



olympiatoppen.no
sunnjenteidrett.no

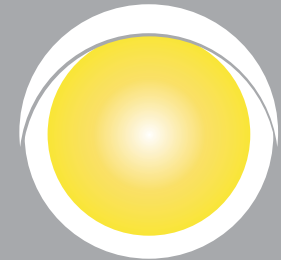
Kontakt oss på:

sftteam@olympiatoppen.no

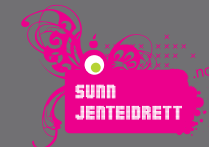
Bekymringstelefonen: 481 54 444

bekymret@sunnjenteidrett.no

NIF00133F000 Eirik Friberg



Når skal vi si stopp?



Prosjektledere

«NÅR SKAL VI SI STOPP?» er en brosjyre som omhandler retningslinjer for trenings- og konkurranserestriksjon for utøvere som er dårlig ernært eller som lider av en spiseforstyrrelse. Brosjyren er i første rekke rettet mot helsepersonell som jobber med idrettsutøvere.

Retningslinjene er utarbeidet av Spiseforstyrrelsesteamet ved Olympiatoppen i samråd med prosjektet Sunn jente-idrett. Hensikten er å ivareta enkeltutøverens helse og gode og sunne idrettskulturer. Retningslinjene legger til grunn at HELSE ALLTID KOMMER FORAN PRESTASJON.

Å trene og konkurrere med dårlig ernæringsstatus medfører en medisinsk risiko. I tillegg får det konsekvenser for trivsel og prestasjoner. Utøvere faller fra fordi de opplever manglende fremgang. Et overdrevent og «usunt» fokus på vekt og ernæring kan bidra til «smittekulturer» hvor glede ved lek, mestring og konkurranse, går tapt. Slike kulturer kan igjen bidra til at utøvere velger seg vekk fra idretten.

Ved dårlig ernæringsstatus og problemer omkring vekt og spiseforhold hos en utøver, eventuelt en klinisk spiseforstyrrelse, skal det lages et behandlerteam. Dette er hensiktsmessig for å kunne sette i gang nødvendige tiltak i tråd med retningslinjene. Fastlege eller særforbundslege vil ofte være involvert. Hvilke tiltak som iverksettes, må vurderes ut ifra den enkeltes risiko, men også ut ifra konsekvensene for laget og miljøet rundt. I noen tilfeller kan det være nødvendig å endre treningsopplegget. Andre ganger trenger utøveren klare vektkrav samt forbud mot deltakelse på treningssamlinger og konkurranser. Slike avgjørelser bør alltid tas i team og i dialog med utøveren selv. Beslutninger må bygge på en individuell helhetsvurdering, da alle utøvere er forskjellige.

Retningslinjene er delt inn i *overordnede* og spesifiserte retningslinjer. De spesifiserte retningslinjene er gradert i henholdsvis «røde lys» og «gule lys». De overordnede retningslinjene representerer holdninger, mens de spesifiserte er som navnet sier, mer håndfaste og konkrete.

«Rødt lys» vil alltid bety konkurransenekt og/eller treningsrestriksjoner, mens vi mener tre «gule lys» vil ha samme konsekvens. Når trenings- og/eller konkurransenekt er iverksatt, skal denne vurderes ut ifra fremgang. I praksis vil det gjelde for minimum to til tre uker av gangen.

Overordnede retningslinjer

- Helse kommer alltid foran prestasjon.
- Vurdering og ivaretagelse av helse gjelder både fysisk og psykisk helse.
- Siden dårlig ernæringsstatus får større medisinske konsekvenser for unge utøvere, skal unge utøvere vurderes strengere enn eldre utøvere.
- Beslutninger skal tas i team og i dialog med utøver og eventuelle andre, som familie og trenere.
- Skriftlige avtaler bør utarbeides i vanskelige saker.
- Tenk lengre enn den enkelte utøveren. Hva er mulige konsekvenser for laget og idrettsmiljøet?
- Vurderinger gjøres basert på fremgang eller manglende fremgang i den samlede medisinske tilstanden.

Spesifiserte retningslinjer

Trening og fysisk aktivitet

Det skal avtales tilpasset aktivitet, og dette gjelder både aktivitetstyper og intensitet.

Konkurransenekt

Selv om det kan være vanskelige beslutninger, vil det noen ganger være nødvendig å nekte en utøver å stille opp i konkurranser. Dette er av hensyn til utøverens egen helsetilstand, men det er også høyst relevant å vurdere om, og på hvilken måte, eventuell deltakelse kan ha negative konsekvenser i miljøet.



«Rødt lys»

- Hos personer som tilfredsstiller 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 symptom-bilde i form av hyppig oppkast og elektrolyttforstyrrelser.
- Minst tre av kriterier under det som nedenfor beskrives som «gult lys».



«Gult lys»

- Hos kvinner: Kroppsmasseindeks under 18,5 og/eller fettprosent under 12 prosent. Fettprosent under 14 prosent for de under 18 år.
- Hos menn: Kroppsmasseindeks under 18,5 og/eller fettprosent under 5 prosent og lavt testosteron. Fettprosent under 7 prosent for de under 18 år.
- Bortfall av menstruasjon >6 måneder (>3 måneder for utøvere under 18 år).
- Redusert benmineralitet (enten fra forrige måling, eller Z-score ≤ -1).
- Somatiske komplikasjoner basert på en medisinsk vurdering. Eksempler er elektrolyttforstyrrelser og anemi. Ved trett-hetsbrudd skal det alltid vurderes om utøveren har hatt lav energitilgjengelighet over tid.
- Sykelige vektreguleringsteknikker, herunder oppkast, faste, avføringstabletter m.m.
- Utøveren samarbeider ikke om behandling, eller har ikke reell progresjon i behandlingen.
- Utøvers atferd har en klar negativ effekt på andre, spesielt i laget. Det kan blant annet dreie seg om synlig restriktiv inntak av mat, lav vekt, sterkt fokus på slike forhold. 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, responderer ikke på trening, er slapp, sliten og orker lite.
- Idrettsaktivitetene fungerer som opprettholdende for spiseforstyrrelsen.

Retningslinjene er allerede godt implementert innenfor flere idretter på seniornivå. Det arbeides nå med det samme på juniornivå. Målet er at retningslinjene skal bli brukt innenfor alle idretter på ulike nivåer, over hele landet, og ikke bare sentralt i Olympiatoppen.

«Retningslinjene kan ytterst sjelden være helt eksplisitte og absolutte. Det må alltid gjøres individuelle vurderinger; av personens fysiske og mentale helse, av samarbeidsforholdene omkring helseproblemene, av støtteapparatets kompetanser og andre viktige kontekster.»

Olympiatoppens spiseforstyrrelsesteam