

# PREDOCTOR

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN



**BREXIT  
WEL OF NIET?**

**MILLENIALS  
HOE STAAN  
ZE ERVOOR?**



**CO-FASHION  
WAT DRAAGT  
DE CO?**



# *Trending*

- ADVERTENTIE -  
WEBSHOP DC

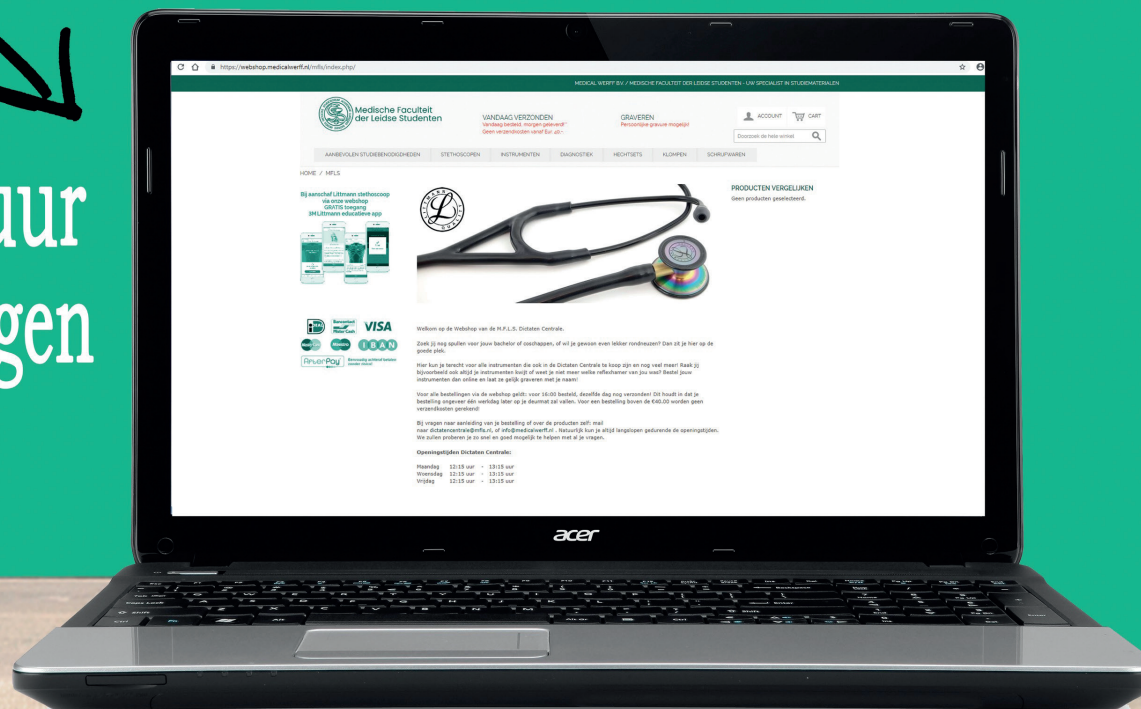


[www.mfls.nl/instrumenten](http://www.mfls.nl/instrumenten)

Laat alles  
graveren

Ruim assortiment

Voor 16:00 uur  
besteld, morgen  
in huis!



Dictaten Centrale boekenwinkel is elke maandag, woensdag  
en vrijdag geopend van 12:15-13:15, K0-96

Contactgegevens: 071 526 3658 | [dictatencentrale@mfls.nl](mailto:dictatencentrale@mfls.nl) |  
Facebook @dictatencentralemfls



# Voorwoord

Beste lezers,

Met het thema *Trending* hebben wij een editie in elkaar gezet voor iedereen. Of je nou een echte *instachick* bent of juist digibeet, geïnteresseerd in kleding of politiek, in deze Predoctor lees je het allemaal. We hebben onderzoek gedaan naar de *millennial* en al zijn kuren, informeren je over de *brex*it en we hebben uiteraard ook een artikel over *fake news*.

Daar houdt het echter niet op, een van onze redactieleden neemt je mee op een *Crime Scene Investigation*: Predoctor-style. Ben jij het type mens dat bij de aanblik van een paar druppels bloed al door de knieën zakt? Lees dan over de huidige trends in dieetland en verbaas je over verschillende leefstijlen. Daarnaast hebben we ook nog een artikel over *Health at every size* (HAES). Deze editie is ontzettend divers en ik weet zeker dat er voor iedereen wel een trend in staat. Mochten volledige artikelen je te veel worden, dan hebben we nog een vermaakpagina vol met kijk- en luisterplezier. Alsof dat alles nog niet genoeg was, is dit ook de eerste keer dat het 107<sup>e</sup> M.F.L.S.-bestuur zal schrijven in de Predoctor.

See you on Instagram!

Namens de Predoctorcommissie,

Julotte Baart

Voorzitter 2019-2020

# Inhoudsopgave

- 4 *Student:* Diagnose op dinsdag
- 6 *M.F.L.S.:* Onderwijsupdate
- 10 *Column:* CO-lab
- 12 *Thema:* Co-fashion
- 16 *Student:* Fotopagina
- 19 *Thema:* Brexit
- 21 *Column:* Student-Assessor
- 23 *Ouderengeneeskunde:* Als trending topic
- 26 *Column:* VGT-hulp
- 28 *L.M.D. Forestus:* Activiteiten en agenda
- 30 *M.F.L.S.:* Activiteiten en agenda
- 5 *M.F.L.S.:* (Toe)Standje K1-69
- 8 *Thema:* Trends in dieetland
- 11 *Column:* Co-lumn
- 14 *Student:* Vermaakpagina
- 18 *Thema:* Fake News
- 20 *LUMC Alumni Vereniging:* Willy Spaan
- 22 *Thema:* Health at every size
- 24 *Thema:* Silicon Valley
- 27 *Thema:* Millennials
- 29 *IFMSA:* Maandoverzicht

