

**”Hold deg frisk, skadefri, restituert
og velfungerende.”**

OLT-skjema for helseundersøkelse av landslagsutøvere

Utøver:..... F.....

Mobiltf

E-mail.....

Forbund.....

Trenere:.....

Laglege:.....

Fysioterapeut:.....

Dato for utfylling.....

Informasjon til utøvere, helseteam og trenere

Hvorfor skal du fylle ut disse skjemaene?

Laget du er en del av, særforbundet ditt og Olympiatoppen har som mål å utvikle verdens beste helsetjeneste for norske topputøvere. Helt konkret er målsettingen vår at fravær fra trening og konkurranser på grunn av sykdom, skade eller funksjonsproblemer skal være minimal. Videre er målsettingen vår at økt fokus på restitusjon og mestring av hverdagen skal bidra til å optimalisere utbyttet av hver treningsøkt og dermed forbedre prestasjonsnivået ditt gjennom en sesong. Derfor har vi valgt å rette oppmerksomheten mot fire satsingsområder:

- 1) å forebygge sykdom
- 2) å forebygge skader
- 3) å forbedre restitusjon
- 4) å forhindre at du blir overbelastet og overtrent

Først ønsker vi å få vite litt om hvordan situasjonen har vært for deg forhold til sykdommer og skader det siste året og hvordan disse er håndtert i helseteamet ditt. Videre ønsker vi at du selv vurderer hvilke rutiner for forebygging av sykdom og skader som du bør bli bedre på. Til slutt ber vi deg gjøre en tilsvarende vurdering av hva du er god nok på og hva du bør bli bedre på i forhold til restitusjon og forebygging av overbelastningstilstander og funksjonsproblemer.

Hvilken nytte vil disse opplysningene ha for deg?

Spørsmålene du får tar utgangspunkt i at du allerede har et medisinsk støtteapparat som server deg på flere områder. Hvis det ikke er tilfelle kan du bare hoppe over de spørsmålene som da ikke er relevante. **Svarene du gir i denne registreringen vil danne grunnlaget for en samtale mellom deg og en eller flere i helseteamet ditt.** Samtalen skal resultere i en personlig plan for hvilke tiltak du og teamet ditt må bør sette i gang for at du skal bli bedre på ett eller flere av de fire satsningsområdene. Vi oppfordrer også laglege/ fysioterapeut til å gjøre en god klinisk undersøkelse og noterer funn på eget skjema som følger med.

Olympiatoppen ønsker at du og helseteamet ditt skal jobbe tett sammen for å gjennomføre de forbedringene som dere setter opp i tiltaksplanen. **Mange av våre beste utøvere har erfart at systematisk innsats på forebygging og tidlig behandling av sykdom og skader nytter.**

Det følger også med egne skjema for å registrerer alle medisiner og kosttilskudd du bruker. Sjekk med Olympiatoppen hvis dere er i tvil om noen av medisinene krever godkjenning fra Antidoping Norge/WADA, at de er klarert i forhold til dopinglista. Sjekk også Olympiatoppens risikovurdering av kosttilskudd på vår webside: www.olympiatoppen.no/fagstoff/ernaring/kosttilskudd.

Takk for at du tar deg tid til å samarbeide med oss.

Ola Rønsen og Bjørn Fossan

Olympiatoppen

REGISTRERING AV SYKDOM FRA SISTE SESONG

Hadde du noen av disse sykdommene sist sesong?

JA..... NEI.....

	Antall episoder	1-3 dg	3-6 dg	1-2 uker	2-4 uker	> 4 uker
Allergier						
Lette forkjølelser						
Bihulebetennelser						
Halsbetennelser						
Bronkitter						
Astmaplager						
Mage-tarm sykdommer						
Reisediare						
Migrene / hodepine						
Eksem / hudsykdommer						
Kjønnsykdommer						
Urinveisinfeksjoner						
Hjerteproblemer						
Spiseproblemer						
Jernmangel (anemi)						
Andre sykdommer						

Har du vært knyttet til en fast laglege eller fysioterapeut? JA, LEGE.... FYSIO.... NEI.....

Hvis JA, hvordan har dette fungert for deg? MEGET BRA..... BRA..... DÅRLIG.....

Tok du kontakt med noen i helseteamet ditt når det oppsto sykdom? JA..... NEI.....

Fikk du behandling og oppfølging i regi av lagets helseteamet? JA..... NEI.....

Hvis JA, var denne oppfølgingen etter din mening god nok? JA..... NEI.....

Hvis behandling og oppfølging ikke var bra nok, hva kan gjøres bedre?

.....

Fikk du behandling av andre helsepersoner utenfor helseteamet? JA..... NEI.....

Lege....., Psykolog....., Ernæringsfysiolog....., Homøopat....., Andre.....

Var dette i samråd med noen i lagets helseteamet? JA..... NEI.....

