorientacja
- Problemy z koncentracją
- Problemy z pamięcią, takie jak pamiętanieco stało się zanimdoznałeś urazu

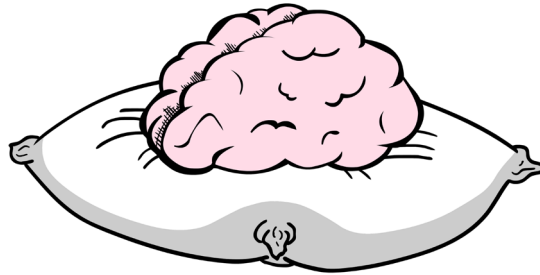
PROBLEMY ZE SNEM:

- Spanie więcej niż zazwyczaj
- Spanie mniej niż zazwyczaj
- Trudności z zasypianiem

Jeśli myślisz, że ty, przyjaciel, współzawodnik lub uczeń z tej samej klasy ma jeden lub więcej z tych symptomów, powiedz dorosłej osobie, której ufasz. Nie powinno się zostawiać cię samego jeśli myślisz, że masz wstrząśnienie mózgu.



UTRZYMUJ SWÓJ MÓZG W BEZPIECZEŃSTWIE: CO ROBIĆ JEŚLI MYŚLISZ, ŻE MASZ WSTRZĄŚNIENIE MÓZGU.



Jeśli masz jeden lub więcej z tych symptomów powinieneś:

1. Powstrzymać się od gry.
2. Powiedz dorosłej osobie, takiej jak rodzic, nauczyciel lub trener.
3. Poddaj się badaniu przez lekarza lub praktykującą pielęgniarkę.
4. Odpoczywaj i lecz się.

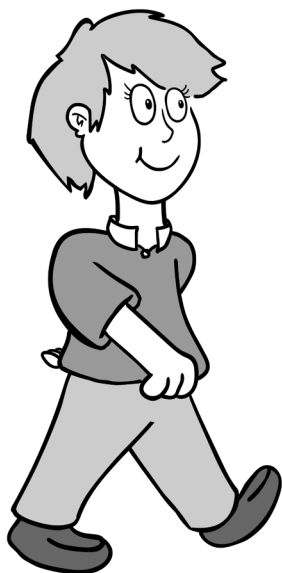


POPRAWA STANU ZDROWIA

Powrót do zdrowia po wstrząśnieniu mózgu wymaga czasu i cierpliwości. Na początku będziesz robić mniej niektórych rzeczy, takich jak granie w gry wideo, prace szkolne, korzystanie z telefonu lub tabletu, uprawianie sportu lub udział w zajęciach wychowania fizycznego. Będziesz także potrzebować odpoczynku i dobrze się wyspać.

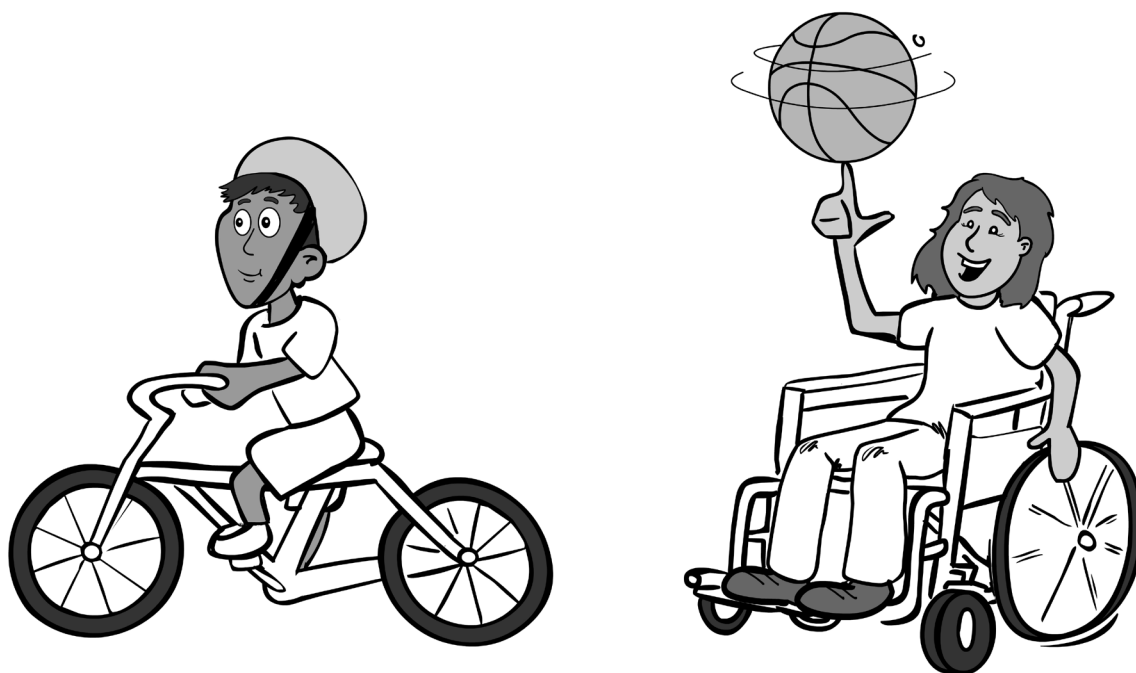


Kiedy twój mózg się leczy, będziesz powoli wracał do swoich normalnych zajęć w szkole, w zabawie i w sporcie. Powrót do twojej pełnej rutyny w szkole jest ważnym krokiem w poprawie stanu zdrowia. Najpierw, będziesz robił proste rzeczy takie jak czytanie i chodzenie na krótkie spacer.



Jeśli poczujesz się dobrze, wykonując takie czynności, twoi rodzice, trenerzy i nauczyciele pomogą ci dodawać więcej zajęć, takich jak bieganie, zabawa z przyjaciółmi, uczęszczanie do szkoły i uprawianie sportu. Nie ma nic złego w tym, że czujesz się trochę gorzej, gdy próbujesz ponownie ćwiczyć po wstrząśnieniu mózgu. Powiedz osobie dorosłej, jak się czujesz, aby mogła Ci pomóc.

Ostatnim krokiem będzie branie udziału w zawodach lub turniejach. Twój lekarz lub pielęgniarka poinformuje Cię, kiedy możesz wrócić do swoich zajęć.



PRZYPOMNIENIE

Bezpieczna gra pomoże w zapobieganiu przed urazem, tak abyś mógł nadal robić rzeczy, które kochasz! Jeśli myślisz, że możesz mieć wstrząśnienie mózgu, pamiętaj:

- 1. Powstrzymaj się od gry.**
- 2. Powiedz dorosłej osobie.**
- 3. Poddaj się badaniu przez lekarza lub praktykującą pielęgniarkę.**
- 4. Odpoczywaj i lecz się.**



Ten zasób zawiera informacje zaczerpnięte z:

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