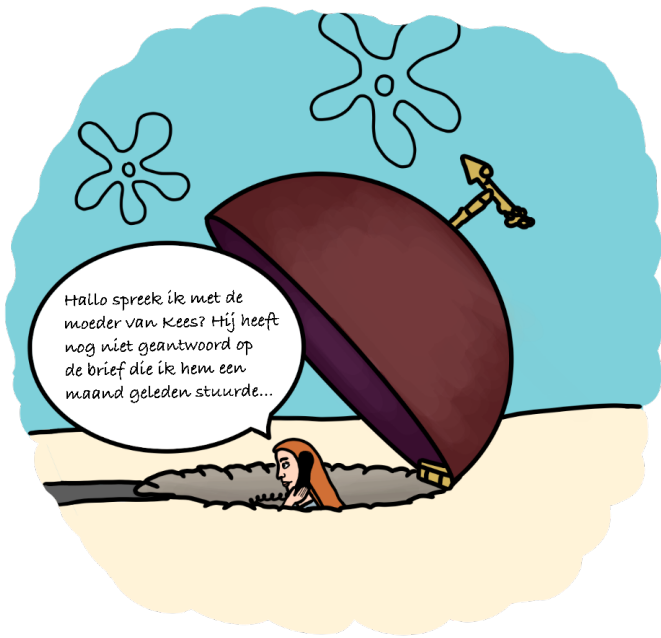
## Today's Top Hits



8  
Dieetland



Silicon Valley  
19



of



Nooit meer social media

Alles wat je doet moet je op social media posten

# 20 - 24 JANUARI

MA: HIGHTEA+  
SILENT DISCO

DI: KROEGENTOCHT

WO: PUBQUIZ+  
COCKTAILWORKSHOP

DO: M.F.L.S.-FEEST

VR: UITBRAKDAG

LUSTRUM HEPATHO

# SPIRIT

XXV



## K1-69: “Trending” in de Bestuurskamer

*Beste lezer, in deze rubriek geeft het Bestuur je een inkijkje in haar dagelijkse leven. Deze editie heeft de bestuurskamer van de M.F.L.S. daar een hoofdrol in en zal Caroline, de Voorzitter van de M.F.L.S., jullie vertellen over deze druk ogende plek waar altijd tijd wordt vrijgemaakt voor een praatje.*

**J**e kent het wel: de hele rits aan termen die, voorafgegaan door een hashtag, onder de foto van een ervaren Instagram-influencer te vinden is. Het doel? Een groter bereik creëren om meer volgers te verzamelen, en uiteindelijk trending topic te worden. Je kunt er van alles van vinden, maar wij als M.F.L.S.-bestuur gaan ook met de tijd mee en zullen dus ook dit soort tactieken in de strijd moeten gooien. Om deze taak gedegen uit te kunnen voeren hebben wij binnen het Bestuur zelfs een heuse influence-sub opgericht die zich buigt over de meest efficiënte manieren om onze sociale mediakanalen te benutten. Jullie zullen dit jaar nog veel moois van deze sub voorbij zien komen.

Op het moment van schrijven is er alweer meer dan een maand voorbijgegaan sinds de bestuurswissel van begin september. Deze periode is eigenlijk maar op één manier te omschrijven en dat is: #hectisch. Hectisch, maar ook héél erg leuk. Hoewel de bestuurskamer onze thuisbasis is, zijn wij natuurlijk ook veel op andere plekken binnen en buiten het LUMC te vinden. Waar wij dan precies uithangen? Dat verschilt! Een kleine greep hieruit bestaat uit het bezoeken van constitutieborrels, het bijwonen van diploma-uitreikingen, het deelnemen aan een vergadering met de andere medische faculteitsverenigingen en ga zo maar door. In een paar weken tijd hebben wij talloze mensen leren kennen, verenigingsbesturen bezocht, vergaderingen voorbereid en sociale activiteiten bijgewoond. In al deze drukte is de bestuurskamer voor ons #multifunctioneel.

Het is de plek waar wij drie keer per week met ons zevenen een ochtend vergaderen, waar wij commissieleden ontvangen voor een commissielunch met het Bestuur en waar wij ons keer op keer in ons bestuurspak hijsen voordat we er weer vandoor sjezen.

Zoals je hierboven kunt lezen is een bestuursjaar veelzijdig en is geen dag hetzelfde. Mede daarom krijgen wij vaak de vraag “Wat doen jullie nu eigenlijk?” en ergens is die vraag ook wel begrijpelijk. Aan de ene kant zijn wij zelf nog bezig met ontdekken op welke vlakken wij iets voor de LUMC-studenten kunnen betekenen en aan de andere kant voelt het alsof we nooit anders hebben gedaan. Het doen van een bestuursjaar is een sprong in het diepe, maar wel één die bestaat uit onvergetelijke gebeurtenissen. Het tempo waarop deze gebeurtenissen elkaar afwisselen ligt echter áárdig hoog, dus is er steeds een ander onderwerp binnen ons Bestuur #trending. Is het niet het schrijven van het Beleidsplan, dan is het wel het voorbereiden van een bacheloruitreiking, het afnemen van commissiesollicitaties of het voorbereiden van een belangrijke vergadering. We hoeven ons in ieder geval niet te vervelen! Natuurlijk doen wij als Bestuur ook veel aan #bonden, want we vinden het ontzettend leuk om contact te onderhouden met de bekende leden van de M.F.L.S. en ook om juist contact op te bouwen met de nieuwe studenten die wij in september hebben mogen verwelkomen. Wat wij aan al onze studenten meegeven, is dat zij allen een stem hebben binnen het LUMC en dat wij hen aansporen om die stem ook te gebruiken. Mocht jij bepaalde ideeën hebben over (de invulling van) het onderwijs, dan nodigen wij jou van harte uit om ons daarover in te lichten. De M.F.L.S. is een weerspiegeling van haar leden en daarom zijn wij altijd benieuwd naar jullie overdenkingen.

