

# MEDICINSK SERVICE LANDSLAG





## Medicinsk service landslag

**Medicinsk service landslag är ett dokument som skall hjälpa att förbereda dig som arbetar i eller är i dialog med medicinska team landslag. Du som medicinskt stöd i föreningsverksamhet kan med fördel ta del av dokumentet för tips på material att ha i medicinväska.**

*Dokumentet har reviderats av Svenska Handbollförbundets Medicinska kommitté i januari 2024.*

## Medverkan

- Vid ungdomsturnering/-läger inom Norden ska fysioterapeut medfölja.
- Vid ungdomsturnering/-läger utanför Norden ska fysioterapeut/naprapat medfölja. Läkare finns som jourhavande kontakt i Sverige.
- Vid samtliga seniorturneringar/-läger ska läkare och fysioterapeut/naprapat medfölja.
- Landslagsansvarig tillsammans med förbundskapten planerar de medicinska teamen. Vid förslag på ny medicinsk personal ska förslaget förmedlas till Svenska Handbollförbundets Medicinska kommitté som ger underlag till Svenska Handbollförbundets styrelse för beslut om aktuell person har den kompetens som behövs för att arbeta i landslagets medicinska team.
- Årsplaneringar för aktuella landslagsaktiviteter ska förmedlas från SHF till medicinska teamen för aktuellt landslagsår.

## Inför turnering/läger

Landslagskoordinator, läkare, fysioterapeut, materialförvaltare samt överledare konfererar två månader före aktuell turnering/läger kring upplägg, utrustning med mera.

Spelarinformation som ska utgå i samband med kallelse senast en månad innan landslagssamling i samband med kallelse:

- Vaccinationsskydd.
- Hygienråd i högriskkläder.
- Spelare ska kontakta medicinskt ansvarig angående skador.
- Läkarintyg för dopningsklassade läkemedel

## Medicinsk utrustning

- Respektive profession ansvarar för egen väska.
- Medicinskt ansvarig kontaktar SHF:s materialförråd senast en månad innan samling.

- Lista med förslag på innehåll i väska finns som *bilaga 1* och *bilaga 2*.
- Om du åker utan läkare ska du konsultera jourläkaren inför uppdraget för relevanta läkemedel.
- Ersättning för egna utlägg utgår mot kvitto.

## Försäkring

- Tänk på att teckna en personlig ansvarsförsäkring.
- SHF har en gruppförsäkring avseende patientförsäkring vid landslagsuppdrag för läkare och fysioterapeuter.
- För spelare gäller
- Gjensidiges kollektiva olycksfallsförsäkring och omfattar alla licensierade handbollsspelare, även i samband med landslagsuppdrag
- A-landslag, vårdkostnadsförsäkring via Folksam för namngivna spelare samt inkomst-/lönebortfallsförsäkring via Baltic Finance vid långtidsskada på en landslagssamling.
- EU försäkringskort ska alltid medfölja

## Dokumentation

- Inloggningsuppgifter till journalsystemet Medidoc.
  - Vi är enligt lag skyldiga att dokumentera våra åtgärder.
  - All journalinformation är konfidentiell och skall behandlas enligt sekretesslagen.
- Utlämnas inte till någon (gäller även inom ledarteamet) utan spelarens tillstånd.
  - Vid dokumentation av spelare under 18 år ska ett godkännande göras i systemet.
- Kontakta SHF:s Landslagschef för att få tillgång till systemet

## Funktion

- Skaderapportering mellan landslag.
- Skaderapportering landslag – klubbtag.
- Statistik/Forskning.

## Allvarliga skador

Allvarliga skador/tillstånd är sällsynta men förekommer och kräver snabba åtgärder. Var mentalt förberedd på följande:

- Hjärnskakningar och intrakraniella blödningar.
- Halsryggskador.
- Mjält- eller leverruptur.
- Stopp i övre luftvägarna på grund av att tungan täpper till svalget.
- Brutna revben med pleurapunktion.
- Hjärtstillestånd.
- Anafylaxi.
- Ögonskador

## Under turnering/läger

### Medicinskt ansvar

- Inför samling inhämta fysisk status från spelare
- I början av samling bör en diskussion kring aktuellt hälsoläge i truppen äga rum.
- Restriktioner kring födointag.
- Dispens för dopningsklassade läkemedel skall kontrolleras av läkare inför samling.
- Närvara vid dopningskontroll.
- Medicinska förberedelser inför träning. Samt ansvar för återhämtning efter och mellan match/träning
- Upprätta rehabprehab och rehabprogram.
- Akut omhändertagande.
- Planering av medicinska åtgärder.
- Journalföring.
- Skaderapportering till klubbtag, SHF och eventuellt Europeiska eller Internationella Handbollförbundet (gäller A-landsalg inomhus)
- Invägning/rond för att snabbt fånga upp sjukdom/skada.
- Information till nya spelare om egenansvar att rapportera sjukdom/skada.
- Delta på dagssammanfattande ledarmöte.
- Hygienisk standard hotell/restaurang.
- Vattenkvalitet/meny, exempelvis dialog med hotell för att eventuellt påverka mellanmål och kostavvikelser.

