

Hoe kun je de Voortgangstoets het beste aanpakken?

Studieadviseurs geneeskunde VUmc

In Bachelor 3 maken studenten voor het eerst De Landelijke Voortgangstoets, de VGT. Deze toets bestaat uit vier opeenvolgende voortgangstoetsen per studiejaar. Als **de reeks** van deze vier toetsen **voldoende** (of 'goed') is, ontvang je je studiepunten voor het voortgangstentamen. Is de reeks nog niet voldoende, dan moet nog een VGT maken om te zien of je met deze nieuwe reeks van vier (namelijk toets 2 t/m 5) een voldoende eindscore hebt behaald. Zo niet, dan moet je een zesde toets afleggen en wordt de eindscore berekend over toets 3 t/m 6. Net zo lang tot je een serie van vier opeenvolgende VGT's volgens de afrekenregels behaald hebt. **Check de Blackboardcourse van de Voortgangstoets voor de aftekenregels.** Deze staan onder het tabblad > 'Uitslagbepaling'.

Onderaan in het informatieveld staat een link naar een pdf-bestand met de regels. Daarnaast tref je in deze course alle andere belangrijke informatie over de VGT.

In de Master maak je in totaal twaalf VGT-toetsen: vier per studiejaar. Als jouw reeks van vier VGT's in M1 onvoldoende is, telt de eerste VGT uit M2 als 'herkansing' en wordt de uitslag bepaald over de reeks van de laatste vier (nr 2, 3 en 4 uit M1 en nr 1 uit M2 in dit voorbeeld). Het is hierbij niet zo dat je dan al studievertraging hebt. In het extreme geval dat je 10 VGT's op een rij onvoldoende hebt, maar je haalt de 11^e en 12^e VGT op de allerhoogste niveaus, namelijk niveau 23 en 24, zul je aftekening krijgen voor zowel de VGT Master 1, VGT Master 2 en VGT Master 3. Alleen is de kans dat dit op deze manier 'goed komt' nihil. Als jij in M1 of M2 onvoldoende deelresultaten hebt voor de VGT, maak dan tijdig een afspraak met de studieadviseur!

Als je een VGT niet gehaald hebt op het niveau waarop je die moest maken, check dan het digitale systeem ProF om te zien op welk hoogste niveau je deze toets wel hebt gehaald. Het duurt altijd even voordat ProF geladen is met recente toetsinformatie. (Zie de website van de studieadviseurs voor een Thema-artikel over ProF.) Een snellere manier is om je score op te zoeken in de uitslagtabel die per toets op BB gepubliceerd wordt. Deze staat onder het tabblad 'Antwoordsleutels' van de BB-course. Klik naar het betreffende jaar en de betreffende toets. Kies vervolgens de optie 'Grenzen O/V en V/G'. Kijk in de kolom 'Grenzen O/V' om te zien op welk hoogste niveau je de toets dan wel hebt gehaald.

Andere belangrijke links zijn deze:

1. Om te oefenen (ook per categorie!): <http://artsinspe.artsennet.nl/multi/voortgangstoets.htm>
2. Om na te kijken: <http://www.panacea.nl/index.php?p=15>
3. De antwoordsleutels:
<http://www.umcn.nl/Onderwijs/Studenten/MScGeneeskunde/ToetsenenExamen/VTinmaster/Pages/AntwoordsleutelsVT.aspx>

Wat toetst de VGT nu precies?

De VGT bestaat uit ongeveer 200 multiple choice vragen. Het aantal alternatieven per vraag varieert; niet iedere vraag heeft standaard vier opties. Het aantal alternatieven kan variëren van minimaal twee tot maximaal zes. Het laatste alternatief is 'ik weet het niet'. Dit is een noodzakelijk alternatief bij deze toetsvorm die zo afgestemd is op het eindniveau.

Je zult zien dat er casusgerichte vragen in staan. Dit zijn vragen waarbij je gevraagd wordt om een beslissing te nemen (bijvoorbeeld: meest waarschijnlijke diagnose, meest aangewezen beleid). Daarnaast staan er vragen in naar losse feiten. Het is namelijk zowel belangrijk dat je voldoende (parate) kennis hebt, als dat je die kennis in concrete probleemsituaties kunt toepassen.