Mocht je de bestuurskamer, oftewel het epicentrum van de M.F.L.S., nu eens in het echt willen zien? Beschouw dit dan als een uitnodiging! Wij maken graag een praatje onder het genot van een kopje koffie of thee. Tot gauw! ■

Caroline Balm  
Voorzitter M.F.L.S.-bestuur 2019-2020







## – Onderwijsupdate –

*Een nieuw jaar met een frisse start: zo ook in het onderwijs! Vanaf deze editie zullen wij, Marlou en Fleur, jullie via de Onderwijsupdate op de hoogte houden van de ontwikkelingen en aandachtspunten op onderwijsgebied. Heb je goede ideeën, vragen of wil je simpelweg meer weten over wat er zich allemaal afspeelt in het dagelijks leven van de Leden Onderwijs? Loop dan vooral even binnen bij K1-69!*



### Algemeen

#### Nieuwe studentvertegenwoordigingen

Bij een nieuw collegejaar horen nieuwe studentvertegenwoordigingen. Ook deze keer zijn er bij de verschillende opleidingen weer enthousiaste vertegenwoordigers van start gegaan om zich hard te maken voor het verbeteren van het onderwijs: de Jaarvertegenwoordigingen (JVT), Farmacie Studentvertegenwoordiging (FSV), Leidse Co-Raad (LCR), Opleidingscommissie (OLC) en niet te vergeten de Student Advies Commissie (SAC). Allemaal zijn ze druk bezig om de leukste activiteiten voor jullie neer te zetten. Tip: houd de Facebook- en Blackboardpagina's goed in de gaten!

#### Bacheloruitreikingen

De ene student loopt pas net een aantal weken in het LUMC rond, de ander kan vol trots aan een nieuw avontuur beginnen. In de afgelopen tijd zijn de

bachelordiploma's uitgereikt aan de studenten Geneeskunde en Biomedische wetenschappen. De JVT van BW jaar 3 verzorgde tijdens hun uitreiking zelfs een muzikaal intermezzo. Het 107<sup>e</sup> M.F.L.S.-bestuur feliciteert iedere student van harte met zijn of haar diploma en uiteraard succes met de volgende stap in hun carrière!

#### Huisvesting voor studenten

Zowel Nederlandse als internationale studenten ondervinden de laatste tijd problemen met het zoeken naar een woonruimte binnen (en zelfs buiten) de stad Leiden. Ook binnen de verschillende opleidingen is het tekort aan huisvesting voor studenten ter sprake gekomen. Aan alle kamerzoekenden: er wordt faculteitsbreed met jullie meegedacht voor een passende oplossing!



De Bacheloruitreiking  
Biomedische  
wetenschappen!





## IMS congres

Op 19 en 20 oktober vond het Interfacultair Medisch Studentenuverleg (IMS) congres plaats in Maastricht. Met een grote groep Leidse studenten uit de medezeggenschap zijn wij afgereisd naar het zuiden van het land. De overkoepelende vraag die men tijdens het congres probeerde te beantwoorden was: 'Hoe kunnen we de geneeskundeopleiding toekomstbestendig maken, kijkend naar medische, technische en juridische veranderingen?' Het was een interessant congres en we danken alle Leidse studenten voor hun enthousiasme en inzet.

## Geneeskunde

### Alumnilezingen

Op 10 oktober vond de eerste alumnilezing voor geneeskundestudenten plaats. Een plastisch chirurg en een verslavingsarts vertelden over hoe hun loopbaan is verlopen en wat voor keuzes zij gemaakt hebben. Wij hopen dat deze lezing studenten meer inzicht heeft gegeven in hun eigen loopbaanperspectief.

## Biomedische wetenschappen

### Studielast

Afgelopen collegejaar is er een enquête afgenomen onder de BW-bachelorstudenten waarin de studielast werd geïnventariseerd. De leden van de Opleidingscommissie hebben er vervolgens hard aan gewerkt om jullie meningen samen te vatten tot een helder verslag. Binnen de opleiding

wordt de werkdruk onder studenten reeds geëvalueerd. We houden jullie op de hoogte!

## Master Vitality and Ageing

### Visitatie

De bekendheid en populariteit van deze vrij nieuwe master aan het LUMC is ook dit jaar weer toegenomen. Met een groter aantal V&A-studenten dan ooit tevoren is de opleiding weer vol enthousiasme van start gegaan. Dit collegejaar zal tevens de visitatie van V&A plaatsvinden, waarin de opleiding officieel geïnspecteerd wordt door een onafhankelijk panel. De studenten zullen hiervoor een studentenhoofdstuk opstellen over de inspraak die zij hebben in de opleiding. Dit hoofdstuk zal vervolgens meegenomen worden bij de visitatie.

## Farmacie

### Diploma-uitreiking

De eerste 12 studenten van de masteropleiding Farmacie ontvingen op woensdag 18 september hun diploma in het Academiegebouw. De in 2016 gestarte masteropleiding heeft het hele curriculum nu voor het eerst volledig gedraaid. Het was een erg bijzondere en feestelijke ceremonie. Het 107<sup>e</sup> M.F.L.S.-bestuur feliciteert iedere student van harte met zijn of haar diploma en uiteraard succes met de volgende stap in hun carrière! ■



# – Trends in dieetland –

## Populaire diëten onder de loep

*Er zijn tegenwoordig zo veel verschillende diëten dat je door de bomen het bos niet meer kunt zien. In dit artikel bekijkt de predactorcommissie een aantal populaire diëten. Werken ze en zijn ze wel goed voor je gezondheid?*

### Paleodiet

Mensen die het paleodiet – ook wel oerdiët genaamd – volgen, eten volgens de overtuiging dat onze voorouders vlees, vis, groente, fruit en noten aten. Dit betekent dat producten als zout, suiker, melk en granen worden gemeden. Volgens het Voedingscentrum doen voorstanders van het dieet dat, omdat onze voorouders op deze manier aten, onze genen perfect aan deze voedingsmiddelen aangepast zijn geraakt. Ons DNA zou nog niet zijn aangepast aan producten uit de huidige tijd.

Maar als we naar de wetenschap kijken ligt dit allemaal wat genuanceerder. Er is nog weinig bekend over wat onze voorouders precies aten, waardoor de lijst aanbevolen voedingsmiddelen niet goed onderbouwd kan worden. Enkele studies wijzen uit dat er voordelen zitten aan dit dieet, maar omdat het aantal proefpersonen in deze studies heel klein was, kunnen deze studies niet zomaar voor waar worden aangenomen. De werkzaamheid van het dieet is dus ook niet 100% bewezen. Daarnaast brengt het dieet gezondheidsrisico's met zich mee. Zo concludeert het WHO bijvoorbeeld dat het eten van veel rood vlees kan leiden tot darmkanker. Ook verhoogt het paleodiet het risico op een tekort aan voedingsmiddelen zoals vezels en calcium. Zeker bij mensen met een hoger risico op osteoporose kan zo'n tekort aan calcium tot problemen leiden.



