PREDOCTOR
VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN
JUN 2026
38/3



DUIKERSZIEKTE

STUDIEREIS RECAP

KORAALRIFFEN

Onderwater

Dilemma op dinsdag



Illustraties: Quincy Blaak

Welke kies jij?

Cover: Onderwater 01 *Cover*

Dilemma op dinsdag 02

Voorwoord 03 *Voorwoord*

K1-69 Update: Als vissen in het water 05 *M.F.L.S.*

06 Onderwijsupdate *M.F.L.S*

08 Duikersziekte *Thema*

09 De oersoep *Thema*

10 Movie review: The Shape of Water *Thema*

Commissie keuzehulp 11 *M.F.L.S.*

"Spring maar, ga maar zwemmen, we zien je vanzelf weer een keer bovenkomen" 12 *Co-lumn*

Het hoofd boven water houden 13 *Co-lab*

Studiereis recap 14 *M.F.L.S.*

16 Fotopagina *M.F.L.S.*

18 Stromingen *Assessor*

19 Verdrinken *Ouderengeneeskunde*

20 De oceaan: één groot mysterie? *Thema*

COLOFON

Predoctor is een Seizoensgebonden uitgave van de Medische Faculteit der Leidse Studenten (M.F.L.S.)

De eindredactie behoudt zich te alle tijde het recht voor ingezonden artikelen of mededelingen niet te plaatsen of indien nodig geacht in te korten. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, of door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de hoofdredactie.

Correspondentieadres
M.F.L.S. - K1-69
Albinusdreef 2
2333 ZA Leiden
071-5264484
www.mfls.nl - info@mfls.nl

Predoctorcommissie
Voorzitter: Xiao Xiao Huijbers
Secretaris: Anne-Sophie De Wagter
Hoofdredactie: Niesrin Bakkali
Hoofd Lay-out: Anna Blankestijn
Redactie: Niesrin Bakkali, Andrea Deladi, Anne-Sophie De Wagter, Floris Jan van Dijk, Elanur Erul & Irene de Leeuw
Lay-out: Quincy Blaak, Anna Blankestijn, Marisa van Hattum, Xiao Xiao Huijbers, Letty Kim, Haley Nijkamp & Robin ter Riet
M.F.L.S.-bestuursleden: Senna Peet & Linde van der Maarel

Abonnementen
Helaas is er geen vast abonnement te verkrijgen van de Predoctor. Neem er daarom gerust eentje mee als je hem tegenkomt, of haal een editie op in de M.F.L.S. bestuurskamer K1-69!

Adverteren
Bent u geïnteresseerd in adverteren in de Predoctor? Mail voor meer informatie naar lidextern@mfls.nl

VGT-hulp
Antwoord A

Onderwater

Heeyy allemaal,
De zomer komt eraan, met lange dagen, verkoelende briesjes en hopelijk even wat ruimte om op adem te komen van dit studiejaar. Met deze zomerse editie van de Predoctor nodigen we je uit om samen met ons de diepte in te duiken, letterlijk én figuurlijk. Het thema van dit nummer is namelijk Onderwater: Een wereld die tegelijkertijd fascinerend, mysterieus en medisch relevant is.

Onder het wateroppervlak gaat een universum schuil vol schoonheid en verhalen. In deze editie lees je over duikersziekte en hoe het menselijk lichaam reageert op drukveranderingen, maar ook over de verborgen gevaren van vervuild water en de ziekten die daarmee samenhangen. We nemen je mee langs mythes van de zee, waar eeuwenoude verhalen botsen met moderne wetenschap, en staan stil bij koraalriffen: kwetsbare ecosystemen die steeds belangrijker blijken voor zowel het milieu als de geneeskunde.

Tussen de artikelen door vind je een puzzel, perfect voor aan het zwembad, op het strand of gewoon thuis op de bank. Zo blijft er een mooie balans tussen verdieping en luchtigheid, precies wat een zomereditie verdient.

Of je nu deze zomer echt de diepte ingaat met duikflessen of liever droog blijft met een tijdschrift binnen handbereik: we hopen dat dit nummer je inspireert, verrast en even laat ontsnappen aan de drukte van alledag.

Namens de Predoctorcommissie heel veel leesplezier!,

Groetjes,

Xiao Xiao Huijbers

Voorzitter Predoctorcommissie 2025-2026



Water: Levensbron en levensgevaar 22
Thema

De duikers van Jeju Island 23
Thema

Wie red je eerst? Medische ethiek aan boord van de Titanic 24
Thema

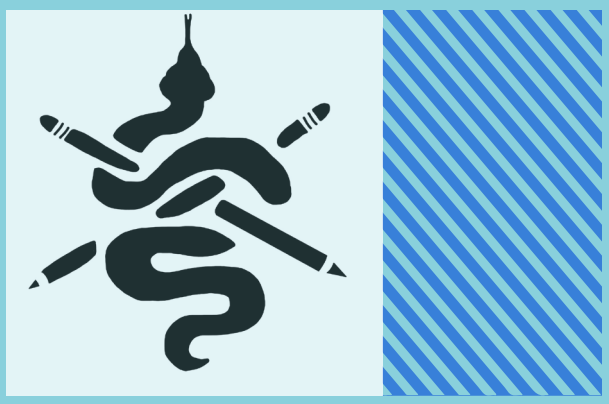
Koraalriffen 25
Thema

Puzzelpagina 26
Thema

Onderwater 27
VGT-hulp

L.M.D. Forestus & IFMSA - Leiden 28
M.F.L.S

Activiteiten & agenda 30
M.F.L.S.



Cover: Marisa van Hattum

M.F.L.S. Studiebenodigd-heden

- Studieboeken
- Compendium
- Instrumenten
- Kleding

Lage prijzen
Duidelijk overzicht
Makkelijk thuisbezorgd

www.mfls.nl/nl/studiebenodigdheden

studiebenodigdheden@mfls.nl



K1-69 update: Als vissen in het water

Met deze zomereditie van de Predoctor voor jullie neus is het dit keer aan het financiële kader om al hun tabelletjes en andere analyses af te sluiten. We nemen jullie mee in wat zich eigenlijk afspeelt binnen de Bestuurskamer middels deze K1-69 update. Geen betere manier om jullie hiervan op de hoogte te stellen dan door jullie onderwater te gidsen.

'Water is van altijd en overal. Het verdampt, condenseert, wordt in vloeibare vorm door zeeën en rivieren getransporteerd en in verdampte vorm door de lucht. Het bevriest, ontdooit weer, enzovoort, maar het verdwijnt nooit.' Zo schrijft Elif Shafak in haar boek 'Er stromen rivieren in de lucht'. Net zoals water altijd haar weg naar zee vindt, vloeit het collegejaar, en daarmee ons bestuursjaar langzaam maar zeker tot voltooiing.

Maar eerst voert onze reis ons ver buiten de Bestuurskamer. In de meivakantie stak een groep enthousiaste leden de zee over richting Istanbul, de stad waar Europa en Azië elkaar de hand schudden over het water van de Bosporus. Tussen de minaretten en de bazaars door zochten we de cultuur op waar Istanbul zo rijk aan is. De grote moskeeën met hun hoge koepels en de echo van eeuwenoude gebeden lieten niemand onberoerd. In de iets koudere avondlucht dan verwacht slenterden we langs de verlichte oevers van de Gouden Hoorn, met de geuren van gegrild vlees en vers brood vanuit de kraampjes langs de kade. Het was een reis om nooit te vergeten, een stroom van indrukken die nog lang naspoelt.

Eenmaal teruggekeerd en opgedroogd in Leiden komen ook de winnaars van de M.F.L.S. x LUMC Onderwijsprijzen boven water. Tijdens deze feestelijke samenkomst werden docenten in het zonnetje gezet die zich het afgelopen jaar hebben onderscheiden in hun inzet voor onderwijsverbetering. Het is een avond die laat zien dat waardering niet vanzelf stroomt, maar verdiend wordt, druppel voor druppel, les voor les. De sfeer die jaar na jaar ontstaat tijdens deze bijeenkomst, is er een van trots en verbondenheid tussen studenten en docenten. Deze samenkomst is precies wat onze faculteit siert, en wij zijn er trots op daar als Vereniging een rol in te spelen.

Naast verbondenheid stond deze periode ook in het teken van persoonlijke groei. Tijdens de weerbaarheidscursus leerden onze leden om met meer vertrouwen en veerkracht door het leven te bewegen. De cursus gaf niet alleen praktische vaardigheden mee, maar vooral iets wat moeilijker te omschrijven is: een innerlijke stevigheid. Het gevoel dat je, wat er ook op je afkomt, niet zomaar ten onder gaat in de stroming.

In de BK zelf merk je dat iedereen als een vis in het water is in hun functie. Geen water is ondertussen te diep. Ieder probleem dat boven water komt, weten we efficiënt en daadkrachtig te trotseren. Dat mag ook wel, want deze periode staat vooral in het teken van onze opvolging. De sollicitaties zijn achter de rug, de afronding is gestart en de overdracht aan onze fantastische opvolgers kan beginnen. Alles is in orde om ze voor te bereiden op hun sprong in het diepe.

Hoe trots we ook zijn op wat we hebben neergezet, en hoe verheugd we zijn over de frisse wind die onze opvolgers meebrengen, het besef dat we het roer uit handen geven is niet zonder weemoed. Dit bestuursjaar heeft ons gevormd, verbonden en uitgedaagd op manieren die we vooraf niet hadden kunnen voorspellen. Je geeft niet zomaar iets los waar je met hart en ziel in hebt geïnvesteerd. Maar zoals elke vloed ook eb kent, en elk einde een nieuw begin in zich draagt, kijken wij met vertrouwen en warmte naar wat komen gaat. Het water stroomt door en wij zijn blij dat wij het een tijdje mochten bevaren. ■

Tekst: Lysanne Bronkhorst (Penningmeester) & Miloš Stanković (Lid Exploitatie)
Lay-out: Senna Peet (Lid Extern)



ONDERWIJS UPDATE

Langzaam komen we richting het einde van het jaar. Hopelijk hebben jullie een mooi studiejaar en heeft iedereen zijn hoofd boven water weten te houden! In onderwijsland is inmiddels ook van alles gebeurd, van leuke activiteiten tot persoonswisselingen en visitatierapporten. Veel leesplezier!

Algemeen

Jaarvertegenwoordigingen
Er zijn de afgelopen tijd weer veel activiteiten geweest. Zo heeft de JVT BW1 een drukbezochte lunch georganiseerd en het ontwerp van de jaartrui bekendgemaakt. JVT GNK1 heeft gepoold en ook in samenwerking met JVT GNK2 een erg interessante lezing georganiseerd van een militair arts. JVT GNK3 heeft een gezellige spelletjesavond en een fantastisch wachttijdsymposium neergezet.

Onderwijsdebat
Op woensdag 1 april vond het jaarlijkse M.F.L.S. x LUMC Onderwijsdebat plaats. Docenten en studenten hebben op deze bijzondere avond gedebatteerd over verschillende stellingen. We hebben het gehad over AI, de huidige maatschappelijke situatie en efficiëntie in zorg en onderwijs. Wouter en Jos werden verkozen tot beste student en docent debater, beide heel erg gefeliciteerd! Daarna hebben we de avond afgesloten met gezamenlijk eten en naborrelen in HePatho.