Al met al toetst de VGT parate kennis, waarbij van je verwacht wordt dat je in staat bent om die parate kennis in de tijd 'mee te nemen'.

Studenten in de masterfase vragen weleens: *"Ik haal al mijn coschappen, dus beschik ik over kennis en vaardigheden, maar de VGT haal ik niet. Hoe kan dat?"* Er zijn in ieder geval twee essentiële kenmerken die deze toets wel echt anders maakt dan al die andere (formele vastgelegde 'objectieve') toetsing. Allereerst is daar het element van onzekerheid. Vaak fulmineren studenten hiertegen, ze vinden het maar een goktoets. Ze focussen als het ware op het feit dat ze het antwoord moeten weten. Maar in feite is het een toetsvorm die dicht tegen het klinisch redeneren aan ligt. Het is in de geneeskunde heel normaal dat de diagnose niet zeker is. Hoe vaak weet je 100% zeker wat de patiënt heeft? Waar heb je anders een DD voor nodig? Je gaat uit van waarschijnlijkheden. Wat is het meest waarschijnlijke? Daar begin je dan!

De VGT is in feite een heel eenvoudige toetsvorm. Er wordt 200x van je gevraagd om een beslissing te nemen in de vorm van 'Heb ik een fatsoenlijke kans om hier positief te scoren of niet?' Weet je niks, dan blijf je er af want dan is de kans net zo groot dat je gaat afbreken dan dat je opbouwt (gemiddeld 0 score dus). Maar kun je met zekerheid (dat wel) een of twee antwoorden wegstrepen dan ben je wel gek als je die vraag niet invult..... ook al kun je absoluut geen onderscheid maken tussen bv de overblijvende antwoorden. Dat is niet gokken! Je weet wel degelijk iets (je kunt namelijk antwoorden wegstrepen!) en dus scoor je niet naar vermogen als je daar niet durft in te vullen. Dus, het omgaan met onzekerheid is een heel groot verschil met de meeste andere toetsvormen.

Het tweede grote verschil is dat vooral het lange termijn geheugen wordt getest. Ook hoe goed geïntegreerd de kennis inmiddels begrepen en opgeslagen is. Je kunt je wel enigszins voorbereiden – oefenen en stof herhalen, maar sommige piekleerders (studenten die alleen vlak voor een toets pas leren en daarmee ook individuele coschappen halen) worden in deze toetsvorm betrapt. Als je werkelijk de stof beheerst, dan zou je de toets eigenlijk moeten kunnen halen.

Laatste categorie..... dat zijn de studenten die niet met de toetsvorm om kunnen gaan (vaak ook grote weerstand). Iedere toets, dus ook deze toets, toets niet alleen kennis maar ook gedrag. En als onderdeel van gedrag het omgaan met stress en/of faalangst (die vooral getriggerd wordt door de vrijheid wel of niet te antwoorden).

Hoe zeker ben je van je zaak?

Een van de oorzaken van achterblijvende resultaten op de VGT kan een overschatting of onderschatting van jezelf zijn. Dat je denkt dat je goed scoort op een aantal disciplines en dat ProF laat zien dat dit niet waar is. Of dat je aarzelt en twijfelt, maar dat blijkt dat je eigenlijk best veel goed antwoordt. Als hierin sprake is van disbalans (tussen jouw verwachtingen en het eindresultaat), loont het om dat goed te bekijken en je antwoord gedrag bij te stellen. Kan zomaar een paar punten schelen. Daar gaat onderstaande analysemogelijkheid over.

Wat daar bij komt is dit: je zit een paar uur achter elkaar bij deze toets. Na een uur ben je al in minder goede mentale conditie. En die conditie neemt alleen maar verder af. En daarmee de mogelijke expressie van je cognitief vermogen. Het loont daarom om onderstaande techniek toe te gaan passen, om 'laaghangend fruit als eerste te plukken'. Met laaghangend fruit worden die vragen bedoeld, die je zeker weet. Deze manier van werken en analyseren kan helpen om inzicht te krijgen in de vraag of je vooral je kennis moet opvijzelen, of dat je je gedrag moet veranderen (meer of minder invullen bv).

