



Hiệp Hội Hoạt Động Học Đường Oregon (OSAA)
25200 SW Parkway Avenue, Suite 1
Wilsonville, OR 97070
503.682.6722 <http://www.osaa.org>

Số fax nhà trường: _____

Email nhà trường: _____

TIẾT LỘ THÔNG TIN Y TẾ – TRỞ LẠI THAM GIA SAU CHẤN ĐỘNG

Họ tên Vận Động Viên: _____ Ngày sinh: ____/____/____ Trường học/Cấp lớp: _____

Phần này sẽ được hoàn thành bởi viên chức của trường học, huấn luyện viên, người hướng dẫn thể thao hoặc cha/me.

Ngày chấn thương: ____/____/____ Chi tiết về môn thể thao/chấn thương: _____

Vào thời điểm này, vận động viên đang:

<input type="checkbox"/> không có triệu chứng khi nghỉ ngơi	<input type="checkbox"/> Có triệu chứng khi nghỉ ngơi
<input type="checkbox"/> không có triệu chứng khi gắng sức	<input type="checkbox"/> Có triệu chứng khi gắng sức
<input type="checkbox"/> đạt điểm số ở phạm vi bình thường về ImPACT	<input type="checkbox"/> KHÔNG đạt điểm ở phạm vi bình thường về ImPACT

Nếu sử dụng thử nghiệm ImPACT, vui lòng đính kèm báo cáo cơ sở và sau chấn động với các phân vị. ID hộ chiếu: _____
Để biết danh sách các triệu chứng chấn động phổ biến và các đề xuất xử trí, hãy xem www.osaa.org/health-safety/concussion.
Nhận xét: _____

Hoàn thành bởi (Tên in hoa): _____ Chữ ký: _____ Ngày: _____

Người Hướng Dẫn Thể Thao Huấn Luyện Viên Giám Đốc Thể Thao Khác: _____

Tiến Trình Trở Lại Tham Gia Dần Dần, Từng Bước Một: Bắt buộc phải có giấy tiết lộ thông tin y tế theo quy định tại **ORS 336.485, ORS 417.875** trước khi trở lại tham gia.

1. **Hoạt Động Có Giới Hạn Triệu Chứng:** Nghỉ ngơi tương đối lên đến 48-72 giờ. Cho phép hoạt động thể chất và nhận thức ở cường độ thấp. Có thể bao gồm việc ở nhà hoặc hạn chế số giờ học tập và/hoặc bài tập về nhà. Dần giới thiệu lại hoạt động rất nhẹ trong khi hạn chế các triệu chứng.
2. **Bài Tập Thể Dục Nhịp Điều Nhe:** Đi bộ hoặc đạp xe ở cường độ thấp đến trung bình; tập luyện không tiếp xúc, tăng sức đề kháng hoặc tập tạ.
3. **Bài Tập Thể Thao Cụ Thể:** Chạy nước rút, dẫn bóng rổ hoặc rê bóng đá; không có mũ bảo hiểm hoặc thiết bị, không có các hoạt động tác động vào đầu.
4. **Tập Luyện Không Tiếp Xúc:** Các bài tập phức tạp hơn với đầy đủ thiết bị. Có thể bắt đầu tập tạ hoặc tập sức đề kháng.

**Trước khi chuyển sang giai đoạn tiếp theo, vận động viên phải được hồi phục hoàn toàn, được chấp nhận về mặt y khoa và ở trường toàn thời gian không cần các hỗ trợ thích nghi.

5. **Tập Luyện Tiếp Xúc Toàn Diện:** Tham gia các hoạt động **đào tạo** tiếp xúc toàn diện bình thường.
6. **Trở Lại Tham Gia Không Hạn Chế / Tranh Tài Toàn Diện:** Chơi trận đấu với đội của đối thủ.

Vận động viên nên dành tối thiểu một ngày cho mỗi bước. Nếu các triệu chứng tái diễn, vận động viên phải ngừng hoạt động và liên hệ với huấn luyện viên thể thao hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe khác của mình. Tùy thuộc vào loại và mức độ nghiêm trọng cụ thể của các triệu chứng, vận động viên có thể được yêu cầu nghỉ ngơi trong 24 giờ và sau đó tiếp tục hoạt động thấp hơn một bước so với mức khi xảy ra các triệu chứng. Tiến trình từng bước sẽ áp dụng cho tất cả các hoạt động bao gồm thể thao và các lớp học thể dục.

