

Hvad ved du om langvarig sygdom?



INTRODUKTION TIL UNDERVISER

Hvad ved dine elever om langvarig sygdom? Børn med langvarig og kronisk sygdom fortæller, at deres klassekammerater ofte ved meget lidt om, hvad langvarig og kronisk sygdom er, og hvordan det påvirker børns liv. Der er ofte mange myter og misforståelser.

Hjælp til dialog

Denne faktaquiz kan bruges til at åbne en dialog om langvarig og kronisk sygdom i klassen. Måske er der børn i klassen, som vil have gavn af det? Og måske er der børn i klassen, som gerne vil fortælle noget mere om den sygdom, de har?

Quizzen kan både laves online på www.kahoot.it, som er en online quizgenerator, eller den kan printes og udfyldes i klassen. Om I laver quizzen på print eller online, kan du efter hvert spørgsmål fortælle det rigtige svar. Vi har samlet en facitliste med uddybende forklaringer, som du kan bruge.

Sådan gør I

Hvis I **printer** øvelsen, læser du spørgsmål og svarmuligheder op – et ad gangen. Børnene sætter ring om deres svar og du laver en håndsoprækning på, hvem der har svaret hvad. Hvis I vil tage øvelsen **online**, skal alle elever have adgang til en smartphone, tablet eller computer, og en stor fælles skærm, som alle kan se.

På fællesskærmen logges der ind på www.getkahoot.com, søg efter "Hvad ved du om langvarig sygdom?" og tryk på Play. Der vil nu dukke en PINkode op. Alle elever skal gå ind på hjemmesiden www.kahoot.it på deres egen skærm. Her skal de indtaste øvelsens kode og skrive et brugernavn. Når alles brugernavne er på skærmen, starter du øvelsen.

Du læser spørgsmålene og svarmulighederne op og eleverne har 20 sekunder til at trykke på ▲, ◆, ● eller ■ på deres skærm. Efter hvert spørgsmål kan I se på fællesskærmen, hvor mange point hver elev fik. Når alle spørgsmål i quizzen er gennemgået, kommer der en topscorerliste på fællesskærmen, og I kan se, hvem der vandt quizzen.

HVAD VED DU OM LANGVARIG SYGDOM?

- Hvad er en langvarig sygdom?**
 - ▲ En led influenza
 - ◆ En langvarig halsbetændelse
 - En sygdom, som man skal leve med i mindst tre måneder
 - En sjælden sygdom
- Hvilken af disse sygdomme tror du, at flest børn har?**
 - ▲ Psoriasis
 - ◆ Astma
 - Anoreksi
 - Depression
- Hvilken af disse sygdomme smitter?**
 - ▲ Eksem
 - ◆ Angst
 - Kræft
 - Ingen af disse
- Hvor mange elever får en langvarig sygdom?**
 - ▲ Cirka 1 ud af 100 elever
 - ◆ Cirka 6 ud af 100 elever
 - Cirka 16 ud af 100 elever
 - Cirka 50 ud af 100 elever
- Når man har en langvarig sygdom, skal man ...**
 - ▲ Helst blive derhjemme
 - ◆ Lade som ingenting
 - Lære at passe sin sygdom
 - Prøve at skjule det
- Når man har en langvarig sygdom...**
 - ▲ Bliver man hurtigere udmattet end andre
 - ◆ Gider man ikke være med til det sjove
 - Pjækker man rigtig meget
 - Har man en god undskyldning for at sove længe
- Børn, som ofte er hjemme eller på hospitalet med deres sygdom...**
 - ▲ Vil helst glemme skolen
 - ◆ Er bange for at komme bagud
 - Gider ikke lære noget
 - Har bedst af at sove og se film hele dagen
- Når man har været meget væk fra skolen på grund af sygdom...**
 - ▲ Orker man ikke dem fra skolen
 - ◆ Er man bange for, at de andre glemmer en
 - Er venskaber ikke så vigtige
 - Vil man bare have ro til at komme sig
- Hvem, tror du, får mest støtte fra deres venner, når noget er svært?**
 - ▲ Dem, der er alvorligt syge
 - ◆ Dem, der er syge meget tit
 - Dem, som har rigtig nære venner
 - Dem, som er mest populære
- Hvem er den vigtigste støtte i skolen, når man har en langvarig sygdom?**
 - ▲ Sundhedsplejersken
 - ◆ Vennerne
 - Læreren
 - Skolesekretæren

FACITLISTE: HVAD VED DU OM LANGVARIG SYGDOM?

1. ● En langvarig sygdom er en sygdom, som man skal leve med i mindst tre måneder

Nogle langvarige sygdomme er kroniske. Det vil sige, at børnene skal leve med dem i mange år – måske endda resten af livet. Det gælder for eksempel sygdomme som gigt, diabetes, psoriasis og astma. Andre sygdomme kan man blive helbredt for, men man har dem i så lang tid, at det påvirker skolelivet drastisk. Det kan være sygdomme som kræft, anoreksi eller depression. Vi bruger ikke ordet kronisk i quizzen, fordi vi har erfaret, at mange børn ikke kender ordet.

