Џепна АЛАТКА ЗА ПРЕПОЗНАВАЊЕ НА ПОТРЕС НА МОЗОКОТ

Помага за идентификација на потрес на мозок кај деца, малди и возрасни

ПРЕПОЗНАЈ & ОДСТРАНИ

За потрес се сомневаме **ако еден или повеќе** од следните видливи траги, знаци, симптоми или присутни грешки во прашањата за меморија.

1. Видливи траги суспектни за ПОТРЕС

Било кој или повеќе од следните видливи траги може да индицира Потрес:

Губење на свест или нама одговор
Лежи неподвожен на земја / бавно се дига
Нестабилен на нозе / Проблем со рамнотежа или паѓање
некоординиран, ја граби / стиска главата
Збунет, со празен или отсутен поглед
Конфузен/ не е свесен за местото и настанот

2. Знаци и симптоми суспектни за ПОТРЕС

присуство на било кој и повеќе од следниве знаци& симптоми моќе да сугерира Потрес:

- Губење на свест
- Одземен. или грчеви
- Проблем со баланс
- Гадење или поврака
- поспаност
- поемотивен
- раздразлив
- тага
- замор и без енергија
- нервозен вознемир
- “Не се чувствува ОК”
- тешко памети
- Главоболка
- Dizziness
- конфузија
- чувство на успоренос
- “притисок во глава”
- заматен вид
- чуствител. На светло
- Амнезија
- Чувство во магла“
- Болка во врат
- Чуствит на бука
- Тешко се концентрир

3. Меморија

неточен одговор на било кој од овие прашања може да сугерира Потрес.

“На кое место сме денес?”
“кое полувреме е сега?”
“кој постигна последен гол денес?”
“со која екипа игравте на послед. натпрев?”
“Дали победивте на послед натпревар?”

Секој спортист суспектен за потрес на мозокот треба да се **ОТСТРАНИ ОД ТЕРЕНОТ** за игра, медицински прегледа, да се набљудува за евентуално влошување(т.е. да не се остава сам) и не смее да вози моторно возило додека не му дозволи докторот.

Препорака е, во ситеслучаи на суспектен потрес,играчот да се однесе на доктор специјалист за дијагноза и менаџирање и одлуката за враќање во игра, дури и ако симптомите се повлекле.

ЦРВЕНО ЗНАМЕ Доколку БИЛО ШТО од следново се пријави играчот треба веднаш безбедно да се отстрани од терен. Доколку нема квалификуван доктор, треба да се транспортира со амбулантно возило до соодветна установа за ургентна медицинска проценка:

- Играчот се жали на болки во вратот
- Зголемена конфуз и раздразливост
- Повторувачки повраќања
- Одземеност или грчеви
- трнење или слабост/печење во раце или нозе
- влошување на свеста
- Силна главоболка
- невообичаено однесување
- Двојно гледање

Запаметите:
-Во сите случаи, базичните принципи на прва помош(опасност, комуникација,дишни патишта,дишење,циркулација) треба да се следат. -не обидувајте се да го движите играчот(поинаку одошто е потребно за обезбедување поддршка на дишните патишта) доколку сте тренирани да го правите тоа
-Не отстранувајте ја кацигата(ако ја има) доколку не сте тренирани за тоа

from McCrory et. al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group

фффф

© 2013 Concussion in Sport Group