Phần này sẽ được hoàn thành bởi Bác Sĩ/Chuyên Gia Y Tế Đủ Điều Kiện:

- Vận động viên **KHÔNG** được **trở lại** tham gia bất kỳ hoạt động thể thao nào bao gồm cả giáo dục thể chất ở trường cho đến khi đã được chấp thuận về mặt y khoa.
- Vận động viên cần nghỉ học ở nhà để nghỉ ngơi và phục hồi sức khỏe với một ngày trở lại trường dự kiến _____.
- Vui lòng cho phép bố trí các hỗ trợ thích nghi trong lớp học, ví dụ như thêm thời gian làm bài kiểm tra, phòng ốc yên tĩnh để làm bài kiểm tra và giảm bớt khối lượng học tập khi có thể.

Vui lòng sử dụng biểu mẫu OSAA/CBIRT đã thông qua **Tiết Lộ Thông Tin Y Tế – Trở Lại Tham Gia Sau Chấn Động** <http://www.osaa.org/docs/forms/>
Khuyến Cáo Bổ Sung: _____

- Vận động viên có thể dần bắt đầu trở lại tham gia ở bước được khoanh tròn bên trên. Nếu không có triệu chứng khi nghỉ ngơi và khi gắng sức, có thể tiến triển như trên.
- Vận động viên hiện được cho phép tập luyện/thi đấu tiếp xúc toàn diện: không có triệu chứng khi nghỉ ngơi và gắng sức và đã hoàn thành quy trình trở lại tham gia từng bước.

Ngày trở lại tham gia: _____ Nhận xét: _____
Chữ ký của Bác Sĩ/Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe Đủ Tiêu Chuẩn: _____ Ngày: _____
Tên/Chức danh của Bác Sĩ/Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe Đủ Tiêu Chuẩn: _____ Điện thoại: _____

Chứng thực: Tôi sẽ đưa vận động viên này trở lại để tham gia theo các quy chế sau **ORS 336.485, ORS 417.875, ORS 336.490** với tư cách là một Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe Đủ Điều Kiện. Các quy chế này yêu cầu vận động viên phải được thông qua bởi một trong những chuyên gia chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện của Oregon: MD, DO, DC, ND, NP, PA, PT, OT hoặc Nhà Tâm Lý Học. Trước khi ký vào bất kỳ biểu mẫu Trở Lại Tham Gia nào, tất cả DC, ND, PT và OT đều phải có chứng chỉ hoàn thành khóa học và sau ngày 1 Tháng Bảy, 2021 đối với tất cả các NP, PA và Nhà Tâm Lý Học. Đối với người khác ngoài MD / DO, tôi chứng nhận rằng tôi đã hoàn thành chương trình Giáo Dục Trở Lại Thi Đấu Sau Chấn Động của Tiểu Bang Oregon: <https://www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play>.

Ủy Ban Cố Vấn Y Học Thể Thao của Hiệp Hội Hoạt Động Trường Học Oregon (Oregon School Activities Association, OSAA) đã xây dựng một biểu mẫu tiết lộ thông tin y tế cho các vận động viên trở lại tham gia sau chấn động. Ủy ban đã xem xét chi tiết các tài liệu có sẵn về chấn động trong thể thao. Không có dữ liệu xác thực nào cho phép dự đoán tuyệt đối thời điểm vận động viên bị chấn động có thể trở lại tham gia một cách an toàn. Chúng tôi đã tìm thấy sự khác biệt đáng kể tồn tại giữa các bác sĩ trên toàn tiểu bang liên quan đến thời điểm vận động viên được phép trở lại tham gia sau chấn động.

OSAA và Ủy Ban Cố Vấn Y Học Thể Thao đồng ý rằng các hướng dẫn được trình bày trên biểu mẫu này thể hiện sự đồng thuận tóm tắt của các tài liệu đó. Chúng tôi không có ý định bắt buộc các chuyên gia tuân theo cách thức hành nghề y và thông tin trên biểu mẫu này không nhằm mục đích thiết lập tiêu chuẩn chăm sóc. Ủy ban cảm thấy rằng các thành phần của biểu mẫu rất phù hợp để giải quyết các mối quan ngại của huấn luyện viên, phụ huynh, vận động viên và nhà cung cấp dịch vụ y tế nhằm dẫn đến việc nghiên cứu về chủ đề này và cho sự phát triển của biểu mẫu này. Biểu mẫu này cũng cung cấp một tài liệu được soạn thảo rõ ràng để giúp các vận động viên, gia đình, nhà cung cấp dịch vụ y tế và học khu tuân thủ các luật của tiểu bang.

