

Op kot met DCD

Als op kot gaan niet vanzelfsprekend is

Inhoudstafel

Interview: Speciale voorzieningen.....	p. 4
Interview: “Lang leve de GSM met GPS erop”	p. 5
Mogelijke oplossingen.....	p. 6
Weekplanning.....	p. 7
12 apps uitgetest.....	p. 8-10
Als op kot gaan niet vanzelfsprekend is.....	p. 11-16
Checklist.....	p. 17

Doel van de brochure

Op kot gaan is een uitdaging. Plots moet je op je eigen benen staan: zelf koken, naar de winkel gaan, kleren uitkiezen, kot kuisen, lessen bijhouden en natuurlijk ook van het studentenleven genieten. De eerste maanden loopt het bij elke student af en toe eens fout: te laat in de les, slechte klerencombinaties en verdorven eten in de frigo. Maar wat als je daarbovenop ook nog eens DCD hebt? Mensen met DCD kunnen een brede waaier aan problemen ondervinden. Ze kunnen onhandig overkomen bij allerlei motorische taken, moeilijkheden hebben bij organisatie en planning, moeilijkheden met snel en netjes schrijven... Voor deze mensen is het dus vaak een uitdaging om alles tot een goed einde te brengen. Daarom willen wij een handje toesteken bij het maken van deze grote stap. In deze brochure geven we tips die je kunnen helpen indien je graag op kot zou gaan. Indien je verdere informatie wenst, check de laatste pagina.

INTERVIEW: Wat kan de school doen voor jou? SPECIALE VOORZIENINGEN

Er zijn reeds op alle hogescholen en universiteiten voorzieningen of faciliteiten voor adolescenten met een beperking om de hindernissen die elke specifieke beperking met zich meebrengt te omzeilen. Je krijgt deze echter niet zomaar in de schoot geworpen, je moet er zelf wel wat actie voor ondernemen... We vroegen aan Gala, een tweedejaars student beeldhouwkunst, wat deze juist zijn en hoe dat bij haar in zijn werk gaat.

Zijn er op jouw school aanpassingen of extra mogelijkheden die vanuit de school worden aangeboden?

Ja, ik kan 'voorzieningen' krijgen voor mijn examens, maar het probleem is dat je hier elk semester opnieuw een mail voor moet sturen. Ik had ook vorig semester gemailld, namelijk begin december, maar kreeg hier geen antwoord op. Ik ging er vanuit dat dit in orde was. Even later, in de kerstvakantie, stuurde ik toch nog eens een herinnering. De dienst die hiervoor verantwoordelijk is, was uiteraard gesloten tijdens de vakantie. Net voor mijn examens kreeg ik dan eindelijk een antwoord met daarin de vermelding dat het te laat was en ik geen voorziening zou krijgen, ondanks het feit dat ik eigenlijk begin december al gemailld had. Ik ben dan nog overal langsgegaan, maar ze konden niets meer doen voor mij.

Wat houden die voorzieningen juist in?

Voor mijn examens mag ik een laptop gebruiken met

spellingscontrole, wat zeer handig is voor mij aangezien ik ook dyslexie en dyscalculie heb. Ook mag ik mijn schriftelijke examens mondeling toelichten en krijg ik meer voorbereidingstijd bij mondelinge examens.

“Daar is niets leuk aan, ik heb het gewoon echt nodig!”

Maar afgelopen examenperiode heb je er dan geen gebruik van kunnen maken?

Nee, inderdaad. Dit had wel gevolgen... Er is één docent geweest die een aantal punten heeft afgetrokken voor spellingsfouten, die met bovenstaande voorzieningen waarschijnlijk vermeden hadden kunnen worden. Mijn studiebegeleider zei achteraf nog dat het spijtig was dat er zo'n misverstanden gebeuren en voegde hieraan toe dat het wel leuk is dat ik er volgend semester wel gebruik van kan maken. Daar is echter niets leuk aan, ik heb dat gewoon echt nodig.

Je merkt dan wel wat onbegrip bij docenten en studiebegeleiding?

Ja, inderdaad. Bij sommige houtateliers moeten we werken met grote zagen, wat niet altijd goed komt met mijn DCD.

<p><i>Naam: Gala</i> <i>Leeftijd: 20 jaar</i> <i>Afkomstig van: West-Vlaanderen</i> <i>Op kot in: Gent</i> <i>Studierichting: Beeldhouwkunst</i> <i>School: KASK - HoGent</i></p>

Als ik dit zeg aan mijn docent, dan trekt die zich daar niets van aan en moet ik het toch doen, aangezien die niet weet wat DCD is. Toen ik dan vroeg aan mijn studiebegeleider om mijn docenten op de hoogte te brengen over DCD, vertelde die dat zij daar niet in tussen komen, dat ik het zelf moest uitleggen aan mijn docent. Studiebegeleiding is er dus enkel voor je voorzieningen voor de theorie-examens, voor de rest moet je zelf naar de docent stappen of zelf uitzoeken wie je kan helpen...