Wat hieronder beschreven wordt, is in aanvulling op de digitale analyse die je uiteraard in ProF gaat maken. Het is interessant om die analyse te gaan vergelijken met de uitkomsten van de analyse die hieronder wordt uitgelegd.

In het kort komt deze techniek er op neer om als eerste alle vragen te **coderen** volgens dit systeem:

- code 1: je weet het antwoord honderd procent zeker
- code 2: je weet het antwoord vrijwel zeker
- code 3: je denkt dat je het weet (55 t/m 70% zeker) maar twijfelt toch wat
- code 4: je twijfelt behoorlijk
- code 5: je hebt geen idee

Vervolgens **beantwoord je de vraag alleen als het een 'code 1' is**. De vragen die een code 2 t/m 5 krijgen, beantwoord je niet. Nadat je in de eerste ronde alle vragen hebt gecodeerd en de code 1 vragen hebt beantwoord, neem je een korte pauze (5 minuten). Drink wat water, zorg dat je ademhaling tot in de onderbuik zakt en haal vijf minuten rustig en diep adem. Eet een mueslireep of banaan (langzame suikers) of drink een smoothie. (Het brein gebruikt zo'n 20% van al je zuurstof en gebruikt zo'n 25% van al je glucose: het is een grootverbruiker. Bovendien is er water nodig om bijvoorbeeld afvalstoffen af te voeren).

Na deze korte pauze loop je het boekje weer door vanaf het begin en beantwoord je nu alle code 2-vragen. Daarna neem je wederom een korte pauze en eet en drink je wat en breng je je ademhaling naar beneden. Dan de code 3 vragen'. Enzovoort.

Het is belangrijk om deze techniek eerst thuis te oefenen, om ook een indruk te krijgen van hoe goed jij jezelf kunt inschatten. Gebruik een van de oude boekjes om bovenstaande techniek toe te passen.

Vorbereiding

Besluit wanneer je gaat oefenen. Plan hier genoeg tijd voor in je agenda (maximaal 4 uur achtereen want dat is de maximale duur van de vgt). Oefen zoveel mogelijk onder examencondities. Zorg dus

dat je niet gestoord kunt worden, zet je telefoon en je e-mail uit, doe zo nodig een briefje “Niet Storen” op je kamerdeur. Je mag wel wat drinken of eten en tussendoor naar het toilet, want dat mag ook tijdens de echte toets. Houd bij hoeveel tijd je erover doet.

Stap 1: codeer de vragen en beantwoord ze vervolgens in rondes

Begin vooraan. Neem over elke vraag een besluit tot welke code deze vraag behoort. Schrijf deze er bij. Alleen als het code 1 is, beantwoord je de vraag.

Neem na het beantwoorden van alle code-1-vragen een korte pauze, zie hierboven. Beantwoord daarna alle code-2-vragen, gevolgd door een korte pauze, enzovoort.

Stap 2: analyseer de score op de oefentoets

Kijk de toets na en vul de volgende tabel in:

Code	Aantal vragen	Waarvan goed	Waarvan fout	Score goed-fout	Percentage goed-fout
1					
2					
3					
4					
5					
Totaal					

Stel jezelf vervolgens een aantal vragen om jouw patronen in deze tabel te duiden. Bijvoorbeeld:

- Zijn alle code 1 vragen inderdaad goed beantwoord? Zo niet, hoe verklaar je dat?
- En als code 3 vragen ook bijna allemaal goed beantwoord zijn, word je dan hopelijk rustiger tijdens de toets? Dan weet je dat je zelfvertrouwen groter mag zijn.
- Wat is vervolgens het patroon van code 4 vragen: twijfel je terecht of niet? Bij wat voor vragen twijfel je vooral: is het een bepaald vakgebied (bv interne of huisartsgeneeskunde), of een bepaald type vraag (detailvraag versus inzichtvragen of overzichtsvragen?) Twijfel je terecht? Welke conclusie kun je aan deze categorie vragen verbinden: moet je oprecht bij gaan studeren bij bepaalde vakgebieden, of moet je er gewoon met je handen van af blijven?

