

## **Annexe C-3**

# **Modèle de documentation de l'évaluation médicale**

---

*Ce modèle de formulaire doit être remis à l'élève qui démontre ou signale un ou plusieurs signes ou symptômes de commotion cérébrale. Pour de plus amples renseignements, consultez l'Annexe C-2 – Modèle d'outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée.*

Nom de l'élève : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Dès que possible, l'élève doit faire l'objet d'une évaluation médicale effectuée par un médecin ou une infirmière praticienne. Au Canada, seuls les médecins et les infirmières praticiennes sont qualifiés pour poser un diagnostic de commotion cérébrale. Dans les régions rurales ou nordiques, l'évaluation d'une commotion cérébrale soupçonnée peut être effectuée par une infirmière avec accès préétabli à un médecin ou à une infirmière praticienne. Avant le retour à l'école, les parents ou tuteurs doivent informer la direction de l'école des résultats de l'évaluation médicale en remplissant ce qui suit :

### **RÉSULTATS DE L'ÉVALUATION MÉDICALE**

- Mon enfant a fait l'objet d'une évaluation et **une commotion cérébrale n'a pas été diagnostiquée** et peut donc reprendre sa pleine participation à l'apprentissage et à l'activité physique sans aucune restriction.
  
- Mon enfant a fait l'objet d'une évaluation et **une commotion cérébrale n'a pas été diagnostiquée**, mais l'évaluation a mené au diagnostic et aux recommandations qui suivent :

---

---

- Mon enfant a fait l'objet d'une évaluation et **une commotion cérébrale a été diagnostiquée**. Un plan de retour à l'école (RAE) et de retour à l'activité physique (RAAP) personnalisé, graduel, et supervisé par un médecin devra être suivi. Consultez la fiche pour obtenir des renseignements sur le plan de préparation à la maison pour le retour à l'école (RAE) et le retour à l'activité physique (RAAP).

Commentaires :

---

---

Médecin ou infirmière praticienne qui effectue l'évaluation

Nom : \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

Parent/tuteur

Signature du parent/tuteur : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

## **PLAN DE PRÉPARATION À LA MAISON POUR LE RETOUR À L'ÉCOLE (RAE) ET LE RETOUR À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (RAAP)**

*Le plan de RAE et de 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.*

Si l'élève reçoit un diagnostic de commotion cérébrale, un plan de retour à l'école (RTS) et de retour à l'activité physique (RTPA) doit être suivi. Le plan de RAE et de RAAP de l'élève comprend deux parties. La première commence au domicile avec le plan de préparation à

la maison pour le RAE et le plan RAAP (consultez le Tableau 1 : L'élève est à la maison).

Tableau 1 : L'élève est à la maison

Étapes de préparation à la maison pour le retour à l'école (RAE)	Étapes de préparation à la maison pour le retour à l'activité physique (RAAP)
Chaque étape doit durer au moins 24 heures.	Chaque étape doit durer au moins 24 heures.
<p><b><u>RAE-Repos initial</u></b></p> <p>24 à 48 heures de repos cognitif relatif</p>	<p><b><u>RAAP-Repos initial</u></b></p> <p>24 à 48 heures de repos physique relatif</p>
<p><b><u>RAE – Étape 1</u></b></p> <p>Activités cognitives légères (réflexion/mémoire/connaissances).</p> <p>Augmenter graduellement l'activité cognitive jusqu'à 30 minutes. Prendre fréquemment des pauses.</p>	<p><b><u>RAAP – Étape1</u></b></p> <p>Activités physiques légères qui ne provoquent pas de symptômes.</p> <p>Mouvements qui requièrent peu d'effort (ne pas augmenter la respiration ni la fréquence cardiaque ou causer la transpiration).</p>
<p><b><u>RAE - Étape 2</u></b></p> <p>Ajouter graduellement une activité cognitive. Lorsque l'activité cognitive légère est tolérée, introduire le travail scolaire (à la maison et organisé par l'école).</p>	<p><b><u>RAAP –Étape 2a</u></b></p> <p>Activités quotidiennes qui ne provoquent pas de symptômes.</p> <p>Ajouter des mouvements qui n'augmentent pas la fréquence cardiaque et ne provoque pas la transpiration.</p>

	<p><u>RAAP – Étape 2b</u></p> <p>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)</p>
--	--