



NORGES
SKIFORBUND

LANGRENN

Helse før prestasjon

Helseattest og forebyggende helsearbeid



Hvorfor helseattest ?

Hensikten med helseattesten er å avdekke om en utøver har spesielle utfordringer i forhold til ernæring, vekt, trening, forstyrret spiseatferd eller andre forhold som er relevant for vurderingen av om utøver er helsemessig skikket til å representere ett eller flere av de særforbundene som krever helseattest.

Med dette ønsker vi å bidra til tidlig og fagkyndig hjelp til utøvere som trenger det, noe som legger til rette for både god helse og gode prestasjoner på sikt.



Forstyrret spiseadferd eller spiseforstyrrelser

Forstyrret spiseatferd vil si at man har en **forstyrret** måte å tenke og oppføre seg på når det gjelder forholdet til mat, vekt og egen kropp (Thompson & Sherman, 2010) Forstyrret spiseadferd kan over tid utvikles til en klinisk spiseforstyrrelse.

En **spiseforstyrrelse** er en **psykiske lidelser**. En person som har en spiseforstyrrelse har ikke bare et vanskelig forhold til mat, men også til egne tanker og følelser. Spiseforstyrrelser er lidelser med biologiske, psykologiske og sosiale aspekter.



Behandling av helseattester

Overordnet : Norges Idrettsforbund, Sunn Idrett, Olympiatoppen, Særforbund

NSF langrenn ressurs: Torger Hansen, Helge Andreas Felberg, Ellen Moen og Brit Baldishol

Eksternt nettverk: Sunn Idrett, Olympiatoppen ernæring, Øystein Andersen og Remi Andersen

Anke på behandlede helseattester: Ola Rønsen (NSF lege)



Når skal vi si stopp

- Helse kommer alltid foran prestasjon.
- Vurdering og ivaretagelse av helse gjelder både fysisk og psykisk helse.
- Dårlig ernæringsstatus får større medisinske konsekvenser for unge utøvere enn eldre utøvere. Unge utøvere skal derfor vurderes strengere.
- Beslutninger skal tas i team og i dialog med utøver og eventuelle andre, som familie og trenere.
- Det er en fordel for begge parter å utarbeide en skriftlig behandlingsavtale, med tydelig målsetting og plan på en trinnvis prosess.
- Tenk lengre enn den enkelte utøveren. Hva er mulige konsekvenser for laget og idrettsmiljøet dersom de omgås utøveren?
- Vurderinger gjøres basert på fremgang eller manglende fremgang i den samlede medisinske tilstanden.



Rødt lys

- Hos personer som tilfredsstillter de medisinske kriteriene for den psykiatriske lidelsen anorexia nervosa.
- Hos personer som har alvorlige somatiske (kroppslige) komplikasjoner av undervekt og/eller manglende energitilgjengelighet, eksempelvis i form av hjerterytmeforstyrrelser, alvorlige elektrolyttforstyrrelser, betydelige vandannelser (ødemer) i kroppen eller besvimelser.
- Andre alvorlige spiseforstyrrelser. Restriksjoner kan også være aktuelle ved bulimia nervosa med et alvorlig symptombilde i form av hyppig oppkast og elektrolyttforstyrrelser.
- Kroppsmasseindeks < 17.5



Gult lys

- Hos kvinner over 18 år: kroppsmasseindeks under 18,5 og/eller fettprosent målt med DXA under 12 %.
- Hos menn over 18 år: kroppsmasseindeks under 18,5 og/eller fettprosent målt med DXA under 5 %.
- Hos ungdom: det finnes egen tabell for å vurdere kroppsmasseindeks hos barn og ungdom, se <https://nhi.no/skjema-og-kalkulatorer/kalkulatorer/diverse/bmi-kalkulator-kroppsmasseindeks/>. Fettprosent målt med DXA skal ikke være under 14 % for jenter under 18 år og ikke under 7 % for gutter under 18 år.
- Et betydelig vekttap tilsvarende 5–10 % av kroppsvekt i løpet av en måned.
- Forstyrret spiseatferd. Det kan eksempelvis bety å ekskludere mange matvarer med påfølgende økende risiko for utilstrekkelig energi og/eller mangelsykdommer



Gult lys

- Primær amenoré. Utøveren har aldri hatt menstruasjon og ikke kommet inn i puberteten. Ved fylte 16 år skal dette utløse oppfølging, som inkluderer en grundig gynekologisk undersøkelse med ultralyd.
- Sekundær amenoré. Bortfall av menstruasjon >6 måneder (>3 måneder for utøvere under 18 år).
- Endret hormonprofil både hos kvinner og menn. Hos menn lave testosteronverdier, eller betydelig reduksjon av testosteronkonsentrasjon innenfor normalområdet med påfølgende tretthet og redusert sexlyst.
- Redusert benmineraltetthet (enten fra forrige måling, eller Z-score ≤ -1).
- Tretthetsbrudd.
- Somatiske komplikasjoner basert på en medisinsk vurdering. Eksempler er elektrolyttforstyrrelser og anemi.
- Sykelige vektreguleringsteknikker, herunder oppkast, faste, avføringstabletter m.m.
- Utøveren samarbeider ikke om behandling, eller har ikke reell progresjon i behandlingen.