Onderwijsprijzen
Op woensdag 3 juni vinden de M.F.L.S. x LUMC Onderwijsprijzen plaats in HePatho, rondom het thema 'Onderwijs in de spotlight! Docenten met een passie om moeilijke stof enthousiast en duidelijk over te brengen zullen deze dag in het zonnetje gezet worden. Op de uitreiking wordt door de Raad van Bestuur de LUMC Student Research Award toegekend. Daarnaast wordt ook de gewilde Prof. dr. G.J. Tammelingprijs uit aan de beste docent van het LUMC. Tevens zal het beste blok van zowel Geneeskunde, Biomedische wetenschappen en Farmacie in de prijzen vallen, net als de afdeling die het beste coschap geeft en de beste Halve Minor worden overhandigd. Tot slot zal ook de prijs voor Best Practice worden uitgereikt. De presentatie is in handen van Alexandra Langers en Loes Frank. Vanaf 17.00 is iedereen van harte welkom in HePatho om te kijken wie dit jaar de gelukkigen zijn! 17:30 zullen we van start gaan met het uitreiken van de prijzen.

Student-Docent borrel en lunch
Op 10 maart heeft de tweede en laatste lunch van dit jaar plaatsgevonden. Veel studenten en docenten kwamen naar dit moment en hebben genoten van de broodjes en kroketten. Marnix Timmer, Emily van 't Wout en Paul Gobée hebben een leuke activerende pitch gegeven waarin ze hun vernieuwende onderwijsactiviteit hebben uitgelegd. Het was een erg geslaagde middag! De volgende borrel zal plaatsvinden op 8 juni om 17:00 in HePatho. Deze zal in teken staan van het bedanken van de JVT's! Wij hopen jullie daar allemaal te zien!

Farmacie

Werkdruk
De hoge werkdruk is al jaren een probleem in de master van Farmacie. Het Duaal Management is nu hier verder naar aan het kijken samen met een kerndocententeam om deze omlaag te krijgen.

Farmacie Studenten Vertegenwoordiging
De FSV is hard bezig met het organiseren van allerlei activiteiten zoals een LinkedIn dag, een vaccinatie cursus en de apothekeravond, die dit jaar op 21 mei plaats zal vinden. Daarnaast zijn ze bezig met het maken van het jaarlijkse jaarboek.

Lay-out: Senna Peet
Tekst: Linde van der Maarel (Lid Onderwijs Geneeskunde & Farmacie) & Iris Waardijk (Lid Onderwijs Biomedische wetenschappen & Health, Ageing and Society)

Geneeskunde

Visitatierapport
Inmiddels is het officiële visitatierapport van de studie Geneeskunde definitief. Deze is over beide studies vooral positief en er zijn geen extra aanvullingen die niet al eerder genoemd waren. Zo waarderen ze de aandacht voor extramurale zorg en actualiteit.
De grootste knelpunten blijven het verduidelijken van het didactisch concept en de afstemming met docenten. Daarnaast geldt voor de master dat er meer ruimte zou moeten zijn voor eigen regie voor studenten. En voor beiden bevelen ze aan om de longitudinale competentieontwikkeling en bijbehorende toetsing explicieter te maken.

Bachelor: onderwijstafel
Vanuit de Curriculumcommissie van de bachelor geneeskunde is een nieuw initiatief ontstaan, de onderwijstafel. Deze vindt vier keer per jaar plaats. Docenten worden hierbij uitgenodigd om over verschillende onderwerpen te brainstormen en te leren, zoals zelfregulerend leren, TBL, professionaliteit en nog veel meer. Het initiatief is begonnen om docenten meer op een lijn te krijgen, ideeën uit te wisselen en zo beter onderwijs te kunnen geven.

Bachelor: selectie
De selectie van de bachelor zal vanaf het studiejaar 2027/2028 weer veranderen. Er zal gewerkt worden met een gewogen loting. Dit zal er in de praktijk als volgt uitzien: 50% zal bepaald worden door een toets en 50% op volledig loten. Deze twee uitkomsten vormen samen het rangnummer.

Master: coschap plekken
Het aantal studenten dat is uitgeloot voor de coschappen is dit jaar gegroeid ten opzichte van vorig jaar, doordat er dit jaar meer aanmeldingen zijn geweest dan afgelopen jaar. Er zijn twee informatiesessies geweest voor de uitgelote studenten. Ook is er een mail verstuurd vanuit het Duaal Management van de master Geneeskunde.

Master: keuzedagen
De LCR is druk bezig met het creëren van keuzedagen in de master Geneeskunde, in het visitatierapport is het ook naar voren gekomen dat hier meer aandacht voor moet komen. Inmiddels is hun voorstel langs de OLC geweest en zij steunen de LCR met hun voorstel.

Master: Suriname
Twee leden van de LCR zijn meegeweest op bezoek bij de affiliatieziekenhuizen in Suriname. Ze zijn daar bijvoorbeeld ingegaan op het verbeteren van de werksfeer en veiligheid met hun GOG-kaartjes, die goed werden ontvangen.

Population Health Management

Bezoek in Den Haag
De Voorzitter is langs geweest bij de studenten van het eerste jaar. Zij hebben goede input gegeven over de betrokkenheid van de M.F.L.S. en hun wensen daarin.

Health, Ageing and Society

Jaarvertegenwoordiging
Met de aanwinsten vanuit het nieuwe februari cohort heeft de JVT van HAS nu 5 leden. Zij zijn druk begonnen aan deelnemen aan de OLC, het organiseren van activiteiten en de onderwijsevaluaties. Wij wensen Josefien, Mila, Ella, Dan en Hamidreza heel veel plezier en succes!

Nieuwe opleidingsdirecteur
Na 10 jaar opleidingsdirecteur te zijn geweest, gaat Jacobijn Gussekloo haar post als opleidingsdirecteur verlaten. Ze blijft betrokken bij het onderwijs in het LUMC als Portefeuillehouder Onderzoek & Onderwijs van cluster 6. Zij zal worden opgevolgd door Yvonne Drewes, die al erg lang betrokken is bij HAS.

Biomedische Wetenschappen

Nieuwe opleidingscoördinatoren
Aan het eind van dit jaar zal Arko met pensioen gaan en wij willen hem heel erg bedanken voor zijn harde werk! Hij zal niet een maar twee opvolgers krijgen. Nikki Kromkamp zal hem opvolgen als opleidingscoördinator van de bachelor Biomedische wetenschappen en Diahann Jansen als opleidingscoördinator van de master Biomedical Sciences en de master Health, Ageing and Society. Wij kijken er erg naar uit om ze te ontmoeten en samen te werken!

Duikersziekte

Sommige mensen die deze Predoctor nu lezen zullen misschien in de zomervakantie gaan duiken. Heerlijk rondzweven in een gewichtsloze onderwaterwereld waar je de meest mooie vissen en ander onderwaterleven kunt aanschouwen op de mooiste plekken op aarde. Alhoewel duiken een super leuke sport is, spookt toch altijd het begrip "duikersziekte", formeel caissonziekte, op de achtergrond. Wat is die duikersziekte nou? En, moet ik hier bang voor zijn op vakantie? Dit artikel zal hopelijk deze toch enigszins gevreesde aandoening onder duikers verder verduidelijken.

Tijdens het scubaduiken ademt een duiker perslucht in: perslucht is een mengsel van zuurstof, stikstof en andere gassen in ongeveer dezelfde verhoudingen als de buitenlucht. Hoe dieper je duikt, des te hoger de druk. Volgens de Wet van Henry (die mag je lekker zelf opzoeken in je oude scheikundeboeken) lost een gas, in dit geval vooral stikstof, beter op in een vloeistof onder hoge druk. Dus hoe dieper je duikt, des te meer stikstof oplost in je bloed. Tot zover is er nog niets aan de hand en kan een duiker lekker van het koraal of de vissen genieten.

Het gevaar kan ontstaan bij het omhoogkomen. Als de duiker te snel omhoog komt, en de druk dus te snel weer afneemt, verandert de opgeloste stikstof in het bloed weer in een gas. Hierdoor ontstaan er kleine stikstofbelletjes in het bloed. Als eerst kan de duiker mogelijk symptomen van jeuk, duizeligheid of hoofdpijn ervaren, maar deze luchtemboliën kunnen potentieel dodelijk zijn mochten ze in de hersenen terechtkomen. Dit is niet best. De truc om dit te voorkomen is om langzaam weer omhoog te komen wanneer je duikt, zo heeft het opgeloste stikstof in je bloed de tijd om geconcentreerd naar het gasstadium te gaan en uitgeademd te kunnen worden.

In het onverhoopte geval dat een duiker te snel omhoog is gekomen en er een kans is op duikersziekte, moet de duiker zo snel mogelijk in een zogenaamde "decompressiekamer". Hier zal de druk opgevoerd worden tot de druk die bij de eerder gedoken diepte hoort, en dan laten ze de druk heel langzaam weer dalen.

Na deze toch wat angstaanjagende verhalen hoor ik je denken: "Moet ik nu ook bang zijn voor duikersziekte als ik ga duiken?". Nou, ja en nee. Wees er altijd op beducht dat er iets is als duikersziekte wat kan ontstaan door te snel naar boven te komen. Maar, weet ook dat dit pas vanaf een diepte van meer dan 10-15 meter echt een risico is. Voor de echte professionele duikers onder de lezers die dieper duiken: een vuistregel is 9 meter/min omhoog te komen om duikersziekte te voorkomen. Dus nee, je hoeft de volgende keer dat je naar het zwembad om de hoek gaat niet bang te zijn dat je duikersziekte krijgt. ■



Tekst: Floris Jan van Dijk (redactie), Lay-out: Robin ter Riet

De oersoep

In het begin was de atmosfeer van de aarde een onstabiele omgeving, geplaagd door zonnewind, kokende hitte en een hoge dosis aan UV-straling. Meren en oceanen ontstonden ook rond deze tijd, maar waren nog lang niet klaar voor de eerste bloei. Nadat de jonge aarde in een heftige explosie botste, werd de maan gevormd en kreeg de aarde veel chemische energie, wat langzaamaan het startsein gaf voor het ontstaan van de eerste levende organismen in het water: de oerbacteriën.

Over het ontstaan van organisch materiaal en levende organismen op aarde bestaan drie theorieën die elk betrekking hebben op een van de elementen: land, zee en lucht. De eerste theorie stelt dat de bliksem in combinatie met de gassen in de atmosfeer en de anorganische stoffen in het water het ontstaan van complexe aminozuren heeft voortgebracht. Dit wordt ondersteund door het Miller-Urey experiment, waarin een mengsel van opgewarmd water vermengd met waterstof-, methaan-, en ammoniakmoleculen blootgesteld werd aan elektrische ontladingen. Hierna werd het mengsel afgekoeld zodat het kon condenseren en als regen weer terug in het water kon belanden. De resultaten waren indrukwekkend: binnen een week was de experimentele oceaan roodbruin verkleurd, omdat de moleculen daadwerkelijk complexe aminozuren hadden gevormd. Dit zijn de eerste bouwstenen voor het leven.

Volgens een tweede theorie is het leven vanuit de ruimte komen aanwaaien via veelvuldige meteorieten- en kometeninslagen. Een meteorietinslag kan de atmosfeer tijdelijk van waterstof en methaan hebben voorzien, waardoor op dat moment het leven kort de kans had kunnen krijgen om zich te ontwikkelen. De derde theorie luidt dat het leven diep in de hydrothermale bronnen op de zeebodem zijn begin heeft gevonden. Deze plekken waren rijk aan chemische energie en activiteit, waardoor het ontstaan van nieuwe stoffen waarschijnlijk zou zijn. Er bestaat echter twijfel over deze theorie, omdat UV-straling een belangrijke rol speelt bij het veranderen van nucleotiden en RNA, maar in de dieptes van de oceaan is er juist minder blootstelling aan dit cruciale element.
Het eerste bewijs voor leven op aarde is gevonden in stukken grafiet die 3,7 miljard jaar oud zijn en fossielen van micro-organismen bevatten. Omdat de atmosfeer nog weinig zuurstof bevatte, waren de eerste organismen anaeroob. Deze levende wezens gebruikten andere stoffen om hun energie uit te halen door oxidatie en elektronentransport, zoals nitraat, ijzer of sulfaat. Met deze stoffen kon alleen niet veel energie vrijgemaakt worden, waardoor anaerobe organismen altijd eencellig waren. Ongeveer 1,5 miljard jaar later vond de 'Great Oxidation Event' plaats: de zuurstof die cyanobacteriën produceerden in de oceanen ontsnapte in de atmosfeer en begon methaan te vervangen als meest voorkomende stof. Hierdoor ontstond een van de primitieve ijstijden, want methaan is een broeikasgas die warmte vast kan houden uit zonlicht. De reactie tussen UV-straling en zuurstof zorgde ook voor het ontstaan van ozon, wat de aarde beschermde tegen kosmische straling. Zo werd het klimaat op aarde vatbaarder voor de ontwikkeling van het leven.

