

Medicinsk "Lathund" 2019 för elitidrottare inom Parasport

Var skall den aktive vända sig i olika medicinska ärenden?

För den aktive kan det ibland vara svårt att veta var man skall vända sig när man har frågor eller funderingar, drabbas av skada, sjukdom eller stöter på något oväntat problem relaterat till idrotten. Vi är många som är knutna till Parasport Sverige som finns till för att ge våra aktiva samt ledare stöttning och vägledning. Det är dock viktigt att rätt frågor hamnar hos rätt person, för att vi i förbundet/ledare och medicinska funktionen skall kunna ge stöttning på bästa möjliga sätt.

Krav på egen vårdkontakt!

För alla elitidrottare är det viktigt att ha en väl etablerad vårdkontakt. Vi på Parasport Sverige och i medicinska funktionen har beslutat att alla aktiva skall kunna **namnge** en fast läkare på sin vårdcentral samt en fysioterapeut/sjukgymnast, gärna på sin hemort. Detta kommer att underlätta kontakten med vården väldigt mycket för varje aktiv samt även avlasta den medicinska funktionen när det handlar om mer vardagliga medicinska ärenden. Detta kan åstadkommas genom att den aktive ringer sin vårdcentral och beskriver ärendet, ber att få prata med den läkare man tänkt sig, gärna någon man tidigare haft bra kontakt med, och frågar om denne kan tänka sig vara en fast läkarkontakt. Samma sak gäller för fysioterapeut/sjukgymnast, där kan man vända sig antingen privat eller till vårdcentralen. Under kandidatcampen inför Paralympics då vi går igenom de aktivas hälsodeklarationer kommer vi vilja få veta namnen på respektives vårdkontakter.

Det är också din vårdkontakt som ska fylla i Medical Diagnostic form (MDF), som behövs om du ska klassas (gäller idrottare vars internationella förbund kräver MDF).

Vardagliga medicinska frågor - Vänd dig till din vårdcentral/vårdkontakt!

Detta gäller när du har generella medicinska frågor kring ditt mående, det kan handla om enklare infektioner så som förkylningar, snuva, halsont och urinvägsinfektioner. Det kan handla om utfärdande av generella intyg samt övriga medicinska ärenden som inte är idrottspecifika. Detta gäller även om du behöver recept på läkemedel, även de läkemedel som kräver dispens (se nedan). Du skall veta vilken vårdcentral du tillhör. Försök att ta hjälp av din läkare på vårdcentralen i så stor utsträckning som möjligt.

Skador

Akut skada eller olycksfall (exempelvis olycka, sårskada, traumatisk muskelbristning, fraktur, hjärnskakning mm)

Under eller utanför idrottsaktivitet kan du drabbas av en akut skada eller olycksfall. Det kan då krävas en mer akut läkarbedömning, ibland röntgen samt utskrivning av smärtstillande läkemedel. I det akuta skedet är viktigt att du går "den vanliga vägen" via en akutmottagning då ditt tillstånd skulle kunna kräva en akut åtgärd, exempelvis operation av en fraktur, en sårskada som behöver sys eller inläggande vård för observation. Det är viktigt att detta dokumenteras noga i en journal om du skulle få besvär senare av din skada. Efter att din skada behandlats i akutskedet kan det senare bli aktuellt med intensiv rehabilitering, i det läget kan du använda Folksams elitidrottsförsäkring om du inkluderas i den, se särskilt avsnitt nedan.

Subakut/kroniska skador (exempelvis smärttillstånd, inflammation, "känningar", ryggvärk mm)

Om du drabbas av en mer subakut skada som skulle kunna vänta några dagar eller har mer kroniska bekymmer som exempelvis smärta, inflammation, överansträngning eller liknande så kan det ofta vara tillräckligt att söka sig till läkare eller fysioterapeut på vårdcentralen, ibland kan det vara så att den vägen kan vara smidigast och snabbast. Om det är så att man behöver mer hjälp än vad vårdcentralen kan erbjuda så kan man direkt använda sig av Folksams elitidrottsförsäkring för att få vård privat. Det är bra om du får hjälp snabbt, detta möjliggör ofta snabbare återgång till

träning/tävling. Läs mer om försäkringen här nedan och hur du går till väga. Det är också bra att du kontaktar din tränare/förbundskapten så att ni tillsammans kan lägga upp en bra planering framåt med rehabilitering inför återgång i träning.

Dispenser/antidoping

- **Håll koll på dina läkemedel.** Det är alltid ditt eget ansvar att du själv har koll på dina läkemedel och du skall alltid kunna känna dig lugn när du besöks av en dopingkontrollant. Har du nyligen blivit förskrivet nya läkemedel? Kolla själv detta mot Röd-Gröna Listan på: www.rf.se/Antidoping/Dopinglistor/rod-gronolistan/.
- **Söka dispens (TUE = engelska beteckningen).** Om det är så att du av någon anledning måste ta ett läkemedel som är dopningsklassat enligt dopinglistan måste man få godkänd dispens/TUE. Detta görs normalt på blankett som finns på RF:s hemsida: www.rf.se/Antidoping/Dispens/. I vissa fall krävs att du söker TUE direkt hos ditt internationella förbund. Känner du dig osäker kring vilka läkemedel du kan ta eller var du ska söka dispens/TUE kontakta din förbundskapten eller ditt specialidrottsförbund (SF).
- **Kosttillskott.** Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté har, i likhet med Sveriges Olympiska Kommitté, en tydlig policy där vi avråder och tar avstånd från generell användning av kosttillskott. Under perioder med hög träningsbelastning kan dock näringstillskott i form av vanlig sportdryck och energibars användas som ett komplement till kosten. Finns det en medicinsk indikation, vilket ytterst sällan föreligger, kan vitaminer och mineraler rekommenderas under individuell rådgivning.