### Ketodiet

Het doel van het ketogene dieet, of ketodiet, is het stabiliseren van de bloedsuikerspiegel. Mensen die dit dieet volgen nemen 20 tot maximaal 50 gram koolhydraten per dag in. Ter vergelijking: de Gezondheidsraad adviseert dat volwassenen 40 tot 70% van de dagelijkse calorieën uit koolhydraten halen: dit komt overeen met 100-150 gram koolhydraten per dag. Wanneer er te weinig energie uit koolhydraten komt schakelt het lichaam over op vetverbranding. Hierbij komen ketonen vrij, een proces dat ook wel ketose wordt genoemd.

Onderzoek heeft aangetoond dat het ketogene dieet zorgt voor verbetering van zowel lichamelijke als psychiatrische symptomen in patiënten met een behandelingsresistente depressie. Ketonen werken in de hersenen via GABA en glutamaat neuro-transmitters. Mogelijk leiden ketonen tot een verandering in de GABA/glutamaat ratio wat vervolgens impact heeft op het verloop van een depressie. Daarnaast is aangetoond dat een bepaalde vorm van dit dieet, het middellange vetzuur ketogene dieet, voordelen biedt bij de behandeling van epilepsie. Decaanzuur, een van de middellange vetzuren, leidt tot betere controle over epilepsieaanvallen via inhibitie van de AMPA-receptor. Ook is in onderzoek bij muizen gezien dat epilepsie geassocieerd is met verhoogde DNA methylering. Het ketogene dieet leidt via inhibitie van DNA-methylering tot controle van epilepsieaanvallen.



Toch zitten er ook nadelen aan dit dieet. Koolhydraatarme diëten zijn vaak rijk aan (verzadigde) vetten, wat kan leiden tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Daarnaast bestaat het gevaar van een tekort aan voedingsmiddelen als vezels, vitamine B en mineralen, aangezien deze ook vaak in koolhydraatrijke voedingsmiddelen zitten. Ten slotte weten we nog weinig over de veiligheid en effectiviteit van dit dieet op lange termijn.



### Raw food

Mensen die het raw food dieet volgen eten – zoals de naam al zegt – alleen ongekookt en onbewerkt voedsel. In het kort: eten mag niet boven de 42°C verhit worden. Doorgaans bestaat dit dieet uit zaden, noten, zeewier en veel groente en fruit. Het voordeel zou zijn dat in deze onverhitte voedingsmiddelen extra enzymen zitten die goed zijn voor de spijsvertering. Onderzoek wijst echter uit dat deze enzymen heel goed door het lichaam zelf gemaakt kunnen worden bij een normaal voedingspatroon. Daarnaast zou je met dit dieet schadelijke stoffen vermijden die zouden ontstaan bij verhitting van voedsel. Maar de enige stof waarbij een verband is aangetoond met het krijgen van kanker is PAK's: stoffen die ontstaan wanneer eten aanbrandt. Er zitten vele nadelen aan dit dieet. Omdat groente en fruit laagcalorisch zijn moet je er ontzettend veel van eten voor een volwaardige maaltijd, iets dat vaak niet mogelijk is. Het gevaar van ondergewicht ligt daardoor op de loer. Ook is er een grote kans op tekorten aan voedingsstoffen zoals ijzer en calcium. Daarnaast zitten er in sommige rauwe producten hoge concentraties gifstoffen. Zo bevatten champignons agaritine, dat normaal gesproken wordt afgebroken bij verhitting.

### Intermittent fasting

Intermittent fasting is een vorm van afwisselend vasten. Er zijn twee varianten: intermittent energy restriction (IER), waarbij er tijdens het vasten minder wordt gegeten, en time-restricted feeding (TRF), waarbij de tijd waarin een persoon mag eten verkort is. Naar IER wordt steeds meer onderzoek gedaan, dat aantoont dat het een positief effect heeft op de glucose- en lipidehomeostase op korte en middellange termijn. Er moet meer onderzoek worden gedaan naar de veiligheid van dit dieet op de lange termijn.

Wat betreft TRF zijn er duidelijk voordelen gezien in onderzoek bij muizen: het dieet leidde onder andere tot verbeterde glucosetolerantie en verlaagde cholesterol levels. Naar mensen is echter een stuk minder onderzoek gedaan en de bestaande onderzoeken hebben problemen in de studieopzet. Het is hier dus ook nog niet duidelijk óf en via welk mechanisme TRF leidt tot metabole voordelen.

### Detoxen

Nog een trend die afgelopen jaren is opgekomen is detoxen of 'ontgiften': het reinigen van het lichaam van afval- en gifstoffen. Hier worden verschillende methodes voor gebruikt zoals kleibehandelingen, oil-pulling en detoxkuren. Van al deze methodes is echter nooit wetenschappelijk bewezen dat ze werken. Daarnaast heeft het lichaam zijn eigen manieren om lichaamsvreemde en gevaarlijke stoffen op te ruimen: wateroplosbare stoffen worden via de nieren opgeruimd en vetoplosbare stoffen via de lever. ■





## – BW-trend: buitenlandervaring –

*De meeste BW-studenten zijn wel bekend met het fenomeen: een professor of medestudent vertelt over het belang van een academische buitenlandervaring tijdens je studententijd. Inspirerend? Uiteraard. Serieus geval van FOMO? 100%.*

Het begon allemaal met de Zweden-uitwisseling in het tweede jaar van de bachelor. Ik was een van de studenten die graag mee wilde, maar wie uitgeloot werd. Hoewel in Nederland blijven ook zijn voordelen had, kon ik de altijd-besproken buitenlandervaring niet loslaten. De bachelor- of masterstages waren ook opties om dit te realiseren, maar men zegt dat de bachelorstage niet het beste moment is. De masterstage kan ook, maar het missen van mijn vriend, familie en vrienden hield mij tegen om 6 tot 8 maanden weg te gaan. Tot bij het introductiepraatje van de master de oplossing als engelenzeang over me heen kwam dalen: een vak (FOS-cursus) en ministage in de zomer, bij Universität Heidelberg, Duitsland. Dit zou maar tien weken duren en gul worden beloond met studiepunten.