CÁC MỤC TIÊU ĐỂ THIẾT LẬP MỘT BIỂU MẪU ĐƯỢC SỬ DỤNG RỘNG RÃI:

1. Bảo vệ các vận động viên khỏi bị tổn hại thêm. Các vận động viên trẻ dường như đặc biệt dễ bị tổn thương do ảnh hưởng của chấn động. Họ có nhiều khả năng gặp các vấn đề sau chấn động hơn và thường mất nhiều thời gian hơn để hồi phục. Đặc biệt, các thanh thiếu niên dường như dễ bị chấn thương não lần thứ hai xảy ra trong khi não vẫn đang lành lại sau chấn động ban đầu. Tác động lần thứ hai này có thể dẫn đến suy giảm chức năng lâu dài hoặc thậm chí tử vong. Không thể quá nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thừa nhận và quản lý đúng mức các vận động viên trẻ bị chấn động.
2. Cho phép các vận động viên tham gia ngay sau khi thấy an toàn một cách hợp lý cho họ.
3. Thiết lập các hướng dẫn trên toàn tiểu bang về xử trí chấn động cũng như các tiêu chí trở lại tham gia để giảm thiểu sự khác biệt về xử trí giữa các nhà cung cấp dịch vụ y tế sẽ ký vào biểu mẫu "trở lại tham gia". Việc sử dụng nhất quán các hướng dẫn này nhằm giảm thiểu rủi ro liên quan đến việc một vận động viên trung học trở lại tham gia trước khi hồi phục hoàn toàn sau chấn động.
4. Cung cấp cơ sở để hỗ trợ các quyết định y tế liên quan đến thời điểm vận động viên có thể hoặc không thể tham gia trở lại. Điều này sẽ giúp hỗ trợ quyết định y tế khi một vận động viên phải đối mặt với áp lực kinh ngạc từ nhiều khía cạnh để trở lại tham gia trước khi hồi phục hoàn toàn.
5. Thực hiện theo một quy trình chung cho các vận động viên, gia đình, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và trường học để tuân thủ các quy định của tiểu bang Oregon yêu cầu tất cả các vận động viên bị chấn động phải được xử lý bởi một Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe Đủ Điều Kiện (MD-Bác Sĩ Y Khoa, DO-Bác Sĩ Nắn Khớp Xương, DC-Bác Sĩ Nắn Bóp Cột Sống, ND-Bác Sĩ Liệu Pháp Thiên Nhiên, NP-Y Tá Điều Dưỡng, PA-Trợ Tá Bác Sĩ, PT-Chuyên Gia Trị Liệu Vật Lý, OT-Chuyên Gia Trị Liệu Chức Năng hoặc Nhà Tâm Lý).

CÁC THÀNH PHẦN QUAN TRỌNG ĐỂ CÓ BIỂU MẪU HIỆU QUẢ:

1. Bao gồm các tuyên bố đồng thuận mới nhất và các khuyến cáo về tiến trình trở lại tham gia để vận động viên, gia đình, huấn luyện viên, viên chức nhà trường và chuyên gia chăm sóc sức khỏe đều hiểu rằng vận động viên phải không có triệu chứng khi nghỉ ngơi và gắng sức và phải hoàn thành quy trình trở lại tham gia từng bước. Việc đưa vận động viên trở lại vào một ngày tùy ý sau chấn động không phải là một lựa chọn.
2. Việc cung cấp các phần nền rõ ràng tên vận động viên, Ngày Trở Lại Tham Gia và Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe Đủ Điều Kiện cung cấp giấy phép để tham gia trở lại sẽ giúp giảm bớt trách nhiệm pháp lý đối với trường hợp đưa vận động viên trở lại tham gia mà không có sự cho phép chính thức. Nếu có nghi vấn về việc tham gia trở lại, nhà trường có thể dễ dàng giữ an toàn cho vận động viên và tuân thủ các luật tiểu bang bằng cách yêu cầu vận động viên cung cấp biểu mẫu tiết lộ thông tin y tế hoàn chỉnh đầy đủ có nêu rõ thời điểm vận động viên có thể trở lại tham gia.
3. Các đề xuất về hỗ trợ thích nghi trong lớp học để giải quyết nhu cầu học tập của học sinh trong khi chấn thương não của các em hồi phục. Vui lòng sử dụng biểu mẫu OSAA / CBIRT đã thông qua [Tiết Lộ Thông Tin Y Tế – Trở Lại Học Tập Sau Chấn Động](#) hoặc xem trang web của CBIRT <https://cbirt.org>.

