

دماغی چوٹ کی جانچ

کوچر، ٹیچرز، والدین، اسٹوڈنٹس اور اتھلیٹکس تھراپسٹ کے لیے

دماغی چوٹ کیا ہے؟

دماغی چوٹ، دماغ کا ایسا زخم ہے جو معمول کے ایکس رے، سی ٹی اسکین یا ایم آر آئی میں نظر نہیں آتا۔ اس میں انسان کی سوچ کے انداز اور چیزوں کو یاد رکھنے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے اور اس کی کئی علامات اور نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ دماغی چوٹ کی صورت میں لازمی نہیں ہے کہ آپ بیہوش ہی ہوں۔

دماغی چوٹ کس وجہ سے ہوتی ہے؟

سر، چہرے یا گردن پر لگنے والی کسی قسم کی ضرب یا جسم پر لگنے والی ایسی کوئی ضرب جس کا اثر دماغ تک پہنچا ہو، کی وجہ سے دماغی چوٹ پیدا ہو سکتی ہے مثلاً ساکر کھیلتے وقت سر پر گیند لگنا یا باکی کھیلتے ہوئے کوئی ضرب لگ جانا۔

دماغی چوٹ کی علامات و نشانیاں کیا ہیں؟

درج ذیل میں سے کوئی ایک یا ایک سے زیادہ علامات و نشانیاں دماغی چوٹ کا پیش خیمہ ہو سکتی ہیں:

بنائی جانے والی نشانیاں:	مشاہدہ میں آنے والی علامات:
<ul style="list-style-type: none"> سر درد گردن میں درد پیٹ درد نظر کا دھندلا پن 	<ul style="list-style-type: none"> بوش کھو جانا متلی/قے دورہ پڑنا/کپکی طاری ہونا ناقص ربط/توازن
<ul style="list-style-type: none"> یادداشت میں کمی توجہ میں دشواری 	<ul style="list-style-type: none"> توجہ میں دشواری حافظہ کی کمزوری
<ul style="list-style-type: none"> چڑچڑا پن غمزدہ/جذباتی 	<ul style="list-style-type: none"> غیرموزوں جذبات خفگان
<ul style="list-style-type: none"> غنودگی 	<ul style="list-style-type: none"> غنودی

نوٹ: 10 سال سے کم عمر طلباء، خصوصی تقاضوں کے حامل طلباء یا ایسے طلباء جن کی مادری زبان انگریزی یا فرانسیسی نہ ہو، کے لیے اپنے احساسات کے بارے میں بتانا مشکل ہو سکتا ہے۔ کم عمر طلباء میں ہو سکتا ہے کہ دماغی چوٹ کی علامات واضح نہ ہوں۔

یادداشت کی جانچ

ان سوالات میں سے کسی ایک کا درست جواب دینے میں ناکامی دماغی چوٹ کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتی ہے۔

- اس وقت ہم کون سی سرگرمی/کھیل میں مصروف ہیں؟
- آج ہم کس شعبے/سہولت گاہ میں موجود ہیں؟
- اس وقت دن کا کون سا حصہ ہے؟
- آپ کے ٹیچر/کوچ کا نام کیا ہے؟
- آپ کون سے اسکول جاتے ہیں؟

نوٹ: سوالات طالب علم کی عمر اور سرگرمی کے مطابق ہونے چاہیں۔

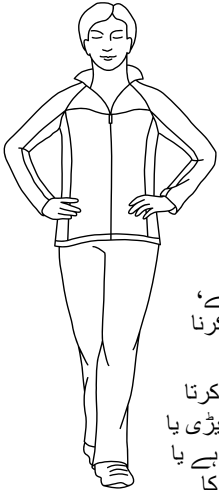
توازن کی جانچ (اختیاری)