*“Waar elke PhD-student een eigen MacBook Pro had..”*

Na heel lang gezocht te hebben naar een stage en kamer, vertrok ik in mei eindelijk naar Heidelberg. Daar volgde ik in de ochtenden colleges Neuroscience en liep ik tot in de avondurtjes een stage aan het lab van Centre for Organismal Studies, waar ik werkte met zoetwatervisjes.

*“...werkelijk alles was er anders dan in het LUMC.”*

Het vak werd bezocht door studenten van over de hele wereld, die wild varieerden in leeftijd. Ik wist niet goed wat ik van het lab moest verwachten, maar werkelijk alles was er anders dan in het LUMC: het lab en kantoor waren één, elke PhD-student had een eigen MacBook Pro – en wel het grootste en nieuwste model met extra

aansluitbare monitor –, de afdeling had zijn eigen confocale microscoop (terwijl het hele LUMC er één deelt) en op elke labtafel stonden stapels aan kweekbakjes met visembryo's of hun zwemmende soortgenootjes. Er was daarentegen geen koffiemachine voor de afdeling (waar ik normaliter erg afhankelijk van ben) en elke woensdagochtendvergadering duurde drie uur. De eerste keer dat mijn begeleider me dit vertelde, terwijl ik een goede indruk wilde achterlaten, schreeuwde mijn innerlijke ik de wereld bij elkaar. Achteraf zorgen om niks, want elke vergadering werd voorzien van maar liefst twee (!) manden vol lekkers van de bakker. Helemaal puik.

*“De eerste keer dat mijn begeleider me dit vertelde, schreeuwde mijn innerlijke ik de wereld bij elkaar.”*

Het project zelf liep natuurlijk zo soepel als je maar kan verwachten in tien weken tijd. Mijn dagelijkse begeleider hielp mij, onervaren met welk diertype dan ook, er geduldig doorheen. Mijn eerste taak was om visembryo's te injecteren met mRNA die de cellen rood zou aankleuren, maar eerst was er iets mis met de injectienaalden, toen met de embryo's en daarna met de broedouders. Definitie van soepel. Uiteindelijk heb ik er wel een mooi verslag van kunnen schrijven.

*“Wat een zomer!”*

Daarnaast had ik de weekenden vrij om de stad te verkennen, van de prachtige natuur te genieten, zoveel cake te bakken als m'n hartje begeerde, en met mensen vanuit de hele wereld bevriend te raken. Wat een zomer! En daarmee sluit ik me aan bij de trend, want ik kan iedereen zo'n ervaring aanraden. ■



## – Co-Compilatie –

*Trending: een actie, kledingstuk of gewoonte die met groeiende populariteit een opmars maakt in de wereld. Gaande van de Ice-Bucket Challenge die enige tijd geleden het internet overnam ter promotie van onderzoek naar Amyotrofische Laterale Sclerose tot de tide pod challenge die duidelijk maakte hoe is het gesteld met het collectieve IQ; we hebben er allemaal wel een aantal meegemaakt. Daarom leek het me niet meer dan gepast om een selectie te maken van de trends die mij zijn opgevallen gedurende mijn tijd in het LUMC. Aanschouw: de ABC van mijn LUMC!*

**A?** Nee **B!** Oké nee het is toch absoluut **A**. \*Omcirkelt **C**\*

**Blaauwe slides die nèt geen LUMC-blauw zijn.**

**Comic sans in het onderwijs.**

**Dertig e-learnings maken om deel te nemen aan één werkgroep.**

**Explorer?** Nee joh, dit werkt vast ook wel op Chrome. Toch?

**Fokke en Sukke in college.**

**Gebouw 3:** de locatie van werkgroepen, colleges en na een tijd ook je dromen/nachtmerries.

**HePatho International Swing&Pilsbar en Bedrijfskantine!**

**Internationaliseren kan je leren.**

**J-1,** de thuisbasis voor de komende drie jaar van je leven.

**Kerstvakantie?** Wat is dat?

**Loesje.**

**M.F.L.S.,** maar die spreekt ondertussen voor zich!

**'Nee je hoeft niet naar huis vannacht',** je hebt namelijk nog vijf hoofdstukken anatomie weg te werken.

**Omdat Osama Onze Twin Towers Als Fossielen Verliet, Geven Vliegtuigen Angstige Herinneringen.**

**Paniekstuderen is ook studeren.**

**QALY's,** waarvan je er tien verliest per VGT.

**Ronde twee:** je betaalt immers voor twee tentamenpogingen.

**Student-docentborrels,** meer dan alleen gratis bier.

**Tweehonderd vragen in die verdomde voortgangstoets.**

**U'tje,** hoe moeilijk kan het zijn?

**VVV-weken,** ook bekend als de twee weken onderwijspauze voor elk cluster coschappen.

**Walaeus,** je persoonlijke studiebunker op maat.

**Xanthelasma palpe-wat?**

**Youtube is een goudmijn aan slimme Indiërs die het je prima kunnen uitleggen.**

**Zo kan het wel weer, ben ik al bijna arts?**

Dit waren de meest memorabele trends die ik tijdens mijn studententijd heb meegemaakt. Vind jij dat een onmisbare trend toch nog ontbreekt in deze lijst? Laat het me dan weten via [predoctor@mfls.nl](mailto:predoctor@mfls.nl) en wie weet krijg je er een mooie geprinte lijst voor terug! ■







STUDENT

## ANATOMIE VAN DE CO

*Na drie jaar zwoegen in de collegezalen heb je eindelijk je bachelor Geneeskunde en is de tijd gekomen: coschappen. Eindelijk in de praktijk werken en de kennis toepassen die je hebt opgedaan. De witte jas gaat komende jaren een groot deel van je garderobe uitmaken en daar horen accessoires bij. Hoe kan je je eigen draai geven aan je outfit en hoe kan je jezelf een beetje uitdrukken binnen de kledingvoorschriften? Wat heb je nodig en wat is trending in de medische wereld?*



