

المخ؟ في ارتجاعاً تكون أن يمكن هل K.E.K.S.! أجر اختبار

للاختبار في جميع اللغات، لأنه يمثل أيضاً اسم الشخصية التي ابتكرت الاختبار، كيكس (Keks). ويُعد هذا الاسم سهل التذكر، لأن كلمة "كيكس" تعني "بسكويت" في اللغة الألمانية – وهي كلمة مألوفة يتعرّف عليها الكثيرون في جميع أنحاء العالم.

يُعد اختبار K.E.K.S. أداة سهلة الاستخدام للتعرف على الارتجاج. وقد طُوّر لمساعدة أطفال مرحلة ما قبل المدرسة والمدرسة الابتدائية على فهم أعراض الارتجاج. كما تتوفر نسخة منفصلة للبالغين. وباستخدام حروف الاختصار K.E.K.S.، تُشرح الأعراض الأكثر شيوعاً للارتجاج بطريقة بسيطة وسهلة التذكر. أجر اختبار K.E.K.S. واكتسب #الوضوح مع كيكس.

تشمل الأعراض الأكثر شيوعاً لارتجاج الدماغ مشاكل جسدية وعاطفية ومعرفية، بالإضافة إلى اضطرابات النوم.

K – Kopf (رأس)

- هل تعاني من صداع؟
- هل تشعر بدوار؟
- هل تشعر بالغثيان أو التقيؤ؟

E – Empfindlichkeit (الحساسية العاطفية)

- هل أنت في مزاج سيئ بشكل خاص؟
- هل تصبح سريع الغضب؟
- هل تشعر بأن كل شيء يثقل كاهلك؟

K – Konzentration (التركيز)

- هل تجد صعوبة في التركيز على الأشياء؟
- هل تشعر بالضبابية أو الارتباك؟
- هل أصبحت أكثر نسياناً من المعتاد؟

S – Schlaf (النوم)

- هل ينام بشكل أسوأ من المعتاد؟
- هل تشعر بمزيد من التعب؟
- هل تشعر بالإرهاق؟

مهم: إذا ظهر عليك واحد أو أكثر من هذه الأعراض – أو إذا كنت ببساطة لا تشعر أنك على ما يرام بعد تعرّضك لضربة في الرأس – وجب عليك دائماً استشارة طبيب. ومن المهم أن تتذكر أن أعراض الارتجاج قد لا تظهر على الفور؛ فقد تظهر بعد 6 إلى 48 ساعة من الإصابة، وفي بعض الحالات قد تظهر حتى بعد أسابيع أو أشهر.

نود أن نشكر الدكتورة ميشائلا بونفيرت وفريق عيادة الارتجاج في مستشفى جامعة إل إم يو في ميونيخ على التوجيه العلمي الذي قدّموه لهذا المشروع.