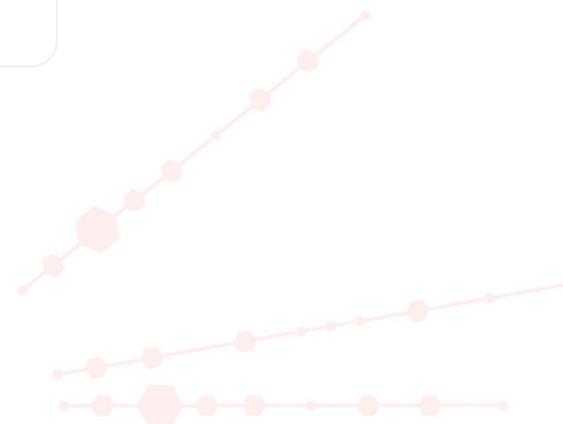


Gult lys

- Utøvers atferd har en klar negativ effekt på andre utøvere, spesielt i laget. Det kan blant annet dreie seg om synlig restriktivt inntak av mat og lav vekt. Et særlig dilemma er når utøvere over kortere eller lengre perioder faktisk presterer på et høyt nivå.
- Utøveren klarer ikke å komme i en situasjon med en positiv energibalanse over tid og responderer dårligere på trening.
- Idrettsaktivitetene fungerer som opprettholdende for spiseforstyrrelsen og/eller dårlig ernæringsstatus



Helseattesten steg for steg





September



Skiforbundet sender informasjon til utøvere på e-post og publiserer informasjon på skiforbundet.no





September - Oktober



Utøver bestiller time
til fastlege





Oktober - November



Utøver printer skjema
og fyller ut
egenerklærings skjema
og tar med til fastlege





Oktober - senest **4 uker** før uttak



Fastlege undersøker
utøver og fører inn
informasjon på
Helseattest skjema



Oktober - senest **4 uker** før uttak



Utøver levere
helseattest- skjema
via post.
Brev leveres/sendes
til Skiforbundet





Oktober - senest **4 uker** før uttak



Klinisk
ernæringsfysiolog
behandler
helseattest skjema
Skjema registreres
og arkiveres





