

## **Voortgangs-rapportage 1:**

### **Project Stoplichten**

**Ontwikkeling  
digitale studenten-  
gezondheidstest inclusief  
geïndividualiseerde  
feedback**

**Bureau Studentenartsen**

**Juli 2010**



**Bureau Studentenartsen  
www.studentenartsen.nl  
Amsterdam, 8 juli 2010**

### **Klankbordgroep.**

Bureau Studentenartsen stelt er eer in om een aantal *stakeholders* primair te informeren over onze projecten. Deze nieuwsbrief zenden we hen dan ook graag toe. Dit zijn:

#### College van Bestuur UvA/HvA

Karel van der Toorn  
Dymph van den Boom  
Mieke Zaanen  
Paul Doop

#### Hoofd academische zaken

Nicoline Ummelen (UvA)

#### Student Services

Luuk van Dée (HvA)  
Frank van Kampen (UvA)  
Angèle Goossens (HvA)

#### Centrale Studentenraad

Corneel Den Hartogh (UvA)  
Hidde Moes (HvA)

#### Studentenpsychologen

Peter Dekker

#### Studentensport

Theo van Uden

Natuurlijk zijn onze projecten niet geheim, integendeel. Daarom wordt deze nieuwsbrief ruim verspreid onder onderwijsleutelfiguren van de UvA en de HvA zoals studentendecanen en studieadviseurs.

## **1. Doel van het project**

Uit eerder onderzoek is gebleken dat een groot aantal studenten, gezondheidsproblemen heeft, maar hiervoor geen hulp zoekt. Het aandeel studenten met gezondheidsproblemen is significant groter dan bij niet studerende leeftijdsgenoten (zie bv Nauta, Meijman & Meijman, 1996). Gezondheidsklachten kunnen leiden tot studieproblemen en zelfs studieuitval. Met behulp van het project Stoplichten willen we proberen gezondheidsklachten bij studenten al vroeg te signaleren met behulp van een internetvragenlijst met rapportage naar de individuele student. Studenten met gezondheidsklachten krijgen feedback met betrekking tot hun gezondheidsklachten en eventuele studieproblematiek vergeleken met de voor hen relevante referentiegroep (zelfde studiefase en faculteit) Tevens worden zij gewezen op voor hen relevante informatiebronnen en (hulp)diensten. De gebieden waarop de student zichzelf beoordeelt zijn verbonden met stoplichten: een rood sein als zich een probleem lijkt te manifesteren, groen als alles OK is en oranje als een probleem zich kan gaan aandienen Deze benadering komt tegemoet aan de behoefte van studenten om (in eerste aanleg) problemen zelf en anoniem op te kunnen lossen. Het is de bedoeling Stoplichten tweemaal per jaar aan te bieden aan studenten om ze vroegtijdig gezondheidsklachten te kunnen laten signaleren en te voorkomen dat verergering van klachten optreedt.

## **2. Bevindingen uit voorafgaand onderzoek**

De studententijd is een woelige overgangsfase naar volwassenheid en kan gepaard gaan met een diversiteit

aan problematiek als studiestress, eenzaamheid, liefdesverdriet, problemen op het gebied van huisvesting en financiën, en het zoeken naar een bestemming in het leven. Gezondheidsklachten kunnen naast een ongezonde leefstijl het gevolg zijn van studiestress en andere hobbels in het leven van de student. Uit voorgaand onderzoek is gebleken dat vooral de beleving van de student, hoe de student zijn studiesituatie en studentenleven ervaart van invloed is op de subjectief ervaren gezondheid (Boot, Vonk & Meijman, 2007 et al; Nauta, Meijman & Meijman, 1996). Daarom wordt naast de aard en omvang van het ongezonde gedrag tevens zoveel mogelijk in kaart gebracht wat studenten van hun eigen ongezonde gedrag vinden.

### *- Hoe ervaren studenten hun gezondheid?*

In eerder onderzoek onder 2218 studenten van de UvA bleken studenten gemiddeld meer gezondheidsklachten te rapporteren dan landelijke gegevens van het CBS (3,8 tegen 2,2 klachten). De meest voorkomende klachten hadden betrekking op moeheid en rugpijn. In een vervolgonderzoek onder 3698 studenten van verschillende studierichtingen van de UvA en HvA is de meest opvallende bevinding dat 55% van de studenten aangeeft dat ze gezondheidsklachten hebben. Vermoeidheid is hierbij een veel voorkomende klacht; 10% van de studenten is extreem moe. Daarnaast hebben veel studenten psychische klachten. 20% vindt zichzelf doorgaans té somber en 6% is bang dat ze niet meer uit de put komen.

