

# Skolemiljø for alle - Praktisk tilrettelegging



**Gunnbjørg Aune, ergoterapeut TRS**  
**Simen Aabøe, pedagogisk leder, Frambu**

# Å begynne på skolen

De fleste barn og foresatte "gru- gleder" seg



# Hva er tilrettelegging i skolen?

- Tilpassing av skoledagen og mulighet for pauser
- Tilpassing av aktiviteter og oppgaver
- Bygningsmessige endringer

# Områder som ofte bør vurderes

- Skoleveien
- I skolebygget
- Fellesområder ute og inne
- Gjennom skoledagen og skolefagene
- På turer
- På SFO/AKS

# Hva tenker eleven om saken?

Sånn vil jeg ha det på skolen



og

Sånn vil jeg ha det på SFO/AKS



Et samtaleverktøy

Av aukt. logopeder Ida Rosenqvist & Julia Andersson

Oversatt og tilpasset norsk skole og skolefritidsordning av:  
Annelise Bølling Gundersen, seniorrådgiver Statped



Widgit Symboler © Widgit Software 2002-2020  
Norsk: NorMedia AS - www.normedia.no



# FILM 1

- Ellens erfaringer

# TEMA 1

## Mulige utfordringer i skolehverdagen



# Barn med en sjelden diagnose

- Synlige og mindre synlige fysiske funksjonshindre
- Noen kan ha kognitive utfordringer
- Medisinske behov som må dekkes i løpet av skoledagen



# Utfordringer som kan påvirke skolehverdagen



Sanseapparatet

Bevegelsesapparatet

Smerter, fatigue

Annet



# Mulige praktiske konsekvenser

- Komme seg inn og rundt i skolebygningen og utearealene
- Rekke opp, rekke frem, få tak i ting
- Utføre oppgaver som krever arm og håndfunksjon
- Se og høre lærer og medelever
- Konsentrere seg, få nok pauser, tid til å hente seg inn

# TEMA 2

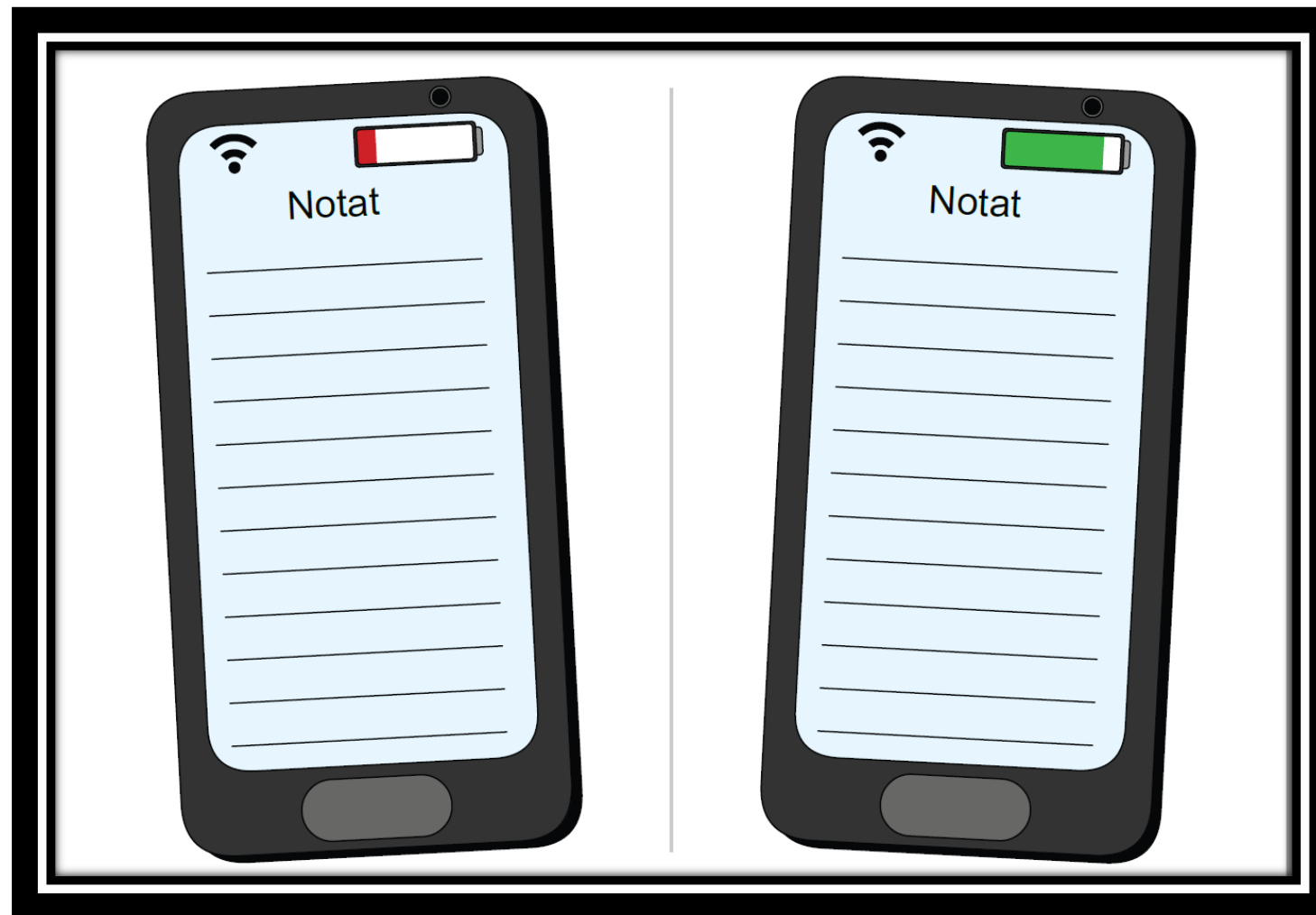
## Å ha tid og energi til å få til det en ønsker



