

Tenis Slovenija
Šmartinska 152
1000 Ljubljana

Ljubljana, 9. januar 2018

PREVENTIVNA IN KURATIVNA ZDRAVSTVENA OSKRBA ČLANOM TENIS SLOVENIJE

S tem dokumentom želimo skupaj s predstavniki klubov, ki so člani Tenis Slovenije, narediti pomemben korak k zdravstveni osveščenosti in boljši zdravstveni oskrbi svojih članov – tekmovalcev, trenerjev, sodnikov in rekreativcev. V dokumentu obravnavamo:

1. Osnovne preventivne zdravstvene preglede,
2. Pomoč poškodovanim tekmovalcem (akutne in kronične poškodbe) ter bolnim tekmovalcem,
3. Pomoč pri zdravstvenemu zavarovanjih.

1. Osnovni preventivni zdravstveni pregledi

Preventivni zdravstveni pregledi so po slovenski zakonodaji obvezni za vse športnike, ki tekmujejo v sistemih nacionalnih panožnih zvez enkrat letno. Prav tako so obvezni za sodnike (enkrat letno) in trenerje (na 36 mesecev).

Bistvo preventivnega zdravstvenega pregleda je v zgodnjem odkrivanju možnih skritih bolezni srca in ožilja, zaradi katere oseba sicer nima nikakršnih težav, obstaja pa možnost, da jo intenzivni telesni napori poslabšajo ali izzovejo zaplete, med katere sodi tudi nenadna srčna smrt.

Dodaten pomen preventivnih zdravstvenih pregledov je v tem, da z njimi odkrivamo zgodnje nepravilnosti kostno-mišičnega in živčnega sistema, ki se pojavljajo zaradi specifičnosti dela ali pri tekmovalcih specifičnosti treninga. Vemo namreč, da vsako delo kakor tudi športna panoga, pomeni specifične obremenitve. Povezana je s specifičnimi poškodbami, tako akutnimi kot kroničnimi, ki jih je možno v veliki meri bodisi preprečiti bodisi ugotoviti v zgodnji fazi, ko je zdravljenje najbolj učinkovito.

Pomembno je vedeti, da se tak pregled priporoča tudi vsem tistim, ki s telesno aktivnostjo šele začnajo. V kolikor se odkrije kakršnakoli odstopanja od normale oziroma postavi sum na obolenje, zdravnik lahko le tako svetuje pri nadaljnji diagnostiki in zdravljenju.

Preventivni zdravstveni pregled mora opraviti ustrezno usposobljen zdravnik - specialist medicine dela prometa in športa, ki ima ustrezna poglobljena znanja iz medicine športa in ki ob zaključku pregleda izda uradno zdravniško spričevalo.

Minimalni obseg osnovnega preventivnega zdravstvenega pregleda, ki je namenjen registriranim športnikom, obsega:

- pregled zdravstvene dokumentacije,
- osebna anamneza: podatki o športni aktivnosti in obremenitvah (opis tedenske pogostnosti in količine treninga), športnih uspehih in poškodbah,
- klinični pregled s poudarkom na stanju živčevja, srčno-žilnega sistema in mišično-skeletnega sistema,
- antropometrija,
- meritev krvnega tlaka in srčne frekvence,
- test vida,
- elektrokardiogram,
- spirometrija,
- laboratorijske preiskave krvi in urina (hemogram, SR, železo, feritin, urogram).

Ob osnovnem pregledu je v preventivni pregled smiselno (a neobvezno) dodati še obremenitveno testiranje srčno-žilnega in dihalnega sistema, pri katerem se dejansko vrednoti odziv teh dveh sistemov med obremenitvijo.

Obremenitveno testiranje je že del razširjenega obsega preventivnega zdravstvenega sistema, ki velja za kategorizirane športnike, torej športnike, ki so zadostili kriterijem za kategorizacijo za mladinski, državni, perspektivni, mednarodni ali svetovni razred.

Z nadgraditvijo testa pa je mogoče pridobiti tudi informacije, ki so potrebne pri načrtovanju treningov, regeneracije in selekcije v določene športne panoge.

Pri Tenis Sloveniji smo se o navedenem posvetovali s kardiologinjo, dr. Katjo Ažman Juvan, mamo Kaje Juvan, in Dr. Klemnom Stražarjem, dr. med., specialistom ortopedske kirurgije, bivšim slovenskim reprezentantom Tenis Slovenije v članski kategoriji. Oba se, vsak na svojem področju, dnevno ukvarjata s športniki in sta tudi zdravnik slovenske olimpijske reprezentance. Pri tem odločno zastopata stališče doslednega izvajanja preventivnih zdravstvenih pregledov, v obsegu, ki je točno določen, in pri ustrezno usposobljenih izvajalcih. Slednje bo Tenis Slovenija, v sodelovanju z Združenjem za medicino športa Slovenije, objavila v prilogi.

