

KINGUAGUT AVAAQHIMAYUP NAUNAITKUTIKHAINUT TITIRAQ NUNAVUNMI NUTAQQANUT



Parachute
Concussion Series

Huna avaaqhimaniq?

Avaaqhimaniq qaritami aanirutauyuq takuyaulimaituq x-suliikut, MRI-kuluuniit Ihivriuhidjutikut pidjutaavaktut qanuqtut qaritaq havakpagiakhanik.

Huna avaaqhimadjutauva?

Hunamit akkuqtauguvit hunamitluuniit niaquaqtauguvit, akkuliakkut qunguhikkut, timikkutluuniit niaqut hayukallakpat avaaqtaaktutit. Avaaqtaaktut ulapqititlutik hapkuninga hakiiknirmit, muqpaktut kingmikhugu, immaluuniit muqpaktut kuvyap qulaguuktumik imaaluuniit akhaluutituqtut tuluutiyarangamik iyukkarumikluuniit.

Qakugu avaaqnahuqquqtavut?

Avaaqhimaniq nahuriyakhauyuq nutaqqami akuqtauqpat niaqquaqtauqpat, akkuliakkut qunguhikkut, timikkutluuniit imaalu takunnaktunik HUNANIKLIQAAK niaqut hayukallakpat avaaqtaaktutit *NAUNAITUNIK* imaaluuniit naunaitkutauyut Avaaqhimaniq.

Hunavat mihingnarniit avaaqhimayakhanik?

Naunaitkutauyut avaaqhimayakhanut qanuqtut nutaraq ittaakhanik aanniqqaqhuni. Avaaqtauhimayakhaittuq (tammaihimaluniluuniit) avaaqhimayuq naunaittuq. Ilangit mihingnaqhilimaitunaqhiyut aqagunguqqaqatinagu. Aanniangalirnirmut mihingnaqtut ukuninga:



- Niaqurliuqniq niaquunguyurluniit
- Kaifanguaqniq
- Mirianguhungniq miriaqtaaliqturlu
- Takpitaruiqniq igutaaginaqtuuyaaqtuluniit hunaliqaa
- Qayaknaqtuuyaaqtuq qaumaniq nipaqaqirluniit
- Ulruyaqiinaqniq
- Qayumiiqtitkumi, unnaguhuinnalirumi, imaaluuniit hakuiqtihimainalirumi
- Ihumaqatariuiqniq
- Quviahuguigaalakniq nigakhimanikluuniit
- Ingumaniq
- Hapiqhaliqtuq qurluumayurlu
- Qiahun'nguinnaliqtuq
- Hiniinaliqtuq hinittiaruiqturluuniit
- Hinaaqhilaiqniq
- Ayuqhaqniqmik qaritauyaliqiyaamini
- Ayuqhalirumi taiguriakhaminik imaaluuniit itqaumayakhaminik

Hunauvat takunnaqtut naunaitkutkhat avaariakhanik?

Naunaitkutikhat avaaqhimayakhanik naunaiyaqtauhimayut qanuqtut nutaraq ittaakhanik imaluuniit idjuhanik aanniqaqahutik. Naunaitkutaqattaliqpaktut avaaqhimannikkut hamauyut:

- Nalayuq nutqangapluni natirmi nunami, hikumiluuniit
- Kayumiittumik makitiqtuq
- Naluqhaliqtuq imaaluuniit qiuyakhaminik apiqhuutauyunik
- Iyigigaluaqhuni qauyimahuiqtuq
- Ayuqhaliqtuq nangippagiakhaminik pihugiakhaminikluuniit
- Aaniqtauningit akulianganut imaaluuniit tigumiliqqadjuk niaqquni

Qanuriliuqtukhauva nutaraq ihumagumik avaarnahugigumi imaaluuniit ilanani avaarnahugigumiuk?