دونوں پاؤں بر کھٹے ہونے کی ہدایات

طالب علم سے کہیں کہ وہ ایڑی سے پاؤں کا انگوٹھا ملا کر کھڑا ہو اور پچھلے پاؤں پر زیادہ وزن نہ ڈالے۔ دونوں پاؤں پر وزن برابر ہونا چاہیے۔ طالب علم کو اپنے کولہوں پر ہاتھ رکھ کر اور آنکھیں بند کر کے 20 سیکنڈ تک اپنا توازن برقرار رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس حالت میں طالب علم جتنی مرتبہ ہلتا ہے، وہ تعداد گنیں۔ اگر طالب علم ڈگمگا جاتا ہے، وہ اپنی آنکھیں کھول لیتا ہے اور آغاز کی حالت میں آجاتا ہے اور دوبارہ توازن قائم کرتا ہے، تو طالب علم جب دوبارہ اپنی آنکھیں بند کر کے توازن قائم کرنا شروع کرتا ہے تو پھر گننا شروع کریں۔

20 سیکنڈ تک طالب علم کا مشاہدہ کریں۔ اگر طالب علم غلطی کرتا ہے (مثلاً کولہوں سے ہاتھ اٹھاتا ہے؛ آنکھیں کھولتا ہے؛ ایڑی یا انگوٹھا اٹھا لیتا ہے؛ قدم اٹھاتا ہے؛ ڈگمگاتا ہے یا گر جاتا ہے یا 5 سیکنڈ سے زیادہ آغاز کی حالت میں نہیں رہتا)، تو اس کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ وہ دماغی چوٹ کا شکار ہے۔

SCAT 2 2009



عملی منصوبہ: اگر آپ کو شک ہو کہ کوئی طالب علم دماغی چوٹ میں مبتلا ہے، تو آپ کو کیا کرنا چاہیے

اگر طالب علم بیہوش ہو:

- ایمرجنسی ایکشن پلان پر عمل کریں اور 911 پر کال کریں
- اسے گردن کی چوٹ تصور کریں اور ای ایم ایس کے پہنچنے سے پہلے طالب علم کو صرف اسی صورت میں حرکت دیں اگر آپ تربیت یافتہ ہیں۔
- طالب علم کو حرکت نہ دیں اور نہ ہی اتھلیٹک کے آلات ہٹائیں؛ ای ایم ایس کے آنے کا انتظار کریں۔
- طالب علم کو اکیلا نہ چھوڑیں۔
- طالب علم کے والدین/سرپرست سے رابطہ کریں۔

اگر طالب علم بوش میں ہے:

- سرگرمی کو فوراً بند کریں۔
- اگر طالب علم کو ہٹانا محفوظ ہو، تو اسے سرگرمی سے دور کریں۔
- دماغی چوٹ کا ابتدائی جائزہ لیں - نشانیاں اور علامات دیکھیں، یادداشت کی جانچ کریں اور توازن چیک کریں (اختیاری)۔
- **i. اگر دماغی چوٹ کا شک ہو، تو ابتدائی جائزہ کے بعد:**
 - طالب علم کو سرگرمی پر واپس نہ جائیں دیں۔
 - طالب علم کو لے جانے کے لیے اس کے والدین/سرپرست سے رابطہ کریں۔
 - والدین/سرپرست کے آنے تک طالب علم کے پاس رہیں۔
 - اگر کوئی نشانیاں یا علامات شدید ہو جائیں، تو 911 پر کال کریں۔
 - والدین/سرپرست کو مطلع کریں کہ طالب علم کا معائنہ جلد از جلد کسی ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے کروایا جائے اور انہیں اس جانچ کی ایک عدد نقل فراہم کریں۔
- **ii. اگر دماغی چوٹ کا شک نہ ہو، تو ابتدائی جائزے کے بعد:**
 - طالب علم اپنی سرگرمی پر واپس آ سکتا ہے۔
 - طالب علم کے والدین/سرپرست کو واقعہ کی اطلاع دیں۔
 - والدین/سرپرست کو اس جانچ کی ایک عدد نقل فراہم کریں اور انہیں بتائیں کہ وہ 24-48 گھنٹوں تک طالب علم پر نظر رکھیں، کیونکہ نشانیاں و علامات ظاہر ہونے میں کئی گھنٹے یا دن لگ سکتے ہیں۔

