PREDOCTOR

Sep 2026
38/4

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN



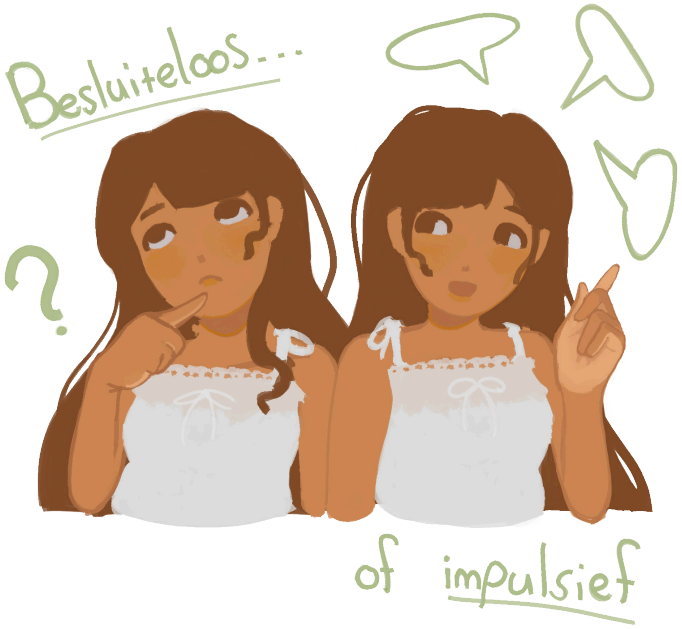
VALKUILEN VOOR DE EERSTEJAARS

INTERVIEW MET DR. THOMAS VAN ESSEN

HET 114E M.F.L.S.-BESTUUR

Vallen

Dilemma op dinsdag



Illustratie: Haley Nijkamp

Welke kies jij?

Cover: 01 Vallen
Cover

Dilemma op 02 dinsdag
Thema

Voorwoord 03
Voorwoord

K1-69 Update: 05 De laatste loodjes voordat het doek valt
M.F.L.S.

06 Onderwijsupdate
M.F.L.S

08 Vallende sterren: Waarom komt verslaving zo vaak voor bij beroemdheden?
Thema

09 Hersenletsel
Thema

10 Valkuilen voor de eerstejaars
Thema

IconIC 11 Introductiecommissie
Commissiepagina

Vallen, maar nog 12 meer opstaan
Co-Lumn

Interview met 14 Dr. Thomas van Essen:
LAV

Fotopagina 16
M.F.L.S.

18 Het nieuwe jaar
Assessor

19 Buitengewoon geval
Ouderengeneeskunde

20 Verouderende botten: wat kun je eraan doen?
Thema

21 Wat doet ruimtevaart met het menselijk lichaam?
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: Andrea Deladi, Anne-Sophie De Wagter, Floris Jan van Dijk & Irene de Leeuw
Lay-out: Quincy Blaak, Anna Blankestijn, Xiao Xiao Huijbers & Haley Nijkamp
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 C

Vallen

Beste lezer,
welkom in het nieuwe collegejaar! De Predoctorcommissie hoopt dat jullie een heerlijke zomer achter de rug hebben en weer vol energie klaar staan voor alles wat dit jaar gaat brengen. Wij hebben er in ieder geval ontzettend veel zin in om weer mooie edities voor jullie te maken.

Met de zomer nog vers in het geheugen en de colleges weer in aantocht, ligt hier een nieuwe editie van de Predoctor. Een nieuw jaar betekent nieuwe vakken, nieuwe gezichten en — heel toepasselijk voor dit thema — hier en daar misschien ook een kleine val. Geen zorgen: daar kom je sterker van terug.

In deze septembereditie staat vallen centraal. We nemen je mee langs de valkuilen waar eerstejaarsstudenten in kunnen belanden (een bijna onvermijdelijke, maar leerzame ervaring), maar kijken ook verder dan het studentenleven. Zo lees je over ruimtevaartgeneeskunde — waar vallen een heel andere betekenis krijgt — en verdiepen we ons in hersenletsel, waar de gevolgen van een val juist serieus kunnen zijn.

Daarnaast stellen we met trots het nieuwe bestuur aan jullie voor, dat dit jaar de Predoctor in goede banen zal leiden. We hebben er alle vertrouwen in dat zij er weer iets moois van maken.

Aan alle eerstejaars: van harte welkom in Leiden! Geniet van jullie start en alles wat komen gaat.

Of je nu net begint of al langer meeloopt: sla snel de pagina om, laat je verrassen en val vooral met plezier in deze nieuwe editie.

Heel veel leesplezier!

Groetjes,

Xiao Xiao Huijbers

Voorzitter Predoctorcommissie 2025-2026



Tussen droom en werkelijkheid 22
Thema

Het 114e M.F.L.S.-bestuur 24
M.F.L.S.

Met je neus in de boeken vallen 26
Thema

Vallende ziekte 27
Thema

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

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



Cover:
Quincy Blaak

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: De laatste loodjes voordat het doek valt

Het einde van ons bestuursjaar komt in zicht en daarom is dit alweer de laatste K1-69 update van 113. Er zullen nog maar een paar blaadjes van je scheurkalender thuis vallen voordat we bij de afsluiting van ons onvergetelijke bestuursjaar komen. Deze keer nemen wij, Naomi en Senna, je geheel in thema mee terug de K1-69 in: een ruimte waar iedereen binnen mag vallen en wat lekkers kan halen. We hebben genoten van iedere seconde en hebben enorm veel met elkaar meegemaakt, dus lees snel verder voordat het doek valt!

Ons bestuursjaar begon officieel op 4 september vorig jaar tijdens de Wissel-A.L.V., maar natuurlijk ging daar nog een mooie tijd als f.t. bestuur aan vooraf. Na een lange avond vielen we heerlijk in slaap, klaar voor het avontuur wat op ons stond te wachten. We begonnen namelijk met een grote schoonmaak van de bestuurskamer in de hoop dat hij het hele jaar zo netjes zou blijven. We kunnen je verzekeren dat dat niet het geval is en dat heel veel rommeltjes en extra attributen zich hun weg naar de K1-69 hebben gevonden.

Zo hebben we na regelmatig eten halen in LUMC resto wat extra borden verzameld. Hierdoor hebben ons keukentje inclusief het servies wel wat dieptepunten gekend dit jaar. Zo is de helft van de borden een keer uit het kastje gevallen en heeft onze keuken lange tijd twee deurtjes in plaats van drie gehad. Gelukkig is deze inmiddels gerepareerd door de mannen van de ELS en kunnen we weer zien hoeveel water we moeten toevoegen aan onze eierkoker.

De K1-69 was dit jaar ook vaak het toneel voor onze vele TikToks en Just Dance momenten. Onze danspasjes viel- en niet altijd even sierlijk uit, maar het waren goede pauze momenten tussen het harde werken door.

Tijdens onze BK uren zijn er liters thee gedronken en helaas ook liters over ons heen gevallen. De een had graag iets herfstigs, de ander had liever fruit thee, maar de voorraad earl grey is het hele jaar niet aangeraakt. Ook zijn er veel verschillende broodjes gebouwd en ijskoffies gemaakt. Zo hadden we tijdens ons vrijdag lunch moment vaak een broodje MoPeTo (mozzerella, pesto, tomaat) of broodje avocado/kaas, ei en sirrachamayo. Er waren ook culinaire experimenten die niet altijd in goede aarde vielen, vanille-ijs met rode wijn was misschien ons meest gedurfde (en mislukte) avontuur in de K1-69, hoewel de meeste mensen geen fan waren, was er één van ons waarbij deze combinatie toch wel in de smaak viel.

Al met al hebben we heel veel dingen meegemaakt en deze avonturen maken de K1-69 tot de bijzondere ruimte die hij is: gevuld met herinneringen. Wij hebben hier een heel leuk jaar gehad met onze bureaus naast elkaar in de bestuurskamer waar Senna haar eigen werkplek verlengde met het bureau van Naomi, we veel hebben gelachen en Naomi veel (vals) heeft gezongen. We zullen allebei, maar ook de rest van het Bestuur, nog wel een tijdje rondlopen in het LUMC, dus wie weet tot snel op een VriMiBo of M.F.L.S.-feest!

Heel veel liefs,

namens het hele 113e M.F.L.S.-bestuur,
de Leden Tern. ■

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



ONDERWIJS UPDATE

Het jaar zit er weer op en dat betekent weer een nieuw studiejaar, nieuwe mensen, een nieuwe stad en ook weer heel veel onderwijsonderwerpen om te bespreken. In dit stukje nemen we je mee in de laatste onderwijsupates en vertellen we je wat er zich allemaal heeft afgespeeld afgelopen studiejaar.

Algemeen

M.F.L.S.-LUMC Onderwijsprijzen
Woensdag 3 juni vonden de Onderwijsprijzen weer plaats in het thema 'Onderwijs in de spotlight'. In een bomvol en versierd HePatho vond deze feestelijke uitreiking plaats, onder leiding van Alexandra Langers en Loes Frank. Het MiFaLaSol-orkest trad daarnaast op. Genomineerd worden als blok of als docent is een eer en betekent dat het onderwijs van hoge kwaliteit is. De winnaars mochten een prachtige 'Bronzen Veer' meenemen. Op de M.F.L.S.-website kan je een uitgebreide terugblik lezen met alle genomineerden en winnaars.

Student-Docent Borrels en lunch
De laatste StuDo borrel van het jaar vond plaats op 8 juni en stond speciaal in het teken van de docenten en studenten. Wij willen hen namelijk hartelijk bedanken voor hun inzet het afgelopen jaar en wilden daarnaast de studenten-vertegenwoordigingen in het zonnetje zetten.

Studentenvertegenwoordigers gezocht
Met de aanvang van het nieuwe collegejaar is ook de zoektocht naar nieuwe studentvertegenwoordigers weer begonnen! Heb je altijd mee willen praten over hoe jouw onderwijs beter kan, je in willen zetten voor je medestudenten en je medestudenten beter leren kennen? De sollicitaties voor de JVT's van Geneeskunde, Biomedische wetenschappen jaar 1 en de master Biomedical Sciences en de FSV zijn geopend!

Als je vragen hebt over wat deze onderwijscommissies precies inhouden, loop gerust een keertje de Bestuurskamer binnen of spreek de desbetreffende studentenvertegenwoordiging aan! Opgeven voor een sollicitatie kan door te mailen naar lidgnk@mfls.nl, lidfar@mfls.nl, lidbw@mfls.nl of lidhas@mfls.nl.

Health, Ageing and Society

10 jaar Health, Ageing and Society
Op 16 juni vond het feestelijke evenement plaats om het 10 jarig bestaan van de studie te vieren. Het programma begon met een divers programma met verschillende sprekers en sloot af met een borrel in de Foyer. Het was een dag vol enthousiasme en betrokkenheid van alle studenten en docenten, zo was er ook van alle lichtingen een aantal studenten aanwezig.

Population Health Management

Dubbelmaster PHM en GNK
Vanaf volgend jaar is er de mogelijkheid om een traject te volgen waarbij de Master Geneeskunde wordt gecombineerd met de Master PHM. Op deze manier kan je deze twee studies samen in 4 jaar afronden, dit geeft dus een tijdswinst van 1 jaar om beide masters af te ronden.

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

Geneeskunde

Persoonswisselingen
Jolein van der Kraan is van ad interim naar nu officieel de opleidingsdirecteur van de bachelor geneeskunde gegaan. Verder heeft de opleiding geneeskunde nu een Management Assistent Opleiding Geneeskunde, Lysanne Hoek. Zij zal de Duaal Managements bij hun taken ondersteunen.
Daarnaast heeft de master Geneeskunde en de Master Farmacie hebben een nieuwe studieadviseur, namelijk Toke Egberts, zij vervangt Anna Immink.

Studentenwelzijn
Vanuit het speerpunt "studentenwelzijn" uit de OLC wordt er gekeken of er meer aandacht kan zijn voor grensoverschrijdend gedrag tijdens lichamelijk onderzoek. Dit komt vooral voort uit de aandacht die er al bij de Master is vanuit de GOG-kaartjes van de LCR en het feit dat dit een kwetsbaar moment kan zijn voor studenten. Wat hier uit gaat komen is nog niet bekend.