Förebygga sjukdom - En förutsättning för prestation.

Det finns många faktorer som påverkar ditt immunförsvar och risken för att bli sjuk. Det gäller att se över helheten. Infektionssjukdomar (exempelvis förkylning, urinvägsinfektion, lunginflammation m.m.) söker du hjälp för hos din vårdcentral. Här nedan listas några konkreta råd att tänka på:

Checklista:

- **Kosten** - Se till att äta en balanserad och varierad kost, hoppa inte över frukt och grönt. Det är väldigt viktigt att fylla på med vätska, kolhydrater samt protein snabbt efter träning. En kost- och vätskeplan är under utarbetande.
- **Stress** - Se över livspusslet. En stressig tillvaro sänker ditt immunförsvar och försämrar återhämtningen.
- **Sömn** - 7-8 timmar sömn rekommenderas. Sömnbrist sänker immunförsvaret.
- **Resor** - Om du är väl förberedd inför din resa och är noga med handhygien under resan minskar risken för att bli infekterad och sjuk. En resepolicy är framtagen.
- **Träningsvolym** - Bra att tänka på att immunförsvaret kan sänkas något när din träningsvolym är som högst, då är det viktigt att vara extra försiktig. Tänk på att vilodagen kanske är den viktigaste dagen i ditt träningsprogram, man får inte hoppa över återhämtning. Det kan även vara bra att vara utvilad och inte nedtränad just inför en lång resa.
- **Vätska** - Bra att få tillräckligt med vätska, basala behovet är ca 2 liter dagligen och kan behöva ökas vid träning. Under flygresor är det bra att dricka lite extra vatten för att slemhinnor i svalget skall hållas fuktiga.
- **God handhygien** - För att undvika att bli smittad eller smitta andra med virus/bakterier är det viktigt med god handhygien samt att undvika förkylda/smittade personer i ens omgivning. Glöm inte att virus (exempelvis vinterkräksjuka och vanlig förkylning) inte dör av handsprit, man behöver tvätta händerna för att undvika att bli smittad. Om man dock blir förkyld är det bara att vila och försöka undvika att smitta dina lagkompisar, visa respekt mot hela laget!

Nolltolerans mot trycksår!

Trycksår som inte snabbt tas om hand kan få katastrofala följder. Bäst är om vi kan undvika trycksår genom en genomtänkt strategi med disciplin med tryckavlastande dynor och lägesförändringar under långa resor/stillasittande. Detta måste var och en ta ansvar för. Det är viktigt att signalera till oss eller till vården och få hjälp om man får ett trycksår. Vi har ett gott samarbete med specialister på trycksår, bl.a. via Rehab Station Stockholm (RSS) där du kan få professionell behandling och råd. Vi kommer framöver att ha nolltolerans mot trycksår inför Paralympics, så om man är kandidat med ett öppet trycksår så kommer man inte få åka till Paralympics. Trycksår som uppkommit genom idrottande ingår i elitidrottsförsäkringen, var därför noga med att dokumentera var och när trycksåret uppkommit, t.ex. på resa till/från träning eller tävling.

Elitidrottsförsäkringen

Alla som är uttagna av Sveriges Paralympiska Kommitté som kandidater till ett paralympiskt spel omfattas av Folksam's elitidrottsförsäkring. Även de som går eller har gått elitidrottskolan och är fortsatt elitsatsande omfattas. Denna försäkring skall hjälpa den aktive att snabbt få medicinsk hjälp vid skada eller sjukdom, bli opererad om behov finns

eller få rehabilitering efter skadan eller operationen. Se Folksam's hemsida <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/elitidrottsforsakring/sveriges-paralympiska-kommittes-elitsatsning>

Vid frågor kring försäkringen kontaktas förbundskaptenen eller Folksam Elitidrott på tel: 0771-950950.

Vad gör förbundsläkarna och när skall de kontaktas?

Förbundsläkarens huvudsakliga roll är framförallt ett övergripande medicinskt ansvar inom Parasport Sverige. Förbundsläkarna har många funktioner, bl.a. arbetet med medicinska utvecklingsfrågor i förbundet, medicinska förberedelser inför Paralympics, medicinskt ansvar under Paralympics, bollplank kring antidopingfrågor, kontaktperson i händelse av dopingärende, vägledning kring elitidrottsförsäkringen, vägledning mot aktiva i medicinskt relaterade ärenden när de vanliga sökvägarna inte fungerar som de ska m.m. Som framkommit tidigare i detta dokument så är det inte meningen att förbundsläkarna ska fungera som de aktives egna distriktsläkare. Förbundsläkarna skall ha en övergripande roll och ska kunna fungera som ett bollplank och ge medicinsk vägledning åt ledare, förbundskaptener, truppledning samt i vissa fall även direkt mot aktiva i särskilda fall. Det är viktigt att de aktiva först utnyttjar sina etablerade vårdkontakter på hemorten (läkare på vårdcentral och fysioterapeut), använder sig av möjligheten att utnyttja Folksam's elitidrottsförsäkring samt bolla relevanta ärenden först med Förbundskapten eller ansvarig personal på kansliet. Om det ändå uppstår frågetecken och problem finns förbundsläkarna till förfogande för att kunna ge råd och vägledning.

Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska kommitté
2019-05-15