دماغی چوٹ سے بحالی کی جانب کامزن طلباء کے لیے رہنما ہدایات

طلباء کے لیے ضروری ہے کہ وہ فعال رہیں اور کھیلوں میں حصہ لینا جاری رکھیں۔ تاہم، ایسے طلباء جن میں دماغی چوٹ کی تشخیص ہوئی ہو، انہیں چاہیے کہ وہ اپنے ذاتی تقاضوں کے مطابق فراہم کردہ طبی نگرانی میں سیکھنے پر واپس آنے / جسمانی سرگرمی پر واپس آنے کے اپنے منصوبے پر عمل درآمد کریں۔

سیکھنے پر واپس آنا اور جسمانی سرگرمی پر واپس آنا

دماغی چوٹ سے متاثرہ طالب علم کے لیے سیکھنے پر واپس آنے اور جسمانی سرگرمی پر واپس آنے کا مرحلہ 1 یکساں ہوتا ہے۔

مرحلہ 1: محدود ادراکی اور جسمانی سرگرمی میں آرام کریں۔ اس کا مطلب ہے کہ ٹی وی، کمپیوٹر، ٹیکسٹنگ، ویڈیو گیمز یا مطالعہ کو محدود کرنا۔ مرحلہ 1 کے دوران طالب علم اسکول نہیں جاتا۔ مرحلہ 1 کم از کم 24 گھنٹوں پر محیط ہوتا ہے اور جب تک کہ طالب علم کی نشانیاں/علامات بہتر ہونا شروع نہ ہو جائیں یا طالب علم کی نشانیاں/علامات مکمل طور پر ختم نہ ہو جائیں۔



سیکھنے کی جانب واپس آنا *

سیکھنے کی جانب واپسی کا عمل ہر طالب علم کے ذاتی تقاضوں کے مطابق ہوتا ہے اور اس طالب علم کی انفرادی ضروریات پوری کرتا ہے۔ دماغی چوٹ سے متاثر شدہ طالب علم کو سیکھنے کی سرگرمیوں کی جانب واپس لانے کے لیے پہلے سے طے شدہ کوئی فارمولا موجود نہیں ہے۔

مرحلہ 2A: (علامات میں بہتری)

اس مرحلے کے دوران، طالب علم کو سیکھنے کی سرگرمیوں کی جانب واپس لانے کے لیے اس کی انفرادی ضروریات کے مطابق کمرہ جماعت کے لائحہ عمل اور/یا طریقہ کار کی ضرورت ہوتی ہے – بحالی کے ساتھ ساتھ اس میں تبدیلی لانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

اس مرحلے پر طالب علم کی ادراکی سرگرمی میں آہستہ آہستہ اضافہ کرنا چاہیے (اسکول اور گھر، دونوں میں) کیونکہ دماغی چوٹ کی وجہ سے اس کی تدریسی کارکردگی متاثر ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

نوٹ: ادراکی سرگرمی کی وجہ سے طالب علم کی دماغی چوٹ کی علامات سامنے آ سکتی ہیں یا ان میں مزید بگاڑ پیدا ہو سکتا ہے۔

مرحلہ 2B: (علامات کے بغیر)

طالب علم کمرہ جماعت کے کسی انفرادی لائحہ عمل اور/یا طریقہ کار کے بغیر ہی سیکھنے کی عمومی سرگرمیاں شروع کر دیتا ہے۔ حتیٰ کہ طالب علم جب مکمل طور پر صحت یاب بھی ہو جائے، تو تب بھی اس پر کڑی نگاہ رکھنی چاہیے اور یہ دیکھنا چاہیے کہ آیا اس کی نشانیاں/علامات واپس تو نہیں آ رہیں اور/یا یہ کہ اس کی کام کی عادات یا کارکردگی میں کوئی ابتری تو دیکھنے میں نہیں آ رہی۔

