**Bakgrunn**:  
Norsk idrett ønsker å etterleve et prinsipp om å sette utøvernes helse foran prestasjon. Helseattesten er ett av flere tiltak i idretten for å understøtte dette prinsippet. Hensikten med helseattesten er å avdekke om en utøver har spesielle utfordringer når det gjelder 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. Opplysningene som etterspørres i attesten er basert på hva særforbundenes helseteam, spiseforstyrrelsesteamet på  
Olympiatoppen og Sunn idrett har identifisert som relevante og nødvendige for å kunne vurdere om utøver er helsemessig skikket til å representere særforbundet.

Alle utøvere som skal vurderes for representasjonsoppgaver for et særforbund tilsluttet helseattestordningen, må derfor avgi helseopplysninger til helseteamet i det aktuelle forbundet, innen den frist som er fastsatt av forbundet. Helseteamet vil vurdere informasjonen og om utøver er helsemessig skikket til å delta i representasjonsoppgaver for særforbundet.  
Det vil bli foretatt en konkret vurdering på bakgrunn av den informasjonen som kommer frem av helseattesten og eventuelle etterfølgende tilleggsundersøkelser og samtaler med utøver.

Dersom en utøver ikke får godkjent helseattest og dermed ikke får representere sitt forbund, betyr det at all konkurransedeltakelse, også nasjonalt, frarådes. Utøver oppfordres til å informere sin klubbtrener/idrettslag om utfallet for å sikre best mulig tilrettelegging og oppfølging i samråd med helsepersonell.

**Egenerklæring- og legeundersøkelse:**  
Helseattesten består av to deler; egenerklæring fra utøver og skjema fra en undersøkelse utført av fastlege (evt. laglege). Begge delene må være utfylt og signert før innsendelse. Utøveren skal selv fylle ut egenerklæringen og fremvise den til legen i forbindelse med legeundersøkelsen. Dersom utøver er under 16 år, skal egenerklæringsskjema også signeres av en foresatt.

**Hvordan behandles opplysningene i helseattesten?**  
Opplysningene i helseattesten blir lagret i tråd med rutiner for informasjonssikkerhet og behandling av personopplysninger. Ansvarlig for dette er medisinsk ansvarlig i forbundet.

**Hvem får tilgang til opplysningene i helseattesten?**

Dine opplysninger blir vurdert av lege i forbundets helseteam og/eller klinisk ernæringsfysiolog tilknyttet forbundet. Relevant helsepersonell kan få tilgang på opplysningene ved behov for ytterligere utredning av din helsestatus etter utøvers samtykke. Tilgang til helseopplysningene er begrenset til det som er nødvendig for formålet med helseattesten.

Dersom utøver blir tatt ut til representasjon, og denne delegasjonen har en lege, vil denne legen også kunne få tilgang til helseopplysningene for å sikre en bedre helsemessig oppfølging under representasjonen. Dersom en utøver ikke blir klarert for å kunne representere, vil kun selve avgjørelsen og ingen opplysninger som fremgår av helseattesten bli meddelt uttaksansvarlig i forbundet.

Er utøver aktuell for representasjon for flere forbund som er tilknyttet helseattestordningen kan utøver benytte en kopi av helseattesten til de øvrige forbundene, såfremt den er gyldig og utstedt innenfor tidsfristen til det aktuelle forbund.

**Forholdet til dopingregelverket:**

Behandling av helseopplysningene innebærer ikke at helsepersonellet har vurdert opplysningene opp mot idrettens dopingregelverk.

**Henvisning ved behov for utredning/ oppfølging**  
Ingen utøver risikerer på bakgrunn av opplysninger som kommer frem i helseattesten automatisk å bli diskvalifisert fra å kunne representere. Dersom lege eller klinisk ernæringsfysiolog som vurderer helseattesten mener det må innhentes ytterligere helseinformasjon for å avgjøre om en utøver er helsemessig skikket til å representere, skal utøver bli kontaktet og  
henvist videre. Utfallet av supplerende undersøkelser og informasjon skal snarest mulig behandles av forbundets lege med påfølgende revurdering av opplysningene fra den innsendte helseattesten. Helseproblemer som avdekkes ved legeundersøkelsen skal følges opp av fastlege, hvis ikke spesifikt avtalt med forbundslege.

