

GOBYERNO NG ONTARIO

MAPAGKUKUNAN NG KAALAMAN SA PAGKAAALOG SA UTAK



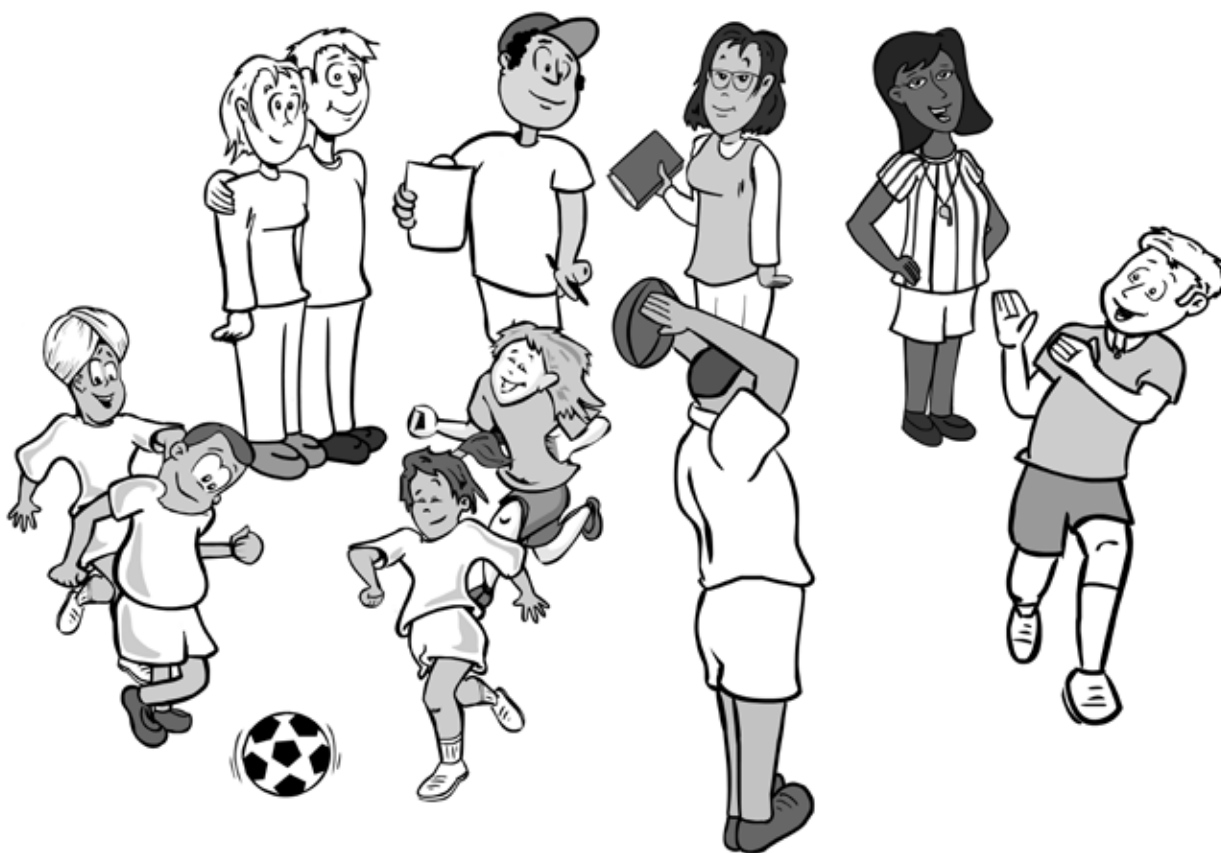
**ROWAN'S
LAW**

E-BOOKLET: MGA NASA 15 GULANG AT PATAAS

Ontario 

Ang pag-iwas sa mga kapinsalaan ay mahalaga upang patuloy maging aktibo ang mga tao sa buong buhay nila. Ang ibang mga pinsala ay madaling makita at gamutin nguni't paano naman ang pinsala sa loob ng ulo? Ang mga pinsala sa utak tulad ng concussions, ay hindi nakikita sa labas at hindi palaging halata. Kahit hindi ninyo nakikita ang pinsala ang taong mayroong concussion ay nararamdaman ang mga epekto at kailangan ng tamang pangangalaga upang gumaling.

