



Osakidetza

EZKERRALDEA - ENKARTERRI - CRUCES
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
EZKERRALDEA - ENKARTERRI - CRUCES

GAZTAROKO ARTRITIS IDIOPATIKOA **GAI**

2016REUISINT28



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HEZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD



GAZTAROKO ARTRITIS IDIOPATIKOARI BURUZKO GIDA LABURRA

GAI

Egileak:

Osasun Saitetik:

M^a Jesús Rúa Elorduy • Guruzetako Unibertsitate Ospitaleko Erreumatologia Pediatrikoa

Mari Carmen Pinedo Gago • Guruzetako Unibertsitate Ospitaleko Erreumatologia Pediatrikoa

Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Saitetik:

Carmen Couto Barros • Berritzegune Nagusia

Garbiñe Guerra Begoña • Txurdinagako Berritzegunea

Isabel Galende Llamas • Berritzegune Nagusia

AURKIBIDEA

1.- SARRERA_ 04

2.- ZER DA GAZTEEN ARTRITIS IDIOPATIKOA?_ 05

3.- MOTAK_ 06

4.- EBOLUZIOA_ 08

5.- TRATAMENDUA_ 09

6.- JARDUTEKO PROTOKOLOA_ 10

7.- GAIA DUEN HAURRA EDO NERABEA ESKOLAN_ 12

7.1. Alderdi funtzionalak: mugikortasuna, mina,
eskuen erabilera, ariketa eta gorputz-hezkuntza_ 12

7.2. Gomendio orokorrak_ 19

7.3. Gomendioak etapaka_ 20

8.- GAIARI BURUZKO MITOAK ETA ERREALITATEAK_ 22

9.- ERREFERENTZIAK ETA ESTEKAK_ 23

1.- SARRERA

Dokumentu hau Gaztaroko Artritis Idiopatikoari (GAI) buruzko intereseko informazioa duen gida labur bat da, familiei eta irakasleei zuzendua. Guruzetako Unibertsitate Ospitaleko Haur Erreumatologia Zerbitzuaren ekimenez sortu da, familiek eta pazienteek adierazitako beharrei erantzuteko, hain zuzen ere, gaixotasunak haien egunerokotasunean eta zehazki hezkuntzaren esparruan ulertzeko eta izan dezakeen eragina ezagutzeko beharrari erantzuteko.

Ikerketari esker, Gaztaroko Artritis Idiopatikoa hobeto ezagutzen dugu, eta baliabide terapeutiko hobeak ditugu. Ondorioak eta desgaitasunak txikitu dira, neurri handi batean, baina, hala ere, sintomak erabat kontrolatzea zaila izan daiteke kasu batzuetan. Hori bezain zaila edo zailagoa da Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duten haurren eta familiengan duen eragina gainditzea, eguneroko jardueretan baldintzatuta ikusten baitute beren burua.

Familiaren eta eskola-esparruaren lankidetzak gaixotasunaren tratamendu osoaren parte da, eta eskolan oinarritutako esku-hartzea botiken esku-hartzea bezain garrantzitsua.

Gaztaroko Artritis Idiopatikoa hobeto ezagutuz, aurrean dituzten eragozpenetara hurbildu gaitzke, eta haien bizitza-kalitatea hobetzeko behar dituzten laguntzetan parte hartu.

Gida hau modu koordinatuan egin da, eta honakoek hartu dute parte: Guruzetako Unibertsitate Ospitaleko Haur Erreumatologia, Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura Saileko Berritzegune Nagusia eta Txuridinagako Berritzeguneko okupazio-terapeuta.

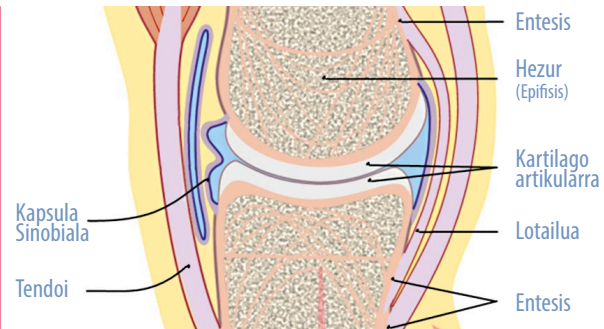
2.- ZER DA GAZTEEN ARTRITIS IDIOPATIKOA?