# Planlegging av en hverdag som er mer enn skole



# Hva gir og hva tar energi?



# Skape oversikt

- Å ikke ha oversikt kan skape stress
- Dagsplan – ukeplan
- Visualisering – for eksempel en timeplan på veggen
  - både skolens og families aktiviteter

# TEMA 3

## TILRETTELEGGING AV DET FYSISKE SKOLEMILJØET



# Skoleveien – en sosial arena

- Gå, sykle, buss, kjøres, taxi
- Bære sekk
  - Tilpasse reimer og lukking
  - Ekstra sett skolebøker





# Ta en tur på skolen

- Ta med barnet ditt, ergoterapeut og en fra skolens ledelse
- Gå gjennom alle stedene barnet skal være:
  - Åpne dører
  - Klasserommet og andre grupperom
  - Toalettet
  - Garderoben
  - Gymsalen
  - AKS/SFO
  - Fellesarealer ute og inne, lekeapparater
  - Avstander mellom aktuelle arenaer



# Tilrettelegging av lokaler 1

## Generell tilgjengelighet i skolebygget

- Tunge dører, vurder automatiske døråpnere
- Ramper
- Trapper
  - Høyde på rekkverk
  - Høyde på trinn
- Tilgang til heis og heisknapper
- Belysning og kontraster, ledelinjer



# Tilrettelegging av lokaler 2

## Garderober

- Høyde på knagger og hyller til klær
- Krakk/benk til av/påkledning
- Belysning
- Akustikk

## Dusj

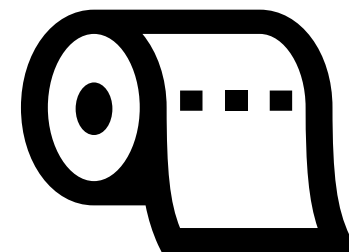
- Dusjstol/klappsete
- Kraner og dusjhode i sittehøyde
- Eventuelt egen tilrettelagt garderobe med dusj



# Tilrettelegging av lokaler 3

## Toalett

- Toalett som barnet mestrer og som føles trygt
- Spyl / føn-toalett hvis vansker med å rekke fram
- Toalettpapiret tilgjengelig på riktig side
- Vask i riktig høyde, eventuelt regulerbar eller krakk under vasken
- Kran med lang hendel og eventuelt kranforlenger
- Plass til hjelper hvis behov for det
- Skap til personlig utstyr



