

# Information till skolpersonal som undervisar barn och ungdomar med reumatisk sjukdom

## Reumatisk ledsjukdom hos barn och ungdomar

I Sverige finns drygt 2000 barn med reumatisk ledsjukdom. Juvenil Idiopatisk Artrit (JIA) är den vanligaste sjukdomen och varje år insjuknar ca 200 barn och ungdomar. Detta kan jämföras med barndiabetes, där ca 400 barn insjuknar varje år. JIA är en autoimmun sjukdom, vilket innebär att immunförsvaret angriper kroppens egna vävnader. Vid JIA är det vanligast med ledinflammationer där ofta stelhet, svullnad och smärta ingår som symptom, men även sen- och muskelinflammation kan förekomma.

Sjukdomen går ofta i skov med omväxlande bra och sämre perioder. Det krävs vanligen läkemedel för att dämpa inflammationerna. Den inflammatoriska processen som pågår i kroppen kan ge symptom som morgonstelhet, svullnad, ökad uttröttbarhet, smärta och generell trötthet. För många barn och ungdomar påverkar detta tillvaron under skoldagen. Sjukdomens karaktär kan ställa krav på dosering av aktivitet. För att få en väl fungerande skolgång är det viktigt att ni som skolpersonal är lyhörda inför dagsformen och har en god kommunikation med barn och förälder.

## Aktivitet och rörelse

Det är viktigt att det skapas möjligheter för deltagande och aktivitet under dagen. Sjukdomens karaktär med stora variationer under dagen och över tid, gör att aktiviteter ibland behöver anpassas. Det kan under en period t.ex. vara svårt att komma igång på morgonen och komma i tid till skolan.

- Fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för hälsa och välbefinnande. Forskning har visat att fysisk aktivitet inverkar gynnsamt på barn med JIA och är inte skadligt för lederna. Barn med JIA har inte alltid samma fysiska förutsättningar som sina jämnåriga. Mer information om idrott och JIA finns i separat folder.

## Bra att tänka på i skolmiljö

- Ett ergonomiskt sittande med en bra stol/bord. Elever med nack- och ryggsmärta sitter med fördel mitt i rummet och vända mot ev. tavla/smartboard.
- Långvarigt sittande kan ge ökad stelhet. Därför kan eleven behöva gå upp och röra sig under lektionstid.
- Vid besvär i händer/fingrar använd skrivhjälpmedel såsom anpassat grepp till pennan eller it-hjälpmedel. Att anpassa skrivsituationen med t.ex. förtryckt material inför genomgång kan vara till stor hjälp
- Dubbel uppsättning skolböcker för att slippa bära tungt mellan skolan och hemmet
- Vid planering av schema och lokaler, lägg idrott senare på dagen och om möjligt ha samma klassrum, eller klassrum nära varandra. Hiss kan vid behov behöva användas.
- Vid längre förflyttningar börja i tid så att eleven hinner med. Om det är möjligt använd cykel, sparkcykel eller åk kommunalt

Se elevens möjlighet, se det friska hos eleven. Ge möjlighet till paus/vila under dagen vid behov. Smärta ger ökad trötthet och påverkar koncentrationen.

Sjukgymnast/ Fysioterapeut .....

Telefon: .....

Arbetsterapeut.....

Telefon: .....