**Sletting av helseopplysninger:**  
Overskuddsinformasjon og/eller opplysninger som ikke lengre er nødvendige vil bli slettet. Helseattesten vil oppbevares inntil 10 år etter at den er hentet inn. Dersom representasjon ikke lenger er aktuelt vil opplysningene oppbevares i tre år fra avsluttet representasjon. Du kan når som helst be om at opplysningene dine slettes. Dataene som er innhentet anonymiseres og opplysningene kan brukes til forbundsinterne oversikter og eventuelt forskning.

**Hvor sendes dokumentene?**

Helseattesten sendes pr. post til eller leveres personlig til (OBS; skal ikke sendes som e-post): *Se kontaktinformasjon for ditt forbund*. Vedkommende er underlagt reglene i helsepersonelloven og har taushetsplikt.

**Frivillig samtykke**  
For å kunne innhente helseopplysninger om deg, er det behov for et samtykke. Det er frivillig å gi fra seg helseopplysningene. Ved signering av helseattesten legges det til grunn at utøver har gitt helseopplysningene basert på et frivillig, uttrykkelig og informert samtykke. Samtykket kan til enhver tid trekkes tilbake. Helseopplysningene vil da bli makulert. Er utøver under 16 år, skal foresatte med-signere.

Jeg/vi bekrefter at informasjonen over er lest og forstått.  
☐ Ja ☐ Nei

Jeg/vi samtykker til at opplysningene i helseattesten (egenerklæringen og legeundersøkelsen) kan samles inn og benyttes til det formål som er beskrevet over.

☐ Ja ☐ Nei

Jeg/vi bekrefter at alle spørsmålene i egenerklæringen vil besvares så korrekt og fullstendig som mulig.  
☐ Ja ☐ Nei

**1. EGENERKLÆRING**

*Fylles ut* ***før*** *legetime*

**Navn: Fødselsnr.:**

**Adresse: Alder:**

**Epost:**

**Mobil:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Spørsmål** | **Svaralternativer og fritekst** |

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Bruker du noen medisiner?**  *Du er selv ansvarlig for å sjekke alle medikamenter mot doping-reglementet!* | ☐ Ja  ☐ Nei  *Oppgi type og mengde:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **2.Bruker du noen kosttilskudd?**  *inkl. pulver, drikker, piller/kapsler, barer?*  *Du er selv ansvarlig for å sjekke alle kosttilskudd mot Olympiatoppens Kosttilskuddsprogram.* | ☐ Ja  ☐ Nei  *Oppgi type og mengde:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **3.Har du, eller noen i nær familie, hatt hjertesykdom før fylte 60 år?**  *Som nær familie regnes søsken, foreldre og besteforeldre.* | ☐ Ja  ☐ Nei  *Beskriv:* |

*At kroppen klarer å produsere nok mengde hormoner er avgjørende for helse, restitusjon og prestasjonsutvikling. Om kroppen klarer å lage nok mengde hormoner kan påvirkes av trening, ernæring og hvile. Kjønnshormonene østrogen og testosteron er viktige for god funksjon, helse og prestasjon. For jenter/kvinner styres menstruasjonssyklus av blant annet hormonet østrogen. Derfor stilles det spørsmål om menstruasjonsstatus i helseattesten. For gutter / menn er kjønnshormonet testosteron viktig. Dette hormonet spiller en rolle i libido (seksualdrift) og morgenereksjon. Derfor stiller vi spørsmål om nettopp dette i helseattesten. Vi takker for at du svarer etter beste evne.*

|  |  |
| --- | --- |
| **4. Hvor gammel var du da du fikk din første menstruasjon?** | ☐ 11 år eller yngre  ☐ 12-14 år  ☐ 15 år eller eldre  ☐ Husker ikke  ☐ Har aldri hatt menstruasjon |

|  |  |
| --- | --- |
| **5. Bruker du noen form for hormonell prevensjon?** | ☐ P piller  ☐ P-plaster  ☐ P-stav  ☐ Hormonspiral  ☐ P-ring  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **6. Hvor mange menstruasjonsblødninger har du hatt i løpet av det siste året?** | ☐ 12 eller flere  ☐ 9-11  ☐ 6-8  ☐ 3-5  ☐ 0-2 |

|  |  |
| --- | --- |
| **7. Når hadde du din siste menstruasjon?** | ☐ 0-4 uker siden  ☐ 1-2 måneder siden  ☐ 3-4 måneder siden  ☐ 5 måneder eller lenger siden  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **8. Har din menstruasjon tidligere uteblitt helt i 3 måneder eller lengre uten at det skyldes graviditet eller hormonell prevensjon?** | ☐ Nei, det har aldri skjedd  ☐ Ja, det har skjedd tidligere  ☐ Ja, jeg opplever det nå  *Fritekst:* |

