



JOUW LEERLING MET

LONG COVID

En leerlingen die chronisch ziek zijn geworden na andere bacteriële of virusinfecties, zoals leerlingen met ME/CVS, QVS, PANS/PANDAS, chronische Lyme of post-sepsis syndroom.



INHOUD

Jouw leerling met long covid* 3

Impact van long covid bij leerlingen 4

Aandachtspunten voor gesprek richting
maatwerkoplossingen 6

Palet aan mogelijke aanpassingen 9

Multidisciplinair overleg 12

Lees- en kijktips 14

* Long covid heeft veel overeenkomsten met andere ziektebeelden. Dat zie je bijvoorbeeld bij patiënten die niet opknappen na bacteriële of virusinfecties. Deze brochure is daardoor ook geschikt voor leerlingen met (een vermoeden van) de multisysteemziekte ME/CVS, het Q-koortsvermoeidheidssyndroom QVS, de hersenaandoening PANS/PANDAS, chronische Lyme, het post-sepsis syndroom en andere chronische klachten na een infectie.



JOUW LEERLING MET LONG COVID*

“Ik ga niet naar school, omdat ik long covid heb. En ik vind dat echt heel erg jammer, want ik zit alleen maar dagen thuis op de bank niks te doen.” Aan het woord is Roos (10) in VPRO's ZappDoc1.

Roos is een van de naar schatting veertigduizend kinderen en jongeren met long covid in Nederland. Zij krijgen nauwelijks aandacht. Terwijl voor enkele tienduizenden leerlingen in Nederland long covid de oorzaak is van langdurige of terugkerende schoolafwezigheid. Long covidklachten worden vaak niet herkend of erkend, ook niet door de leerlingen zelf. Het gaat dan ‘al een poosje niet lekker’ sinds een covidbesmetting. Het ‘doorbikkelen’ met klachten verkleint de kans op herstel.

Long covid is een multisysteemaandoening die verschillende lichaamsfuncties en organen kan aantasten. Er is tot op heden geen behandeling beschikbaar om long covid te genezen. De uitingsvorm van long covid verschilt enorm per persoon, zowel in de hoeveelheid klachten als in de systemen die in het lichaam verstoord zijn en in de ernst van de aanwezige klachten. Hierdoor zijn er ook flinke verschillen in belastbaarheid en de mate van het dagelijkse functioneren waarin de leerling beperkt is. Elke leerling met long covid is anders. Daarom is maatwerk het sleutelwoord.

IMPACT VAN LONG COVID BIJ LEERLINGEN

Long covid heeft veel invloed op het leven van een leerling. De leerling is verminderd, of niet belastbaar. Afhankelijk van de ernst van de ziekte kan een leerling niet of niet meer volledig naar school. Deze beperkingen belemmeren leerlingen ernstig in hun lichamelijke, cognitieve, mentale en sociale functioneren.

Aspecten binnen het onderwijs waar leerlingen met long covid tegenaan kunnen lopen zijn:

- Door **vermoeidheids- en pijnklachten** is het vaak niet mogelijk het volledige rooster vol te houden.
- De **belastbaarheid** kan wisselen door de tijd heen. De ene dag kan een leerling meer dan de andere dag. Ook kan het weken 'goed' lijken te gaan, om vervolgens weer terug te vallen.
- Door **concentratieproblemen** is het moeilijk om de lesstof te volgen of lange stukken tekst te lezen. Door problemen met het kortetermijngeheugen worden taken vergeten, niet volledig gemaakt of komt nieuwe lesstof niet in het langetermijngeheugen terecht.