2. ◆ Astma er den sygdom, som rammer flest børn

Kræft kender mange børn, men det rammer ganske få. Hvert år får 200 børn mellem 0 og 14 år konstateret kræft. Omkring 400 børn får hvert år konstateret epilepsi. I den anden ende af spektret er angst og astma, som hører til blandt de mest udbredte sygdomme hos børn. Omkring fem procent af alle børn rammes af angst. Det samme gælder for astma. Blandt udskolings elever er depression en af de mest udbredte sygdomme. Tre til fem procent af de 12-16 årige rammes af behandlingskrævende depression. Anoreksi menes at ramme omkring en halv procent blandt teenagepiger, men også drenge bliver ramt.

3. ■ Langvarige og kroniske sygdomme smitter ikke

Langvarige og kroniske sygdomme smitter ikke. Men mange børn tror det. Derfor er det første spørgsmål, som børn med langvarig sygdom mødes med, ofte: Smitter det? Det er vigtigt for børn med sygdom at få det afkræftet. Det næste spørgsmål, der opstår, er ofte: Kan man dø af det?

4. ● Cirka 16 ud af 100, det vil sige hver sjette elev, får en langvarig sygdom

Det bedste bud, vi i øjeblikket har, er, at cirka 16 procent af elever i grundskolen rammes af en langvarig eller kronisk sygdom – svarende til, at hvert sjette barn er ramt. Det er sygdomme i krop såvel som psyke. Samlet fejler børn over 200 forskellige sygdomme. Mange børn kender derfor ikke andre, som fejler det samme som dem selv. Mange børn tror, at de er de eneste i klassen – eller på årgangen – som har en sygdom. Det er ofte en lettelse for dem at opdage, at det ikke er tilfældet. I langt de fleste klasser sidder flere elever med forskellige, langvarige sygdomme.

5. ● Når man har en langvarig sygdom, skal man lære at passe på sin sygdom

Langvarige sygdomme er sygdomme, som man skal leve med. Det kræver meget af børnene at lære at leve med deres sygdomme, og de har som regel brug for støtte hjemme og i skolen for at lære at håndtere sygdommen på en måde, der ikke

påvirker deres skolegang negativt. En del børn fortæller ikke om deres sygdomme. Nogle bruger mange kræfter på at skjule, at de har dem. De børn, som har fortalt om deres sygdom i klassen, fortæller som regel, at det er en lettelse at have fået fortalt om sygdommen. Måske gør det ikke klassen mere støttende, men barnet med sygdom slipper selv for at have en hemmelighed at bære rundt på.

6. ▲ Når man har en langvarig sygdom, bliver man tit hurtigere udmattet end andre

Udmattede børn må trække sig fra sociale ting efter skoletid – eller tage sygedage for at komme sig. Børn med langvarig sygdom skal lære at dosere den mængde energi, de har, og få taget de pauser, som de har brug for til at lade op. Det kan være en svær læreproces, og ofte har de brug for støtte til at lære det. Samtidig kan det være svært at forklare til kammeraterne, som måske tror de pjækker eller ikke gider at være med til sociale ting.

7. ◆ Børn, der ofte er hjemme eller på hospitalet med deres sygdom, er bange for at komme bagud

Man kunne tro, at børns fokus er på deres sygdom og at få det bedre, når de bliver syge. Men for de børn, som har langvarige sygdomme, der holder dem væk fra skolen, er det ofte en stor bekymring, at de kommer bagud fagligt og mister den sociale tilknytning.

8. ◆ Når man har meget fravær på grund af sygdom, bliver man hurtigt bange for, at de andre glemmer en

Derfor betyder det alverden for børnene, når klassekammeraterne eller læreren sender dem en hilsen – måske blot en sms, en Snapchat eller en kort besked på Messenger, når de er fraværende.

9. ● Børn med rigtig nære venner får mest støtte, når noget er svært

Børn ramt af sygdom har statistisk set sjældnere venner, der støtter dem, ligesom flere af dem statistisk set bliver ofre for dril og mobning. Mange af de børn, vi har interviewet i Skole for mig, fortæller, at de savner at have klassekammerater som støtter dem og sender beskeder, når de er fraværende.

10. ◆ Vennernes støtte er den vigtigste, når man har en langvarig sygdom

Når børn og unge selv skal fortælle, hvad der har hjulpet dem mest til at leve med en sygdom i skolen, så peger de på vennerne. På en tæt andenplads ligger den lærer, som aktivt arbejder for at fastholde barnets faglige og sociale tilknytning til skolen – også i perioder, hvor sygdommen forhindrer børnene i regelmæssigt at være i skole.