INTERVIEW: "Lang leve de GSM met GPS erop!"

Hoe verloopt het leven op kot van een adolescent met DCD? A.D., mama van Ewoud, vertelt haar verhaal over de vele regelingen en de vele telefoontjes naar huis met de vraag: hoe moet ik rijst koken?!

Hoe verliepen de eerste weken op kot?

De eerste weken verliepen enorm chaotisch! Gelukkig verblijven zijn 2 zussen ook in Gent, dus was hij nooit helemaal alleen. Hij zit ook op een kot dicht bij de faculteit, kwestie van weinig tijd te verliezen en een gemakkelijkere organisatie. Vele routines moesten aangeleerd worden, bijvoorbeeld: altijd zijn sleutels bijhebben, de fiets nemen om naar de les te gaan en bij thuiskomst terug op dezelfde plaats te stallen, uitzoeken waar de les doorgaat en hoelang hij over de verplaatsing doet. Hij moest zich ook organiseren om met de tram boodschappen te doen in winkels dicht bij zijn kot, want de vermoeidheid door zijn DCD maakt het voor Ewoud extra moeilijk.

"In de eerste weken was het moeilijk, een hele week brood eten gebeurde wel eens!"

Doe je iets meer of anders dan ouders met een zoon/dochter zonder DCD die op kot gaat?

Onze redenering was: 5 dagen in de week op kot, dus naar eten toe kreeg hij twee maaltijden van thuis mee samen met beleg en de grote boodschappen zoals water, melk... Dit om het sleuren met zware flessen te vermijden. Maar we gaven ook klaargemaakte maaltijden mee als reserve die hij kon opwarmen in de microgolf. We brengen hem vaak met de auto naar Gent, want door de vermoeidheid en het sleuren van zijn rugzak is dit niet makkelijk voor hem. Zijn papa werkt in Gent en neemt hem vaak mee naar huis. Naast voorraden van eten zorgden we ook voor zijn materiaal: boeken, cursusblokken, speciale

balpennen, kotinrichting, dozen en potten die gemakkelijk hanteerbaar zijn én getekend. Ook hebben we een eigen koelkastje aangekocht. We zijn ook mee geweest naar zijn inschrijving op school, omdat we uit ervaring weten dat het sowieso problemen geeft om alle correcte info via hem door te krijgen.

Is hij veel veranderd/zelfstandiger geworden sinds hij op kot zit?

Hij is enorm veranderd. In de eerste weken was het vooral zoeken hoe alles moest, hij liep geregeld eens verloren, zette zijn fiets ergens verkeerd neer en vond hem dan niet meer terug. Ook dingen zoals sleutels vergeten en zo zijn kot niet binnen kunnen en een ganse week brood eten kwamen geregeld voor. De campus vinden waar hij les volgt was gemakkelijk, maar de exacte locaties en tijdstippen van de lessen vinden was moeilijk: Lang leve de GSM met GPS erop! De GSM is echt zijn hulpmiddel, alles doet hij daar mee: agenda, afspraken plannen, nota nemen, opnemen van spraakberichten...

"Het leukste is misschien zijn creativiteit in het vinden van oplossingen. Je moet het maar bedenken natuurlijk!"

Hij zoekt zijn weg en indien nodig is er nog altijd de mama. "Hoe moet ik rijst koken? En hoe lang?" Of als hij mij niet te pakken krijgt, is het wel één van zijn zussen. Zij helpen hem ook door één keer in de week samen te gaan eten. Hij eet ook soms warm op school maar dat is duur volgens hem. Het leukste is misschien zijn creativiteit in het vinden van oplossingen: zo is hij

erin geslaagd dat een meisje van bij hem op kot voor hem kookt als hij de boodschappen doet! Of als iemand te veel heeft gekookt, betaalt hij een stuk van de maaltijd en eet hij mee. Je moet het maar bedenken natuurlijk.

"Hij heeft het gehaald op zijn eigen manier."