نوٹ: یہ مرحلہ اسی وقت ہوتا ہے جب مرحلہ 2 جاری ہو – جسمانی سرگرمی کی جانب واپس آنا۔ اگر علامات ختم ہو جائیں، تو بعض طلباء مرحلہ 1 سے براہ راست مرحلہ 2B میں آ سکتے ہیں۔

جسمانی سرگرمی کی جانب واپس آنا

مرحلہ 2:

صرف اکیلے ہلکی ایروبیک ایکٹیویٹی مثلاً پیدل چلنا یا ایکسرسائز والی سائیکل چلانا۔

مرحلہ 3:

مخصوص کھیلوں میں ذاتی سرگرمی مثلاً ہاکی میں اسکیٹنگ کرنا، ساکر میں بھاگنا۔ جسمانی رابطہ نہیں ہونا چاہیے۔

مرحلہ 4:

ایسی سرگرمی جس میں جسمانی رابطہ نہ ہو مثلاً بتدریج مزاحمت کی تربیت، بلا رابطہ مشق اور مزید پیچیدہ تربیت کی جانب بتدریج بڑھنا مثلاً فٹ بال اور ہاکی میں پیش رفت کرنا۔

نوٹ: مرحلہ 5 سے پہلے کسی میڈیکل ڈاکٹر یا نرس پریکٹیشنر سے اجازت حاصل کرنا ضروری ہے۔

مرحلہ 5:

طبی اجازت کے بعد جسمانی رابطہ کے بغیر کھیلوں کی باقاعدہ سرگرمیوں میں بھرپور شرکت کرنا۔ رابطہ ہونے والی کھیلوں کی مکمل تربیت/پریکٹس کرنا۔

مرحلہ 6:

جسمانی رابطے کے کھیلوں میں مکمل حصہ لینا۔

نوٹ: مرحلے دن نہیں ہیں۔ ہر مرحلہ کو لازمی طور پر کم از کم 24 گھنٹے لینے چاہیں اور ہر مرحلہ کو مکمل کرنے کا وقت بچے/نوجوان کی حالت اور اس کو پہنچنے والی دماغی چوٹ کی شدت پر منحصر ہو گا۔

اگر کسی بھی وقت دماغی چوٹ کی نشانیاں اور/یا علامات واپس آ جائیں اور/یا طالب علم کی کام کی عادات یا کارکردگی میں کمی واقع ہو جاتی ہے، تو طالب علم کا معائنہ کسی ڈاکٹر یا پریکٹیشنر نرس سے کروانا چاہیے۔

دماغی چوٹوں کے بارے میں مزید معلومات کے لیے، ملاحظہ کریں:

کونکشنز اونٹیریو: www.concussionsontario.org

اوفیا: safety.ophea.net

پیراشوٹ: www.parachutecanada.org/active-and-safe

اونٹیریو گورنمنٹ: www.ontario.ca/concussions

* اوفیا، اونٹیریو فزیکل ایجوکیشن سیفٹی گائیڈ لائنز (سالانہ تجدید ہوتی ہے) کی اجازت سے تیار کردہ

انٹرنیشنل کنسنز سٹیٹمنٹ آن کونکشن ان سپورٹ (2013) اور ٹینک فرسٹ کونکشن ٹول میں شامل لٹریچر کی بنیادوں پر فروغ دیا گیا

اس ٹول پر پیرا شوٹ/ٹینک فرسٹ کینیڈا کونکشن ایجوکیشن اینڈ اوپنرینس کمیٹی اور ریکگنیشن اینڈ اوپنرینس ورکنگ گروپ نے نظر ثانی کی ہے، ٹی بی آئی/کونکشن سٹریٹیجی آف دی اونٹیریو نیوروتراوما فاؤنڈیشن جس کا حصہ ہیں، جنہوں نے اس ٹول کے فروغ میں مالی تعاون کیا ہے۔