*Ved mye trening trenger kroppen nok energi, byggesteiner og hvile for god restitusjon. Først da kan man forvente prestasjonsutvikling over tid. Det er flere ting som kan begrense, eller stå i veien for, god restitusjon. Videre spørsmål adresserer noen viktige elementer som kan påvirke restitusjon og treningsglede.*

|  |  |
| --- | --- |
| **11. Hvor mange måltider pleier du å spise hver dag?**  *Inkludert hovedmåltider og mellommåltider/restitusjonsmåltid* | *Tenk tilbake de siste tre måneder:*  ☐ 1-2 måltider / dag  ☐ 3-4 måltider / dag  ☐ 5-6 måltider / dag  ☐ > 6 måltider / dag |

|  |  |
| --- | --- |
| **12. Er det noen mat- eller drikkevarer du unngår/ikke spiser?** | ☐ Ja  ☐ Nei  *Oppgå årsak til dette:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **13. Opplever du å være veldig sulten?** | *Tenk tilbake de siste tre måneder:*  ☐ Ja, nesten hele tiden  ☐ Ja, ofte om natten  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri |

|  |  |
| --- | --- |
| **14. Jeg får dårlig samvittighet etter jeg har spist** | *Tenk tilbake de siste tre måneder:*  ☐ Ja, alltid  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri |

|  |  |
| --- | --- |
| **15. Tenker du mye på å slanke deg/redusere vekt?** | ☐ Ja, nesten hver dag  ☐ Ja, flere dager/uke  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri |

|  |  |
| --- | --- |
| **16. Har du i løpet av det siste året gått ned i vekt?** | ☐ Ja  ☐ Nei  hvis ja, hvor mye: ..........kg  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **17. Har du det siste året bevisst prøvde å endre vekt / kroppssammensetning / kroppsfasong?** | ☐ Ja  ☐ Nei  Hvis ja, forklar hvordan: |

|  |  |
| --- | --- |
| **18. Hvor ofte veier du deg?** | ☐ Hver dag  ☐ Flere ganger i uken  ☐ En gang i uken  ☐ Sjelden /aldri |

|  |  |
| --- | --- |
| **19. Jeg opplever at jeg sover tilstrekkelig** | *Tenk tilbake de siste tre måneder:*  ☐ Ja, nesten hver natt  ☐ Ja, flere netter/uke  ☐ Sjelden eller aldri |

|  |  |
| --- | --- |
| **20. Jeg opplever at jeg sover urolig** | *Tenk tilbake de siste tre måneder:*  ☐ Ja, nesten hver natt  ☐ Ja, flere netter/uke  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri |

|  |  |
| --- | --- |
| **21. Oppgi omtrent hvor mye du trener i løpet av året:**  *Svar etter beste evne.* | **Ca. antall timer per år:**  ................................... timer  **Antall timer i mengdetreningsperioder:**  (gjennomsnittlig timer/uke)  ................................... timer  **Antall timer i konkurransesesong:**  (gjennomsnittlig timer/uke)  ................................... timer |