Hij zit nu twee jaar op kot en je ziet dat hij veel zelfverzekerder is geworden. Hij heeft een jaar zijn weg gezocht met veel vallen en opstaan, maar hij heeft het gehaald op zijn eigen manier. De typische dingen door zijn DCD blijven wel, zoals het zeer strikt opvolgen van zijn planning. Dit is soms moeilijk voor zijn omgeving. We hebben wel de afspraak gemaakt dat hij minimum 1 keer per week naar huis moet bellen. Toen we dit nog niet deden, hoorden we hem anders soms heel de week niet, tenzij voor hulp natuurlijk!

Naam: <i>Ewoud</i> Leeftijd: <i>19 jaar</i> Afkomstig van: <i>Oost-Vlaanderen</i> Op kot in: <i>Gent</i> Studierichting: <i>Sociaal werk</i> School: <i>HoGent</i>

Weekplanning

Mogelijke oplossingen

Zakt de moed al in je schoenen als je denkt aan zelf koken? Kom je ook soms te laat in de les of vergeet je af en toe een cursus mee te nemen? Je bent niet alleen! Hier volgt een overzichtje van mogelijke oplossingen, heb je zelf een andere manier bedacht? Super! Keep up the good work!

Meer uitleg en meer tips zijn te vinden op pagina 11-16.

Planning	Koken	Verplaatsing thuis-kot	Verplaatsing naar de les	Uitgaven
Maak je rugzak 's avonds al klaar voor de dag erna.	Studentenrestaurants: Kijk op de site van je school waar je tegen een voordelig studententarief kan eten.	Met de trein: Koop hiervoor een campuskaart. Tip: gebruik de NMBS-site of app!	Maak een slimme keuze bij het zoeken naar een kot: alles op wandelafstand is het gemakkelijkste.	Gebruik een vast budget per week. Houd een kasboek bij - op papier - op je computer - via een app vb: 'My finances' (zie p. 9)
LIJSTJES, LIJSTJES, LIJSTJES!	Neem restjes of porties mee van thuis.	Vraag aan je ouders of ze je willen brengen met de auto.	Bus/tram	.
Reken uit hoeveel tijd je nodig hebt om je klaar te maken en/of je te verplaatsen. Zet je alarm als je moet vertrekken.	Spreek af met kotgenoten of vrienden. Samen koken kan, taken verdelen ook. Als jij boodschappen doet of afwast, kan er iemand anders koken...	Zijn er vrienden die zelf rijden of gebracht worden door hun ouders? Vraag of je mee mag...	Tips: - Gebruik De Lijn-site of app! - Vraag na of je via het VAPH recht hebt op een gratis Buzzy Pazz!	

12 apps uitgetest

Studeren is niet zo gemakkelijk als het lijkt. Je moet op tijd in de les geraken én hebt best ook al het nodige materiaal mee. Als je koopt heb je daar voldoende tijd voor nodig en dan volgt ook nog eens die afwas... Je wil graag eenmaal per week iets van sport doen, maar ook eens afspreken met vrienden. Zoveel te doen in 1 week tijd, hoe ga je dat nu aanpakken?

Je week organiseren staat of valt met een goede planning! Je plant best alles in, zelfs naar de winkel gaan, je verplaatsingen en momenten van vrije tijd. Er kruipt misschien wel wat werk in, maar je zal zien dat eens je je eigen methode gevonden hebt, je alles efficiënter en beter kan uitvoeren. Je kan een papieren agenda aankopen en alles hierin schrijven, een agenda op je smartphone bijhouden of een online agenda gebruiken. In onderstaand voorbeeld wordt een Google Agenda gebruikt.

NMBS

★★★★☆

De NMBS-app geeft een volledig overzicht van het beschikbare openbaar vervoer in België.

- ✓ Routeplanner (tram, bus, trein, te voet)
- ✓ Vertrektijden van de bus, tram en trein zijn direct raadpleegbaar
- ✓ Treininformatie in real time, storingen op het net zijn te raadplegen
- ✓ Je kan een alarm instellen voor vertrek, overstap of halte naar keuze en wordt automatisch verwittigd bij vertragingen
- ✓ Vervoersbewijs NMBS aankopen
- ✗ Internetverbinding noodzakelijk
- ✗ Betalingen enkel mogelijk via creditcard

DeLijn

★★★★☆

DeLijn- app helpt je bij verplaatsingen met het openbaar vervoer in Vlaanderen.