Vragen met code 1 dienen bijna allemaal goed te zijn. Foute antwoorden betekenen òf dat je de vraag niet goed gelezen hebt (of niet goed begrepen), òf dat je kennis tekort schiet. Van deze vragen is het belangrijk om na te gaan waarom je ze fout had. Als je de vraag fout gelezen hebt, of te snel hebt beantwoord, kun je gaan oefenen met het extra goed lezen van de stam, door het afdekken van de antwoordopties. Dit dwingt je om beter te lezen en actiever over het goede antwoord na te denken. Het kan je ook helpen om zekerder te zijn van je antwoord. Oefen deze strategie thuis met een oude toets.

Ook is het mogelijk dat je te weinig tijd hebt besteed aan het lezen omdat je snel klaar wil zijn. Probeer dan eens wat langer over een volgende oefentoets te doen.

Als je kennis niet klopte is het van belang de literatuur te bestuderen (zie stap 3 hieronder).

Vragen met code 2 zullen over het algemeen een positieve goed-foutscore opleveren. Bij een negatieve goed-foutscore in deze categorie, is het belangrijk om na te gaan waarom je ze fout had en wat het goede antwoord was. Zie stap 3 hieronder.

In de code 3-groep zul je in het algemeen geen of weinig vragen invullen. De kans dat deze vragen een negatieve invloed hebben op je score is erg groot. Heb je in deze groep toch veel meer goede dan foute antwoorden (meestal is dan je positief saldo in code 2b en/of 2c ook hoog), dan ben je misschien te onzeker over je kennis. In dat geval zou je vragen met code 3 ook in kunnen vullen, of iets eerder beslissen een vraag code 2b of 2c te geven.

Indien de 3-groep je bij herhaling een positieve score oplevert, kun je besluiten deze groep ook te gebruiken bij echte toetsen.

Heb je veel vragen met code 3 en verhoudingsgewijs weinig vragen met code 1 en 2, dan zakt er kennelijk te veel van de stof die je ooit bestudeerd hebt weer weg. Het is dan zaak om je manier van studeren eens kritisch te bekijken. En het is zinvol om de stof eens te herhalen. Het meest effectief is het als je dat doet aan het begin van een volgend blok dat voortborduurt op deze kennis. Als het kennis is van één bepaald blok kun je natuurlijk ook dat blok nog eens bekijken.

W.b. code 4: voor sommige studenten leveren deze vragen veel meer goede dan foute antwoorden op, voor anderen juist helemaal niet. Afhankelijk van jouw resultaten kun je in het vervolg deze vragen juist wel of juist niet meer invullen.

Oefen deze techniek (die dus ook als zeer waardevol analyse-instrument dient) met twee of drie oude toetsen en vergelijk de resultaten. Als je dan hebt vastgesteld dat de antwoorden van een bepaalde code niets opleveren of je totaalscore omlaag brengt, blijf daar dan op de echte toets van af. Of analyseer om welke disciplines het zijn: als het leuke disciplines zijn met redelijk veel vragen, of je wilt hier sowieso in de toekomst mee verder, ga dan bijstuderen op deze discipline.

Stap 3: bestudeer je foute antwoorden in de oefentoets

Bestudeer in ieder geval alle fouten in de vragen met code 1 t/m 3. Ga na wat de oorzaak is van je foute antwoorden bij deze vragen. Zijn het vooral detailvragen, overzichts- of inzichtvragen bijvoorbeeld? Is het een bepaald kernboek dat je herkent of een bepaald principe dat je onvoldoende beheerst? Zoek de literatuur op (zie antwoordsleutel) en bestudeer deze. Overtuig jezelf van het goede antwoord. Het is belangrijk dat je begrijpt waarom jouw antwoord fout was en waarom het goede antwoord goed is. Dezelfde kennis kan in een volgende toets op een iets andere manier gevraagd worden.

Stap 4: voorbereiding op de eerstvolgende voortgangstoets

Vertaal je analyse in een aantal voornemens. Op gedragsniveau: van vragen van welke codes ga je juist meer of juist minder beantwoorden op de toets zelf? Op kennisniveau: voor welke disciplines of categorieën moet je echt gaan bijstuderen?