Lưu ý với Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe: Xin vui lòng đọc "Consensus Statement on Concussion in Sport –The 5th International Conference on Concussion in Sport" <https://bjsm.bmj.com/content/51/11/838> và SCAT5 <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2017/04/26/bjsports-2017-097506SCAT5.full.pdf> Các tài liệu này tóm tắt các nghiên cứu và kỹ thuật điều trị mới nhất trong các chấn thương đầu. Các nội dung đáng chú ý nhất đến từ những hội nghị này là việc bổ sung đánh giá được chuẩn hóa, hoạt động nhẹ nhàng để trở lại sớm hơn, các hỗ trợ thích nghi về học tập được đề xuất và hướng dẫn trở lại tham gia được chuẩn hóa. *Tất cả DC, ND, PT và OT và sau ngày 1 Tháng Bảy, 2021, tất cả NP, PA và Nhà Tâm Lý Học muốn trở thành Chuyên Gia Chăm Sóc Sức Khỏe Đủ Điều Kiện đều phải hoàn thành khóa học trực tuyến này: www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play.

Lưu ý: ImPACT có nghĩa là **Immediate Post-Concussion Assessment and Cognitive Test** (Kiểm Tra Nhận Thức và Đánh Giá Ngay Sau Chấn Động). Đây là phần mềm tính vi được phát triển để giúp các bác sĩ lâm sàng y học thể thao đánh giá sự phục hồi sau chấn động. ImPACT sẽ đánh giá nhiều khía cạnh của chức năng nhận thức thần kinh bao gồm trí nhớ, tốc độ xử lý của bộ não, thời gian phản ứng và các triệu chứng sau chấn động. **Quý OSAA có mối quan hệ với ImPACT nhằm giúp giảm chi phí cho các trường thành viên tiếp cận chương trình.** Để biết thông tin về việc triển khai chương trình thử nghiệm cơ bản, hãy xem chương trình OSAA: <http://www.osaafoundation.org/impact/> Các trường thành viên sẽ thiết lập các quy trình kiểm tra của riêng mình và không bắt buộc phải sử dụng chương trình ImPACT.

Lưu ý: Huấn Luyện Viên Thể Thao (AT) đóng vai trò quan trọng trong việc xác định và xử trí các chấn động trong trường học. Tại tiểu bang Oregon, AT có thể đánh giá và cho vận động viên trở lại tham gia ngay trong ngày nếu họ xác định vận động viên không bị chấn động. Ngoài ra, các AT có thể thực hiện tiến trình trở lại tham gia phối hợp với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe đủ điều kiện. Vào năm 1990, AMA đã công nhận huấn luyện viên thể thao được chứng nhận là một chuyên gia chăm sóc sức khỏe hợp lệ. Vào năm 1998, một nghị quyết được thông qua kêu gọi tất cả các trường học cung cấp dịch vụ của huấn luyện viên thể thao được chứng nhận cho học sinh-vận động viên (Nghị quyết AMA 431, A-97). Để biết thêm thông tin về huấn luyện viên thể thao, hãy liên hệ với Hiệp Hội Huấn Luyện Viên Thể Thao Oregon qua trang web của họ: <http://oatswebsite.org>.

Biểu mẫu này có thể được sao chép, nếu muốn. Ngoài ra, Ủy Ban Cố Vấn Y Học Thể Thao OSAA luôn hoan nghênh những ý kiến đóng góp để đưa vào các phiên bản trong tương lai, bởi đây sẽ tiếp tục là một công việc diễn ra liên tục.