Gaztaroko Artritis Idiopatikoa (GAI) jatorri ezezaguneko gaixotasun erreumatiko bat da. Sistema immunitarioaren asaldu batek eragiten du. Asaldu hori faktore inflamatorioak neurritz kanpoko kantitateetan, kantitate desorekatuetan eta kontrolik gabekoetan sortuz agertzen da. Horrek artikulazioak estaltzen dituen mintz sinobiala handitzea eragiten du, eta gehiegizko likidoa agertzen da, «isuri» deitzen dena.

Asaldu horiek ulertzeko bi termino garrantzitsu definitu behar dira: artritis eta entesitisa.

- Artritis artikulazio baten mintz sinobialaren inflamazioa da; normalean, likidoa sortzen du barruan.
- Entesitisa tendoi edo lotailu bat hezurari lotzen zaion unean inflamazioa da. Ez da gehiegizko likido sinobialik sortzen, baina mina eragiten du.

Gaztaroko Artritis Idiopatiakoaren diagnostikoa 16 urtera bitarteko pazienteetan egiten da, artikulazio batean edo gehiagotan artritis ageri denean, eta horrek 6 aste gutxienez irauten duenean, eta beselako arazoak baztertu osten. Ez dago proba zehatzik gaixotasun honetarako; sintoma-mulzoak bideratzen gaitu diagnostikoa egitera. GAIa duen pazienteak artikulazio baten edo gehiagoren mina, hantura eta mugikortasun murriztea izaten du. Sarritan, beheko gorputz-adarretako afekzio honek errenka ibiltzea eta ibili nahi ez izatea eragiten du. Inflamazioak irauteak artikulazioek osatzen dituzten egituren lesio-arriskua dakar. Beraz, azkar diagnostikatzea eta tratatzea faktore garrantzitsuak dira epe luzerako eboluziorako eta pronostikorako.



3.- MOTAK

ILAR erakundeak (International League of Associations for Rheumatology), nazioarteko onespenezekin, Gaztaroko Arthritis Idiopatiakoaren 7 forma kliniko ezarri ditu. Hainbat herrialdetan baliozkotu dira, Espainian barne.

- Maizen agertzen den Gaztaroko Arthritis Idiopatikoa forma **oligoartikularra** da. 4 artikulaziori edo gutxiagori eragiten die lehen 6 hiletan. Behin eta berriz erasandako 4 artikulazio izanez gero, 6 hilabeteren ondoren, oligoartikular hedatuaz ari gara.
- Forma **poliartikularrak** 5 artikulaziori edo gehiagori eragiten die jadanik 6 lehen hilabeteko aldian, eta konplexuagoa izan daiteke eboluzionatzen duenean, faktore erreumatoide positiboa elkartzen zaionean.
- **Arthritis-entesitisa**, batzuetan diagnostiko zailekoa, maizago agertzen da gizonezkoengan. Forma horretan, entesitisak berak ezintasun funtzionala eragin dezake, inflamazio artikularrak izan ez arren.
- **Arthritis psoriasikoa** duten pazienteek artritisa dute eta «psoriasi» izeneko larruzaleko lesio-mota bat. Psoriasiaren hasiera artritisa baino lehenagokoa edo ondokoa izan daiteke.
- **Arthritis sistemikoa** gainerakoen desberdina da, beste organo batzuen inflamazioa eta luzaroko sukarra agertzen baitira.

Artritisa hasteko adina	< 16 urte
Arthritisaren eboluzio-denbora	6 aste

1. taula

Gaztaroko Artritis Idiopatikoaren formen sailkapena (ILAR 2001) eta banaketa

Forma klinikoa	Maiztasuna	Agertzeko adin ohikoena
Artritis sistemikoa	% 4-17	Edozein adinetan
Oligoartritis	% 27-56	Lehen haurtzaroa, gailurra 2-4 urteetan.
Poliartritis eta faktore erreumatoide positiboa	% 2-7	Haurtzaro berantiarra edo nerabezaroa
Poliartritis eta faktore erreumatoide negatiboa	% 11-28	Banaketa bifasikoa, 1. gailurra 2-4 urte, 2. gailurra 6-12 urte
Artritis entesitisa	% 3-11	Haurtzaro berantiarra edo nerabezaroa
Artritis psoriasikoa	% 2-11	Banaketa bifasikoa, 1. gailurra 2-4 urte, 2. gailurra 9-11 urte
Artritis ez-diferentziatua	% 11-21	Bere definizio zehatzerako baztertzeko irizpideak

7

Iturria: Petty RE, et al. International League of Associations for Rheumatology classification of juvenile idiopathic arthritis: second revision, Edmonton, 2001. J Rheumatol 2004;31: 390.