Als je conclusie is dat je echt moet gaan bijstuderen, zorg dan dat je op basis van een verkenning van de database (zie de link van ArtsinSpe hierboven), een indruk krijgt 'waar' die vragen vandaan komen. Beantwoord vervolgens 200 vragen van die discipline of categorie in die database. Dit is je nulmeting.

Dan ga je studeren. Om daarna nogmaals 200 vragen te beantwoorden uit die database om te weten of je inspanning zin heeft gehad.

Stap 5: analyseer je resultaten van de voortgangstoets

Als je hebt vastgesteld dat een bepaalde code je bij herhaling een positieve goed-foutscore oplevert, moet je vooral besluiten de vragen met deze code voortaan te gebruiken bij de voortgangstoets, ook al durf je het nog niet goed. De vragen met code 5 vul je vanzelfsprekend niet in.

Noteer tijdens de toets zelf wederom de code van hoe zeker je van je zaak bent. Vragen van code-groepen die je niet invult kun je eventueel toch beantwoorden in het toetsboekje, zodat je achteraf kunt analyseren of het verantwoord is ze een volgende keer toch in te vullen. Zet je naam op het boekje voordat je het inlevert, zodat je later weer op kunt halen om je (foute) antwoorden te kunnen analyseren: bekijk of je invulstrategie heeft voldaan, en of je je aan je goede voornemens hebt kunnen houden. Zo nee, neem je voor wat je bij de volgende vgt anders kunt doen.

Stap 6: bestudeer je foute antwoorden in de voortgangstoets

Zie stap 3. Bestudeer in ieder geval alle fouten in de vragen met code 1 en code 2. Doe dit zo snel mogelijk na de voortgangstoets (binnen enkele dagen). Indien je langer wacht weet je niet meer hoe je toen geredeneerd hebt en waarom je de fout gemaakt hebt.

Als je ervan overtuigd bent dat jouw antwoord juist was (code 1), zoek dan op waar je dat op baseert en dien, indien je relevante argumenten hebt gevonden, een bezwaarschrift in. Het kan zijn dat jij gelijk hebt. De procedure staat in het toetsboekje.

Algemeen

Lees eerst de stam van de vraag goed. Onderstreep leutelwoorden in de tekst. Dek bij voorkeur eerst de antwoordopties af zodat je nog niet bent afgeleid door de antwoorden terwijl je de stam leest. Vat zo nodig de vraag kort samen, zodat je weet wat precies de vraag is waarop je een antwoord moet geven. Soms lukt dat niet en moet je eerst globaal naar de antwoordopties kijken om dit te weten. Vraag je dan af: heb ik deze stof ooit bestudeerd? Zo ja (code 1, 2 en 3), denk dan na wanneer en waar je het hebt bestudeerd. Was het op de VWO, of bij geneeskunde, in welk blok, heb je het in een taak bestudeerd of in een college of practicum gehoord. Vaak komt de kennis dan weer boven, en indien je zelf het antwoord geeft op de vraag ben je zekerder van je antwoord op het moment dat je naar de verschillende antwoordopties kijkt.

Hierna besluit je hoe zeker je van je antwoord bent.

Indien je zelf het antwoord niet weet kijk je naar de antwoordopties. Indien er antwoordopties zijn waarvan je zeker weet dat ze fout zijn, streep je ze weg. Kijk naar de overblijvende antwoordopties, mogelijk weet je nu het goede antwoord. Stel weer vast hoe zeker je van je antwoord bent.

Tot slot

De stappen 1 t/m 6 kun je het beste meerdere malen doorlopen tot je een goede strategie gevonden hebt en je resultaten op de voortgangstoetsen verbeteren.

Statistische toelichting VGT, Universiteit van Nijmegen

“Belangrijke opmerkingen vooraf:

1. In deze paragraaf richt ik me vooral tot gevorderde studenten (jaar 4-5-6) die problemen hebben met de voortgangstoets, maar voor het overige goede resultaten boeken, terwijl ze bovendien relatief veel vragen openlaten in vergelijking met hun jaargroepgenoten. Deze studenten hebben in principe voldoende (gedeeltelijke) kennis ter beschikking.
2. Deze paragraaf is geschreven uitgaande van de situatie waarin tweekeuzevragen worden gebruikt. Dat maakt de redenering eenvoudiger (goed levert + 1 punt op en fout - 1 punt). Maar de redenering geldt precies op dezelfde manier ook voor meerkeuzevragen.

