

Checklist per i genitori

- Avere una cartella con documentazione medica aggiornata.
- Informare la scuola (dirigente/insegnante di sostegno), condividere un piano di emergenza.
- Tenere monitorati i valori di crescita, peso, livelli nutrizionali.
- Stabilisci un dialogo aperto con tuo figlio sulle emozioni, senza minimizzare né drammatizzare.
- Organizzare con il team dell'ambulatorio le visite, i controlli, le terapie: sapere le dosi, gli effetti collaterali.

Guida per gli Insegnanti

Inclusione e benessere a scuola



In classe un insegnante può davvero fare la differenza. Con piccole attenzioni, flessibilità e soluzioni pratiche, uno studente con IBD può studiare, partecipare e crescere serenamente, proprio come i suoi compagni. Ma per farlo ha bisogno che la sua condizione sia riconosciuta e compresa, e che i suoi bisogni specifici trovino spazio e ascolto nella quotidianità scolastica.

Questa guida nasce per accompagnare gli insegnanti nel comprendere meglio l'esperienza degli studenti con IBD e per offrire strumenti concreti per accogliere, sostenere e collaborare con le loro famiglie.

Perché una scuola attenta alla salute è una scuola che educa all'inclusione, al rispetto e al valore di ogni persona.

CAPIRE L'IBD IN 5 PUNTI

- 1 È una malattia cronica che alterna periodi di attività (ricadute) a periodi di benessere, non si guarisce.
- 2 Molti sintomi sono invisibili: dolore, stanchezza, urgenza intestinale non sono sempre visibili a tutti.
- 3 Non è contagiosa.
- 4 Il rendimento scolastico può oscillare, non perché lo studente "non vuole", uno dei sintomi più difficili da sopportare è la fatigue.
- 5 L'ambiente scolastico può fare molto: comprensione, flessibilità, rispetto fanno la differenza.

Piccoli aggiustamenti, grande aiuto

- Permettere al ragazzo l'accesso al bagno senza chiedere permessi continui o spiegazioni davanti ai compagni.
- Flessibilità per verifiche, compiti, quando ha avuto assenze o durante le ricadute.
- Consentire l'assunzione di snack / acqua in classe, se serve.
- Seduta in aula vicina al bagno, o comunque in posizione comoda.
- Durante attività sportive, permettere adattamenti: pausa, tempi ridotti, scelta dell'attività.
- Evitare riferimento continuo alla condizione di salute.

Comunicazione efficace

- Avere un contatto diretto con i genitori e, se possibile, con il medico o con il team medico.
- Essere trasparente: chiedere allo studente cosa lo aiuta, cosa lo mette a disagio.
- Evitare giudizi morali su assenze o imprecisioni: essere supportivi.

Quando intervenire

- Calo marcato del rendimento scolastico
- Isolamento sociale: ritiro dalle attività extra o pause ricorrenti.
- Cambiamenti d'umore persistenti: tristezza, rabbia, ansia.
- Assenze frequenti o assenze prolungate

Checklist per gli insegnanti

- Conoscere la diagnosi dello studente: , farmaci, frequenza di visite/ricadute.
- Predisporre un piano scolastico di accomodamento: accesso bagno libero, gestione assenze, modifiche valutazioni.
- Tenere una "scheda emergenza" disponibile: cosa fare se lo studente si sente male (contattare famiglia, far riposare, dare farmaci se previsti).
- Sensibilizzare la classe (senza stigmi): spiegare che alcuni ragazzi hanno bisogni particolari, ma che sono perfettamente capaci.
- Promuovere il progetto **IBD BRIDGE**: un ponte tra scuole e inclusione promosso dall'associazione AMICI Italia



Scansiona il QR Code per accedere a IBD BRIDGE



www.amiciwecare.com [f @amiciitalia.official](https://www.facebook.com/amiciitalia.official) [@instamiciitalia](https://www.instagram.com/instamiciitalia) [X @amiciibd](https://twitter.com/amiciibd)
[@AMICIITALIA](https://www.linkedin.com/company/amiciitalia) [https://amici.tv/youtube](https://www.youtube.com/channel/UC...) [Linkedin https://amici.tv/linkedin](https://www.linkedin.com/company/amiciitalia)

IO E LA MIA IBD



Hai una malattia infiammatoria cronica intestinale. Non è colpa tua e non ti definisce. Però è una parte della tua vita che, se la conosci bene, puoi gestire con più fiducia. Questa guida è per aiutarti: capire la malattia, affrontarla nella scuola, con gli amici, con te stesso.

Cos'è l'IBD?

IBD è l'acronimo inglese di **Inflammatory Bowel Disease** che in italiano si traduce in **Malattie Infiammatorie Croniche Intestinali (MICI)**. È una condizione in cui parti del tratto intestinale si infiammano, causando sintomi come dolore, diarrea, stanchezza.

