

## Information till skolpersonal; Reumatisk ledsjukdom hos barn och ungdomar

I Sverige finns drygt 2000 barn med reumatisk ledsjukdom där juvenil idiopatisk artrit (JIA) är den vanligaste diagnosen där det insjuknar ca 200 barn och ungdomar per 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 i skov med omväxlande bra och sämre perioder. Det krävs ofta läkemedel för att dämpa inflammationerna. Den inflammatoriska processen som pågår i kroppen kan ge symptom som morgonstelhet, svullnad, ökad uttrötthet, smärta, och generell trötthet. För många barn och ungdomar påverkar detta tillvaron under skoldagen och sjukdomens karaktär ställer stora krav på dosering av aktivitet. För att få en väl fungerande skolgång är det viktigt att ni som skolpersonal har en god kommunikation med barn och förälder och är lyhörda inför dagsformen.

### 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 tex vara svårt att komma igång på morgonen och komma i tid till skolan.

Fysisk aktivitet är en viktig förutsättning för hälsa och välbefinnande. Studier har visat att fysisk aktivitet inverkar gynnsamt på barn med JIA och inte leder till försämring av sjukdomen. Barn med JIA har inte alltid samma fysiska förutsättningar som sina jämnåriga. Mer information om idrott och JIA finns i separat folder.

Regelbunden medicinering lindrar. En del barn kväver medicin även mitt på dagen, varför ni som personal ibland ombeds hjälpa till med det.

### Bra att tänka på i skolmiljön

- Ett ergonomiskt sittande med en bra stol/bord och placeringen i rummet.
- 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 eller låta barnet/ ungdomen använda dator. Att anpassa skrivsituationen med t ex förtryckt material inför genomgång kan vara en 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.
- Vid behov ge möjlighet till vila under dagen - smärta ger ökad trötthet och påverkar koncentrationen

Utarbetat av Svenskt nätverk för fysioterapi inom barnreumatologi i samråd med

Svenskt nätverk för arbetsterapi inom barnreumatologi

Reviderad höst 2023