Tamarmik nutaqqat avaaqhimahimayutnutqahaktakhariyat huliyaqtik taaktiliarlutik munaqhiliarlutikluuniit. Tamarmik nutaqqat avaaqhimayut titiraqhimayumik taaktimit munaqhimutluuniit piyukhauyut hivuagut utiinariaqiyut titiraqhimayumik utirnatik ulapqivaktamingnut.

Qakugu nutaraq avaaqhimayugaluaqtuq takuffaaktukhauva taaktimik munaqhimikluuniit?

Nutaqqat avaaqhimayuugaluat utiqtukhauyut taaktimut munaqhimutluuniit mihigimalirumik naliinnik hapkuninga naunaitkutikhat imaaluuniit naunaitkutikhat:

- Aamadjakpalaqaqat
- Ingataqaqat niaqurliunginaliqaqat
- Miriaginaliqaqat atauhiinaungitumik
- Qiiqiinaliqaqat
- Tupalimaiqaqat
- Ayuqhaliqaqat pihugiakhaminik
- Ayuqhaliqaqat uqariakhaminik
- Aalaguqaqat inujuhia



Qanuriliurniaqqa nutaraq ikayuutikhaminik nakuuhyamini avaaqhimanirminit?

Aturniqaqtuq tamaitanutaqqat aanniqhimayut avaaqhimaniq]rmit naamakhitiladjavut aanniaruiriaringni. Hamma ilangit naunaitkutikhat:

- Pittailidjavutit timingnut akhuunaqtunik ihumakkullu hakhuunnaqtunik huliakhanik inggattarnaqtunik
- Nutqangalladjavutit naunaiqqat ingattaliqtuitit
- Pittaililutit huliakhanik ihumalirnaqtunik
- Niuqaqpaglutit aktilanginik imiinnarmik niriqattaqpaglutillu tamainik nakuuyunik niqikhanik
- Hinittiarahuaqpaglutit hinikpauhiqtut karniinni
- Hulilukaaqatigivglugit pullaaqatigilugitluuniit ilannatit ilatitlu
- Ayuqhaliruvit ilihautingn imalluniit ingumainaliruviluniit hapiliruviluniit, uqadjavatit ihumalutigiyatit ilanariyarnut, qatangutingnutluuniit qanurunaariyangitarnut, ilihaiyingnut, uqaudjimut, taaktimu, munaqhimuluuniit, Inirniuyumuluuniit
- Atuqtaililugit higarlungnik, tanngarmiklu imiqtaililutit, hulilukaarutiniklu niaquarnahuqqurnaqtunik
- Upautivaglutit tamainut munaqhiliarvikharnut ihivriuhirvikharnullu

Qakugu nutaraq utilaqqa iliharvingmut, ulapqidjutinut, imaalu hilami huliniinut avaaqqaqhuni?

Anginiqaqtuq tamarmik nutaqqat avaaqhimayut qayumiittumik (kayumiitumik maliktakhatik maliqalugit) utiqpallialutik iliharvingmingnut ulapqidjutimingnullu. Tamaita maliktakhait atauhiilaqtukhat ublurmi. Naunaitkutit utiffaaqata, utirlutit kingulirmut uuktuffaadjavutit pittalirlutit mihingnaitumik naunaitkutinik. Anginiqaqtuq taaktimit titiraqhimayumik tuniyauyukhaq utiqtinnani aktuqtauvaktuni ayuiqhayakhaminut ulapqidjutiminullu

Utirluni Iliharvingmut Atuqtakhangit:

Qanurininga	Hulilikarutikhat	Uuktuutigilugu
1	Hulilikarutikhat aimavingmini nutararmut ingatarnaitut	Hulilukaarutikhat ingattarnaitut naunaitkutinik (e.g.taiguarniq, tigumiakkut titirarniq, qaritaulyaliqiniq, haluummaqhiniq igluarminik) Aullaqtirlutit 5-mit 15-mut minitsimik pilgaalirahuaruvit
2	Iliharvingmi Hulilukaarutikhat	Angilraqhimaluni iliharnirmik, taiguarnirmik, ahiinillu aularikhidjutinik hulidjutinik ahianit iliharviup igluanganit
3	Utirluni Iliharvingmut ilainnani ublup	Utiqpallialirluni iliharvingminut ikittuni ikarnirni imaaluuniit nappainani ublup
4	Utirluni Iliharvingmut ubluq-tamaat	Utiqpallialuni kayumiitumik ubluralungmi ilihalirluni iliharvingmi