Keuzecoschappen
Al lange tijd zijn er signalen over lange wachttijden bij plekken voor onder andere het oudste coschap, maar ook bij andere keuze coschappen. Dit komt mede doordat studenten al vroeg in hun coschappen een stage vastzetten. De LCR is nu bezig om samen met het Duaal Management te kijken naar een oplossing van dit probleem.
Daarnaast krijgt de Wetenschapsstage een naamsverandering. Deze zal Coschap Wetenschap gaan heten.

Biomedische Wetenschappen

De Prof. Dr. E.L. Noachprijs
Op vrijdag 5 juni heeft het Biomedical Sciences Symposium plaatsgevonden. Ook dit jaar is de Prof. Dr. E.L. Noachprijs uitgereikt. Van de drie genomineerden heeft Ilse Wubben de prijs gewonnen. Zij heeft een cheque van €1500,- ontvangen waarmee zij studieactiviteiten in het buitenland mag bekostigen. Arthur en Stella Noach waren aanwezig om de prijs uit te reiken en ook Maarten van Tol was bij de ceremonie aangesloten. Heb jij je Student Research Project afgelopen jaar afgerond met een 8,5 of hoger? Mail dan naar lidbw@mfls.nl om je aan te melden voor volgend jaar.

Het Bioscience dinner
Het Bioscience dinner heeft maandag 1 juni plaatsgevonden. Er waren ongeveer 20 studenten aanwezig die met het aanwezige bedrijf en andere alumni een speeddate hebben gehad. Hierdoor hebben alle studenten weer handvatten gekregen voor hun keuzes in de toekomst en wat er mogelijk is. Nogmaals bedankt aan de delegatie van JVT BW3 en JVT BMS voor het samen organiseren!

Farmacie

Visitatie
In het najaar zal de visitatie van de Master Farmacie zijn. De FSV is hard bezig met een studenten hoofdstuk hiervoor opstellen. Ze hebben hier leuke ideeën voor bedacht, zo hebben ze een enquête gemaakt en met deze antwoorden willen ze een krant maken. Daarnaast wordt de persoonlijke blik van de studenten op de opleiding nog weergegeven door middel van interviews.

Apothekersavond
In samenwerking met de studievereniging Leidsche Pharmaceutische Studenten-Vereeniging „Aesculapius" heeft de FSV op 21 mei het Apothekers Avond georganiseerd. Net als vorig jaar leek het evenement op het speeddaten van de LCR, wat vorig jaar goed was bevallen. Het was een geslaagde avond!

Vallende Sterren

Waarom komt verslaving zo vaak voor bij beroemdheden?

Je hebt vast wel eens gehoord van de '27 club': een groep beroemde zangers die op 27 jarige leeftijd zijn overleden aan een drugsoverdosis. Deze artiesten baanden razendsnel hun weg naar de top maar bereikten even zo snel hun tragische ondergang. Overmatig middelengebruik is een al te bekend fenomeen in de film- en muziekindustrie, maar wat zijn dan de mogelijke oorzaken van deze verhoogde mate van verslaving onder beroemdheden?

Ten eerste is het wel degelijk waar dat middelengebruik meer voorkomt in de entertainmentsector. In een onderzoek uit 2024 blijkt dat 11,5% van de artiesten toegegeven heeft aan hevig alcoholgebruik vergeleken met 8,7% van de gemiddelde werknemers. Ook illegaal drugsgebruik heeft een hogere prevalentie onder mensen die in de showbizz werken, namelijk 13,7% vergeleken met 8,6% in andere sectoren. Daarnaast komt verslaving onder beroemdheden ongeveer 3,5% meer voor dan bij de doorsnee werknemer. Deze verschillen zijn zo groot nog niet, maar het kan zijn dat het meer lijkt door de overmatige media aandacht. Wel is het zo dat 38,6% van de beroemde muzikanten en 23,2% van de acteurs overlijdt aan een drugs-gerelateerde oorzaak. In de 21ste eeuw is het totale aantal overledenen aan een drugsoverdosis verdubbeld, wat waarschijnlijk te maken heeft met een grotere beschikbaarheid aan opioïden die op recept verkrijgbaar zijn.

De overkoepelende factoren die middelengebruik zo dodelijk maken, is het feit dat verslaving kan zorgen voor depressie, slaapproblemen, persoonlijkheidsveranderingen en een verminderd beoordelingsvermogen. Toch zijn er ook veel artiesten die middelen gebruiken omdat ze al langer last hebben van psychische aandoeningen. Het is daarom lastig om te zeggen wat er eerst kwam: de verslaving of de neerwaartse spiraal. Vooral kinderen die opgroeien met media-aandacht hebben extra risico om verslaafd te raken. En hoe eerder een gewoonte wordt gevormd, hoe moeilijker het is om deze los te laten.

Jonge beroemdheden hebben namelijk gemakkelijkere toegang tot alcohol en drugs omdat deze middelen redelijk genormaliseerd zijn in de kringen waarin ze werken. Bovendien krijgen deze artiesten te maken met meer prestatiedruk, kritiek en aandacht dan een doorsnee persoon. Zelfs voor volwassenen is deze hoeveelheid stress moeilijk te verwerken, laat staan voor kinderen die nog volop in ontwikkeling zijn. Hierdoor is het nog makkelijker om op het verkeerde pad terecht te komen. Als laatste hebben veel beroemdheden de neiging tot isolatie, omdat het voor sommigen voelt alsof het onmogelijk is om een normaal leven te leiden. Dit maakt het moeilijker om hulp te zoeken en kan eenzaamheid of depressie veroorzaken.

De roddelbladen van toen zijn de sociale media van nu geworden: de paparazzi die in de jaren 90 Britney Spears achtervolgden is nu veranderd in een horde van anonieme internetgebruikers die altijd wel iets te zeggen hebben over elke keuze die een artiest maakt. Ook de gemiddelde persoon op Insta krijgt te maken met commentaar en vergelijking. Voor kinderen wordt het trouwens ook makkelijker om verslavende middelen te kopen. Er is namelijk geen gebrek aan vape dealers op Snapchat. ■

Tekst: Andrea Deladi (redactie), Lay-out: Quincy Blaak

HERSENLETSEL

Alhoewel je vallen op meerdere manieren kan interpreteren, zal dit stuk gaan over daadwerkelijk vallen. Hard vallen. Zo hard zelfs dat je er hersenletsel van oploopt. Het hoeft niet altijd zo ver te komen gelukkig, maar nu is de vraag: welke soorten hersenletsel zijn er nou? En, hoe kan ik dit voorkomen?

Als je hard valt, en daarbij ook je hoofd raakt, bestaat er een kans dat er hersenletsel optreedt. Er is een breed spectrum aan verschillende soorten hersenletsel, denk aan hersenschuddingen, kneuzingen en zelfs bloedingen. Dit zijn allemaal zogenaamde traumatische hersenletsels. Er bestaan ook vele soorten hersenletsels die zonder trauma ontstaan, maar dat ligt buiten de scope van dit artikel.

De rugbyers, boksers, of beoefenaars van een andere contactsport onder ons hebben wellicht zelf weleens te maken gehad met een hersenschudding. Bij een hersenschudding hoef je niet per sé je hoofd te hebben gestoten, het gaat erom dat de hersenen in de schedel flink heen en weer hebben geklotst. Aangezien de hersenen niet een veel dikkere consistentie hebben dan pindakaas, hoef je minder kracht te zetten dan je denkt om dit te bewerkstelligen. Symptomen van een hersenschudding zijn hoofdpijn, misselijkheid, geheugen- en concentratieproblemen en zelfs emotionele problemen. Het heeft meestal enkele weken nodig om op te klaren, maar het gaat gelukkig vanzelf over.

Een hersenkneuzing is een stapje erger. Het gaat om een soortgelijk mechanisme als bij een hersenschudding, maar nu is er ook daadwerkelijk schade aan de hersenen zelf. Waar de hersenen bij een hersenschudding een flinke oplawaai krijgen, is er bij een hersenkneuzing blijvende schade. Meestal gaat iemand wel knock-out na zo'n klap en zijn de symptomen chronische hoofdpijn, duizeligheid, ernstige geheugenproblemen en soms zelf gedragsveranderingen. Voor een hersenkneuzing bestaat geen behandeling. De symptomen worden langzamerhand wel iets minder, maar je zal altijd restsymptomen houden.

Als laatste de hersenbloeding. Toch wel het ergste en meest gevreesd onder de hersenletsels. Een hersenbloeding ontstaat simpelweg door een bloedvat dat kapot gaat bij een klap op het hoofd. Er zijn ontelbaar veel bloedvaten in de hersenen die kapot kunnen gaan, maar er zijn grofweg drie soorten hersenbloedingen verdeeld door de hersenvliezen: een epidurale bloeding tussen dura en schedel, een subdurale bloeding tussen dura en arachnoid, en een subarachnoïdale bloeding onder het arachnoid. Allemaal behoeven ze een andere behandeling, maar het komt erop neer dat het bloed de schedel uit moet en dit gebeurt door een gat te maken in de schedel. Een wellicht wat barbaarse methode, maar het werkt en het is mogelijk om hier symptoomloos van te genezen.

Concluderend toch nog wat tips om al deze nare hersenletsels te voorkomen. Kort gezegd: draag een helm. Hetzij tijdens het fietsen, hetzij tijdens het sporten. Helmen komen in alle soorten en maten voor heel veel verschillende doelen. Er bestaat een stigma over helmen dat het suf of niet "cool" is, maar hersenletsel is nog minder "cool". Breek de helm in plaats van je schedel en spaar je kostbare hersentjes. ■



Tekst: Floris Jan van Dijk (redactie), Lay-out: Haley Nijkamp

Valkuilen voor de eerstejaars

Bij het leven, en dus ook bij studeren, hoort vallen en opstaan. Helaas is voor eerstejaars de kans groter dat ze een keer zullen vallen als ze niet goed opletten. Aan de hand van stellingen zal dit artikel zich dus met name richten op de eerstejaars studenten en daarbij de mogelijke valkuilen die ze moeten zien te vermijden. (En mogelijk zijn er ook ouderejaars studenten die denken "Verrek, dat is best een goede tip!")



"Moet ik nou echt al die literatuur lezen die ze opgeven?"
Het simpele antwoord is "Nee", maar bij dit antwoord hoort nog wat uitleg. Het is voor de ijverige eerstejaars makkelijk om helemaal de weg kwijt te raken in de torenhoge stapel boeken en artikelen. Alle opgegeven literatuur tot op de letter nalezen is zeker niet de aanbevolen strategie. Hier is een manier hoe je het zou kunnen aanpakken: bepaal per onderwerp of per hoofdstuk waar je nog meer uitleg over zou willen hebben en lees dit aandachtig door. Sla altijd het boek of artikel open en blader door de opgegeven hoofdstukken en blijf vervolgens even stilstaan bij de punten die je nog minder goed snapt. Zo heb je uiteindelijk alle literatuur toch even gezien of gelezen, maar zonder eeuwig te blijven lezen over onderwerpen die je toch al snapt.

"Ik heb naast mijn studie als eerstejaars helemaal geen tijd meer voor een vereniging."
Dit is pertinent onjuist. Alhoewel de studies aan het LUMC zeker veel tijd en aandacht vragen, is het lidmaatschap van een vereniging zeker mogelijk! Het is juist verstandig om actief te zijn in een studie- of studentenvereniging. Hopelijk ben je al lid van de M.F.L.S. en daar zijn meer dan genoeg leuke activiteiten om aan mee te doen, maar daarbij is het lidmaatschap bij een vereniging buiten je studie ook goed mogelijk. Zo creëer je een leuk sociaal netwerk buiten je studie en wordt je ook helemaal ondergedompeld in het Leidse studentenleven. De afleiding en gezelligheid van een vereniging zijn een geweldige afwisseling met studie.

