



ΟΔΗΓΟΣ



Ενημέρωσης & Καλών Πρακτικών για την
Υποστήριξη Φοιτητών/τριών με Χρόνια, Εξελικτικά
νοσήματα



ΧΡΟΝΙΑ, ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΧΡΟΝΙΩΝ ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Τα χρόνια εξελικτικά νοσήματα είναι μια κατηγορία ασθενειών που χαρακτηρίζονται από μακροχρόνια διάρκεια και σταδιακή εξέλιξη με την πάροδο του χρόνου, συνήθως επηρεάζοντας τη λειτουργία οργανικών συστημάτων ή ολόκληρου του οργανισμού. Ο όρος «εξελικτικά» αναφέρεται στο ότι η νόσος δεν εμφανίζεται ξαφνικά, αλλά αναπτύσσεται και χειροτερεύει σταδιακά, με σταθερή ή αργή πρόοδο. Σημαντικό μήνυμα: Ο φοιτητής μπορεί να φαίνεται «καλά», αλλά να μην είναι λειτουργικά καλά.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΡΟΝΙΩΝ ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Χαρακτηριστικό	Περιγραφή
Μακροχρόνια πορεία	Διαρκούν μήνες ή χρόνια
Σταδιακή επιδείνωση	Τα συμπτώματα και οι επιπτώσεις αυξάνονται προοδευτικά
Αόρατα πρώιμα συμπτώματα	Συχνά η νόσος εξελίσσεται χωρίς έντονα αρχικά σημάδια
Μη αναστρέψιμη ζημιά	Προκαλούν μόνιμη βλάβη σε όργανα ή ιστούς
Ανάγκη μακροχρόνιας διαχείρισης	Απαιτείται συνεχής ιατρική παρακολούθηση και θεραπεία για τον έλεγχο των συμπτωμάτων



ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΡΟΝΙΩΝ ΕΞΕΛΙΚΤΙΚΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Χαρακτηριστικό	Οξεία Νόσος	Χρόνια Εξελικτική Νόσος
Έναρξη	Ξαφνική	Σταδιακή
Διάρκεια	Σύντομη (ώρες-μέρες)	Μακροχρόνια (μήνες-χρόνια)
Συμπτώματα	Έντονα, εμφανή	Αρχικά ήπια, αθροιστικά
Πρόγνωση	Συχνά αναστρέψιμη	Μερικές φορές μη αναστρέψιμη
Αντιμετώπιση	Άμεση θεραπεία	Μακροχρόνια διαχείριση
Παραδείγματα	Γρίπη, τροφική δηλητηρίαση	Διαβήτης τύπου 2, ΧΑΠ, Alzheimer

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗ ΦΟΙΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ

Η φοίτηση στο πανεπιστήμιο, όταν συνυπάρχει με ένα χρόνιο νόσημα, απαιτεί από τον φοιτητή αυξημένη προσπάθεια διαχείρισης τόσο των σωματικών όσο και των γνωστικών και συναισθηματικών του αποθεμάτων.

Στην πράξη, αυτό μπορεί να μεταφραστεί σε:

- Επίμονη κόπωση και μειωμένη αντοχή, ιδιαίτερα σε απαιτητικά ωράρια
- Δυσκολίες συγκέντρωσης και γνωστική επιβράδυνση, ιδίως σε περιόδους έξαρσης
- Απρόβλεπτες απουσίες λόγω ιατρικών ραντεβού, έκτακτων νοσηλειών ή θεραπευτικών παρεμβάσεων
- Μεταβλητή απόδοση, που δεν αντικατοπτρίζει απαραίτητα τις ικανότητες ή το ενδιαφέρον του φοιτητή
- Αυξημένο άγχος, συχνά συνοδευόμενο από φόβο ότι η κατάστασή του δεν θα γίνει κατανοητή