- ✓ Routeplanner (bus, tram, trein, metro, belbus, te voet)
- ✓ Zoeken van haltes in de buurt
- ✓ Halte-aankodiging
- ✓ Sms- ticket aankopen
- ✗ Werkt niet altijd optimaal
- ✗ Internetverbinding noodzakelijk

Google Maps

★★★★☆

Met de Google Maps-App vind je sneller en gemakkelijker je *weg, zowel te voet, met de fiets, het openbaar vervoer of de auto.*

- ✓ Routeplanner (te voet, fiets, auto, bus, tram, trein)
- ✓ Geeft verkeersinformatie
- ✓ Offline kaarten en routebeschrijving met auto beschikbaar
- ✓ GPS functie beschikbaar
- ✗ Voortdurend gebruik van GPS kan accuduur verminderen
- ✗ Internetverbinding noodzakelijk voor routeplanner openbaar vervoer, te voet of met de fiets

Quivr

★★★★☆

Handige app voor studenten in Gent of Leuven met info over faciliteiten van de universiteit of hogeschool op maat van de student.

- ✓ Dashboard met meldingen over je lessenrooster, favoriete bibliotheek en studentenresto, alsook met andere weetjes over je studentenstad
- ✓ Menu van de studentenresto's in jouw buurt
- ✓ Bibmonitor: openingsuren en aantal vrije plaatsen in de bibliotheken
- ✓ Je gepersonaliseerde lessenrooster wordt automatisch ingevoerd adhv je studentenlogin
- ✓ Toevoegen van vrienden mogelijk, zodat je hun lessenrooster kan bekijken om een moment te vinden om af te spreken

- ✗ Internet nodig om informatie van de app te updaten

My Finances

★★★★☆

My Finances is een perfecte tool voor het bijhouden van je inkomsten en uitgaven, zo kan je je budget beter beheeren.

- ✓ Duidelijk overzicht van je uitgaven per categorie
- ✓ Mooie visualisaties van je uitgaven
- ✓ Je wordt bewuster van je uitgaven en gaat meer sparen
- ✓ Regelmatig herhalende uitgaven kan je op voorhand instellen, zo krijg je een goed zicht op hoeveel geld je zal over hebben na het betalen van wekelijkse of maandelijkse kosten (bijvoorbeeld gsm-abonnement)
- ✓ Beschikbaar voor Android, Finances 2 voor iOS
- ✗ Niet in het Nederlands beschikbaar
- ✗ Geen synchronisatie tussen meerdere Android-apparaten of met desktop mogelijk

Receptenmaker

★★★★☆

Met deze app kan je snel en gemakkelijk recepten zoeken en opslaan. Zo maak je een kookboek met je eigen recepten.

- ✓ Grote inspiratielijst
- ✓ Recepten importeren van sites of eigen recepten manueel invoeren
- ✓ Recepten sorteren in categorieën
- ✓ Snelle helpservice
- ✓ Recepten kunnen gesorteerd worden op bereidingstijd
- ✓ Kookstand mogelijk waarbij je smartphone/tablet niet in slaapstand gaat
- ✓ Hoeveelheden van ingrediënten worden automatisch aangepast aan het aantal personen
- ✓ Je kan zelf het geïmporteerde recept bewerken indien nodig
- ✗ Vergoeding na 10 recepten (± €2 per 100 recepten)

iDress for weather

★★★★☆

Deze app helpt je kledij zoeken aangepast aan de huidige weersomstandigheden.

- ✓ Geeft temperatuur, vochtigheid en windsnelheid van de ingestelde locatie weer
- ✓ Maakt onderscheid tussen verschillende temperatuurlevels (hot, warm, cool, cold, really cold) waarvan je zelf de temperatuurrange kan instellen
- ✓ Visualisatie van de kledij aangepast per temperatuurlevel. Dit kan via een tekening van de app zelf, maar je kan ook foto's invoeren van (je eigen) kledij aangepast aan de temperatuur.
- ✓ Zeer gebruiksvriendelijk
- ✓ Overdag wordt de maximum dagtemperatuur weergegeven, 's avond de minimum nachttemperatuur
- ✗ Geeft enkel de voorspellingen van de dag zelf
- ✗ Enkel te gebruiken met iOS
- ✗ Internetverbinding noodzakelijk
- ✗ Betalend (€1,99)

Wear Weather Pro

★★★★☆

Geef je locatie in en Wear Weather Pro geeft aan welke kledij en benodigheden (vb: een paraplu) je nodig hebt voor de temperatuur en weersomstandigheden.

- ✓ Zeer eenvoudig en duidelijk
- ✓ Geeft aan of je een paraplu moet meenemen
- ✗ In het Engels
- ✗ Betalend, er is wel een gratis versie te downloaden
- ✗ Enkel te gebruiken met Windows 10 PC of Mobiel

iStudiez Pro – Homework, Schedule, Grades



Unieke planner die het mogelijk maakt om alle soorten schema's inclusief klassieke, afwisselende (A & B weken), roterende en blokschema's in te voeren en gemakkelijk te beheren.

