

GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

FAITS CONCERNANT LES COMMOTIONS

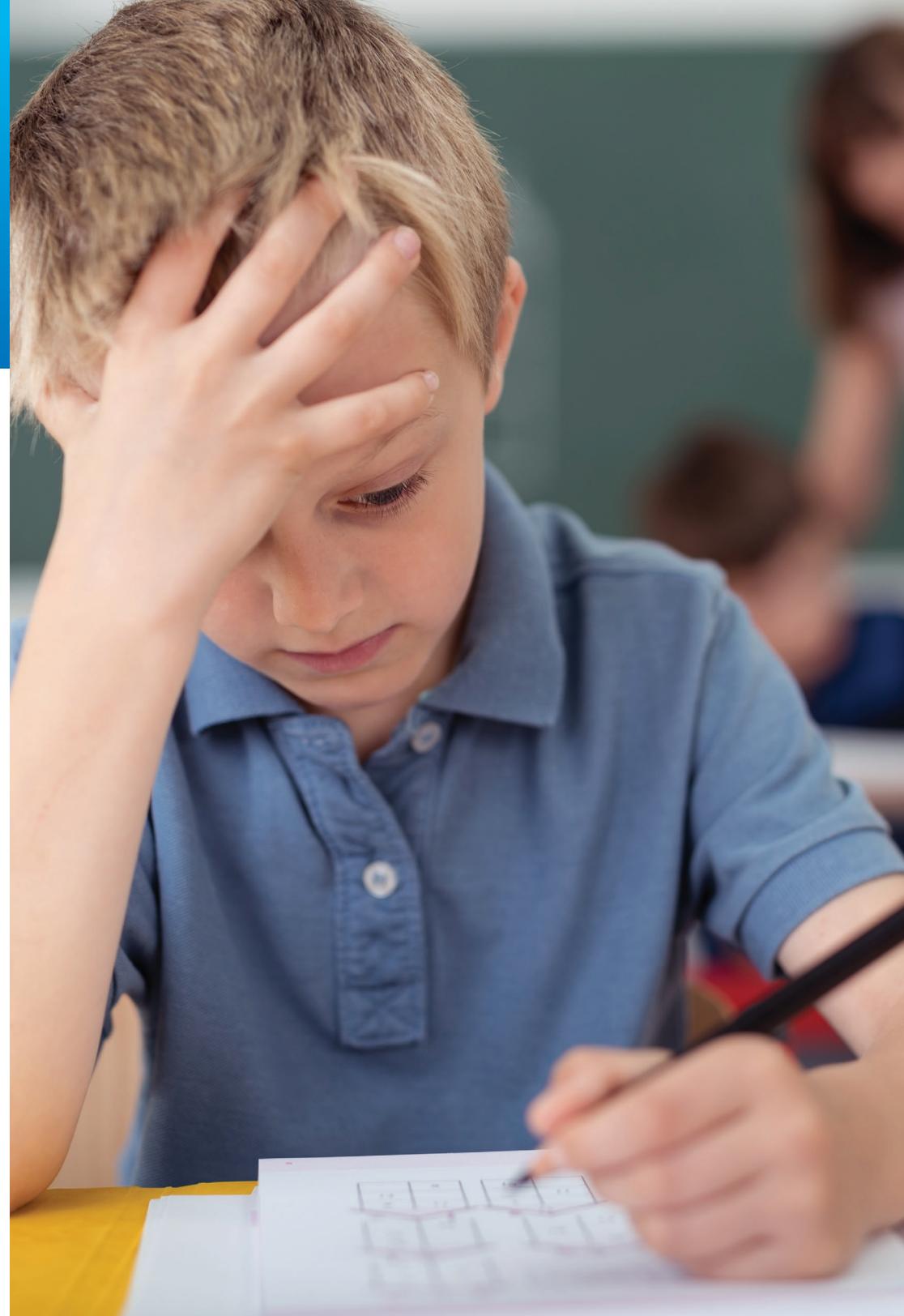
Le plus grand risque est de retourner jouer avant que le cerveau ne soit guéri et de subir une autre commotion cérébrale!