"Het is zo veel werk, ik krijg het niet allemaal gedaan!"
Relax. Het is essentieel om vanaf het begin al goed te plannen. Dat al het lees- of leerwerk in Brightspace staat betekent nog niet dat je het overzicht hebt. Gebruik een agenda en schrijf op wat je nog moet doen, en het allerbelangrijkste: start met plannen. Schrijf in je agenda wanneer je bepaalde dingen gaat lezen of doen. Zo krijg je snel het overzicht weer terug en kom je ook niet voor verrassingen te staan. Door even 5 minuten te besteden aan je week inplannen bespaar je uiteindelijk heel veel tijd.

"Het tentamen komt er aan, maar hoe kan ik mij zo goed mogelijk voorbereiden?"
Het tentamen komt er aan, maar dat is geen reden tot paniek. Schrijf tijdens het blok voor jezelf op wat je allemaal wilt gaan doen voor het tentamen: Wat moet ik lezen?; Welke opdrachten moet ik nog eens maken?; Welke presentaties moet ik nog een extra keer bekijken? Maak lijstjes en vink dingen tijdens de voorbereiding af, zo blijf je het overzicht behouden. Kijk ook altijd nog even goed naar de toetsmatrijs of verdere specificaties van het tentamen op Brightspace: ze staan er niet voor niets!





Bij deze dus vier veelvoorkomende vragen van eerstejaars met mogelijke oplossingen. Natuurlijk zijn de beschreven aanpakken niet heilig en als je een andere manier veel fijner vindt moet je dat natuurlijk doen. Als laatste kan je natuurlijk altijd je mentor of elke andere ouderejaars even vragen hoe je iets het beste kan aanpakken! ■

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



IconIC

Dat wij als Introductiecommissie in deze editie van de Predoctor worden uitgelicht, zal voor niemand als een verrassing komen. Het nieuwe studiejaar is inmiddels begonnen en daarmee zijn ook de introductiedagen weer achter de rug. Dit jaar stonden deze in het teken van ons thema: 'IconIC', en '*iconisch*' was het zeker!

Tijdens deze dagen hebben de eerstejaars niet alleen kennisgemaakt met de studie en de universiteit, maar vooral ook met elkaar, de M.F.L.S. en alles wat het LUMC te bieden heeft. De afgelopen maanden zijn wij druk bezig geweest met het vormgeven van een programma dat net zo stralend is als het thema zelf. Van het uitdenken van originele activiteiten tot het regelen van het Introductiefeest en het beroemde Eerstejaarsweekend: geen idee was te groot, geen planning te ingewikkeld. Alles om ervoor te zorgen dat de nieuwe lichting studenten meteen een *iconische* start van hun studietijd krijgen.

De organisatie van de introductieweek bleek echter geen eenvoudige opgave. Terwijl sommigen zich verdiepten in offertes en draaiboeken, waren anderen druk met het perfectioneren van het feestconcept of het afstemmen van het weekendprogramma. En alsof dat nog niet genoeg was, moesten de deadlines, colleges en tentamens ook gewoon doorgaan. Toch bleef iedereen binnen de commissie doorgaan, gedreven door één gezamenlijk doel: een introductie neerzetten voor de eerstejaars die echt IconIC is.

Wat deze commissie bijzonder maakt, is dat we niet alleen bezig zijn met plannen en organiseren, maar vooral met het creëren van eerste herinneringen die een hele studieperiode zullen kleuren. De introductiedagen zijn meer dan een reeks activiteiten; het is het begin van vriendschappen, tradities en verhalen die de boeken in gaan.

En natuurlijk horen daar ook de nodige onvergetelijke momenten achter de schermen bij. Van chaotische inkopen tot onverwachte logistieke uitdagingen en van discussies over thema-uitwerking tot spontane ideeën die op het laatste moment toch nog in het programma werden verwerkt. Juist die mix van stress, creativiteit en samenwerking maakt het organiseren van de introductiedagen zo bijzonder.



Eén ding is zeker: deze editie van de introductiedagen was er één die zijn naam 'IconIC' meer dan waarmaakte. Voor ons als commissie was het een intens, maar onvergetelijk avontuur om dit allemaal neer te zetten. We hopen dan ook dat de eerstejaars niet alleen een geweldige start van hun studie hebben gehad, maar later ook terugkijken op een *iconische* introductie die ze nooit meer vergeten.

Veel liefs <3,

Introductiecommissie '26
IconIC

Vallen, maar nog meer opstaan

De coschappen zijn (net als je hele loopbaan, maar hier denk ik nog wel het meest) een periode van vallen en opstaan. Iedere keer weer op een nieuwe afdeling maakt dat je telkens weer opnieuw het wiel uit moet vinden, terwijl je de vorige afdeling net begon te snappen. Inmiddels heb ik het eerste jaar van mijn coschappen net afgerond, dus lijkt het me een goed moment om een paar momenten van vallen en opstaan te belichten.

Het coschap waar vallen en opstaan bij uitstek voorkomt, is misschien wel de Interne Geneeskunde. Als kersverse co, voor wie het introductiecoschap en de twee weken VVV-onderwijs (de opfrisweken) misschien toch nèt te weinig waren, is het onvermijdelijk om in het begin een paar keer op je bek te gaan. In het begin snapte ik bijvoorbeeld nog totaal niet wat nou wel en niet relevant was tijdens de papieren visite met de verpleging. Mijn ANIOS gaf me een 'handleiding visitelopen' dat ook door de leerlingverpleegkundigen werd gebruikt als geheugensteuntje, waardoor ik gewoon een aantal dingen van het lijstje ging vragen, waarna de ANIOS 'waarom wil je dat weten?' vroeg. Daar had ik natuurlijk geen antwoord op, want wist ik veel wat ik aan het doen was en wat belangrijk was tijdens de visite? Gelukkig leer je dit gaandeweg steeds meer aanvoelen, dus binnen een paar weken deed ik dit bijna natuurlijk en hoefde ik amper meer bijgestuurd te worden!

Ik kan denk ik wel een halve Predoctor vullen met momenten van vallen en opstaan, maar deze wil ik jullie in ieder geval niet onthouden. Het was mijn tweede dag van het coschap oogheelkunde en ik mocht al zelf anamnese en lichamelijk onderzoek uitvoeren bij een nieuwe patiënt, zonder een arts erbij. De vorige dag had ik het spleetlamponderzoek, de hoeksteen van het oogheelkundig consult, mogen oefenen op mijn co-llegas. 'Joh, spreekt voor zich, dit is een makkie' had ik toen gedacht. Man, wat had ik dat fout zeg! Toen ik het voor het echie mocht proberen, kreeg ik de lichtbundel maar niet tot een spleet; het bleef bij een ronde bundel. Ik draaide aan 100 knopjes, maar het lukte me niet om het te fixen. 'Hoe maak ik hier nou een verticale bundel van?' mompelde ik blijkbaar hardop, want de patiënt antwoordde verbaasd: 'Vraag je dat nou aan mij?!' Na 5 minuten gaf ik het op, want de tijd die ik kreeg was al lang en breed voorbij en de AIOS liep al ongeduldig de kamer binnen om het over te nemen en door te gaan. Gelukkig stelde zij de spleetlamp toen binnen een seconde goed in en kon ik het daarna wel, al kwam ik bij de overdracht niet veel verder dan 'Ja, uhh... ik zag geen afwijkingen bij het spleetlamponderzoek'. Maar oefening baart kunst, aan het einde van diezelfde dag herkende ik met succes een ondiepe voorste oogkamer en een kunstlens en kon ik bij ieder spleetlamponderzoek alles volgens de juiste methode met de correcte termen benoemen en noteren! Vallen is helaas onvermijdelijk tijdens de coschappen, wat wellicht een bittere pil is om te slikken voor de terminaal perfectionistische geneeskundestudent. Maar onthoud dat de coschappen er juist zijn om die fouten te maken en ervan te leren. Het leertraject is lang genoeg, uiteindelijk kom je er wel! ■

Tekst: Putri van Lenthe (Masterstudent GNK), Lay-out: Anna Blankestijn

Lid worden bij de M.F.L.S. is Gratis

Voor alle studenten Biomedische wetenschappen, Geneeskunde, Farmacie, Health Ageing and Society en Population Health Management

Voordelen:

Deelname aan activiteiten exclusief voor leden



Mogelijkheden om studiematerialen via de Vereniging aan te schaffen

Toegang tot ledenprijzen en kortingen



Gebruik van het ledenaccount op de website



Toegang tot fotomateriaal van verenigingsactiviteiten

Schrijf je in via **mfls.nl**!



Dr. Thomas van Essen
Neurochirurg en epidemioloog

LUMC ALUMNI VERENIGING

In deze editie interviewen we Dr. Thomas van Essen, neurochirurg en epidemioloog in Den Haag en Leiden. Hij promoveerde aan de Universiteit Leiden op onderzoek naar de effectiviteit van operaties bij patiënten met een traumatisch acuut subduraal hematoom. We spreken hem over zijn keuze voor de neurochirurgie en de combinatie van patiëntenzorg en wetenschappelijk onderzoek.

Voordat Van Essen geneeskunde ging studeren, begon hij met Technische Natuurkunde in Delft. Hoewel hij de studie interessant vond, merkte hij al snel na zijn propedeuse dat zijn toekomst daar niet lag. Ook voelde hij minder aansluiting bij de interesses van zijn medestudenten. Vervolgens besloot hij geneeskunde te gaan studeren in Rotterdam. “Toen ik daar begon, merkte ik meteen dat het mensen waren zoals ik,” vertelt hij. Hoewel hij natuurkunde inhoudelijk leuker vond, voelde geneeskunde als de juiste plek. “Ik dacht: als dit soort mensen voor geneeskunde kiezen, dan zal er voor mij ook wel iets tussen zitten.” Neurochirurg worden was toen dus nog niet het plan.

Hoe bent u uiteindelijk bij de neurochirurgie terechtgekomen?
Tijdens natuurkunde begon hij aan een researchmaster neurowetenschappen aan het Erasmus MC. “Dat sprak mij aan omdat het fysiologische onderzoek in het verlengde lag van natuurkunde, maar wel meer richting de geneeskunde ging.” Voor het onderzoek opereerde hij muizen: bijvoorbeeld een klein kapje op het hoofd om het hoofd te fixeren in een onderzoeksopstelling, of een operatie om een minuscule naald in de hersenstam te plaatsen. Juist die technische handelingen bleken hem goed te liggen. “Ik merkte dat ik dat best een leuke bezigheid vond. Als ik later een deel van mijn leven zoiets als werk kan doen, lijkt me dat eigenlijk wel wat.” Daar werd voor het eerst het zaadje voor het opereren geplant.
Een ander belangrijk moment was een stage neurochirurgie in Sacramento met een vriend. “Dat was fantastisch met z’n tweeën in California. Daar liepen we met de residents en staff mee. Daar dacht ik voor het eerst: misschien is dit wel iets wat bij mij past.” Een casus uit die periode is hem altijd bijgebleven. Op de traumakamer werd een jongen van vijf of zes jaar binnengebracht met een grote hersenbloeding door een auto ongeluk. Binnen een half uur lag hij op de operatiekamer en werd de bloeding verwijderd. Een dag later zat het kind op de intensive care alweer een boekje te lezen. “Dat vond ik echt bijzonder, dat enorme contrast. Vaak is de uitkomst helaas natuurlijk niet zo goed, maar toen dacht ik als je zo’n patiënt kunt helpen, is je carrière eigenlijk al geslaagd.” Daarna deed Van Essen een coschap neurochirurgie. “Niet alleen het vak, maar ook de mensen spraken mij aan, er is een leuke sfeer.” Tijdens dat coschap ontmoette hij Wilco Peul, neurochirurg en afdelingshoofd van de neurochirurgie in het LUMC, die hem stimuleerde om onderzoek te gaan doen. Zo kwam hij terecht bij onderzoek naar traumatisch hersenletsel. “Toen ik op het punt stond om te gaan solliciteren dacht ik: ga ik dit wel echt leuk vinden? Maar het voelde gewoon goed. Terugkijkend zag ik een aantal dingen die ik echt leuk vond: technisch en operatief werken, patiënt contact in combinatie met onderzoek. In de neurochirurgie kwam dit samen.”

Volgens Van Essen is het daarom belangrijk dat studenten zichzelf aan verschillende omgevingen en vakgebieden blootstellen. “Je moet verschillende dingen meemaken om erachter te komen wat je aanspreekt. Soms wordt een zaadje al vroeg geplant, zonder dat je op dat moment weet waar het later tot leidt.”