4.- GAIAREN EBOLUZIOA

Eboluzioa aldakorra da, Gaztaroko Artritis Idiopatiko motaren, diagnostikoaren goiztiartasunaren eta tratamenduei erantzun indibidualaren arabera. Gaixotasun kroniko bat da, eta inflamazio articularren agerpenak eta erremisio-aldiak agertzen ditu.

Inflamazioa kontrolatuta (erremisioa) hilabete edo urte batzuk eman ondoren, tratamendua pixkanaka ken daiteke. Medikazioa kentzean, inflamazioa berriz agertzeko arriskua dago. Kasu horretan, tratamenduari berriz ekin beharko litzaioke. Beraz, aldizkako zaintza behar da, eta ezintasun funtzionalaren edo minaren balorazioa. Ez da beti agerikoa izaten inflamazio articular garrantzitsu bat, eta artritisak ez du beti mina eragiten.

Adinari eta sexuari dagozkion ezaugarrien arabera, artritisari lotutako beste entitate posible batzuk ere ikertzen ari dira, epe luzera ere ager daitezkeenak.

Garrantzitsua da aldizkako begien azterketa bat egitea, Gaztaroko Artritis Idiopatikoari lotuta maiz ager baitaiteke inflamazioa (ubeitisa); hasierako sintomarik gabe ager daiteke. Konplikazio hori maizago agertzen da antigorputz antinuklearretan positibo ematen duten forma oligoarticularretan.

5.- TRATAMENDUA

Tratamendua artritis-motaren eta sintomen araberakoa izango da.

Ahotiko antiinflamatorioek, artikulazio barneko kortikoide-infiltrazioarekin egindako tratamenduarekin batera, kasu arin batzuk kontrolatzen dituzte. Kontrol kliniko nahikorik ez dagoen kasuetan, sistema immunologikoa modulatzeko tratamenduak ditugu.

Gaztaroko Artritis Idiopatikokoaren pronostikoan aldaketa handia lortu da terapia biologikoarekin. Ingeniaritza molekularren bidez lortutako medikamentuak dira. Bereziki gehiegizko diren faktore inflamatorioen kontra egiten dute. Horrela, inflamazioa kontrolatzen dute, sistema immunologikoaren gainerako funtzioak babestuz.

Ahotiko kortikoideak erreskateko tratamendu bat dira, oinarrizko tratamenduarekin kontrola izan arte inflamazioa txikitzeko.

Beharrezkoa da aldizkako kontsultak egitea Erreumatologia Pediatrikoaren espezialitateko kontsultan. Maizkoak izaten dira gaixotasunaren hasieran edo agerpen berri batean.

Garrantzitsua da tratamenduari modu egokian atxikitzea eta nahitaezkoa familiaren, pazientearen beraren eta bere ingurunearen inplikazioa.

Tratamendua etetea, irteerak, txangoak eta abar direla eta, oso ohikoa da nerabeetan, baina agerpen inflamatorio berriak agertzeko arriskua dakar berekin. Beharrezkoa da pertsonal arduradunak gaixotasunaren eta tratamenduaren berri izatea, hura beteko dela errazteko. Horretarako, dagozkion txosten klinikoak emango zaizkio familiari edo legezko erantzuleari, horiek, aldi berean, zentroko irakasle tutoreei guztiaren berri eman diezaieten.

Osasun- eta gizarte-laguntza integratu bat eskainiz, haur horien bizitza ahal den eta normalen izatea lortzen da, baina haien egoera ezkutatu gabe, behar duten esparruan.

6.- JARDUTEKO PROTOKOLOA

HELBURUA

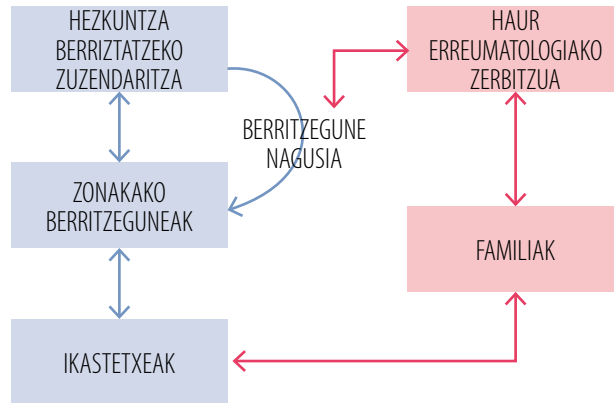
Osakidetzaren eta Hezkuntzaren arteko koordinatze honen **helburua** da gida eta dibulgazio-triptiko bat egitea, Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duten ikasleei erantzuteko laguntza gisa.