In het ziekenhuis is het normaal dat een arts in een witte jas loopt en als co-assistent heb je de privileges om dit ook te mogen. In de multifunctionele zakken kan je veel verstopten, daar lees je verder meer over. Dit witte kledingstuk wordt soms ook gepaard met net zo'n steriele witte broek en vooral bruikbaar bij veel contact met lichaamsvloeistoffen. Onder het witte laagje wordt vaak een t-shirt gedragen, want bij hygiëne

hoort ook bij dat er onder je jas niets vandaan komt. Daarom dus ook lege polsen en geen ringen! Neem alvast afscheid van dierbare horloges, armbanden en nagellak. Je eerste kans tot zelfexpressie is het t-shirt, ga voor een leuke print of knallende kleur, kies voor extra steriel wit voor een monochromatische look, of draag sober zwart, als eerbetoon aan de dood van je sociale leven.





**Stethoscoop:** geen doktertje spelen zonder je stethoscoop. Tijdens lijn beroepsvorming heb je dit pareltje al een paar keer mogen gebruiken, maar daar hoorde je vaak alleen de gezonde geluiden. Al vanaf coschap interne geneeskunde ga je hiermee eindelijk meer horen en begrijpen van die moeilijke longgeluiden. Investeren in je stethoscoop is geen overbodige luxe, want gedurende coschappen is dit je meest gebruikte speeltje.

**Reflexhamer:** onmisbaar tijdens het coschap neurologie, want een reflexhamer geeft veel informatie m.b.t. de werking van de zenuwen.

**Pennen:** geen notities zonder een pen. Weet dat ze vaak uitgeleend worden en zelden terug komen.

**Lampje:** Werken de hersenzenuwen nog? Toch even bijschijnen tijdens een onderzoek. Het lampje laat jou het licht zien.

**Klokje:** De werkdagen van een coassistent zijn lang, maar het kan nog altijd erger. Aangezien je geen horloges mag dragen, is een zusterklokje in jouw lievelingskleur jouw redding om even te kijken hoe lang het nog duurt tot de overdracht.

**Wattenstokjes:** populair tijdens het coschap neurologie. Om de sensibiliteit van verschillende dermatomen vergelijken en die vervelende voetzoolreflex testen.

**Notitieblokje:** in het begin is het nog zoeken naar het juiste formaat, maar uiteindelijk vormt dit boekje jouw verzameling kennis gedurende het coschap. Van aantekeningen tot taakjes die je moet vervullen. Eentje van Paperchase, Moleskine of Hema maakt niet uit, als hij maar in je zak past en niet snel uit elkaar valt.

**Zakkaartjes:** geheugensteuntjes, je kan er niet zonder. In een oogopslag is weer helder welke anamnestiche vragen je moest stellen voor je naar een patiënt gaat.

**Ziekenhuispas:** het is officieel! Het prachtige groene balkje op je LUMC-pas heeft jou de titel 'coassistent' gegeven. De pas die jou het vrijkaartje geeft om te oefenen met dokteren.

**Klonten:** verkrijgbaar in ontelbare kleuren en prints en makkelijk schoon te maken. Klonten zijn bij uitstek geschikt om je persoonlijkheid mee te laten zien. Mocht je geen klonten willen, no problemo! Elk ziekenhuis heeft zijn eigen regels m.b.t. welke schoenen wel of niet mogen, maar met zwarte en nette schoenen zit je altijd goed.

**Sokken:** het enige kledingstuk dat zo gek mogelijk mag zijn en kan shinen bij elke outfit! Laat je persoonlijkheid zien door een paar flitsende happy socks aan te trekken. of draag de enige echte MFLS-sokken (verkrijgbaar in de bestuurskamer)! ■





# - Vermaakpagina -



### Doctor Mike - Youtube

Influencer zijn is helemaal 21e eeuw. Mikhail Varshavski, ook wel bekend als 'Doctor Mike', is een 29-jarige huisarts uit de Verenigde Staten en heeft in 2015 sociale media laten ontploffen, doordat hij bekroond werd als 'The Sexiest Doctor Alive' in Peoples' Magazine. Deze arts deelt zijn leven als arts online en geeft reviews over medische series, memes en beantwoordt vragen van de kijkers. In de comments wordt hij zelfs vergeleken met 'menig natte droom naast je ziekenhuisbed', 'de dokter waardoor je met plezier naar het ziekenhuis gaat' of juist de nieuwe 'McDreamy en McSteamy'. Behalve aantrekkelijk zijn heeft Doctor Mike ook een nieuwsgierige kant. Hij probeert vele Health Trends - zoals verschillende soorten diëten - uit om de effecten zelf te ervaren. De kennis en resultaten deelt hij vol passie met zijn viewers, met een juiste dosis humor en een perfecte lach. *Live happy and healthy!*



### Special Books by Special Kids - Youtube Kanaal

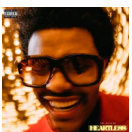
Dit bijzondere YouTube-kanaal wordt bijgehouden door Chris, voormalig leraar in het speciaal onderwijs. Drie keer per week interviewt hij iemand met een aandoening waar een stigma omheen hangt of die een weinig bekende ziekte heeft. Op een hartverwarmende manier maakt zijn publiek kennis met mensen met verschillende syndromen en beperkingen. Zo is in een aflevering een meisje met harlekijnachtigheid te zien, en later komen het syndroom van Pfeiffer en schizofrenie aan bod. Chris probeert met zijn YouTube-kanaal de wereld beter te informeren over het leven met een chronische aandoening of handicap, en hoopt het stigma eromheen weg te nemen. Hij heeft ook een aantal thema's uitgebreider belicht, waaronder cerebrale paresen, psychische problematiek en autisme spectrum stoornis. Verder interviewt hij mensen die niet verbaal kunnen communiceren. Zijn kanaal is een aanrader om meer te leren over mensen met aandoeningen en een ander perspectief te bieden op een handicap. Daarnaast zijn de video's ook gewoon heel leuk om te zien!



