

Digitalt skolestartkurs, TRS uke 7, 2024

Praktisk tilrettelegging i skolen

Bindevevsdiagnoser



Gunnbjørg Aune, ergoterapeut og Johanne Kjellevik Ledang, klinisk ernæringsfysiolog

Hva er tilrettelegging i skolen?

- Tilpassing av aktiviteter og oppgaver
- Tilpassing av skoledagen
- Hjelpemidler
- Bygningsmessige endringer

Hvem har ansvar for tilrettelegging og spesialutstyr?

- Skolen skal tilrettelegge så alle barn kan delta i undervisningen.
 - Pedagogisk utstyr = skolens ansvar
 - Bygningsmessige endringer = skolens ansvar
- Spesielt tilpassede hjelpemidler for ditt barn kan søkes fra NAV Hjelpemiddelsentral (for eksempel arbeidsstol og hev senk bord)
- **Ikke velg hjelpemidler hvis barnet greier seg godt uten**

Tanker om skolestart?

Hva trenger ditt barn?

Trenger barnet tilrettelegging og hva kan være gode løsninger?

- I skolebygget, for å nå og rekke, komme seg rundt, orientere seg
 - I skolehverdagen
 - I skolefag
 - På skoleveien
 - Av uteplassen
 - På utedager og turer
-
- **Hva mener barnet selv?**

Samarbeidspartnere

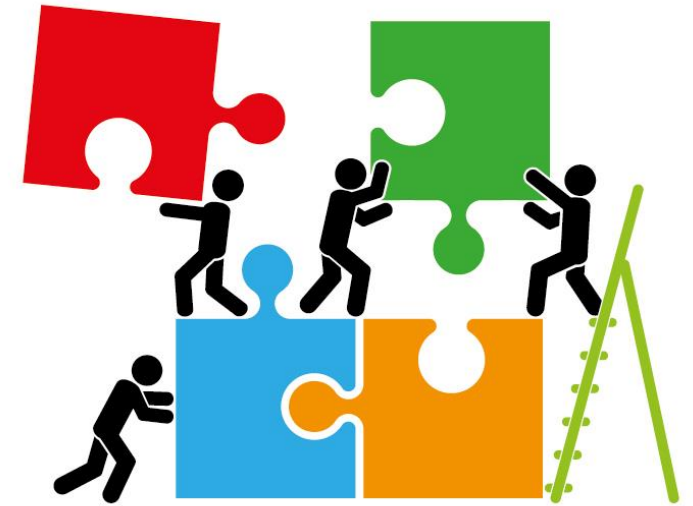
Kommunens ergoterapeut og/eller fysioterapeut:

Viktige samarbeidspartnere for:

- vurdering av tilpasning av skole og hjem
- utprøving av hjelpemidler

Skole, lærer og SFO

Helsesykepleier



Mulige utfordringer i skolehverdagen

En sjelden diagnose kan medføre:

- Synlige og mindre synlige fysiske funksjonsnedsettelse

Praktiske utfordringer:

- Komme seg inn og rundt i skolebygningen
- Utføre oppgaver som krever arm og håndfunksjon
- Økt fravær på grunn av kontroller og behandling
- Overgangen fra barnehage til skole



Andre utfordringer i skolehverdagen kan være

- Smerter og slitenhet
 - Det kan være vondt å sitte stille
 - Kulde kan påvirke smerter
 - De kan bli fortere trette enn klassekameratene
 - Trenger mer tid til å hente seg inn igjen
- Holde samme tempo
- Dagsformen kan variere
- Syn/hørselsutfordringer er krevende
- Nok tid til å spise

Mulig tilrettelegging av skolehverdagen

- Forutsigbarhet og rutiner
- Balansere aktivitet og hvile/restitusjon
- Fysisk aktivitet kan gi bedre kondisjon og mindre slitenhet
- Barnets funksjon kan endre seg
- Kravene i skolen endrer seg
- Vurder utfordringer, behov og mulighet for tilpassing i praktiske fag som kroppsøving, musikk, mat- og helse, kunst- og håndverk
- Mindre grupper

Skoleveien – en sosial arena

- Gå, sykle, buss, kjøres, taxi
- Bære sekk
 - Tilpasse reimer og lukking
 - Ekstra sett skolebøker for å unngå for tung sekk?



