

SUIVI À LA MAISON DES SIGNES ET SYMPTÔMES

Il est important de ne pas laisser l'enfant seul à la suite d'un choc à la tête, puisque les symptômes peuvent apparaître jusqu'à 48h après l'impact. Il sera donc important de surveiller attentivement les signes et symptômes suivants pour les 48 prochaines heures. Pour obtenir un diagnostic de commotion cérébrale, il est nécessaire de passer un examen médical. Le présent document n'équivaut en aucun cas à un diagnostic médical et ne peut pas se substituer à l'avis d'un médecin.

Nom et prénom : _____ Groupe : _____

Date de l'incident : _____ Sport : _____

Signes et symptômes nécessitant une intervention médicale d'urgence

Si votre enfant présente un des signes ou symptômes suivants, composez immédiatement le 911 ou rendez-vous à l'urgence.

Vous observez :

- Des vomissements répétés
- Une crise épileptique ou des convulsions
- Un affaiblissement
- Une perte de conscience
- Un problème d'équilibre grave
- Des troubles d'élocution
- Des pupilles inégales

L'enfant :

- Fait preuve d'un comportement inhabituel
- Fait preuve de confusion ou d'irritabilité qui augmentent
- Manifeste une somnolence importante ou ne peut pas être réveillé
- Ne peut pas reconnaître les endroits ou les gens

L'enfant rapporte :

- Une douleur intense au cou
- Une vision double
- De la faiblesse, des picotements ou un engourdissement dans les bras ou les jambes
- Des maux de tête sévères ou qui augmentent

Grille de suivi des signes et symptômes

Prenez en note les signes et symptômes suivants, sur une échelle de 1 à 6, 24 et 48 heures après la blessure. Au besoin, vous pourrez présenter cette grille à un professionnel de la santé. (0 = ne se manifeste pas; 1-2 = léger; 3-4 = modéré; 5-6 = grave)

	24 h	48 h		24 h	48 h
Symptômes physiques			Symptômes émotionnels		
Mal de tête			Émotivité accrue		
Pression dans la tête			Irritabilité		
Douleur au cou			Tristesse		
Nausée ou vomissement			Nervosité ou anxiété		
Étourdissements			Symptômes liés au sommeil		
Vision floue/double			Fatigue ou baisse d'énergie		
Problème d'équilibre			Somnolence		
Sensibilité à la lumière			Difficulté à s'endormir		
Sensibilité au bruit			Signes visibles		
Engourdissements ou picotements			Maladresse physique		
Symptômes cognitifs			L'enfant cherche ses mots		
Sentiment d'être au ralenti			Difficulté à maintenir une bonne posture assise ou debout		
Sentiment d'être dans la brume			Difficulté de coordination		
Sentiment de ne pas être comme d'habitude			Regard vide ou vacant		
Difficulté à se concentrer			L'enfant répond lentement		
Difficulté à se souvenir			L'enfant se répète		
Confusion					

GUIDE DE REPOS COMPLET

Suite à une commotion cérébrale, votre enfant devrait effectuer une période de repos complet pour une période minimale de 48h. Voici une liste de quelques activités qui devraient être évitées, afin de favoriser le processus de récupération du cerveau. Certaines de ces activités sont difficiles à éviter complètement, il est alors recommandé de les limiter le plus possible.

Activités Physiques	<ul style="list-style-type: none">• S'abstenir de toute forme d'activité physique ou sportive (Course, vélo, natation, yoga, soccer, patinage, etc.)• S'abstenir de toute activité physique de loisirs (Jardinage, laver la voiture, bricoler, etc.)• S'abstenir de toute activité physique de la vie quotidienne (Tâches ménagères, vaisselle, rangement, etc.)
Activités Cognitives	<ul style="list-style-type: none">• Congé de l'école et des activités scolaires• Congé de devoirs et de leçons• Congé du travail• Ne pas faire de lecture• Éviter les écrans (télévision, ordinateur, jeux vidéo, tablette, cellulaire, etc.)• Ne pas jouer à des jeux de société• Ne pas conduire de véhicule• Écouter le moins possible la radio ou de la musique
Activités Sociales	<ul style="list-style-type: none">• Ne pas faire de sorties entre amis• Ne pas avoir de conversations au téléphone• Ne pas faire d'échanges de messages textes (SMS)• Limiter l'ensemble des conversations en général

PROTOCOLE DE RETOUR AUX APPRENTISSAGES

Phase 1 : Repos complet. ** Contactez Mélanie Bélanger (sec. 1 et 2 au poste 11759) ou Jo-Anne Reilly (sec. 3 et 4 au poste 61715) pour informer l'aide-pédagogique de la commotion cérébrale. Votre enfant sera aussitôt pris en charge et conseillé vers son retour à l'école.

- ✓ Repos minimum de 48h (voir les recommandations ci-dessus);
- ✓ Si tolérable, votre enfant peut essayer de courtes périodes d'effort cognitif sans augmentation des symptômes.

Phase 2 : Retour progressif à l'apprentissage

- ✓ Retour progressif à l'école, avec ajustements pédagogiques si nécessaire, même en présence de légers symptômes.

Rencontre avec l'aide-pédagogique et le thérapeute du sport, afin de discuter du plan de retour personnalisé

***** Un papier médical (ou approbation par un professionnel de la santé) est nécessaire pour un retour à la compétition et un prolongement de la période d'adaptation scolaire pour plus de 14 jours.**

Je, _____, certifie avoir respecté le protocole concernant la gestion des commotions cérébrales.
(Nom de l'élève)

(Signature de l'élève)

(Signature du parent)

Pour le secondaire 1 et 2, rapportez le document à Mme Mélanie Bélanger au local F-203B ou par courriel au melanie.belanger@csp.qc.ca.

Lorsque complété, veuillez rapporter ce document à Jo-Anne Reilly au local E-325 ou par courriel au jo-anne.reilly@csp.qc.ca pour le secondaire 3, 4 et 5.