



## Tips på bra informationsmaterial

”Till dig som undervisar barn som har reumatism” av Birgitta Althoff är en broschyr utgiven av Unga Reumatiker som vänder sig till personal i barnomsorg och skola.

Ledsjukdomar hos barn och ungdomar beskrivs på ett enkelt språk och här kommer några exempel på de konkreta råd som broschyren innehåller för skolan:

### I skolan

Det kan vara svårt att skriva eller rita fort med onda eller stela finger- och handleder. Det finns olika penngrepp att välja mellan som ger ett stadigare grepp och mjuka stift underlättar. För större barn är dator ett viktigt hjälpmedel i skolarbetet. I mat- eller slöjdsalen kan vissa barn ha glädje av hjälpmedel. Arbetsterapeuten kan hjälpa till och prova ut hjälpmedel som barnet accepterar.

Hos barn angrips ofta nacken. De som har besvär kan ha en halskrage som stöd för att avlasta huvudets tyngd. Arbetsterapeut och sjukgymnast kan prova ut en lämplig arbetsstol som avlastar lederna. En säng eller en brits närklassrummet kan vara en god hjälp när man behöver ta en kort vilopaus och sträcka ut armar och ben. Mikropauser under lektionerna minskar besvären och kan vara till glädje för hela klassen. Låt barnet röra sig ofta och gå runt lite i klassrummet. Behandlande sjukgymnast kan ge råd.

### Skolidrott

Barn med svåra former av reumatism kan ofta inte delta i alla övningar under gymnastiklektionerna. Det är dock viktigt att barnen ges möjlighet att vara med på sina egna villkor. Många moment kan vara för krävande, men endast i undantagsfall är det aktuellt med befrielse från skolgymnastik (läkarintyg fordras). Ofta hittar barn egna lösningar för att till varje pris kunna vara med sina kamrater. Det är viktigt för barn att få många och nya erfarenheter. Att helt avstå från skolgymnastik kan innebära en onödig social isolering.

Av- och påklädning bör de flesta klara själva, även om det tar längre tid än för andra barn. Kanske kan man lätta på kravet att ha särskilda gymnastikkläder. Ibland behövs en särskild bänk eller duschstol. I de fall barnen är allmänt stela behöver de dock hjälp för att slippa onödig stress.

Ge barn med ledinflammation möjlighet att vara aktiva, åtminstone under en del av lektionen. Många behöver lite extra stöd och uppmuntran för att delta. Ta tillvara även dessa barns naturliga rörelseglädje och ge dem möjlighet att lyckas. En bra metod är att låta eleverna välja egna lösningar och experimentera inom en given ram. Denna bygger på R Labans och V Sherbornes rörelsepedagogik. Tala gärna om i förväg vad som skall hända på idrottstimmarna. Det inger trygghet och underlättar planering utifrån dagsformen.

### Idrott

Det viktiga är att lyssna på det enskilda barnet för det kan själv sätta sina gränser  
Förslag som kan vara bra:

- Enkla hinderbanor och stationer där eleven själv får välja hur uppgiften skall klaras av.
- Vanliga fristående övningar utan hopp.
- Lättare former av dans och rytmik, eftersom musik lockar fram nya rörelser.
- Egna bollövningar och lätta hopp på studs- matta.
- Medverkan i bollspel och tävlingar som funktionär är ett bra sätt att slippa vara passiv åskådare.
- Cykling eller ergometercykel som uppvärmning och konditionsträning i stället för löpning.
- Promenader i skog och mark. Vissa barn har nytta av en lätt rullstol eller personbil vid långa förflyttningar. De kan då komma fram lika fort som sina springande kamrater.
- Simning i 32-gradigt vatten är den idealiska träningsformen. Det är roligast att simma tillsammans med en kamrat. Fritidsaktiviteter som stimulerar rörelse och fantasi stärker självkänslan.

Den bästa informationen får man genom att fråga ett barn med ledinflammation vad det kan och vill göra. Det gäller att se det friska hos barnet och pröva sig fram. För mycket beröm eller särbehandling från läraren inför kamraterna är aldrig bra.

”Till dig som undervisar barn som har reumatism” kan beställas genom Reumatikerförbundets e-butik:  
[www.skantzdistribution.nu/rf-butiken/](http://www.skantzdistribution.nu/rf-butiken/)

Sara Hjalmarsson

## Beställ nyhetsbrevet

Unga Reumatiker har ett nyhetsbrev som skickas ut regelbundet med de senaste nyheterna inom organisationen.