|  |  |
| --- | --- |
| **22. Opplever du at du de siste tre månedene har respondert normalt på trening og prestert som forventet?** | ☐ Normalt / som forventet  ☐ Dårligere enn normalt/forventet  ☐ Mye dårligere enn normalt/forventet  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **23. Jeg trener selv om jeg vet at kroppen trenger hvile/hviledag**  (på grunn av at jeg er sliten, syk, eller skadet) | ☐ Ja, ofte  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **24. Hvis jeg går glipp av en trening blir jeg rastløs, irritabel eller trist**  2/5 | ☐ Ja, ofte  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **25. Hvor mange dager har du i løpet av de siste 6 måneder ikke ha kunnet trene som planlagt/optimalt på grunn av:**  2/5 | **Akutt skade:**  ☐ Ingen  ☐ 1 uke  ☐ 2-3 uker  ☐ Over 3 uker  **Belastningsskade:**  ☐ Ingen  ☐ 1 uke  ☐ 2-3 uker  ☐ Over 3 uker  **Sykdom:**  ☐ Ingen  ☐ 1 uke  ☐ 2-3 uker  ☐ Over 3 uker  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **26. Har du tidligere hatt tretthetsbrudd eller stressreaksjoner i knokler?** | ☐ Ja  ☐ Nei  Hvis ja, svar på følgende:  Lokalisasjon (skadested): ...............................................  Tidspunkt (mnd/år): ......................................................  Hvor lenge måtte du avstå fra normal trening?  .......................................................................................  Har du noen plager knyttet til denne skaden nå for tiden?  ....................................................................................... |

|  |  |
| --- | --- |
| **27. Har du problemer med magen?**  En eller flere av disse:  Oppblåst, magesmerter, diaré, forstoppelse. | *Tenk tilbake på siste tre måneder:*  ☐ Ja, nesten hver dag  ☐ Ja, flere dager/uke  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **28. Opplever du kvalme som begrenser matinntaket?** | *Tenk tilbake på siste tre måneder:*  ☐ Ja, nesten hver dag  ☐ Ja, flere dager/uke  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **29. Jeg opplever at jeg som oftest er i godt humør** | *Tenk tilbake på siste tre måneder:*  ☐ Ja, nesten hver dag  ☐ Ja, flere dager/uke  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **30. Fryser du selv om du har normalt med klær på̊ deg?** | *Tenk tilbake på siste tre måneder:*  ☐ Ja, nesten hver dag  ☐ Ja, flere dager/uke  ☐ Ja, noen ganger, eller i noen perioder  ☐ Sjelden eller aldri  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **31. Har du hatt angst, depresjon eller andre psykiske lidelser de siste 3 årene?** | ☐ Ja  ☐ Nei  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **32. Har du hatt oppfølging for en spiseforstyrrelse/anstrengt forhold til mat og kropp?** | ☐ Ja, jeg er under oppfølging  ☐ Nei, men jeg har vært til oppfølging tidligere  ☐ Nei  *Fritekst:* |

|  |  |
| --- | --- |
| **33. Konkurrerer du i flere idretter?** | ☐ Ja  ☐ Nei  *Hvis ja, hvilke(n): ..................................................................* |

**Sted/dato:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Signatur utøver:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Signatur og telefonnummer foresatt (obligatorisk for utøvere under 16 år):**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Tlf:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. LEGEUNDERSØKELSE**

Opplysningene fra egenerklæringsskjemaet danner et grunnlag for en god klinisk samtale og vurdering av utøverens helsetilstand. Formålet med undersøkelsen er å avdekke forhold som kan begrense utøverens skikkethet til å tåle de fysiske og psykiske belastningene som trening og konkurranser medfører. Attesten godkjennes av utøverens særforbund. Ved behov gis utøveren informasjon om hvordan helseforholdene kan bedres. Sykdom som avdekkes ved undersøkelsen skal følges opp av fastlege, hvis ikke spesifikt avtalt med forbundslege.

**Navn på utøver:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Hjerte:**  *Vesentlige opplysninger og objektive funn* |  |
| **Lunger:**  *Vesentlige opplysninger og objektive funn* |  |
| **Puls:**  **Blodtrykk:** |  |
| **Høyde (måles hos lege):**  **Vekt (måles hos lege):**  *Høyde og vekt tas på legekontor med lett bekledning, for eks. bukse og t-skjorte.* |  |
| **Hemoglobin:** |  |
| **Generelt inntrykk og eventuelle bemerkninger til utøverens helse i forhold til trening og konkurranser:** |  |

**NB!** Eventuelle helseproblemer som avdekkes ved undersøkelsen må følges opp hos fastlege.

☐ Jeg har lest og vurdert utøverens egenerklæring, og kjenner ikke til relevante medisinske forhold utover det utøver har avgitt i denne.

☐ Jeg bekrefter at jeg ikke har et habilitetsproblem i relasjon til utøveren

☐ Samtykker til at legeerklæringen deles med utøverens særforbund (digitalt eller fysisk).

**Sted/dato:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Sign./stempel lege:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_