Wat is het grootste misverstand over de neurochirurgie?
“Deze vraag spreekt me aan omdat ik graag het beeld wil veranderen dat neurochirurgie alleen voor hyperambitieuze studenten is die vanaf het eerste studiejaar al precies weten wat ze willen. Dat beeld schrikt studenten af. Ik was zeker ambitieus, maar ik dacht niet vanaf het begin: ik wil neurochirurg worden. Het vak vraagt veel tijd en je krijgt te maken met heftige aandoeningen. Als je het vak leuk vindt en gemotiveerd bent, voelt het niet altijd als hard werken. Dat goede gevoel is eigenlijk genoeg.”

Sommige collega’s houden het mysterieuze en onterecht exceptionele imago volgens hem zelf ook in stand. “Er wordt soms gedaan alsof het heel ongrijpbaar en bijzonder is, maar uiteindelijk is het gewoon een vak. Een selectie van studenten mis je daardoor. “

Tekst: Irene de Leeuw (redactie)
Lay-out: Anna Blankestijn

Hoe ziet uw werk er uit?
Van Essen combineert opereren met poliklinisch werk en wetenschappelijk onderzoek. Gemiddeld opereert hij drie dagen per week, werkt hij een dag op de polikliniek en besteedt hij een dag aan wetenschap. “Die afwisseling vind ik heel erg leuk. De combinatie werkt perfect en alle onderdelen worden er beter van.”

Zijn onderzoek richt zich op klinisch epidemiologisch onderzoek naar traumatisch hersenletsel. “Je neemt de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek meteen mee in je beslissingen bij de volgende patiënt. Ook andersom: hoe krijg je collega’s zover om dat te implementeren? Daarom zit ik nu bijvoorbeeld in de Nederlandse richtlijn van traumatisch hersenletsel.”

“Iedereen wordt over één kam geschoren. Dat vind ik krankzinnig, want zo simpel is het natuurlijk niet.”

Hoe moeten patiëntfactoren worden meegenomen in de beslissing om te opereren?
Volgens Van Essen moet de behandeling veel meer worden afgestemd op de individuele patiënt. “In de richtlijn staat nu: als een bloeding een bepaalde dikte heeft dan is het wel of niet opereren. Iedereen wordt over één kam geschoren. Dat vind ik krankzinnig, want zo simpel is het natuurlijk niet. Een oudere patiënt die bloedverdunners gebruikt en na een relatief lichte val een bloeding krijgt, kan soms juist goed herstellen wanneer die bloeding wordt verwijderd.” Daarom onderzoekt Van Essen of bij sommige oudere patiënten niet juist eerder geopereerd zou moeten worden. Door resultaten uit bestaande studies samen te voegen, probeert hij patiëntgroepen te onderscheiden en richtlijnen genuanceerder te maken.

Van Essen richt zich graag op vragen waar neurochirurgen dagelijks mee te maken hebben, zoals wel of niet opereren en wel of niet een drukmeter plaatsen. Toch is goed onderzoek naar acute chirurgische ingrepen lastig. “Je kan een chirurgische interventie, al helemaal in een spoedsituatie, moeilijk randomiseren en niet blinderen.” Hij onderzoekt hoe zulke studies methodologisch toch betrouwbaar kunnen worden uitgevoerd. Traumatisch hersenletsel komt veel voor en is een belangrijke doodsoorzaak onder jonge mensen. “Je kunt voor deze patiënten heel veel betekenen, maar daarvoor moet je wel ingewikkeld onderzoek opzetten. En dat vind ik juist heel leuk om over na te denken.”

Wat maakt traumatisch hersenletsel zo uitdagend?
“Traumatisch hersenletsel is een heel brede term. De voorgeschiedenis, de oorzaak van het letsel en de manier waarop een patiënt zich presenteert kunnen sterk verschillen. Wij worden nooit gebeld met: we hebben hier een patiënt met traumatisch hersenletsel. Dat zegt helemaal niets. Tegelijkertijd is er vaak veel tijdsdruk en moeten snel belangrijke beslissingen worden genomen.” Volgens Van Essen is Nederland vooruitstrevend in het stoppen van niet-zinnige behandeling, maar juist bij traumatisch hersenletsel is de uitkomst moeilijk te voorspellen. Daardoor bestaat ook het risico dat soms te vroeg wordt gestopt.

Die beslissingen maken het werk voor hem betekenisvol. “Een operatie is vaak een heel belangrijk moment in iemands leven. Dat voel je ook.” Het werk is intensief en kost veel tijd, maar voor hem voelt het vaak niet als werk. “Ik heb niet veel hobby’s, maar ik zie mijn werk ook wel als hobby.”

Wat wilt u studenten meegeven?
Van Essen nodigt studenten graag uit om onderzoek te doen en vindt het belangrijk dat zij daarbij beginnen met zelf een onderzoeksvraag te bedenken. “Je moet echt geloven in wat je onderzoekt. Als jonge student moet je het vertrouwen krijgen dat het jouw project is.” Zelf kreeg hij die ruimte ook, zijn onderzoekslijn bestond nog niet en hij mocht die vanaf het begin zelf opbouwen.

Volgens hem gaat de essentie van wetenschap verloren wanneer een student alleen aansluit bij het idee van iemand anders. “Je moet zelf iets bedenken, zodat het echt jouw vraag wordt. Niets werkt zo goed als intrinsieke motivatie.” Het gaat daarom niet om zo snel mogelijk resultaat boeken of simpelweg een dataset krijgen, maar om verantwoordelijkheid voelen voor het hele onderzoek.

Ook bij de keuze voor een specialisme hoeven studenten volgens hem niet bezig te zijn met indruk maken. “Je moet je werk gewoon goed doen. Dan maak je vanzelf indruk.” Tijdens de studie weet je vaak nog nauwelijks hoe een vak er werkelijk uitziet. Daarom hoopt hij dat studenten zich niet laten afschrikken door het idee dat ze te laat zijn of dat een bepaalde richting niet meer haalbaar is. “Het gaat er uiteindelijk om dat je het vak leuk vindt, realistisch bent over wat het inhoudt en gemotiveerd bent.” ■



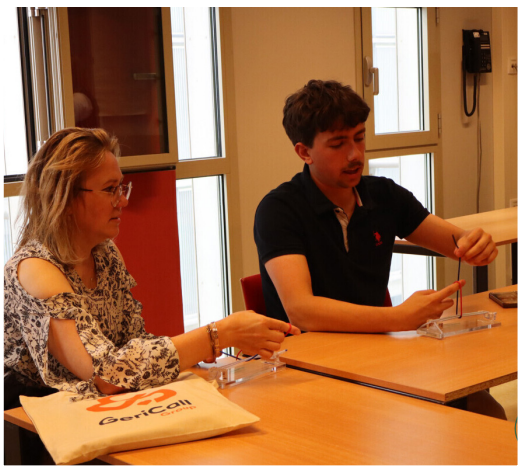





BENU
MAAK HET VI
Bij BENU zetten we ons
gezondheid van onze 3,
FSV
Farmacie Studenten
Vereenwoordiging






GerICall






NOBEL






Genomineerd voor
Student Research Award



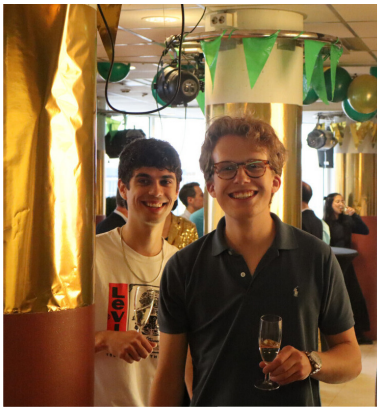


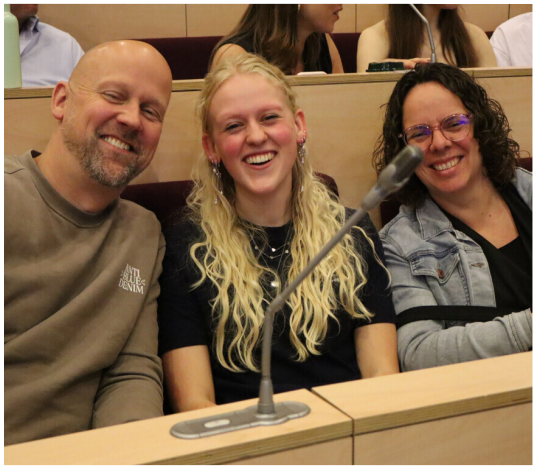


















TROPIC LIKE
IT'S HOT








Het nieuwe jaar

Beste studenten,
Het thema van deze editie van de Predoctor is 'vallen'. Dat klinkt misschien wat zwaar, maar in de dynamische wereld van het LUMC is vallen vaak niets anders dan de eerste stap naar weer opstaan en verder groeien.

Voor de nieuwe eerstejaars die nu zullen beginnen: de start van je studie kan soms voelen als een vrije val. Er komt ontzettend veel op je af, van nieuwe stof tot een nieuwe sociale omgeving. Onthoud dat beginnen met je studie een proces is van vallen en opstaan; het is helemaal niet erg als je je draai niet meteen vindt, uiteindelijk komt iedereen altijd wel weer goed terecht. Wees niet bang om hulp te vragen aan je medestudenten of bij mij aan te kloppen voor een kop koffie als de landing wat hard is.

Achter de schermen zijn we, na de eerdere visitaties van Geneeskunde en PHM, inmiddels druk bezig met de voorbereidingen voor de visitatie van de opleiding Farmacie. Er wordt hard gewerkt om alles tot in de puntjes te regelen en we hopen natuurlijk dat de uiteindelijke uitslag straks alleszins meevalt.

Inmiddels ben ik een jaar assessor geweest, en er valt veel te zeggen. Desalniettemin houd ik het kort: het was een fantastisch leuk en leerzaam jaar, waarbij ik met veel inspirerende mensen heb mogen samenwerken.

Ik wil graag de Raad van Bestuur, in het bijzonder Alexandra Langers, bedanken dat ik het afgelopen jaar als studentlid van de Raad van Bestuur heb mogen meelopen. Daarbij wil ik ook de portefeuillehouders onderwijs (eerst van de divisies, later van de clusters) evenals de Duaal Managements bedanken voor de fijne samenwerking. Ook alle lieve mensen van het Directoraat Onderwijs en Opleiding (DOO) wil ik natuurlijk bedanken, en alle andere mensen die zich het afgelopen jaar hebben ingezet voor ons onderwijs. Ieder van jullie mag trots zijn op het afgelopen jaar, daar valt niet over te twisten.

Daarnaast is het moment aangebroken om het M.F.L.S.-bestuur te bedanken voor hun tomeloze inzet tijdens hun bestuursjaar. Jullie hebben bergen werk verzet voor de studentengemeenschap. Ik kan me voorstellen dat het niet mee zal vallen om na zo'n intensief jaar afscheid te nemen van jullie functies, maar jullie laten een prachtige basis achter voor jullie opvolgers.

Houd je hoofd hoog en geniet van dit nieuwe collegejaar!

Hartelijke groet,

Ayrton Schouten Assessor Raad van Bestuur LUMC 2025-2026 ■

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



Buitengewoon geval

Ik zit in de artsenkamer. De mentor van mijn verpleeghuispatiënte loopt driftig en scheldend heen en weer. Ik laat haar razen. Ergens ben ik zelf ook geneigd mee te doen. Hoe heeft dit in godsnaam kunnen gebeuren?

Mevrouw D is al meer dan tien jaar de gezelligste bewoonster van het huis. Je vindt haar vaker bij de buren dan op haar eigen kamer. Volgens haar is haar gezelschap minstens zo waardevol als de zorg van de zusters. En eerlijk, ik geef haar geen ongelijk. Ze kan moeiteloos urenlang de meest ongelooflijke verhalen vertellen. Hoeveel ervan waar is? Geen idee. Twintig procent, misschien. Maar vermakelijk is het altijd.

