

부록 B: 자택및학교뇌진탕관리계획(Home and School Concussion Management Plan) - A부

자택				학교						
초기 휴식	1단계		2단계		3단계		4단계		5단계	6단계
	인지적	신체적	인지적	신체적	인지적	신체적	인지적	신체적	신체적	신체적
<p>활동(할 수 있을 경우):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 간단한 보드/카드 게임 ✓ 짧은 전화 통화 ✓ 공작 ✓ 심박수가 증가하거나 땀이 나지 않는 제한적 동작 ✓ 집 안 여기저기 이동하기 ✓ 일상적 위생 활동 <p>허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 등교 X 숙제 X 기술 사용 X 비디오 게임 X 독서 X TV 시청 X 스포츠 / 몸쓰기 <p>증상을 유발하지 않는 가벼운 신체 활동</p>	<p>가벼운 인지 활동(생각, 기억, 지식 등).</p> <p>노력하지 않고 할 수 있는 동작.</p> <p>활동(할 수 있을 경우):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 일상적인 집안일(청구 정리, 설거지, 애완동물 밥 주기, 식사 준비 등) ✓ 짧은 시간 천천히 걷기 <p>허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 스포츠 X 몸쓰기 X 근력 강화 운동 또는 웨이트 트레이닝 X 다른 사람들과의 신체 활동 X 기구를 사용하는 신체 활동 	<p>인지 활동 점진적 늘리기.</p> <p>가벼운 인지 활동을 할 수 있을 경우, 학교에서 내준 숙제를 한다.</p> <p>활동(할 수 있을 경우):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 이전 단계의 활동 ✓ 숙제 - 한 번에 30분씩 늘리기 ✓ 크로스워드, 낱말 퍼즐, 스도쿠 ✓ 제한적 기술 사용 - 짧은 시간부터 시작하여 할 수 있는 만큼 점진적으로 늘리기 <p>허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 스포츠 X 몸쓰기 X 근력 강화 운동 또는 웨이트 트레이닝 X 다른 사람들과의 신체 활동 X 기구를 사용하는 신체 활동 	<p>증상을 유발하지 않는 가벼운 신체 활동, 노력하지 않고 할 수 있는 동작.</p> <p>2a. 활동(할 수 있을 경우):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 이전 단계의 활동 ✓ 가벼운 신체 활동 ✓ 10-15분간 천천히 걷기 (실내 또는 실외) <p>허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 스포츠 X 몸쓰기 <p>증상 재발, 새로운 증상, 또는 증상 악화 없이 위 활동을 24시간 지속한 후</p> <p>2b. 활동(할 수 있을 경우):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 이전 단계의 활동 ✓ 20-30분간의 가벼운 유산소 활동(걷기, 고정 자전거 타기 등) - 약간의 호흡수 및/또는 심박수 증가를 일으키지만 대화를 계속할 수 있는 정도 <p>허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 근력 강화 운동 또는 웨이트 트레이닝 X 다른 사람들과의 신체 활동 X 기구를 사용하는 신체 활동 	<p>학교에서 2시간부터 시작하여 점진적으로 늘리기.</p> <p>3a. 활동(할 수 있을 경우):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 이전 단계의 활동 ✓ 학교에서 지원을 받으며 최장 2시간 학교 공부 ✓ 최장 반나절(반일) 인지 활동 <p>허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 시험 X 숙제 X 음악 수업 / 밴드 X 집회 X 견학 <p>증상 재발, 새로운 증상, 또는 증상 악화 없이 위 활동을 24시간 지속한 후</p> <p>3b. 활동(할 수 있을 경우):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 최장 4-5시간의 학교 공부 - 작은 시간 단위로 나누어 하고, 줄어든 지원을 받으며 주 2-4일 공부 ✓ 숙제 30분 <p>가능하지만 허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 시험 X 음악 수업 / 밴드 X 집회 X 견학 	<p>간단한 이동운동 또는 스포츠별 운동.