### Läkarens roll i ledarteamet

- Ansvar för medicinska bedömningar och behandlingar.
- Hålla dig uppdaterad om och journalföra spelarnas medicinska bakgrund och nytillkomna skador.
- Tillhandahålla uppdaterad läkarväska.
- Vara spelaren behjälplig i kontakter med försäkringsbolag i samband med allvarigare skador.
- Ge medicinsk utbildning.
- Reglera kosttillskottsanvändningen.
- Bistå förbundskaptener i arbetet med spelarna gällande återhämtning mellan matcher i turneringar.
- Ansvara för att dopningsregler följs.
- Ansvara för att spelarna har fullgott vaccinationsskydd. (Vaccinationer enligt det allmänna vaccinationsprogrammet).
  - Hepatit A + B
  - Vid funderingar kring vaccinationsskydd rekommenderas [www.vaccination.nu](http://www.vaccination.nu).
- Upprätta hygieniska och nutritions rekommendationer angående mat, dryck och smittskydd.
- Ansvara för isolering av smittförande spelare.
- Sköta kontakten med massmedia när det gäller medicinska bedömningar.

## Fysioterapeutens roll i ledarteamet

- Ansvar för medicinska bedömningar och behandlingar.
- Upprätta status på nya spelare.
- Utforma rehabiliteringsövningar för skadade spelare.
- Bistå förbundskaptener i arbetet med spelarna gällande återhämtning mellan matcher i turneringar.
- Ansvara för att rehabiliteringsplan utformas.
- Verka för aktiv skadeprevention genom undervisning i grupp och på individnivå samt i dialog med förbundskapten.
- Arbeta för att utrustning och behandlingstekniker skall motsvara aktuell forskning.
- Bevaka utveckling av utrustning samt beställa tejp, skydd etc.
- Ansvara för en komplett förbandsväska.
- Seniorer, upprätthåll dialog/kontakt med spelare mellan samlingar och förmedla information till förbundskapten.

## Vid landslagsuppdrag utan läkarnärvaro

- Läkare som tillhör laget ska inför första samlingsdag kontrollera användning av läkemedel samt att nödvändiga intyg existerar.
- En ledare ska följa med spelare till dopningskontroll.
- Kontakta antidopingansvarig vid osäkerhet.
- Upprätthåll kontakt med läkare i Sverige vid medicinska frågeställningar och dopningsfrågor.
- Möjlighet till kontakt via mobiltelefon med bakjournskompetent kollega i Sverige ingående i medicinsk service landslag. Primärt den läkare som tillhör landslaget.

## Lokala medicinska resurser

- Kontrollera den lokala medicinska organisationen med tävlingsledningen. SHF kontaktar LOC i förväg för att få en överblick. På plats är medicinsk person tillsammans med överledare ansvarig att säkerställa förutsättningarna på plats.
  - Våga komma med synpunkter angående dess utformning om tydliga brister upptäcks till LOC.
  - Säkerställ att och var hjärtstartare finns
- Vid allvarigare tillbud där resurser utöver dina egna krävs - följ med till sjukhus.
  - Diskutera där med medicinskt ansvarig läkare om undersökningar och eventuella behandlingar som behövs akut.
  - Om operation är indicerat skall den utföras i Sverige om inte detta leder till medicinska risker som är större än att opereras i det aktuella landet.

## Allmänna råd

- Glöm inte att du tillhör ledarteamet, inte spelartruppen.
- Tänk på sekretessen i allmänhet och i kontakten med massmedia i synnerhet.
- Var noga med att inom det medicinska teamet ge samstämmig information till skadade spelare respektive ledare.
- Kom alltid förberedd och uppdaterad till varje samling.

