

Leven met reuma

# Onderwijs: informatie voor ouders

*Op school leren kinderen meer dan alleen rekenen, schrijven en lezen. Een kind leert er ook vriendjes te maken, zich sociaal te ontwikkelen en steeds zelfstandiger te worden. Het is voor kinderen met jeugdreuma dan ook van belang dat zij een zo normaal mogelijk leven leiden. Naar school gaan hoort daarbij.*

**Jeugdreuma** is een aandoening waarbij de gewrichten en soms de organen regelmatig ontstoken zijn. Het lichaam is voortdurend aan het vechten tegen deze ontstekingen.

## De gevolgen van de reumaklachten voor je kind

### Moeheid

Kinderen met reuma zijn door de aandoening vaak moe. Ook medicijnen veroorzaken vaak moeheid. Door de vermoeidheid kunnen kinderen met reuma zich niet altijd even goed concentreren in de klas of op hun huiswerk.

### Pijn en stijfheid van gewrichten

De gewrichten van kinderen met reuma zijn kwetsbaar: de gewrichten doen pijn, zijn gezwollen of stijf. Vooral 's ochtends, als het lichaam nog stijf is, geeft dit de nodige problemen. Kinderen met reuma kunnen meestal niet lang zitten. Ook hun motoriek is niet altijd even goed. Dat is te zien in de gymzaal, maar ook in de klas, bijvoorbeeld tijdens het schrijven.

## Lees hieronder informatie en tips:

### Over omgaan met jeugdreuma op de basisschool:

## Informeer de leraar

Heeft jouw kind te horen gekregen dat hij jeugdreuma heeft? Vertel dit dan zo snel mogelijk aan de leraar. Je vergroot daarmee de kans op begrip. Leraren zijn vaak niet bekend met jeugdreuma. Vertel op school wat jouw kind heeft en welke klachten bij jeugdreuma horen. Je kan de leraar ook op [onze informatie over jeugdreuma](#) wijzen. Leg uit dat de aandoening erg grillig kan verlopen. Het is dus mogelijk dat jouw kind de ene dag vrolijk over het schoolplein rent, maar de volgende dag moet thuisblijven vanwege pijn en vermoeidheid.

**Tip:** Kinderen doen soms alsof ze nergens last van hebben. Daardoor kunnen leraren een ander beeld hebben van jouw kind dan jullie als ouders. De docent ziet een kind dat overal aan meedoet, terwijl jij na schooltijd een uitgeput kind thuis krijgt. Praat hierover met de leraar.

## Afspraken over verzuim

### Voorkom dat je kind achter raakt

Is jouw kind langere tijd niet fit waardoor hij niet naar school kan? Of moet hij vaak naar een arts, naar therapie of naar het ziekenhuis? Dan mist je kind lessen. Door schoolverzuim kan jouw kind achter raken op school. Overleg met de school of er oplossingen zijn, denk aan:

- bijles
- inhaaluren
- huiswerkbegeleiding
- de hulp van een speciale leraar, een zogenoemde remedial teacher.

### Onderwijs in het ziekenhuis

Kinderen die langer dan 3 weken in het ziekenhuis liggen, krijgen onderwijs in het ziekenhuis. De lesstof wordt daarbij zo goed mogelijk afgestemd op die van hun eigen school.

## Afspraken over aanpassingen

Jeugdreuma kan verschillende klachten veroorzaken. Jouw kind kan bijvoorbeeld last hebben van:

- Ochtendstijfheid waardoor hij 's morgens niet goed naar school kan komen.
- Moeite om zich te concentreren vanwege vermoeidheid.
- Last van pijn als hij lang moet blijven zitten.
- Moeite met schrijven doordat een pen vasthouden lastig is.

### Zoeken naar oplossingen

Een ander rooster of een aangepast(e) stoel of bureau kan helpen. Hulpmiddelen zoals dikkere pennen of een aangepaste computer kunnen dan uitkomst bieden. Bekijk of jouw kind aanpassingen nodig heeft en zo ja, welke. De reumatoloog of ergotherapeut kan jullie daarbij helpen. Bespreek op school de dingen waar jouw kind tegenaan loopt, probeer samen met de leraar naar oplossingen te zoeken en leg afspraken (schriftelijk) vast.

Als jouw kind op school bepaalde voorzieningen, aanpassingen of hulpmiddelen nodig heeft, dan kan het UWV je helpen. Meer informatie hierover vind je op de [website van het UWV](#).