Ta en tur på skolen

- Ta med barnet ditt, ergoterapeut og en fra skolens ledelse
 - Gå gjennom alle stedene barnet skal være:
 - Åpne dører
 - Garderoben, toalettet
 - Klasserommet og andre grupperom
 - Gymsalen
 - AKS/SFO
 - Uteplassen
- **Trengs det små eller store endringer for at barnet ditt skal ha en tryggest mulig skoledag og kunne delta i aktivitet sammen med andre elevene, inne og ute?**

Klasserommet

- Plassering av eleven i klasserommet
- Tilrettelegge for pauser/hvile i klasserommet eller i et annet rom
- Utstyr for sansetap og kommunikasjon
- Belysning
- Akustikk
- Tilrettelegging for måltider



Gode arbeidsstillinger

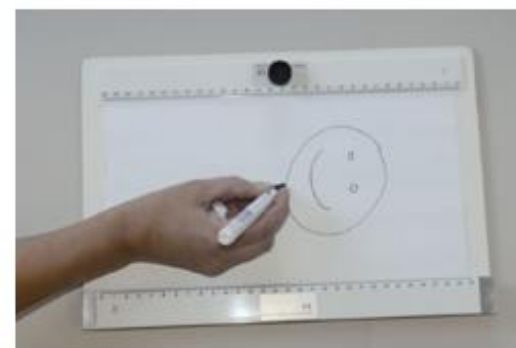
Jevnlig vurdering av bord og stol

- Bord høyderregulering, variere stå/sitte
 - Utsparing kan gi bedre støtte for underarmene
 - krok til å henge sekken på
- Stol
 - stol som kan tilpasses
- Digitale hjelpemidler
 - PC, nettbrett, eksternt tastatur og større skjerm
 - Tilrettelegging for syn og hørsel



Skrive, tegne, klippe, bruke linjal - mange mulige løsninger

- Mange trenger ikke tilpasninger
- Noen kan trenge litt tilpassing, f.eks:
 - Tykkere blyant/ alternative grep
 - Underlag så bok/ ark ikke sklir
 - Linjal og passer med bedre grep



Bilde fra NAV hjelpemiddeldatabasen

Lekeplasser ute og inne - alle skal få delta

Skolens lekeplasser er til fri lek og pusterom for alle.

Vurder behovet for

- Tilrettelegging
- Anskaffelse av nye lekeapparater



Resurser:

- [KS 2020, Skoler og barnehager Design-er-mangfold-F41-WEB.pdf \(ks.no\)](#)
- [En god og tilrettelagt skole for alle | Kunnskapsbanken](#)

Utedager og turer

- Planlegg i god tid; faste aktivitetsdager
- Vurder bruk av hjelpemidler og hvordan de skal fraktes med
- Gå hele veien eller kjøre deler av veien
- Gå til en base og så gå turer derfra, istedenfor at alle skal gå samme lange turen



Nasjonal faglig retningslinje: Mat og måltider i skolen

- 21 punkter oppsummerer anbefalingene
- Forankret i bl.a. Opplæringsloven og Folkehelseloven
- Tre viktige punkter:
 - Det bør tilrettelegges for måltider med maks 3-4 timers mellomrom
 - Det bør settes av 20 minutter til å spise. Med voksne til stede
 - Skolen bør ha en bevisst holdning til bruk av TV eller annen underholdning

