

GOBYERNO NG ONTARIO

PAGKAAALOG NG UTAK MAPAGKUKUNAN NG KAALAMAN



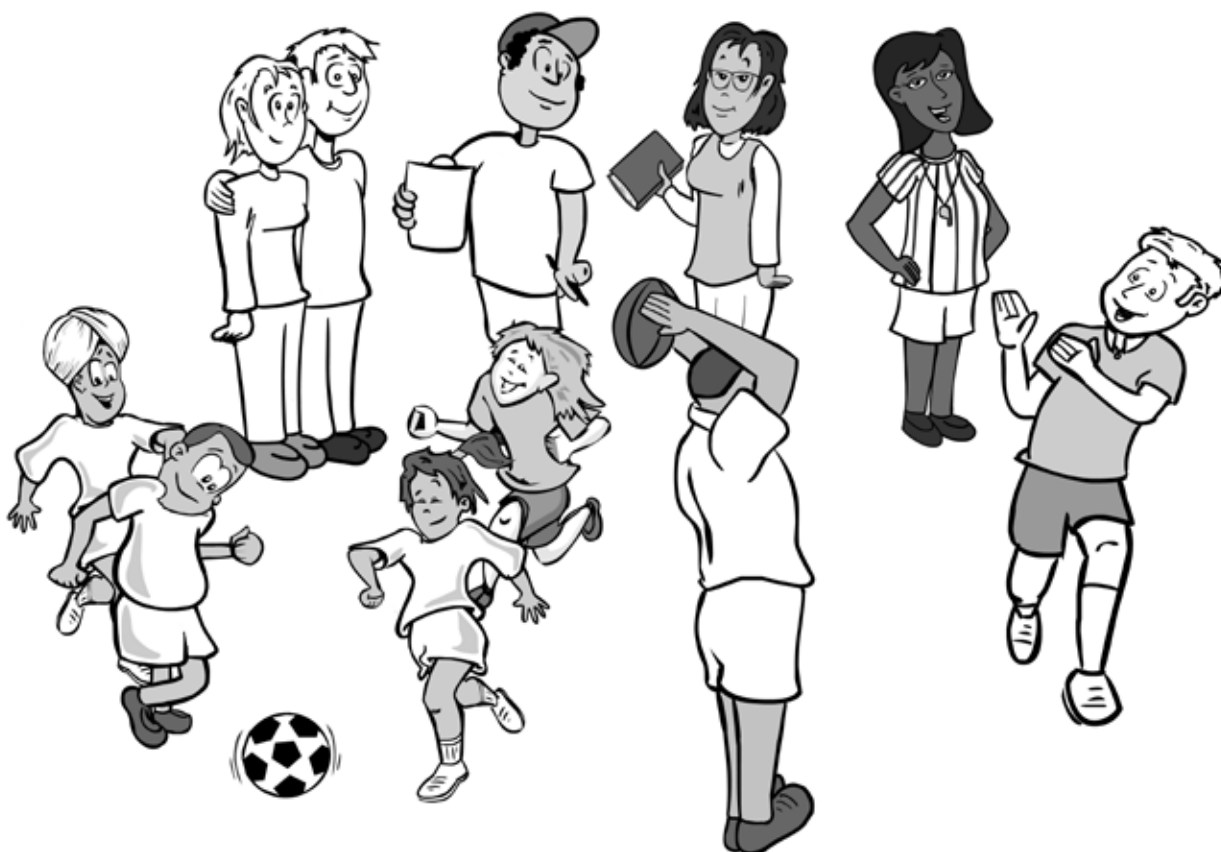
**ROWAN'S
LAW**

E-BOOKLET: MGA GULANG 11-14

Ontario 

Ang pag-iwas sa pinsala ay makakatulong na manatili kayong aktibo sa buong buhay ninyo. 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 na hindi nakikita ng iba na kayo ay mayroon concussion, mararamdaman ninyo ang mga epekto nito at kailangan ninyo ng tamang pangangalaga upang gumaling.