Utirluni Ulapqiyaminut/Ulapqiyakhaminut Utiutikhaminik

Qanuringa	Hulilikarutikhat	Uuktuutigilugu
1	Ingutaruti hulilikarutikhat nutararmut ingatarnaitut	Pihurluni aiyaugaigumi imaaluuniit iliharvingminut
2	Akhuurnaitunik ingutaruti hulilikarutikhat	Aqpalluni imaaluuniit nutqangayumik baisiqurluni qayumiitumik kayuummakpallialunilu kayumiktilanganik. Uqqumaitunik kiviktuihurluni ayuiqhanirminik.
3	Ulapqijunmik pijutiqaqtumik iqaiyaqniq	Aqpaligaarluni sikiirarluniluniit ayuiqhadjutinik. Kayuummakpallianikhanut hulipkaidjutikhanik pittailiyukhaq qayangnaqtunik niaquarnahuqurnaqtunik
4	Aktuqniqaqtut inungmik ayuiqhayakhaminut	Ayuiqhayakhaminut timimigut aktuqtaunnaitunik. Ulapqivingmi ilihaqtut ulapqidjutit qayangnaitunik niaquanut aannirnaqtut
5	Timimigut aktuqtauvaktuni ayuiqhayakhaminut	Tamainik ayuiqhayakhaminut ilihaliffarumi ublurmi ilihalirluni imaalu tuniyaugumi angiqtaudjutanik taaktiminit titirarmik
6	Utirluni ulapqiyaminut	Ulapqidjutait atuqtakhaminut atuinnaqqat

Nutaqqat ilihaffaliqqata ulapqivalirumiklu mihingnaitumik naunaitkutinik, ulapqiffanginariaqaqtut sikiikpalirlutik, anguniarlutik, baisikurlutiklu ingniqutilingnik aquinariaqalirlutiklu sikiitukkut hantakkutluuniit.

Qanuqtut hivituniqaqqa nutaraq nakuhihvikhanik avaaqhimalraaqhuni?

Amigaitqiyat nutaqqat avaaqhimahimayut nakuhihunguyut imatut 1-mit-4-nut havainirni kihimi ilangit (30%)hivitutqiyaniit nakuhihunguyut.

Qanuriliniaqqa nutaraq utiffaarumi ulapqidjutiminut utirnarirluni avaaqhimalraaqtitluni?

Nutaqqat avaaqhimahimayut ulapqiffalirumik qilamivallaaq avaaqahutik, aanniffaaqhunguyut ingattatqiyaniit imaaluuniit hivitutqiyaniit naunaitkutit akhuutqiyaniit ayurnatqiyaniit qaritamikkut aannirlutik.

Qanuqtut nutaraq ikayurniaqiq avaatuqangittangani qanurilidjutainiklu kinguagut?

Avaarnaitmik, nutaqqat maliqqayukhuyut maliktakhainik ulapqidjunmut, pittiarlugillu akirariyatik, akkuktalinahuarlugit niaqquinik hivayarlugit, uqautilugillu angayuqqangit, ilihaiyiit, ikayuqtingit ulapqidjutaini ihumagumik inmik imaaluuniit ulapqiatitik Aavaariakhainik. Nutaqqat attipkayukhuyut helmanmik hilami ulapqiyaraigumik imatut hskirarnirmik, baisikuraigumiklu, sikiituraigumiklu, hantaraigumikluuniit akhaluutitumik.

Qanuqtut ilihapalliaiaraluaqqita avaaqhimanirmik?

Ilitpaaliriarni avaaqhimanirmik takudjavat una qaritauyakkurutimi qungiakhaq: parachute.ca/concussion