

1. Facts & figures

- Een niet-aangeboren hersenletsel is schade aan de hersenen dat wordt opgelopen in de loop van het leven. Personen met NAH ervaren dit vaak als een **breuk in de levenslijn**. Er verandert plots veel op vlak van zelfredzaamheid en psychosociaal functioneren. Deze veranderingen kunnen tijdelijk of blijvend zijn.
- Naar schatting 247.000 mensen in **Vlaanderen** hebben een Niet-Aangeboren Hersenletsel (NAH). Dat zijn gemiddeld 30 patiënten per huisarts.
- Niet alleen volwassenen, maar ook **kinderen en jongeren** kunnen worden geconfronteerd met een NAH. Bij deze laatste groep gaat het voornamelijk om hersenletsels **ten gevolge van** een verkeersongeval, een val, een hersentumor, een infectieziekte of een neurologische ziekte zoals bijvoorbeeld multiple sclerose.
- De invloed van een NAH op het dagelijkse leven en in het hoger onderwijs is afhankelijk van de **plaats** en de **ernst** van de schade in de hersenen. Daardoor kunnen de gevolgen van NAH **zeer uiteenlopend zijn**. De gevolgen situeren zich op motorisch, lichamelijk, cognitief, psychosociaal en emotioneel vlak.
- **Motorische & lichamelijke gevolgen**
 - NAH beïnvloedt de **grove en fijne motoriek van de student**. Denk maar aan schrijven, spreken of zich verplaatsen. Daardoor heeft men **meer tijd en energie** nodig om een handeling uit te voeren. Volgende problemen kunnen voorkomen:
 - Verlamming
 - Krachtverlies
 - Evenwichtsproblemen

- Tremor
- Vermoeidheid
- Pijn
- Problemen met **zicht of gehoor** kunnen voorkomen zoals wazig zicht of uitval van rechter/ linker gezichtsveld.
- Problemen met het verwerken van **sensorische prikkels** kunnen voorkomen. Zoals een **overgevoeligheid** voor licht, geluid of drukte. Of een **verminderde gevoeligheid** voor koude, warmte of pijn.
- **Cognitieve gevolgen**
 - Door een vertraagde **informatieverwerking** doet men er langer over om nieuwe leerstof te verwerken.
 - Problemen met het **geheugen** komen vaak voor. Studenten hebben meer tijd en herhaling nodig om nieuwe leerstof op te nemen, raken sneller spullen kwijt, vergeten vaker afspraken.
 - Moeilijkheden met **aandacht en concentratie** is een regelmatig gehoorde klacht. Studenten ondervinden moeite met:
 - een **langere tijd geconcentreerd** te blijven.
 - het **verdelen van de aandacht** zoals de combinatie van het nemen van notities en het volgen van de les.
 - NAH heeft een impact op het **executief functioneren**. Dit zijn hogere denkprocessen die nodig zijn doelgericht taken uit te voeren en alles wat daarvoor nodig is:
 - organiseren en plannen
 - structuur aanbrengen
 - zelfmonitoring: zich bewust zijn van eigen handelingen, denken, emoties, ... en ze bijsturen indien nodig
 - mentale flexibiliteit, probleemoplossend vermogen

- Problemen met **communicatie** kunnen een grote impact hebben op het volgen van hoger onderwijs.
 - **Begrijpen** van mondelinge en schriftelijke taal kan soms moeilijk verlopen. Soms heeft men moeite met het **interpreteren** van taal, bijvoorbeeld het onderscheiden van een grapje en een serieus bedoelde opmerking. Er kunnen ook problemen ontstaan doordat iemand **informatie traag verwerkt** en probeert om uit een halve zin die hij heeft opgevangen een hele zin te maken. Het is heel belangrijk dat studenten durven aangeven als ze iets niet goed begrepen hebben.
 - Daarnaast gebeurt het ook regelmatig dat studenten met een NAH problemen hebben met **taalproductie**. Zoals bijvoorbeeld moeilijk structuur kunnen steken in antwoorden.
- **Psychosociale en emotionele gevolgen**
 - Studenten met NAH gedragen zich vaker **ongeremd** of **onbegrensd**. Dit kan zich op verschillende manieren uiten zoals praten zonder ophouden, impulsiever reageren zonder na te denken over de gevolgen, gedachten ongenueanceerder benoemen.
 - Verhoogde **prikkelbaarheid** komt vaker voor zoals minder geduld hebben of weinig kunnen verdragen. Bewust zijn van de verhoogde gevoeligheid en regelmatig pauzeren kunnen al een groot verschil maken.
 - Er kan sprake zijn van **initiatieverlies** zoals bijvoorbeeld minder interesse of minder reageren op anderen. Duidelijke instructies en verwachtingen kunnen voor deze studenten zeer ondersteunend zijn.