# Klasserommet – eksempler på tilrettelegging

- Elevene må kunne få tak i fellesutstyr
- Måltider – hva trenger eleven
- Plassering av eleven i klasserommet
- Spesialutstyr, for eksempel kommunikasjon
- Belysning
- Akustikk – redusere støy og lyd
- Mulighet for å hvile i klasserommet eller et eget rom
- Digitale hjelpemidler
  - PC, nettbrett,



# Noen situasjoner som kan kreve planlegging

## Måltider

- Tidsbruk
- Diett
- Medisinsk håndtering
- Assistanse

# 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>

# 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
- Middagsrester i matboksen kan berikes med
  - en skje olje/rømme/creme fraiche/plantemargarin
- Fin brosjyre med tips: [Smått men godt](#)



# Andre situasjoner som kanskje må planlegges



## Toalettbesøk

- Tidsbruk, hygiene, av/påkledning
- Avstand fra klasserom til toalett
- Ivareta hjelpemidler for å tømme blære og tarm
- Assistanse

## Beredskap

- Hvem hjelper til ved brannøvelse og evakuering

## Ekstraordinært fravær

- Sykdom, kontroller og behandling

# Assistenters rolle

- Hvilken rolle / funksjon skal assistenten ha?
  - Pedagogisk tilrettelegging
  - Praktisk støtte
- Foreldres ønsker: "Bli sett", tilsyn, hjelp når det trengs
- Barnets ønske?
- Assistentens tilstedeværelse
  - Kan påvirke forholdet til de andre elevene



# Gode arbeidsstillinger

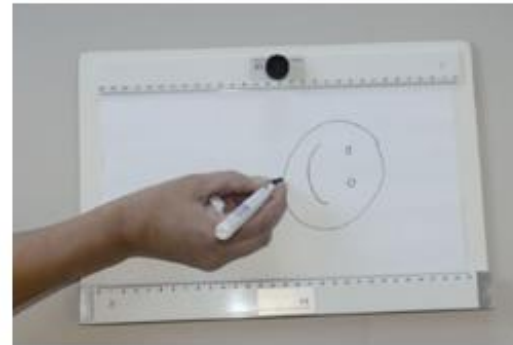
Vurder bord og stol jevnlig

- Bord med høyderregulering gir variasjon
  - Utsparing kan gi bedre støtte for underarmene
  - Krok til å henge sekken på
- Stol
  - Stol som kan tilpasses
  - Er lett å komme opp og ned
- Digitale hjelpemidler
  - PC, nettbrett, eksternt tastatur og større skjerm
  - Tilrettelegging ved syn- og hørselsnedsettelse



# Mulige løsninger for å skrive, tegne, klippe, bruke linjal

- Noen kan trenge litt tilpassing, for eksempel
  - Tykkere blyant/ alternative grep
  - Underlag så bok/ ark ikke sklir
  - Linjal og passer med bedre grep



Bilde fra NAV hjelpemiddeldatabasen



Bilder TRS

# Friminuttet

Skolens lekeplasser er til fri lek og pusterom for alle.

Fysisk og sosial lek

Mulige praktiske hindre

Praktisk tilrettelegging

Sosial tilrettelegging



# TEMA 4

## TURDAGER OG KROPPSØVING

# Utedager og turer

- Mange skoler har turdager fast hver uke første skoleår.
- Eventuell tilpasninger viktig.
- Velge alternativer som alle elever kan være med på
- Disse dagene bør være lærerike, leksfylte og sosiale dager.

# Eksempel på tilrettelegging av utedag

- Roller i elevgruppa – hvordan bidra til fellesskapet
- Spare energi, men holde tritt med de andre
- Hvile
- Mindre grupper
- Hjelpemidler





# På do i naturen

- 



Bilder fra Frambu

# Varmestue



Bilde fra Frambu

# Kroppsøving

- *"Kroppsøving er eit sentralt fag for å stimulere til livslang bevegelsesglede og til ein fysisk aktiv livsstil ut frå eigne føresetnader. Faget skal bidra til at elevane lærer, sansar, opplever og skaper med kroppen. Gjennom bevegelsesaktivitet og naturferdsel saman med andre fremjer kroppsøving samarbeid, forståing og respekt for kvarandre... Kroppsøving skal bidra til å gi elevane høve til å praktisere og reflektere over samspel, medverknad, likestilling og likeverd. I kroppsøving skal elevane løyse utfordringar og oppgåver i eit mangfaldig læringsfelleskap."*

