

# Hälsosupport från RF Elitidrott



Riksidrottsförbundet



# Svensk Idrottshälsa

- App som ger dig tillgänglighet till idrottsmedicin.
- Laddas ned där appar finns (AppStore/Google Play)
- Samtliga elever vid RIG har kostnadsfri tillgång, samt ett antal av SF utvalda aktiva (uppdateras höst).
- Tillgång med kod i mailutskick direkt till aktiva.
- Idrottsinriktade läkare och fysioterapeuter.
- Kontakt via videomöten eller textmeddelanden.
- BankID. Krypterat. Tystnadsplikt.



# Idrottsmedicinskt nätverk

- Mycket kan man få hjälp med direkt i appen, men ibland behöver du få träffa en annan specialist eller komma på ett fysiskt besök.
- Via Svensk Idrottshälsa har du möjlighet att hänvisas vidare inom ett nätverk som hela tiden utvecklas.
- Hjälp finns inom både offentlig (regionfinansierad) och privat vård, t.ex. beroende av om man har en försäkring eller ej. Dessutom kan ibland stöd ges genom elitidrottsstödet kompetensresurser inom idrottspsykologi och nutrition.
- Möjlighet till uppföljande möte i appen.

# Vad kan man få hjälp med genom Svensk Idrottshälsa?

- Akuta skador (riktigt akut till akutmottagning eller 112)
- Överbelastningsskador
- Infektionssjukdomar
- Psykisk ohälsa
- Astma/allergi
- Antidopingfrågor
- Hjärnskakning
- Magproblematik
- Rådgivning kring läkemedel och kosttillskott
- Frågor om sjukdomar och träning
- Med mera...

# Exempel på frågeställningar:

- ”Jag har varit sjuk ett par dagar – kan jag tävla på torsdag?”
- ”Jag har tilltagande ont i vänster ljumske sedan tre dagar – vad kan jag göra?”
- ”Jag mår inte helt bra och skulle vilja prata med någon.”
- ”Jag har smärta från ett knä och går hos fysioterapeut som nu tycker att jag behöver mer hjälp – kan ni hjälpa till?”
- ”Jag har börjat ta en ny medicin och undrar om den skulle kunna räknas som doping?”

# Vilken hjälp kan du få?

- Rådgivning
- Egenvård/träningsprogram
- Recept
- Remiss
- Hänvisning
- Uppföljning
- Viktigt att du känner att det finns en plan för att hantera dina besvär!

Ladda gärna ned appen Svensk Idrottshälsa så att den finns där när du behöver den.