- Door **vertraagde informatieverwerking** hebben leerlingen vaak meer en langer tijd nodig om nieuwe informatie op te slaan, te verwerken en ook om schriftelijk of in een gesprek antwoord te geven. Het is door die klachten niet altijd mogelijk om lange toetsen of examens in één keer of klassikaal te maken.
- Leerlingen kunnen snel **overprikkeld** raken, bijvoorbeeld door geluiden in de klas en het gebouw.
- Het veelvuldig verplaatsen van lokalen, lang stilzitten in dezelfde houding, veel trappenlopen kan zorgen voor een **ontregeling van de hartslag en bloeddruk** waardoor klachten als duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid en misselijkheid toenemen.
- Leerlingen willen graag 'normaal' zijn en zijn het niet gewend om op de 'rem' te trappen. Doordat ze **over hun grenzen gaan** van wat ze fysiek en mentaal aankunnen, lopen ze het risico op achteruitgang en toename van de klachten. Deze verergering wordt soms pas later duidelijk en kan lang duren.
- **Sociaal isolement.** Bij de groep leerlingen die deels belastbaar is, is het sociale leven buiten school vaak erg beperkt geworden, omdat de energie daarvoor te beperkt is. Aan de buitenkant zie je meestal niks. Zo kan een leerling op school enthousiast meedoen met de les, om vervolgens thuis uren op bed te moeten herstellen. De groep leerlingen met zeer ernstige klachten is vaak niet in staat om überhaupt naar school te komen, wordt vaak niet meer betrokken en mist hierdoor aansluiting met leeftijdsgenoten. Er is ook een groep die helemaal niet meer belastbaar is.
- Na **herbesmetting** met covid treedt er vaak verslechtering op van de klachten waardoor een leerling (nog) minder of niet meer belastbaar is.
- Door **onbekendheid en onbegrip** rondom long covid voelen leerlingen zich vaak onder druk gezet, onbegrepen en niet serieus genomen.
- Leerlingen moeten vaker **afstromen** naar een lager niveau of doubleren. Dit heeft impact op de toekomst en het mentaal welbevinden van de leerlingen.

AANDACHTSPUNTEN VOOR GESPREK RICHTING MAATWERKOPLOSSINGEN

Onderstaande vragen zijn bedoeld om een goed beeld te krijgen waar aanpassingen en ondersteuning nodig zijn op school.

Het is belangrijk eerst goed uit te leggen en te benadrukken dat een leerling of ouder niet alles hoeft te delen. Je kan ook overwegen om voor te stellen om de jeugdarts of een betrokken behandelaar aan te laten schuiven tijdens het gesprek.

Ga open het gesprek in en werk nauw samen met de leerling met long covid en de ouders. Betrek hen bij het ontwikkelen van het ondersteuningsplan.

“Gelukkig had onze huisarts al vrij vroeg de diagnose long covid gesteld. De school wist mede daardoor dat ik me niet zomaar een beetje aanstelde. Ik kreeg een begeleider passend onderwijs met wie ik nog steeds de week nabespreek en de volgende week voorbereid. Ook mijn mentor geeft me altijd veel steun. Dat is allemaal ongelooflijk fijn. Nu ik naar de derde ga, mag ik alle niet-examenvakken laten vallen. En al sinds de tweede hoef ik geen toetsen meer te doen.” -
Luke 15 jaar in het VO-magazine.



Checklist met vragen om samen het gesprek aan te gaan:

- Hoe ziet een gewone dag er voor jou uit?
- Wat zijn je voornaamste klachten?
- Sinds wanneer heb je deze klachten?
- Welke impact heeft long covid op jou? (Bijvoorbeeld gevoel van onbegrip, sociale isolatie, zorg om herbesmetting en grote kans op achteruitgang.)
- Zijn er meer mensen in het gezin met long covid? Zo ja, wie?
- Welke behandelaren zijn er op dit moment betrokken? (Bijvoorbeeld arts, specialist, fysio- of ergotherapeut.)
- Waar loop je op dit moment tegenaan op school? Wat vind je lastig?
- Welke vakken, lessen, momenten vind je het leukst en zou je niet willen missen? En welke wel?
- Welke vakken, lessen, kosten de meeste moeite?
- Hoeveel uur kan je gemiddeld in de week naar school?
- Hoeveel uur kan je per dag gemiddeld naar school? En welk tijdstip is dan het handigst?
- Wat kun je nog na school? Worden je klachten erger na school?
- Is er iemand thuis die je kan helpen met je huiswerk?
- Zou afstandsonderwijs een optie kunnen zijn? (Check voorwaarden als computer, internet, begeleiding; gebruik de checklist in de Routekaart Afstandsonderwijs: www.zorgeloosnaarschool.nl/gids/routekaart-afstandsonderwijs)
- Hoe is het contact met je klasgenoten? Wat of wie mis je het meest in het contact?
- Hoe herken jijzelf of je tegen je grenzen aanloopt? Hoe kan iemand anders dat zien of merken? En hoe kan jij geholpen worden zodat je niet over je grenzen gaat?