- Er kunnen symptomen van **stress, vermoeidheid en overbelasting** zijn. Deze symptomen worden in verband gebracht met de functiebeperking zelf en de extra belasting die de functiebeperking teweegbrengt. Ook symptomen van **angst en somberheid** komen vaker voor.

2. Aandachtspunten & tips

Het volgen van lessen

Aandachtspunten

- Het nemen van **leesbare, volledige en overzichtelijke notities** is vaak een uitdaging.
- Als er sprake is van motorische of sensorische problemen, kunnen er moeilijkheden zijn met de **toegankelijkheid** van infrastructuur, lessen en instrumenten.
- Het stellen van **medische handelingen** tijdens de les is soms noodzakelijk.
- Door moeilijkheden om de aandacht vol te houden, lukt het niet altijd om de **essentie van de les** mee te hebben en worden **instructies** niet steeds correct begrepen, onthouden of opgevolgd.

Tips

- Het gebruik van **eenduidige en heldere taal** en een goed opgebouwde PowerPoint die **op voorhand ter beschikking** wordt gesteld, maken de les voorspelbaar en faciliteert het nemen van notities.
- Het **kopiëren van notities van medestudenten** kan een belangrijke aanvulling zijn op de eigen notities.

- Het gebruik van een **laptop** en/of een **training notities** kunnen bijdragen tot meer gestructureerde en volledige notities, wat ook het verwerken van de leerstof faciliteert.
- **Lesopnames** bieden de mogelijkheid om de les achteraf te verwerken of om onvolledige notities aan te vullen.
- Informatie en afspraken over het verloop van **lessen**, **gedragscodes** en **communicatie** is ondersteunend. Bijvoorbeeld hoe en wanneer kunnen er vragen gesteld worden aan de docent.
- Het inbouwen van een **pauze tijdens de les** kan ervoor zorgen dat men tot rust kan komen en de concentratie beter kan aanhouden.
- Door zelf een **plaats** in het leslokaal te kiezen kan de les zo comfortabel mogelijk gevolgd worden. Bv. overprikkeling vermijden.
- Het is aangewezen om een **ruimte** ter beschikking te stellen waar **medische voorschriften** kunnen opgevolgd worden en waar rusten mogelijk is. Daarbij is het mogelijk dat de les vroeger verlaten wordt.
- Ook in de **les** kunnen **medische voorschriften** opgevolgd worden zoals iets eten of drinken, rechtstaan, medicatie toedienen...
- Ook **ondersteuning voor de verplaatsing** naar de campus en leslokalen kan soms nodig zijn.

Het plannen en het organiseren van studieactiviteiten

Aandachtspunten

- Een **overzicht** krijgen van alle opdrachten en studieactiviteiten kan uitdagend zijn.

- Het opstellen en volgen van een **studieplanning** is niet evident. Het is moeilijk om een juiste **prioriteiten** en **tijdinschatting** te maken waardoor deadlines soms niet gehaald worden.
- **Studiemateriaal** geraken soms verloren waardoor er nog meer tijdsnood kan ontstaan.

Tips

- Het ter beschikking stellen van een **overzicht van alle taken en opdrachten** faciliteert het efficiënt plannen.
- Inzicht in **pijn-, concentratie-, en energieniveau** kan zorgen voor een efficiëntere studieplanning van de studieactiviteiten (studeren, lessen, opdrachten, examens, studentenleven).
- **Studieondersteuning** kan een hulp zijn om een realistische planning op te stellen en om overbelasting te voorkomen. Er kan bepaald worden welke taken prioritair zijn, hoeveel tijd er aan kan besteed worden en wanneer er rustmomenten moeten ingepland worden.
- **Hulpmiddelen leren gebruiken** ter ondersteuning van structureren, ordenen en onthouden zoals bijvoorbeeld een agenda, smartphone, post-its, notebooks, timers, checklists, stappenplannen... Noteer belangrijke zaken onmiddellijk in je agenda, verzamel lesmateriaal op een vaste plaats.