- ✓ Herinneringen kunnen ingesteld worden
- ✓ Prioriteit instellen is mogelijk
- ✓ Je kan aanduiden met kleur
- ✗ Is betalend
- ✗ Enkel te gebruiken met iOS

myShopi – Folders & promoties



Handige app waarbij je niet alleen per winkel je boodschappenlijstje kan maken, maar ook reclamefolders

bekijken en kortingsbonnen verzamelen.

- ✓ Klantenkaarten eventueel toevoegen, waardoor gewicht portefeuille kan dalen
- ✓ Toont winkels bij jou in de buurt
- ✓ Boodschappenlijstje maken per winkel
- ✓ Producten kunnen gemakkelijk van lijstje geschrapt worden na aankoop
- ✓ Favorietenlijst van producten mogelijk zodat maken boodschappenlijstje vlotter gaat
- ✗ QR code scanner werkt niet altijd
- ✗ Veel reclame pop-ups

Any.do



Bekijk eenvoudig je gebeurtenissen en taken voor de dag, week of maand met deze app.

- ✓ Taken kunnen ingesproken worden
- ✓ Je kan pushberichten krijgen
- ✓ Verschillende overzichten mogelijk: vandaag, morgen, later
- ✓ Terugkerende taken kunnen ingevoegd worden
- ✗ Google Chrome nodig
- ✗ Je kan geen afbeeldingen toevoegen

Wunderlist



App om je ideeën vast te leggen, dingen te doen en plaatsen te zien. Of je nu een boodschappenlijst deelt met een geliefde, aan een project werkt, of een vakantie plant, Wunderlist maakt het makkelijk om lijsten te delen en samen te werken.

- ✓ Duidelijk als er nog iets moet gebeuren, je kan ook met herinneringen werken
- ✓ Je kan delen met anderen
- ✓ Kan gebruikt worden met alle apparaten
- ✓ Er is een chatfunctie
- ✓ Ster geven voor extra aandacht
- ✓ Geen internet nodig
- ✓ Terugkerende taken invoegen is mogelijk
- ✗ Internet nodig om te delen

Als op kot gaan niet vanzelfsprekend is...

Kot zoeken

Eén van de belangrijkste momenten van een toekomstige student is het zoeken naar een kot. De kamer moet ruim genoeg zijn, maar ook proper, gezellig en rustig. Wat is er nog allemaal belangrijk?

TIPS & TRICKS

- Huur geen studio maar een studentenkamer, zo kan je altijd hulp vragen aan kotgenoten indien het nodig is.
- Probeer met vrienden of familieleden op kot te gaan, zodat deze je altijd kunnen steunen.
- Zoek een kot waarbij de prijs inclusief verbruik is zodat je je geen zorgen hoeft te maken over gas-, water- en elektriciteitsverbruik.
- Met jouw speciaal statuut kan je misschien een kamer huren in een peda, wat een stuk goedkoper kan uitkomen. Hier is vaak ook een lift aanwezig.
- Indien je je met de trein verplaatst, zorg dan dat je kot dicht bij het station ligt of dicht bij een halte waarlangs een bus/tram naar het station komt.
- Zoek een kot dicht bij je campus, zodat de dagelijkse verplaatsing eventueel te voet kan uitgevoerd worden.
- Winkels en bakkerijen in de buurt kunnen ook een belangrijke troef zijn.
- Om een goede nachtrust te hebben, zoek je best een kot niet te dicht bij de uitgaansbuurt.

Studeren

Begin van een nieuw academiejaar! Al die nieuwe informatie, hoe bereid je je hierop voor? Waar gaan de lessen door en hoe geraak je aan je cursussen? Hoe begin je hieraan?

TIPS & TRICKS

- Zorg dat je in het bezit bent van een goede laptop en installeer aangepaste software programma's, zoals bijvoorbeeld een voorleessoftware.
- Schaf je een goede printer aan, zodat je op tijd de cursussen kan printen.
- Bekijk op voorhand welke soort agenda het beste past bij jou, zodat je een duidelijk overzicht hebt van waar en wanneer je les hebt en waar je je studietijd en pauze inplant... (vb: Google agenda)
- Controleer elke avond de lessen en locaties van de volgende dag.
- Ga voorbereid naar de les, print de powerpoint af zodat het noteren gemakkelijker gaat.
- Zorg dat je een buddy hebt van wie je eventueel notities mag lenen en die je helpt bij het verwerken van de leerstof.
- Maak voor de examenperiode een gestructureerd studeerschema, werk indien dit duidelijker is met kleur. Noteer hierin alles: slapen, studeren, pauze...
- Ondersteuning aanvaarden kan een hele hulp zijn doorheen je leerproces, kijk zeker na of jij dit daar gebruik van kan maken. Je kan je aanmelden op steunpunt inclusief hoger onderwijs om bijkomende ondersteuning te verkrijgen.
- Verwaarloos je cursussen niet, begin er op tijd aan!

