



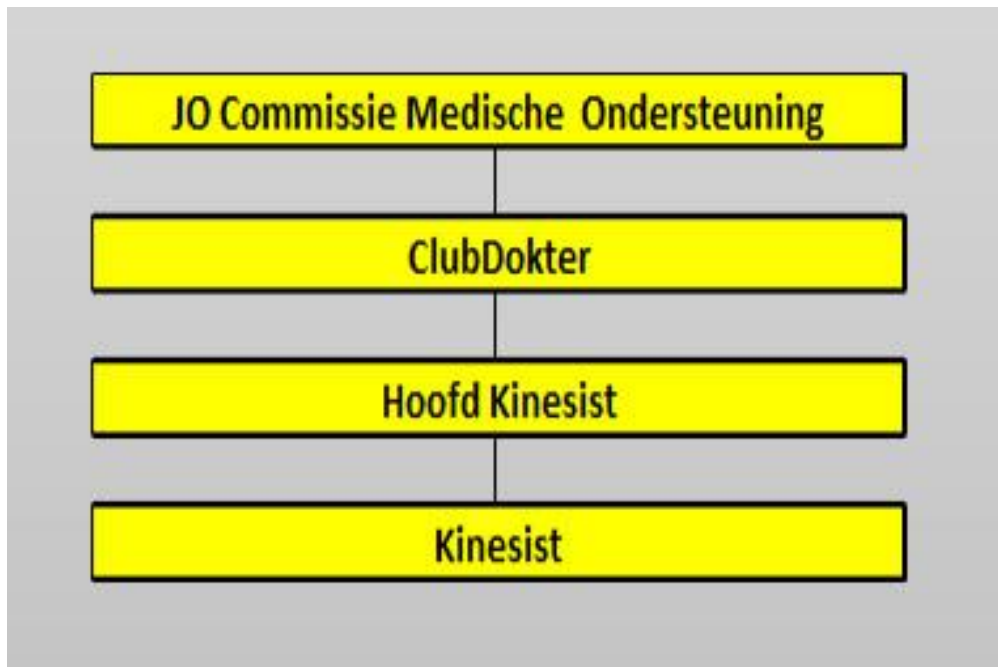
## **Medische Actie Plan**

Inhoud:

- 1) Organigram
- 2) Medische preventie
- 3) Medische procedure
- 4) Administratieve procedure 'Wat bij een voetbalongeluk'
- 5) Voedingsadvies
- 6) Medisch kabinet
- 7) Doping
- 8) AED
- 9) Noodnummers.

### **1. Organigram.**

Medisch organigram 2019-2020



*Wie is wie?*

**Clubdokter:**

Dr. Patrick Wijns  
Boudewijnlaan 45  
2220 Heist-op-den-Berg  
015/49 99 80.  
<https://depraktijk.be/>

**Hoofdkinesist:**

Tom Peeters  
Oude Liersebaan 43A  
2220 Heist-op-den-Berg  
[praktijk@kine-in-motion.be](mailto:praktijk@kine-in-motion.be)

Kinesist (krachtcoach)  
Jasper De Coninck

Kinesist + Revalidatietrainer:  
Michiel Boone  
Moerstraat 55  
2220 Pijpelheide  
[Boone.michiel.kine@gmail.com](mailto:Boone.michiel.kine@gmail.com)

## ***2. Medische preventie.***

*Voorkomen is beter dan genezen.*

a. Blessure preventie plan:

Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Vaak hoor je dat blessures bij een semi contactsport zoals voetbal horen. Daar zit een kern van waarheid in, maar toch kan veel blessureleed worden voorkomen door voldoende aandacht te besteden aan een paar essentiële punten.

Voorbeelden hiervan zijn : een goede warming-up of eenvoudige voorzorgsmaatregelen, zoals het dragen van scheenbeschermers. Ook onze club wenst hier een steentje toe bij te dragen door aan blessurepreventie te doen. Met een planmatige aanpak is veel meer te doen aan het voorkomen van blessures. We verwachten dat we de spelers op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daarom wil KSK HEIST met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers en ouders om te voorkomen dat de voetballers geblesseerd raken.

Dit medisch preventieplan is bedoeld voor alle leden van KSK HEIST

[Download hier het Blessure-preventie-plan.](#)

### ***3. Medische procedure.***

De revalidatietrainer (tevens ook kinesist) Michiel Boone is elke maandag van september tot eind april aanwezig op de club, dit van 18:30u tot 20:00u. Indien nodig zullen zij de spelers doorsturen naar onze clubarts.

De trainer of coördinator zorgt STEEDS voor een afspraak.