Ze is meerdere keren gescheiden en heeft sinds twee jaar een vriend die haar dagelijks bezoekt. Ze is stapelverliefd op hem. Hij vindt dat ze te veel medicatie slikt en moedigt haar regelmatig aan om die te weigeren. Omdat mevrouw D geen familie meer heeft die haar kan vertegenwoordigen bij beslissingen waarvoor zij zelf niet meer wilsbekwaam is, heeft zij al jaren een mentor. Haar vriend is geen officiële partner en mag haar dus niet vertegenwoordigen.

De mentor en de vriend zijn het, zacht gezegd, niet eens over wat “het beste” is voor haar. Hij neemt haar geregeld mee naar huis om een nachtje te logeren. Met de medicatie gaat het dan niet zo nauw. De mentor wil die logeerpartijen daarom eigenlijk stoppen. Maar mevrouw D geniet er enorm van. Daarom besluiten we gezamenlijk ze toch door te laten gaan. Haar kwaliteit van leven staat immers voorop.

Op een dag neemt haar vriend haar mee op een uitje met de bus. Bij het uitstappen valt ze op haar hoofd. Ze raakt direct buiten bewustzijn. Haar vriend belt 112.

De ambulance komt met gierende sirenes. In het ziekenhuis blijkt ze een ernstige hersenbloeding te hebben. Haar vriend geeft toestemming om alles te doen.

En zo ondergaat een 82-jarige vrouw met vergevorderde dementie een craniectomie. Ze wordt met beademing opgenomen op de IC. En dan zit je in het verpleeghuis, onwetend, terwijl de afgesproken behandelgrenzen van je patiënt één voor één worden overschreden, zonder overleg met haar wettelijke vertegenwoordiger.

Uiteindelijk krijg ik haar mentor wat rustiger. Ze zit tegenover me met een kop thee. Dan zegt ze dat ze het gevoel heeft gefaald te hebben. Had ze mevrouw D niet beter moeten beschermen?

Ik worstel met dezelfde vraag.

Samen komen we tot een conclusie. Dit was een uitzonderlijke situatie. Was dit in het verpleeghuis gebeurd, dan hadden we niet alles uit de kast gehaald om haar leven te rekken, maar alles om haar einde zo rustig en waardig mogelijk te maken. Maar het gebeurde niet hier. Haar vriend handelde naar wat hij dacht dat goed was, overdonderd door bezorgdheid en schuldgevoel. De ambulancemedewerkers en artsen moesten snel beslissen en konden niet direct achterhalen dat hij niet haar vertegenwoordiger was. Met die kennis hadden ze achteraf anders gehandeld.

De maatregelen die nodig waren geweest om dít te voorkomen waren waarschijnlijk niet proportioneel.

Al was een gedeeld patiëntendossier wel handig geweest... ■

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

Verouderende botten: wat kun je eraan doen?

Ouder worden brengt een aantal voor- en nadelen met zich mee. Zo kun je eindelijk genieten van je pensioen en heb je tijd om de wereld door te reizen of meer tijd met naasten te besteden, maar precies wanneer je het naar je zin hebt komt dat ene vervelende gevoel opdagen: rugpijn. Dit is helaas een van de onvermijdelijke symptomen van veroudering en daarmee ook een van de meest voorkomende klachten op het spreekuur.

Nek- en rugpijn kent vele oorzaken, maar meestal komt het door de tussenwervelschijven. Deze geleiachtige structuren in de wervelkolom dempen de druk en behouden de natuurlijke kromming in de rug, waardoor bewegingen soepel kunnen verlopen. Met de jaren worden ze echter droger en minder vervormbaar, waardoor ze kunnen scheuren. Dit heeft dan een rughernia tot gevolg, wat enorm pijnlijk is doordat de vloeistof in de tussenwervelschijven vrijkomt en de zenuwen irriteert.

Osteoporose of botontkalking is een andere ouderdomsziekte die ongemerkt en langzaam ontstaat, maar pijnlijke gevolgen heeft. Meestal merken mensen hier niks van totdat het te laat is: het meest voorkomende symptoom is namelijk een botbreuk door een klein valincident dat normaal gesproken niet zo erg had moeten uitpakken. Mensen die meer risico hebben op osteoporose zijn vrouwen in de menopauze. Vrouwen hebben namelijk kleinere en dunnere botten dan mannen en door de significante afname van oestrogeen na de overgang treedt er tot wel 10% verlies van botmassa op in 5 jaar.

Gelukkig zijn er genoeg maatregelen die kunnen helpen om sterke botten te behouden. Als eerste is het belangrijk om genoeg vitamine D en calcium binnen te krijgen. Deze elementen spelen namelijk een cruciale rol in de botombouw. In Nederland is vitamine D-tekort erg gebruikelijk en ouderen, zwangeren en mensen met een donkere huidskleur hebben hier ook nog extra risico op. Wel kun je vitamine D binnenkrijgen als je al 15 tot 30 minuten buiten zit en het zit van nature in vette vis en zuivel. Ook wordt het toegevoegd aan plantaardige zuivelalternatieven en margarine. Supplementen zijn daarnaast ook een optie, vooral in de wintermaanden.

Beweging is het magische middel voor het verlagen van het risico op vele ziekten, van hart- en vaatziekten tot sommige soorten kanker. Zo kan fysieke activiteit ook de kans op botproblematiek voorkomen doordat het de botten, pezen en ligamenten versterkt. Vooral het trainen van kracht en balans kan de botten en spieren steviger maken en de kans op valincidenten verkleinen. Zelfs zoiets simpels als wandelen kan al veel voor de gezondheid doen.

Bij problemen met het bewegingsstelsel zijn er een aantal opties als het gaat om professionele hulp. De huisarts en fysiotherapeut zijn het meest voor de hand liggend en kunnen advies geven over leefstijl. Met de fysiotherapeut kan trouwens rechtstreeks contact worden opgenomen zonder verwijzing van de huisarts en meestal wordt een consult ook verzekerd. Sommige mensen zoeken echter hulp via de alternatieve route en belanden zo bij de chiropractor of osteopaat. Hier moet je toch wel mee oppassen, want na een behandeling waarbij gewrichten worden gekraakt, kunnen er ook complicaties ontstaan. ■

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

Wat doet ruimtevaart met het menselijk lichaam?

Een van de meest bijzondere werkomgevingen in de geneeskunde is die van de flight surgeon: een arts gespecialiseerd in de lucht- en ruimtevaartgeneeskunde. Het is een zeer klein specialisme, in Nederland bestaat er geen volwaardige opleiding voor, en er zijn slechts enkele artsen werkzaam.



De flight surgeon, een bedrijfsarts voor astronauten, begeleidt hun patiënten voor, tijdens en na een ruimtemissie. Die intensieve medische begeleiding is nodig, omdat de microzwaartekracht grote gevolgen heeft voor het menselijk lichaam. Het lichaam is immers volledig aangepast aan het leven op aarde, waar spieren, botten, bloedvaten en evenwichtsorganen door de zwaartekracht worden beïnvloed. Tijdens de eerste dagen in de ruimte krijgt ongeveer twee derde van de astronauten last van ruimteziekte. De klachten lijken op wagen- of zeeziekte: misselijkheid, braken, duizeligheid en desoriëntatie. Gelukkig past het lichaam zich meestal snel aan, waarna de klachten binnen enkele dagen verdwijnen.

In de ruimte verplaatst lichaamsvloeistof zich vanuit de onderste extremiteiten naar de borstkas en het hoofd. Astronauten kunnen daardoor een opgezet gezicht en dunnere benen krijgen. Daarnaast verandert de veneuze bloedstroom, wat het risico op trombose in de vena jugularis interna kan verhogen. Bovendien neemt de druk in de hersenen toe, wat kan leiden tot visusafwijkingen. De toegenomen centrale vulling wordt door het lichaam geïnterpreteerd als een teveel aan vocht, waardoor de urineproductie toeneemt. Dit leidt tot een afname van het circulerend volume en veranderingen in de vocht- en elektrolytenbalans.

Ook het bewegingsapparaat wordt sterk beïnvloed. Door het ontbreken van mechanische belasting ontstaat osteoporose, waarbij de verhoogde calciumuitscheiding het risico op nierstenen vergroot. Hoewel astronauten dagelijks intensief trainen, kan botverlies tijdens langdurige missies niet worden voorkomen. Voor toekomstige langere reizen vormt dit een belangrijk probleem. De angst bestaat dat na langdurige missies de astronaut zijn botten kan breken door zijn eigen gewicht.

Naast botverlies treedt spieratrofie op, voornamelijk in de benen en rondom de wervelkolom. Ook de spiermassa van het hart kan iets afnemen, doordat het cardiovasculaire systeem minder tegen de zwaartekracht in hoeft te werken. Astronauten trainen daarom ruim twee uur per dag om verlies van spierkracht en conditie te beperken. Het blijft daarbij lastig om de spieren rondom de wervelkolom voldoende te belasten. Terug op aarde komen nek en rugklachten ook regelmatig voor.

Wanneer astronauten terugkeren naar aarde, moet het cardiovasculaire systeem zich opnieuw aanpassen aan de zwaartekracht. Na de reis zijn de baroreflexen minder sterk en de vaten in de benen zijn niet meer gewend om te pompen. In de periode na terugkeer hebben astronauten daarom vaak last van orthostatische hypotensie en inspanningsintolerantie. Die klachten kunnen dagen tot weken aanhouden.

Een ander belangrijk risico is stralingsblootstelling buiten de bescherming van de aardatmosfeer en het aardmagnetisch veld. Tijdens een verblijf van een half jaar in het ISS ontvangt een astronaut 25 tot 50 keer zoveel straling als een mens in een heel jaar op aarde door natuurlijke achtergrondstraling. Voor reizen naar de Maan of Mars vormt straling een van de grootste medische uitdagingen, vanwege mogelijke langetermijneffecten zoals carcinogenese, cardiovasculaire schade en neurologische gevolgen.

Hoe langer en verder een missie voert, hoe groter het gezondheidsrisico en de vereiste medische zelfstandigheid van de bemanning. Over de gevolgen van langdurige ruimtevaart is nog veel onbekend, toekomstige missies zullen daarom niet alleen nieuwe bestemmingen bereiken, maar ook nieuwe medische kennis opleveren. Internationaal bestaan inmiddels gespecialiseerde opleidingen, waaronder de master Aerospace Medicine aan King's College London. ■

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

Tussen Droom en Werkelijkheid

In slaap vallen lijkt eenvoudig: je gaat liggen, sluit je ogen en wordt uren later weer wakker. In werkelijkheid is de overgang tussen waken en slapen heel complex. Tijdens dit kwetsbare moment van je hersenen kunnen er bijzondere ervaringen ontstaan. Wat gebeurt er precies als je in slaap valt?

Wanneer je in slaap valt, verandert je brein stap voor stap van een waakstand naar een slaapstand. Deze overgangsfase wordt hypnagogie genoemd. In deze fase ben je niet meer volledig wakker, maar ook nog niet echt aan het dromen. Er gebeurt veel in de hersenen: je bewustzijn neemt af, de waarneming van de omgeving wordt zwakker, je spieren ontspannen en je dromen komen op gang. De hersenen zijn aan het schakelen van de realiteit naar dromenland. Toch lopen deze processen niet helemaal tegelijk, waardoor soms bijzondere ervaringen kunnen optreden.

Een van de bekendste verschijnselen uit deze fase is de hypnagoge schok, ook wel slaapstuip genoemd. Misschien herken je het wel: nét op het moment dat je in slaap valt, schrikt je lichaam opeens wakker. Het voelt alsof je struikelt, van een trap misstapt of plotseling naar beneden valt. Voor sommige mensen voelt het zelfs als een elektrische schok. Je lichaam trekt krachtig samen, waardoor je gelijk weer wakker bent. Vaak moet je even bijkomen van de schrik, terwijl er eigenlijk niks gevaarlijks is gebeurd.

Deze schok ontstaat waarschijnlijk doordat het brein de snelle ontspanning van spieren verkeerd interpreteert. Wanneer je in slaap valt, verslappen je spieren. Het zenuwstelsel kan dit soms zien als een teken dat je lichaam valt, waardoor het een reflex activeert om de spieren weer kort aan te spannen. Dit is een vorm van myoclonus: een plotselinge, onwillekeurige spierschok. Waarom deze reflex precies bestaat, weten we niet zeker. Wel bestaat er een evolutionaire hypothese. Volgens deze theorie zou de schok nuttig zijn geweest voor apen die in de bomen sliepen. Wanneer hun spieren ontspanden tijdens het in slaap vallen, kon de reflex hen waarschuwen voordat ze uit een boom vielen. Voor deze verklaring is nog weinig bewijs, dus voor nu blijft het vooral een leuke theorie.

