

Modèle de formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison (plan de retour à l'école)

Le plan de retour aux études (RAE) et le plan de retour à l'activité physique (RAAP) a été développé en partenariat avec Parachute. Il est fondé sur les plus récentes recherches et recommandations de la communauté scientifique experte sur les commotions cérébrales, c'est-à-dire les Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport de juillet 2017 et la Déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport de Berlin d'octobre 2016.

Bien que les étapes du RAE et du RAAP soient interreliées, elles ne sont pas interdépendantes. Les élèves n'ont pas à franchir les mêmes étapes du RAE et du RAAP en même temps.

Avant d'utiliser le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison (plan de retour à l'école), les **Procédures générales et les instructions d'utilisation du Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale** doivent être consultés.

Le Modèle de formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison (plan de retour à l'école) est fondé sur l'étape du repos initial à l'étape 2 du **Plan de retour à l'école pour le retour aux études** et sur l'étape du repos initial à l'étape 2b du **Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique**.

Nom de l'élève :

Date:

Retour aux études (RAE)

Chaque étape doit durer au moins 24 heures.

Repos initial

- 24 à 48 heures de repos cognitif relatif :
 - Exemples d'activités permises si tolérées par l'élève :
 - Courts jeux de société ou de cartes
 - Courts appels téléphoniques
 - Photographie (avec appareil photo)
 - Bricolages
 - Activités interdites durant cette étape :
 - Télé
 - Technologie (par exemple, ordinateur, ordinateur portable, tablette, téléphone cellulaire (par exemple, textos/jeux/photographie))
 - Jeux vidéo
 - Lecture
 - Aller à l'école ou travail de type scolaire
- L'élève passe à l'étape 1 quand :
 - Les symptômes commencent à s'améliorer ou après 2 jours de repos au maximum, selon la première éventualité.

Étape 1

- Activités cognitives légères (réflexion/mémoire/connaissance)
- Augmenter graduellement l'activité cognitive jusqu'à 30 minutes. Prendre fréquemment des pauses.
 - Activités permises si tolérées par l'élève :
 - Les activités de l'étape précédente
 - Lecture légère (par exemple, livres, magazines, journaux)
 - Télé limitée
 - Conversations téléphoniques limitées

- Dessiner/blocs de construction/casse-têtes
 - Quelques contacts avec des amis
- Activités interdites durant cette étape :
 - Technologie (par exemple, ordinateur, ordinateur portable, tablette, téléphone cellulaire (par exemple, textos/jeux/photographie))
 - Aller à l'école ou travail de type scolaire
- L'élève passe à l'étape 2 quand :
 - L'élève tolère 30 minutes d'activité cognitive légère (par exemple, l'élève devrait être en mesure de compléter 3 ou 4 des activités permises) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
 - L'élève est demeuré à l'étape 1 pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
 - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
 - Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

Étape 2

- Augmenter graduellement l'activité cognitive (selon les activités permises). Lorsque l'activité cognitive légère est tolérée, introduire le travail scolaire (à la maison et organisé par l'école).
 - Activités permises si tolérées par l'élève :
 - Les activités de l'étape précédente
 - Travail de type scolaire par tranches de 30 minutes.
 - Mots croisés, énigmes de mots, Sudoku, mots cachés
 - Utilisation limitée de la technologie (par exemple, ordinateur, ordinateur portable, tablette, téléphone cellulaire (par exemple, texto/jeux/photographie)), en commençant par des périodes plus courtes et en augmentant la durée selon la tolérance.
 - Activités interdites durant cette étape :

- Aller à l'école
- L'élève passe à l'étape 3a quand :
 - L'élève tolère l'augmentation de l'activité cognitive légère (par exemple, l'élève devrait être en mesure de compléter 3 ou 4 des activités permises) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
 - L'élève est demeuré à l'étape 2 pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
 - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
 - Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

Retour à l'activité physique (RAAP)

Chaque étape doit durer au moins 24 heures.

Repos initial

- 24 à 48 heures de repos physique relatif :
 - Exemples d'activités permises si tolérées par l'élève :
 - Mouvement limité qui n'augmente pas la fréquence cardiaque et ne provoque pas de transpiration
 - Se déplacer à plusieurs endroits à la maison
 - Activités d'hygiène quotidienne
 - Activités interdites durant cette étape :
 - L'effort physique (qui augmente la respiration, le rythme cardiaque et la transpiration)
 - Monter un escalier autrement que pour se déplacer d'un endroit à l'autre dans la maison
 - Sports/activité sportive
-

L'élève passe à l'étape 1 quand :

- Les symptômes commencent à s'améliorer ou après 2 jours de repos au maximum, selon la première éventualité.

