



Beste vechter & begeleider.

De Federatie heeft u zojuist een wekadvis gegeven. Deze notitie is bedoeld als ondersteuning voor de begeleiding in de eerste 24uur na het gevecht. Voorts krijgt u medische adviezen met betrekking tot de week na het gevecht.

## REGELS WEKADVIES

- Voor het verlaten v/d sportaccommodatie vindt een laatste controle door de ringarts plaats.
- De vechter wordt de eerste 24uur na het gevecht NIET alleen gelaten.
- Gebruik geen alcohol of andere middelen waardoor het bewustzijn wordt beïnvloed de eerste 24uur na het gevecht.
- De eerste zes uur v/d slaap wordt de vechter ieder uur gewekt & gecontroleerd, hierna om de twee uur.
- Bij controle wordt de vechter gewekt & gevraagd naar dag & datum, waar hij is & wat er gebeurt is enzovoorts.
- Wekken wordt desnoods gedaan door een pijnprikkel (knijpen i/d nekspier)
- De begeleider overtuigd zich ervan dat de vechter adequaat reageert op de vragen.

### Ambulance wordt gebeld als!

- De vechter niet is te wekken of niet normaal reageert, bv: Wanneer hij niet spreekt of verward is geworden & onsamenhangend spreekt.
- Epileptische aanvallen of verlamingsverschijnsel ontstaan.
- De vechter extreme hoofdpijn heeft & braakt.

### Achtergrond wekadvis:

Heel soms gebeurt het dat wanneer iemand bewusteloos is geweest hij aanvankelijk opknapt & vlot volledig lijkt te herstellen, maar in de uren hierna toenemend verward wordt, extreme hoofdpijn krijgt, gaat braken, verlamingsverschijnsel krijgt en comateus wordt.

Indien in zo'n situatie niet direct medisch wordt ingegrepen, zal de betreffende persoon overlijden.

**Dit is de reden dat de vechter NIET alleen moeten worden gelaten en het wekadvis zorgvuldig uitgevoerd moet worden.**

### Algemeen advies:

Hoofdpijn & misselijkheid komen vaak voor na een KO. Deze klachten zijn op zich zelf niet alarmerend, mits het bewustzijn goed blijft. Het bewustzijn is normaal wanneer er adequaat gereageerd wordt op aanspreken.

Wanneer de federatie een wekadvis heeft gegeven is er eveneens een startverbod opgelegd dat bekrachtigd door de ringarts. Deze periode van rust dient om het herstel te bevorderen en klachten snel te doen verdwijnen. Wij adviseren minimaal de eerste twee weken na de KO niet te trainen of zich overmatig in te spannen. De volgende weken geleidelijk de training weer oppakken e/d eerste vier a zes weken geen contact (sparren).

Bij aanhoudende klachten van hoofdpijn, vermoeidheid, evenwichtproblemen, concentratieproblemen, duizeligheid enz.. Dient contact met de huisarts worden opgenomen, Tenslotte is het in het belang dat iedere vechter die deelneemt aan een wedstrijd van te voren iemand bereid heeft gevonden die het wekadvis kan uitvoeren.

**Het is in het belang van je eigen gezondheid!!**

Wij wensen je een spoedig herstel V.K.B.M².O.