“In overleg met de teamleider, de mentor en mijn ouders heb ik bepaald voor welke vakken het slim was dat ik ze volgde en voor welke niet. Op basis daarvan heb ik een rooster gecreëerd van hooguit anderhalf uur les per dag op school en de rest online thuis. De woensdag had ik helemaal vrijgeroosterd. Ik haalde voor alles goede voldoende, dus de leraren zeurden nergens over. In de vierde kwam ik bijna alleen nog maar voor de praktijklessen naar school. Al die tijd heeft de school, met name mijn mentor en mijn teamleider, me heel veel vertrouwen gegeven en heeft de leerlingcoördinator enorm geholpen met het inplannen van mijn rooster en de verwerking van de gegevens in Magister. Afgelopen zomer ben ik geslaagd.” - *Sven 17 jaar in het VO-magazine.*

“Op school was er gelukkig begrip voor mijn situatie. Zo wist mijn biologielerares dat een verstoring van je evenwichtsorgaan inderdaad tot heel rare klachten kan leiden. Toen ik ziek werd, was ik halverwege de derde klas van de mavo. Alleen voor tentamens en proefwerken werd ik de rest van het jaar naar school gebracht. Ik kwam dan net na de pauze op school, als iedereen al in de klas zat, waarna ik in een rustig vertrek in mijn eentje die proefwerken mocht maken. Want in een klas met dertig leerlingen zou ik gek zijn geworden van de prikkels. School was in die tijd het enige waar ik me thuis mee bezig hield; ik was de enige leerling die nog online leerde. Ik moest de lesstof weliswaar vijf of zes keer doornemen, maar werd daar wel heel rustig van. Ik kon dingen nog in mijn geheugen opslaan, en dat was een enorme geruststelling. Ik haalde zelfs goede cijfers, kon naar de vierde en ben inmiddels geslaagd! Nu alleen nog helemaal beter worden.” - *Lieke 16 jaar in het VO-magazine.*

PALET AAN MOGELIJKE AANPASSINGEN

Belemmering Mogelijke aanpassing

Vermoeidheid en pijn

- Bied de leerling de mogelijkheid om gebruik te maken van de lift.
- Bied de mogelijkheid aan om een dubbel boekenpakket aan te schaffen; één voor thuis en één voor op school.
- Kijk of aangepast schoolmeubilair kan helpen om de belastbaarheid te ondersteunen. Een ergotherapeut kan hierin goed meedenken.

Overprikkeld raken en cognitieve klachten

- Sta de leerling het gebruik van een 'noisecancelling' koptelefoon of oordoppen toe, zodat hij/zij minder prikkels binnenkrijgt.
- Zorg voor een stilteplek waar de leerling even tot rust kan komen en kan ontprikkelen. Zorg voor een standaardritme, niet alleen wanneer de leerling er behoefte aan heeft, want dan ben je al te laat.
- Geef de leerling de keuze om een toets te maken in een prikkelarme ruimte. Maak dat voor jongere leerlingen de norm.
- Stem met ouders en leerlingen af wat de beste dag of beste tijdstip is om een toets af te nemen.

Vertraagde informatieverwerking

- Geef de leerling extra tijd bij het maken van toetsen en examens. Knip bijvoorbeeld een toets op in kleine delen. Zet remedial teaching in (een-op-een-situatie), want sommige vakken kunnen problemen geven. Er zijn leerlingen die bijvoorbeeld opeens niet meer wiskunde kunnen of (hoofd)rekenen of er heel veel moeite mee hebben.

Over grenzen heen gaan

- Kijk samen met behandelend arts of de jeugdarts hoe voorkomen kan worden dat de leerling over zijn of haar grenzen gaat.
- Zet met hulp van behandelend arts of jeugdarts in op een bepaalde aanwezigheid.
 - Blijkt dit zonder terugval goed te gaan, dan kan in kleine stapjes geprobeerd worden op te bouwen. En hou dit eerst een aantal weken aan om te kijken hoe dit gaat.

- Bedenk daarbij dat niet elke leerling in staat is om te blijven opbouwen. Opbouw naar honderd procent is lang niet altijd vanzelfsprekend.
- Bouw niet op meerdere vlakken tegelijk op. Bijvoorbeeld zowel in aanwezigheid (lessen) als op inhoud (toetsen, huiswerk et cetera). Soms is sociaal contact, bijvoorbeeld een mentoruur aanwezig zijn, in het begin het meest belangrijke en maximale.
- Hou er rekening mee dat er leerlingen zijn, die helemaal niet kunnen opbouwen of cognitieve klachten hebben, die dermate belemmerend kunnen zijn, waardoor ze niet terug kunnen keren naar school en waarbij online onderwijs ook geen optie is. Zet hier vanuit school geen druk op.