Περιοχή λειτουργικότητας	Περιγραφή
Σωματική αντοχή / επίμονη κόπωση	Συχνά εμφανίζεται αυξημένη κόπωση ακόμα και μετά από μικρές δραστηριότητες. Οι φοιτητές μπορεί να δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν συνεχόμενα μαθήματα ή εργαστήρια και να χρειάζονται συχνά διαλείμματα για ανάκαμψη.
Συγκέντρωση / προσοχή	Η συγκέντρωση σε μαθήματα ή μελέτη μπορεί να μειώνεται, με εύκολη απόσπαση από εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα, καθιστώντας δύσκολη την παρακολούθηση πολύπλοκων εννοιών ή οδηγιών.
Γνωστική επεξεργασία / μνήμη	Υπάρχει επιβράδυνση στη διαδικασία επεξεργασίας πληροφοριών, δυσκολία στην ανάκληση γνώσεων από προηγούμενα μαθήματα ή στην ολοκλήρωση σύνθετων εργασιών. Οι φοιτητές μπορεί να ξεχνούν λεπτομέρειες ή βήματα σε εργασίες που απαιτούν ακολουθία.
Πνευματική κόπωση	Η συνεχής νοητική προσπάθεια οδηγεί σε γρήγορη εξάντληση, μειώνοντας την αντοχή σε διαρκή μελέτη ή εκπόνηση εργασιών μεγάλης έκτασης. Ακόμα και μικρά καθήκοντα μπορεί να φαίνονται απαιτητικά μετά από παρατεταμένη δραστηριότητα.
Οργάνωση χρόνου / προθεσμίες	Δυσκολία στη διαχείριση πολλών απαιτήσεων ταυτόχρονα. Ο φοιτητής μπορεί να καθυστερεί στην ολοκλήρωση εργασιών, να δυσκολεύεται στον προγραμματισμό μελέτης ή να χρειάζεται βοήθεια για να ιεραρχήσει τις προτεραιότητες.
Απουσίες / συνέπεια	Απουσίες μπορεί να προκύπτουν απρόβλεπτα λόγω εξετάσεων, ιατρικών ραντεβού ή περιόδων έξαρσης της νόσου, με αποτέλεσμα δυσκολία στη σταθερή παρακολούθηση και συνέπεια στις υποχρεώσεις.
Ακαδημαϊκή απόδοση	Οι επιδόσεις μπορεί να κυμαίνονται ανάλογα με την πορεία της νόσου, χωρίς να αντικατοπτρίζουν τις πραγματικές δυνατότητες του φοιτητή. Η καλή απόδοση μπορεί να εναλλάσσεται με πιο αδύναμες περιόδους, ειδικά σε απαιτητικά μαθήματα.
Ψυχική φόρτιση / άγχος	Οι φοιτητές συχνά βιώνουν άγχος για την επίδοση, φόβο στιγματισμού ή αμφιβολίες για την κατανόηση από καθηγητές και συμμαθητές, γεγονός που μπορεί να επιδεινώνει τα συμπτώματα και τη λειτουργικότητα.
Κοινωνική συμμετοχή	Μπορεί να αποφεύγουν ομαδικές δραστηριότητες, παρουσιάσεις ή εξετάσεις προφορικού τύπου, με συνέπεια περιορισμένη κοινωνική αλληλεπίδραση και μειωμένες ευκαιρίες ενεργού συμμετοχής.

Σε αυτό το πλαίσιο, η στάση του διδάσκοντα μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση της ακαδημαϊκής συνέχειας. Οι δυσκολίες στη λειτουργικότητα δεν σημαίνουν μείωση των γνωστικών ικανοτήτων ή της νοημοσύνης, αλλά καθιστούν αναγκαία προσαρμογές και υποστήριξη, ώστε ο φοιτητής να ανταποκριθεί πλήρως στις ακαδημαϊκές απαιτήσεις.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑ: ΕΝΑΣ ΡΟΛΟΣ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΟΣ ΑΛΛΑ ΟΡΙΟΘΕΤΗΜΕΝΟΣ

Ο/Η πανεπιστημιακός/ή διδάσκων/ουσα δεν αναμένεται να λειτουργήσει ως ειδικός/ή στον τομέα της υγείας.

Ωστόσο, μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού ακαδημαϊκού περιβάλλοντος, το οποίο δίνει στον φοιτητή τη δυνατότητα να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις των σπουδών του με τρόπο ρεαλιστικό και εφικτό.

Στην πράξη, αυτό μεταφράζεται σε μια στάση επικοινωνίας που χαρακτηρίζεται από σεβασμό και διαθεσιμότητα, χωρίς την απαίτηση κοινοποίησης προσωπικών ή ευαίσθητων πληροφοριών, καθώς οι δυσκολίες ενός φοιτητή ενδέχεται να μεταβάλλονται με την πάροδο του χρόνου.

Η άσκηση ευελιξίας, όπου αυτό είναι εφικτό, με διατήρηση της ουσίας των βασικών μαθησιακών στόχων του μαθήματος, σε συνδυασμό με την ενημέρωση και την παραπομπή του φοιτητή στις αρμόδιες θεσμικές δομές υποστήριξης του ιδρύματος, συνιστούν πρακτικές που ενισχύουν τη συμπερίληψη, διασφαλίζουν την ισότιμη συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία και συμβάλλουν στη δημιουργία ενός ακαδημαϊκού περιβάλλοντος σεβασμού και αποδοχής της διαφορετικότητας.

«Ένα πανεπιστήμιο που λαμβάνει υπόψη τη διαφορετικότητα των αναγκών, των εμπειριών και των συνθηκών ζωής των φοιτητών του, διαμορφώνει ένα συμπεριληπτικό ακαδημαϊκό περιβάλλον, στο οποίο όλοι έχουν τη δυνατότητα να συμμετέχουν ισότιμα, να εξελίσσονται και να αξιοποιούν πλήρως τις δυνατότητές τους».