DIBULGAZIOA

«Gaztaroko Artritis Idiopatikoa» gida eta dibulgazio-triptikoa eskura egongo dira Hezkuntza, Hizkuntza Politika eta Kultura sailaren web-orrian eta Osakidetzarenean.

Dibulgazio-triptikoak hainbat zerbitzutan banatuko dira: Haur Erreumatologiaren kontsultan, zonakako Berritzeguneetan, ikastetxeetan...

Berritzegune Nagusiak dokumentazio hau zabalduko du koordinazio-foroetan zonakako Berritzeguneekin: Hezkuntza Premia Berezien aholkularitzak, etapako aholkularitzak, okupazio-terapeutak, fisioterapeutak, hala nola Hezkuntza Berrikuntzarako lurraldeburutzekin eta teknikoeekin.



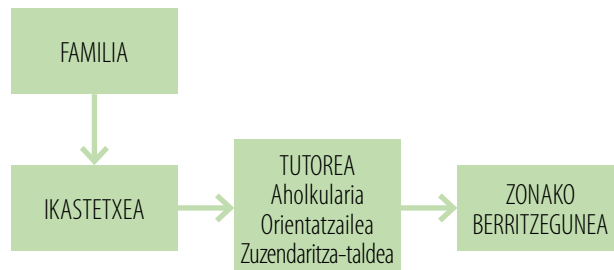
Zonakako Berritzeguneek, aldi berean, ikastetxeetarako profesionali zabalduko diete: irakasle aholkulariak, orientatzaileak, irakasle tutoreak eta zuzendaritza-taldeak.

Haur Erreumatologiako Zerbitzuak familiei zabalduko die, jardunaldien eta kontsulten bidez.

NOLA JOKATU FAMILIA BATEN ESKAERA BATEN AURREAN

Egokitatzat joz gero, familiak, tutorearen bidez, ikastetxeari laguntza eskatuko dio. Tutoreek, irakasle aholkulariek/orientatzaileek eta Zuzendaritzako kideek eskuragarri daukate gaztaroko artritis idiopatikoa hezkuntzaren arloan eragiten dituen behar guztiei erantzuteko eta horien gaineko erabakiak hartzeko laguntza-dokumentazioa.

Salbuespenezko egoeratan zonakako Berritzeguneen aholkua eskatuko da, dagokion mediku-txostena aurkeztuz.



7.- GAZTAROKO ARTRITIS IDIOPATIKOA DUEN HAURRA EDO NERABEA IKASTETXEAN

Artritis duen haur edo gazte gehienak oso ongi moldatzen dira haien egunerokoan. Hala ere, zailtasun batzuk izan ditzakete, eta irakasleek kontuan hartu behar dituzte.

Patologia honen ezaugarriak (zurruntasuna, mugikortasuna txikitzea edo mina) hainbat modutan eragin dezakete eskolan.

7.1. Alderdi funtzionalak: mugikortasuna, mina, eskuen erabilera, ariketa eta gorputz-hezkuntza

Mugikortasuna

Artritisak artikulazioak zurrun egotea eragiten du, batez ere goizean. Hori dela eta, mugikortasuna kaltetu daiteke. Askotan, zurruntasunak martxari eragin diezaioke, eta horrek haurra motelagoa izatea ekar dezake. Artikulazioetako minak eta zurruntasunak inguruan mugitzeko zailtasun handiagoak izan ditzan edo beste haurrak baino motelago mugitzea ekar dezake. Eskailerak arazo izan daitezke. Garrantzitsua da ariketa-programa bat aurrera eramatea mugikortasunari eusteko.

Mina

Minak eragin negatiboa izan dezake eskolako erritmoari jarraitzeko beharrezkoa den kontzentrazioan. Haurren gogo-aldarteari ere eragin diezaioke, eta baliteke haurra suminkor edo nekatuta egotea, batez ere, egunaren bukaeran. Garrantzitsua da jakitea nola senti daitekeen, eta behartzea edo estutzea ez dira lagungarri. Haur batzuk, batez ere gazteenak, ez dira minaz kexatzen, eta ukatu ere egin

dezakete galdetzen zaienean. Askotan, mina duela adieraz diezaguketen arrastoak egoten dira: triste-itxura izan dezakete, nekatuta, uzkur, haien lagunekin jolasean egitea saihesten dute, edo mugitzeko eta jokatzeko modua alda dezakete. Ikaslea errespetatu beharra dago mina duenean, baina gehiegizko babesa saihestuz.

