### GESTION DE COMMOTION CÉRÉBRALE

# Protocole de retour à l'école pour les enfants et adolescents

Une commotion est un traumatisme c°r°bral qui devrait ²tre pris au serieux!





# Les faits d'un commotion cérébrale

En retournant au jeu avant que le cerveau soit guéri, le plus grand risque est d'obtenir une autre commotion cérébrale!

Le risque d'une récuperation prolongée est plus haut si l'individu a:

- Plusiers commotions
- Un historique de problèmes de comportement ou d'apprentissage
- Un historique de migraines
- Des symptômes d'amnésie ou d'étourdissements

Pourcentage des enfants qui sont sans symptômes en:

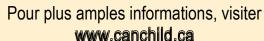
15 jours=25% 26 jours=50% 45 jours=75% 92 jours=90%



DANS LE DOUTE, NE PAS JOUER

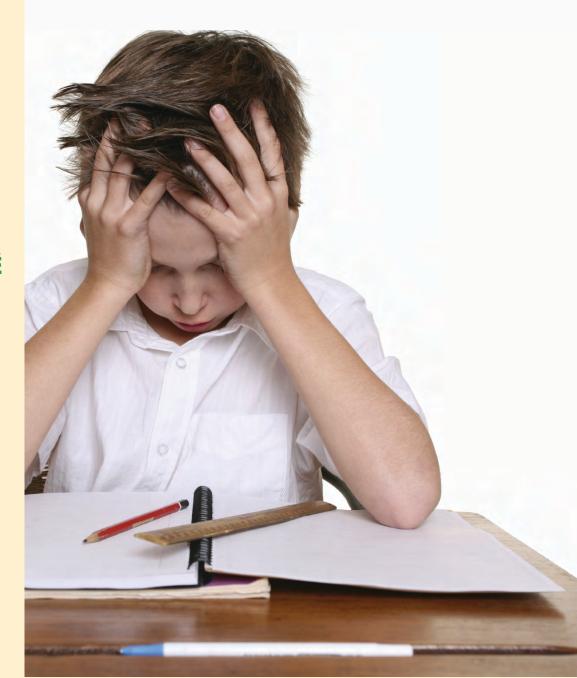
#### QUAND ILS SONT EN BONNE SANTÉ RETOUR AUX ACTIVITÉS







Ce projet est financé par les Instituts de Recherche en Santé du Canada





## Protocol de retour à l'école

Ces étapes sont conçues pour trouver un équilibre entre l'importance de retourner à l'école et la guérison du cerveau. Travailler avec votre école pour introduire ces recommendations.

#### Étape 1: Repos complet - PAS d'école

- Rétirer le jeune de l'école pour un minimum d'une semaine
- Un repos cognitif (AUCUNE télévision, jeux vidéos, textos, livres)
- Si asymptomatique au repos, passer à l'étape 2
- \*Si les symptômes persistent au-delà de 2 semaines, passer à l'étape 2

#### Étape 2: Préparer le retour en classe

- Pratiquer des activités d'intensité légère qui sont dictées par les symptômes (la marche, 15 minutes de télévision deux fois par jour, faire de la lecture).
- Quand asymptomatique, passer à l'Étape 3
- \*Si les symptômes persistent, l'étudiant doit rester à cette étape pour un maximum de 2 semaines et consulter un médecin ou neuropsychologue avant de passer à l'étape 3

#### Étape 3: Retour en classe avec les ajustements

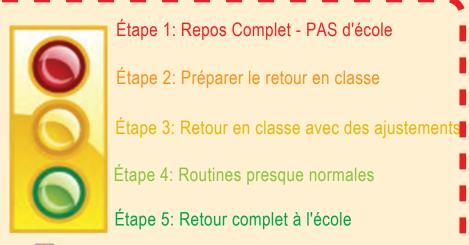
- Cette étape peut durer des jours ou des mois en fonction du niveau de quérison
- Se coucher tôt et dormir amplement. Avoir un lieu de repos calme à l'école
- · Ajustments académiques:
  - Calendrier d'assiduité: Commencer avec un heure, demi-journée ou alterner les jours
  - Programme scolaire: Éviter les cours stressants, pas d'examens, completer les devoirs et de leçons es blocs de 15 minutes aux maximum de 45 minutes
  - Environnement: Sièges et pupitres préférentielle, éviter les cours de musique, d'éducation physique, la cafétéria, l'autobus, et le besoin de porter des livres qui sont lourds
  - Activités: Limiter la télévision en blocs de 15 minutes aux maximum de 1 heure par jour
- Quand asymptomatique en tout temps, passer à l'étape 4

#### Étape 4: Routines presque normales

- Retour à l'école pour les jours complets, mais pour <5 jours chaque semaine si c'est nécessaire
- Remplir autant de devoirs que possible et maximum 1 examen par semaine
- \*Quand asymptomatique en tout temps, passer à l'étape 5

#### Étape 5: Retour complet à l'école

• Retour graduel à la routine, ce qui inclu la présence aux cours, les devoirs, les examens et les activités parascolaires



#### Notes Importantes

Si les symptômes s'aggravent à une étape,

réduisez l'activité!

- L'anxiété peut être élèvée après une commotion cérébrale. Plusières enfants sont inquiéts avec l'échec scolaire et nécessite le réconfort avec les ajustments
- La dépression est une symptôme commun pendant la récupération d'une commotion cérébrale, particulièrement quand l'enfant ne peux pas être actif. La dépression peut s'aggraver ou prolonger les symptômes.
  Discutez ces sujets avec l'enfant et offrez l'encouragement et le soutien

Aussi voir la protocole pour le retour au jeu

#### **COMMOTION CÉRÉBRALE**

Une commotion cérébrale, ou un traumatisme cérébral léger, modifiée la fonction de votre cerveau. Un traumatisme cérébral léger se produise à la suite d'une collision directe ou indirecte à la tête ou le cou.

#### SIGNES ET SYMPTôMES

- Difficulté à s'endormir, somnolence
- Maux de tête
- Nausée, vomissement
- Manque de coordination / déséquilibre
- Étourdissements
- Problèmes de vision
- Sensibilité à lumière ou au bruit
- Avoir l'impression d'être dans un brouillard
- Difficulté à se concentrer / se souvenir
- Irritabilité
- Tristesse
- Nervosité

Évaluer les symptômes chaque jour pour surveiller les changements

#### DRAPEAUX ROUGES

Si l'individu développe un des symptômes suivantes, il doit se dinger à la salle d'urgence ou chercher davantage des enquêtes médicaux immédiatement

- Somnolence augmentée ou ne peut pas être réveillé
- Maux de cou ou augmentation de la sévérité des maux de tête
- Vomissement persistant
- · Pupilles de différentes tailles
- Convulsions
- Confusion ou perte de mémoire à courte terme
- Vision double, troubles de l'élocution ou perte des fonctions moteur
- Changement en comportement (irritabilité, agitation ou aggression)

<sup>\*</sup>Si les symptômes persistent après 4 semaines il est possible que l'élève requiert un Plan d'Enseignment Individualisé (PEI)