Als u alleen maar de tien vragen beantwoordt die u 100% zeker weet, zult u met zekerheid 10 punten behalen, doch nooit aan de norm kunnen voldoen. Dat betekent dat ook gedeeltelijk aanwezige kennis moet kunnen bijdragen aan de toetsscore en dat u dus ook vragen moet beantwoorden die u niet 100% zeker weet.

(Praktijkvoorbeeld: een 6e-jaarsstudent beantwoordde ongeveer 25% van de vragen en had vrijwel geen enkele fout; toch kon hij de norm - rond 26% - nooit halen.)

Anders gezegd: u moet een voldoende volume aan beantwoorde vragen creëren om de norm te kunnen behalen. Dit betekent dat u alle vragen moet beantwoorden waarvan de kansscore hoger is dan 50%. In de praktijk geldt, dat voor alle vragen over onderwerpen waar u wel eens iets van hebt geleerd, een kansscore geldt die hoger ligt dan 50%.

Dit geldt niet voor één enkele vraag, maar wel, terugkijkend, voor een verzameling van bijvoorbeeld 50 of 100 vragen. Wat per individuele vraag een kans lijkt van 50/50 op (+1) of (-1), verandert statistisch gezien bij het beantwoorden van een groter aantal vragen in een kansscore $p(\text{goed}) > 0,5$.

Ik heb veel studenten die “relatief veel openlieten” gevraagd om van een toets achteraf alle opengelaten vragen alsnog in te vullen (zonder zich daarbij al te druk te maken, dus op een relaxte wijze). In vrijwel alle gevallen bleek het aantal goede antwoorden groter te zijn dan het aantal foute; meestal werden aantallen gevonden in de sfeer van 60 goed, 40 fout op 100 opengelaten vragen. Dit levert een $p(\text{goed})$ op van 0,6 wat bij 100 opengelaten vragen dus $60-40=20$ punten oplevert, en dat is 8% van 250. Over een hele toets van 250 vragen levert dit dus 8% extra score op.

Is er dan geen risico op puntenverlies?

Het bijbehorende risico op een afname van de score is als volgt aan te geven.

De SD bij 100 “gegokte” vragen is $Vnpq = \sqrt{100 \times 0,6 \times 0,4} =$ ongeveer 5.

De gemiddelde verwachte score bedraagt $60 \text{ goed} - 40 \text{ fout} = 20$.

Ongeveer 95% van de “toevalsscores” zal dan tussen $20 \pm 2 \times \text{SD}$ liggen, dus tussen 10 en 30. Het risico op puntenverlies is gering. Dit geldt ook nog bij $p(\text{goed}) = 0,55$ en $p(\text{fout}) = 0,45$; verwachte score na 100 vragen is $55 - 45 = 10$; SD wederom circa 5, dus de extra score ligt zeer waarschijnlijk tussen 0 en 20.

(Nota Bene: zou je werkelijk gokken, dus “tossen” met een munt, dan ligt de verwachte score bij 100 vragen in 95% van de gevallen tussen -10 en $+10$.)

Het achteraf invullen van opengelaten vragen is een goede oefening om een indruk te krijgen over de score die u daarmee kunt behalen, en daarmee van de $p(\text{goed})$ voor vragen waar u zich kennelijk onzeker over voelde. Deze oefening kan er toe leiden dat u de volgende VT met meer vertrouwen meer antwoorden durft te geven.

Overigens is het ook mogelijk om de $p(g)$ te bepalen voor vragen die u wel beantwoord hebt, zelfs “zeker wist”; als u in het toetsboekje aangeeft hoe zeker u bent van een antwoord dan is dat achteraf goed uit te rekenen. Zo’n $p(g)$ kan dan bijvoorbeeld 0,85 zijn (immers: ook dán vallen er fouten!).”