Eskuak erabiltzea

Eskumuturra edo behatzak erasanda daudenean, arazoak ager daitezke eskuaren funtzioan. Haurrak zailtasunak izan ditzake idaztean, gelako tresnak erabiltzean, komunera bakarrik joatean, botoiak lotzean eta tankerako zeregin fisikoak egitean. Idazterako eta marrazterako garaian, bolaluma edo arkatx lodiagoak hari eustea erraztu dezake, eta artikulazioak hainbeste ez indartzen lagun dezake. Guraizeekin mozteko gomendagarria da ukondoak mahaian jartzea eta ongi zorrotutako guraizeak erabiltzea, errazago mozteko. Eduki handiagoak idazten hasten direnean, aukera ona izan daiteke ordenagailua erabiltzea.

Ariketa eta gorputz-hezkuntza

Ariketa egiteak eguneroko jarduerak egiten lagunduko dio. Hala ere, artikulazioak gainkargetatik babestu beharreko aldiak izango dira. Ariketa egiteak eragin positiboa du alderdi fisikoan eta emozionalean, lagundu egiten baitu zurruntasuna txikitzen, artikulazioen mugikortasuna hobetzen, artikulazio ahulak babesten dituzten muskuluen indarrari eusten, estresari aurre egiten, umorea, konfiantza eta gorputz-irudia hobetzen, eta abarretan.

Mina, herrentasuna edo muga funtzionala agertuz gero, hobe da egun batzuetan behatzea, kirola murriztuz edo kenduz, agerpen inflamatorio baten aurrean ote gauden baieztatu arte. Berriz ere, familiaren eta irakasleen laguntza garrantzitsua da kirol-jarduerari dagokienez, agerpen bat antzemateko.

Komeni da handituta dauden artikulazioak edo berriki handituta egon direnak babestea, gainkarga saihestuz, hala nola lasterketak eta jauziak.

Helburu nagusia haur eta gazte horiek eskolan sartzea da. Gaztaroko Artritis Idiopatikoa mugimendua mugatzeko joera badu ere, garrantzitsua da hurrek aktibo jarraitzea; izan ere, jardunean zenbat eta gehiago aritu, orduan eta mugikortasun handiagoa izango dute. Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duen pazienteak taldeko jolasetan parte hartu behar du, nahiz eta batzuetan gaixotasunak ez dien bete-betean egitea uzten. Hori izan daiteke minagatik, mugikortasuna murriztuta dagoelako edo artikulazio inflamatuarentzat kalte-garria izan daitekeelako. Irakasleek jarduerak egokitu ditzakete, taldetik bakartuta dagoela sentitzea saihesteko. Futbola, korrika egitea eta tankera horretako inpaktu-kirolak ez dira egokienak artritis duen haurrentzat, baina garrantzitsua da medikuaren aholkua.

Gorputz-hezkuntzako eskola hasi aurretik, egun horretan zer moduz dauden galdetu dakie, saio horretan zer egin behar duten azaldu eta parte hartzera animatu. Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duen ikasleak bere burua parte hartzeko gai ikusten ez badu, jarduerara nola moldatu pentsa daiteke edo aukerako beste ariketa edo jarduera bat eman. Egin daitezkeen egokitzapen batzuk:

- Material leunagoak, pilota arinagoak, jomuga handiagoak... erabiltzea.
- Jolaserako eremua txikitzea, jomuga beheago edo gertuago jartzea...
- Jarduerarako denbora murriztea, errepikatu beharrekoaldiak murriztea...