Är du intresserad kan du anmäla dig genom vår hemsida [www.ungareumatiker.org](http://www.ungareumatiker.org) under rubriken ”För medlemmar” eller skicka ett mail direkt till adressen [nyhetsbrev@ungareumatiker.org](mailto:nyhetsbrev@ungareumatiker.org).

### Ny hemsida

Riksorganisationen Unga Reumatiker utvecklat sin hemsida.

Vill du ta del av resultatet hittar du hemsidan på [www.ungareumatiker.org](http://www.ungareumatiker.org)



## Hoppas ni fått era biljetter och er choklad!

Alldeles nyss skickade jag ut 10 biobiljetter och sen skickade jag ut chokladbitar av det eminenta märket MiniMax, och några nyckelband också. Den här gången har Amanda Jansson hjälpt mig med frågorna.

## Unga reumatikers adress

Riksorganisationen  
Unga Reumatiker  
Pepparvägen 12  
123 56 Farsta

Tel: 08 – 605 82 70  
Fax: 08 – 605 48 80

Email:  
kansliet@ungareumatiker.org  
Hemsida:  
www.ungareumatiker.org



## Tjena djurälskare!

Den sägs vara människans bästa vän. Detta söta fyrfotade djur gör mycket för människan, förutom att vara en väldigt trofast vän. Den är även en viktig hjälp för många i vardagen. Den är de blindas ögon, hjälper polisen och räddningstjänsten i deras arbete. Som du nog redan listat ut handlar det om hunden denna gång. Skicka in lösningen till Reumatikertidningen, box 12 851, 112 98 Stockholm.

Märk kuvertet "Ett voff förlänger livet fast det gör chokladen också så hit med den". Är inte kuvertet märkt, blir det inge godis!

Nio av er med rätt svar kommer att få en biobiljett med posten. Resten får en bit av min egen choklad som ni ser här brevid. MUMS!

De e ba fö mycke, nu drar jag. Gissa va jag mumsar på...

MiniMax



## Hundfrågan

1. Vad gör collien helst av allt?

a. Vaktar

b. Vallar

c. Jagar

2. Vad betyder Grand Danois?

a. Stor hund

b. Jättefranska

c. Stor dansk

3. Vilken hund brukar ha en tunna fylld med konjak runt halsen?

a. Grand Danois

b. Sankt Bernhard

c. Bob hund

Namn \_\_\_\_\_

Adress \_\_\_\_\_

Postadress \_\_\_\_\_



Sara Hjalmarsson  
ordförande



## Nästa Riksstämma!

Inom Unga Reumatiker pågår förberedelserna för fullt inför organisationens sjunde riksstämma som äger rum i slutet av maj. Riksstämman är Unga Reumatikers högsta beslutande organ och då samlas aktiva medlemmar från hela landet för att ta beslut om bland annat verksamhetsinriktning och rambudget för den kommande mandatperioden.

Vi har tagit fram ett formulär för att underlätta för regionstyrelserna och arbetsgrupperna i deras arbete att skriva motioner med förslag på hur de vill att Unga Reumatikers verksamhet ska förändras och utvecklas. Valberedningen har påbörjat arbetet med nomineringarna till nya riksstyrelsen.

Det finns ett förslag om att Unga Reumatiker ska börja arbeta med temaår, detta för att skapa en organisation där vi alla arbetar mot samma mål. Många av våra medlemmar upplever förståelsen i skolan för hur det är att växa upp med en reumatisk sjukdom kunde bli mycket bättre.

I slutet av oktober fanns vi med på mässan Skolforum och där fick vi möjlighet att möta lärare och skolpersonal från hela Sverige. Om hela organisationen arbetar tillsammans kan vi hinna med att informera i fler skolor från norr till söder och se till att det finns informationsmaterial på varje skola.

Jag ser fram mot många spännande diskussioner om hur vi ska kunna utveckla vår verksamhet och det ska bli spännande att få möta många nya ansikten.

Vi kan aldrig bli för många aktiva så se till att engagera dig i en arbetsgrupp eller en region så att vi kan ordna mer verksamhet ute i landet.

## Ny personal på Unga Reumatikers kansli

Åsa Pettersson, kansliassistent på Riksorganisationen Unga Reumatikers kansli är föräldraledig från och med den 11 mars 2005.

Vår vikarie heter Anna Karin Östlund och har arbetat på kansliet sedan i början av februari.

Anna Karin har tidigare arbetat som lärare inom grundskolan, och även som kansliassistent hos KFUK-KFUM: s scoutförbund.