Conseils de gestion:

- Buvez de l'eau régulièrement
- Reposez-vous beaucoup (8-10 h de sommeil)
 - Ne sautez pas de repas
- Portez des lunettes de soleil ou des écouteurs antibruit si vous êtes sensible à la lumière ou au bruit

Risque plus élevé de récupération prolongée avec:

- Commotions cérébrales multiples
 - Antécédents de problèmes d'apprentissage ou de comportement
 - Antécédents de migraines
- Symptômes d'amnésie, de confusion mentale ou de vertiges



CONSIGNES POUR LE RETOUR À L'ÉCOLE POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS



Une COMMOTION CÉRÉBRALE

est une blessure au cerveau qui doit être prise au sérieux.

DIAGRAMME DES CONSIGNES DE CANCHILD POUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES PÉDIATRIQUES GUIDE D'UTILISATION CONJOINTE DES CONSIGNES POUR LE RAA ET LE RAE



CONSIGNES POUR LE RETOUR À L'ÉCOLE

Les stades 1 à 3 des consignes pour le retour aux activités (RAA) et le retour à l'école (RAE) devraient progresser ensemble, mais les jeunes devraient avoir repris leurs activités scolaires à temps plein avant de passer aux stades 4 et 5 des consignes pour le RAA.

STADE 1	Courte phase de repos physique et cognitif avec activité adaptée aux symptômes - 24-48 heures	OBJECTIF: PAS D'ÉCOLE avant au moins 24 heures. Activités de loisirs et à la maison, à condition qu'elles soient bien tolérées et n'amplifient pas le nombre ou la gravité des symptômes. Prévenir l'école de la commotion cérébrale. PAS d'activités physiques, quelle que soit leur intensité, pour plus de 5 à 10 minutes. REPOS/ACTIVITÉS LÉGÈRES: Activités quotidiennes régulières qui ne provoquent pas de symptômes, comme les soins personnels et les tâches faciles (comme de faire son lit, socialiser tranquillement avec un ami ou parler au téléphone). LIMITEZ le temps passé devant un écran (p. ex. télévision, jeux vidéo, textos) et la lecture. QUAND PASSER AU STADE 2? → Lorsque les symptômes ne sont pas intensifiés par les activités quotidiennes régulières ou qu'ils ont disparu. Si les symptômes persistent au-delà d'une semaine, passez au stade 2 avec prudence.
STADE 2	Préparation au retour à l'école	OBJECTIF: Commencer une activité cognitive simple, à la maison, pendant 30 minutes maximum, sans aggraver les symptômes. Si les symptômes s'aggravent, réduire l'activité. ACTIVITÉS: Marche; 15 minutes de temps d'écran/travail scolaire deux fois par jour; socialisation avec 1 ou 2 amis pendant 30 minutes maximum. QUAND PASSER AU STADE 3? → Lorsque les symptômes ont disparu ou diminué; si les symptômes persistent au-delà de 2 semaines, passez au stade 3 avec le soutien de l'école et des professionnels de la santé.
STADE 3	Retour à l'école avec des aménagements environnementaux et des programmes scolaires adaptés	OBJECTIF: Reprendre votre routine scolaire en augmentant progressivement vos activités cognitives dans un environnement scolaire avec des aménagements. Cette étape peut durer des jours ou des mois, en fonction du rythme de rétablissement. LES MODIFICATIONS SCOLAIRES sont décidées sur une base individuelle et guidées par les symptômes. HORAIRE/PRÉSENCE: Commencez par retourner à l'école pendant une heure, une demi-journée ou un jour sur deux. Essayez de réduire le temps de classe, de commencer plus tard ou de raccourcir votre journée d'école. PROGRAMME SCOLAIRE: Assistez aux cours moins stressants; accordez-vous plus de temps pour effectuer vos travaux; pas de tests; devoirs par blocs de 15 minutes pour 45 minutes maximum par jour. ENVIRONNEMENT: Espace particulier réservé en classe; évitez les cours d'informatique, de musique et de gymnastique; évitez les environnements bruyants ou bondés comme la cafétéria. Portez des écouteurs ou des lunettes de soleil si vous êtes sensible au bruit ou à la lumière. Prévoyez un espace de travail calme ou des pauses pendant les cours. ACTIVITÉS: Limitez le temps d'écran/de télévision à des périodes de 15 minutes et à un maximum de 60 minutes par jour. Activités scolaires générales : pas d'autobus scolaire, de cantine, de récréation ni de transport de livres lourds. QUAND PASSER AU STADE 4? → Lorsque vous pourrez tolérer des activités sans intensifier vos symptômes.
STADE 4	Routines normales, avec quelques restrictions	OBJECTIF: Retour à des journées complètes à l'école, mais vous pouvez faire moins de 5 jours par semaine, si nécessaire, en fonction de votre fatigue ou des symptômes persistants. ACTIVITÉS: Faites autant de devoirs que vous le pouvez sans provoquer de symptômes ou les aggraver. Un seul test par semaine, pouvant nécessiter un test plus court ou plus de temps pour le terminer. Un élève ne devrait PAS être tenu de rattraper le travail ou les examens manqués en plus des nouveaux apprentissages et du programme d'études. QUAND PASSER AU STADE 5? → Quand les symptômes ont disparu.
STADE 5	Plein retour à l'école	OBJECTIF: Retour progressif aux routines normales : présence à tous les cours, devoirs, tests et activités parascolaires.



