

Sensibilisation aux commotions, réaction et gestion des commotions cérébrales

Considérations supplémentaires pour les élèves neurodivergents et les élèves handicapés



Un choc important ou un mouvement brusque à la tête ou au corps qui peut être responsable de mouvement du cerveau à l'intérieur du crâne

ARRÊTEZ

ARRÊTEZ TOUTE ACTIVITÉ IMMÉDIATEMENT ET ÉVALUEZ TOUS LES SIGNAUX D'ALARME

Pour les élèves ayant des troubles neurodivergents ou qui sont handicapés : **Ne laissez pas l'individu seul.** Demandez l'aide d'un membre de l'équipe qui a un lien étroit avec l'élève pour lui apporter un soutien socio-affectif et déterminer s'il y a des signaux d'alarme ou des signes/symptômes de commotion cérébrale en dehors de la présentation de base de l'élève

SIGNAUX D'ALARME

- Douleur ou sensibilité au cou
- Crises ou convulsions
- Perte de la vision ou vision double
- Perte de conscience
- Confusion accrue ou détérioration de l'état de conscience (devenir moins réactif ou somnolent)
- Faiblesse, engourdissement ou picotement dans plus d'un bras ou une jambe
- Vomissements répétés
- Mal de tête sévère ou s'intensifiant
- Nervosité, agitation ou combativité croissantes

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À L'UN DE CES ÉNONCÉS :
Appelez une ambulance ou consultez immédiatement un médecin

SI VOUS AVEZ RÉPONDU NON À TOUS CES SIGNAUX D'ALARME :
Évaluez les signes et symptômes de la commotion cérébrale

SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS MÉDICALES ET :

Suivez une période initiale de repos relatif (c'est-à-dire que les activités de la vie quotidienne, y compris la marche et d'autres activités physiques et cognitives légères sont autorisées si elles sont tolérées) pendant un maximum de 24 à 48 heures après la blessure.

Pratiquez une activité physique et cognitive légère qui n'entraîne pas plus qu'une exacerbation (aggravation) légère et brève* des symptômes de la commotion cérébrale.

- Limitez le temps passé devant un écran pour les premières 24 à 48 heures (téléphones intelligents, ordinateurs, télévision)
- Adonnez-vous à des activités cognitives légères (par exemple, la lecture)
- Adonnez-vous à une activité physique légère (par exemple, la marche)

Remarque : Le sommeil est important! Si la personne dort paisiblement pendant la nuit, ne la réveillez pas

* Exacerbation (aggravation) légère des symptômes : Pas plus de 2 points d'augmentation par rapport à la valeur de pré-activité sur une échelle de gravité des symptômes de 0 à 10 points. « Brève » exacerbation des symptômes : Aggravation des symptômes pendant 1 heure.

APRÈS 48 HEURES :

Suivez la stratégie du Retour au travail
Suivez la stratégie de la Reprise de l'activité
Suivez la stratégie du Retour à l'école
Suivez la stratégie du Retour au sport

SIGNES ET SYMPTÔMES DE COMMOTION CÉRÉBRALE

- Maux de tête / pression dans la tête
- Problèmes d'équilibre / vertiges
- Nausées ou vomissements
- Somnolence
- Vision floue
- Sensibilité à la lumière ou au son
- Fatigue ou manque d'énergie
- « Je ne me sens pas bien »
- Douleur au cou
- Plus émotionnel
- Plus irritable
- Tristesse
- Nerveux ou anxieux
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à se souvenir
- Sensation de ralentissement
- Sentiment de « brouillard »
- Difficulté à s'endormir
- Ne peut pas être réconforté ou pleure de façon excessive
- Manque d'intérêt pour les activités ou les articles préférés
- Apathie ou facilement fatigué
- Perte de la capacité à poursuivre les compétences de base (dans tous les domaines du développement social, émotionnel, linguistique ou physique)

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À L'UN DE CES ÉNONCÉS :
DEMANDEZ DES SOINS MÉDICAUX à un médecin, du personnel infirmier praticien ou un professionnel de la santé autorisé ayant reçu une formation pertinente

EN L'ABSENCE DE SYMPTÔMES :
Réduisez votre activité physique et surveillez tous signes et symptômes de commotion pendant au moins 48 heures

SI DES SYMPTÔMES ONT ÉTÉ OBSERVÉS DANS LES 48 HEURES

SI AUCUN SYMPTÔME N'A ÉTÉ OBSERVÉ APRÈS LES 48 HEURES

SANTÉ MENTALE

- Pendant la période de rétablissement d'une commotion cérébrale, obtenez des soins médicaux pour les problèmes de santé mentale selon le besoin, tel que :
- Plus émotionnel
 - Irritabilité
 - Tristesse
 - Nervosité ou anxiété
 - Difficulté à s'endormir
 - Dépression

RESUME NORMAL ACTIVITY