Fagrelevans og sentrale verdier i kroppsøvingfaget

# Kroppøving - spesifikke tilpasninger?

- Tilpasninger
- Behov for akuttplan?
- Informasjonsoverføring
- Samarbeid med fysioterapeut eller ergoterapeut?



# Kroppsøvlingslærer bør tilpasse

- Krav til mobilitet, forflytningsevne, tempo
- Avstand der aktiviteten skal foregå –både inne og ute
- Sammensetting av gruppen
- Valg av aktiviteter og undervisningsform
- Gi rom for naturlige pauser
- Bruk av regler
- Bruk av assistent ved behov



# Eksempel på Beredskapsplan

## - økt fare for brudd

- Plan for hva som skal gjøres ved mistanke om brudd
  - oversikt over tegnene på at brudd har oppstått
  - veiledning i akuttbehandling (inkludert smertelindring)
  - navn og telefonnummer til den/de som skal kontaktes.
- Personalet på skolen må gjøres kjent med planen og barnets reaksjon på smerte
- Lag en liten "førstehjelpssekk for brudd" som kan være med på turer etc
  - ispose
  - støttebandasje
  - smertestillende (etter avtale med foreldre)

# Fysioterapi som en del av skolehelsetjenesten

- Følge enkelte barn individuelt eller i grupper
- Behandling på helsestasjonen eller tilsvarende lokaler
- Private avtaler med kommunen
- Åpen dør-tilbud
  - Tilgjengelig noen dager på skolen
  - Undersøk om dette er et tilbud på deres skole



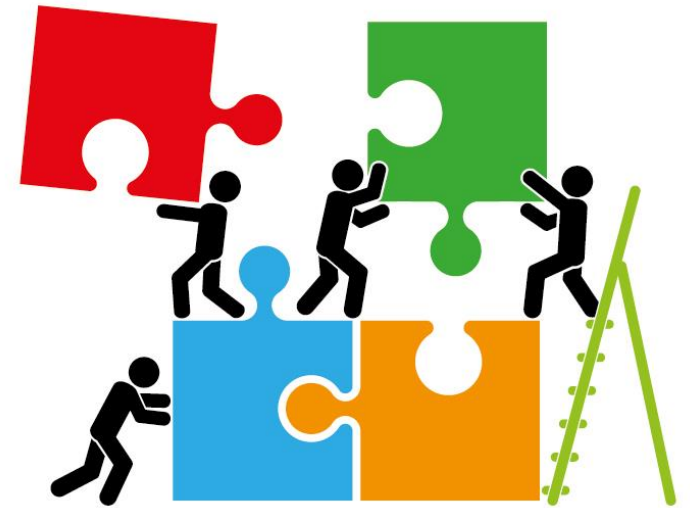
# Samarbeidspartnere

Kommunens ergoterapeut og/eller fysioterapeut er viktige samarbeidspartnere for:

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

Skole, lærer og SFO

Helsesykepleier





# 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”

- «Stønad til småhjelpemidler» - ca 2075,- (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 av skolen

# Noen aktuelle nettsider

Se også Interesseforeningenes Facebook-sider

Om skolestart, fra TRS

- [Skolestart og skolehverdag med en sjelden diagnose - Sunnaas sykehus HF](#)

Om rettigheter, tilrettelegging og skolestart

- [En god og tilrettelagt skole for alle | Kunnskapsbanken](#)
- [Skole og barnehage | Kunnskapsbanken](#)
- [Aktivitetskassen | Din verktøykasse for kroppsøving og fysisk aktivitet](#)

Om hjelpemidler

- [Kunnskapsbanken | En kunnskapsbank om hjelpemidler og tilrettelegging](#)

# Lykke til med skolestarten!

- [Infofilm til fagfolk: Tilrettelegging i skolehverdagen](#)

