



ÖVERGRIPANDE KRING HÄLSA FÖRE PRESTATION

- Hälsa före prestation, långsiktighet och en hållbar satsning över tid är grundvärderingarna i vår landslagsverksamhet.
- Att hålla sig hel och frisk är nyckelfaktorer för att lyckas.
- När aktivas hälsa behöver bedömas avseende deltagande i landslagsverksamhet avgörs från fall till fall, med stöd av en tvärvetenskaplig grupp. Där har vi kompetenser kopplat till landslaget inom relevanta områden, samt helst de lokala resurser och "hemmatränare" som eventuellt finns tillgängliga.
- Löpare kan erbjudas stöd och hjälp av relevanta kompetenser för att uppnå fullgod hälsa och möjliggöra framtida deltagande i landslagsverksamhet.
- Vi fortsätter och förstärker hela tiden arbetet inom området "aktivas hälsa" både runt landslaget och i löparnas hemmamiljö.

PROCESS HÄLSA GENERELLT

- Sträva efter tidig upptäckt och kontakt vid hälsofrågor. Grundprincipen är att sjukdom, vård och behandling sker inom vården, men att landslaget om möjligt kan stötta med extra resurser.
- Aktiv dialog med tränare / klubb på hemmaplan (utskick ca. en månad innan säsong m.m.)
Infoblod på Eventor vid uttagningstävlingar.
- Den aktive erbjuds hälsosamtal med landslagsläkare vid uttagning till landslaget, inför kommande år. Den aktive kan självt (eller via tränare, coach, anhörig) söka kontakt angående oro kring sin hälsa, eller för att få råd om var man kan vända sig, för att förebygga en negativ utveckling.
- Vid behov kan möte i tvärvetenskapligt team hållas för att göra plan. Tydliggöra vem som är "sammanskallande".
- Löparen bör tillfrågas i god tid om att involvera hemmatränare etc. och erbjudas gemensamt möte angående fortsatt stöd. Synkas av sammankallande.
- Det är viktigt att i det medicinska teamet och i organisationen värna om den enskildes integritet och anpassa processen så att sekretess upprätthålls.

PROCESS GRÄNSDRAGNINGSFALL GENERELLT

- 1) Vi strävar efter tidig upptäckt / identifiera risk för hälsan.
 - Aktiv dialog med tränare / klubb på hemmaplan.
 - Infoblod på Eventor vid uttagningstävlingar.

- 2) Möte i tvärvetenskapligt team för att göra en plan så snart det går.
 - Tydliggöra vem som är "sammankallande".
 - Den aktive informeras om att vi har diskussion om löparen tvärvetenskapligt vid dessa fall.
 - Exempel: "Vi har uppfattat en oro kring din hälsa relaterat till din elitsatsning. Vi kommer att rådgöra i landslagets tvärvetenskapliga team kring detta och hur vi går vidare på bästa sätt för att stötta dig."
- 3) Löparen bör tillfrågas i god tid om att involvera hemmatränare etc. och erbjudas gemensamt möte.
- 4) Använda oss av dokumentet "frågor till vården" för att ta beslut om aktivitetsnivå, tävla eller ej.
 - Detta som en del i bedömning, om svaret är nej till tävlande från vården = NEJ.
 - Om svaret från vården är ja så görs en helhetsbedömning av tvärvetenskapliga teamet innan beslut fattas om landslagsaktivitet och meddelas den aktiva.
- 5) Vi erbjuder fortsatt stöd efter behov till aktiva som vi haft i denna process. Synkas av sammankallande.

SPECIFIKT GÄLLANDE ÄTSTÖRNINGSPROBLEMATIK

Vi ska överväga att utreda eventuell ätstörning när vi ser förändringar eller noterar att följande föreligger:

- Viktförändring eller synbart låg vikt
- Oregelbunden eller utebliven menstruation hos menstruerande individer
- Tvångsmässig träning
- Otillräcklig vila och återhämtning
- Återkommande infektioner
- Ökad frekvens av skador
- Oförmåga att vila eller följa rekommenderad rehabilitering i samband med skador
- Underskott på återhämtningsbeteenden
- Otillräckligt kostintag
- Selektivt eller återhållsamt ätande
- Återkommande och/eller överdriven mängd toalettbesök
- Humörsvängningar, irritation ökad ångest, nedstämdhet eller stress
- Överdriven upptagenhet av kropp, vikt eller figur
- Bristande insikt gällande låg vikt, överdriven träning eller otillräckligt kostintag

PROCESS SPECIFIKT GÄLLANDE ÄTSTÖRNINGSPROBLEMATIK

- 1) Vid misstanke om ätstörning så tidigt som möjligt säkerställa att en klinisk bedömning genomförs av en legitimerad psykolog eller psykoterapeut som är specialist på ätstörningar.
- 2) Vid osäkerhet rådgöra misstanken med en extern specialist innan bedömning. Den externa specialisten skall vara legitimerad psykolog eller psykoterapeut. Bedömningen skall, när den är genomförd återkopplas till den representant den enskilde idrottaren önskar. Därefter kan bedömningen återkopplas vidare till det medicinska/tvärvetenskapliga teamet.
- 3) Beslut om deltagande i landslagsaktivitet eller ej bör fattas gemensamt i det medicinska/tvärvetenskapliga teamet.
- 4) Beslutet meddelas den aktive såväl per telefon eller vid möte, men även i skriftlig form via brev.
- 5) Det är viktigt att i det medicinska teamet och i organisationen värna om den enskildes integritet och anpassa processen så att sekretess upprätthålls.