Of het leven nou vanaf het aardoppervlak, de oceanen of de meteorieten is ontstaan zullen we nooit met zekerheid weten, maar door onderzoek naar fossielen en het testen van nieuwe theorieën kunnen we wel dichter bij een vorm van de waarheid komen. Wat wel zeker is, is dat de oersoep een onmisbare rol heeft gespeeld, ook al valt het qua smaak waarschijnlijk tegen. ■

Tekst: Andrea Deladi (redactie), Lay-out: Xiao Xiao Huijbers



Movie review: The Shape of Water

Stilstaand water kent geen vorm. Maar de kleinste verstoring tekent oneindige rimpelingen op de oppervlakte, golven die ebben tot ze overstromen en plotseling is alles water. De onveranderlijke aarde in de armen genomen van een oceaan. The Shape of Water duikt in de diepte van wat het betekent om geaccepteerd te worden, om volledig omarmd te worden voor alles wat je bent. En om lief te hebben ondanks alles.

We ontmoeten Elisa onderwater, ze drijft rond in haar overstroomde appartement, in slaap. Het is de jaren zestig. Elisa woont boven een filmtheater en leeft een stil bestaan: ze kan niet praten, de littekens staan op haar hals van toen haar stemdoos als kind was beschadigd. Ze werkt 's nachts als schoonmaker in een aquatisch laboratorium en haar enige vriend is haar eigenaardige buurman Giles. Alles om haar heen is groen-getint, van haar kleren tot haar appartement tot het laboratorium waar ze werkt. Op werk heerst onrust, er wordt een mysterieus nieuw wezen overgeplaatst, vergezeld door de intimiderende beveiliger Strickland. Als Strickland op een dag wordt aangevallen door het wezen, glipt Elisa het lab binnen om een blik te werpen op hem.

Ze kijkt een visachtige amfibie, half man en half beest, in de ogen voordat hij in het water verdwijnt. Geïntrigeerd keert Elisa elke dag terug; ze voedt hem eieren, luistert met hem muziek en leert hem gebarentaal. Hij, zoals zij, kan niet praten, maar hij begrijpt het wapperen van haar handen en de blik in haar ogen. Haar groene gedaante verandert langzaam naar rood: een rode haarband en rode schoenen en een blozende glimlach op haar rode lippen. Elisa is verliefd en in euforie.

Als Strickland dreigt het wezen om te brengen bedenkt Elisa een plan om hem te helpen ontsnappen. Ze vraagt Giles om hulp, maar hij begrijpt de liefde voor dit onmenselijke wezen niet. Hij ziet niet hoe gelijkgezind Elisa en het wezen zijn, hoe het wezen niet weet wat Elisa mist, dat hij nog nooit naar haar heeft gekeken als een gebroken ding zonder stem. Dat Elisa hem niet als onmenselijk ziet, het wezen dat danst en lacht en kijkt en smult en alleen niet kan spreken. Giles, die zijn baan verloor omdat hij homoseksueel is, staat opeens voor een spiegel. Hoe zou liefde bizar en onnatuurlijk kunnen zijn?

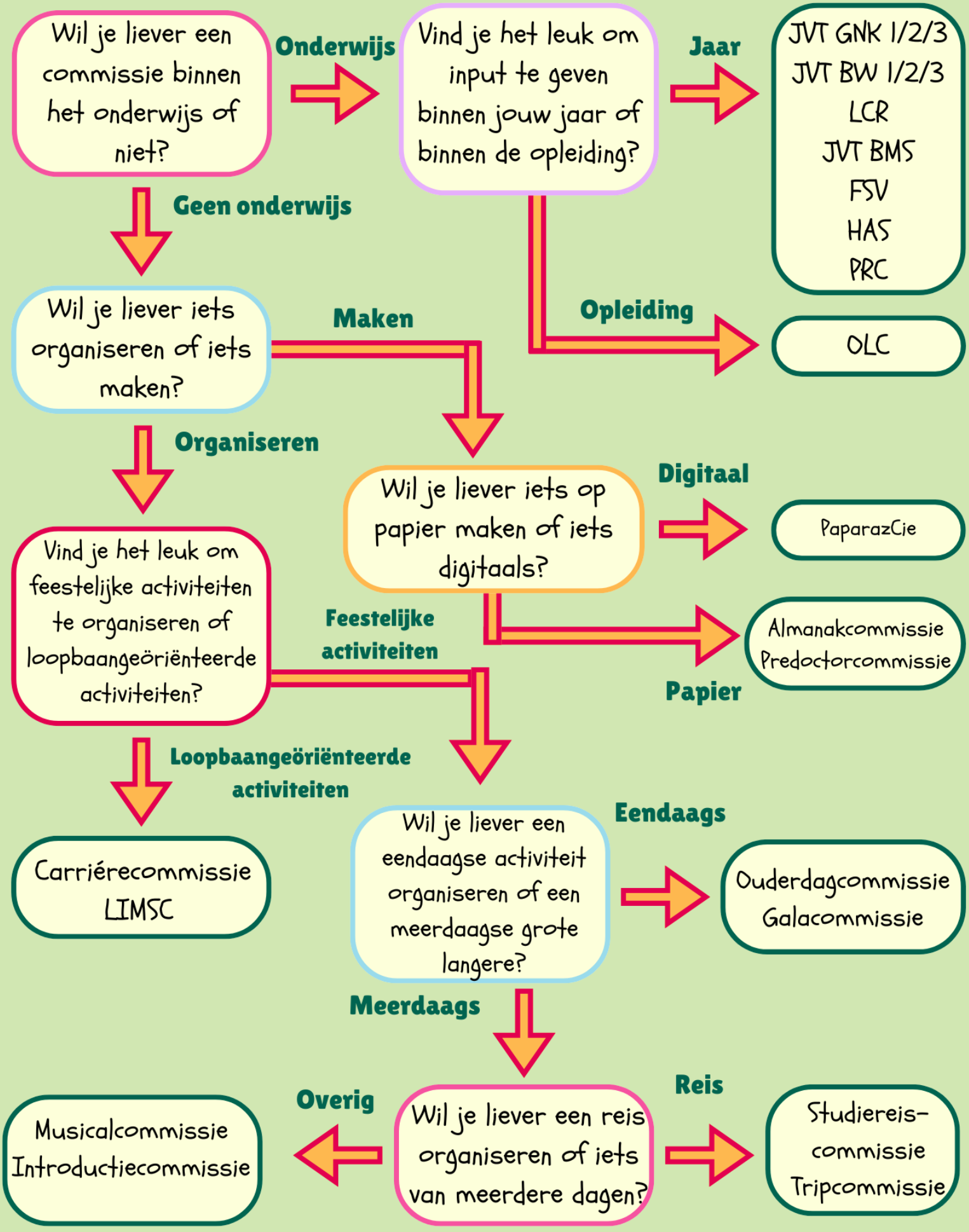
Nadat Elisa met het wezen ontsnapt, houden ze zich schuil in haar appartement en leven als geliefden. Ze vullen het appartement met water tot het overstroomt en zweven door de dagen. De liefde tussen hen wordt gevangen in de kleuren om hen heen. De film is verzadigd met tinten van aquatisch groen, het lijkt bijna alsof alles onder water staat. Het wordt gezien als kleur van de toekomst. Maar taarten van de zaak waar Giles voor zijn seksualiteit wordt weggestuurd is ook groen en zelfs de auto die Strickland koopt is een futuristische turquoise. De meest rigide personages verweven met kleuren van de 'toekomst', een toekomst waarvan wij weten dat inclusiever wordt van de karakters die zij afwijzen. En in de zee van groen vinden Elisa en het wezen in hun liefde omringd door rood. De enige in het verhaal die durven weg te breken van hun omgeving, die eindelijk zijn wat ze willen zijn.

De vorm van water is alles wat het vasthoudt. Alles waar het zich in bevindt. Allesomvattend en omhelzend. Een oceaan om je in te verliezen. ■

Tekst: Niesrin Bakkali (redactie), Lay-out: Xiao Xiao Huijbers

Start

In september kan je je weer aanmelden voor nieuwe commissies! Kijk alvast wat bij jou past :)



“Spring maar, ga maar zwemmen, we zien je vanzelf weer een keer bovenkomen”



Als er één thema verbonden is met je tijd als co-assistent, dan is het deze editie wel. Op elk nieuw coschap, sterker nog, op elke nieuwe afdeling, word je als jonge dokter weer ondergedompeld in een nieuwe werkwijze met nieuwe collega’s, patiënten en behandelingen. Gelukkig leer je elke keer weer snel hoe je moet zwemmen in je nieuwe stukje water, waarna het leuke deel kan beginnen: jezelf uitdagen en ontwikkelen! In deze editie geef ik je dan ook graag een zwemles, zodat je zo min mogelijk hoeft te spartelen.

Watertrappelen is ook jezelf bovenwater houden
Het is onmogelijk om in elk medisch vak even goed en geïnteresseerd te zijn. Gedurende je loopbaan ga je erachter komen op welke manier van zorg jij lekker gaat en waar jij je energie uithaalt. Als je merkt dat een bepaald specialisme niet bij jou past, zorg er dan voor dat je je basis goed doet en daag jezelf vervolgens uit met andere dingen op coschap, zo haal je alsnog het maximale uit je dag!

Je bent geen co-assistent om water naar de zee te dragen
Het meest bijzondere aan je tijd als co is dat je (bijna) alles mag zien en meemaken, maak daar gebruik van. Als jij merkt dat je bent uitgekeken op je dagelijkse kost en dat saaie taakje wat de arts-assistent je voorschotelt wel hebt gezien, bel dan lekker elke arts om te vragen of je iets mee mag doen. Iedereen is enthousiast over zijn/haar vakgebied en ze doen dan ook graag aan synchroonzwemmen met een co. Alleen door zoveel mogelijk te zien en te beleven, ontwikkel jij je tot een dokter met een brede basis.

Neem voor elke duik een grote hap lucht
Soms staan we er niet bij stil hoe zwaar het werk is van een co-assistent: je hebt dan wel geen vaste taken en/of eindverantwoordelijkheid, maar je begeeft jezelf constant in nieuwe klimaten waar je jezelf weer moet voorstellen en erachter moet komen wat er van je wordt verwacht. Geef jezelf dan soms ook verdiende rust voor en na werkzaamheden. Vraag jezelf soms af of je nog oké bent en of je hulp nodig hebt, zorg goed voor jezelf. Het belangrijkste, tevens een uitzonderlijk goede kwaliteit, is kunnen aangeven hoe het met je gaat en of je hulp nodig hebt. Zo zijn al je collega’s in staat een reddingsboei naar je te kunnen gooien als dat nodig is. Dat is niet iets om je voor te schamen, maar zelfs apetrots op te zijn.

