

Parantee-Psylos vzw  
p/a Huis van de Sport  
Zuiderlaan 13  
B-9000 Gent  
09 243 11 70  
info@parantee-psylos.be  
www.parantee-psylos.be



# BE TOP BOEKJE

Beste atleet

Het **BE TOP boekje** is je persoonlijk **begeleidingsboekje** dat gebruikt wordt om artsen, kinesitherapeuten, sportpsychologen en verpleegkundigen optimaal te informeren. Dit boekje moet je (laten) aanvullen met relevante gegevens, medische verslagen en brieven, voorschriften en wat je belangrijk vindt om aan je begeleidende therapeuten mee te delen. Zo zorg jij er zelf voor dat zij **voldoende kennis** terugvinden om je optimaal te kunnen begeleiden tijdens stages en internationale wedstrijden. Een **win-win** dus!

Er zijn 6 onderverdelingen:

1. Algemene informatie
2. Verpleegkundige follow-up
3. Fysiotherapeutische follow-up
4. Medische follow-up
5. Sportpsychologische follow-up
6. Medicatie en voedingssupplementen

We hopen dat je dit boekje voor elk van de onderdelen zo goed mogelijk aanvult of laat aanvullen zodat wij jou van de beste zorgen kunnen voorzien. Gelieve het steeds bij de hand te hebben, zowel op de **stages** als tijdens de **internationale wedstrijden** die door Paralympic Team Belgium/Parantee-Psylos/LHF worden gecoördineerd. Beschouw het als je een soort tweede ID of bijkomend paspoort.

Geef je **BE TOP** boekje ook spontaan aan je eigen arts, je behandelende kinesitherapeut, psycholoog of verpleegkundige af zodat ook zij dit met relevante info kunnen aanvullen.

Met sportieve groeten

Dr. Annick Viaene  
FederatieARTS

Els Cauwenberg  
Vertegenwoordiger kinépool

# Contactgegevens

Dr. Annick Viaene

FederatieARTS

[annick.viaene@uzgent.be](mailto:annick.viaene@uzgent.be)

Els Cauwenberg

Vertegenwoordiger kinépool

[elscauwenberg@hotmail.com](mailto:elscauwenberg@hotmail.com)

Steven Van Beylen

Coördinator topsport

[steven.vanbeylen@parantee-psylos.be](mailto:steven.vanbeylen@parantee-psylos.be)

T 0499 29 13 43

Sofie Meneve

Medewerker topsport

[sofie.meneve@parantee-psylos.be](mailto:sofie.meneve@parantee-psylos.be)

T 09 243 11 80

Jessica De Smet

Directeur

[jessica.desmet@parantee-psylos.be](mailto:jessica.desmet@parantee-psylos.be)

T 0477 23 76 59

# 1. Algemene informatie (1)

NAAM + VOORNAAM:

GEBOORTEDATUM:

CONTACTPERSOON IN GEVAL VAN NOOD EN COORDINATEN:

MOEDERTAAL:

SPORTTAK:

SPORTKLASSE (classificatie):

HANDICAP:

TEN GEVOLGE VAN:

DATUM:

KLINISCH BEELD:

COMPLICATIES:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 1. Algemene informatie (2)

BLOEDGROEP:

ALLERGIE:

IMPLANTATEN:

COMMUNICATIE:

HULPMIDDELEN:             Krukken  
                                  Duwwagen  
                                  Mechanische rolstoel  
                                  Elektrische rolstoel

AANDACHTSPUNTEN:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# 1. Algemene informatie (3)

ADL EN/OF VERPLEEGKUNDIGE HULP:

Geen

Weinig

Afhankelijk

Persoonlijke begeleider

Persoonlijke begeleider noodzakelijk in functie van de sport

HULPVRAAG:

	1x/dag	2x/dag	3x/dag	4x/dag
ADL opstaan				
ADL avond				
ADL voeding				
Sonderen				
Defecatie				
Wondzorg				
Hulp bij toilet				
Nachtelijke hulp				
Andere				

OPMERKINGEN:

.....

.....

.....

.....

## 2. Verpleegkundige follow-up

<b>Datum</b>	<b>Naam verpleegkundige</b>	<b>Notities</b>

## 3. Fysiotherapeutische follow-up

<b>Datum</b>	<b>Naam kiné</b>	<b>Notities</b>

<b>Datum</b>	<b>Naam kiné</b>	<b>Notities</b>



## 4. Medische follow-up

Datum	Naam arts	Notities

## 5. Sportpsychologische follow-up (1)

Heb je als topsporter reeds sportpsychologische hulp genoten?

- Ja
- Nee

Zijn er specifieke aandachtspunten waarrond je werkt met een sportpsycholoog?

- Ja
- Nee

Indien 'ja':

- De opvolging startte op ...../...../..... (datum)
- De opvolging is reeds beëindigd

Naam van de sportpsycholoog:

.....

Telefoonnummer van de sportpsycholoog:

.....