Elke speler is vrij om zijn eigen dokter of kinesitherapeut te kiezen, maar is wel verplicht om zijn blessure door de medische begeleiding van KSK HEIST te laten opvolgen dit door het document 'Medische Visite Extern' te laten invullen door de behandelende geneesheer. Dit document dient terug bezorgd te worden aan de medische cel.

[Download het document hier.](#)

### ***4. Administratieve procedure***

*'Wat bij een voetbalongeluk'?*

We wensen het natuurlijk niemand toe, maar de meeste spelers/ouders weten niet wat ze moeten doen wanneer een speler een kwetsuur oploopt tijdens de training en/of wedstrijd. Met als gevolg dat de vereiste formulieren en/of onkostennotas om een terugbetaling te krijgen, te laat of verkeerdelijk worden overgemaakt. Om dergelijke problemen te vermijden, geven we een kort overzicht van de te volgen procedure.

[Download het administratief stappenplan hier.](#)

[Download het ongeval-aangifte formulier hier.](#)

### ***5. Voedingsadvies***

Een correcte en evenwichtige (sport)voeding, aangepast aan de noden van een voetballer zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede energie- en vochtvoorziening

is daarbij van groot belang voor een goede prestatie. Tekorten in de voeding en vocht leiden onherroepelijk tot :

- verzwakking,
- vermoeidheid,
- een verminderde handelingssnelheid,
- zwakke prestaties,
- een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training,
- mogelijke kwetsuren of overbelastingsletsels.

Het is dus heel belangrijk om enerzijds de energiereservoirs tijdig aan te vullen (suikers) en anderzijds bouwstenen (eiwitten) aan te brengen om het lichaam te herstellen en voor te bereiden op een volgende activiteit. Ook het drinken, tijdens en na de training (of wedstrijd) is absoluut noodzakelijk voor het leveren van goede prestaties. Te weten dat een aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een goed uitgebalanceerd voedingsprogramma te volgen. In het hierna volgend overzicht worden alle aspecten besproken voor wat betreft een adequate (sport)voeding en drank.

[Download het 'Voeding en Hydratie' plan hier.](#)

## **6. Medisch Kabinet**

De JO beschikt over een eigen medisch kabinet waar raadplegingen van de clubarts en/of kinesist plaats vinden.

Materiaal aanwezig:

- Kinetafel
- Medische Weegschaal
- Medische meetlat
- Doos latex handschoenen
- Alco-gel reiniging handen
- Vuilbak
- Schrijftafel+stoel
- Ongevalformulieren KBVB

EHBO TAS: (2 sets)

<b>AANTAL</b>	<b>PRODUCT</b>
2	Wondsnelverbanden nr. 2 (6x8cm)
4	Snelverbanden 18x18cm
4	Snelverbanden 12x12cm
2	Pakje witte watten 10gram
2	Rollen Synthetische watten 200x10cm
1	Set van 16 stuks steriele compressen 1/16 m <sup>2</sup>
1	Set van 10 stuks steriele compressen 10x10cm

10	Compressen 5x5cm
2	Metaline compressen 8x10cm
3	Elastische hydrofiel zwachtels 4mx6cm
1	Cambric zwachtel 4mx6cm
1	Cambric zwachtel 4mx8cm
1	Rundatape 3,8cmx10m
1	Driekante doek
1	Rol kleefpleister 5mx2,5cm
1	Wondpleister 100x5cm
1	Lister verbandschaar
1	Splinterpincet
1	Set van 6 veiligheidsspelden
1	Flesje Betadine 10ml
1	Flamigel
1	Iso-betadine tulle 10%
1	Iso-betadine gel 10%
1	Paar latex handschoenen
1	Mondmasker boor beademing
1	Burnshield blot 3,5 ml
2	Rollen Nobalastik 5mx6cm
	Hechtstrips

## ***7. Doping***



Alle info mbt doping vindt je terug op de website van de Vlaamse overheid: [www.dopinglijn.be](http://www.dopinglijn.be)

## 8. AED



Automatische externe defibrillator.

Het gemeentelijk sportcentrum is uitgerust met een AED. Deze bevindt zich aan de buitenmuur van het medisch kabinet, vlak naast de hoofdingang van de nieuwe tribune.



## 9. Noodnummers

Medische nooddienst: 100

Brandweer: 100

Politie: 101

Wachtdienst Dokter Heist-op-den-Berg: 0900/20002

Wachtdienst Apotheker Heist-op-den-Berg: [www.apotheek.be](http://www.apotheek.be)

Rode Kruis: 105

Antigifcentrum: 070/245.245

Brandwondencentrum: 03/217.75.95 (Antwerpen)

02/268.62.00 (Brussel)

Dopinglijn: 02/553.35.37

Diabetes infolijn: 0800/96333

Drugslijn: 078/15.10.20