Voorzieningen op school

Als je op kot gaat, moet je natuurlijk ook naar de les gaan. Iedere professor/leerkracht geeft les op zijn eigen tempo, de leerlingen moeten er zelf maar voor zorgen dat ze mee zijn. Hoe kan je het best hierop voorbereid zijn? En wat als je tegen volgende week vijf teksten moet lezen? Hoe plan je al die groepswerken in? Kan je de examens in de opgelegde tijd afleggen?

TIPS & TRICKS (kan afwijken, afhankelijk van onderwijsinstelling)

... Maak eerst een afspraak bij het Aanspreekpunt student & functiebeperking. Zij zullen je helpen bij het opstellen van het aanvraagdossier en geven je advies i.v.m. gewenste faciliteiten.

Vergeet niet volgende zaken mee te brengen bij je afspraak:

- Aanvraagformulier bijzonder statuut
(VUB: <http://www.erasmushogeschool.be/sites/default/files/Formulier%20aanvraag%20statuut%20studereren%20met%20een%20functiebeperking.pdf>)
- Een kopie van een bewijs van inschrijving bij het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) indien je hierover beschikt.
- Een kopie van een attest van erkenning van handicap van het Directoraat Generaal voor Personen met een handicap indien je hierover beschikt. Afhankelijk van de leeftijd betreft het een attest van verhoogde kinderbijslag, of een attest van een inkomensvervangende en/of integratietegemoetkoming.
- Attesteringsbundel coördinatiestoornis ingevuld door (behandelend) neuroloog, neuropediater of (kinder- en jeugd) psychiater. Zorg dat het formulier volledig is ingevuld (UGent: <http://www.ugent.be/student/nl/administratie/flexibel-studeren/bijzonder-statuut/studeren-functiebeperking/coordinatiestoornis.pdf>).

... mogelijke onderwijsmaatregelen

- Voldoende tijd krijgen bij taken tijdens de les.
- Computer gebruiken voor opdrachten en verslagen.
- Schriftelijke opdrachten mondeling toelichten.
- ICT-toepassingen gebruiken tijdens de onderwijsactiviteiten.
- Onderwijsondersteuning
- Individuele opvolging i.k.v. studieplanning.
- Liftpasje

... mogelijke examenmaatregelen

- Meer tijd voor het afleggen van een examen.
- Schriftelijk examen nadien mondeling toelichten.
- Alternatieve examenvorm
- Gebruik van laptop bij het afleggen van examens.
- Gebruik van voorleessoftware bij het afleggen van examens.
- Oordopjes gebruiken tijdens het afleggen van examens.
- Examen afleggen in een apart examenlokaal.

Verplaatsing

Verplaatsingen in een drukke studentenstad is niet altijd eenvoudig. Indien fietsen op zich al moeilijk is, hoe gaat dit dan verlopen in het drukke verkeer? Wat als je niet kan fietsen, hoe geraak je dan op je campus of in de winkel? De lessen gaan vaak door in verschillende gebouwen, op welke manier verplaats je je dan best om op tijd te zijn?

TIPS & TRICKS

... op de fiets

- Indien het lang geleden is dat je gefietst hebt, oefen dit best nog eens.
- Zoek de weg op Google Maps en druk een plannetje af.
- Download op je GSM een GPS-app voor fietsers, zorg voor een houdertje op je fiets waar je je gsm aan kan vasthangen en zorg dat hij beschermd is tegen de regen.
- Zoek een weg zonder kasseien en tramsporen om uitglijden te vermijden.

... op de tram/bus

- Vraag een Buzzy Pazz aan via het VAPH.
- Maak vooraf een lijstje met de uren van de bus of download de app van De Lijn.
- Oefen de af te leggen weg eens als er geen tijdsdruk is.
- Neem een bus vroeger naar de les zodat je zeker op tijd bent.
- Zoek een zitje dicht bij de middelste deur, sommige chauffeurs doen de voorste deur namelijk niet open voor mensen die afstappen.
- Vraag eventueel hulp aan de chauffeur indien je niet exact weet waar je moet afstappen.

... te voet

- Bereken vooraf hoe lang je moet stappen.
- Zoek de weg op Google Maps en druk een plannetje af.
- Download op je GSM een GPS-app voor voetgangers.
- Zoek een weg waar het voetpad goed is aangelegd zonder putten.

