



IBD och studier

Hur ska man kunna studera när man ständigt måste springa på toaletten, det kniper i magen och man är trött hela tiden?

TEXT **SIRPA VIRTANEN**
BILDER **PEXELS**

Under sjukdomens aktiva faser kan det vara svårt att förena studier och IBD. Lyckligtvis erbjuder en stor del av studieområdena i dag fullgoda alternativ till kontaktstudier i klass. Man kan också påverka sin situation med en positiv attityd, men inte ens den envisaste kämpe förmår alltid bemästra motgångarna.

Om ett intresse för studier ändå väcks är det bra att börja med att kolla vilka alternativ som står till buds. Utöver studier på dagtid erbjuds till exempel kvällsstudier, flerformsstudier, distansstudier och läroavtalsutbildning.

Oavsett hur och var studierna sker, görs en individuell studieplan (ISP) upp för varje studerande och då diskuterar man hur studenten bäst kan genomföra sina studier. Planen kan uppdateras under studiernas gång och studiebördan kan underlättas på olika sätt. Det kan betyda att studierna drar ut på tiden, men samtidigt är studietakten skonsamare. Det kan då kännas trösterikt att veta att också skolans främsta mål är att studenterna slutför sina studier, och därför är beredd att flexa där det bara är möjligt.

Alternativ till studier på dagtid

För långtidssjuka kan flerforms- och distansstudier vara ett fullgott alternativ även om de kräver mycket av stu-



”

Flerforms- och distansstudier är fullgoda alternativ.

denten själv. Flerformsstudier betyder att man huvudsakligen studerar någon annanstans än i skolan, och har kontaktundervisning bara några dagar i månaden, eller ännu mer sällan. Det betyder att man kan studera även under dagar när det är svårt att åka hemifrån. Studenten kan också förhandla med skolan om att byta studieform mitt under studierna. Det kan således vara möjligt att byta studier på dagtid till flerformsstudier i stället för att helt sluta studera.

Högskolestudenterna tillåts frånvaroperioder. En student som inlett sina studier efter 2015 kan frånvaroanmäla sig under totalt två terminer, vilket i praktiken motsvarar ett läsår. Varken rätten att studera eller den avtalade tiden för studierna reduceras under frånvarotiden, men studenten går miste

om sina studieförmåner som t.ex. studiestöd, studielån eller studentkortets läsårsdekal.

Förmåner under aktiva sjukdomsperioder

Enligt FPA kan studiestöd lyftas på normalt sätt om man vet att sjukdomstiden blir mindre än två månader. En kortvarig sjukdom är inget hinder för att få studiestöd även om man kanske får ihop för få studiepoäng. En utredning och läkarintyg kan emellertid behövas. Om man inte vet hur länge sjukdomsfasen pågår, eller om den är längre än två månader, rekommenderar FPA att studenten ansöker om sjukpenning. Det är inte lönt, i synnerhet inte för högskolestuderande, att förbruka studiestöds- månader när studierna går trögt.



Studenterna oroar sig över hur de ska klara av att leva med IBD.

Man kan också beviljas sjukpenning i stället för vuxenutbildningsstöd och arbetslöshetsförmån. Man kan få sjukpenning under högst två år, och därefter ansöka om invalidpension. Därtill finns det möjlighet för andra förmåner, som rehabiliteringspenning och så kallade stöd enligt prövning. Det finns alltså alternativ, och det är skäl att ta reda på alla möjligheter senast i början av studierna. Då är man informerad om de verktyg som finns att tillgå om sjukdomen försvårar studierna.

Kontroll över sitt liv

Utöver fysiska symtom är kroniska sjukdomar som IBD ofta förknippade med ångest och depression. **Pauli Tossavainen**, ledande överläkare för mentalvården på Studenternas hälsovårdsstiftelse (SVHS), säger att ett antal studerande med IBD utnyttjar mentalvårdstjänster. De vanligaste orsakerna till att de söker sig till mentalvården är IBD-sjukdomens inverkan på kroppsuppfattningen och därigenom exempelvis på sexualiteten. Tossavainen lyfter fram rädslan för att behöva en stomi och att en sådan behöver anläggas.

Dessutom oroar sig studenterna över hur de ska klara av att leva med IBD. Det är helt förståeligt att det känns oroande att gå till skolan när man hela tiden måste ha nära till toaletten men ambulerar mellan olika föreläsningssalar. Dessa patienter söker sig till SVHS mentalvård även av rädsla för att behöva genomgå upprepade operationer och risk för invaliditet. År 2017 registrerades 62 besök av studenter hos SVHS där orsaken till besöket var colitis ulcerosa,

dvs. ulcerös tjocktarmsinflammation, och 13 besök där orsaken var Crohns sjukdom. Totalt registrerades 99 besök.

- SVHS undersöker fysiska symtom vid IBD endast i Helsingforsregionen, i begränsad omfattning, och därför finns det inte jämförbara belägg på symtom på annat håll i landet, förklarar Tossavainen.

Hälsoundersökningar ger information om studenterna

Enligt SVHS hälsoundersökning bland högskolestudenter år 2016 hade universitetens kvinnliga studerande flest av läkare diagnostiserade sjukdomar i flera sjukdomsgrupper. En av dem är en mag- eller tarmsjukdom. Detta kan, åtminstone delvis, förklaras med informanternas benägenhet att söka vård, vilket för sin del är kulturellt betingat och relaterat till hälsomedvetenhet och tillgången till tjänster, konstateras i undersökningen. Emellertid specificerar undersökningen inte den totala procenten av informanternas tarmsjukdomar.

Å andra sidan finns det relativt få studerande som helt saknar diagnos. Endast 28 procent av högskolestuderandena saknar en av läkare, tandläkare eller psykolog fastställd långvarig eller ofta återkommande sjukdom, fel eller skada som framkallat symtom eller krävt behandling under det senaste året, enligt undersökningen. Den ringa andelen diagnosfria studenter kan förklaras med att sjukdomarna inte specificerats i undersökningen. Som sjukdomar räknas således likaväl synfel som kräver glasögon som karies, cancer och depression.

Ingen behöver kämpa ensam med oro för hälsan eller utkomsten under studietiden. Det är klokt att ta mod till sig och berätta för sin ansvariga lärare om läget och försöka inleda en givande diskussion. En bra lärare förstår, stöder och ger råd till studenten även i svåra livssituationer. Skolorna har olika utbud av hälsovårdare, studiehandledare, skolkurator och -psykolog att vända sig till. Dessutom kan man behöva kommunens stödtjänster för att kunna klara av studierna. Och glöm inte kamratstödet – förutom uppmuntran får man den vägen ofta goda råd för de flesta situationer! ●

Källa: <http://www.yths.fi/kott2016>

Kortfattat

Flerformsstudier:

- studier huvudsakligen någon annanstans än i skolan
- kombinerar olika studieformer
- en kurs omfattar ofta både kontaktundervisning och nätbaserade studier

Distansstudier:

- ett bra alternativ när studenten har svårt att delta i kontaktundervisningen
- studier som inte är bundna till tid och plats
- vanligtvis genomförs studierna på nätet.