Sociale isolatie

- Koppel de leerling aan een vriend of vriendin die buddy wil zijn en aan wie de leerling vragen kan stellen over het huiswerk et cetera.
- Laat merken dat de thuiszittende leerling niet vergeten wordt door bijvoorbeeld af en toe een kaartje, een mailtje of app te sturen of een filmpje te sturen. Kijk of een leerling wel aan een sociale activiteit mee kan doen, als is het maar een half uurtje om even buiten op het schoolplein te zitten en hallo te zeggen.

Lagere belastbaarheid

Bij lagere belastbaarheid is het van belang om samen met een behandeld arts of jeugdarts te kijken naar de mogelijkheden, eventueel in overleg met leerplecht of inspectie. Hieronder volgen een aantal opties.

- Overweeg bij de jongere leerling de aandacht op de basisvakken te richten, laat de andere vakken zitten.
- Overweeg welke vakken passen bij de belastbaarheid van de leerling. Eventueel alleen de kernvakken of juist andere vakken?
- Overweeg om leerlingen eerder al hun vakkenpakket te laten kiezen en overige vakken te laten vallen.
- Laat leerlingen alleen de toetsen maken van de vakken die gevolgd worden, die meewegen in de bevordering en dus essentieel zijn.
- Vraag dispensatie aan voor uren of vakken die niet gevolgd worden.
- Zorg ervoor dat de leerling, als de belastbaarheid dit toelaat, ook de keuze krijgt om een vak te kiezen dat hij of zij leuk vindt en energie geeft.
- Verspreid de eindexamens over twee jaar of meerdere periodes.
- Bied digitaal onderwijs aan. Bijvoorbeeld KlasseContact van KPN of een AV1 robot om thuisonderwijs mogelijk te maken.

Stichting Passend Onderwijs kan ook uitkomst bieden (zie voor meer informatie de leestips).

- Vraag om begeleiding thuis door een leerkracht of via Ziezon.

Verklein de kans op herbesmetting

Onderstaande collectieve maatregelen die of financiële investeringen vergen of wellicht discussie met andere ouders oproepen, zijn misschien niet gemakkelijk. Bedenk dat schone lucht voor alle leerlingen goed is en zeker ook voor leerlingen met bijvoorbeeld astma.

- Dragen van mondneusmaskers door kwetsbaren normaliseren. Een ouder zei hierover 'Zie het als een bril. Als je niet goed kan zien, draag je een bril. Als je kwetsbaar bent voor herbesmetting met long covid dan kan je ervoor kiezen om een mondmasker te dragen.'
- Investeer in goede luchtzuivering in klaslokalen. Installeer bij voorkeur een Hepa-filter in alle openbare ruimtes.
- Vraag klasgenoten/ouders en leerkracht of zij willen blijven testen (en melden als ze verkoudheidsklachten hebben) en melden als een klasgenoot mogelijk corona kan hebben. De leerling kan dan digitaal de lessen volgen om de kans op herbesmetting te verkleinen.

Onbegrip op school

Uit verhalen van leerlingen met long covid blijkt hoe belangrijk het is dat hij of zij serieus genomen wordt, dat er begrip is in de klas voor bijvoorbeeld het dragen van een mondmasker of dat de mentor meedenkt in oplossingen. Hieronder wat tips die bijdragen aan meer begrip:

- Wacht niet met ondersteuning van de leerling tot er een diagnose is.
- Informeer collega's en medewerkers over long covid door bijvoorbeeld deze brochure te delen en te verwijzen naar de site van Kinderen met LongCovid (www.kinderenmetlongcovid.org), C-support en PostCovid NL.
- Neem de leerling met long covid serieus in woorden en gedrag.
- Bespreek long covid in de klas zodat andere leerlingen op de hoogte zijn van wat er speelt en er begrip ontstaat.
- Blijf oog houden voor het emotionele welbevinden van de leerling, die kampt met 'levend verlies' door de ziekte. Zorg zo nodig voor passende hulp hiervoor.
- Denk aan een meedenkende leerkracht/mentor of zet een zorgteam in, die een flexibel programma inzet en goed kijkt naar de behoeften en mogelijkheden van de leerling.