[Lees meer over hulp en aanpassingen](#)

## De gymles en het speelplein

### Omgaan met grenzen

Meedoen met gymnastiek of buiten spelen en rennen is vaak lastig voor kinderen met reuma.

Ondertussen vind je kind het vaak fijn om met andere kinderen mee te doen. Dus probeer je kind niet tegen te houden bij spelen en gymmen, maar houd ook zijn of haar grenzen in de gaten. Je kind kan zelf geleidelijk aan ook leren om op de grenzen te letten. Praat hierover met je kind wat het wel en niet kan.

### De gymles

Vooraf tijdens de gymnastiekles is jouw kind actief op lichamelijk én sociaal gebied. Meedoen met gymnastiek kan lastig zijn voor een kind met reuma. Het is belangrijk dat de gymleraar weet wat de mogelijkheden en de beperkingen van jouw kind zijn. Afstemming tussen de gymleraar en de oefen- of fysiotherapeut van je kind kan daar een belangrijk steentje aan bijdragen. En betrek jouw kind daar

vooral ook zelf bij. Jouw zoon of dochter kan namelijk zelf het beste uitleggen wat hij wel en niet kan en handige ideeën aandragen.

Het is daarnaast raadzaam om jouw kind te helpen zijn grenzen zelf in de gaten te houden. Daar kunnen de gymleraar en de oefen- of fysiotherapeut hem ook weer in stimuleren. De vuistregel hierbij is dat de docent jouw kind de ruimte moet geven om bepaalde activiteiten op zijn eigen manier of eigen tempo te doen. Meestal voelen kinderen zelf goed aan wat ze wel en niet kunnen. Ze zullen niet snel oefeningen doen die te zwaar voor ze zijn. Wel verbergen ze daarbij vaak hun beperkingen.

Gaat jouw kind toch over zijn grenzen heen, dan blijkt dat vaak op de dag na de gymles. Heeft je kind dan (veel) klachten, dan is het belangrijk dat de docent voortaan nog wat meer rekening houdt met jouw kind.

De boeken [Krukken geen bezwaar](#) en [De klas beweegt!](#) geven informatie voor leraren over aangepaste gymlessen. Op de [website jong-en-reuma.nl](http://website.jong-en-reuma.nl) staat informatie over sporten voor jongeren met jeugdreuma.

## Contact met klasgenootjes

### Leg uit wat jeugdreuma is

Jeugdreuma komt weinig voor. Het is vaak onbekend bij leerkrachten en klasgenootjes. Een kind kan zelfs gepest worden omdat hij 'anders' is. Het kan helpen wanneer klasgenootjes weten wat reuma inhoudt, want de kans op pesten of onbegrip wordt dan kleiner. Leg daarom op school goed uit wat jeugdreuma precies is. Bespreek met jouw kind en met de docent hoe je de klasgenootjes het beste kunt informeren. De leraar, jijzelf of jouw kind kan bijvoorbeeld in de klas vertellen wat jeugdreuma is.

ReumaNederland heeft speciaal voor basisschoolkinderen tussen de 10 en 12 jaar een [spreekbeurt- of werkstukpakket](#) ontwikkeld. Jouw kind kan dit pakket gratis opvragen.

[Bestel het spreekbeurt- of werkstukpakket](#)

## **Plek in de klas**

Goed contact met klasgenootjes is ook belangrijk. Laat de docent jouw kind een plekje midden in de klas geven, zodat hij gemakkelijk contact met andere kinderen heeft. Het voorkomt ook klachten aan zijn nek of rug omdat hij niet hoeft op te kijken naar de leraar of zich vaak moet omdraaien.

## **Contact houden met vriendjes**

Zorg er ook voor dat jouw kind in contact blijft met klasgenootjes als hij langere tijd afwezig is. Schaf bijvoorbeeld een webcam of webchair aan zodat je kind tijdens de lessen verbinding kan hebben met de klas. Laat je kind e-mailen, appen, chatten of bellen met kinderen uit de klas. Nodig ook af en toe eens een vriendje of vriendinnetje van jouw kind bij jullie thuis uit.

## **Praat met jouw kind**

De meeste kinderen willen liever niet opvallen in een groep. Het is mogelijk dat jouw kind daarom doet alsof hij geen reuma heeft. Het risico bestaat dat je kind daardoor veel meer doet dan goed voor hem is. Zo kan hij over zijn grenzen heen gaan. Je kunt jouw kind helpen om zijn grenzen te ontdekken en ermee om te gaan. Vraag hoe zijn schooldag was, wat er leuk was en hoe hij zich voelt. Probeer daarbij niet overbezorgd te zijn en geef je kind de ruimte om zelf zijn grenzen te leren ontdekken. Maak het niet groter dan het is. De meeste kinderen met jeugdreuma doen het goed op school. Laat reuma niet té veel invloed hebben op het (school)leven van jouw kind.