Het verwerken en het instuderen van leerstof

Aandachtspunten

- Door moeite met concentratie, geheugen en vermoeidheid is er vaak **meer tijd nodig** om de leerstof te verwerken en in te studeren. Daardoor kunnen **problemen met planning** ontstaan.

Tips

- Een **gestructureerde cursus** met een overzichtelijke lay-out kan het onderscheiden van hoofd- en bijzaken vergemakkelijken.
- Tijdens **studiebegeleiding** kan er ingezet worden op studievaardigheden zoals het aanbrengen van structuur in lesmateriaal (schema's, mindmaps, ...).
- Zoek een **rustige plaats** om te studeren om overprikkeling te voorkomen.
- Een **aangepast traject** waarbij er minder studiepunten opgenomen worden, is soms aangewezen.
- Het kan helpend zijn om **deadlines uit te stellen**.

Opdrachten

Aandachtspunten

- Het correct **begrijpen van een opdracht** of instructie kan moeilijk verlopen door impulsief een opdracht te starten of door de grotere afleidbaarheid.
- Aan een **grote opdracht** beginnen is vaak moeilijk omdat het overzicht niet wordt gezien en men moeite heeft om doelgericht te werken.

Tips

- Het geven van **duidelijke en ondubbelzinnige instructies** is ondersteunend om de opdracht goed te begrijpen.
- Naast een mondelinge toelichting wordt de opdracht best ook **schriftelijk** meegegeven.

- Voor **grote opdrachten** zoals een bachelor- of masterproef kan **extra tussentijdse feedback** nodig zijn. Daarbij is het ondersteunend om de opdrachten in **deelopdrachten** in te delen en er verduidelijking en sturing bij aan te bieden.

Examens

Aandachtspunten

- Het **begrijpen van de vragen** kan moeilijker verlopen.
- **Leesbaar en snel schrijven** kan een uitdaging zijn.
- Een **goed gestructureerd** antwoord geven kan moeilijk zijn.
- **Vermoeidheid, concentratieproblemen en overprikkeling** kunnen het succesvol afleggen van examens bemoeilijken.
- Tijdens examens moeten er soms **medische voorschriften** opgevolgd worden zoals het toedienen van medicatie, iets eten of drinken, rechtstaan, ...

Tips

- Het formuleren van **heldere en eenduidige** vragen helpt om de vraag goed te begrijpen.
- Examens afleggen in een **apart lokaal** waar medische voorschriften kunnen opgevolgd worden, is aangewezen. Een rustiger lokaal is ook helpend bij concentratiemoeilijkheden en kan overprikkeling voorkomen.
- Het gebruik van **hulpmiddelen** of van een laptop tijdens het examen, kan ondersteunend zijn. Bijvoorbeeld in geval van slechtziendheid.

- **Extra tijd** bij de voorbereiding van een mondeling examen en bij het afleggen van het schriftelijk examen, laten toe om informatie goed te verwerken en eventuele schrijfproblemen op te vangen.
- Het aanbieden van een **alternatieve examenvorm** (vb. mondeling examen) kan ondersteunend zijn.
- Een examen dat opgedeeld is in **twee delen**, maakt dat een rustmoment mogelijk is.
- **Spreiding van de examens** binnen een examenperiode kan belasting en tragere informatieverwerking opvangen.

Stage

Aandachtspunten

- **Verplaatsingen** naar de stageplaats zijn soms moeilijk door motorische of sensorische problemen.
- Op stage moeten er soms **medische handelingen** gesteld worden zoals het toedienen van medicatie, iets eten of drinken, regelmatig rechtstaan en bewegen, ...
- Zich aanpassen aan een **nieuwe context** kan stress met zich mee brengen doordat men soms moeite heeft met verandering en flexibiliteit.