4 uker før uttak



Ved godkjent
helseattest er utøver
klar til start







Før uttak - underveis i sesong



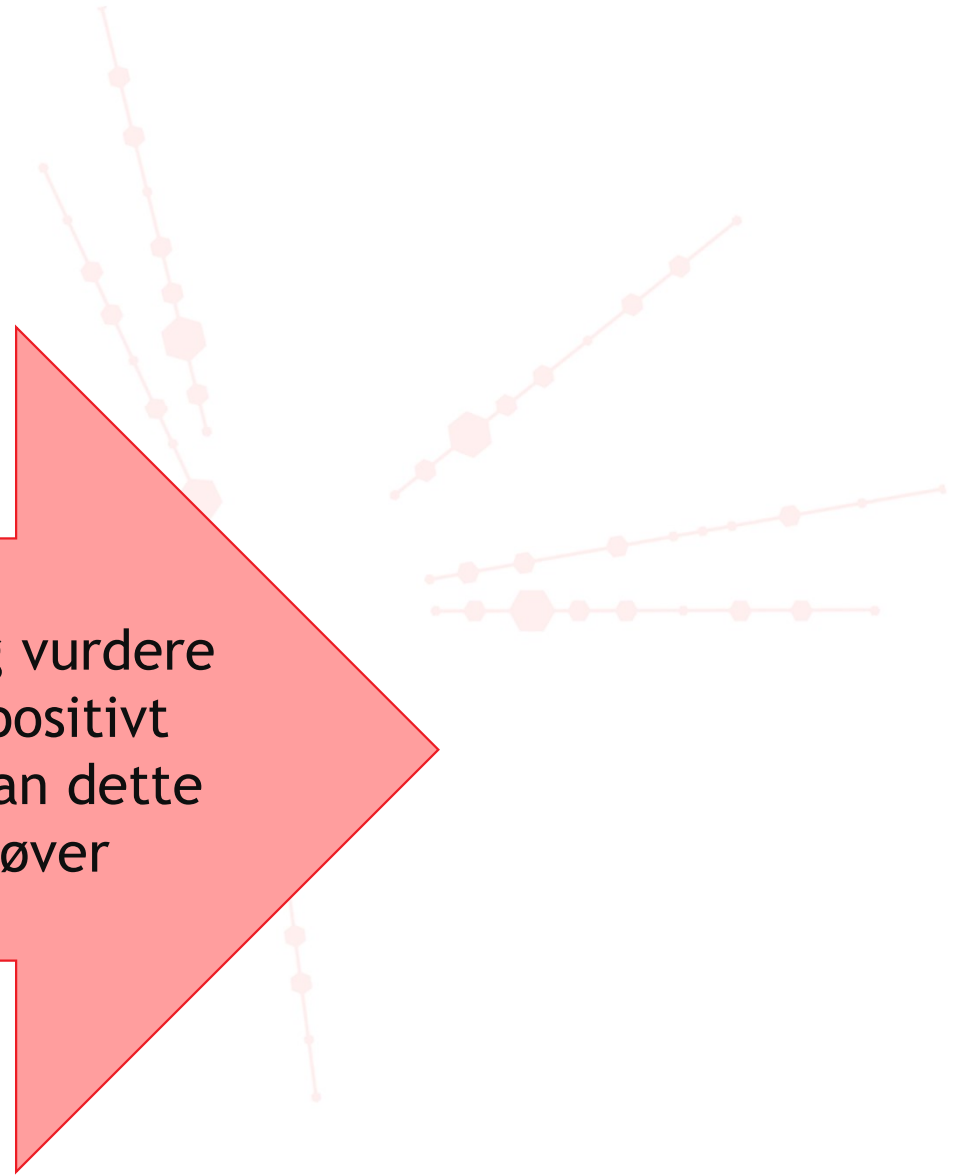
Dersom en utøver har merknad på helseattesten vil de bli kontaktet av ernæringsfysiolog. Hjelpetiltak eller videre utredning blir satt i gang.



Hjelpetiltak



Dersom klinisk ernæringsfysiolog vurderer at det kan være positivt med veiledning kan dette iverksettes om utøver ønsker det.





Utvidet undersøkelse



Klinisk ernæringsfysiolog og lege tar kontakt med utøver og gir beskjed om at de må gjennomføre utvidet undersøkelse. Henvises til spesifikk lege for oppfølging.





Utvidet undersøkelse



Data fra undersøkelse
analyseres og vurderes om
det gir godkjenning for
start eller startnekt





Startnekt



En utøver kan anke avgjørelsen om startnekt. Anken kan resultere i fortsatt startnekt eller godkjenning til å starte





Startnekt - Behandling



Dersom utøvere ønsker det blir det satt i gang et hjelpeapparat for å hjelpe utøver.





Ny vurdering



Dersom det er grunnlag for å anta at utøvere har bedret sin situasjon gis det en ny vurdering





Nytt fra i år

For å sikre at det er tid nok til å gjennomføre de undersøkelser som kreves, har de utøverne med relevante merknader på helseattesten fra tidligere år fått oppsatt time til lege for undersøkelse.

De har mottatt en e-post fra klinisk ernæringsfysiolog på hvor de skal henvende seg. 3 – 5 leger følger opp disse utøverne ut i fra geografi.



Tiltak

Spiseforstyrrelser er ikke et nytt tema.

Kunnskapen og åpenheten har tross alt blitt større, men vi kan fortsatt bli mye bedre på både kunnskap og åpenhet om temaet.

Ny kurs – E-læring fra Sunn idrett (trener 2)

«Utviklingstrappa» med nye tema om helse og ernæring (revideres 2022)

Verktøy for gjennomføre gode samtaler med utøver – Sunn Idrett og Fuel It AS

FuelBox er et dialogverktøy som handler om å fremme gode samtaler og refleksjoner for å utvikle og styrke oss selv og våre relasjoner

Fendura – Kunnskap og forståelse om egen kropp og helse



Uttak

Uttak til langrennslandslag:

Ansvarlig trener/sportsjef skal sjekke at alle utøvere som står på listen er godkjent i henhold til uttak - 3 uker før uttaket.

Evt utøver som tidligere har hatt en merknad på sin helseattest skal vurderes om har en god nok progresjon i sin helsetilstand til at vedkommende bør tildeles plass på landslag.

Uttak til internasjonale renn (rulleski og ski)

Ansvarlig for påmelding til internasjonalt renn skal sjekke at alle utøvere på listen har godkjent helseattest før påmelding.

LK hjelper til med å minne ansvarlig trener/sportssjef/ansvarlig for uttak om å sjekke for godkjent helseattest.



Spørsmål?