## **Omgaan met grenzen**

Misschien is het voor jouw kind lastig om te weten te komen waar zijn of haar grenzen liggen. Te veel beweging bijvoorbeeld kan pijn veroorzaken, maar door te weinig beweging kan je kind last krijgen van stijfheid. Het blijft steeds een zoektocht naar een goede balans tussen rustig aan doen en actief zijn. Het is de bedoeling dat jouw kind uiteindelijk zelf verantwoordelijk wordt voor het vinden van een evenwicht.

## **Over het kiezen van een school voor je kind:**

### **Een basisschool kiezen**

Kinderen met jeugdreuma kunnen meestal naar een gewone, reguliere school. Soms is wel een

aanpassing of extra ondersteuning nodig. En soms is het verstandiger om naar een speciale school te gaan.

Als jouw kind veel klachten heeft vanwege de reuma, dan is het mogelijk dat hij extra zorg en aandacht nodig heeft. Hiervoor is de Wet Passend Onderwijs ingevoerd. Het uitgangspunt van dit nieuwe stelsel is dat alle leerlingen recht hebben op een plek op een school die past bij hun kwaliteiten en mogelijkheden. De bedoeling is dat jouw kind zich zo goed mogelijk kan ontwikkelen op school, ook als hij extra ondersteuning nodig heeft.

### **Ouders kiezen zelf een school**

Je kiest als ouders zelf een school voor je kind. En je kunt je kind bij elke school van jouw keuze aanmelden. Dat kan ook een school voor (voortgezet) speciaal onderwijs zijn. Het is slim om op het moment dat je het kind aanmeldt gelijk aan te geven dat jouw kind extra ondersteuning nodig heeft. De school is verantwoordelijk om een passende onderwijsplek te bieden.

### **Waar op letten bij schoolkeuze?**

Er zijn verschillende punten waar je op kan letten:

- Zoek bij voorkeur een school in de buurt. Jouw kind kan dan zelf naar school fietsen of lopen, en na schooltijd spelen met klasgenootjes in de wijk.
- Bedenk welk soort onderwijs je voor jouw kind wilt. Ben je op zoek naar een school waar lesgegeven wordt vanuit een bepaalde levensovertuiging of religie? Of wil je liever een school met bepaalde opvoedkundige uitgangspunten, bijvoorbeeld montessori, dalton, jenaplan of vrije school? Kies een school die bij jou en jouw kind past. Vergelijk verschillende scholen met elkaar. Ga er naartoe, praat met docenten en informeer eventueel bij ouders van kinderen die al op die school zitten.
- Bekijk vooral of de school bereid is om zich extra in te zetten voor jouw kind. Kunnen leraren rekening houden met de aandoening van jouw kind? Wil men meedenken over alternatieven en aanpassingen die je kind kunnen helpen?
- Let op de toegankelijkheid van de school. Hieronder lees je daar meer over.
- Wil je algemene informatie over het kiezen van de juiste basisschool? Die vind je op de site [rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl).

### **Toegankelijkheid**

Als jouw kind in een rolstoel zit of moeilijk loopt, let er dan vooral op dat de school goed toegankelijk is. Dat geldt voor het gebouw, maar ook voor het schoolplein, de lokalen en het toilet. Bekijk of er geen hoge stoepen zijn op het plein of in het gebouw. Let op of er (veel) trappen zijn waar jouw kind op en af moet. En zijn er aangepaste toiletten?

Is de school van jouw kind niet voldoende toegankelijk? Meestal is het niet nodig om een andere school te zoeken. Met hulp van de gemeente kan je de school toegankelijker laten maken. Lees hieronder bij Regelingen meer over toegankelijkheid en hoe je dit aanpakt.

### **Na de aanmelding**

Samen met jou bekijkt de school of en welke extra ondersteuning jouw kind nodig heeft. De school moet daarna beslissen of het die ondersteuning zelf kan bieden. Als dat niet kan, dan zoekt de school een andere passende school of oplossing. Dit is de zogenaamde '**zorgplicht**': de scholen in de regio werken samen om kinderen de meest geschikte onderwijsplek te bieden.