Koken

Koken is een heel alledaagse bezigheid, maar er komt een heleboel bij kijken. Een goede planning en organisatie is nodig om een geslaagde maaltijd op tafel te brengen. Daarnaast kan het snijden van groenten een struikelblok zijn voor mensen met DCD.

TIPS & TRICKS

... om zelf te koken

- Zorg ervoor dat je eerst een duidelijk recept zoekt. Dit vind je gemakkelijk in kookboeken, maar ook op het internet of via apps. Zoek bij voorkeur naar recepten waarbij weinig of niet gesneden moet worden.
Tip: er bestaan ook kookboeken voor mensen met autisme waarin de recepten op een gestructureerde manier worden uitgelegd.
- Zorg ervoor dat je alle ingrediënten in huis hebt.
- De hoeveelheden per persoon staan meestal bij het recept. Kook je toch eens zonder recept, dan kan je de hoeveelheden opzoeken op volgende website:
<http://kokenopkamp.weebly.com/uploads/1/6/4/9/16498092/ontbijt.pdf>
- Veel groenten kan je al voorgesneden vinden in de koeltoog (vb: spaghettigroenten) of Er bestaat heel wat keukengerei dat je kan helpen bij het snijden van groenten en fruit (vb: appelsnijder, juliennesnijder). Chef'n heeft ook enkele handige tools die het koken gemakkelijker maken.
- Voorzie potten en pannen die makkelijk hanteerbaar zijn (vb: stevige en grote handvaten).
- Bewaar al het kookmateriaal en ingrediënten in dozen met een duidelijke label.
- Laat eventueel je ingrediënten leveren (vb: Hello Fresh).
- Plan zeker genoeg tijd in.

... bij het boodschappen doen

- Maak op voorhand een lijstje van wat je allemaal nodig hebt met de juiste hoeveelheden.
- Zorg ervoor dat je voldoende (rug)zakken meeneemt om al je boodschappen te dragen.
- Plan je winkelbezoek op minder drukke momenten. Vermijd maandagen en weekdagen na 17u.

... alternatieven

- Neem reeds bereide maaltijden mee van thuis die je enkel hoeft op te warmen in de microgolf.
- Kook en winkel samen met vrienden/kotgenoten. Verdeel hierbij de taken, zodat je moeilijkere zaken aan anderen kan overlaten.
- In studentensteden zijn heel veel studentenresto's of andere (goedkope) eetvoorzieningen.
- Koop af en toe eens een diepvries - of bereide maaltijd.

Uitgaan

Hoewel de ouders denken dat een kotstudent de hele avond flink zit te studeren, is uitgaan voor vele studenten een belangrijk onderdeel van het kotleven! Het lijkt een evidentie, maar er is meer aan dan je zou denken. Welke kleren doe ik aan? Hoe zit het met het drinken van alcohol? Zal ik nadien veilig terug op mijn kot geraken? Het kan hier en daar dus wel eens fout gaan.

TIPS & TRICKS

... bij het klaarmaken

- Kies de outfit die je graag wil aandoen. Denk eraan dat het binnen warm zal zijn, maar dat je moet zorgen voor een extra pull of jas voor als je 's avonds buitenkomt.
- Wil je weten hoe warm het zal zijn buiten? Check dit op voorhand via internet! Je kan ook apps gebruiken om te weten of je een paraplu of regenjas zal nodig hebben.
- Hang een schema op wat je allemaal moet doen, dit kan je dan overlopen bij het klaarmaken. Meet ook éénmalig de tijd die je nodig hebt, zo ben je steeds op tijd klaar.

TO DO	tijd	✓
Outfit en accessoires Klaarleggen	...min	
Douchen	...min	
Aankleden	...min	
Kapsel	...min	
Make up	...min	
laatste check: jas, portefeuille en sleutels mee?	...min	

- Doe je dit liever niet alleen? Je kan ook een vriend(in) vragen om wat vroeger langs te komen op je kot, zodat jullie je samen kunnen klaarmaken.

...voor alcoholverbruik

- Denk eraan dat alcohol een invloed heeft op je coördinatie.
- Wil je graag checken hoeveel units je op een avond drinkt en hoeveel calorieën dit zijn? Download de Drinkaware app. Je kan ook vooraf een limiet instellen voor jezelf, zodat je weet wanneer je best stopt.