Hypnagoge schokken komen vaker voor wanneer je moe bent, stress ervaart of in een oncomfortabele positie slaapt - zoals bijvoorbeeld in een auto. Ook cafeïne, nicotine en alcohol kunnen de kans vergroten. Al deze risicofactoren zorgen voor een slechtere slaapkwaliteit, waardoor je vaker wakker bent en dus ook vaker in de hypnagogie bent. Bij een kleine groep mensen veroorzaken de stuipen echter veel problemen. Zij schrikken tijdens het in slaap vallen zo vaak of zo heftig, dat ze telkens weer volledig wakker worden. Het wordt dan een vicieuze cirkel van vermoeidheid en slecht slapen.

Naast hypnagoge schokken, kunnen er ook nog andere verschijnselen ontstaan in de overgang tussen slapen en waken. In plaats van alleen lichamelijke reacties, kunnen namelijk ook zintuiglijke ervaringen optreden. Dit worden hypnagoge hallucinaties genoemd. Hierbij begint je brein al droombeelden te produceren, terwijl je je nog bewust bent van je omgeving. Het brein combineert droombeelden met echte visuele informatie, waardoor het lijkt alsof er daadwerkelijk iets in je kamer staat. Je ziet bijvoorbeeld schaduwen, figuren of

Tekst: Anne-Sophie de Wagter (redactie), Lay-out: Haley Nijkamp

bewegende vormen die er niet echt zijn. Soms kun je ook auditieve hallucinaties hebben: dan hoor je bijvoorbeeld stemmen of voetstappen.

Het verschil met hypnagoge hallucinaties en dromen, is dat de hallucinaties niet als fantasie voelen. Ze voelen echt, omdat ze zich in de echte omgeving - zoals je slaapkamer of deuropening - afspelen. Ze kunnen daarom extreme angsten opwekken. Hoewel ze meestal kort zijn, kunnen ze veel langer aanvoelen, omdat het gevoel van tijd door het verminderde bewustzijn niet op de realiteit gebaseerd is.

Hoe kan het dat deze slaapfase soms hallucinaties veroorzaakt? Dat heeft te maken met de activiteit van hersengebieden tijdens het inslapen. Normaal gesproken controleert de prefrontale cortex voortdurend of iets logisch is. Als je overdag een enge schaduw ziet, dan herken je al snel dat het gewoon een jas over een stoel is. Tijdens de overgang naar slaap neemt die controle af, waardoor alles als de realiteit aanvoelt. Tegelijkertijd worden visuele en auditieve gebieden actiever. Et voilà: zo heb je het perfecte recept voor hallucinaties.

Toch blijft het soms niet bij hallucinaties alleen. Wanneer de overgangsfase naar het wakker worden verstoord raakt, kan er namelijk slaapverlamming optreden. Dit gebeurt wanneer iemand al gedeeltelijk wakker is, maar de spierverlamming van de REM-slaap nog actief blijft. De REM-slaap is de periode met actieve dromen. Tijdens deze slaap schakelt je brein de spieren uit, om te voorkomen dat je je dromen fysiek uitvoert. Anders zou je namelijk van elke beweging die je in je dromen maakt wakker worden. Normaal verdwijnt deze verlamming zodra je wakker wordt, maar soms duurt dat even. Het gevolg is dat je volledig bewust bent, maar niet kunt bewegen of spreken. Tegelijkertijd kan het brein nog in droommodus zitten, waardoor droombeelden in de kamer worden geprojecteerd. Deze combinatie maakt slaapverlamming een van de meest intense slaapervaringen die er bestaan.

Toch is de hypnagogie niet alleen negatief. De hypnagogische toestand wordt ook in verband gebracht met creativiteit en probleemoplossend vermogen. Het zijn de vreemdste ervaringen die een gezond brein kan produceren. Doordat je prefrontale cortex minder kritisch nadenkt, kunnen onverwachte verbanden ontstaan tussen ideeën en herinneringen. Het brein combineert als het ware informatie vrijer, waardoor nieuwe inzichten kunnen ontstaan.

Bekende voorbeelden hiervan zijn Thomas Edison en Salvador Dalí. Beide mannen probeerden de hypnagogie bewust op te zoeken. Edison probeerde in de overgangsfase te komen door in een stoel te zitten met metalen ballen in zijn hand. Zodra hij begon weg te dommelen, ontspanden zijn spieren zich en vielen de ballen uit zijn hand. Het harde geluid maakte hem onmiddellijk weer wakker. Zo kon hij de ideeën die hem toen te binnen schoten goed onthouden. Volgens verhalen gebruikte hij deze techniek wanneer hij vastzat op een technisch probleem of op zoek was naar nieuwe ideeën voor zijn uitvindingen. Dalí gebruikte dezelfde techniek, maar dan met een sleutel en een metalen bord. Voor Dalí waren vooral de visuele hallucinaties waardevol, omdat het een inspiratiebron gaf voor zijn surrealistische kunstwerken.

Kortom, de hypnagogie laat zien dat in slaap vallen veel meer is dan simpelweg je ogen sluiten. Elke avond maken we dezelfde reis: van de werkelijkheid naar de droomwereld. Meestal merken we daar weinig van, maar soms vangen we een glimp op van wat er onderweg gebeurt. Een slaapstuip, een schaduw in de hoek van de kamer of een onverwacht creatief idee. Ze herinneren ons eraan dat de grens tussen wakker zijn en slapen veel minder scherp is dan we denken. En vanavond maak je die reis gewoon weer. ■

Het 114e M.F.L.S.-bestuur

Op 3 september neemt het 114e M.F.L.S.-bestuur het stokje over van het 113e M.F.L.S.-bestuur. Dit collegejaar zullen zij vanuit de Bestuurskamer K1-69 verantwoordelijk zijn voor het reilen en zeilen binnen de studievereniging voor alle studenten van de faculteit Geneeskunde/LUMC. Wij vroegen hen om zichzelf aan jullie voor te stellen!

Roos de Craen | Voorzitter

Lieve allemaal, ik ben Roos en ik mag dit jaar de Voorzitter van het 114e M.F.L.S.-bestuur zijn. Ik ben nu 20 jaar en heb net de Bachelor Geneeskunde afgerond. Ik woon inmiddels al een hele tijd in Leiden, maar ik kom oorspronkelijk uit Breda. De M.F.L.S. zorgt ervoor dat ik me thuis voel op de faculteit, en ik heb veel leuke mensen leren kennen door het doen van de Introductiecommissie en de Carrièrecommissie. Als ik niet in het LUMC ben, vind ik het heerlijk om te wandelen, koffietjes in de zon te drinken, te volleyballen en op de wielrenfiets te stappen. Ik kijk er enorm naar uit naar dit bestuursjaar en kan niet wachten om allemaal leuke avonturen te beleven met mijn lieve bestuursgenootjes. Kom vooral langs in de Bestuurskamer (K1-69) om lekker te kletsen, ik zet met liefde een kopje thee!





Anna Blankestijn | Secretaris

Hey lieve lezers, mijn naam is Anna en ik mag aankomend jaar de Secretaris zijn van het 114e M.F.L.S.-bestuur! Ik ben 21 jaar, kom uit Mijdrecht, maar woon alweer bijna twee jaar in het mooie Leiden. Ik heb mijn eerste drie jaar van de studie Geneeskunde erop zitten en aankomend jaar is het dus tijd voor een bestuursjaar! De afgelopen jaren heb ik al veel leuke dingen mogen doen bij de M.F.L.S., denk aan de vorige Musical 'Dancing Queen', de Introductiedagen 2025 RomantIC, de nieuwste Almanak en natuurlijk de Predoctor. Als ik niet bezig ben met de M.F.L.S. of studeren vind ik het leuk om lekker creatief bezig te zijn, muziek te maken of een goed boek te lezen. Ik heb ontzettend veel zin in jullie allemaal te ontmoeten, dus kom vooral een keer langs in de BK en bij de activiteiten! En het drankje waarmee je mij blij kunt maken deze herfst is warme chocolademelk (met slagroom!) ;)

Carmen Vollaers | Penningmeester

Hoi lieve allemaal, ik ben Carmen 21 jaar en ik studeer sinds 3 jaar geneeskunde hier in Leiden. Als het goed is heb ik afgelopen september mijn bachelor behaald en in mijn tussenjaar ga ik daarom een bestuursjaar doen bij de M.F.L.S. Ik heb de mooie functie van Penningmeester gekregen in het 114e M.F.L.S.-bestuur en ik kijk heel erg uit naar dit jaar samen met mijn mede bestuursgenootjes. Mijn favoriete herinnering van mijn studie periode en de M.F.L.S. is toch wel echt het M.F.L.S.-gala wat ik in 2024 heb georganiseerd, dit was zo een leuke avond met een super leuke commissie. Waar heel veel mensen vaak op kijken tegen de herfst, kijk ik er juist heel erg naar uit, want dat is voor mij de uitgelezen kans om heel veel chai lattes te gaan drinken! Ik kijk uit naar aankomend jaar om jullie allemaal veel te zien in Hepatho of in de Bestuurskamer!



Tekst: Bestuur, Lay-out: Senna Peet



Floor Vierstra I Lid Onderwijs GNK en FAR

Hii lieve lezer! Ik ben Floor, 21 jaar en heb hopelijk tegen de tijd dat jullie dit lezen mijn Bachelor Geneeskunde af. Ik kom uit het prachtige Woerden, maar woon inmiddels al een tijdje in Leiden. In mijn vrije tijd chill ik met mijn vriendinnen en huisgenootjes, doe ik een drankje op het terras, kijk ik (slechte) series, fiets en roei ik graag. Ik heb dit laatste afgelopen jaar in de club8 van Asopos gedaan. Ik kijk heel erg uit naar het komende jaar met mijn superleuke bestuursgenootjes en hoop nog veel meer van de leden goed te mogen leren kennen. Bij de M.F.L.S. heb ik de afgelopen jaren al veel leuke commissies mogen doen, zoals de Ouderdag- en de Galacommissie. Na het afgelopen jaar in de JVT, ga ik me komend jaar verder inzetten voor de studenten als Lid Onderwijs Geneeskunde en Farmacie. Ik hoop komende herfst veel theetjes met jullie te drinken in de BK. Tot snel!!

Nynke Mollema I Lid Onderwijs BW en HAS

Lieve allemaal! Ik ben Nynke, 20 jaar en kom oorspronkelijk uit Julianadorp, een dorp onder Den Helder (nee, dit ligt niet bij de Julianatoren ;)). Ik woon inmiddels al drie jaar in het prachtige Leiden, waar ik het onwijs naar mijn zin heb bij onder andere de M.F.L.S.! Ik ben daarom ook vaak in of rond het LUMC te vinden, meestal in HePatho met een cappuccino of een biertje in de hand, maar met de herfst in het vooruitzicht ook regelmatig een warme chocolademelk. Als aankomend Lid Onderwijs Biomedische wetenschappen en Health, Ageing and Society heb ik onwijs veel zin om me in te zetten voor het onderwijs en de studenten en zo mijn steentje bij te dragen aan de M.F.L.S. We gaan alles geven om er een knaljaar van te maken en ik hoop nog veel meer M.F.L.S.'ers te ontmoeten het komende jaar op VriMiBo's, StuDo's, M.F.L.S.-feesten en alle andere leuke activiteiten die eraan zitten te komen!





