

MY HEALTH SPACE

Ein privater Zugang zu deinen Gesundheitsinformationen.

Der „Health Space“ (Gesundheitsplatz) ist eine **Online-Plattform, auf der Läufer alle ihre Gesundheitsdaten** wie Allergien, Behandlungen, Krankheitsbildern, etc. **angeben können**. Sie können ihr ärztliches Attest auch online einreichen. Diese Plattform heißt **SHOL**.

Entwickelt und umgesetzt von der Vereinigung „Athletes For Transparency“ (AFT), mit der ITRA seit vielen Jahren zusammenarbeitet, ist diese **einzigartige und innovative Plattform** nicht nur für Trailrunner, sondern für alle Athleten weltweit. **Alle Informationen sind vertraulich** und können bei Bedarf an medizinische Teams und Ärzte weitergegeben werden ([siehe QUARTZ Programm](#)).

Welchen Zweck hat diese Plattform? Sie soll **allen Athleten weltweit ermöglichen, sich für ihre eigene Gesundheit zu engagieren, an einem Transparenz-Prozess teilzunehmen und die Behandlung und Rettung bei Wettkämpfen zu erleichtern**.

Welche Informationen auf dem Health Space anzugeben sind:



Medizinisches Formular

In diesem Abschnitt musst du alle dich betreffenden Angaben machen, d.h. deine Identität, dein Geburtsdatum, aber auch deine Größe, dein Gewicht, deine Blutgruppe.... Ob im Rahmen des Programms QUARTZ Elite oder QUARTZ Regular, **diese Informationen sind elementar**.

[Wozu dient das QUARTZ-Programm?](#)



Ort

Eine regelmäßige Ortsangabe ist für **QUARTZ Elite** unerlässlich, aber für das QUARTZ Regular Programm nicht erforderlich.

Im Rahmen der an die QUARTZ Elite Läufer gerichteten Analyseaufträge ist es notwendig, diese an das nächstgelegene Labor zu verweisen, um die biologischen Analysen durchzuführen und gegebenenfalls umprogrammieren zu können, wenn sich die Person in einer isolierten Zone befindet.



TUEs (Therapeutische Ausnahmegenehmigungen)

Athleten können krank sein oder spezielle Medikamente benötigen. Wenn das Medikament, das zur Behandlung einer bestimmten Krankheit oder Erkrankung eingenommen wird, auf der [Liste der verbotenen Medikamente steht](#), kann eine [therapeutische Ausnahmegenehmigung](#) (TUE) dem Athleten die Einnahme der erforderlichen Medikamente ermöglichen.

Es ist zwingend erforderlich, alle TUEs in deinem Health Space zu deklarieren.



Analysen und Ergebnisse

Teilnehmer des Programms QUARTZ Regular können ihre Analyseergebnisse auf dem Health Space hinterlegen. Sie werden nicht von der ITRA-Gesundheitskommission analysiert, sondern **können von Ärzten und Rettungsteams** bei einem QUARTZ-Event konsultiert werden.

QUARTZ Elite-Mitglieder finden in diesem Bereich des Gesundheitsbereichs **alle Ergebnisse der Analysen, die im Rahmen des jährlichen Follow-ups** durchgeführt wurden, aber auch **die Ergebnisse der Analysen der QUARTZ Event-Wettbewerbe** (biologische Analysen, die zwischen D-30 und D-1 vorgenommen werden).



Untersuchungen

Dieser Abschnitt betrifft alle vom Läufer durchgeführten medizinischen Untersuchungen (Beispiel: Röntgen, Scanner, Ultraschall, etc.). Ob für eine einfache medizinische Untersuchung oder nach einer Verletzung, medizinische Untersuchungen können notwendig sein, um die Diagnose zu stellen und ein Krankheitsbild zu erkennen oder eine Verletzung zu identifizieren.



Dopingkontrolle

Athleten, die Dopingkontrollen durchgeführt haben, müssen diese in diesem Abschnitt unter Angabe der Art der Kontrolle (Blut, Urin oder andere Proben) angeben und die nach dieser Kontrolle vorgelegten Dokumente beifügen.



Medikamente und Behandlungen

Alle Läuferinnen und Läufer, die über einen Health Space verfügen, müssen alle **eingenenommenen Medikamente und spezifischen Behandlungen deklarieren**. Manchmal haben wir keine klare Vorstellung von unserem Verhalten betreffend Selbstmedikation; es ist immer gut, eine Liste der verschiedenen eingenommenen Medikamente sowie den Zeitraum, in dem sie eingenommen wurden, zu führen und auf dem Laufenden zu halten.

Am Wettkampftag ist es auch für medizinische Teams einfacher, **Läufer bei der Behandlung schnell zu identifizieren** (z.B. Diabetiker, Asthmatiker, Allergiker, etc.). Auf diese Weise können die Organisatoren, die das QUARTZ Event-Programm bei Ihren Bewerbungen einsetzen, diese Profile z.B. durch farbige Aufkleber auf den Startnummern leicht identifizieren und so die Rettung und Unterstützung des Läufers durch medizinische Teams im Falle eines Problems erleichtern.



Medizinische Versorgung

Wenn ein Läufer während des Rennens medizinisch versorgt wurde, muss er in diesem Abschnitt den Namen und das Datum des Rennens, die zurückgelegten Kilometer und ob er das Rennen abgebrochen oder fortgesetzt hat, angeben.



Nahrungsergänzungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel sind auch wichtige Informationen, die du in deinem Health Space angeben solltest. Es gibt Tausende von Nahrungsergänzungsmitteln in der Welt und sie sind nicht unbedingt unserer Gesundheit zuträglich. In Kombination mit anderen Nahrungsergänzungsmitteln oder Medikamenten können deren Wirkungen für den Körper schädlich sein. **Je mehr Informationen der Läufer über seinen Health Space zur Verfügung stellt, desto mehr medizinische Teams können das Profil des Läufers im Falle eines Gesundheitsproblems am Tag des Rennens verstehen.**



Ärztliches Attest

Du musst nicht stundenlang nach deinem neuesten ärztlichen Attest suchen, um dich für ein Rennen anzumelden, Du kannst es online in deinem Health Space speichern. Vergiss nicht, es trotzdem zu erneuern, wenn es nicht mehr gültig ist!

Für Veranstalter, die QUARTZ Event auf ihren Wettkämpfen einsetzen, können die ärztlichen Zeugnisse der Teilnehmer einfach abrufen.

Greifen hier unten auf deinen Health Space zu:
https://itra.run/page/381/My_health_space.html