Mijn onderwaterexpeditie is pas net begonnen, ik bouw gestaag aan mijn onderzeeër en ik hoop dat deze mij ooit naar het oppervlak brengt. Vast wel, denk ik dan maar. Ik ben nu 6 maanden bezig, ik adem nog en geniet. Als ik het kan, kan jij het ook. Aan iedereen die achter mij aanzwemt: wees trots op jezelf en gebruik eventueel zwembandjes. Aan iedereen die al een stuk verder voor mij zwemt: wees trots op jezelf, gebruik eventueel zwembandjes en laat vooral wat koekkruimels achter zodat ik weet waar ik heen moet zwemmen. ■

Tekst: Jeroen Korsmit (Masterstudent GNK), Lay-out: Anna Blankestijn

Het hoofd boven water houden

Hoe gaat het?" Het is een vraag die we dagelijks stellen en beantwoorden. Meestal volgt er automatisch een "goed" of "druk, maar goed". Daarna gaan we weer verder. Naar colleges. Naar de bibliotheek. Naar de volgende deadline.

Van buitenaf lijken veel studenten hun hoofd moeiteloos boven water te houden. Ze halen goede cijfers, zijn actief bij verenigingen, doen onderzoek, lopen stage en lijken alles onder controle te hebben. Maar wie ooit heeft geprobeerd boven water te blijven terwijl de stroming steeds sterker wordt, weet hoeveel energie dat kost.

Het gekke is dat bijna iedere student dit gevoel kent, maar dat het toch zelden echt wordt benoemd. "Het hoort erbij." Of: "Na dit tentamen wordt het rustiger." Het zijn uitspraken die we allemaal weleens hebben gedaan of gehoord. Hoewel bijna iedereen ermee worstelt, voelt het soms alsof jij de enige bent die moeite heeft om mee te blijven zwemmen.

Misschien komt dat omdat we gewend zijn geraakt aan presteren. We doorlopen de basisschool, de middelbare school en uiteindelijk de universiteit alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Alsof het vanzelfsprekend is. Maar zelden staan we stil bij hoeveel er eigenlijk van ons gevraagd wordt.

We moeten niet vergeten dat we best veel doen. En ook iets doen wat niet zomaar gedaan wordt. We leren over ziekte, lijden en sterfte. We worden beoordeeld op kennis, prestaties en professionaliteit.

Ondertussen proberen we ook vrienden, familie, hobby's en soms een bijbaan een plek te geven in ons leven. Het resultaat is dat veel studenten voortdurend aan het zwemmen zijn, zonder zich af te vragen hoe diep het water eigenlijk is geworden.

Het lastige aan mentale gezondheid is dat de signalen vaak onder de oppervlakte blijven. Een gebroken arm zie je. Uitputting niet. Een wond kun je verbinden. Piekergedachten zijn minder zichtbaar. Juist daarom kunnen mensen jarenlang blijven zwemmen terwijl ze zich vanbinnen steeds vermoeider voelen.

Misschien lijkt mentale gezondheid daarom wel op een ijsberg. Wat zichtbaar is, vormt slechts een klein deel van het geheel. Onder het oppervlak bevinden zich stress, onzekerheid, verwachtingen en soms eenzaamheid. Niet alleen bij anderen, maar ook bij onszelf.

We stellen veel vragen aan docenten, patiënten en collega's. Maar misschien moeten we af en toe dezelfde vraag aan onszelf stellen: houd ik mijn hoofd nog boven water, of ben ik alleen maar bezig niet kopje-onder te gaan?

Het antwoord hoeft niet altijd positief te zijn. En misschien is dat precies de boodschap die we vaker mogen uitspreken. Want zwemmen wordt een stuk makkelijker wanneer je weet dat je het niet alleen hoeft te doen.

Soms begint het hoofd boven water houden niet met harder zwemmen, maar met erkennen dat het water diep is. ■

Tekst: Elanur Erul (Bachelorstudent BW), Lay-out: Anna Blankestijn





Studiereis Recap

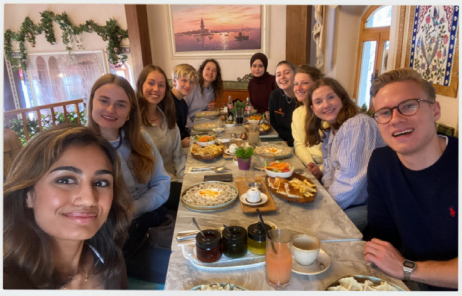








Lay-out: Senna Peet





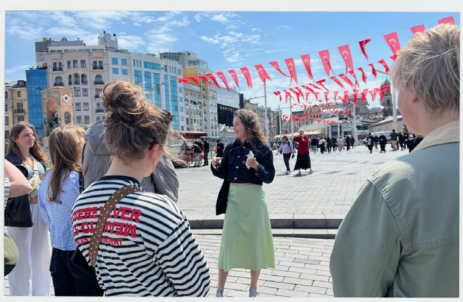


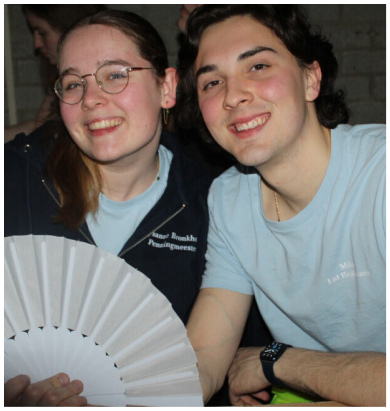
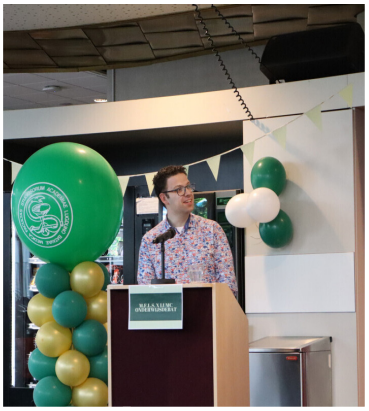






























acco












Medische Faculteit der Leidse Studenten
FACULTAS STUDIOSORUM ACADEMIAE LUGDUNO BATAVAE MEDICA
Sinds 1912
















NEW YORK ATHLETIC



Stromingen

Beste studenten,
Terwijl de buitenwereld langzaam opwarmt, duiken we in deze editie van de Predoctor de diepte in. Het thema Onderwater is een toepasselijke metafoor voor de huidige staat van ons onderwijs: onder het oppervlak is er namelijk een enorme stroom aan beweging en vernieuwing gaande. Soms lijkt het rustig aan de oppervlakte, maar wie een duik neemt ziet een ecosysteem vol nieuwe gezichten en mijlpalen.

Een van de belangrijkste stromingen van de afgelopen tijd vond plaats achter de schermen van de personele bezetting. Ik heb de eer gehad om plaats te nemen in de sollicitatie-commissie voor de nieuwe studieadviseur van de Masters Geneeskunde en Farmacie. Het is een intensief maar waar-devol proces om mee te beslissen over wie jullie straks gaat begeleiden in de diepe wateren van je masterfase. Op het moment ben ik alle zaken in gang aan het zetten om een opvolger te werven, maar tegen de tijd dat jullie dit lezen, ben ik waarschijnlijk al druk bezig met diegene inwerken. Het is een bijzonder gevoel om het stokje langzaam over te dragen, wetende dat de volgende Assessor klaarstaat om de diepere wateren van het LUMC te verkennen.

Daarnaast zijn er belangrijke benoemingen die ons onder-wijslandschap verder vormgeven. Ik wil Nikki Kromkamp (Opleidingscoördinator BSc BW) en Diahann Jansen (Opleidingscoördinator MSc BMS en MSc HAS) van harte feliciteren met hun nieuwe rollen. Met deze sterke krachten in ons midden zal alles in onderwijsland ongetwijfeld goed doorstromen!

Onlangs mochten we even boven water komen voor een feestelijk moment: de officiële opening van het Spuigebouw. Het was prachtig om te zien hoe de Health Campus op deze nieuwe plek nu al een bruisend onderdeel van het LUMC is geworden. Ook academisch gezien was er reden tot bewonde-ring tijdens de oratie van onze vice-decaan Alexandra Langers. Haar benoeming en de passie waarmee zij over haar werk in het onderwijs presenteerde, herinneren ons eraan waarom we doen wat we doen: streven naar het allerbeste voor onze studenten.

Om de kwaliteit van ons onderwijs te waarborgen, hebben we actieve studenten nodig die niet bang zijn om in het diepe te springen. Ben jij kritisch, betrokken en wil je echt invloed uitoefenen op je opleiding? Ik wil iedereen die interesse heeft in medezeggenschap aanmoedigen om zich aan te melden voor de Opleidingscommissies (OLC's). Dit is dé plek waar jouw stem direct invloed heeft op het beleid en de kwaliteit van je opleiding.

Of je nu in rustig vaarwater zit of even tegen de stroom in moet zwemmen: mijn deur (en mijn mailbox) staat altijd open voor een kop koffie of een goed gesprek.

Houd je hoofd boven water en geniet van alles wat dit semes-ter nog te bieden heeft!
Hartelijke groet,

Ayrton Schouten
Assessor Raad van Bestuur LUMC 2025-2026 ■

Tekst: Ayrton Schouten (Assessor), Lay-out: Anna Blankestijn



Verdrinken

Mw. M wordt opgenomen in het verpleeghuis met vergevorderde Alzheimer dementie. Om 10:30 uur zitten we tegenover elkaar voor het opnamegesprek. Ik ben verbijsterd over de ernst. Haar zinnen komen vloeiend, de woorden zijn correct, maar de inhoud ontbreekt. Alsof ze aan het einde van haar zin het begin al vergeten is, zonder het zelf te merken. Ze praat, maar het is niet te volgen.

Haar zoon zit naast haar en opent een blikje bier. Ik zeg er niets van. Ik wil het gesprek niet meteen op scherp zetten. Eerlijk gezegd is dit ook de eerste keer dat dit gebeurt, dus ik weet niet goed wat de huisregels zijn.

Hij vertelt dat hij doodop is. Al jaren is hij de enige mantelzorger. Thuiszorg heeft zij altijd resoluut geweigerd. Zolang het ging kon ze thuis wonen, maar de laatste maanden waren een ramp. Ze belt hem om het uur omdat ze vergeet dat ze al gebeld heeft. Ze valt regelmatig omdat ze haar rollator niet gebruikt en meerdere keren per week moet hij haar overeind helpen. Hij heeft zelf ook gezondheidsproblemen: een hernia met chronische pijn. Hij kan niet meer werken als vrachtwagenchauffeur. Pijnstilling helpt onvoldoende. Dan vertelt hij uit zichzelf dat hij het afgelopen jaar meer is gaan drinken. Te veel, en te vroeg. Hij zou hulp willen zoeken, maar daar is geen ruimte voor. Terwijl hij het zegt, zie ik de uitputting op zijn gezicht.

Het beeld dat hij van zijn moeder schetst, zien we terug op de afdeling. Ondanks de forse cognitieve stoornissen staat haar brutale, directe persoonlijkheid als een huis, een echte Hagenees..! Ze valt opvallend goed in de groep en kan enorm met de verpleging lachen.

Dan komt het telefoontje. “Dokter, u moet direct komen. Ze is weer gevallen.”

Ze ligt op haar kamer, haar hoofd in een grote plas bloed. Vanbinnen vervloek ik de bloedverdunners. Ze is bij bewustzijn, met haar lege, nuchtere babbel. Geen pijn. Ik onderzoek haar met de verpleegkundige volgens de ABCDE-methode. Geen afwijkingen, afgezien van de forse wond op haar achterhoofd. We stelpen de bloeding en ik bel haar zoon.

Bij opname was afgesproken dat ze niet meer naar het ziekenhuis gaat, wat betekent dat ik niet weet of er een hersenbloeding is en of ze daaraan zal overlijden of verder achteruit zal gaan. Hij reageert niet verrast. Binnen een half uur is hij er.

