

# KINGUAGUT AVAAQHIMAYUP NAUNAITKUTIKHAINUT TITIRAQ NUNAVUNMI NUTAQQANUT



Parachute  
Concussion Series

## Huna avaaqhimaniq?

Avaaqhimaniq qaritami aanirutauyuq takuyaulimaituq x-suliikut, MRI-kuluuniit lhivriuhidjutikut pidjutaувактut qanuqtut qaritaq havakpigiakhanik.

## 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 avaaqnahuqquqtauvat?

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 aanniqqaaqhuni. Avaaqtauhimayakhaittuq (tammaihimaluniluuniit) avaaqhimayuq naunaittuq. Ilangit mihingnaqhilimaitunaqhiyut aqagunguqqaagtinagu. Aanniangalirnirmut mihingnaqtut ukuninga:



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

## Hunauvat takunnaqtut naunaitkutkhat avaariakhanik?

Naunaitkutikhat avaaqhimayakhanik naunaiyaqtauhimayut qanuqtut nutaraq ittaakhanik imaluuniit idjuhanik aanniqaahutik. Naunaitkutaqattaliqpaktut avaaqhimanikkut 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 utiinariaaqiyut titiraqhimayumik utirnatik ulapqivaktamingnut.

## Qakugu nutaraq avaaqhimayugaluaqtuq takuffaaktukhauva taaktimik munaqhimikluuniit?

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

- Aamadjakpalaqaat
- Ingataqaat niaqurliunginaliqaat
- Miriaginaliqaat atauhiinaungitumik
- Qiiqiinaliqaat
- Tupalimaiqaat
- Ayuqhaliqat pihugiakhaminik
- Ayuqhaliqat uqariakhaminik
- Aalaguqat inujuhia



## Qanuriliurniaqqa nutaraq ikayuutikhaminik nakuuhyamini avaaqhimanirminit?

Aturniaqtuq tamaitanutaqqat aanniqhimayut avaaqhimaniq]rmit naamakhitiladjavut aanniaruiriaringni. Hama ilangit naunaitkutikhat:

- Pittailidjavutit timingnut akhuunaqtunik ihumakkullu hakhuunnaqtunik huliakhanik inngattarnaqtunik
- 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, Inirniyumuluuniit
- Atuqtaililugit higarlungnik, tanngarmiklu imiqtaililutit, hulilukaarutiniklu niaquarnahuqqurnaqtunik
- Upautivaglutit tamainut munaqhiliarvikharnut ihivriuhirvikharnullu

## Qakugu nutaragq utilaaqqa iliharvingmut, ulapqidjutinut, imaalu hilami huliniinut avaaqqaqhuni?

Anginiqaqtuq tamarmik nutaqqat avaaqhimayut qayumiittumik (kayumiittumik maliktakhatik maliqalugit) utiqpallialutik iliharvingmingnut ulapqidjutimingnullu. Tamaita maliktakhait atuhiiiaqtukhat ublurmi. Naunaitkutit utiffaaqqata, utirlutit kingulirmut uuktuffaadjavutit pittalirlutit mihingnaitumik naunaitkutinik. Anginiqaqtuq taaktimit titiraqhimayumik tuniyauyukhaq utiqtinani aktuqtauvaktuni ayuiqhayakhaminut ulapqidjutiminullu

### Utirluni Iliharvingmut Atuqtakhangit:

Qanurininga	Hulilikarutikhat	Uuktuutigilugu
1	Hulilikarutikhat aimavingmini nutararmut ingatarnaitut	Hulilukaarutikhat ingattarnaitut naunaitkutinik (e.g.taiguarniq, tigumiakkut titirarniq, qaritaulyaliniq, 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 kayumiittumik ubluralungmi ilihalirluni iliharvingmi

## Utirluni Ulapqiyaminut/Ulapqiyakhaminut Utiutikhaminik

Qanurininga	Hulilikarutikhat	Uuktuutigilugu
1	Ingutaruti hulilikarutikhat nutararmut ingatarnaitut	Pihurluni aiyugaigumi 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 niaququarnahuqquarnaqtunik
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 nakuhihnguyut imatut 1-mit-4-nut havainirni kihimi ilangit (30%)hivitutqiyaniit nakuhihnguyut.

## 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, akkuktailinahuarlugit niaqquinik hivayarlugit, uqutilugillu angayuqqangit, ilihaiyiit, ikayuqtingit ulapqidjutaini ihumagumik inmik imaaluuniit ulapqiqatitit Aavaariakhainik. Nutaqqat attipkayukhuyut helmanmik hilami ulapqiyaraigumik imatut hsiikarnirmik, baisikuraigumiklu, sikiituraigumiklu, hantaraigumikluuniit akhaluutitutumik.

## Qanuqtut ilihapalliaiaraluaqqita avaaqhimanirmik?

Iitpaaliriarni avaaqhimanirmik takudjavat una qaritauyakkurutimi qungiakhaq: [parachute.ca/concussion](http://parachute.ca/concussion)