Étape 1

- Activités physiques légères (selon les activités permises) qui ne provoquent pas de symptômes.
- Mouvements qui requièrent peu d'effort (ne pas augmenter la respiration ni la fréquence cardiaque ou causer la transpiration).
 - Activités permises si tolérées par l'élève :
 - Tâches ménagères quotidiennes (par exemple, faire le lit, la vaisselle, nourrir les animaux domestiques, préparer les repas)
 - Marche lente pendant une courte période de temps
 - Activités interdites durant cette étape :
 - L'effort physique (qui augmente la respiration, le rythme cardiaque et la transpiration)
 - Sports/activité sportive
 - Monter un escalier autrement que pour se déplacer d'un endroit à l'autre dans la maison
- L'élève passe à l'étape 2a quand :
 - L'élève tolère les activités physiques légères (accomplit les deux activités permises de l'étape 1) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
 - L'élève est demeuré à l'étape 1 pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
 - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
 - Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

Étape 2a

- Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes.
- Ajouter des mouvements qui n'augmentent pas la fréquence cardiaque et ne provoquent pas la transpiration.
 - Activités permises si tolérées par l'élève :
 - Les activités de l'étape précédente
 - Activité physique légère (par exemple, utilisation des escaliers)
 - De 10 à 15 minutes de marche lente 1 ou 2x par jour à l'intérieur et à l'extérieur (si le temps le permet)
 - Activités interdites durant cette étape :
 - L'effort physique (qui augmente la respiration, le rythme cardiaque et la transpiration)
 - Sports
 - Activités sportives
- L'élève passe à l'étape 2b quand :
 - L'élève tolère les activités physiques quotidiennes (accomplit les activités permises de l'étape 2a) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent.
 - L'élève est demeuré à l'étape 2a pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
 - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
 - Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

Étape 2b

- Activité d'aérobic légère
 - Activités permises si tolérées par l'élève :

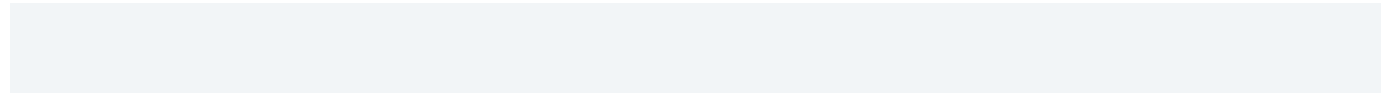
- Les activités de l'étape précédente
- De 20 à 30 minutes de marche ou de vélo stationnaire récréatif (c'est-à-dire à un rythme qui entraîne une certaine augmentation du rythme respiratoire et du rythme cardiaque, mais pas assez pour empêcher l'élève de converser facilement)
- Activités interdites durant cette étape :
 - Entraînement musculaire ou poids et haltères
 - Activités physiques avec d'autres personnes
 - Activités physiques avec équipement
- L'élève passe à l'étape 3 quand :
 - L'élève tolère les activités d'aérobie légères (accomplit les activités permises de l'étape 2b) et n'a pas présenté ou signalé un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent
 - L'élève est demeuré à l'étape 2b pendant au moins 24 heures.
- Cependant :
 - Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent, l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
 - Si les symptômes s'aggravent, l'élève doit retourner chez le médecin ou l'infirmière praticienne.

Consentement du parent/tuteur

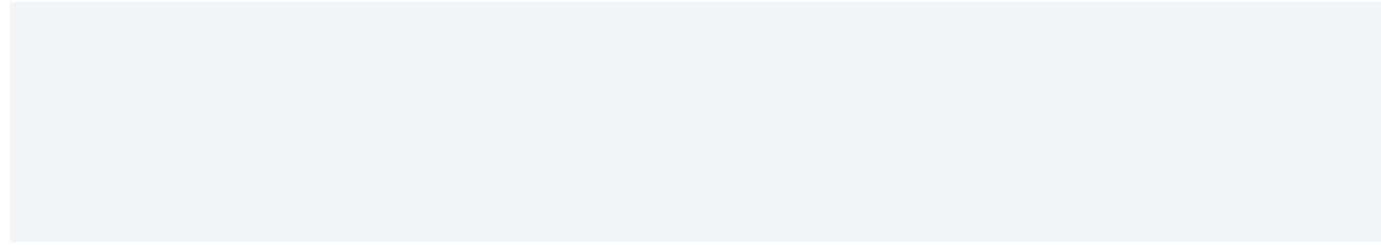
- Mon enfant a réussi les étapes de repos initial à l'étape 2 du Plan de retour à l'école pour le retour aux études et les étapes de repos initial à l'étape 2b du Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique et peut retourner à l'école.

Signature du parent/tuteur :

Date :



Commentaires :



Modèle de formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison

Le plan de retour aux études (RAE) et de retour à l'activité physique (RAAP) a été développé en partenariat avec Parachute. Il est fondé sur les plus récentes recherches et recommandations de la communauté scientifique experte sur les commotions cérébrales, c'est-à-dire les Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport de juillet 2017 et la Déclaration de consensus sur les commotions cérébrales dans le sport de Berlin d'octobre 2016.

Le Formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison (plan de retour à l'école) doit être utilisé par les parents/tuteurs pour faire un suivi et communiquer à l'école les progrès de l'élève au cours des étapes du [Plan de retour à l'école pour le retour aux études](#) et du [Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique \(RAAP\)](#) to à la suite d'une commotion cérébrale diagnostiquée.