... voor de verplaatsing

- Op welke manier je je ook zal verplaatsen, goed voorbereid zijn is de boodschap!
- Fietsen en alcoholgebruik is voor niemand een goede combinatie (het is ook strafbaar om dronken op een fiets te kruipen). Fiets je 's nachts toch nog terug naar je kot? Vergeet je lichtjes niet, kies voor straten waar er nog verkeer is en indien mogelijk fiets je met een aantal vrienden samen.
- Ook te voet is het beter om steeds te zorgen dat je met iemand mee kan stappen.
- Bus/tram: hou rekening met de nachtdienst, dan rijden er minder of geen bussen en trams.

... Geen dansbenen?

Wil je liever niet dansen of de hele tijd rechtstaan, er zijn ook nog andere uitgaansmogelijkheden.

- Spreek af met je vrienden in een gezellig café waar jullie iets kunnen drinken terwijl jullie zitten aan een tafeltje.
- Ga eens naar de cinema.
- Spreek eens af bij iemand op kot.

Kot proper houden

Arriveer je de zondagavond ook liever niet op een kot vol rommel, een berg afwas en muizen? Dan zal je ook wel wat tijd moeten vrijmaken om je kot proper te houden. Hieronder volgen een paar tips om alles piekfijn in orde te houden.

TIPS AND TRICKS

- Opruimen is de gouden regel! Alles ziet er alvast veel properder uit, als het al netjes is. Ook poetsen gaat vlotter als alles mooi op zijn plaats ligt.
- Je laat best de stapel afwas niet te groot worden. Doe elke avond of elke keer nadat je gekookt hebt je afwas.
- Vraag goed na wat de regeling is wat betreft vuilnis buiten zetten. Moet je zelf je vuilzakken buiten zetten, doet je kotbaas dit of is er een beurtensysteem? Check de momenten waarop jij het zal moeten doen en zet je alarm de avond voor de ophaling zodat je dit niet vergeet.
- Ook voor het proper houden van de gemeenschappelijke delen (keuken, douche, gang) wordt er vaak gebruik gemaakt van een beurtensysteem... Je kan steeds een kotgenoot vragen om mee te helpen als het jouw beurt is en in ruil help jij ook hem mee als het aan hem is.
- Het poetsen van je kamer plan je best op voorhand in, zodat het niet vergeten wordt. Je kan bijvoorbeeld de vrijdagmiddag voor je naar huis gaat een uurtje vrijhouden om te kuisen.
- Kies voor een stofzuiger met kruimeldief of 2-in-1 toestel. Zo kan je gemakkelijk ook met de kruimeldief alle restjes uit je zetel of van op je tafel stofzuigen en alle stof wegnemen
- In plaats van te klungelen met een aftrekker en een dweil, kan je kiezen voor een swiffer met vochtige doekjes.
- Misschien kunnen je ouders, als ze je komen ophalen aan je kot, een uurtje vroeger komen om even te helpen? Of tref een regeling met kotgenoten: als jij steeds de vuilzakken buiten zet en de afwas doet op vrijdagavond, misschien wil je kotgenoot dan in ruil wel jouw kot mee stofzuigen...
- heb je eens last van een vuile microgolfoven, een aangebrande pan of andere huishoudelijke kwaaltjes? Het internet is een bron van allerlei slimme trucjes en tips, www.vooroma.nl/schoonmaaktips.htm is alvast een zeer handige site. Je zal versteld staan hoe makkelijk sommige problemen op te lossen zijn.

CHECKLIST: To do voordat je op kot gaat

- Zoek een kot in de buurt van de campus. Denk na over hoe je de verplaatsing van thuis naar je kot zal doen.
- Maak een Afspraak bij het Aanspreekpunt student & functiebeperking voor onderwijs- en examenmaatregelen. (zie p13)
- Vraag je Buzzy Pazz aan via het VAPH.
- Indien je met de trein naar je kot gaat, koop op tijd je campuskaart.
- Schaf een goede laptop en eventueel een printer aan.
- Zorg ervoor dat je in het bezit ben van een goede agenda.
- Zoek de weg op naar de campus en het beste vervoersmiddel voor jou. Test vooraf hoelang je onderweg bent.
- Zoek winkels, studentenrestaurants, cafés... op.
- Download alle handige apps die jij wilt gebruiken.
- Denk vooraf na over hoe je kotgenoten, vrienden en docenten op de hoogte brengt van je moeilijkheden. Zij kunnen een grote hulp zijn tijdens je studententijd.

Met dank aan

Ewoud
Mama van Ewoud
Gala
Docenten pediatrie REVAKI UGent

Handige websites

www.dyspraxis.be
www.hogent.be/functiebeperving
www.triangel-vzw.be

Auteurs: Studenten REVAKI afstudeerrichting pediatrie

De Brakeleer Nathalie
De Sterck Sandrien
Rutjens Sarah
Van de Wal Jolien