Ang impormasyon na ito ay makakatulong sa inyo upang alamin ang tungkol sa pagkaalog ng utak (concussions) nang kayo at ang iba ay maging aktibo at ligtas - maging kayo man ay isang manlalaro, estudyante, magulang, tagapagsanay, opisyal o tagapagturo.



ANO ANG PAGKAALOG SA UTAK?



Ang pagkaalog sa utak ay isang pinsala sa utak. Hindi ito makikita sa mga X-ray, CT scan o MRI. Ito ay nakakaapekto sa pag-iisip, pakikiramdam at pagkikilos ng isang tao.

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



PAG-IIWAS SA CONCUSSION

Una, turuan ang sarili tungkol sa concussions.

Dapat din ninyong:

- Seguruhin na kayo/ang inyong mga manlalaro ay gumagamit ng mga kagamitan na nasa mahusay na kondisyon.
- Seguraduhin kayo/mga manlalaro ay pinangangasiwaan ninyong gumamit ng kagamitang pang isports ay nasa tamang sukat.
- Seguruhin na kayo/ang inyong mga manlalaro ay ginagalang ang mga patakaran ng isport.



- Magtalaga sa inyong organisasyon ng isport/ang Koda ng Pagilos sa Pagkaalog ng Utak at seguraduhin ang inyong mga manlalaro ay ginagawa rin ito; at
- Palaganapin ang ligtas at komportableng kapaligiran para sa lahat upang maipalam ang anumang pagkakaroon na mga pinsala. Seguraduhin na naiintindihan ng lahat ang mga panganib kapag hindi magsasabi nang malaya.

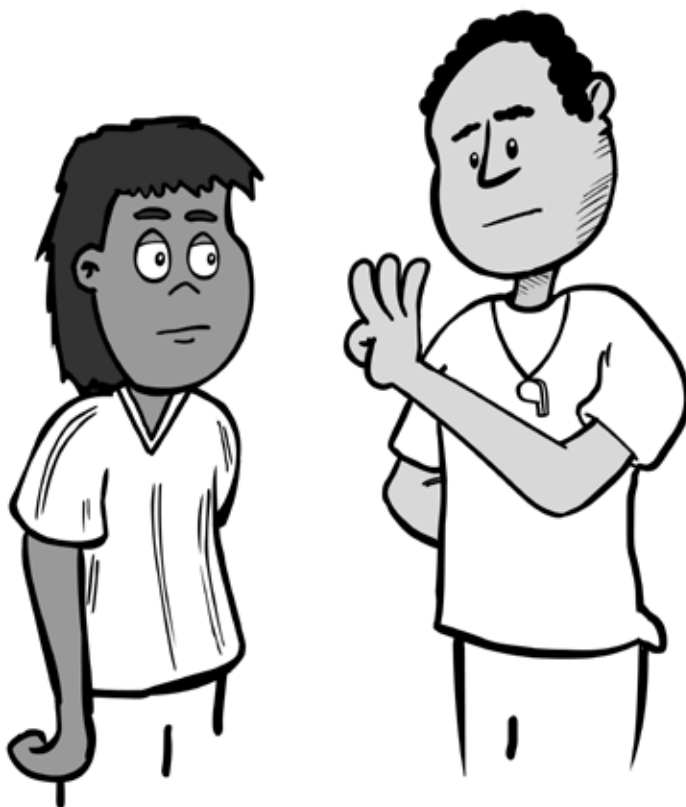


PAGPUPUNA SA CONCUSSION

▶ HIT. STOP. SIT.

Ang bawat isa ay makakatulong mapuna ang isang posibleng concussion kung alam nila ang dapat pansinin at pakinggan.

Ang taong mayroong concussion o maaring mayroong mga senyales o sintomas na 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 nagsusuka.
- 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 red flags bilang emerhensiya at tumawag ng 911.

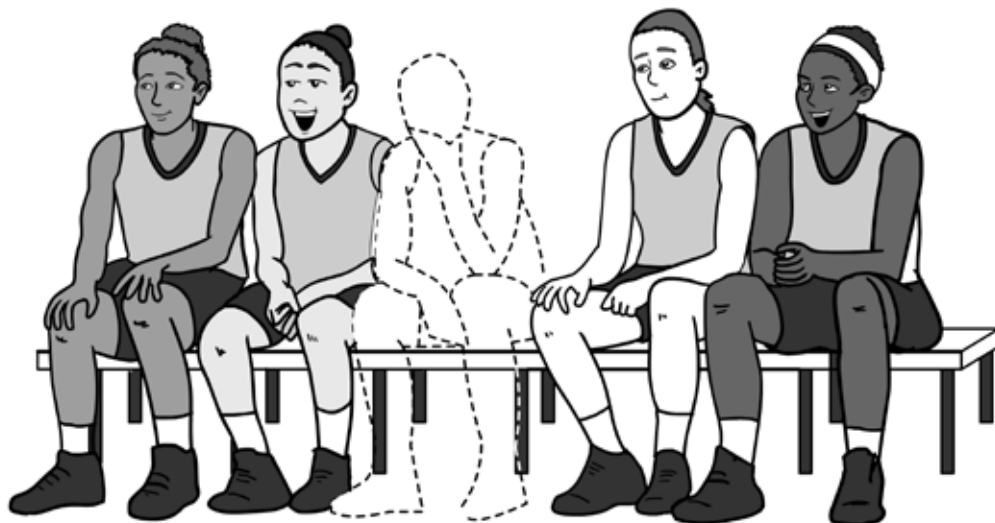
- Sakit sa leeg o pagkirot
- Dobleng paningin
- Kahinaan o panginginginig ng mga braso o binti
- Matindi o lumalalang sakit ng ulo
- Pagsumpong o kumbolsiyon
- Pagkawala ng malay (matumba)
- Madalas na pagsusuka
- Lalo pang hindi mapakali, nababagabag o nagiging agresibo
- Lalo pang natataranta



ANO ANG SUSUNOD NA GAGAWIN?

Kung ang hinala ninyo ay concussion, umalis kayo agad o alisin ang taong pinangangasiwaan sa gawain. Sa patuloy na pakikilahok nilalagay niyo at ang taong hinala nyo na mayroong concussion sa mas malalang, matagalang mga sintomas. Tawagan ang magulang/tagapag-alaga (para sa mga manlalarong wala pang 18 taong gulang) o ang taong matatawagan kapag may emerhensiya. Huwag iiwanan nang mag-iisa ang sinoman na mayroon hinalang concussion.

Ang sinumang inalis sa isport na mayroon hinalang concussion ay dapat magpatingin sa doctor o sa nurse pratitioner kaagad. Ang taong iyon ay hindi dapat bumalik sa hindi limitadong pakikilahok sa pagsasanay, praktis o paligsahan hanggat siya ay nakatanggap ng pahintulot mula sa doktor.



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 bawat concussion ay naiiba - huwag ihahambing ang paggaling ng isang tao sa iba.

Maaaring magkaroon ng matagalang epekto ang concussion. 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 ang isang tao ay nagpapagaling mula sa concussion,

dapat silang tumigil muna sa mga gawain na makakalala sa kanilang mga sintomas. Nangangahulugan na kailangang takdaan ang bawat gawain tulad nag paghehersisyo, screen time o gawain sa paaralan.

Ang pagpapagaling mula sa concussion ay isang proseso na kailangan ng pagtitiyaga. Ang kaagad na pagbalik sa mga gawain ay makakalala sa mga sintomas at matagalang paggaling.

Ang sinumang mayroong concussion ay dapat ipaalam sa iba. Kasama na rito ang mga magulang lahat ng mga koponan sa isport/ mga club, paaralan, tagapagsanay at tagapagturo.

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



PAGBABALIK SA PAARALAN AT SPORT

Ang mga manlalaro at estudyante na na-diagnose ng doktor at nurse practitioner na mayroong concussion ay dapat sumunod sa patakaran ng pagbabalik sa isport (return-to-sport protocol) ng kanilang organisasyon ng isport at/o kung saan nararapat, sa kanilang school board sa plano ng pagbabalik-sa-paaralan (return-to-school).

Ang mga manlalaro at estudyante ay dapat makipag-ugnayan sa kanilang tagapag-alaga ng ng kalusugan at organisasyon ng isport/paaralan (healthcare professional and sport organization/school) upang isaayos ang plano ng bawat indibidwal sa pagbabalik sa isport o sa paaralan.

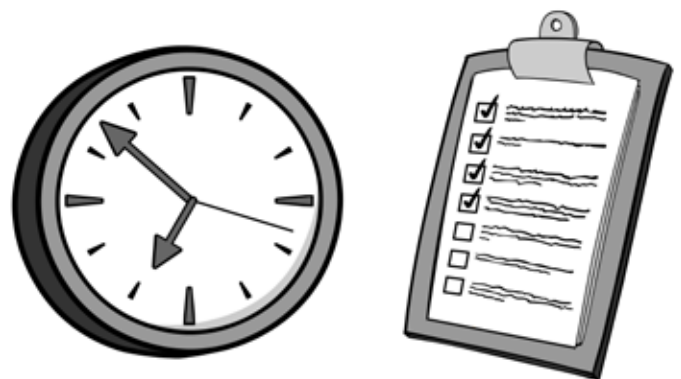
Ang Plano sa Pagbabalik-sa-Paaralan Mga Gawain sa Pag-aaral at Pangkatawan

Ang mga estudyante sa mababa at mataas na paaralan ay kailangang sumunod sa plano ng board sa return-to-school, na sumusuporta sa

dahan-dahan na pagbalik sa pag-aaral at pagbabalik sa gawaing pangkatawan. Makipag-alam sa paaralan para sa karagdagang impormasyon.

Ang Patakaran sa Pagbabalik-sa-Isport

Ang mga kadalasang protocol sa return-to-sport ay pinapayuhan ang mga manlalaro na magpahinga ng 24-48 na oras bago simulan ang anumang dahan-dahan na pagbalik sa isport. Ang manlalaro ay hindi dapat ipagpatuloy ang walang bawal na pakikilahok sa pagsasanay o paligsahan hanggat hindi nakakatanggap ng medical clearance.



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	Layunin	Mga Gawain	Layunin ng Hakbang
1	Mga Gawaing hindi nakakalala ng sintomas	Ang mga gawain pang araw-araw na hindi nakakalala sa mga sintomas, tulad ng pagkilos sa paligid ng bahay at simpleng gawain sa bahay	Dahan-dahan ang pagsimula muli sa araw-araw na mga gawain sa paaralan at trabaho
2	Magaan na gawaing aerobic	Magaan na mga gawain na nagpapabilis ng kaunti sa tibok ng puso, katulad ng paglalakad, o sa pagsakay ng bisikletang nakapirme (stationary bicycle) ng 10-15 minuto	Pabilisin ang tibok ng puso
3	Ehersisyong pang isport lamang	Indibidwal na gawaing pang katawan tulad ng pagtatakbo o skating Mga gawaing walang pagdiit sa katawan o pagbangga sa ulo	Dagdagan ang pagkilos
4	Pagsasanay na walang pagdidiit, praktis, mga drill	Masmahirap ng mga drill ng pagsasanay Dagdagan ng pakontrang pagsasanay (resistance training) (kung kinakailangan)	Ehersisyo, koordinasyon at damihan ang pag-iisip
5	Walang bawal na praktis	Walang bawal na praktis - na may pagdidiit kung kinakailangan	Ibalik ang lakas ng loob at suriin ang ganap na kakayahan
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 manlalaro ay maaring handa na sa susunod na hakbang kapag nagagawa na nila ang kasalukuyan mga gawain nang hindi nagkakaroon ng bago o paglala ng mga sintomas. Kung anumang hakbang na lumala ang mga sintomas, kailangan tumigil sila at bumalik sa naunang hakbang. Ang bawat hakbang ay maaring makumpleto sa loob ng 24 oras. Kung ang mga sintomas ay hindi umigi o kung ang mga sintomas ay patuloy na lumala, ang manlalaro ay dapat bumalik sa kaniyang doktor o nurse practitioner.



PAALALA

Tandaan:

- 1. Punahin ang mga senyales at sintomas ng concussion at umalis** kayo o ang manlalaro mula sa sport/physical na gawain, kahit ang pakiramdam ninyo ay OK o pinipilit nila na sila ay OK.
- 2. Magpatingin kayo/ang manlalaro** sa isang doktor o nurse practitioner.
- 3. Suportahan ang dahan-dahan na pagbabalik** sa paaalan at sa isport.





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 dahil 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 mga impormasyon na ito ay hindi sadyang nagbibigay ng payong nauukol sa medisina kaugnay sa 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.