We bespreken de opties en besluiten de antistolling te stoppen. Als ze achteruitgaat, zorgen we voor comfort. Ze mag overlijden.

Maar ze overleeft het en haar toestand blijft stabiel.

Na dit incident voeren we nog een langer gesprek. We spreken af dat we hem alleen bellen als het echt nodig is. Hij mag gewoon weer zoon zijn en zijn eigen gezondheid weer vooropstellen. Hij is zichtbaar geëmotioneerd en bedankt ons.

Zoon en moeder waren door haar ziekte allebei langzaam kopje onder aan het gaan. We kunnen veel voor mensen met dementie doen, maar we kunnen niet alles voorkomen; niet het vallen, niet het wegzakken in de vergetelheid. Des te waardevoller is het wanneer we een verdrinkende mantelzorger weer wat zuurstof kunnen geven. ■

Ben je geïnteresseerd in het vak en wil je meer informatie of een dag met ons meelopen? Neem dan contact op met sool@lumc.nl of kijk op ouderengeneeskunde.nu

Tekst: Janette van Wulfften Palthe (AIOS Ouderengeneeskunde bij SOOL), Lay-out: Anna Blankestijn

De oceaan: één groot mysterie?

Het is zomer en de temperaturen schieten omhoog. Wat is er verkoelender dan lekker zwemmen op vakantie? Op een warme vakantiedag besluit je daarom een bootje te huren en de verfrissende zee op te varen. Eenmaal op zee neem je een duik vanaf de boot. Het water voelt heerlijk verkoelend en je komt volledig tot rust. Maar dan kijk je naar beneden. Je benen lijken langzaam te verdwijnen in het diepblauwe water. Het zonlicht reikt maar een paar meter ver; daaronder is alles donker. De oneindigheid van de oceaan voelt beklemmend, waardoor je niet echt kunt ontspannen. Terwijl je vol verlangen terugdenkt aan het zwembad bij het hotel, loopt er een rilling over je rug.

Thalassofobie is de angst voor diepe wateren, zoals meren, zeeën en oceanen. Het gaat hierbij niet om het water zelf, maar om de diepte en de leegte daaronder. Mensen met thalassofobie zijn vooral bang voor wat er onder hen schuilgaat. Volgens wetenschappers komt deze angst voort uit één basisangst: de fear of the unknown. Het menselijk brein is van nature gevoelig voor situaties waarin informatie ontbreekt, omdat dat gevaar kan betekenen. Evolutionair gezien was het daarom nuttig om voorzichtig te zijn in onbekende situaties. Een voorbeeld is nyctofobie: de angst voor het donker. In het donker kun je niet zien wat er om je heen gebeurt, waardoor je brein automatisch mogelijke gevaren gaat inschatten. Dit vergrootte de overlevingskans van de oermens. Ook bij diepe wateren speelt deze angst een rol. Het hielp de oermens om risico's zoals verdrinking of aanvallen van roofdieren te vermijden. Toch speelt er meer mee dan alleen biologische angst. Al generaties lang worden enge verhalen over zeeën en meren doorgegeven. Is thalassofobie wel echt een irrationele angst? Of bevat de oceaan meer mysteries dan we denken?

Al in de oudheid werd de zee gezien als een gevaarlijke en onvoorspelbare plek. In de Griekse mythologie kon de zeegod Poseidon, wanneer hij boos was, de hele oceaan laten kolken. Er waren verhalen over monsters zoals Scylla, een zeewezen met zes hondenkoppen en een vissenstaart. Scylla trok bemanningsleden van schepen het water in en verslond hen levend. Tegenover Scylla lag Charybdis. Dit monster veroorzaakte meerdere keren per dag een enorme draaikolk. Schepen moesten volgens de mythe tussen Scylla en Charybdis varen: een uitdrukking die tegenwoordig nog gebruikt wordt voor een keuze tussen twee kwaden. Een ander bekend verhaal is de mythe van de sirenen. Deze zeemeerminnen lokten zeelieden met hun betoverende gezang, waardoor schepen te dicht bij de kliffen voeren en vergingen.

Ook in de Noorse mythologie werd de oceaan gevreesd. Zo was er de Jörmungandr, een gigantische zeeslang die de hele aarde omringde. Hierdoor ontstond het idee dat er in de oceaan altijd iets onder je

kan zitten. Daarnaast had de zee zelf, Rán genoemd, een net waarmee ze mensen de zee introk. Maar de meest bekende mythe is toch wel de Kraken, een gigantisch wezen dat schepen naar de diepte trok. Tegenwoordig is er een verklaring voor de Kraken. Wetenschappers denken namelijk dat zeelieden reuzeninktvissen hebben gezien. Die wil je ook liever niet tegenkomen op zee: reuzeninktvissen kunnen namelijk tot 12 meter lang worden...

Maar goed, mythes zijn niet voor niets mythes. Toch hebben sommige tot op de dag van vandaag nog veel invloed. Denk bijvoorbeeld aan het monster van Loch Ness, ook wel liefkozend Nessie genoemd. De bekende foto van Nessie uit 1934 zorgde destijds voor veel media-aandacht. Sindsdien is het mysterieuze zeewezen al honderden keren gespot in Schotland. Helaas voor de liefhebbers, bleek na 60 jaar dat de foto een hoax was: het was een wraakactie tegen een krant. De foto was gemaakt met een kleine speelgoedonderzeeër met daarop een neppe kop gemonteerd. Toch ontdekte één van de meest recente expedities in 2000 op sonar een object van ongeveer 5 meter lang die leek op Nessie. Wetenschappers denken dat de waarnemingen van enorme palingen kunnen zijn geweest. Er bestaan echter allerlei verschillende theorieën: van zeemonsters tot dinosauriërs. Tot op heden is er geen overtuigend bewijs voor een verklaring gevonden.

Misschien is het ook niet zo vreemd dat er zoveel verhalen over zeewezens rondgaan. Mythes zijn immers een manier om het onbekende te verklaren. Een groot deel van de oceaan is namelijk nog altijd onontdekt: naar schatting is zo'n 95% van de zeebodem nog nooit in detail onderzocht. Er zijn zelfs betere kaarten van de maan dan van de zeebodem. Sterker nog, ongeveer twee derde van alle organismen in de oceaan is nog niet ontdekt of beschreven. Juist daarom geloven sommige mensen dat de Megalodon, een enorme prehistorische haai van 15 tot 20 meter, misschien toch niet uitgestorven is. Wat kan er allemaal nog schuilen in die onontdekte diepte?

Het toppunt van de onontdekte zee ligt in het diepste punt van de aarde: de Marianentrog. Op meer dan 11 kilometer onder het zeeoppervlak is er volledige duisternis en is de druk zo hoog dat er nauwelijks leven mogelijk lijkt. Toch worden ook daar nieuwe diersoorten ontdekt en worden soms geluiden waargenomen waarvan de oorsprong onduidelijk is.

Uiteindelijk gaat de angst voor de zee niet alleen over wat erin schuilgaat, maar ook over de krachten van de zee zelf. De Bermudadriehoek, een gebied in de Atlantische Oceaan, staat bekend om mysterieuze verdwijningen van schepen en vliegtuigen. Wetenschappers verklaren dit grotendeels door een combinatie van extreme weersomstandigheden, sterke stromingen en gasbellen van methaan. Toch blijven sommige gebeurtenissen moeilijk te verklaren. Zo verdween in 1918 een groot Amerikaans marineschip zonder noodsignaal en werd nooit teruggevonden. In 1945 gebeurde iets vergelijkbaars met Flight 19: een groep vliegtuigen die spoorloos verdween. Ook het reddingsvliegtuig dat werd uitgezonden keerde nooit terug. Er zijn nooit wrakstukken gevonden.

Kortom, thalassofobie is misschien niet zo irrationeel als we denken. Het is een angst die voortkomt uit een combinatie van evolutie, cultuur en de fear of the unknown. De mens heeft nog veel te ontdekken over wat er zich op de diepste plekken van de oceaan afspeelt. Maar voorlopig kun je ervan uitgaan dat Poseidon, de Kraken en het monster van Loch Ness je niet zullen storen tijdens een zwemsessie op vakantie.

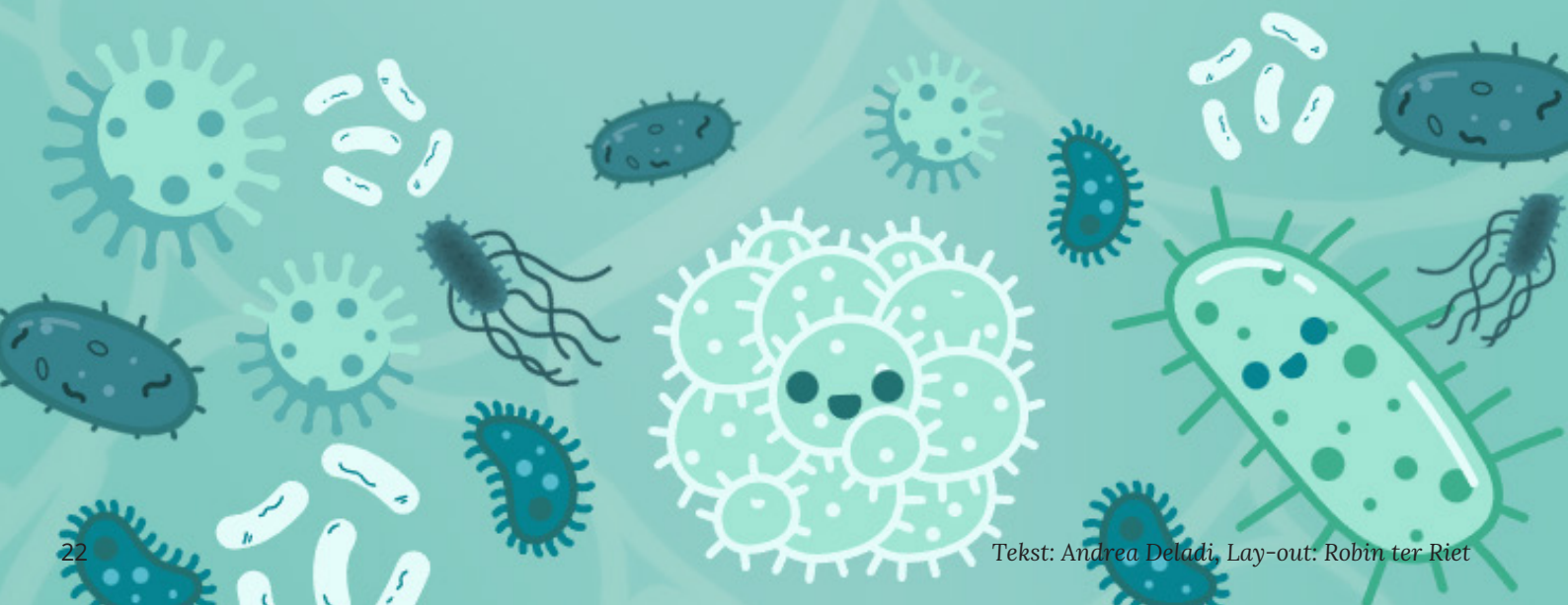
Water: Levensbron en levensgevaar

Water is verreweg het belangrijkste levensmiddel voor de mens. In Nederland is schoon drinkwater vanzelfsprekend, maar in veel landen is dit niet de standaard. Je bent vast wel een keer op vakantie geweest naar een land waar je aangeraden werd om alleen water uit een fles te drinken. Toch ging het dit jaar ook in Nederland mis: aan het begin van het jaar werd er drie keer in ruim twee maanden de enterokokkenbacterie gevonden in het drinkwater van ongeveer 85.000 bewoners in Amersfoort.