Ang impormasyong ito ay makakatulong sa inyo upang matutunan ninyo ang tungkol sa pagkaalog ng utak (concussions), nang kayo ay manatiling aktibo at ligtas.



ANO ANG PAGKAALOG NG UTAK?



Ang pagkaalog ng utak ay isang pinsala sa utak. Hindi ito makikita sa mga X-ray o anumang paraang medikal tulad ng mga CT scan o MRI. Ang pagkakaroon ng concussion ay maaring makaapekto kung papaano kayo mag-isip, makiramdam at kumilos.

Ang anumang pagkakatama sa ulo, mukha o leeg ay dahilan ng pagkakaroon ng concussion. Ang pagkakaroon ng concussion ay maaaring dahil din sa 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, maaaring tumagal ang mga sintomas ng concussion patungo sa matagalang mga epekto, tulad ng problema sa pag-alala o kalungkutan.



PAG-IIWAS SA CONCUSSION

Una, turuan ang sarili tungkol sa concussions.

Dapat din ninyong:

- Seguraduhin na ang inyong mga kagamitan sa isport ay nasa mahusay na kondisyon;
- Seguraduhin na ang inyong kagamitan ay nasa tamang sukat;
- Respetuhin ang mga patakaran (rules) ng inyong isport;



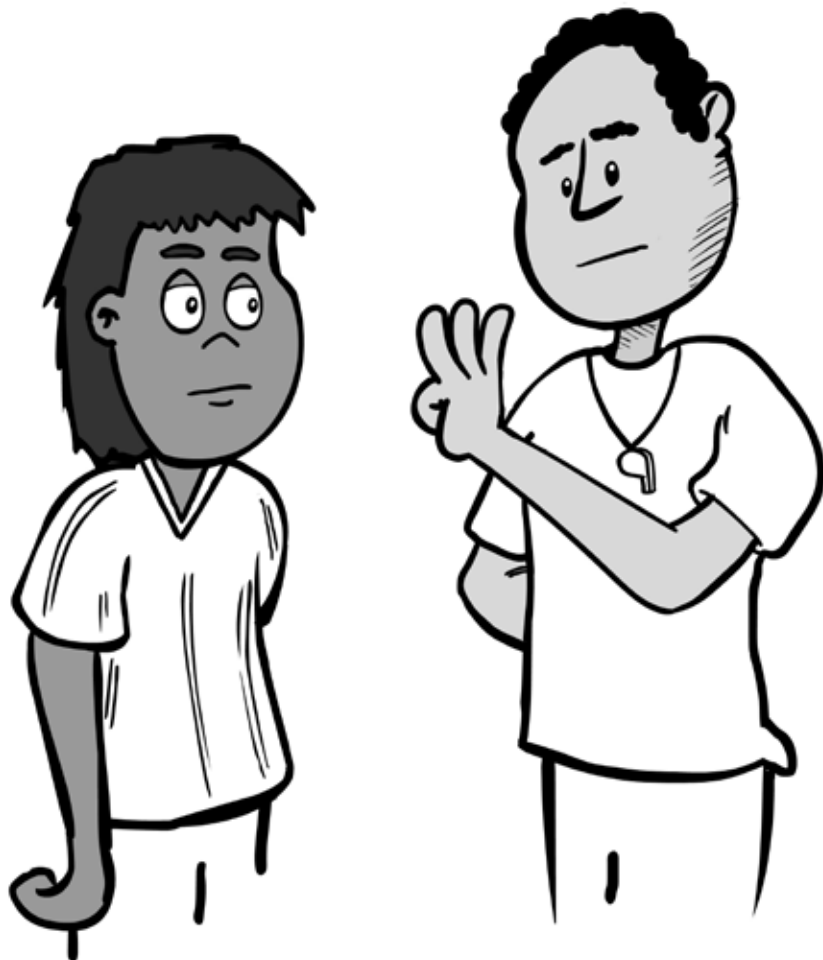
- Sundin ang inyong isport club/ ang Concussion Code of Conduct ng paaralan; at
- Ipaalam ang inyong pinsala sa mapagkakatiwalaan ninyong nakakatanda, tulad ng isang magulang, tagasanay (coach) o guro. Intindihin ang kahalagahan ng pagsasalita nang malaya upang maiwasan na mapinsala pa.