Jouw kind kan dan bijvoorbeeld het aanbod krijgen om:

- op de eigen school te blijven, met eventuele extra hulp
- op een andere reguliere school aangemeld te worden
- naar een school voor speciaal onderwijs te gaan

Je leest meer informatie over de Wet Passend Onderwijs en wat dit voor jou en jouw kind betekent op de website [passendonderwijs.nl](http://passendonderwijs.nl) en op [rijksoverheid.nl](http://rijksoverheid.nl).

### **Ondersteuning nodig voor jou en de school?**

Je kunt samen met de school een beroep doen op de consultants onderwijsondersteuning zieke leerlingen (OZL). Deze consultants maken deel uit van het netwerk Ziezon. Een consultant geeft onderwijsondersteuning voor leerlingen die een (chronische) aandoening, zoals reuma, hebben. De consultant geeft bijvoorbeeld advies aan de leraar of geeft tips over hulpmiddelen bij het leren voor jouw kind. Ook kan de consultant helpen om het contact tussen jou, jouw kind, de school en het ziekenhuis goed te laten verlopen. Je leest meer informatie over wat de consultants onderwijsondersteuning zieke leerlingen doen en waar je ze kunt vinden op de [website van Ziezon](#).

## **Een school voor voortgezet onderwijs kiezen**

De overgang van de basisschool naar het voortgezet onderwijs is voor ieder kind een flinke stap. Begin daarom op tijd na te denken over vervolgonderwijs voor jouw kind.

### **Waar kun je op letten?**

Bij het kiezen een school voor jouw kind is het slim om na te vragen of de school ervaring heeft met de

begeleiding van leerlingen met een (chronische) aandoening. En vooral: of de school bereid is mee te denken en voor eventuele aanpassingen te zorgen.

Daarnaast kun je een aantal praktische oplossingen verzinnen voor je kind om de schooldagen minder vermoeiend te maken. Denk aan:

- Schaf twee sets schoolboeken aan (een voor thuis en een voor op school). Dat helpt je kind om met zo min mogelijk bagage naar school te gaan.
- Vraag aan de school om een kluisje op grijphoogte waar je kind zijn of haar boeken kan bewaren
- Is de afstand naar en van school voor jouw kind goed te overbruggen? Kan jouw kind op de fiets of met het openbaar vervoer naar school? Regel zo nodig geschikt vervoer voor jouw kind van en naar school.

Kijk voor meer algemene informatie over het kiezen van een school voor voortgezet onderwijs op de website van rijksoverheid.

[Algemene informatie over de schoolkeuze van rijksoverheid](#)

### **De impact op jouw kind**

De overstap naar een nieuwe school kan ook emotionele gevolgen hebben voor jouw kind. Hij of zij kan een bepaalde druk voelen om zich staande te houden op school. Ook ontmoet je kind nieuwe klasgenoten en zal misschien opnieuw op zoek gaan naar schoolvriendjes en vriendinnetjes. Je kind komt ook in een andere ontwikkelingsfase: de puberteit.

Ook ziet een schooldag en een schoolweek er anders uit dan op de basisschool. Hierbij zal je kind een nieuwe balans moeten zoeken tussen rust en activiteit.

### **Informatie voor jouw kind**

Voor veel informatie van en voor kinderen/jongeren met jeugdreuma kan jij of je kind terecht op de website jong en reuma van het UMC Utrecht. Ook voor informatie over en ervaringen met het voortgezet onderwijs:

[Naar jong en reuma](#)

## **Over de regelingen waar jouw kind gebruik van kan maken:**



## Waar kan je terecht?

### MEE

Website: [www.mee.nl](http://www.mee.nl)

### Jong en reuma

Informatie pubers en jongeren met reuma over school, studie, sport en bewegen:

Website: [www.jongenreuma.nl](http://www.jongenreuma.nl)

### Ziezon

Landelijk netwerk ziek zijn & onderwijs

Website: [ziezon.nl](http://ziezon.nl)

### Informatiepunt voor ouders over onderwijs

Website: [www.oudersonderwijs.nl](http://www.oudersonderwijs.nl)

### Regeling voor leerlingenvervoer

Informeer bij de afdeling Onderwijs van jouw gemeente

Website: [www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

### Krukken geen bezwaar

Boek over aangepaste gymlessen

Website: [www.nijha.nl](http://www.nijha.nl)

### De klas beweegt!

Methode voor docenten, verkrijgbaar bij Fysio Educatief

Website: [beweeg.nl](http://beweeg.nl)

### Informatie over schoolkeuze

Website: [www.passendonderwijs.nl](http://www.passendonderwijs.nl)

Heb je niet de informatie gevonden die je zoekt?

[Kijk bij de veelgestelde vragen over leven met reuma](#)