Hvor mange dager med regulær trening mistet du sist sesong p.g.a. sykdom? cadager

Hvor mange konkurranser mistet du på grunn av sykdom?konkurranser

RAPPORT PÅ SYKDOMSFOREBYGGENDE TILTAK FRA SISTE SESONG

Har oppfølgingen på det å holde seg frisk vært bra nok for deg ? JA..... NEI.

Hvis NEI, hva kunne vært gjort bedre for å **forebygge** sykdomsplagene dine?

Fra din side:

Fra trenerens side:

Fra legens side :.....

Fra fysioterapeuten:.....

Hvilke sykdomsforebyggende tiltak er du **god nok på** og hvilke bør du **bli bedre på**?

	ER GOD NOK	BØR BLI BEDRE
Oppdatering av vaksiner (influensa etc)		
Unngå kontakt med smittekilder (syke personer etc		
Egne hygienetiltak som hyppig håndvask .etc		
Felles hygienetiltak som isolasjon ved sykdom etc		
Gode tøy rutiner ved utetrening (luer, tørt skift..etc)		
Beskyttelse av slimhinner/luftveier i kulde		
Ha et godt inneklima (luftfukter, renhold..etc)		
Kontroll på mat og drikkevann på utenlandsreiser		
Ikke bruke andres drikkeflasker		
Gjennomføre optimale restitusjonsregimer		
Gjennomføre treningsstopp ved tidlige symptomer		
Komme raskt til behandling ved tidlige symptomer		
Ikke starte trening for tidlig etter sykdom		

KOMMENTARER. :.....

.....

.....

.....

REGISTRERING AV SKADER FRA SISTE SESONG

Hadde du hatt skader eller plager i noen av disse kroppsdelenene sist sesong? JA..... NEI.....

Region	Antall skader	Skadetype/diagnose	Varighet			
			3-6 dg	1-2 uker	2-4 uker	> 4 uker
Fot						
Ankel						
Legg						
Kne						
Lår						
Lyske						
Bekken						
Korsrygg						
Brystrygg						
Skulder						
Arm/hånd						
Nakke						
Hode						
Annet						

Tok du kontakt med noen i helseteamet ditt når skaden(e) oppsto? JA..... NEI.....
HADDE IKKE LAGLEGE/FYSIO.....

Hvis JA, fikk du behandling og oppfølging i regi av lagets helseteamet? JA..... NEI.....

Hvis JA, var denne oppfølgingen etter din mening god nok? JA..... NEI.....

Hvis behandling og oppfølging ikke var bra nok, hva kan gjøres bedre?

.....
.....
.....

Fikk du behandling av andre helsepersoner utenfor helseteamet? JA..... NEI.....

Lege....., Fysioterapeut....., Kiropraktor....., Massør....., Andre.....

Var dette i samråd med noen i lagets helseteamet ? JA..... NEI.....

Hvor mange dager med regulær trening mistet du sist sesong p.g.a skader? cadager

Hvor mange konkurranser mistet du på grunn av skader?konkurranser

RAPPORT PÅ SKADEFOREBYGGENDE TILTAK FRA SISTE SESONG

Har oppfølgingen på det å holde seg skadefri vært bra nok for deg? JA..... NEI.

Hvis NEI, hva kunne vært gjort bedre for å **forebygge** skadene du har hatt?

Fra din side:

Fra trenerens side:

Fra legens side :.....

Fra fysioterapeuten:.....

Med formål i å redusere risiko for skader, hva er du god nok på og hvilke bør forbedres?

FOREBYGGENDE TILTAK	ER GOD NOK	BØR BLI BEDRE
Maks styrke		
Utholdende styrke		
Generell utholdenhet		
Bevegelighet		
Koordinasjon og balanse		
Tekniske ferdigheter		
Oppvarmingsregime		
Nedvarming og uttøyning		
Oppmerksomhet og konsentrasjon		
Tilpassing og bruk av utstyr og hjelpemidler		
Treningsvariasjon		
Tilstrekkelig hvile		
Treningsstopp ved tidlige skadesymptomer		
Rask behandling ved tidlige skadesymptomer		
Unngå for tidlig oppstart på trening etter skade		

KOMMENTARER. :.....

.....

.....

.....

.....

RAPPORT PÅ RESTITUSJONSTILTAK FOR SISTE SESONGEN

Har oppfølgingen på RESTITUSJON vært bra nok for deg? JA NEI.....

Hvis NEI, hva kunne vært gjort bedre?

Fra din side:

Fra trenerens side:

Fra legens side :.....

Fra fysioterapeuten:.....

På treningssamling: Hvilke restitusjonsregimer er du god nok på og hvilke bør forbedres ?

	ER GOD NOK PÅ	BØR BLI BEDRE PÅ
Væskeinntak under trening		
Nedvarming evt. nedkjøling etter trening		
Væskeinntak første timen trening		
Næringsinntak første timen etter trening		
Regelmessige måltider gjennom dagen		
Variert næringsinntak/kosthold (matsorter)		
Tilstrekkelig med kalorier (nok mat)		
Hvile mellom treningsøktene		
Massasje og muskelavspenning		
Ta del i trivselsaktiviteter (kino, hobbyer,...)		
Mental avkobling		
Tilstrekkelig nattesøvn		

I hjemmesituasjonen: Hvilke restitusjonsregimer er du god nok på og hvilke bør forbedres ?

