

Idrott för hjärtbarn – ett informationsblad till Idrottslärare

Hjärtebarnsföreningen vill här informera dig, som är idrottslärare eller annan berörd skolpersonal, om hur det kan vara att ha ett barn med hjärtfel i ämnet idrott.

I Sverige föds årligen ca 800 barn med hjärtfel. Varje hjärtbarn är unikt, därför går vi inte in på olika typer av hjärtfel och dessa barns förutsättningar att idrotta. Är du osäker på hur idrotten, eller en speciell aktivitet, påverkar det barn du möter, bör du tillfråga föräldrarna, eller i samråd med dem gå vidare till barnets behandlande läkare.

I god tid innan ett hjärtbarn börjar skolan, eller byter stadium, bör ett möte med föräldrar, klass- och idrottslärare samt annan berörd skolpersonal äga rum. Där går ni tillsammans igenom hur just detta barn fungerar och vilka behov det har.

Det är inte lätt att i förväg sätta sig in i hur barnet skall klara av idrotten. En del behov är uppenbara från början, andra kanske visar sig efter hand. Frågor att skaffa svar på kan vara: Hur klarar sig barnet i det dagliga livet? Hur har det gått på dagis- förskola? Vad har hänt om barnet tagit ut sig någon gång? Slutade det i huvudvärk, ont i benen, illamående eller liknande? Klarar barnet av att sätta sina egna gränser? Varierar orken från dag till dag? Har barnet extra svårt med något?

Har barnet tidigare deltagit på idrottslektioner så är det viktigt att redan på detta stadium låta barnet komma tilltals och berätta om sina erfarenheter. Se till att diskutera helheten - idrottslektionen börjar och slutar i omklädningsrummet. Att byta om inför idrotten kan många gånger vara påfrestande för hjärtbarnet, både när det gäller att orka byta om och att visa sin kropp. En del barn upplever både ombyte och lektion som stökiga och röriga. Om det är möjligt så försök anpassa lektionen eller delar av den så att barnet kan delta. I samtal med ungdomar kommer det fram att tävlingsmoment och lagindelningar kändes mycket jobbiga, kanske

ser det annorlunda ut idag, men det kan vara något att tänka på.

För många hjärtbarn går det bra att delta i den ordinarie idrottsundervisningen om tillfälle till vila ges. Sker aktiviteterna utanför skolan så är det bra om barnet kan få hjälp med skjuts till och från, för att kunna ha energi över till själva aktiviteten.

Informationen till klasskamraterna är också viktig. Det kan vara svårt för kompisarna att förstå varför hjärtbarnet ibland vilar eller uteblir från vissa aktiviteter. Får kompisarna veta varför, så blir det oftast inte några problem. Idrottstimmar delas ibland med andra än den egna klassen, då bör även dessa barn informeras.

Hjärtbarn som inte orkar med den vanliga idrotten blir kanske sittande och tittar på, eller blir befriade, vilket kanske inte är helt bra lösningar. De behöver ett mindre fysiskt krävande alternativ. Hjärtbarnen är som andra barn i behov av att få röra på sig efter sina egna förutsättningar. De behöver stärkande rörelser som inte är konditionskrävande, det bästa är naturligtvis om barnet kan få undervisning av en sjukgymnast som är specialiserad på hjärtbarn. Att få åka iväg och bada i varmt tempererad bassäng tillsammans med assistent kan också vara ett alternativ. Äldre barn kan ta med sig en kompis. Det kan dock vara bra att alternativ idrottsundervisning även innehåller kunskap om olika sporters regler samt hur redskap används. Efter en operation kanske barnet kan delta i idrotten, då kan det vara bra att ha en aning om vad idrott innebär.

Idrottsdagar oroar många hjärtbarn flera dagar i förväg. barnet får samma information som alla andra barn och undrar för sig själv:



”Hur ska jag klara av denna aktivitet? Vad har de tänkt att jag skall göra?”

Ta därför i förväg, reda på om de planerade aktiviteterna passar barnet. Här är det viktigt med en dialog - idrottslärare, barn och föräldrar. Dessa dagar medverkar ofta andra lärare och personal än barnets egna, och därför bör det utses en person som har ansvar och som ser till att barnet får den hjälp det behöver. Det kan gälla allt från att se till att barnet hänger med, att ordna skjuts till och från aktiviteten eller se till att barnet kommer hem om orken tryter. Kan inte barnet delta på idrottsdagen så har det rätt att få en mer passande aktivitet. Tänk tillsammans med barnet ut ett bra alternativ.

Alla barn har enligt skollagen rätt till utbildning, vilket givetvis också gäller ämnet idrott. Vårt råd är att du utarbetar en plan för hjärtbarnets idrottsundervisning, tillsammans med både barnet, föräldrarna och kanske en sjukgymnast.

Är du intresserad och vill veta mer, kan du vända dig till Hjärtebarnsföreningens kansli enligt adress och telefon nedan.

**Tack för att du tog dig tid att läsa
- ett tips - läs igen!**