### *- De mening van de studenten*

Uit dit onderzoek bleek dat een groot aantal studenten het nuttig (52%) en belangrijk (47%) vond dat de UvA en HvA zich inzetten voor de gezondheid van de studenten. Slechts een minderheid van de studenten bestempelde dit als niet nuttig (4%), onbelangrijk (4%), bemoeizuchtig (1%) of vervelend (1%). Een ruime meerderheid van de studenten (86%) vindt dat de UvA en HvA moeten doorgaan met het tonen van belangstelling voor de gezondheid van hun studenten op deze manier

### **3. Huidige stand van zaken**

In een pilotstudie in 2010 waarbij ruim 300 studenten een vragenlijst hebben ingevuld, is een begin gemaakt met het ontwikkelen van een internet-vragenlijst om de vragen en procedure van Stoplichten te valideren. Hierbij wordt uitgegaan van het principe van zelfregulatie, wat wil zeggen: door het doorlopen van de vragenlijst en het beantwoorden van de vragen, evalueert de student zijn /haar gezondheid, krijgt de kans deze te spiegelen aan de gemiddelde gezondheid van een student uit dezelfde studiefase, hetgeen een reflectie en bewustwording oplevert voor hem/haarzelf. Uit de pilot blijkt dat een deel van de studenten die de vragenlijst heeft doorlopen, hierdoor inderdaad problemen op het gebied van gezondheid, studie en/of het student zijn heeft herkend, en tevens aangezet is om bepaald gedrag te willen gaan veranderen.

De stoplichten waarop de student zichzelf beoordeelt zijn: algemene gezondheid, vitaliteit, psychische gezondheid, leefstijl inclusief het gebruik van tabak, alcohol en drugs, studievoortgang en kwaliteit van leven van de student.

Dit inclusief de tevredenheid van de student met verschillende aspecten van zijn /haar studie, en andere aspecten van het studentenleven. Tevens reflecteren de studenten op de doelen die zij hebben met betrekking tot verschillende gebieden van hun leven en hun stijl van problemen oplossen.

### Deelnemende studierichtingen welkom

Het commentaar van de deelnemers aan het proefonderzoek en voortschrijdend inzicht hebben geleid tot bijstelling van de vragenlijst voor Stoplichten. De eerste ronde van het project kan in de herfst van 2010 worden uitgevoerd. Op dit moment maken we een begin met het werven van studierichtingen om deel te nemen aan die ronde. Iedere belangstellende studieadviseur, onderwijsdirecteur of –coördinator kan hiervoor contact opnemen met Claudia van der Heijde.

### Nog vragen?

Indien u nog vragen heeft naar aanleiding van deze voortgangsrapportage, neem dan contact op met de projectcoördinator, Claudia van der Heijde.

## Referenties

- Boot C.R.L., Vonk, P., & Meijman F.J. (2007). Health-related profiles of study delay in university students in the Netherlands. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 19(4), 413-23.
- Nauta M.C.E., Meijman F.J., & Meijman T.F. (1996). Perceived health and perceived study situation of university students in Amsterdam [Dutch: De subjectief ervaren gezondheid en studiebeleving van studenten van de Universiteit van Amsterdam]. *Tijdschrift voor Sociale Gezondheidszorg*. 74(8): 391-6.

## **Colofon:**

Project 'Stoplichten'  
Bureau Studentenartsen  
Universiteit van Amsterdam & Hogeschool van Amsterdam

Projectcoördinator:  
Claudia M. van der Heijde,  
sr. onderzoeker

Projectbegeleider:  
Frans J. Meijman,  
Afdeling Metamedica, VU medisch centrum

Onderzoekscoördinator:  
Peter Vonk,  
Studentenarts en directeur Bureau  
Studentenartsen

Contactgegevens:  
Claudia van der Heijde,  
Oude Turfmarkt 151  
1012 GC Amsterdam  
020-5255306  
c.m.vanderheijde@uva.nl  
www.studentenartsen.nl