Tijmen Vermeulen I Lid Intern

Hoi lieve lezer!! Ik ben Tijmen en heb inmiddels een derde jaar Geneeskunde achter de rug met nog een paar vakken over om mijn bachelor af te ronden. Ik kom uit een wijk aan de buitengrens van Den Haag, ben regelmatig nog in Delft en woon nu al een tijdje in Leiden. Met enig schaamtegevoel moet ik dus toekennen dat ik wel echt de ultieme stadsjongen ben en ik begrijp als je hierdoor anders over mij denkt. Ik kan sinds een jaar wel een band plakken als dat nog uitmaakt? Naast de M.F.L.S. ben ik ook nog enigszins betrokken bij de studententennisvereniging Qravel en probeer ik natuurlijk contact te houden met mijn vrienden van thuis. In mijn vrije tijd zoek ik deze mensen dus op voor een paar uur sporten, een avondje gamen of om een 1 à 2 koffieshakers te delen in de stad. Als je toe bent aan potje kaarten of wil venten over je studie, zoek mij vooral op om met een tosti, een biertje of een warme chocomel in Hepa te zitten. Tot dan!

Jasmijn van Koningsbruggen I Lid Extern

Hee lieve lezer! Ik ben Jasmijn en ik ben dit jaar Lid Extern van het 114e M.F.L.S.-bestuur. Ik ben 20 jaar en kom uit Haarlem, maar woon nu al een tijdje in Leiden. Ik studeer Geneeskunde en heb hopelijk als jullie dit lezen afgelopen studiejaar mijn bachelor afgerond. Ik hou van een spontane lunch in HePatho, gezellig kletsen op de VriMiBo's, terrassen met een lekkere Despo in de zon, hardlopen en muziek luisteren. Ik heb heel veel zin om dit jaar met mijn bestuursgenootjes van alles mee te maken en daarnaast lijkt het me hartstikke leuk om met jullie in HePatho een gezellig praatje te maken als ik jullie tegenkom tijdens een tosti of ijskoffie halen, dus spreek me vooral aan voor een praatje. En nu het bijna herfst is, is mijn favo drankje om te drinken een warme chocolademelk, maar de slagroom erbij is wel essentieel!



Met je neus in de boeken vallen

Menigeen associeert HePatho met het nuttigen van bier en tosti's en ziet de Barcie zodoende als subprofessionele alcoholisten. Hoewel dit kan kloppen, mag ook het intellectuele deel van de Barcie niet vergeten worden. Vandaar dit interview met de voorzitter van de BarcieBoekenClub om een nieuwe waarheid aan het licht te brengen.

Ha die Sil, hoe ben je op het idee gekomen om de BarcieBoekenClub (BBC) op te richten?
Ik laat graag mijn telefoon thuis wanneer ik ga studeren. Echter, wanneer ik dan pauze houd heb ik vermaak nodig. Vandaar dat ik altijd een boek in mijn tas heb zitten. Mijn vrienden van de Barcie, die dit niet doen, vonden dit erg interessant. Voortbordurend op deze interesse heb ik het initiatief genomen hen mee te nemen in mijn hobby.

Dat klinkt interessant zeg! Hoe ziet een bijeenkomst van de BBC eruit?
Kijk, mijn BBC is in principe voor iedereen. Daarom vinden de BBC vergaderingen plaats op de lederen bank in HePatho. We lezen korte boeken zodat iedereen met een minder grote spanningsboog ook deel kan nemen.
Het boek *Animal Farm* van George Orwell was een van onze favorieten. Lekker kort, lekker krachtig! Er is maar één regel; heb jij aan het eind van de maand je boek niet uit? Betaal jij het eerste rondje tijdens de vergadering.

Boeken en HePatho, gaat dat eigenlijk wel samen?
Waar HePatho zorgt voor voeding voor het lichaam, zorgen boeken voor voeding van de geest. Een van de leukere initiatieven van het MFLS-bestuur is de leenboekenkast die in HePatho hangt. Mijn boekentip uit deze kast is *Japan in Leiden, wandelgids*. Dhr. Siebold is in mijn opinie een zeer intrigerend persoon. Lees dus vooral de inleiding wanneer je in HePatho een tosti nuttigt.

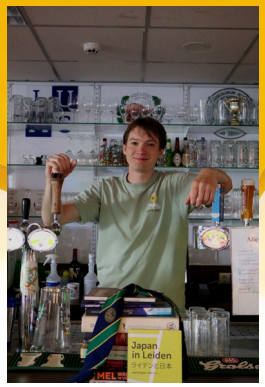
Kan je ons meenemen naar een memorabel BBC moment?
Afgelopen jaar zijn we met het jaarlijkse Barcie liftweekend liftend naar Lille gegaan. Hier zijn we met de complete BBC een Franse boekenwinkel ingedoken. In de roes van het prachtige weekend waren we even vergeten dat niemand van ons Frans spreekt en zijn we met lege handen wedergekeerd. *Dommage, c'est la vie.*

Hoe kunnen mensen zich aanmelden voor de BBC?
Hele goede vraag. Hoewel mijn BBC in principe voor iedereen is, is er één vereiste. Je moet namelijk Barcommissaris zijn. Ik hoor jullie al denken, 'hoe word ik dat?' Nou beste lezer, kom dan in september en oktober naar de Barcie interesseborrels! Hier vertel ik je graag alles over het reilen en zeilen van de BBC.

Sil, waarom pas jij eigenlijk zo goed bij de BBC?
Traditioneel gezien is de combinatie van bier drinken en boeken lezen erg gecompliceerd. Ook voor mij, als iemand met een kleine spanningsboog, zou je zeggen dat het lastig wordt. De laagdrempeligheid en ons informele karakter leent zich echter uitstekend voor mensen zoals ik. Zo kan ik de activiteiten binnen de Barcommissie, en dat zijn er veel (bier drinken), combineren met geestelijke verruiming.

Heb je nog een boekentip?
Dan zou ik je echt *Solo* van Roald Dahl aanraden. Hoewel je initieel denkt dat Dahl alleen kinderboeken schrijft, laat deze autobiografie zien wat voor bijzonder en excentriek persoon hij daadwerkelijk is. Net als de leden van de BBC. ■







Tekst: BarCie (M.F.L.S.), Lay-out: Quincy Blaak



VGT-HULP

VALLENDE ZIEKTE

De herfst nadert alweer. Het voelt wel een beetje raar om dat te zeggen, want terwijl ik dit schrijf is de zomer nog niet eens begonnen. Maar zoals iedereen weet, vliegen de seizoenen voorbij en kun je niet vroeg genoeg beginnen met de voorbereidingen op het herfstweer. Het thema 'vallen' van deze herfsteditie deed mij meteen denken aan de vallende ziekte. Misschien ken je de term vallende ziekte niet, maar je hebt vast wel gehoord van de officiële naam van deze ziekte: epilepsie.
Opnieuw werken we in deze editie met een zelfbedachte VGT-vraag. Je zult de vraag dus niet in een oude VGT vinden. Succes en veel plezier met lezen!

Epilepsie
Bij epilepsie kun je een aanval ofwel een insult krijgen als gevolg van afwijkingen in de hersenschors. Deze afwijkingen zorgen voor een abnormale, overmatige activiteit van de neuronen. Niet iedereen met aanvallen heeft overigens epilepsie en ook niet iedereen die epilepsie heeft, heeft last van aanvallen. De ziekte wordt behandeld met anti-epileptica. Deze voorkomen aanvallen, maar genezen de ziekte niet. Dit heet een anti-ictogene behandeling.

Er zijn verschillende vormen van epilepsie. Alle vormen zorgen voor een tijdelijke verandering of verlies van bewustzijn. Hierbij speelt ook vaak het verlies van controle over bepaalde spieren. Bij epilepsie met aura voelt een patiënt een aanval aankomen. Dit houdt in dat iemand bijvoorbeeld iets vreemds hoort of ruikt voor de aanval, maar ook een vreemde smaak in de mond komt voor.

Epilepsie kan aangeboren zijn of het kan zich later ontwikkelen. Vaak weten we bij een patiënt de oorzaak van de epilepsie niet. Het kan ontstaan als gevolg van hersenbeschadiging na geboorteletsel of na een beroerte. Ook zijn er genetische afwijkingen die de oorzaak kunnen zijn van het ontwikkelen van epilepsie. De diagnose wordt gesteld op basis van een EEG (elektro-encephalogram). Dit moet vaak wel een serie EEG's of een 24-uurs EEG zijn, omdat het beeld niet afwijkend hoeft te zijn als er geen aanval is.

Vormen van epilepsie
Er bestaan verschillende vormen van epilepsie. Ik zal er hier drie bespreken. Als eerste focale epilepsie. Hierbij ontstaan verschijnselen die bij de functie van het aangedane gebied in de hersenen horen (de focus ofwel de haard). Het bewustzijn kan hierbij gestoord zijn en er kunnen andere psychische verschijnselen plaatsvinden. Vaak gaat deze vorm gepaard met aura.

Een andere vorm van epilepsie is gegeneraliseerde epilepsie. Hierbij is er geen sprake van één focus. De bekendste vorm is het tonisch-klonische insult. Een persoon verliest het bewustzijn en verkrampt als het ware. Er ontstaan spierschokken. Vaak komt hierbij een laterale tongbeet, urineverlies en wegdraaiende ogen voor.

Als laatste wil ik het nog hebben over 'absence'. Dit betekent een korte aanval met daling van bewustzijn. Soms worden deze niet eens opgemerkt door de betreffende persoon. Er kunnen enkele schokbewegingen optreden, maar hier wordt de absence niet door gekenmerkt.
Hopelijk heb je hiermee alle informatie verzameld om de vraag te kunnen beantwoorden. Succes bij de volgende VGT! ■

VGT VRAAG

Een 24-jarige man wordt naar de SEH gebracht nadat hij tijdens een college plotseling bewusteloos raakte. Studenten om hem heen zagen hem eerst verstijven, gevolgd door ritmische schokken van armen en benen gedurende ongeveer 1 minuut. Daarna was patiënt enkele minuten verward en slaperig. Hij gebruikt geen medicatie en heeft geen relevante voorgeschiedenis.

Wat is de meest waarschijnlijke diagnose?

A. Absence epilepsie
B. Psychogene niet-epileptische aanval
C. Gegeneraliseerde tonisch-clonische aanval
D. Focale aanval zonder bewustzijnsverlies
E. Vasovagale syncope

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

L.M.D. Forestus

AGENDA

MAANDAG 31 AUGUSTUS
F.I.CIE-ACTIVITEIT 1: KENNISMAKINGSBORREL
ZATERDAG 5 SEPTEMBER
PRIDECIE-ACTIVITEIT
MAANDAG 7 SEPTEMBER
WISSELINGS-D.L.V.
DINSDAG 8 SEPTEMBER
F.I.CIE-ACTIVITEIT 2: ROULATIE-DINER EN F.I.CIE-DANSBORREL
DONDERDAG 17 SEPTEMBER
F.I.CIE-ACTIVITEIT 3: HITSTERBINGO EN FLUNKYTOERNOOI
MAANDAG 21 SEPTEMBER
BELEIDS-D.L.V.
WOENSDAG 23 SEPTEMBER
F.I.CIE-ACTIVITEIT 4: BBQ, KROEGENTOCHT EN SCHUIMFEEST
MAANDAG 28 SEPTEMBER
BIJLES BW: HUMANE BIOLOGIE
DINSDAG 29 SEPTEMBER
CONSTITUTIEBORREL 46E BESTUUR
WOENSDAG 30 SEPTEMBER
KOFFIEMIDDAG
MAANDAG 5 OKTOBER
BIJLES GNK: CEL TOT MOLECUUL
MAANDAG 12 OKTOBER
F.I.CIE-ACTIVITEIT 5: LUNCH EN PUBQUIZ
VRIJDAG 16 OKTOBER
F.I.CIE-ACTIVITEIT 6: ZWEMBADFEEST
23 T/M 25 OKTOBER
A.B.C.-WEEKEND

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,

*Na een zomer die voorbij vloog, is het nieuwe studiejaar weer begonnen. Tijdens de EL CID hebben we nieuwe mensen ontmoet, herinneringen gemaakt en zijn we misschien al een paar keer figuurlijk, of letterlijk, een beetje **gevallen**. Gelukkig sta je bij Forestus nooit alleen op. Inmiddels zijn de studieboeken weer open, worden uren gemaakt in de Walaeus Bibliotheek en vinden we elkaar elke dinsdag bij onze Borrel in The Flow. Terwijl eerstejaars hun plek binnen het LUMC ontdekken, vallen ouderejaars moeiteloos terug in vertrouwde gewoontes: een biertje in HePatho, een powernap in collegezaal 6 en een bezoek aan de Bestuurskamer van Forestus.*

Bij Forestus draait het om vriendschap, gezelligheid en elkaar opvangen wanneer het even tegenzit. Naast onze legendarische Borrels organiseren we het Forestusweekend, de Cantus, de Diesweek en Bijlessen. Zo zorgen we dat je niet alleen kunt vallen van het lachen, maar ook samen weer opstaat voor een tentamen.