Tips en adviezen uit Nijmegen

Vermindering van stress

- Een voortgangstoets afleggen is het leveren van een topprestatie. Geniet daarom van een goede nachtrust.
- Ga voor het naar bed gaan niet studeren maar ontspannen.
- Sta op tijd op en ontbijt goed.
- Ga heel ruim van tevoren op weg (niet met de laatst mogelijke bus of trein; hou rekening met een lekke band, vertraging bij het openbaar vervoer e.d.).
- Als je last hebt van onrust of geloop van studenten die al heel snel de zaal verlaten, bespreek dit dan met de studieadviseur.
- Neem wat te eten en te drinken mee. Voldoende vocht en voedsel laten je hersenen optimaal functioneren.
- Neem regelmatig pauzes van enkele minuten tijdens de toets, tenminste vier tot vijf keer. Zo werk je met korte spanningsbogen en frequente momenten van uitrusten. Begin zo'n pauze met een kleine ontspanningsoefening, bijvoorbeeld door aan- en ontspannen van je armen tegen de stoelleuning of met je voeten tegen de grond.
- Haast je niet en vergelijk je niet met anderen die veel kortere of langere tijd nodig hebben.
- Over 't algemeen geldt: hak snel knopen door en ga niet te veel zitten 'zoeken'.

Toetsstrategie (gokken? vragen openlaten?)

- Er komen in een voortgangstoets geen 'strikvragen' voor. De commissie keurt dergelijke vragen af, en mochten bij het nakijken toch 'strikvragen' voorkomen dan worden die alsnog verwijderd. Je kunt dus alle vragen vertrouwen, ook als ze heel gemakkelijk lijken. Veel vragen zijn inderdaad heel gemakkelijk (deze zijn namelijk voor jongerejaars bedoeld, zodat zij ook kunnen scoren).
- Als je heel lang over de toets doet is de kans groot dat je er veel te ver achter zoekt bij de vragen. Als dat tot fouten heeft geleid beantwoord dan wat oppervlakkiger en sneller.
- Als het in je eerdere jaren wel goed afging maar nu je eigenlijk veel meer weet niet: ben je dan misschien teveel aan het 'zoeken'? Als je erg gemakkelijke vragen openlaat omdat je ze niet vertrouwt moet je ze voortaan juist wel beantwoorden.
- Kijk in je individuele analyse of je in vergelijking met je jaargenoten opvallend veel of weinig hebt ingevuld. Als er achter je score in de kolom "?" één of twee plusjes staan dan heb je (veel) meer vragen opengelaten dan gemiddeld in je jaargroep. In dat geval komt de kennis waarover je beschikt onvoldoende tot zijn recht, met gevolg dat je te weinig punten haalt. Dit is vaak een belangrijke oorzaak van onvoldoende scores: hoe minder vragen je beantwoordt, hoe minder kennis wordt gemeten. En ook gedeeltelijke kennis levert statistisch gezien extra punten op! Extreem geformuleerd: de student die slechts 1 vraag beantwoordt (maar wel met 100% zekerheid goed) zal nooit de VT kunnen behalen.
- De student die alle vragen beantwoordt waarvan het onderwerp hem bekend voorkomt, weet dat al zijn beschikbare kennis heeft kunnen bijdragen aan de score. NB: als je heel voorzichtig invult zul je doorgaans inderdaad minder fouten maken, maar meestal blijkt deze strategie je meer punten te kosten (omdat je minder goede antwoorden scoort) dan minder foute antwoorden op te leveren!