PAGPUPUNA SA CONCUSSION

▶ HIT. STOP. SIT.

Kung kayo ay mayroong concussion kayo ay maaring mayroong isa o marami pang mga senyales o sintoma sa 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 sumusuka.
- 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 mga red flags bilang emerhensiya at tumawag sa 911.

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

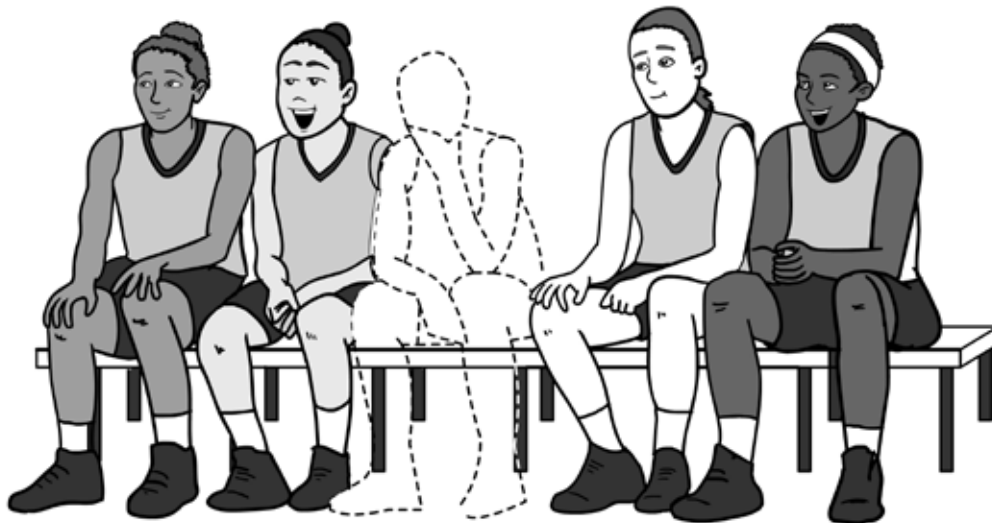


ANO ANG SUSUNOD NA GAGAWIN?

Kung sa palagay ninyo na mayroon kayong concussion, itigil agad ang ginagawa. Ipaalam sa isang magulang, coach, guro o isang mapagkakatiwalaang nakakatanda ang inyong nararamdaman. Kung hindi ninyo kasama ang inyong magulang o tagapag-alaga, makiusap kayong ipatawag sila. Hindi dapat kayo nag-iisa.

Magpunta sa isang doktor o nurse practitioner kaagad. Hindi kayo pwedeng bumalik sa inyong isport hangga't hindi kayo nakakatanggap ng pahintulot na medikal (medical clearance) kahit sa palagay ninyo na OK na kayo.

Kung ang isang kaibigan, kaklase o ka-team ninyo ay nagsabi sa inyo tungkol sa kanilang mga sintomas, o kung nakikita ninyo ang mga senyales na maaring mayroon silang concussion, ipaalam sa isang nakakatanda na mapagkakatiwalaan ninyo.



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 bawa't concussion ay kakaiba. Huwag ikukumpara ang inyong paggaling sa iba, o isang concussion na nangyari sa inyo dati.

Posible sa concussion magkaroon ng matagalang mga epekto. 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 kayo ay gumagaling, hindi dapat kayo gumawa ng mga gawaing magpapalala sa inyong mga sintomas. Ang ibig sabihin nito ay pagbabawas sa mga gawaing tulad ng paghehersisyo, gawain sa paaralan, o oras sa telepono, computer o TV.

Ang pagpapagaling mula sa concussion ay nangangailangan ng pasensya. Mahirap mag-antay nguni't ang madaliang pagbabalik sa mga gawain ay magpapalala sa inyong mga sintomas at matatagalan ang inyong paggaling.

Kung kayo ay mayroong concussion, ipalam sa inyong magulang, lahat ng mga sport teams/clubs, paaralan, coach at guro.

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

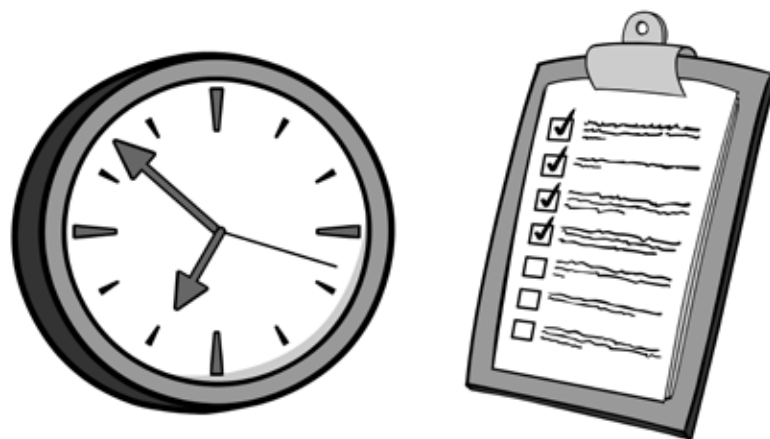


PAGBABALIK SA PAARALAN AT SPORT

Kung kayo ay na-diagnose ng doktor o nurse practitioner na mayroong kayong concussion, dapat ninyong sundin ang sport club's return-to-sport protocol at/o ang plano ng paaralan sa return-to-school kung kinakailangan. Ang patakaran sa pagbabalik sa isport (return-to-sport protocol) ay isang listahan ng mga hakbang na dapat ninyong sundin bago kayo makabalik sa isport. Hindi dapat kayong bumalik sa pakikilahok sa pagsasanay, praktis o paligsahan hangga't sinasabi ng doktor o nurse practitioner na OK na kayong bumalik.

Kinakailangan kayong makipag-ayos sa inyong health care professional at sport club/school upang gumawa ng plano sa pagbabalik ninyo sa isport o sa paaralan nang matiwasay. Makipag-alam sa paaralan para sa karagdagang impormasyon.

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 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 nakakataas ng kaunti sa tibok ng puso, katulad ng paglalakad, o sa pagsakay ng bisikletang nakapirme (stationary bicycle) ng 10-15 minuto	Taasan ang tibok ng puso
3	Ehersisyong pang isport lamang	Indbidwal na gawaing pang katawan tulad ng pagtatakbo o skating Mga gawaing walang pagdiit sa katawan o pagbangga sa ulo	Dagdagan sa 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 na dapat ninyong sundin.

Handa na kayong ituloy ang susunod na hakbang kapag kaya na ninyo ang mga gawain sa kasalukuyan nang walang masamang pakiramdam o nagkakaroon ng bagong mga sintomas. Kung sa anumang hakbang na lumala ang mga sintomas, kailangan tumigil kayo 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

Nakapahalaga na ligtas kayo kapag kayo ay naglalaro ng mga isport. Pagdating sa mga concussion, tandaan:

- 1. Punahin ang mga senyales at sintomas ng concussion at itigil ang** gawain kaagad, kahit sa isip ninyo kayo ay OK. Ipaalam sa isang nakakatanda.
- 2. Magpatingin sa** isang doktor o sa nurse practitioner.
- 3. Dahan-dahang bumalik** sa paaralan at sport.





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 impormasyon na ito ay hindi nangangahulugan na kapalit ng payong medikal na ukol sa inyong 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.