Esistono due forme principali: **Malattia di Crohn** (può colpire qualsiasi punto del tratto digerente) e **Colite Ulcerosa** (infiammazione limitata al colon).



domande comuni

Posso fare sport? Sì – scegli attività che ti piacciono. Anche se in una fase di ricaduta, ci sono sport “più leggeri”.

Cresterò normalmente? In gran parte sì. Occasionalmente può esserci un ritardo nella crescita, ma con attenzione medica e alimentare si può recuperare.

Posso andare in gita o dormire fuori casa? Certo! Organizzati: porta medicinali, ricambi, piano per emergenze.

Potrò stare bene? Sì, i medici ti aiuteranno a stare bene, dovrai assumere regolarmente dei farmaci e fare delle visite periodiche. Ci saranno giorni in cui starei bene e ti dimenticherai della tua IBD e giorni in cui si farà sentire, ma avrai tutto quello di cui hai bisogno per affrontare quei giorni.

Toolkit quotidiano

- Tieni un diario dei sintomi: segna ogni giorno come ti senti, cosa mangi, quali medicine prendi.
- Kit emergenza da portare sempre: fazzoletti umidi, protezione igienica, cambio di biancheria, snack leggeri, una borraccia con acqua minerale.
- Usa app e promemoria: sveglie per medicine, notifiche per bere acqua, per ricordarti le visite.
- Parlane: con un amico fidato o con l'insegnante. Nascondere le difficoltà pesa più del parlarne.



NON SEI SOLO/A

“Ci sono giorni in cui l'IBD sembra vincere. Ma poi mi guardo indietro e capisco che ogni volta mi sono rialzata più forte. La malattia mi ha messo alla prova, ma non mi ha mai definita.”

Ilenia 17 anni

- È normale sentirsi arrabbiati, tristi, frustrati.
- Cerca momenti di libertà: musica, hobby, sport.
- Considera l'idea di unirti a gruppi con altri ragazzi con IBD, come **AMICI YOUNG**: farai meno fatica a spiegarti e capirti.



Scansiona il QR Code per accedere ad AMICI YOUNG

Checklist per la scuola

- Porta sempre con te la documentazione medica (certificato, piano terapeutico).
- Richiedi il permesso per il bagno discreto, nessuna vergogna per usarlo.
- Organizza con la scuola modifiche su orari/prove nel caso di assenze.
- Tieni degli snack idonei allo stato di salute e acqua a portata di mano.
- Spiega a un insegnante di fiducia cosa succede quando hai una ricaduta.
- Utilizza questa brochure per aiutarti a spiegare come ti senti
- Proponi alla tua scuola il progetto **IBD Bridge: un ponte tra scuole e inclusione**



Guida per Genitori

Supportare senza soffocare

Essere genitore di un ragazzo con IBD significa affrontare insieme sfide mediche, scolastiche, emotive. Offrire un sostegno affettivo e rassicurante di fronte alla malattia cronica. Aiutarlo a essere sempre più autonomo.

Questa guida vuole darvi strumenti concreti, suggerimenti nati da chi vive la stessa esperienza

COMPREDERE LA MALATTIA

- Differenza tra Crohn e Colite Ulcerosa: localizzazione, gravità, decorso.

- Terapie: medicine (aminosalicilati, corticosteroidi, immunomodulatori, biologici, Jak inibitori), dieta, eventuali procedure chirurgiche. Possibili effetti collaterali.



Scansiona il QR Code per accedere alle linee guida

Equilibrio tra cura e autonomia

- **Dai fiducia:** coinvolgi il ragazzo nella gestione dei farmaci, delle visite, rendilo partecipe delle decisioni.
- **Evita l'iperprotettività:** non interpretare ogni piccolo segno come catastrofe.
- **Favorisci l'indipendenza:** fai sì che impari a riconoscere i sintomi, a saper comunicare con medici e insegnanti.
- **Rispetta i suoi silenzi.**

Organizzare la vita di famiglia

Alimentazione:
segui le linee guida nutrizionali dieta equilibrata, supporto del dietista



- **Check-list casa/scuola:** certificati medici, farmaci di scorta, zaino con kit emergenza, snack appropriati.
- **Gestione dei ricoveri:** contatta la scuola, organizza i recuperi e il supporto per compiti.

Come alleggerire il peso

- **Strumenti di rilassamento:** respirazione guidata, meditazione, brevi pause dedicate a te
- **Supporto sociale:** gruppi per genitori, familiari, amici che comprendono la condizione.
- **Psicoeducazione:** conoscere le risorse psicologiche disponibili (terapia cognitivo-comportamentale, counseling) per ragazzi e famiglia.

“Temevo che la scuola non capisse la complessità della sua condizione. Con il tempo, il dialogo e la collaborazione con gli insegnanti hanno trasformato la paura in fiducia. Non tutto è semplice, ma ora ci sentiamo parte di una squadra.”

Marco, papà di un ragazzo con IBD