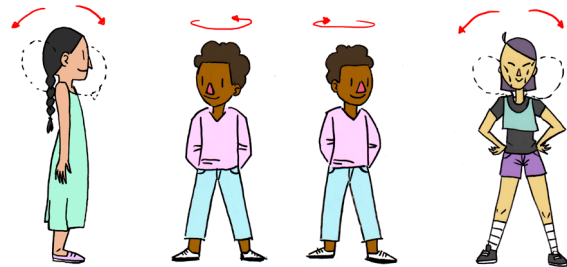
Jarduera-proposamena

Artikulazioen mugimendu errepikatuak. Gorputzeko artikulazio desberdinak mugitzean datza. Orkatiletatik has daiteke, gorantz, edo alderantziz. Komeni da mugimendu horiek edozein kirol egiten hasi aurretik egitea, errepikapen-kopurua mugatuz eta hurrenkera bati jarraituz, artikulazio guztien mugimenduak egiten ditugula ziurtatzeko. Mugimendu bakoitzaren 10-15 errepikapen egin daitezke.



- Eskumuturrak: eskumuturrak tolestu eta luzatu.
- Eskumuturrak: mugimendu zirkularra (zirkundukzioa).

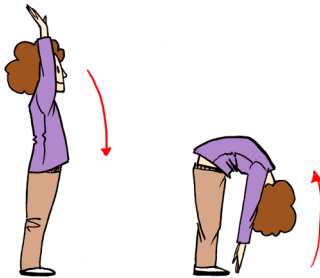
- Lepoa: tolestu eta luzatu. Kokotsa bularrerantz makurtu eta burua atzerantz bota.
- Lepoa: burua alde batera eta bestera biratu.
- Lepoa: aldeetara tolestu eta luzatu. Belarria sorbalda batera hurbildu eta gero bestera.



- Sorbaldak: zirkundukzioa edo mugimendu zirkularra.
- Sorbalda: sorbalda tolestu. Besoa gorantz igo.
- Sorbalda: sorbalda luzatu. Besoa atzerantz mugitu.

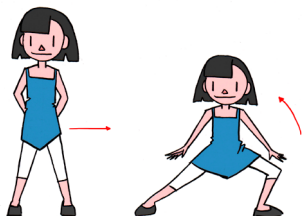
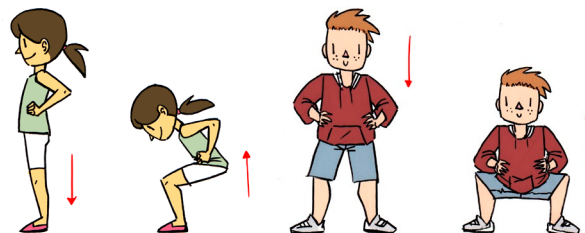


- Enborra: enborra aldeetara biratu.
- Enborra: enborra aldeetara makurtu.



- Aldaka: enborra eta aldaka tolestu eta luzatu. Gorputza aurrera eraman, eta behatzen muturrekin lurra ukitzen saiatu.

- Gorputza beherantz makurtu, belauak tolestuz.
- Aldaka tolestu belauak tolestean diren bitartean.



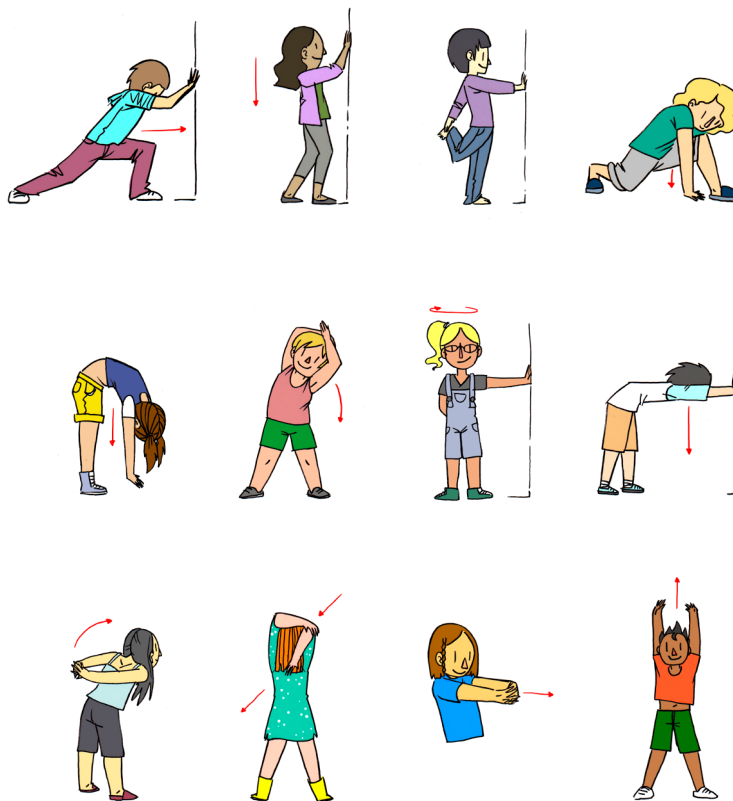
- Belauak eta aldaka tolestu eta luzatu, kokoriko leun eseriz.