- Kom i tid till samlingar och avfärder med genomgången utrustning.
- Klädsel enligt bestämmelser i respektive landslag.
- Aktivt delta i spelet från bänken – beakta sportsligt uppförande.
- Invänta domarens signal vid skada.
- Agera bollplank gentemot förbundskapten.
- Om tid och tillfälle ges utnyttja tiden till att utbilda spelarna i skadeprefylax, näringslära med mera.
- Var lyhörd men bestämd. Spelare på landslagsnivå har ofta en stark egen vilja och en stor portion erfarenhet av idrottsskador, dock baseras dessa inte alltid på vetenskap.
- Resonera vid skada med spelare och ledare. Du är medicinskt ansvarig och skall se till att beslut om spel tas på medicinsk stabil grund.
- Chansa aldrig med skadade spelare.
- Injicera aldrig kortison i senor.
- Tänk på att utnyttja glykogen- och proteinfönstret.
- Som läkare agerar man ofta distriktsläkare. Om du vill och kan, hjälp vid förfrågan andra lag utan läkarassistans.

## Efter turnering/läger

- Överrapportering till klubbtag vid eventuella skador.
- Ansvara för att skadade spelare har kontakt med medicinsk service mellan landslagsuppdragen. Förslagsvis överrapportera till fysioterapeut/läkare i nätverket om spelare ej sedan tidigare har etablerat kontakt.
- Lämna en lapp i medicinväskan som ska till SHF med information om vad som behöver fyllas på.

## Läkarväska

Lista över rekommenderat innehåll. Om du åker utan läkare, ta kontakt med den person som har bakjour och diskutera vad som är aktuellt utifrån spelort och spelartrupp.

### Undersökning

- Blodtrycksmanschett
- Ficklampa
- Spatel
- Stetoskop
- Febertermometer

### Sårskada

- Material för suturering, omläggning och rengöring av sår.

### Omläggning

- Omläggningsmaterial för till exempel sårskador, brännskador och fingerförband.

### Injektion

- Nålar – blå, grön, rosa
- Preinjection svabs
- Sprutor –10, 20 ml
- Venflon

### Övrigt

- Bomull
- Sax
- Skoskavsskydd
- Svalgtub

### Farmaka

*Uppdatera utifrån röd-gröna listan.*

### Smärta

- Paracetamol
- NSAID
- Starka opoider (morfin) - Dopningslistan

### Antibiotika

- Välj utifrån spelort och spelargrupp.

## Astma

- Beta 2 stimulerare för inhalation. *Välj salbutamol för att undvika behov av dopningsdispens.*
- Kortison-tabletter - Dopningslistan.

## **Övrigt**

- Antihistamin
- Kortisonsalva
- Kortison för (peri-) artikulär injektion. (Obs! Dopningslistan)
- Loperamid
- Näsdroppar
- Kortison för lokal rinitbehandling
- Lokalanestetika



## Förbandsväska

### För akut omhändertagande

- Elastisk linda, typ Dauer 6, 8 och 10 cm
- Elastisk linda Fabrifoam med gummi
- Elastohaft, klisterbinda olika bredder
- Tryck pelott för ankel samt muskel
- Kylpåsar
- Sporttejp
- Leukotape olika bredder
- Tejpunderlag som fäster på huden ex. Mefix
- Tape prep, klisterspray

### Sårvård

- Sårplästerspray, Nobucutane
- Plåster
- Sterila kompresser olika storlekar
- Mefix
- Blodstillande vadd, näsblod
- Butterfly stripes och/eller häftapparat för sår
- Klorhexidin alt. Alsolsprit
- Bomull
- Fysiologisk koksaltstlösning för sköljning av ögon, ögonkopp

### Skavsår

- Compeed
- Second skin burk
- Vit platta att klippa från
- Leukoplast röd

### Receptfria läkemedel

- Huvudvärkstabletter tex Alvedon, Ipren
- Loperamid t.ex. Immodium
- Endospipetter näsdroppar
- Bisolvon el dyl slemlösande
- Noskapin host dämpande
- Strepsils el dyl.halstabletter
- Clarityn el. dyl för allergireaktioner
- Orudisgel alt Voltaren salva o Samarin

- Hudkräm för irriterad hud
- Försvarets hudsalva på stick till läppar

### Övrigt "bra att ha"

- Tejsax, sax
- Nagelsax och fil
- Pincett
- Örontops
- Träspatel
- Febertermometer samt engångsöverdrag till denna
- Ett paket pappersnäsdukar
- Kniv, skalpell
- Tuschpenna, penna
- Druvsocker
- Några OB, en extra dambinda
- Vanliga små hårspännen
- Extra hårsnoddar
- Tigerbalsam
- Massagekräm
- Handsprit