**1** **Dua Lipa**  
Don't Start Now



**2** **Post Malone**  
Circles



**3** **The Weeknd**  
Heartless



**4** **Arizona Zervas**  
ROXANNE



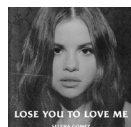
**5** **Billie Eilish**  
everything i wanted



**6** **Tones and I**  
Dance Monkey



**7** **Maroon 5**  
Memories

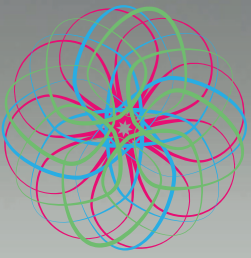


**8** **Selena Gomez**  
Lose You To Love Me

## Today's Top Hits







- ADVERTENTIE -

# CHDR

**Badmuts  
op je  
hoofd...**

**...voor  
medisch  
onderzoek**

**Help jij  
mee?**

**Proefpersoon.nl**













## – Internetdokteren –

*Bleekwater drinken helpt tegen kanker en autisme. Een handje cashewnoten per dag helpt net zo goed als onderhouds-medicatie tegen depressie. En een ui in je sok helpt toxinen af te drijven. Stuk voor stuk onjuiste adviezen, die wel op internet te vinden zijn.*

**G**elukkig geloven we niet alles wat online staat. Dan zou je immers bleekwater drinken bij de koffie en stinken vanwege de uien in je ondergoed. Maar toch. Nooit eerder was het zó makkelijk om aan medische informatie te komen, en ook nooit eerder was er zo veel mis mee. In 2017 werd door I&O Research in opdracht van de Volkskrant een peiling gedaan. Daaruit bleek dat een op de drie Nederlanders 'tegenwoordig vaak niet meer weet wat waar is en wat onwaar'. Hoe kun je door de explosie van online medische informatie door de bomen het bos blijven zien?

### Zwanger

Onlangs werd een onderzoek gepubliceerd van de Radboud Universiteit, waarbij onderzoekers ruim 1200 berichten op fora, blogs en sociale media hebben gescreend op medische onjuistheden. Een zoekterm die door zwangeren wordt gebruikt (zwanger, aanstaande moeder of in verwachting) werd ingevoerd in combinatie met een medicijn (bijvoorbeeld Prozac) of diagnose (zoals miskraam, hoge bloeddruk). Bij de fora werd in ruim 40 procent van de berichten incorrecte medische informatie gevonden. Voor de andere onderzochte bronnen lag dat percentage nog hoger. Dit kan schadelijke gevolgen hebben wanneer een zwangere naar aanleiding van die berichten risicovolle medicatie inneemt. Aan de andere kant kan het ook zo zijn dat een zwangere het medicijn dat ze nodig heeft juist niet inneemt.

### Fouten

Laten we beginnen bij de onjuiste duiding van feiten. De meest bekende daarvan is het door elkaar halen van de begrippen correlatie en causaliteit. Bij causaliteit leidt factor A tot factor B. Bij correlatie lijkt dit ook het geval, maar zijn factoren A en B niet direct aan elkaar gelinkt. Hierbij is namelijk sprake van een derde variabele: factor C leidt tot factor A en onafhankelijk daarvan ook tot factor B. Minder uitgesproken is de interpretatie van onderzoek in proefdieren. Hoewel 98 procent van ons genoom overeenkomt met dat van de muis, weten we niet zeker dat een medicijn dat werkt bij muizen ook werkzaam is in de mens. In 2008 ging dat nog heel erg mis op Nederlandse bodem. Twee jaar eerder

liet onderzoek naar toediening van probiotica aan ratten met een ontstoken alvleesklier veelbelovende resultaten zien. De dieren waren minder ziek en hadden minder kans op bloedvergiftiging. Het onderzoek werd voortgezet in mensen. De probiotica werden toegediend aan ernstig zieke alvleesklierpatiënten met de verwachting: baat het niet dan schaadt het niet. De resultaten bleken echter onverwacht ernstig. 24 van de 152 patiënten die probiotica kregen toegediend stierven gedurende de loop van het onderzoek, tegenover 9 patiënten in de controlegroep. "De kans dat dit verschil op toeval berust is ongeveer 1 procent" meldt het UMC Utrecht. Het voorval kreeg een flink lang staartje en regelgeving werd aangepast om fouten zoals deze in de toekomst te voorkomen.

### Misleiding

Er bestaan ook waarheden die misleidend worden gebracht. De bekendste is misschien wel de tube tandpasta in de winkel, waarop de tekst prijkt: 'wetenschappelijk bewezen'. Wat er dan precies wetenschappelijk bewezen is wordt door het tandpastamerk buiten beschouwing gelaten. Het kan dus net zo goed zijn dat ze wetenschappelijk hebben aangetoond dat de nieuwe bestanddelen in de tube helemaal niet werken tegen cariës.

Ook kun je creatief omgaan met data. Het komt voor dat een farmaceut onderzoek laat doen naar een nieuw medicijn, dat de kans op het krijgen van ziekte X blijkt te verlagen van 2 procent naar 1 procent. Dat is niet heel veel. Toch zet de farmaceut een groot artikel op zijn website waarin het nieuwe medicijn wordt aangeprezen als wondermiddel. Het risico op het krijgen van ziekte X is immers met 50 procent gedaald! De resultaten worden op een manier gepresenteerd die het ineens gigantisch spectaculair laat klinken. Is dit ethisch verantwoord? Doorgaans niet. ■







## – Geneesmiddelentekort bij brexit –

*De brexit. Niemand weet wanneer en voor- en tegenstanders zijn verdeeld. Over één ding zijn ze het eens: onafwendbaar is het zeker. Hoewel de brexit nieuwskoppen lijkt te domineren, blijft één onderwerp onderbelicht: de wereld van de medicijntekorten.*



Zo ver dat het helemaal mis gaat zijn we nog niet. Wel is dit een probleem dat we goed in de gaten moeten houden. De apothekersorganisatie KNMP houdt een lijst bij van problemen bij de levering van geneesmiddelen. Momenteel springt ze maandelijks in bij 580.000 recepten om een alternatief medicijn te vinden. Bij verreweg de meeste leverproblemen wordt dus een alternatief gevonden. De keerzijde hiervan is dat een alternatief medicijn de therapietrouw van de patiënt verlaagt en leidt tot irritatie. Bovendien blijken hulpstoffen van dezelfde pil te verschillen per fabrikant, waardoor de patiënt anders kan reageren op een medicijn.