- Orkatila: zirkuluak egin orkatilekin (zirkundukzioa).

Muskuluen elongazioa edo luzapenak:

artikulazioak mugitzean datza, maximora iritsiz. Luzapen-ariketak gomendagarriak dira, batzuetan espezifikoak eta zainduak, inflamazioaren ondorengo mugimendu mugatua lehengoratzeko. Mugikortasunari eusten laguntzen dute eta deformazioak saihesten dituzte. Modu leunean egingo dira, mina txikiagotzeko. Aurretik deskribatutako mugimenduekin batera daitezke, eta bakarrik edo taldean egin. Horma edo makil bat, pilota edo antzeko material bat erabil daitezke. Orkatiletatik hasi eta gorantz egitea gomendatzen da. Garrantzitsua da astiro eta arnasketarekin batera egitea.



7.2. Gomendio orokorrak

- Mina errespetatzea. Beharrezko denean, geratzea eta atsedean hartzea.
- Posizio berean denbora luzez egotea saihestea.
- Posizioak egonkorra izan behar du eta postura onarekin. Saihestu beti deformazioak eragin ditzaketen posizioak. Artikulazioak tolestua daudenean deformatzen dira. Hori dela eta, hobe da artikulazioak luzatuta edukitzea. Deserosoa izan daiteke lurrean eserita egotea hankak gurutzatuta.
- Gorputzeko segmentuak lerrokatuta izan. Eserleku baxuak saihestu. Eserleku-bizkarrak eta eserlekuek sendoak izan behar dute. Eserita zaudela, oinek beti egon behar dute lurrean edo aulki baten gainean jarrita.
- Heldualdi bortitza behar duten objektuak hartzea saihestu.
- Kontuan hartu behar da, batzuetan, hotz edo bero handiko inguru batean egotea deserosoa eta mingarria izan daitekeela.
- Egunean zehar, jarduera pasiboak eta aktiboak tartekatatu.
- Igeriketa eta bizikleta ariketa aktibo egokiak dira beheko gorputz-adarretako artikulazioak erasanda daudenean, indarra handitzen baitute gorputzaren pisuaren presioa jasan gabe.
- Kontuan izan ikasleak eskola huts egin dezakeela medikuarekin hitzordua duelako edo inflamazio-agerpenen aldietan gaizki ego-teagatik...

- Gaixotasun kroniko batekin hazteak kontuan hartu beharreko ondorio emozionalak izan ditzake. Zenbait jardueratan bete-betean ezin parte hartu izanak ondorio negatiboak eragin ditzake maila emozionalean. Hori dela eta taldeko jardueretan parte har dezan bultzatu behar da: jolastokia, txangoak, taldeko jarduerak eta lanak eskolan.

7.3. Gomendioak etapaka

Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntza

- Lurrean esertzea zaila izan daiteke Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duten haur batzuentzat. Aukera polita izan daiteke ondoan aulki baxu batzuk izatea, haurrak lurrean eseri beharrik ez izateko.
- Arkatzak, margoak, pintzelak eusteko zailak izan daitezke. Materialen heldulekuak loditu daitezke, haiei hobeto eusteko.
- Eserita edo zutik denbora luzez egotea zaila izan daiteke. Haurrari ikasgelan mugi dadin utzi behar zaio, eta mugimenduak egitea, behar izanez gero.
- Haurrak egun horretan ezin egin duen jardueraren bat proposatzen denean, beste zereginen bat proposatu.
- Atsedendiak eman.
- Txango bat antolatzen denean, kontuan izan haurrak pisudun motxila eraman behar duen, denbora luzez ibili edo eskailera asko igo eta jaitsi.

- Curriculumera sartzeko egokitzapenak: ebaluazioa egokitu. Denbora gehiago utzi azterketetarako eta etxeko lanetarako. Azterketak luzeak badira, bi saiotan egiteko presta daitezke edo ahozko azterketak egin idatzizko testu luzea eskatzen duten irakasgai batzuetan.
- Berdinen arteko gidaritza bat planifika daiteke apunteak hartzeko, joan-etorri luzeetan, eskailerak dituztenetan, eta abar.

