



Beste collega(e),

Uw leerling komt binnenkort terug op school na een periode van revalidatie bij revalidatiecentrum De Hoogstraat. Daarom willen wij u graag informeren over het Chronisch Vermoeidheids Syndroom (CVS), en wat dit voor leerlingen in het voortgezet onderwijs betekent. Wij geven ook een aantal aandachtspunten mee waar u bij de begeleiding van uw leerling op kunt letten.

Vermoeidheid

Het begrip 'vermoeidheid' is moeilijk te omschrijven. Vermoeidheid is een persoonlijke ervaring die bepaald wordt door biologische, psychische en sociale invloeden.

Wikipedia omschrijft vermoeidheid (of moeheid) als een staat van lichaam en geest waarbij een persoon zich verminderd in staat voelt activiteiten te ondernemen en zich slaperig voelt. Iedereen is soms moe.

Het is echter moeilijk om je voor te stellen wat het betekent om altijd moe (chronisch vermoeid) te zijn.

Klachten

De exacte oorzaak van CVS is nog onbekend. De oorzaak is wellicht een combinatie van aanleg (vatbaarheid) en diverse omgevingsfactoren (bijv. stress, infecties). Ook een ingrijpende gebeurtenis in iemands leven kan aanleiding geven tot het ontwikkelen van klachten.

We noemen een aantal klachten die kunnen optreden bij mensen met CVS.

- Ernstige (invaliderende) vermoeidheid
- Pijn in spieren en gewrichten
- Problemen met de fijne motoriek (schrijven)
- Problemen met geheugen en informatieverwerking
- Problemen met concentratie
- Hoofdpijn
- Misselijkheid en buikpijn
- Allergieën
- Steeds terugkerende infecties
- Overgevoeligheid voor licht en/of geluid
- Slechte temperatuurregeling
- Flauwvallen
- Problemen met staan, lopen en/of zitten
- Keelpijn
- Spraakstoornissen
- Slaapstoornissen

Hiernaast kunnen CVS-patiënten last hebben van bijkomende klachten als sociale isolatie door het niet mee kunnen doen aan sociale activiteiten, frustratie door onbegrip/ gebrek aan controle over het eigen leven/ afhankelijkheid van anderen (terwijl leeftijdsgenoten steeds zelfstandiger worden), faalangst, depressiviteit.

Ernst van de klachten verschilt

Het aantal klachten en de ernst ervan verschilt per persoon. De één kan een aantal uren per dag actief zijn, de ander ligt de hele dag op bed. De ernst van de klachten kan ook van dag tot dag, of zelfs

van uur tot uur verschillen. Hierdoor is moeilijk van tevoren in te schatten wat iemand wel of niet aankan. Tijdens de revalidatie leren patiënten hier mee omgaan door bijvoorbeeld de beschikbare energie goed te verdelen.

Revalidatie

In revalidatiecentrum De Hoogstraat wordt revalidatiebehandeling volgens het bio-psycho-sociale model gegeven. Revalidanten worden begeleid op drie vlakken: het biologische (of lichamelijke) vlak, het psychologische (of geestelijke) vlak en op het sociale vlak. Dit gebeurt omdat alle drie factoren van invloed zijn op de aandoening.

Het gevolg is dat er therapeuten uit veel uiteenlopende disciplines bij de behandeling betrokken zijn.

Zo kan het behandelteam van een revalidant o.a. bestaan uit een fysiotherapeut, een ergo-therapeut, een orthopedagoog, een logopedist, een maatschappelijk werker, een psycholoog, een verpleegkundige, een huiskamermedewerker en, uiteraard, een leraar.

De taak van de school binnen het revalidatiecentrum is onder meer het slaan van een brug tussen de 'vreemde' wereld van het revalidatiecentrum en het 'normale' schoolgaande leven.



Na de revalidatie terug naar school

Als het goed is heeft de mentor van de leerling al tijdens de revalidatie een bezoek gebracht aan De Hoogstraat en de Mytyschool daar. Het is belangrijk om samen schoolzaken te bespreken en om kennis te maken met de gang van zaken binnen het revalidatiecentrum. Het blijkt voor leerlingen bij terugkeer naar de eigen school erg prettig te zijn als de mentor (of een andere contactpersoon) hier een beeld van heeft.