Si vos symptômes s'intensifient ou reviennent À N'IMPORTE QUEL STADE, réduisez vos activités en revenant au stade précédent pendant 24 heures.

NOTES IMPORTANTES

L'ANXIÉTÉ peut être élevée suite à une lésion cérébrale. De nombreux jeunes s'inquiètent d'échouer à l'école et ont besoin qu'on les rassure que les aménagements seront temporaires.

LA DÉPRESSION est fréquente pendant le rétablissement d'une lésion cérébrale, surtout lorsqu'un enfant n'est pas en mesure d'être actif. La dépression peut aggraver les symptômes ou prolonger le rétablissement.

Note: Chaque personne se rétablit à un rythme différent en fonction de nombreux facteurs, dont la gravité de la blessure et les antécédents de santé. Les temps de rétablissement proposés ici sont destinés à vous aider à fixer des attentes et à vous servir de guide. Si vous avez des inquiétudes concernant votre rythme de rétablissement, contactez un médecin ou un spécialiste des lésions cérébrales.

COMMOTION CÉRÉBRALE

Une commotion cérébrale, également connue sous le nom de lésion cérébrale traumatique légère, modifie la façon dont le cerveau fonctionne. Une commotion peut être causée par un choc, un coup ou une force directe ou indirecte sur la tête ou le corps.

SYMPTÔMES DE COMMOTION CÉRÉBRALE

- Mal de tête
- Étourdissement, nausée ou vomissements
- Troubles du sommeil ou somnolence
- Problèmes d'équilibre ou de coordination
- Problèmes visuels
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Confusion mentale
- Difficultés de concentration ou de mémoire
- Changements émotionnels (anxiété, irritabilité, tristesse)

SYMPTÔMES REQUÉRANT UNE INTERVENTION IMMÉDIATE

Si l'un des symptômes suivants apparaît, rendez-vous immédiatement à un service d'urgence pour recevoir un traitement médical supplémentaire.

- Aggravation de la somnolence ou impossibilité de se réveiller
- Aggravation du mal de tête ou des douleurs dans le cou
- Vomissements persistants
- Pupilles de taille inégale
- Convulsions
- Confusion mentale ou déficits de la mémoire à court terme
- Vision floue/double, troubles de l'élocution ou perte de fonction motrice
- Changement de comportement (irritabilité, agitation ou agressivité)