Stilstaand water is gevaarlijk omdat het een broedplaats kan vormen voor bacteriën en virussen, die zich razendsnel kunnen verspreiden. Vooral de legionellabacterie is een veelvoorkomende en beruchte boosdoener: deze bacterie komt van nature voor in water en overleeft vooral goed in warme en vochtige omgevingen. Legionella wordt ook wel de veteranenziekte genoemd, omdat het zijn naam dankt aan een legioen van oorlogsveteranen uit de jaren 70 die in een Amerikaans hotel ziek werden van de bacterie. Als stilstaand water niet regelmatig ververst wordt, bijvoorbeeld na het terugkomen van een lange vakantie, kan de bacterie zich snel vermenigvuldigen en een gevaarlijk niveau bereiken. De ziekte zelf kan opgelopen worden wanneer mensen waterdamp of kleine druppels besmet water inademen. Dit kan dan leiden tot griepachtige symptomen, maar ook tot longontsteking en in uitzonderlijke gevallen tot overlijden.

Een andere gevaarlijke ziekte is cholera. Dit is een bacteriële infectie die hevige diarree en overgeven veroorzaakt, waardoor uitdroging zonder snelle behandeling al binnen een uur dodelijk kan zijn. Het vochttekort zorgt vaak voor blauwe huidverkleuringen, waardoor cholera ook wel 'de blauwe dood' wordt genoemd. In ontwikkelingslanden blijft deze ziekte helaas nog steeds een groot probleem: in Afrika werden begin 2024 dertien landen getroffen door ernstige cholera-uitbraken, waardoor dagelijks wel honderden mensen overleden. Het erge is dat deze situatie makkelijk voorkomen had kunnen worden, want met schoon water en basiszorg is cholera te voorkomen en goed te behandelen. Door wereldwijd te investeren in schoon drinkwater en medische zorg, zouden veel levens gered kunnen worden. Juist nu experts voorspellen dat klimaatverandering verspreiding van water gerelateerde ziekten gaat verergeren door extreem weer en vervuiling, blijft het belangrijk om de waterkwaliteit extra goed in de gaten te houden.

Met het warmere weer komt het vakantieseizoen ook bijna om de hoek kijken, maar met het reizen en het zwemmen komt ook het risico op besmetting. Zo is de blauwalg een frequente bewoner van stilstaand natuurwater, te herkennen aan een blauwe of groene vettige laag op het wateroppervlak. De naam 'blauwalg' is eigenlijk misleidend, want deze ziekteverwekker is een bacterie. Contact hiermee geeft verhoogde kans op jeuk, hoofdpijn en irritatie van de slijmvliezen. Het wordt daarom aangeraden om alleen in officieel aangewezen natuurwater te zwemmen en niet te zwemmen als je wondjes hebt. Verder is het in bepaalde landen het beste om toch flessen met water te kopen of kraanwater te filteren of te koken om infecties en reizigersdiarree zo veel mogelijk te voorkomen. Ten slotte geldt nog een laatste advies: geniet vooral van de vrije dagen! ■



Tekst: Andrea Deladi, Lay-out: Robin ter Riet

Duikers van Jeju Island

Terwijl de zon zijn eerste blik van de dag werpt op het strand, lopen vrouwen in zwarte wetsuits richting de zee. Netten over hun schouders, felgekleurde boeien achter zich aan slepend, begroeten ze de schuimende golven waarmee ze zijn verweven. Als kleine meisjes daalden ze al af naar de oceaan, om te duiken naar iets van waarde. Nu nog, terwijl hun huid is verrimpeld en verleerd, keren ze elke dag terug naar het water.

De hanyeo, letterlijk 'zeevrouwen', zijn een gemeenschap van vrouwelijke duikers op het Zuid-Koreaanse eiland Jeju die afdalen naar de bodem van de zee om schelpdieren, zee-egels en octopussen te verzamelen. Al eeuwenlang wordt de traditie van moeder op dochter doorgegeven. Ze beginnen vanaf hun jeugd al met duiken en blijven tot op hoge leeftijd doorgaan. Velen van de hanyeo's die nu nog actief zijn, zijn al ver boven de 70 jaar oud en nog steeds gaan ze meerdere keren per week de zee in.

Voor lange tijd was duiken de enige vorm van overleven voor deze vrouwen. Voorheen was het idyllische Jeju arm en geïsoleerd. Het vulkanische landschap maakte landbouw moeilijk en dus werd de oceaan de plek waar geld verdiend moest worden. Terwijl mannen vaak op visserijschepen werkten of vertrokken naar het vasteland, onderhielden de vrouwen van Jeju hun gezinnen door te duiken.

De hanyeo duiken zonder zuurstofflessen. Tot 20 meter diep. Soms meer dan twee minuten achter elkaar. Wanneer ze boven komen, maken ze een fluitend geluid, de sumbisori, een scherpe ademhaling die over het water galmt. Daarmee ademen ze snel na een duik hun koolstofdioxide uit en herstellen ze vlot voor hun volgende duik. Het geheim van hun bovenmenselijk duiktalent. Het klinkt ergens tussen een zucht en een noodkreet in. Alsof de zee heel even terug ademt.

Van een afstand ziet het er bijna poëtisch uit. Oude vrouwen dobberend in donker water tegen een achtergrond van zwarte vulkanische rotsen en grijze lucht. Het middelpunt van talloze toeristische plaatjes. Maar poëtisch is het niet. De hanyeo voelen de sluimering van ouderdom net als al hun leeftijdsgenoten: in hun rug, knieën en gewrichten, in het verlies van hun balans, in de ademloosheid en in hun verlangen om eindelijk eens te kunnen rusten. Ze duiken uit noodzaak. Omdat dat het enige is wat ze kennen en omdat er geen andere manier is om rijst op tafel te krijgen. Ze zijn tot boegbeeld gemaakt van vitale ouderdom, maar de tol die ze betalen is groot.

De zee is onvoorspelbaar en Jeju wordt regelmatig geplaagd door stormen. Toch kiezen sommige hanyeo om ongeacht weer of wind te gaan duiken. Velen van hen keren nooit meer terug. Moeders, zussen, dochters en vriendinnen zijn verloren aan het water. Er wordt gerouwd, gekrijst, gevloekt en gebeden maar als de zee ze roept, zullen ze weer gehoor geven. Een hanyeo blijf je immers voor altijd.

En zo staat het strand de volgende ochtend weer vol voeten die de weg naar het water kennen zonder te kijken. Netten over de schouder, boeien achter zich aan. Voorovergebogen lichamen die het water in lopen alsof ze er nooit echt uit zijn geweest. Adem ingehouden, armen reikend in de diepte. Een helder gefluit doorboort heel even de stilte. ■

Tekst: Niesrin Bakkali, Lay-out: Quincy Blaak

Wie red je eerst? Medische ethiek aan boord van de Titanic

In onze tijd komen verschillende zorgdilemma's voor. Denk aan het tekort aan IC-bedden, donororganen of de vraag of iemand wel of niet gereanimeerd wil worden. Maar wie bepaalt eigenlijk wie voorrang krijgt bij schaarste? En op basis waarvan maken we zulke keuzes? Medisch-ethische grenzen veranderen voortdurend door de normen en waarden van hun tijd. Aan het begin van de twintigste eeuw werden dit soort afwegingen heel anders gemaakt. De RMS Titanic is hier een goed voorbeeld van, waar beperkte middelen, sociale ongelijkheid en morele keuzes letterlijk bepaalden wie overleefde en wie niet. Sinds 1894 gold er een wet waarin stond dat schepen van meer dan 10.000 ton, minimaal 16 reddingsboten moesten hebben. Deze wet was echter door de snelle toename van grootte en capaciteit al verouderd tegen de tijd dat de Titanic gebouwd werd.

De Titanic woog meer dan 46.000 ton, met een maximale capaciteit van 3.547 opvarenden. De 20 boten die aan boort waren, boden slechts plaats voor 1.178 inzittenden, waardoor meer dan de helft van de opvarenden geen kans zou hebben op een plek. Tijdens de bouw van de Titanic en haar zusterschip, de RMS Olympic, werd al gesproken over het aanpassen van de wet. De hoofdontwerper hield zelfs rekening met het plaatsen van meer reddingsboten, maar de White Star Line besloot dat de 20 boten voldoende waren. De beperkte reddingscapaciteit werd verergerd door het gebrek aan medische noodvoorzieningen aan boord van de reddingsboten. Esthetiek, kostenbesparing en het behouden van vrije ruimte op het dek voor eersteklaspassagiers kregen prioriteit boven maximale veiligheid. Deze keuze laat een herkenbaar patroon zien: preventieve maatregelen worden vaak pas serieus genomen nadat een ramp heeft plaatsgevonden. De Titanic had slechts twee artsen aan boord, voor meer dan 2.000 mensen. Hoofdchirurg William O'Loughlin was verantwoordelijk voor alle medische zorg op het schip. De medische capaciteit was dus al voor de ramp beperkt. De Titanic had ook een ziekenhuis aan boord, dat voornamelijk gebruikt werd voor passagiers die geïsoleerd moesten worden, vaak derdeklaspassagiers met infectieziekten. Passagiers uit de eerste en tweede klas werden in hun eigen hut behandeld, wat wijst op de duidelijke sociale scheiding in de toegang tot zorg. Opvallend genoeg bestonden er destijds nauwelijks richtlijnen voor de minimale medische bezetting van passagiersschepen. Dat veranderde deels na de ramp van de Titanic, toen in 1914 de SOLAS Convention strengere internationale veiligheidsregels voor schepen werden ingevoerd.

Bruce Ismay was in 1912 directeur van White Star Line, hij ging altijd mee op de maiden voyages van zijn schepen. Dat hij tijdens de ramp aan boord ging van een reddingsboot terwijl er nog vrouwen en kinderen aan boord waren, leidde tot kritiek in de pers. Hij werd bestempeld als "the coward of the Titanic". "Women and children first", ook wel de Birkenhead drill, werd voor het eerst gebruikt bij het zinken van de HMS Birkenhead in 1852. Dat werd sindsdien een vanzelfsprekend moreel ideaal van zelfopoffering. De norm leek te werken: ongeveer driekwart van de vrouwen overleefde, tegenover slechts één op de vijf mannen. Deze gedachte komt voort uit paternalisme, waarbij sterke groepen verantwoordelijkheid nemen voor kwetsbare groepen, en uit zorgethiek, waarin bescherming en afhankelijkheidsrelaties centraal staan. Sociale ongelijkheid speelde ook een rol in de overlevingskans: ruim 60% van de eersteklaspassagiers overleefde, tegenover slechts ongeveer 24% van de derde klas.
Tegenwoordig past deze norm van vrouwen en kinderen eerst minder goed binnen moderne opvattingen over gendergelijkheid. In de moderne geneeskunde en rampenzorg zien we daarom vaker een meer egalitaristische benadering, waarin iedereen gelijke morele waarde heeft. Artsen kijken nu naar medische urgentie, overlevingskansen en kwaliteit van leven in plaats van geslacht en sociale status. Toch blijft dezelfde morele vraag bestaan: wie red je eerst wanneer niet iedereen gered kan worden? ■



Tekst: Irene de Leeuw (redactie), Lay-out: Xiao Xiao Huijbers

Koraalriffen

Bij deze zomereditie van de Predoctor met het thema “Onderwater” denken veel mensen misschien wel aan een zonovergoten strand in de tropen waar je de azuurblauwe zee induikt. Op deze idyllische plekken is een onmisbaar onderdeel van het onderwaterleven het koraalrif. Maar, wat is een koraalrif eigenlijk en wat voor een rol speelt een koraalrif in dit onderwater ecosysteem? En, hoe zien de koraalriffen er in de toekomst uit?