Tips

- Denk vooraf na over **hoe je jezelf wil presenteren** en welke informatie je wil delen. Zowel over de belemmeringen die je ervaart door je beperking als de meerwaarde en talenten die je kan inzetten op je stage.

- Communiceer over wat je nodig hebt. Het voorzien van **aanpassingen** kan aangewezen zijn bijvoorbeeld gepersonaliseerde communicatietips, hulpmiddelen om vermoeidheid tegen te gaan of geheugenproblemen te ondervangen.
- Een **vlot bereikbare stageplaats** kan mobiliteitsproblemen verhelpen en klachten van oververmoeidheid beperken.
- Het voorzien van een **rustige ruimte** op de stageplaats om zich tussendoor terug te trekken en medische handelingen te stellen, is aangewezen.
- **Stage spreiden** over een langere periode kan nodig zijn.
- Het **concretiseren van de stageverwachtingen** is zinvol. Daarbij is het aangewezen om tussenstappen te verduidelijken.
- Indien de student omwille van de functiebeperking een bepaalde opdracht niet kan uitvoeren, is het aangewezen om een **alternatieve opdracht** te voorzien, die toelaten dat de student de leerresultaten kan bereiken.
- Tussentijdse heldere feedback is aangewezen. **Leerpunten** die **concreet en expliciet** geformuleerd worden, bieden grotere leerkansen voor de student.

Studentenleven

Aandachtspunten

- Het vinden van een **nieuw evenwicht** tussen lessen volgen, het zelfstandig wonen op kot (boodschappen doen, koken, studeren) en het uitbouwen van nieuwe contacten vraagt tijd.
- De uitdagingen kunnen een impact hebben op het **welbevinden**. Vermoeidheid, stress, angst en eenzaamheid kunnen voorkomen.

- Het onderhouden van sociale contacten kan uitdagend zijn.

Tips

- **Ondersteuning** bij het vinden van een **nieuw evenwicht**, kan een groot verschil maken. Een **dagplanning en structuur** met voldoende rust en regelmaat voorkomt overbelasting. Daarbij kan een stappenplan helpend zijn voor bepaalde handelingen.
- Het exploreren van **activiteiten** die in het interessegebied liggen, biedt extra kansen om sociale contacten uit te bouwen.
- Een **vast aanspreekpunt** in de opleiding kan mee de belastbaarheid monitoren en eventuele oplossingen bij moeilijkheden aanbieden.
- **Mentor- of buddyprogramma's** (waar de student een mentor of buddy krijgt), kunnen ondersteunend zijn.
- Medewerkers van de studentenvoorzieningen bieden **coaching voor psychosociale problemen**.
- **Ondersteuning** bij het zoeken van een kot met een **goede ligging** en die voldoende ruim is voor **hulpapparatuur**, kan noodzakelijk zijn. Indien nodig kan er ondersteuning geboden worden bij **ADL-activiteiten** via het aanbieden van omkaderd wonen.

Meer weten?

- **MoodSpace.be** is een plek vol betrouwbare info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en veerkrachtig te studeren.
- Een aantal instanties bieden extra financiering aan studenten met een niet-aangeboren hersenletsel:
 - De Cel Speciale Onderwijsleermiddelen van het Ministerie van Onderwijs en Vorming (**cel SOL**) biedt een tussenkomst in de financiering van **speciale onderwijsleermiddelen** zoals een aangepaste stoel of tafel. De cel SOL kan ook een tussenkomst voorzien voor kopieën van medestudenten bij een visuele beperking of ernstig motorische problemen.
 - **Hulpmiddelen** die ruimer dan de onderwijscontext kunnen worden ingezet kunnen bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (**VAPH**) worden aangevraagd. Een overzicht van de hulpmiddelen en aanpassingen waarvoor een tegemoetkoming kan aangevraagd worden, is te vinden op www.vaph.be/refertelijst. Onder bepaalde voorwaarden is er ook een tegemoetkoming voorzien voor **vervoersonkosten** om de onderwijsinstelling te bereiken. Een tussenkomst voor de **verblijfskosten** op kot is in gelimiteerde gevallen mogelijk.
 - Gratis te downloaden: aangepaste [agenda](#) voor personen met NAH.