- Het advies is om eerder meer vragen in te vullen dan minder. Zelfs bij gokken zal bij ouderejaars de raatkans over een reeks vragen gemiddeld wat hoger liggen dan 0,5.
- Als je in vergelijking met je jaargroep (veel) meer openlaat vul dan (veel) meer in, en laat alleen dié vragen open over onderwerpen waarvan je nog nooit hebt gehoord. Als je dit riskant vindt besef dan dat het in elk geval veilig is wanneer je ongeveer evenveel vragen openlaat als je eigen jaargroep, tenzij er duidelijke redenen zijn waardoor je minder kunt weten. Bijvoorbeeld omdat je bepaalde blokken nog niet hebt gevolgd, of hiervoor een onvoldoende had. Zie ook de statistische toelichting.
- Ga na of je de toets net niet haalt als gevolg van net niet goed genoeg weten of door je invulstrategie.
- Heb je vragen om onverklaarbare redenen fout? Dat kan komen door een black-out (stress, honger), overnamefout (te haastig, te slordig, te moe).
- Ben je iemand die na invullen nog veel verbetert? Controleer wat dat je oplevert. Heb je vragen fout nadat je ze hebt 'verbeterd'? Heb je dan zitten 'zoeken' uit angst voor een 'strikvraag'? Verbeter in dat geval niet meer. Over het algemeen geldt dat achteraf verbeteren vaak punten kost.
- Controleer of je vragen verkeerd hebt gelezen of de stof verkeerd geleerd.
- Een heel goede oefening is de volgende: pak de vorige toets en vul op je gemak alle vragen in die je tijdens de toets hebt opengelaten. Tel vervolgens hoeveel van die vragen je goed en fout had, en bepaal de score die je met deze antwoorden extra behaalde. De ervaring leert dat deze score vrijwel altijd licht positief is. Bij studenten die relatief veel vragen onbeantwoord laten kan deze extra score hoog oplopen!
- Een laatste tip die bij een groot aantal - maar niet bij alle - vragen kan helpen: dek voor het lezen van een vraag de antwoordopties af en bekijk of je na het lezen van de vraag al een idee hebt van het juiste antwoord.

Vorbereiding en overige adviezen

- Soms moet je meer moeite doen om de stof te onthouden, d.w.z. meer stampen, liefst gericht op een categorie of discipline waarin je opvallend zwak bent vergeleken met je jaargroep (zie individuele analyse). Voor die analyse is een leeswijzer op de website beschikbaar.
- Besteed gericht aandacht aan bepaalde stof die telkens terugkeert in de toets. Voorbeeld: er staan in elke toets vragen over epidemiologie. Van deze discipline kun je gericht enkele aspecten bestuderen, zoals prevalentie, incidentie, bias, specificiteit. Hierover worden vrijwel altijd vragen gesteld en daarmee heb je dus al een paar punten binnen.
- Loop na een toets altijd je foute antwoorden na, met de bijbehorende boekverwijzing, en onderzoek waarom je de vraag fout had (verkeerd of slordig gelezen, te vergaand geïnterpreteerd, fout geleerd). Een aantal tips afkomstig uit Maastricht kan hierbij van dienst zijn.
- Het geeft veel inzicht om individueel of samen te oefenen met vragen. Anderen gaan vaak heel anders met tekst om dan jij. Ook het zelf schrijven van voortgangstoetsvragen is heel nuttig, zeker als je ze voorlegt aan een medestudent om te beantwoorden. Spreek dan ook over de manier waarop de ander de vraag heeft gelezen of geïnterpreteerd.
- Het is sowieso van belang om op de hoogte te zijn van de ontwikkelingen in de gezondheidszorg en de wetenschap. Neem een abonnement op een medisch tijdschrift of lees deze literatuur in de bibliotheek. Dat is een goede manier om (a) een begin te maken met je continue bijscholing en

(b) om tal van begrippen uit voorbije blokken in je geheugen paraat te houden. Ook krijg je op deze manier een indruk van de vacatures die er zijn t.b.v. je latere beroepsoriëntatie.

- Pas op voor demotivatie t.a.v. de voortgangstoets. Je denkt soms dat het 'toch allemaal niets uitmaakt' en dat je geen invloed kunt uitoefenen op je prestaties. Dit kan tot nonchalance leiden, onvoldoende inzet voor de toets, en geen interesse voor de normen of je individuele analyse. Indien je dit herkent kan een gesprek met de studieadviseur zinvol zijn om meer grip op je prestaties te krijgen.
- Bij vrijwel elke toets komt het voor dat door steekhoudend studentcommentaar "slechte" vragen vervallen of sleutels worden gewijzigd. Het is daarom heel zinvol om goed naar vragen te kijken die je fout had. Een sleutelwijziging levert in zo'n geval 2 extra punten op.