Een koraalrif is niet één “iets”. Het is een heel ecosysteem waar meer dan honderd soorten koraal samenleven met een gelijk aantal soorten algen en bacteriën. De koraalpoliepen, het begin van koraal, nestelen zich vooral op ondiepe stukken rots en creëren zo de bekende riffen. Hierdoor is er voor de koraalpoliepen genoeg zonlicht om zich verder te ontwikkelen. Gedurende de levensloop van deze koraalpoliepen zullen ze zich calcificeren door het opgeloste calcium in de zee en ontstaat uiteindelijk het klassieke koraalrif zoals iedereen dat kent.

Koraalriffen leven in symbiose met een enorm aantal soorten algen en bacteriën. Voor de meeste geneeskundestudenten is dit even in het geheugen graven voor de eindexamenstof van biologie, maar deze symbiose houdt in dat beide soorten baat hebben bij elkaar. De algen en bacteriën helpen bij de fotosynthese en de calcificatie van koraal, terwijl het koraal bescherming biedt. Een mooie win-win situatie. Naast algen en bacteriën leven er ook heel veel andere soorten, denk aan sponzen, kwallen, anemones, wormen, slakken, vissen en nog heel veel meer.

Dit is allemaal heel mooi en aardig, maar wat is nou de functie van dit onderwater ecosysteem? In de eerste plaats zorgen deze koraalriffen voor het voortbestaan van een groot deel van de biodiversiteit, zoals eerder besproken. Door al deze verschillende soorten blijven er veel complexe voedselwebben in stand. Daarnaast, voor de mens ook heel belangrijk, zorgen de koraalriffen voor inkomsten uit visserij en toerisme voor lokale bevolkingen. Als laatste functioneren deze koraalriffen ook als natuurlijke zeeweringen en zorgen de fotosynthetiserende algen in het koraal voor een groot deel al het zuurstof op aarde. Koraalriffen hebben heel veel verschillende functies, en de hierboven genoemde punten zijn maar een summiere opsomming.

Door de stijgende hoeveelheid CO2 in de lucht, stijgt ook de concentratie van CO2 in de zeeën en oceanen. Door een bepaalde chemische reactie (die ik jullie zal besparen) zorgt een verhoogd CO2 niveau voor de de-calcificering van koraal. Daarnaast warmt het zeewater ook op, wat dit proces alleen nog maar verder versterkt. Dit zorgt er uiteindelijk voor dat het koraal afsterft. Geen koraalriffen, geen algen en bacteriën, geen voedsel meer voor dieren, verminderde biodiversiteit en uiteindelijk een langzaam einde aan leven in zee en op land. Wellicht heel dramatisch verwoord, maar hier komt het helaas wel op den duur op neer. Zo doet de versterkte klimaatverandering op veel meer plekken pijn dan eerder misschien gedacht.

Zo is koraal toch nog iets complexer dan misschien eerder gedacht. Koraal is een ongelooflijk mooi organisme en speelt een bijzonder belangrijke rol in zowel het onderwater- als bovenwater-ecosysteem. De mens zou het heel moeilijk hebben zonder koraal en we moeten dus zuinig zijn op die koraalriffen die nu nog bestaan. De volgende keer dat je langs wat koraal snorkelt kijk je misschien met toch iets meer eerbied naar dit belangrijke stukje leven. ■



Tekst: Floris Jan van Dijk, Lay-out: Quincy Blaak

Pipetteer Paniek!

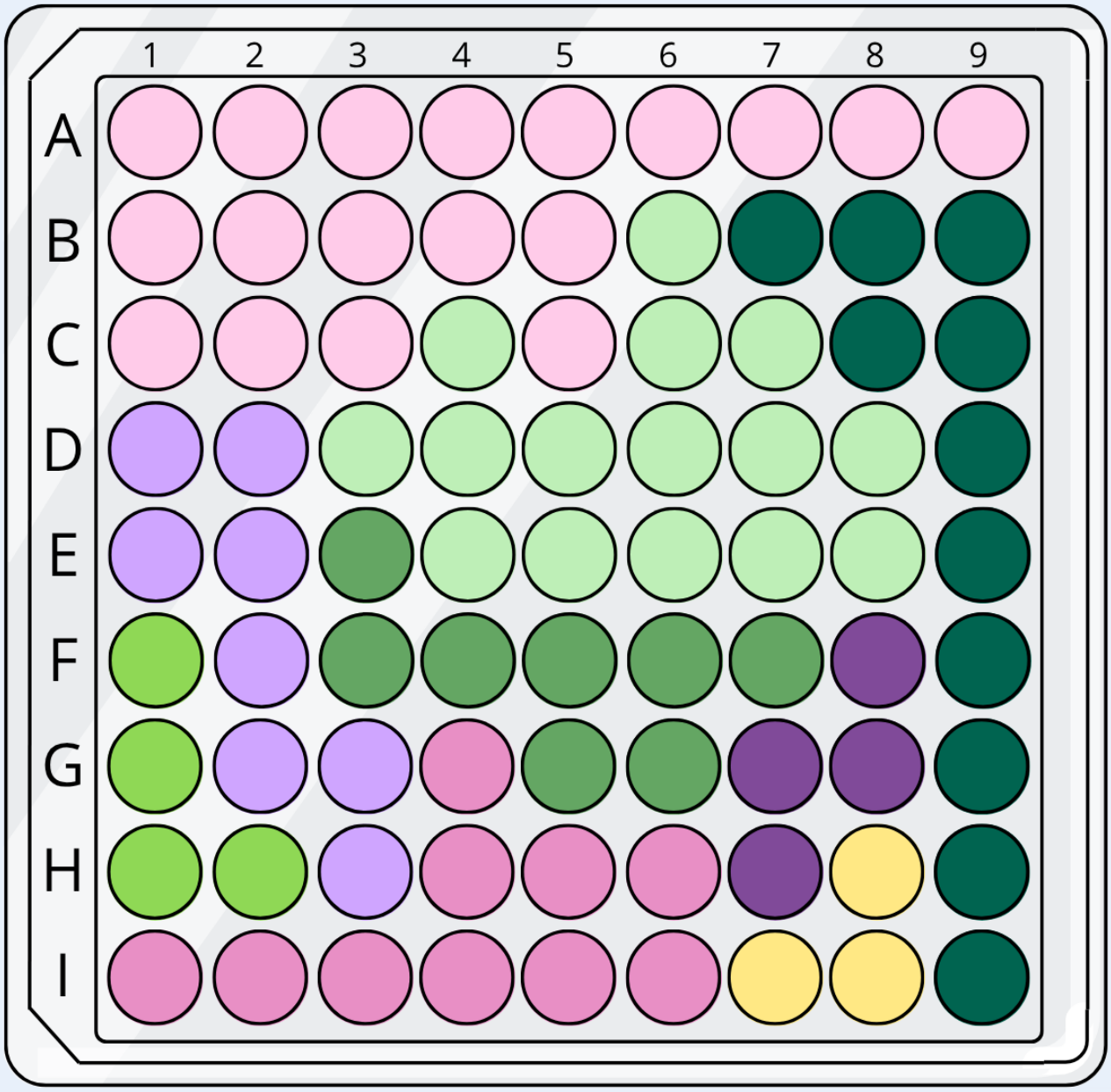
Oh nee! Je bent tijdens het practicum je pipetteerschema verloren.
De studiepunten die je krijgt voor het afronden van dit practicum heb je echter hard nodig voor het behalen van je BSA..
Gelukkig kun je aan de hand van de verschillende kleuren medium achterhalen in welke welletjes er nog een DNA plasmide ( ) moet.

De practicumbegeleider vertelt je namelijk dat:

- Iedere **rij**, iedere **kolom** en iedere **kleur** moet **precies één plasmide** bevatten
- Er mogen geen plasmiden horizontaal, verticaal of diagonaal naast elkaar zitten

Tip: zet kruisjes op plekken waarvan je weet dat er geen plasmide moet.





Tekst & Lay-out: Ivo Cilon (extern)



VGT-HULP

ONDERWATER

Het is alweer tijd voor de vraag van de zomereditie. Ik schrijf deze vraag dan ook vanuit het zonnige Frankrijk! Toen ik het thema te horen kreeg, moest ik meteen aan een bepaald ziektebeeld denken. Het is een beroepsziekte van duikers en qua naam past het helemaal in het Franse straatje...

Vanwege dit specifieke thema was het lastig om een bestaande vraag te vinden. Het leek me daarom leuk om deze keer zelf een vraag te bedenken. Je zult de vraag dan ook niet kunnen vinden in een eerdere VGT. Lees vooral eerst de vraag even door en verdiep je daarna in het ziektebeeld!

Ik bedoel natuurlijk caissonziekte. De ziekte ontstaat bij mensen die na een tijd in een omgeving met verhoogde druk geweest te zijn, weer in een omgeving met een lagere druk komen. Je zal wel begrijpen dat dit bij duikers het geval kan zijn bij te snelle decompressie, maar ook kan dit bij passagiers van een vliegtuig bij het wegvallen van de druk. Gelukkig komt dit niet zoveel voor!

Onder water is de druk hoger. Dan lost er meer stikstof op in het bloed en de weefsels dan normaal. Bij het terugkeren naar een lagere druk moet deze extra stikstof afgevoerd worden via de longen. Als dit niet snel genoeg kan, ontstaan er belletjes stikstof in de bloedbaan. Dit kan voor embolieën zorgen. In de hersenen kan dit dodelijk zijn.
Eigenlijk lost stikstof helemaal niet zo goed op in het bloed en in de weefsels, maar de oplosbaarheid neemt toe bij hogere druk. Tijdens afdaling onder water wordt de druk steeds hoger en neemt die oplosbaarheid dus toe. Meer weefsels en een groter deel van het bloed raken verzadigd met stikstof.
Een duiker kan caissonziekte voorkomen door minder diep te duiken (lagere druk), minder lang te duiken (minder tijd voor verzadiging weefsels en bloed met stikstof en door rustig naar boven te gaan (meer tijd voor het afvoeren van de stikstof).
Je vraagt je misschien wel af waar die naam vandaan komt.
Caisson betekent 'doos' in het Frans. Vroeger werkten werknemers bij de tunnelbouw in zogenaamde caissons. Dit waren onderwatercontainers. Als die containers dan te snel terugkeerden naar een normale druk kregen de werknemers Caissonziekte.

Symptomen en behandeling
Belangrijke symptomen zijn jeuk, hoofdpijn en duizeligheid. Ook kan er spierpijn ontstaan of kan een slachtoffer zelfs buiten bewustzijn raken of overlijden. Wanneer je in de praktijk iemand tegenkomt met deze symptomen is het belangrijk om de patiënt in een decompressiekamer te plaatsen. Hier kan kunstmatig en gecontroleerd de druk verlaagd worden. De omgeving wordt dan eerst weer naar een hoge druk gebracht en daarna wordt de druk langzaam verlaagd. In theorie heel simpel, maar dan de uitvoering nog...

VGT VRAAG

Een 32-jarige man presenteert zich op de spoedeisende hulp met pijn in zijn gewrichten en een jeukende huiduitslag enkele uren nadat hij meerdere diepe duiken heeft gemaakt. Hij meldt ook tintelingen in zijn benen en lichte duizeligheid.