*Ben jij benieuwd of Forestus bij jou past? Meld je dan aan voor de F.I.Cie-periode van **31 augustus tot en met 16 oktober**. Tijdens zeven activiteiten leer je ons Dispuut kennen en ontdek je waarom zoveel Leden hier hun plek hebben gevonden.*

Voor meer informatie en updates kan je ons volgen op de Instagram @ lmd_forestus en TikTok @lmd_forestus, of een kijkje nemen op onze Website: lmdforestus.nl.

Hopelijk zien we je snel en wie weet val jij binnenkort ook voor Forestus!

Met een fier Welterusten,

Namens het 45e Bestuur en 46e bestuur des L.M.D. Forestus,

M. Viveen, h.t. assessor. & *F.F.S. Verkerk, f.t. assessor.*







Tekst: M. Viveen en F.F.S. Verkerk, Lay-out: Anna Blankestijn

IFMSA Leiden

Als we kijken naar de afgelopen jaren gedraagt september zich in Nederland steeds vaker als een verlengstuk van de zomer. Hoe zonnig de start ook is, we weten dat de omslag naar het nattere weer eraan komt en de goudbruine bladeren uiteindelijk gaan ***vallen***. Bij IFMSA-Leiden laten we ons echter niet afschrikken door de naderende herfst. Het nieuwe academische jaar is het moment om in het diepe te ***vallen*** en te ontdekken wat IFMSA-Leiden je allemaal te bieden heeft!

Laat je dus niet uit het veld slaan door de omslag in het weer en ***val*** vooral niet voor de misvatting dat vrijwilligerswerk saai is of te veel kostbare tijd opslokt naast je studie. Integendeel! Actief worden binnen onze vereniging gaat je gegarandeerd ***bevallen***. Het brengt precies de nodige kleur op de grijze dagen en zorgt voor vriendschappen en herinneringen die je de rest van je studententijd (en daarna) bijblijven.

IFMSA-Leiden is namelijk meer dan een gezellige vereniging. Het is een leerschool waar je waardevolle vaardigheden ontwikkelt voor zowel je persoonlijke als professionele toekomst. Bovendien kun je bij ons jouw idealen omzetten in actie binnen onze vijf werkgroepen. Met SCOPH ***(Publieke Gezondheid)*** vergroten we de bewustwording rondom gezondheid en preventie. SCORA **(Seksuele Gezondheid & Rechten)** zet zich in voor inclusiviteit, seksuele gezondheid en het doorbreken van taboes. Via SCORP **(Mensenrechten & Vrede)** vragen we aandacht voor sociale rechtvaardigheid, terwijl SCOME **(Medisch Onderwijs)** zich richt op de verbetering en vernieuwing van het medisch onderwijs. Tot slot reikt onze invloed met SCORCE **(Buitenlandse Stages)** wereldwijd door internationale uitwisselingen en stages te faciliteren.

Naast het ontwikkelen van al deze vaardigheden ***val*** je bij IFMSA-Leiden ook midden in een ontzettend warme en enthousiaste groep medestudenten. Samen zorgen we ervoor dat je dit najaar nooit alleen in de kou staat. Ben jij klaar om dit seizoen een nieuw blaadje om te slaan? Laat je meeslepen door onze wind van positieve verandering en ontdek hoe veelzijdig jouw tijd bij IFMSA kan zijn. Meld je dan vooral snel aan voor onze **Newcomers Session (NCS) op 10 oktober**!

Je kunt je heel eenvoudig aanmelden als vrijwilliger via de link in de bio van onze Instagram (**@ifmsa.leiden**), waar je ook meteen op de hoogte blijft van al onze aankomende activiteiten en projecten. Heb je geen Instagram, twijfel je nog of heb je gewoon een vraag? Geen probleem! Je kunt altijd een mailtje sturen naar **db.leiden@ifmsa.nl** om je aan te melden voor de NCS of om je vragen te stellen.

We kunnen niet wachten om je te ontmoeten op **10 oktober**. Tot dan!

Veel liefs,

Krishna Boejharat
Vicevoorzitter Extern 2025-2026 IFMSA-Leiden



UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH

WWW.IFMSA.NL/LEIDEN

/IFMSA.LEIDEN

@IFMSA.LEIDEN

LEIDEN@IFMSA.NL

& 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!

31 augustus - 1 september
Introductiedagen

1 september
IC M.F.L.S.-feest

3 september
Wissel-A.L.V.

16 september
VGT-pubquiz

18-20 september
Eerstejaarsweekend

25 september
VriMiBo

30 oktober
VriMiBo

5-7 november
M.F.L.S.-musical 'Rocky Horror Medical Show'

13-15 november
Trip naar Leuven

19 november
Beleids-A.L.V.

Abonneer op de M.F.L.S.-agenda via de website om op de hoogte te blijven van alle activiteiten!

Onderwijsprijzen "Onderwijs in de spotlight" (3 juni)
Dit jaar stonden de Onderwijsprijzen in het teken van "Onderwijs in de Spotlight". De Voorzitter van de M.F.L.S., Loes, heeft samen met Vice-Decaan Onderwijs Alexandra Langers de prijzen uitgereikt. Lisa Koorneef ging er met de prijs voor de beste docent vandoor, de prof. Dr. Tammelingprijs. Het was een leuke avond die in het teken stond van onderwijs en lekker borrelen.

StuDo Bedank Borrel (8 juni)
De laatste StuDo van het jaar stond in het teken van het bedanken van de Jaarvertegenwoordigingen. Op deze borrel zijn lekkere borrelsnacks genuttigd en de commissies konden een bedankje ophalen bij Linde en Iris voor hun inzet in het onderwijs.

Ouderdag (13 juni)
De Ouderdag "Zenuw(pr)achtig)" was op zaterdag 13 juni. Het was de kans voor eerstejaarsstudenten om hun familie een inkijkje te geven in studeren aan het LUMC. De ouders hebben eerst een college gevolgd over stress, waarna er geluncht is in HePatho. De middag bestond uit het volgen van verschillende workshops en aan het einde was er nog een borrel. De Ouderdagcommissie heeft een hele leuke dag weten neer te zetten!

M.F.L.S.-BBQ (24 juni)
Op 24 juni vond de jaarlijkse M.F.L.S.-BBQ weer plaats. Op het terras van gebouw twee en binnen in de airco kon iedereen genieten van lekker eten van de barbecue. Daarnaast is hier de Almanak "Onbegrensd" en het commissiecadeau uitgedeeld. Alle actieve leden die nog niet hun gratis almanak en commissiecadeau hebben opgehaald, zijn welkom in de Bestuurskamer om dat alsnog te doen!

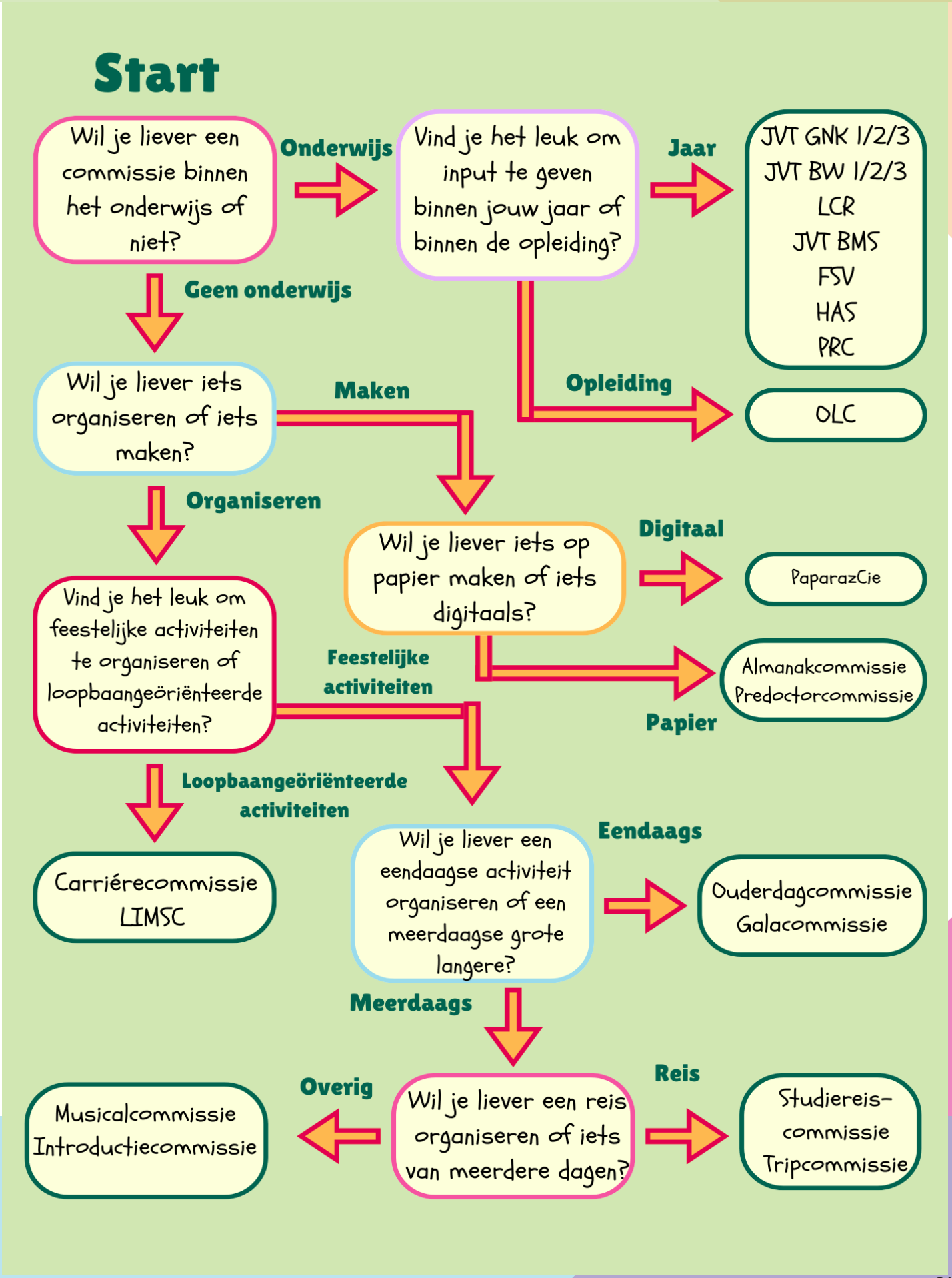
VriMiBo's (5 juni en 3 juli)
Iedere maand is er een VriMiBo, een Vrijdag Middag Borrel. Op 5 juni vond de "La Chouffe" VriMiBo plaats. Iedereen in HePatho had weer een rood mutsje en witte baard op zijn hoofd aan het einde van de avond. Verder vond er op 3 juli de OP=OP VriMiBo plaats. Er was er korting op vele producten in HePatho omdat het assortiment op moest voor de zomervakantie. Beide waren het geslaagde vrijdagen!



Foto: OP=OP VriMiBo 3 juli

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

Je kan vanaf nu solliciteren voor de volgende commissies: de Studiereis-, Ouderdag-, Muscial-, Predoctor-, Carrière-, Almanak-, PaparazCie en Barcommissie. Vind hieronder welke commissie bij jou past!



THE NEXT LEVEL DOKTER

Staat midden in de samenleving

Is werken als arts buiten het ziekenhuis iets voor jou?

Ontdek op nextleveldokter.nl of één van de 14 artsenberoepen bij je past.



Benieuwd naar de werkdag van een next level dokter? Of welke events je kunt bezoeken? Meld je aan voor de nieuwsbrief!

heb jij het lef?

POWERED BY DE OPLEIDINGEN VOOR ARTSENBEROEPEN BUITEN HET ZIEKENHUIS EN SBOH.