Aan het einde van de revalidatieperiode zal de leerling zich geleidelijk weer in het 'gewone leven' gaan voegen.

De reïntegratie begint vaak met een 'snuffeldag' op de eigen school: een dagje om weer te wennen aan de gang van zaken in de 'gewone' school en om de kennismaking met klasgenoten en leraren te hernieuwen.

Ook kan de leerling bij het revalidatiecentrum een DVD (laten) maken over de revalidatie. 'Een dag uit het leven van leerling X bij De Hoogstraat.' Deze DVD kan vervolgens bijvoorbeeld ter informatie in een mentoruur vertoond worden aan de rest van de klas.

Het onderwijs bij De Hoogstraat

De manier waarop onderwijs wordt gegeven bij De Hoogstraat is uniek. Er is veel aandacht voor de leerlingen. Er wordt individueel of in zeer kleine groepjes les gegeven. Dat betekent dat onderwijs op maat geboden kan worden.

Het volgen van school blijkt ook vaak een link met het 'echte' leven, het leven buiten het revalidatiecentrum. Het besef dat ze straks weer gewoon teruggaan naar dit echte leven verliezen de leerlingen zo niet uit het oog.

Bovendien is het goed dat er eisen gesteld blijven worden op het gebied van hersenarbeid.

Dit maakt het instromen op de eigen school aan het eind van de revalidatieperiode vaak een stuk soepeler.

Soms is er voorafgaand aan de revalidatie al veel sprake geweest van verzuim. De ruimte voor individuele aandacht kan dan goed besteed worden om het onderwijs weer op de rails te zetten.

Er wordt gestreefd naar een zo normaal mogelijke deelname aan het onderwijsproces, maar wel met uitdrukkelijke aandacht voor achterstanden en belastbaarheid.

Veel gestelde vragen

- 1- Mijn leerling heeft een achterstand. En nu? Wat kan ik doen?
 - Zorg voor aangepaste studiewijzers met daarin vooral de rode draad van vakken. Hoofdzaken wel, bijzaken niet opnemen in deze studiewijzers.
 - Maak onderscheid tussen de écht noodzakelijke vakken en vakken die minder prioriteit hebben. Kijk bijvoorbeeld vooruit naar de profielkeuze van de leerling.
 - Bespreek wanneer de leerling zich bezig gaat houden met het inhalen van leerstof en bepaal welke docenten hierbij hulp bieden of vraagbaak zijn. Houdt wel goed rekening met de belastbaarheid van de leerling.
 - Zorg eventueel voor een (prikkelarme) rustruimte. Leerlingen die last hebben van concentratiestoornissen kunnen zo'n omgeving goed gebruiken om weer even een beetje 'op te laden'.
 - Zorg voor vaste besprekmomenten (met mentor). Doe dit ook als alles goed gaat. Neem even de tijd om de gebeurtenissen in een bepaalde periode te bespreken en op een rijtje te zetten.
 - Zorg voor één aanspreekpersoon die de regie houdt. Het beste zou zijn als dit een leraar/ mentor is die de leerling vertrouwt (en die eventueel al op bezoek is geweest in het revalidatiecentrum).



2- Moet alles anders?

Hou alles zo normaal mogelijk. Als dit echt niet mogelijk is kunt u denken aan aanpassingen zoals:

- [Vrijstellingen](#) → WVO (m.n. art. 11 d) en inrichtingsbesluit WVO (m.n. art. 19 en art. 21)
- Aanpassing van toetsen of examens in duur/ hoeveelheid/ hoeveelheid stof/ etc.
- Vormen van [thuisonderwijs](#) → leerplichtwet (m.n. art. 3 en art. 4)
- Ambulant begeleider van het [REC/ rugzakje](#)
- [Onderwijsbegeleidingsdienst](#)
- [Wereldschool](#)
- [Webschool/ digischool](#)
- [Schriftelijk onderwijs](#)
- Video-conferencing/ webcam
- [Teleac/ NOT programma's](#)
- Detachement bij [ROC](#) (volwassenenonderwijs [VAVO](#))

3- Hoe zit het met de leerplicht?