	ER GOD NOK PÅ	BØR BLI BEDRE PÅ
Væskeinntak under trening		
Nedvarming evt nedkjøling etter trening		
Væskeinntak første timen trening		
Næringsinntak første timen etter trening		
Regelmessige måltider gjennom dagen		
Variert næringsinntak/kosthold (matsorter)		
Tilstrekkelig med kalorier (nok mat)		
Hvile mellom treningsøktene		
Massasje og muskelavspenning		
Ta del i trivselsaktiviteter (kino, hobbyer,...)		
Mental avkobling		
Tilstrekkelig nattesøvn		

FOREBYGGING AV FUNKSJONSPROBLEMER FRA SISTE SESONG

Har oppfølgingen omkring livssituasjonen og totalbelastningen for deg som heltidsutøver vært bra nok? JA.... NEI....

Hvis NEI, hva kunne vært gjort bedre for å **forhind**re problemene ?

Fra din side:

Fra trenerens side:

Fra legens side :.....

Fra fysioterapeuten:.....

Nedenfor er det listet opp noen viktige forebyggende tiltak mot en overbelastet livssituasjon for idrettsutøver. Hvilke forbyggende tiltak er du god nok på og hvilke bør du bli bedre på ?

	ER GOD NOK PÅ	BØR BLI BEDRE PÅ
Oppleve glede i treningen		
Ha gode restitusjonsrutiner rett etter trening		
Gjennomføre aktiv mental avkobling		
Ha gode søvnrutiner		
Ta del i trivselsaktiviteter utenom trening		
Ha et godt sosialt nettverk		
Mestre tilværelsen utenom trening		
Prioritere det som er viktig		
Lytte til kroppens stress signaler		
Tilpasse treningsbelastningen til øvrig livs stress		
Ha en god balanse i livet		
Skaffe deg oppfølging av trener/støtteapparat		

KOMMENTARER:.....

.....

.....

.....

REGISTRERING AV MEDISINER OG KOSTTILSKUDD SOM DU BRUKER NÅ

MEDISINER FRA APOTEK

NAVN:
TABLETT..... INHALATOR.....NESESPRAY.....ØYEDRÅPER..... KREM.....
DOSE: DAGLIG BRUK..... AV OG TIL.....
PRODUSENT:

NAVN:
TABLETT..... INHALATOR.....NESESPRAY.....ØYEDRÅPER..... KREM.....
DOSE: DAGLIG BRUK..... AV OG TIL.....
PRODUSENT:

NAVN:
TABLETT..... INHALATOR.....NESESPRAY.....ØYEDRÅPER..... KREM.....
DOSE: DAGLIG BRUK..... AV OG TIL.....
PRODUSENT:

NAVN:
TABLETT..... INHALATOR.....NESESPRAY.....ØYEDRÅPER..... KREM.....
DOSE: DAGLIG BRUK..... AV OG TIL.....
PRODUSENT:

TRENGER DU GODKJENNING FRA ANTIDOPING FOR Å BRUKE NOEN AV DISSE MEDISINENE DET NESTE ÅRET? JA..... NEI, HAR.....

KOSTTILSKUDD OG ALTERNATIVE MEDIKAMENTER

NAVN:
TABLETT..... INHALATOR.....NESESPRAY.....ØYEDRÅPER..... KREM.....
DOSE: DAGLIG BRUK..... AV OG TIL.....
PRODUSENT: KJØPT I NORGE..... UTLANDET.....

NAVN:
TABLETT..... INHALATOR.....NESESPRAY.....ØYEDRÅPER..... KREM.....
DOSE: DAGLIG BRUK..... AV OG TIL.....
PRODUSENT: KJØPT I NORGE..... UTLANDET.....

NAVN:
TABLETT..... INHALATOR.....NESESPRAY.....ØYEDRÅPER..... KREM.....
DOSE: DAGLIG BRUK..... AV OG TIL.....
PRODUSENT: KJØPT I NORGE..... UTLANDET.....

NAVN:
TABLETT..... INHALATOR.....NESESPRAY.....ØYEDRÅPER..... KREM.....
DOSE: DAGLIG BRUK..... AV OG TIL.....
PRODUSENT: KJØPT I NORGE..... UTLANDET.....

DATO:..... DIN SIGNATUR.....

TILTAKSPLAN FOR OPPFØLGING DENNE SESONGEN

NAVN.....

SYKDOMSPROBLEMER	FOREBYGGENDE TILTAK	ANSVAR

SKADEPROBLEMER	FOREBYGGENDE TILTAK	ANSVAR

RESTITUSJON	TILTAK	ANSVAR

FUNKSJONSPROBLEMER	FOREBYGGENDE TILTAK	ANSVAR