Rond welke items hebben jullie hoofdzakelijk gewerkt?

.....

.....

.....

.....

## 5. Sportpsychologische follow-up (2)

Zijn er, in het kader van een goede medische en paramedische begeleiding, andere (algemene) psychische problemen waarvoor je een behandeling bij een psycholoog kreeg of nog krijgt?

Geen andere problemen

Ja,

Ik word nog altijd opgevolgd door:

.....

.....

(Naam en telefoonnummer van de psychiater / psycholoog)

Ik werd eerder opgevolgd door:

.....

.....

(Naam en telefoonnummer van de psychiater / psycholoog)

Indien je dit wenst, kan je geheel vrijblijvend, vermelden over welke problematiek het gaat zodat we er rekening mee kunnen houden.

.....

.....

.....

Is je huisarts op de hoogte?

Ja

Nee

## 6. Medicatie en voedingssupplementen (1)

Product	Ochtend	Middag	Avond	Nacht

OPMERKINGEN:

.....

.....

.....

TTN (of TUE in het Engels) AANGEVRAAGD VOOR:

.....

.....

## 6. Medicatie en voedingssupplementen (2)

Topsporters kunnen, net zoals iedereen, ziek worden of het gebruik van bepaalde medicijnen nodig hebben.

### Wat te doen in geval van ziekte?

In geval van een medische behandeling, zijn er twee manieren om medicijnen te verkrijgen: op voorschrift van de huisarts of vrij afgeleverd door de apotheker.

Iedere keer je een voorschrift nodig hebt, herinner je je huisarts eraan dat je een topsporter bent en je dus onderworpen bent aan de antidopingregels. Je huisarts moet er zich van vergewissen dat het voorgeschreven medicijn geen verboden bestanddelen bevat.

Indien je een geneesmiddel nodig hebt dat zonder voorschrift te verkrijgen is, raden we je ten stelligste aan je federatie te raadplegen of de lijst met de verboden middelen voor te leggen aan je apotheek en zijn advies te vragen alvorens een medicijn te gebruiken.

Indien je een geschikt geneesmiddel neemt, verzeker je ervan dat het precies hetzelfde is als wat voorgeschreven werd. Sommige merken hebben immers verschillende varianten van hetzelfde product (niet slaapverwekkend, snelle werking, langdurig effect, enz.). De samenstelling zal telkens anders zijn zodat er een reëel risico bestaat dat een variant een verboden stof bevat.

Als de stof die je nodig hebt om je ziekte te behandelen, opgenomen is in de lijst van de verboden stoffen, is een 'toestemming wegens therapeutische noodzaak (TTN)' vereist.

### Hoe weet ik dat een geneesmiddel verboden is?

Op de website van het Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie (BCFI vzw) [www.bcfi.be](http://www.bcfi.be) kan je via een digitaal klavier de stofnaam opzoeken (bv. testosteron). Klik vervolgens nog eens op de stofnaam. Je krijgt een lijst met producten die de stof bevat. Indien het product aangeduid is met een 'D' of 'd' dan betekent dit dat het geneesmiddel opgenomen is op de lijst met verboden middelen voor sporters. Indien je doorklikt op de 'D' of 'd', dan zie je in welke situatie de stof verboden is.

## 6. Medicatie en voedingssupplementen (3)

### Toestemming wegens therapeutische noodzaak (TTN)

TTN is de afkorting van "Toestemming wegens Therapeutische Noodzaak". Als je sport en om medische redenen een geneesmiddel moet gebruiken (in eender welke vorm: pilletjes, inspuitingen, puffers, druppels, ...), moet je opletten. Sommige geneesmiddelen bevatten immers stoffen die op de dopinglijst staan en die aanleiding kunnen geven tot een positieve dopingtest. Voor deze verboden stoffen kan of moet (als je elitesporter bent) je een toestemming vragen.

### Hoe een TTN aanvragen?

Je vult het [aanvraagformulier](#) samen met je arts volledig in, ondertekent dit beide en je stuurt het met alle medische bewijsstukken op naar:

NADO Vlaanderen  
TTN-commissie  
Arenbergstraat 5  
1000 Brussel

Of je kan je aanvraag ook e-mailen naar [ttn@nado.vlaanderen](mailto:ttn@nado.vlaanderen) (let wel op dat de aanvraag zowel door sporter als arts ondertekend is).

Om in aanmerking te komen voor toestemming moet je aanvraag steeds vergezeld zijn van alle relevante medische informatie.

Indien je aanvraag onvolledig is of de TTN-commissie wenst bijkomende informatie, wordt een e-mail gestuurd naar het e-mailadres van de sporter dat op de aanvraag vermeld staat.

Indien je aanvraag volledig is, wordt deze aan 3 artsen van de commissie van onafhankelijke artsen bezorgd, die elk hun advies geven. Zodra de adviezen gekend zijn, wordt een beslissing opgemaakt, die per post naar de sporter wordt verstuurd.

Meer info op [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be)

# SUCCES !