De leerplicht is omschreven in de [leerplichtwet](#). Als de belastbaarheid van een leerling niet groot genoeg is om al het onderwijs op de reguliere wijze te volgen, zullen er aanpassingen gemaakt moeten worden. Dit kunt u per individueel geval bespreken met de leerplichtambtenaar.

De leerplichtambtenaar is te bereiken via de gemeente waar de leerling woont. (Dus *niet* via de gemeente waar de school zich bevindt.) U kunt deze altijd bellen voor informatie in specifieke gevallen.

4- Waar kan ik nog meer rekening mee houden?

- Het kan zijn dat het dragen van een tas met boeken een zware belasting is. U zou dan kunnen zorgen dat de leerling twee sets boeken heeft. Eén voor thuis en één voor op school.
- Als uw leerling moeite heeft met lezen, schrijven en/of praten, zou u kunnen overwegen opnameapparatuur in de klas toe te staan, aantekeningen te laten kopiëren, te communiceren via e-mail, aantekeningen op een laptop te laten maken, etcetera. (Een laptop kan in sommige gevallen worden aangevraagd bij het [UWV](#))
- Vervoer kan een probleem zijn. Soms zijn leerlingen rolstoelgebonden. In dit geval is het fijn als er een medeleerling is die in voorkomende gevallen helpt. U zou dit kunnen coördineren. In een enkel geval kan ook een scootmobiel of elektrische step het vervoer in en om school makkelijker maken. Deze zijn door ouders bij de gemeente aan te vragen ([WMO](#)). Als u schriftelijk deze aanvraag ondersteunt kan dit helpen.
- Betrek leerlingen ook bij sociale activiteiten. In sommige gevallen kan dat betekenen dat een uur school overdag wordt ingewisseld voor bijvoorbeeld een uur schoolfeest 's avonds.
- Behandel leerlingen met CVS met begrip en respect. Doordat er weinig bekend is over deze aandoening worden leerlingen (en hun ouders) soms te weinig serieus genomen. Als hier gebrek aan hulp (op school) uit voortvloeit of als er uit onbegrip verkeerde adviezen worden gegeven, kan dit averechtse uitwerkingen hebben voor de leerling.
- **Boven alles geldt het motto: Gewoon waar mogelijk, speciaal waar nodig!**



Informatiebronnen ¹

Wetsartikelen (Wet op het voortgezet onderwijs/ leerplichtwet/ wet maatschappelijke ondersteuning/ etc.)

<http://wetten.overheid.nl/>

Informatie over het rugzakje (ambulante begeleiding)

<http://www.oudersenrugzak.nl/>

Informatie over REC's en indicatiestelling

http://speciaalonderwijs.kennisnet.nl/wat_is/rec

<http://www.50tien-oudersenrugzak.nl/oudersenrugzak/>

UWV

<http://www.uwv.nl/>

Informatie over ROC's en volwassenenonderwijs

<http://www.roc.nl/>

Informatie over school-/ onderwijsbegeleidingsdiensten

<http://www.nederland-web.nl/r/Onderwijsbegeleidingsdienst/>

Wereldschool

<http://www.wereldschool.nl/>

Webschool

<http://www.webschool.nl/>

Digischool

<http://www.digischool.nl>

Informatie over schriftelijk onderwijs

<http://opleidingen.jouwpagina.nl/rubrieken/schriftelijk-onderwijs.html>

Teleac/ NOT

<http://www.teleacnot.nl/>

ME/ CVS stichting Nederland

<http://www.me-cvs-stichting.nl/>

Mytylschool 'Ariane de Ranitz'

<http://www.mytylschoolutrecht.nl/>

Revalidatiecentrum De Hoogstraat

<http://www.dehoogstraat.nl/>

Jongeren met een chronische handicap: tips voor ouders, docenten en schoolleiding

<http://www.jongerenbinnenboord.nl/>

Ziezon (landelijk netwerk ziek zijn en onderwijs)

<http://www.ziezon.nl/>

¹ De hier genoemde informatiebronnen zijn (deels) gebruikt bij het samenstellen van deze folder.