Tenis Slovenija ima v obstoječem registracijskem pravilniku že zapisano, da morajo klubi ob registraciji svojega tekmovalca potrditi, da je opravil zdravstveni pregled. Pri tem beležimo, da se v praksi zdravstveni pregledi ne izvajajo vedno, kar smatramo za neodgovorno in za naše člane nevarno. Zato je Upravni odbor, dne ???.2018, na svoji 9. seji sprejel, da klubi, trenerji in sodniki v prestopno registracijskem roku, začeni z oktobrom 2018, pisarni Tenis Slovenije po pošti pošljejo uradna zdravniška dokazila, na podlagi katerih se tekmovalca, trenerja ali sodnika dokončno registrira.

2. Pomoč tekmovalcem pri diagnostiki in zdravljenju poškodb ter preobremenitvi ali bolezni mišično skeletnega sistema

V tekmovalnem tenisu so akutne in še pogostejše preobremenitvene poškodbe zelo pogoste. Pri Tenis Sloveniji želimo svojim članom zagotoviti hitro, strokovno in prvovrstno diagnostiko ter sodobno in z dokazi podprto zdravljenje omenjenih poškodb, kakor tudi bolezni mišično skeletnega sistema. **Naš skupni cilj je, da bi igralcu omogočili vrnitev v polni trening in tekmovalca v čim krajšem času.** Za uresničitev namena, smo se za sodelovanje dogovorili z dr. Klemnom Stražarjem, dr. med., specialistom ortopedske kirurgije, z večletnimi izkušnjami na področju športne ortopedije. V zdravljenje bi bili po potrebi vključeni tudi drugi zdravniki - subspecialisti, fizioterapevti ter kineziologi.

Postopek:

Prvi pregled v primeru akutne poškodbe, preobremenitvene poškodbe ali bolezni mišično skeletnega sistema, se za vse kategorizirane tekmovalce in ostale člane Tenis Slovenije, lahko izvede pri **dr. Klemnu Stražarju v ambulantni MD Medicina Sanatorij Ljubljana (tel. za naročanje: 031/214-444).** Pri naročanju bo potrebno podati informacijo za kakšno poškodbo gre ter ali je oseba, ki potrebuje pomoč, registrirani tekmovalec (član) Tenis Slovenije. V nekaj urah bo administracija ambulante potrdila in osebi sporočila termin prvega pregleda. Stroške diagnostike in zdravljenja lahko pacienti krijejo sami ali pa iz naslova paketa posebnega in prej sklenjenega zdravstvenega zavarovanja. Podpora in nasvet svojim članom Tenis Slovenije, je sklenitev paketa zdravstvenega zavarovanja, opisanega v spodnji tretji točki, s katerim se stroški diagnostike ter zdravljenja, odvisno od izbranega zavarovanja, lahko poplačajo delno ali v celoti. V primeru sklenjenega zavarovanja, bo potrebno od zavarovalnice pred pregledom pridobiti odobritev za specialistični pregled, če je tako navedeno v pogodbi, sklenjeni med zavarovancem (tekmovalcem) in zavarovalnico. Na prvem pregledu se lahko določi diagnostika ter tekmovalca po potrebi napoti ustreznemu specialistu, subspecialistu, fizioterapevtu oz. kineziologu ali pa že ustrezno zdravljenje.

V primeru urgence, se prvi (nujni) pregledi izvedejo v urgentnih ambulantah iz naslova obveznega/dodatnega zavarovanja ali v tujini iz naslova zdravstvenega zavarovanja v tujini. Po potrebi se diagnostika in zdravljenje nato lahko nadaljuje v Sloveniji, po zgoraj opisanem načinu.

3. Podpora Tenis Slovenije pri zdravstvenem zavarovanju

Ker so čakalne dobe za zdravstveno oskrbo aktivnih športnikov praviloma (pre)dolge, samoplačniško pa finančno zahtevne, je na tržišču kar nekaj ponudb nadstandardnih zavarovanj, ki omogočajo zavarovancem hitro diagnostično in terapevtsko obravnavo.

Pri Tenis Sloveniji smo se zato dogovorili za sodelovanje z zavarovalno specialistko – posrednico Bojano Kavčič, mam Blaža Kavčiča, ki vodi [agencijo Heureka](http://agencija-heureka.si). Bojana Kavčič bo na podlagi športnih izkušenj, predvsem pa poznavanja posebnosti zavarovalnih ponudb, članom Tenis Slovenije svetovala in urejala zavarovancem najboljšo možno zavarovalno zaščito Zavarovalnice Sava, generalnemu sponzorju Tenis Slovenije. V primeru potrebe ali želje, bo potencialnemu zavarovalcu svetovani tudi produkte ostalih zavarovalnic. Pri svojem delu bo zastopala zlasti interese zavarovalca in pomagala pri izvrševanju pravic ter obveznosti iz zavarovalne pogodbe.

E-naslov: bojana@agencija-heureka.si ; telefon: 041/310-310

Zdrav teniški pozdrav!

Doc. dr. Katja Ažman Juvan, dr.med., specialist kardiokirurgije

Dr. Klemen Stražar, dr. med., specialist ortopedske kirurgije

Bojana Kavčič, zavarovalna specialistka – posrednica

Gregor Krušič, direktor Tenis Slovenije