</p> <p>활동(할 수 있을 경우):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 이전 단계의 활동 ✓ 재부상 위험이 없는 예측 가능하고 통제된 환경에서의 간단한 개인 훈련(달리기, 던지기, 스케이팅 등) ✓ 점심/간식 시간 중의 제한적 활동(걷기 등) <p>허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 전면적 체육 수업 참여 X DPA X 실내 체육 활동 X 다른 사람들과의 신체 활동 X 학교간 스포츠 활동 X 근력 강화 운동 또는 웨이트 트레이닝 X 몸통 또는 두부 접촉 활동 (축구공 헤딩 등) X 몸에 충격이 가는 동작(빠른 속도로 달리다가 멈추기, 야구공 때리기 등) <p>주 2-4일 공부</p>	<p>최소의 지원을 받으며 종일 학교 수업 참여.</p> <p>4a. 학교 관리팀이 가능한 활동(할 수 있을 경우) 결정:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 이전 단계의 활동 ✓ 최소의 지원이 제공되는, 거의 정상적인 인지 활동 ✓ 숙제 시간 일간 60분으로 늘리기 ✓ 시험은 일간 1회로 제한하며 지원을 받아야 함(시간 추가 등) <p>학교 관리팀이 가능하지만 허용되지 않는 활동 결정:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 시험 <p>증상 재발, 새로운 증상, 또는 증상 악화 없이 위 활동을 24시간 지속한 후</p> <p>4b. 학교 관리팀이 가능한 활동(할 수 있을 경우) 결정:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 지원을 받지 않고 종일 학교 수업 참여 ✓ 모든 숙제 ✓ 모든 시험 ✓ 모든 교과 병행 활동 (스포츠 활동 제외) 	<p>신체 활동 점진적으로 늘리기. 비접촉 훈련 및 연습.</p> <p>학교 관리팀이 가능한 활동(할 수 있을 경우) 결정:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 이전 단계의 활동 ✓ 더 복잡한 훈련 및 연습 (공 패스 등) ✓ 무접촉 신체 활동(춤, 배드민턴 등) ✓ 점심/간식 시간 중의 활동 (달리기, 게임 등) ✓ 비접촉 교내 스포츠 연습 참여(비접촉) ✓ DPA ✓ 점진적 근력 강화 운동 <p>허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 전면적 체육 수업 참여 X 실내 체육 활동 X 다른 사람들과의 신체 활동 X 학교간 스포츠 활동(비접촉 스포츠 연습 제외) X 근력 강화 운동 또는 웨이트 트레이닝 X 몸통 또는 두부 접촉 활동 (축구공 헤딩 등) X 몸에 충격이 가는 동작(빠른 속도로 달리다가 멈추기, 야구공 때리기 등) 	<p>뇌진탕검진확인 후 모든 비접촉 신체 활동 및 접촉 스포츠 훈련/연습 전면적 참여.</p> <p>학교 관리팀이 가능한 활동(할 수 있을 경우) 결정:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 체육 수업 참여 ✓ 실내 체육 활동 참여 ✓ 전면적 접촉이 발생하는 교내 스포츠 훈련/연습 ✓ 비접촉 교내 스포츠 전면적 참여 <p>허용되지 않는 활동:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 신체적 접촉이 발생하는 경쟁 	<p>접촉 스포츠 무제한 재개.</p> <p>활동(할 수 있을 경우):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 접촉 스포츠 전면적 참여-경기 및 경주 	
휴식	휴식. 최소의 신체 활동.		집에서의 학습 등 인지 활동 점진적으로 늘리기. 가벼운 신체 활동.		학교에서 4-5시간 제한적 숙제. 증가된 신체 활동.		학습량 정상 회복. 신체 활동 점진적 증가.		정상적 학습 지속. 비접촉 스포츠.	정상적 학습 지속. 접촉 스포츠.
증상이 호전되기 시작할 때, 또는 48시간 휴식 후 1단계 시작.	최소 24시간. 가벼운 신체 활동과 30분간의 가벼운 인지 활동을 할 수 있을 경우, 2단계 시작.		최소 48시간(2a 및 2b 각각 24시간). 추가적 인지 활동 및 30분간의 신체 활동을 할 수 있을 경우, 3단계 시작.		최소 48시간(3a 및 3b 각각 24시간). 하루 4-5시간, 주 2-4일의 인지 활동 및 증가된 신체 활동을 할 수 있을 경우, 4단계 시작.		최소 48시간(4a 및 4b 각각 24시간). 완전한 인지 활동 및 증가된 신체 활동을 할 수 있는 상태로 회복할 경우, 5단계 시작. **뇌진탕검진확인(Concussion Medical Clearance) 필요**		최소 24시간. 스포츠를 할 수 있는 상태로 회복할 경우, 6단계 시작. **뇌진탕검진확인(Concussion Medical Clearance) 필요**	최소 24시간. 접촉 스포츠를 할 수 있는 상태로 회복할 경우, 뇌진탕관리계획(Concussion Management Plan) 작성.