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

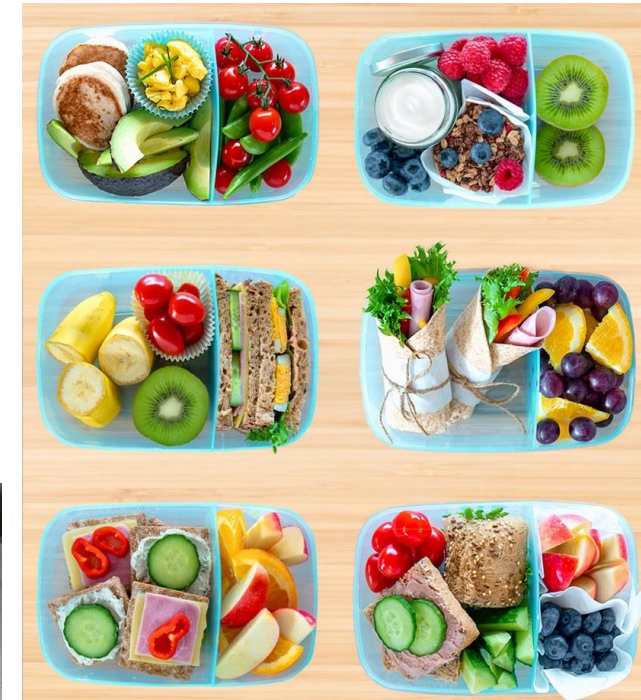
MÅL: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

MÅLGRUPPER: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i barneskole eller skolefritidsordning

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
5. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
6. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
7. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmeik med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmeik og/ eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
9. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
10. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
11. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
12. Brus, saft og annen drikke tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikke bør ikke tilbys
13. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
14. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
15. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepållegg og grønnsaker
16. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
17. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
18. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
19. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
20. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
21. En miljøvennlig praksis bør tilstrebese, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

Skolemåltidene

- Bør være fullverdige og bestå av:
 - Fullkornsvarianter av brød/pasta/ris/knekkebrød/pita/tortilla/chapati etc
 - Grønnsaker og/eller frukt og bær
 - Proteinkilde: kjøtt/fisk/egg/belgfrukter som bønner og linser/meieriprodukter eller pålegg av disse
- Helsenorge.no har konkrete råd: [skolemat til barn og unge](#)
- Temasidene til TRS: nettekst om [ernæring ved sjeldne diagnoser](#)



Bilder: bama.no og melk.no

Ved behov for mer energi på samme volum

- Velg næringstette pålegg og gjerne to oppå hverandre
 - Umettet fett i smørepålegg som peanøttsmør, majones, pesto, oliventapenade
 - Sammen med proteinrike pålegg som skinke, kylling/kalkunpålegg, leverpostei, makrell og andre fiskepålegg, ost, egg, vegetariske varianter
- Berike dersom f.eks middagsrester i matboksen
 - Tilsette en skje olje/rømme/creme fraiche/plantemargarin
 - Fin brosjyre med tips: [Smått men godt](#)



SMÅTT, MEN GODT

Enkle tips for å få nok næring når matinntaket er lite



Lovverk om hjelpemidler

- **Folketrygdloven § 10.5-7**

”Hjelpemidler til bedring av funksjonsevnen i dagliglivet” (inkl skole). Nødvendige og hensiktsmessige.

”Hjelpemidler til trening, stimulering og aktivisering” (aktivitetshjelpemidler)

”Ortopediske hjelpemidler (grepstilpasninger og proteser)”

- [Stønad til rimelige hjelpemidler](#) - 2210 kr (gjelder for 4 år)
- Hjelpemidler søkes og lånes ut fra NAV Hjelpemiddelsentral i fylket
- Individuelle hjelpemidler til bruk i skolen kan tas med ved overgang til ny skole
- Fastmontert utstyr og pedagogisk utstyr må finansieres over skolens budsjett

Noen aktuelle nettsider og ressurser

Interesseforening

- [Forside - Marfan](#)

Om skolestart og skolehverdag, fra TRS

- [Skolestart og skolehverdag med en sjelden diagnose - Sunnaas sykehus HF](#)
- [Film med råd til lærere fra ungdom med dysmeli](#)
- [E-læringskurs om skolestart med dysmeli](#)

Om rettigheter, tilrettelegging og skolestart

- [En god og tilrettelagt skole for alle | Kunnskapsbanken](#)
- [Skole og barnehage | Kunnskapsbanken](#)
- [FFO rettigheter i grunnskolen](#)
- www.statsped.no

Om hjelpemidler

- [Hjelpemidler, tilrettelegging, bil og bolig –Tips og informasjon fra TRS, Sunnaas sykehus](#)

- [Lese - skrive - RONDA AS](#)

Lykke til med skolestarten!

Vi på TRS er gjerne diskusjonspartnere med dere og kommunens og skolens fagpersoner