Cette section comprend :

- [Renseignements généraux concernant le processus de rétablissement à la suite d'une commotion cérébrale](#)
- [Procédures générales du formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison \(plan de retour à l'école\)](#)
- [Consignes pour le formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison \(plan de retour à l'école\)](#)
- [Modèle de formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison \(plan de retour à l'école\)](#)

Renseignements généraux concernant le processus de rétablissement à la suite d'une commotion cérébrale

L'élève qui a subi une commotion cérébrale diagnostiquée doit suivre un plan de retour à l'école, incluant un plan progressif et personnalisé de retour aux études (RAE) et de retour à l'activité physique (RAAP). Lors de la création du plan, le processus du RAE est personnalisé pour répondre aux besoins particuliers de l'élève, car il n'existe pas de plan préétabli de stratégies et d'approches pour aider l'élève à retourner à ses activités d'apprentissage. Cependant, le plan de RAAP s'appuie sur une approche progressive reconnue à l'échelle mondiale.

La gestion d'une commotion cérébrale d'un élève est une responsabilité partagée, nécessitant une communication régulière entre la maison, l'école (équipe collaborative) et les organismes sportifs auprès desquels l'élève est inscrit et participe aux activités, avec consultation du médecin, de l'infirmière praticienne ou de l'infirmier praticien de l'élève, ou de tout autre fournisseur de soins de santé autorisé (par exemple, infirmières, physiothérapeutes, chiropraticiens, et thérapeutes du sport).

Le plan de RAE et de RAAP de l'élève comprend deux parties. Cette première partie se déroule à la maison et prépare l'élève à la deuxième partie qui se déroule à l'école. La partie scolaire du plan commence par :

- Une réunion avec la direction de l'école pour fournir des informations sur :
 - La partie scolaire du plan de RAE et de RAAP
 - Les membres de l'équipe collaborative et le rôle des parents/tuteurs au sein de l'équipe
- Une évaluation de l'élève pour déterminer les stratégies et approches possibles pour l'apprentissage de l'élève

La préparation à la maison pour le plan de retour à l'école de RAE et de RAAP (RAE: Repos initial à l'étape 2, RAAP: Repos initial à l'étape 2b) met l'accent sur la progression de l'élève à travers les étapes du plan de RAE et de RAAP à franchir à son domicile. Il a été conçu pour orienter et documenter les étapes du plan de RAE et de RAAP.

Procédures générales pour le formulaire de la gestion d'une commotion cérébrales à la maison (plan de retour à l'école)

- Les étapes du plan se déroulent à la maison sous la supervision des parents/tuteurs, en consultation avec le médecin, l'infirmière praticienne ou tout autre fournisseur de soins de santé autorisé.
- L'élève passe à l'étape suivante lorsque les activités de l'étape actuelle sont tolérées sans qu'un retour de symptômes, de nouveaux symptômes ou des symptômes qui s'aggravent soient présents ou signalés.
- Si les symptômes réapparaissent ou si de nouveaux symptômes se manifestent à l'une ou l'autre des étapes 1 et 2 du Plan de retour à l'école pour le retour aux études (RAE) et du Plan de retour à l'école pour le retour à l'activité physique (RAAP) l'élève retourne à l'étape précédente pendant au moins 24 heures et ne participe qu'à des activités qui peuvent être tolérées.
- Si, à tout moment, les symptômes s'aggravent, l'élève ou ses parents/tuteurs doivent communiquer avec le médecin, l'infirmière praticienne ou l'infirmier praticien, ou obtenir immédiatement de l'aide médicale.
- Bien que les étapes du RAE et du RAAP soient interreliées, elles ne sont pas interdépendantes. Les élèves n'ont pas à franchir les mêmes étapes du RAE et du RAAP en même temps. Toutefois, avant que l'élève puisse retourner à l'école, l'étape 2 du RAE et l'étape 2b du RAAP doivent être franchies.
- L'élève ne doit pas reprendre des activités physiques vigoureuses ou organisées durant lesquelles une autre blessure peut survenir avant que toutes les étapes du plan de retour à l'école soient franchies. Cependant, l'introduction précoce d'une activité physique de faible intensité dans des environnements contrôlés et prévisibles sans risque de blessure est appropriée.
- Ce plan ne remplace pas l'avis médical.
- Le plan prévoit que chaque élève progressera à son rythme. Les délais et les activités peuvent varier.

Consignes pour le formulaire de la gestion d'une commotion cérébrale à la maison (plan de retour à l'école)

- Examiner les activités (permises et non permises) à chaque étape avant le début du plan.
- Cocher les cases à la fin de chaque étape franchie pour noter les progrès de l'élève.
- L'élève peut progresser à travers les étapes du retour à aux études (RAE) à un rythme plus rapide ou plus lent que celles du retour à l'activité physique (RAAP).
- Lorsque l'élève a franchi les étapes 1 et 2 du plan de RAE et de RAAP, les parents/tuteurs doivent signer et dater ce formulaire.
- Communiquer à la direction de l'école que l'élève peut commencer la partie scolaire du plan de RAE et de RAAP.