

1. Facts & figures

- Een chronische ziekte is een ziekte die gedurende **lange tijd aanwezig** is. Deze aandoeningen zijn **aangeboren of verworven** en kunnen stabiel zijn, verslechteren of verbeteren.
- **Vaak voorkomende chronische aandoeningen** die een impact hebben in het hoger onderwijs zijn bijvoorbeeld kanker, diabetes, epilepsie, ziekte van Crohn, mucoviscidose, chronisch vermoeidheidsyndroom (CVS), fibromyalgie, astma, allergie.
- Afhankelijk van de aard en de ernst is de **impact verschillend** en zijn er **andere symptomen**. Naast de specifieke symptomen is er vaak sprake van:
 - een algemene verminderde weerstand
 - vermoeidheid
 - pijn
 - een beperkte mobiliteit
 - een verminderde levenskwaliteit.
- In het hoger onderwijs ervaren studenten met een chronische ziekte een **aantal moeilijkheden**:
 - **Lessen, examens, stage worden vaker gemist** door para(medische) opvolging en verzorging, door vermoeidheid en ziekte. Dit kan leiden tot studieduurvertraging. Ook **deadlines** worden hierdoor niet steeds gehaald.
 - Er zijn vaker problemen met **het nemen van leesbare en volledige notities** door vermoeidheid en concentratieproblemen, door motorische beperkingen of door afwezigheid.
 - Er kan sprake zijn van een **trager tempo** bij het studeren door vermoeidheid en concentratieproblemen.

- Door onvoorziene inactiviteit, medische zorg, vermoeidheid en concentratieproblemen, kunnen er problemen zijn met **planning en timemanagement**.
- Als er sprake is van motorische of sensorische problemen, kunnen er moeilijkheden zijn met de **toegankelijkheid** van infrastructuur, lessen en instrumenten.
- 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.
- Er kan sprake zijn van **verminderd sociaal contact** door regelmatige afwezigheid.
- Het percentage personen met een langdurige aandoening **stijgt sterk met de leeftijd**. Bij jonge mensen tussen 15 en 24 jaar is dit 9,6%; bij 75-plussers is dit bijna de helft (48,8%).

2. Aandachtspunten & tips

Het volgen van lessen

Aandachtspunten

- Het nemen van **leesbare, volledige en overzichtelijke notities** is vaak een uitdaging.
- Door **afwezigheid** kunnen niet alle lessen gevolgd worden waardoor er achterstand in de verwerking kan optreden.
- Het stellen van **medische handelingen** tijdens de les is soms noodzakelijk.

- Het kan moeilijk zijn om zich **zelfstandig te verplaatsen** van en naar de campus en de leslokalen.

Tips

- De **PowerPoint** op voorhand ter beschikking stellen zorgt ervoor dat er meer gestructureerde notities kunnen gemaakt worden.
- Het **kopiëren van notities van medestudenten** kan een belangrijke aanvulling zijn op de eigen notities.
- Het gebruik van een **laptop** kan 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 door bepaalde passages te herbekijken.
- De mogelijkheid om **vragen te stellen aan docenten**, kan onduidelijkheden door afwezigheid wegwerken.
- 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...
- **Ondersteuning voor de verplaatsing** naar de campus en leslokalen is soms nodig. Het gebruik van de lift of een parkeerplaats op de campus voorzien, is ondersteunend.

Het plannen en het organiseren van studieactiviteiten

Aandachtspunten

- Door afwezigheid wordt bepaalde info **gemist** en is er geen overzicht meer over de studieactiviteiten.
- Door onvoorziene inactiviteit, oververmoeidheid en concentratieproblemen, kan de **planning niet opgevolgd** worden en zijn er problemen met timemanagement.

Tips

- Het aanbieden van een **overzicht van alle opdrachten** en studietaken helpt om een overzicht te krijgen en een planning op te maken.
- **Leercoaching** kan een hulp zijn om een realistische planning op te stellen en om te bepalen welke taken prioritair zijn, hoeveel tijd er aan kan besteed worden, wanneer er rustmomenten kunnen ingepland worden enz.

Het verwerken en het instuderen van leerstof

Aandachtspunten

- Er is vaker een **trager tempo** om alle studiematerialen te verwerken.

Tips

- **Studieondersteuning** bij het opstellen van een realistische planning bevordert het verwerken van de leerstof.
- **Een aangepast traject** waarbij er minder studiepunten opgenomen worden, is soms aangewezen.

Opdrachten

Aandachtspunten

- Regelmatige afwezigheden, oververmoeidheid, regelmatige medische follow-up kan het **tijdig afkrijgen** van een taak in de weg staan.
- Actieve deelname bij **groepstaken** kunnen moeilijk zijn door regelmatige afwezigheid.

Tips

- Het verleggen van **deadlines** kan in specifieke situaties aangewezen zijn.
- Grote opdrachten zoals een bachelor- of masterproef kunnen opgesplitst worden in **deelopdrachten** waarbij de vooruitgang gemonitord wordt.
- Bij **groepswork** zijn bijkomende afspraken over de werkverdeling door de docent ondersteunend.

Examens

Aandachtspunten

- **Vermoeidheid en concentratieproblemen** 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, ...
- Door **afwezigheid** kunnen niet alle examens afgelegd worden op de reguliere momenten.

Tips

- Examens afleggen in een **apart lokaal** waar medische voorschriften kunnen opgevolgd worden, is aangewezen. Een rustiger lokaal is ook helpend bij concentratiemoeilijkheden.
- **Extra tijd** bij de voorbereiding van een mondeling examen en bij het afleggen van het schriftelijk examen, laten toe om concentratieproblemen 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.
- Door medische follow-up, oververmoeidheid of ziekte kan regelmatige **aanwezigheid** op stage **bemoeilijkt** worden.
- Op stage moeten er soms **medische handelingen** gesteld worden zoals het toedienen van medicatie, iets eten of drinken, regelmatig rechtstaan en bewegen, ...

Tips

- **Stage spreiden** over een langere periode kan zinvol zijn.

- 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.

Studentenleven

Aandachtspunten

- Het participeren aan het studentenleven en de daarbij horende sociale contacten, vormen vaak een uitdaging.
- Het zelfstandig wonen en daarbij zelfredzaam zijn, kan een uitdaging zijn.
- Het vinden van een nieuw evenwicht tussen lessen volgen, medische behandelingen, het kotleven (boodschappen doen, koken, studeren, ed.), en het uitbouwen van nieuwe contacten vraagt tijd.
- De uitdagingen kunnen een impact hebben op het welbevinden. Stress, angst en eenzaamheid kunnen voorkomen.

Tips

- Ondersteuning bij het vinden van een nieuw evenwicht tussen lessen volgen, medische behandelingen, het kotleven en het maken van nieuwe contacten, kan een groot verschil maken.
- Er kan ondersteuning geboden worden bij ADL-activiteiten via het aanbieden van omkaderd wonen. Ook ondersteuning bij het ontwikkelen van structuur, nieuwe routines en de organisatie van de paramedische omkadering (kiné, thuisverpleging,...) is van belang.

- Mentor- of buddyprogramma's (waar de student een mentor of buddy krijgt), kunnen ondersteunend zijn.
- Een vast aanspreekpunt in de opleiding kan mee de belastbaarheid monitoren en eventuele oplossingen bij moeilijkheden aanbieden.
- Medewerkers van de studentenvoorzieningen bieden **coaching voor psychosociale problemen**.

Meer weten?

- **MoodSpace.be** is een plek vol betrouwbare info, tips en zelfhulp om emotionele problemen het hoofd te bieden en veerkrachtig te studeren.
- <https://nl.medipedia.be/>