MULTI- DISCIPLINAIR OVERLEG



Omdat long covid vergaande gevolgen kan hebben voor de schoolgang van leerlingen, is multidisciplinair overleg raadzaam.

Sta open voor adviezen van C-support (organisatie die nazorg levert aan patiënten met long covid), (jeugd)artsen, consultants zieke leerlingen (Ziezon). Schakel met betrokken specialisten, zoals ergo- of fysiotherapeuten en andere specialisten.

Organiseer in overleg met ouders en leerling bijvoorbeeld een multidisciplinair overleg met een jeugdarts, huisarts, specialisten, de internbegeleider en docenten. Aangezien er in de zorg en het onderwijs vele collega's zijn getroffen door long covid, zijn zij wellicht binnen de eigen organisatie in te zetten voor advies. Overleg ook binnen het samenwerkingsverband waar mogelijkheden liggen om samen op te trekken.

Leerlingen met 'een chronisch vermoeidheidssyndroom' zijn volgens de leerplichtwet geoorloofd afwezig. Er is geen ingroeiplan of toestemming van de inspectie nodig voor afwijking van onderwijstijd, maar wel een (para)medische verklaring.

LEES- EN KIJKTIPS

Long covid bij kinderen, een grote uitdaging voor het onderwijs, artikel in TIB (Tijdschrift Intern Begeleiden)

www.c-support.nu/wp-content/uploads/2023/09/De-Pedagoog-1-2023-40.000-kinderen-met-long-covid-krijgen-geen-goede-ondersteuning.pdf

Gesprekstoels voor chronisch zieke leerlingen en studenten richting maatwerk. Voor scholen, ouders en leerkrachten op het po, vo en mbo. Gratis te bestellen of te downloaden.

www.zorgeloosnaarschool.nl/gids

Kinderen met long covid, informatie brochure

www.kinderenmetlongcovid.org/https://www-kinderenlongcovid-nl/17

Als een leerling tijdelijk niet naar school kan, praktische brochure van de overheid over afstandsonderwijs

<https://open.overheid.nl/documenten/79c4abb0-2ed8-43a3-bc4b-63ca-23beee12/file>

Kapot moe van niets, vier leerlingen over long covid

Artikel in VO-magazine september 2023 blz. 24 tot 27

www.vo-raad.nl/artikelen/130

Zapdoc 15 minuten film over Roos, uitgezonden zondag 19 februari 2023
Roos (10) kreeg corona en dat ging niet meer over. Nu heeft ze long covid en is ze alleen maar moe en heeft geen energie. Ze kan niet naar school.

www.zapp.nl/programmas/zappdoc/gemist/VPWON_1344187



Uitgave van Stichting Zorgeloos naar School in samenwerking met Kinderen met long covid

Deze brochure is een uitgave van Stichting Zorgeloos naar School en maakt deel uit van de doe-het-samengids voor leerlingen met een chronische aandoening. De brochure Jouw leerling met long covid is tot stand gekomen in samenwerking met de patiëntengroep Kinderen met long covid.

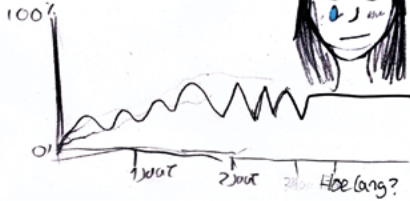
Kinderen met long covid is opgericht door ouders van kinderen met long covid en heeft als doel om voorlichting over long covid te geven en steun te bieden aan ouders rondom deze chronische aandoening.

www.kinderenmetlongcovid.org



Mijn longcovid verhaal

Ik ben te vaak



IS HET OIT
KLAAR?

Ik kreeg corona
28 december 2021



Met mijn drukke klas ben
ik soms snel **overprikkeld**.

Ik speel trompet,
ik kan lekker hard spelen
als ik chagerijng ben.



Ik doe veel
creatieve dingen
dat is fijn om me
wat blijer te voelen.



Jammer dat ik
niet kan hardlopen



Welke puber gaat elke dag
om 20.00 uur naar bed?



Ik heb wel veel lol
met mijn vriendinnen



PEM



School vind ik heel leuk
maar kost zoveel energie dat
ik niks anders kan doen.

Lois Evers