Wat is de meest waarschijnlijke onderliggende pathofysiologie van zijn klachten?
A. Vorming van stikstofbellen in het bloed en de weefsels door te snelle decompressie
B. Ophoping van koolstofdioxide door hypoventilatie tijdens het duiken
C. Directe toxische schade door zuurstof bij hoge partiële zuurstodruk
D. Allergische reactie op een zeedier

Tekst: Godelieve Hermus (extern), Lay-out: Anna Blankestijn

L.M.D. Forestus





BESTUURSKAMER K1-71 IS
GEOPEND OP WERKDAGEN VAN
12:00 - 15:00
071-526 4527

WWW.FORESTUS.INFO

@LMD_FORESTUS

FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL

Waarde M.F.L.S.-leden,

De afgelopen maanden heeft iedereen zijn beste beentje voorgezet om het collegejaar succesvol af te ronden. Nog even ploegen en zwoegen voor hopelijk niet al te veel hertentamens en dan lekker genieten van het zomerreces! Terwijl het buiten steeds zonniger werd, hebben we onze tijd natuurlijk niet alleen maar in de collegezalen doorgebracht. Forestianen hebben hun serieuze kant eventjes laten zien, maar L.M.D. Forestus is niet voor niets het gezelligste Dispuut van Nederland! En daar hebben jullie vast het een en ander van meegekregen tijdens onze Diesweek ;)

Op 27 mei is ons Dispuut namelijk weer een jaartje ouder geworden: inmiddels bestaan we 34 jaar! Dat moest natuurlijk gevierd worden met een week vol activiteiten in het thema "TachycarDies". De week ging met een knal van start op het spetterende Open Feest, waar jullie hebben gezien hoe Forestianen kunnen feesten. Tijdens de Diesborrel waren we allemaal te diep in het glaasje gezonken toen we met een fier Welterusten en een shotje jenever hebben geproost op Forestus. Verder hebben we nog genoten van een heerlijke barbecue, een leuke spelmiddag en natuurlijk de epische Cantus. Met gezellige mensen om ons heen, bier en leuke liedjes voelden we ons als vissen in de zee.

Evenals het collegejaar dat nu ten einde komt, is het 45e Bestuur ook bijna klaar met haar allermooiste Bestuursjaar. Ik kan me nog goed herinneren hoe gek dat voelde, want dat betekent dat er nu een heel enthousiast en gedreven f.t. bestuur hard aan het werk is om in hun voetsporen te treden. Ze gaan nu een fantastische periode tegemoet waarin ze veel zullen leren en de eerste bestuursherinneringen zullen maken. Ik wens hun heel veel succes en plezier toe met de organisatie van de F.I.Cie-periode die na de zomer van start gaat!

Hopende jullie na het zomerreces te treffen bij de F.I.Cie-activiteiten, verblijf ik,

Met een fier Welterusten,
Namens het 45e Bestuur des L.M.D. Forestus,

S.W. Plat,
e.t.-commissie.



Tekst: S.W. Plat, Lay-out: Anna Blankestijn

IFMSA Leiden

Wanneer je denkt aan de diepe oceaan, denk je aan een wereld vol mysterie, onontdekte schatten en een oneindige horizon. Een fascinerende wereld, gehuld in de diepste tinten blauw. Het doet mij direct denken aan de legende van Atlantis: een bloeiende stad diep onder water, waar alles mogelijk lijkt. En hoewel Atlantis een mythe is, bestaat er binnen onze medische faculteit een stichting die verdacht veel wegheeft van deze legendarische wereld, namelijk IFMSA-Leiden.

Net als Atlantis is IFMSA-Leiden een veelzijdige gemeenschap, verscholen onder het oppervlak van het LUMC. Het is een plek waar studenten de diepte in kunnen duiken en een potentieel kunnen ontdekken waarvan ze misschien nog niet wisten dat ze het hadden. Binnen IFMSA zijn de mogelijkheden net zo divers als het leven in de oceaan zelf. Of je nu wilt groeien op persoonlijk of professioneel vlak, jij bepaalt welke schatten je opgraaft, waarin je je vastbijt en hoe ver je wilt zwemmen.

Onze onderwaterstad rust op de sterke fundamenten van onze vijf werkgroepen, elk met een eigen missie en impact. Met SCOPH (Publieke Gezondheid) vergroten we bewustwording rondom gezondheid en preventie. SCORA (Seksuele Gezondheid & Rechten) zet zich in voor inclusiviteit, seksuele gezondheid en het doorbreken van taboes. Met SCORP (Mensenrechten & Vrede) vragen we aandacht voor sociale rechtvaardigheid, terwijl SCOME (Medisch Onderwijs) zich richt op de verbetering en vernieuwing van medisch onderwijs. Tot slot reikt onze invloed met SCORCE (Buitenlandse Stages) tot ver over de oceanen door internationale uitwisselingen te faciliteren.

Wat IFMSA-Leiden zo uniek maakt, is dat de impact die we maken niet beperkt blijft tot enkel onze eigen Leidse grachten. Elke lokale druppel die wij hier laten vallen, veroorzaakt een rimpeling die lokaal én nationaal uitgroeit tot een grote golf van positieve verandering. Door de nauwe samenwerking met andere steden en nationale organen stap je uit je eigen bubbel. Je leert hoe je grootschalige projecten plant, scherpt je vaardigheden op het gebied van advocacy aan en bouwt aan een netwerk dat zich over het hele land (en daarbuiten) uitstrekt. Je komt binnen als student en komt boven water met vaardigheden die je alleen ontwikkelt door samen met anderen in het diepe te springen.

Blijf niet aan de oppervlakte drijven, maar zoek de diepte op! Ontwikkel jezelf, maak impact van lokaal tot nationaal niveau en duik mee in het Atlantis van IFMSA-Leiden.

Blijf op de hoogte van al onze aankomende activiteiten en projecten door ons te volgen op Instagram via @ifmsa.leiden. Laten we samen de diepte verkennen!

Krishna Boejharat
Vicevoorzitter Extern 2025-2026 IFMSA-Leiden



UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH

WWW.IFMSA.NL/LEIDEN

/IFMSA.LEIDEN

@IFMSA.LEIDEN

LEIDEN@IFMSA.NL

Tekst: Krishna Boejharat, Lay-out: Anna Blankestijn

& ACTIVITEITEN AGENDA

De M.F.L.S. houdt zich niet alleen bezig met onderwijs, maar organiseert daarnaast ook vele activiteiten om het studentenleven van haar leden zo leuk mogelijk te maken! Op deze pagina vind je een overzicht van een aantal activiteiten van de afgelopen maanden, maar ook een overzicht van alles wat nog komt!

29 mei
Zelfverdedigingscursus

1 juni
Bio Science Diner

3 juni
Onderwijsprijzen

5 juni
Prof. dr. E.L. Noachprijs VriMiBo

8 juni
StuDo-Borrel

10 juni
Benefietconcert

11 juni
Instemmings-A.L.V.

13 juni
Ouderdag

17 juni
M.F.L.S.-symposium

24 juni
M.F.L.S.-BBQ

26 juni
M.F.L.S.-feest

Onderwijsdebat (1 april)
Op 1 april heeft het jaarlijkse M.F.L.S.xLUMC Onderwijsdebat plaatsgevonden. Er is gedebatteerd over het integreren van AI in het onderwijs, het afstemmen van het curriculum op actuele medische ontwikkelingen en het vergroten van de aandacht voor efficiëntie in zorg en onderzoek. Gefeliciteerd aan de winnaars voor de beste Docent Debater, beste Student Debater en de Publieksprijs!

M.F.L.S.-feest (2 april)
Het M.F.L.S.-feest op 2 april met het thema White Party was weer een groot succes! De dansvloer kleurde volledig wit door alle feestgangers in hun mooiste witte outfits, terwijl er de hele avond enthousiast werd gedanst. Met goede muziek, heerlijke drankjes en natuurlijk een photobooth om alles vast te leggen werd het weer een M.F.L.S.-feest om niet snel te vergeten.

Halfjaar-A.L.V. (9 april)
Tijdens de Halfjaar-A.L.V. heeft het 113e M.F.L.S.-bestuur haar Halfjaarverslag gepresenteerd. Ook is het HePatho halfjaarverslag gepresenteerd en de financiele halfjaarverslagen van zowel de M.F.L.S. en HePatho. Daarnaast is de begroting van LIMSC aan bod gekomen en waren er verschillende commissie updates.

LCR Extramuraal Speeddaten (16 april)
Op 16 april vond het Extramuraal Speeddaten plaats, georganiseerd door de Leidse Co-Raad. Dit evenement vond plaats bij UWV. We hebben kunnen genieten van een pokebowl vooraf en zijn daarna in vier verschillende ronden het gesprek aangegaan met de extramurale specialismen. Het was een geslaagde avond waarbij veel kennis is vergaard!

VriMiBabbel (24 april)
De VriMiBabbel stond in het teken van het goede doel van de M.F.L.S., namelijk het 113 Fonds. Mensen konden draaien aan het rad en konden lootjes kopen voor de loterij, waarvan de hoofdprijzen worden uitgereikt op de goede doelen activiteit op 10 juni. Het was een geslaagde borrel met veel mensen die in de prijzen vielen en waarbij veel geld opgehaald is voor het goede doel!

Studiereis Istanbul (29 april – 7 mei)
Voor een week lang is er een groep leden afgereisd naar Istanbul voor de jaarlijkse Studiereis! Er is veel geleerd over de cultuur, maar ook de medische geschiedenis. Er zijn veel moskeeën bezocht, workshops gevolgd, afgedingd op de Bazaars, heel veel Turkse lekkernijen geproefd en de stad bewonderd, zowel vanaf land als het water. StuCo, bedankt voor het organiseren van de leuke reis!

VGT Pubquiz (13 mei)
Op 13 mei vond de laatste VGT Pubquiz van het jaar plaats. Door de alwetende co's hebben de aanwezigen weer wat bijgeleerd voor tijdens hun laaste VGT van het jaar en heeft de slimste groep van de avond flashcards van Compendium Geneeskunde gewonnen!

Apothekersavond (21 mei)
De Apothekersavond, georganiseerd door de Farmacie Studenten Vertegenwoordiging, vond plaats op 21 mei. Er is genoten van een lekker diner en er is gespeeddate met apothekers. Al met al was het een geslaagde avond.

Tekst: Naomi van Ommeren (Lid Intern), Lay-out: Senna Peet

Vond je deze editie van de Predoctor nou heel leuk? De Predoctorcommissie is nog op zoek naar nieuwe leden! Mail naar lidintern@mfls.nl als je interesse hebt.



Foto: Actieve Leden Weekend naar Lunteren, maart 2026

Het vinden van een geschikte rijschool is niet gemakkelijk

Waarschijnlijk heb je de vraag: *waar kan ik een rijschool vinden die bij mij past?*

Het vinden van een geschikte rijschool is niet gemakkelijk.
Er zijn zoveel rijscholen dat je door de bomen het bos niet meer kan zien. Van oudsher vergelijken de meeste kandidaten en hun ouders bij het kiezen van een rijschool vaak o.a:

- de ervaringen van bekenden;
- de slagingspercentages van rijscholen die men op de website van het CBR kan vinden;
- de lesprijzen van verschillende rijscholen;
- het type lesauto;
- de instructeur (man/vrouw);
- de frequentie van rijlessen enz.

Hoelang gaat de hele rijopleiding duren en hoeveel gaat het kosten?

Dat hangt niet alleen af van de rijschool en zijn tarieven, maar ook van jou!

- Wat weet je al en wat kan je al?
- Hoe snel kan je leren?
- Hoe behendig ben je in de auto?

Tijdens de proefles krijgen wij een indruk van je kennis, vaardigheden, houding en leervermogen. Hierdoor kunnen we bijvoorbeeld adviseren welke cursusaanpak en leervorm geschikt is en een redelijk betrouwbare kostenindicatie geven.

Een proefles is gratis voor de leden van M.F.L.S.

Autorijschool Noordzee
Kenauweg 15
2331 BA Leiden
info@rijschoolnoordzee
rijschoolnoordzee.nl