Bigarren hezkuntza

- Ikasleak berekin eskolara eraman beharreko material-kantitatea murriztu, pisu gehiegi eramatea saihesteko.
- Asko idatzi behar badu, idatzizko lanetarako ordenagailu bat erabiltzeko aukera baloratu beharko da.
- Curriculumera sartzeko egokitzapenak: ebaluazioa egokitu. Denbora gehiago utzi azterketetarako eta etxeko lanetarako. Azterketak luzeak badira, bi saiotan egiteko presta daitezke edo ahozko azterketak egin idatzizko testu luzea eskatzen duten irakasgai batzuetan.
- Berdinen arteko gidaritza bat planifika daiteke apunteak hartzeko, joan-etorri luzeetan, eskailerak dituztenetan, eta abar.
- Ikaslea ados badago, Gaztaroko Artritis Idiopatikoa iruzko informazio-saio bat antola daiteke haren kidekoentzat eta irakasleentzat.

8.- GAZTAROKO ARTRITIS IDIOPATIKOARI BURUZKO MITOAK ETA ERREALITATEAK

MITOAK	ERREALITATEAK
«Erreumak» adineko pertsoneri eragiten die bakarrik.	Gaztaroko Artritis Idiopatikoa 16 urtetik beherakoetan agertzen den gaixotasun articular bat da.
Gaztaroko Artritis Idiopatikoa artikulazioak handitu egiten dira eta min handia egiten dute.	Batuetan, artikulazioek kanpotik itxura «normala» izaten dute, eta mina puntuala izaten da, goizetan edo egunaren bukaeran.
Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duten ikasleek ezin dute gorputz-hezkuntzan parte hartu.	Jarduera fisikoa funtsezkoa da Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duten ikasleen ongizaterako.
Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duten pazienteak ez dira sendatzen, beti egongo dira gaixorik.	Gaztaroko Artritis Idiopatikoa gaixotasun kroniko bat da, baina tratamenduek sintomak kontrolatzen dituzte, eta paziente batzuek adinarekin hobera egiten dute.
Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duten pertsonak beti behar dute tratamendua.	Gaztaroko Artritis Idiopatikoa erremisio-aldian duten pazienteei tratamendua kendu ahal zaie, betiere, haien medikuak gainbegiratuta.
Gaztaroko Artritis Idiopatikoa duten hurrek eskola askotan huts egiten dute.	Unean-unean huts egingo dute, medikuaren azterketara joateko, baina hutsegiteak ahalik eta gutxien izan daitezten saiatzen da.

9.- INTERESEKO ERREFERENTZIAK ETA ESTEKAK

Informaziorako, erakunde mediko onartuen orriak gomendatzen dira, hala nola PREsena (Paediatric Rheumatology European Society - www.pres.eu) eta PRINTOrena (Paediatric Rheumatology International Trials Organization - www.printo.it) eta SERPErena (Sociedad Española de Reumatología Pediátrica - www.reumaped.es)

- <http://www.ser.es/wp-content/uploads/2015/09/AIJ.pdf>
- <http://www.asepar.org/wp-content/uploads/2014/08/235085642-Artritis-I idiopatica-Juvenil-Guia-Breve-Para-Padres-Maestros-y-Cuidadores.pdf>
- <http://www.kidsgetarthritisoo.org/pdfs/educational-rights-tool-kit/JA-teachers-guide.pdf>
- http://webfronter.com/croydon/springboardtuition/other/chat_2_teachers.pdf
- http://www.rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/rheumatology/JIA_-_information_for_sports_teachers.pdf
- http://www.rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/rheumatology/JIA_-_information_for_teachers.pdf
- [https://www.arthritiscare.org.uk/assets/000/001/202/MyChildHasArthritis_REVISSED_271015_\(HR\)_original.pdf?1447423890](https://www.arthritiscare.org.uk/assets/000/001/202/MyChildHasArthritis_REVISSED_271015_(HR)_original.pdf?1447423890)
- <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/deporte/laflexibilidad.html>
- <https://sites.google.com/site/concienciacorporal88/circun>



Osakidetza

EZKERRALDEA - ENKARTERRI - CRUCES
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
EZKERRALDEA - ENKARTERRI - CRUCES



Gaztaroko Artritis Idiopatikoari buruzko Gida Laburra
<http://www.goo.gl/wrAFVT>



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, HEZKUNTZA POLITIKA
ETA KULTURA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA LINGÜÍSTICA Y CULTURA



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD