



E-Health voor studenten

drs. Claudia M. van der Heijde, drs. Peter Vonk & dr. Frans J. Meijman, Bureau Studentenartsen, Universiteit van Amsterdam

Studenten ervaren vaker dan niet studerende leeftijdsgenoten gezondheidsklachten en er is een barrière om daarvoor hulp te zoeken. Verergering van klachten en repercussies voor de studie blijven dan niet uit. Bureau Studentenartsen van de UvA verbreedt haar hulpaanbod met spiegelinformatie en interactieve websites.

Hij was er heel goed in om succesvol, stoer en snel over te komen op anderen. Maar ondertussen was Jason (28) 'zwaar depressief' en eenzaam. En met zijn studie ging het voor geen meter. "Na een verbroken relatie haalde ik het in mijn hoofd dat ik op veel fronten een doorslaand succes moest worden." Van 2001 tot 2006 haalde Jason maar één tentamen per jaar. Uiteindelijk belde zijn moeder een psycholoog. Inmiddels heeft hij het moeilijkste achter de rug en heeft hij een nieuw zelfbeeld.

Stille Pijn

Studenten in het Hbo en universitair onderwijs ervaren vaker dan niet studerende leeftijdsgenoten (stress-gerelateerde) gezondheidsklachten (1,2). Die gezondheidsproblemen hangen zowel samen met de studie als met allerhande studentenproblematiek zoals identiteit, huisvesting, financiën of relaties. Daarnaast is gebleken dat studenten relatief weinig of in een te laat stadium hulp zoeken (3) met onnodige verergering van gezondheidsproblemen en nadelige gevolgen voor de studie van dien. Studenten ervaren veel prestatiedruk *op alle vlakken* en toegeven dat het even niet lekker gaat is moeilijk (4,5). Aangezien de bestaande hulpverlening kennelijk niet volstaat voor een grote groep studenten heeft Bureau Studentenartsen van de Universiteit van Amsterdam besloten het hulpaanbod te verbreden.

Empowerment

Studenten lossen hun (gezondheids)problemen in beginsel liefst zelfstandig en anoniem op. Bureau Studentenartsen, voorheen de Stichting Universitaire gezondheidszorg (UGZ), de eerste én tevens een van de laatste studentenhuisartsenpraktijken in Nederland (6), heeft hiertoe gerichte e-health-applicaties ontwikkeld: www.ik-student.nl, www.studentengezondheidstest.nl en www.gezond-studeren.nl alias www.studiestress.nl. E-health-applicaties hebben de potentie om patiënten-empowerment te bevorderen. Studenten kan onnodige verergering van klachten bespaard worden. Bovendien kost het de samenleving ook veel geld als studenten onnodige vertragingen oplopen. Het motto van de studentenartsen is dus: gezond de eindstreep halen, een *vroegtijdige* herkenning en aanpak van problemen is daartoe van belang.

Met e-health-applicaties worden studenten op weg geholpen zelf aan de slag te gaan met hun gezondheid en (studie)situatie en worden tips ter verbetering aangeboden. Hierdoor krijgen zij meer zicht op hun gezondheidsklachten buiten de traditionele hulpverlening om.

22 november 2012



Homepage van de website www.ik-student.nl

Narratieve aanpak

www.ik-student.nl is een website die verhalen bevat van studenten die kampten met gezondheids-, studie- en studentenproblematiek en daarvoor geen hulp zochten (3). Het idee is dat lezers steun putten uit verhalen van studenten die het ook moeilijk hebben gehad en tevens aanknopingspunten voor oplossingen vinden. Met behulp van de website kunnen ze leren van ervaringen van studenten die in hetzelfde schuitje zitten en hun eigen gedrag daaraan spiegelen. Ze kunnen zo nieuwe gezichtspunten en een andere kijk op routines en ingesleten gedrag opdoen en onduidelijke situaties bespreekbaar maken.

De website is tot stand gekomen door diepte-interviews met een 40-tal studenten met lichamelijke en/of psychische gezondheidsproblemen. Hieruit kwam een aantal profielen naar voren waarbij gezondheidsklachten deel gaan uitmaken van de identiteit of de vorming van de identiteit belemmeren (3). De studietijd is een tijd waarbinnen studenten vrij snel moeten leren hun eigen leven vorm te geven: op persoonlijk gebied moeten ze zich binnen de studie tot een nieuw en uniek persoon ontwikkelen en op sociaal gebied moeten ze aansluiting vinden bij een groep. Uit de verhalen blijkt dat de studentenperiode een intense en verwarrende periode is met veel keuzes op elk vlak, niet alleen met betrekking tot de studie. Voor hulpverleners is hierbij van belang niet alleen maar het probleem maar ook de context waarin de student verkeert bij de begeleiding te betrekken. Het boek *Studenten en stille pijn, wel problemen maar geen hulp zoeken* gaat hierover (3).

22 november 2012



Homepage van de website www.studentengezondheidstest.nl

Surveillance en spiegeling

Op www.studentengezondheidstest.nl herkennen studenten hun (gezondheids)problemen sneller (7). Na het online invullen van vragen over hun gezondheid, leefstijl en aanverwante studentenproblematiek of levenskwaliteit ontvangen ze direct gepersonaliseerde feedback, op de persoon toegesneden informatie en verwijzingen naar relevante hulpbronnen (7,8,9,10,11). Studenten kunnen hun scores vergelijken met die van hun studiegenoten.

Uit een eerste evaluatie (7,9,10) blijkt dat groepen studenten problemen hebben herkend door het beantwoorden van de vragen (15%) of na het lezen van hun persoonlijke feedback (30%). Daarnaast vermeldt een groep intenties om gedrag te veranderen na het beantwoorden van de vragen (17%), of na het lezen van de persoonlijke feedback (28%). Bijna een kwart van de studenten rapporteert daadwerkelijke gedragsverandering (23%). 9% meldt verbetering van levenskwaliteit na het beantwoorden van de vragen en 8% door het lezen van de feedback. Zelfs na een jaar na het deelnemen aan de interventie rapporteert een deel van de studenten nog gedragsverandering (10%) en een verbeterde levenskwaliteit (door vragenlijst 9%, door feedback 5%).

22 november 2012



StudieStress.nl

Home Studentenvoorzieningen Medische informatie Over ons

Home

Gezond studeren

Zoek jij een snelle maar betrouwbare bron voor gezondheidsinformatie? StudieStress.nl biedt je informatie over zowel studiegerelateerde als algemene gezondheidsvragen onder studenten:

- Overzichtelijke verwijzingen naar hulpverleners en andere voorzieningen.
- Medische informatie kort samengevat en gecheckt door huisartsen.
- Links naar betrouwbare medische sites.

De huisartsen van de Universiteit van Amsterdam checken de informatie en links op StudieStress.nl. [Over ons.](#)

Kies uit de drie thema's hieronder:

Ook fan van StudieStress.nl? Klik hier:

Homepage van de website www.gezond-studeren.nl

Wegwijzer

Op www.gezond-studeren.nl alias www.studiestress.nl is alle voor studenten relevante informatie bijeengebracht over gezondheid, studie- en studentenproblematiek en voor deze doelgroep relevante voorzieningen zoals studentenartsen, studentenpsychologen of (timemanagement)cursussen. De website biedt op overzichtelijke wijze informatie over voor studenten belangrijke gezondheidsonderwerpen zoals gezonde voeding, geslachtsziektes en psychische problematiek. Daarnaast wordt voorlichting met betrekking tot studie-gerelateerde onderwerpen geboden zoals concentratie- en motivatieproblematiek.

Natuurlijk kunnen studenten de gewenste informatie ook vinden op de website van hun onderwijsinstelling. Echter studenten googelen en zoeken primair hun informatie via een zoekmachine en niet door direct een website te bezoeken. Bij het schrijven van de website is rekening gehouden met woorden die studenten het meeste aanspreken, de zogenaamde klikwoorden of *care words* met betrekking tot hun gezondheidsvragen (12). Voor aanvang van het maken van de website is hiertoe een kwalitatief onderzoek gedaan onder 55 respondenten (13). Het is handig voor studenten om te kijken wat het digitale en vrij toegankelijke aanbod op dit gebied bij andere universiteiten is. Een website waarop deze informatie gebundeld is voorziet in die behoefte. De studentenartsen ontvangen subsidie van de Stichting Student & Gezondheid voor het ontwikkelen van deze landelijke website.

Na onderzoek blijkt dat de drie websites elke maand een vast aantal bezoekers genereren (gemiddeld circa 500 per maand per site), waarvan ook terugkerende bezoekers (gemiddeld 10%). Daarnaast is het bezoek in 2012 toegenomen vergeleken met 2011. Er wordt gewerkt aan het beter



22 november 2012

aansluiten bij zoektermen van de doelgroep en het breder bekendheid geven aan de websites. Door de websites ook in het Engels beschikbaar te stellen (10) zijn de websites ook toegankelijk voor internationale studenten, een extra kwetsbare groep. Alle websites zijn ook te bereiken via de website van de studentenartsen: www.studentenartsen.nl

De illustraties komen van de hierboven besproken websites. De auteurs zijn intensief betrokken bij de besproken websites, respectievelijk als projectleider, directeur en adviseur.

Drs. Claudia van der Heijde, senior onderzoeker Bureau Studentenartsen, UvA

Drs. Peter Vonk, huisarts en directeur Bureau Studentenartsen, UvA

Dr. Frans Meijman, Hoofddocent Huisartsgeneeskunde & ouderengeneeskunde, VU Medisch Centrum en adviseur Bureau Studentenartsen, UvA

Correspondentieadres: c.m.vanderheijde@uva.nl

Referenties

- 1 Boot CRL, Vonk P, Meijman FJ. Health-related profiles of study delay in university students in the Netherlands. *International Journal of Adolescent Medicine and Health* 2007; 19: 413-23.
- 2 Nauta MCE, Meijman FJ., Meijman TF. De subjectief ervaren gezondheid en studiebeleving van studenten van de Universiteit van Amsterdam. *Tijdschrift voor Sociale Gezondheidszorg* 1996; 8:391-396.
- 3 Verouden NW, Vonk P, Meijman FJ. *Studenten en Stille Pijn. Wel problemen maar geen hulp zoeken.* Amsterdam: Elsevier Gezondheidszorg, 2010. (ISBN: 9789035231887)
- 4 [De studentengezondheidstest \[radio uitzending\]. Fresh'N Up, Amsterdam/ Rotterdam: FunX; 2012 febr7.](#)
- 5 [Recourt, A. Beter afremmen dan opbranden. Folia Magazine, 2012, mrt 21, 25, 32-34.](#)
- 6 Overman, R. Voorbij oorlog en revolutie. *Medisch Contact* 2001; 56:51-52.
- 7 Van der Heijde, CM, Vonk P, Meijman FJ. Self-regulation for the promotion of student health. Traffic lights: the development of a web-based instrument with personalized feedback. Under review.
- 8 [Van der Heijde, CM, Vonk, P & Meijman, FJ. Stoplichten Voortgangsrapportage 1: Ontwikkeling digitale studentengezondheidstest inclusief geïndividualiseerde feedback. 2010, jul 8.](#)
- 9 [Van der Heijde, CM, Vonk, P & Meijman, FJ. Stoplichten. Voortgangsrapportage 2: Studentengezondheidstest UvA en HvA studenten 2011, 2012, jan 10.](#)
- 10 [Van der Heijde, CM, Vonk, P & Meijman, FJ. Stoplichten. Projectresultaten Studentengezondheidstest 2011. Amsterdam: Bureau Studentenartsen/ UvA, 2012.](#)
- 11 [Van der Heijde, CM, Vonk, P & Meijman, FJ. \(2012\). Stoplichten. Voortgangsrapportage 3: Start versie 2.0; Aftrap Engelse versie; Ontvangst resultaten; Kwalitatief onderzoek doelmatigheid, 2012, mei 21.](#)
- 12 Weinschenk, SM. *Neuro web design: What makes them click?:* Berkeley, CA: New Riders: 2009.
- 13 McGovern, G. *Killer web content.* London: A&C Black: 2006.