**G**eneesmiddelentekorten komen niet veel voor in Nederland, maar het aantal neemt toe. In 2018 werden 769 meldingen gedaan van medicijnen die tijdelijk niet leverbaar waren, tegenover nog geen honderd geneesmiddelen in 2004. Het gaat mis bij veel verschillende soorten medicatie, van bloeddrukverlagers tot parkinsonmedicatie, of bijvoorbeeld anticonceptiemiddelen. Aan de patiënt wordt doorgaans een alternatief medicijn aangeboden. Dat bevat dezelfde werkzame stof, maar in een ander doosje.

Verreweg de meeste medicijnen die bestemd zijn voor de Nederlandse markt worden ergens anders gemaakt. Er staan bijvoorbeeld grote medicijnfabrieken in China, India en Mexico. Daarheen worden grondstoffen en werkzame stof voor een medicijn geëxporteerd, pillen gemaakt en die gaan vervolgens weer per vrachtwagen naar Nederland. Je kunt je voorstellen dat dit problemen oplevert: wij worden afhankelijk van de landen waar grote medicijnfabrieken staan. De grote fabrieken zijn immers de enige die op grote schaal kunnen produceren en kleine spelers wegconcurreren met lage prijzen. Het is dan ook niet verrassend dat zorgverzekeraars veelal contracten aangaan met grote aanbieders, omdat zij goedkoop kunnen leveren. Dit is al een probleem als één van de fabrieken stilvalt en er dus veel minder doosjes pillen onze kant op komen. Patiënten worden de dupe. Daarnaast kan medicijnproductie worden gebruikt als politiek pressiemiddel, als het land waar de medicijnfabriek staat export van geneesmiddelen stopzet in ruil voor politieke toezeggingen.

Nu wil het feit dat er medicijnfabrieken in Engeland staan die geneesmiddelen importeren voor de Nederlandse markt. Afgelopen september werden overheidsdocumenten van de Britse regering openbaar gemaakt. Onder de naam 'Operation Yellowhammer' beschrijven de documenten een no-deal brexit als een scenario resulterend in rellen, medicijntekorten en woekerprijzen. Bij een brexit zal alle import en export immers onder andere wetgeving vallen, waardoor grenscontrole nodig wordt. Vrachtwagens met medicijnen kunnen dan niet meer zomaar de grens over, en geneesmiddelen moeten worden getest op kwaliteit voordat ze in Nederland worden toegestaan. Momenteel is zeker 85% van de vervoerders niet voorbereid op nieuwe regels.

De Nederlandse overheid berichtte dat geneesmiddelentekorten niet aan de orde zijn. Wel zouden er intensieve gesprekken zijn over hoe we dit scenario kunnen vermijden bij een no-deal brexit. Zo kwam minister Bruins voor Medische Zorg & Sport onlangs met oplossingen die worden verkend: een voorraadplicht van medicijnen zodat patiënten minimaal vier maanden vooruit kunnen, of een ontheffing voor geneesmiddelen zodat ze sneller kunnen worden ingevoerd. Ook noemt de minister maatregelen zoals een andere producent zoeken binnen de EU, een 'noodtransport' waarmee een medicijnvrachtwagen die in de file staat voor de grens met spoed naar de plaats van bestemming wordt begeleid of dat Nederlandse ziekenhuizen zelf enkele essentiële middelen gaan bereiden. ■





## – Willy Spaan: besturen als topsport –

*Prof. dr. Willy Spaan is sinds 2015 voorzitter van de Raad van bestuur van het LUMC. In juni 2020 gaat hij met pensioen en zal hij zijn werkzaamheden als voorzitter van het LUMC neerleggen. Predoctor krijgt de kans om hem nog een laatste keer te interviewen.*

**P**rof. dr. Willy Spaan heeft een indrukwekkende carrière achter de rug. Tijdens zijn studie Biologie in Utrecht kiest hij al snel voor de richting van de biochemie. In 1984 promoveert hij cum laude bij de afdeling virologie-diergeneeskunde. “Toen ben ik een jaartje naar het Salk institute in San Diego gegaan, ik had mijn zinnen gezet op een carrière in Amerika. Mijn vrouw kreeg echter heimwee en we bleven helaas dus maar een jaar.” Spijt had hij daar overigens nooit van. “Ik werd vervolgens hoofd van het virologisch lab waar ik ook gepromoveerd was.” In 1990 wordt Spaan benoemd tot hoogleraar in Leiden. Na verschillende bestuurlijke functies wordt hij in 2008 voorzitter van de Raad van Bestuur van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Vanaf 2015 is hij terug in het Leiden als voorzitter van de Raad van Bestuur van het LUMC.

“Nooit had ik kunnen vermoeden dat door steeds meer bestuurlijk actief te worden het besturen zo leuk werd. Eigenlijk nog leuker dan onderzoek doen. Die twee laatste banen had ik nooit kunnen voorspellen. Die zijn mij een beetje komen aanwaaien, ik heb er immers nooit voor gesolliciteerd. Dat vind ik achteraf

gezien eigenlijk wel een wonder. Hoe dat is gekomen weet ik eigenlijk niet, behalve dat mijn omgeving altijd wist wat mijn ambities waren. Wel ambities overigens die ook haalbaar waren.”

Afgelopen 13 November was Spaan spreker zijn bij de bijeenkomst over Ouderenzorg van de LUMC Alumni Vereniging. Spaan vindt dit een belangrijk onderwerp om verschillende redenen. “Ik word zelf ouder!” zegt hij lachend. “Maar dat niet alleen. Mensen kunnen tegenwoordig gezonder oud worden. Maar uiteindelijk worden ze met allerlei problemen geconfronteerd waar ook een academisch ziekenhuis een waardevolle bijdrage aan kan leveren. We kunnen wel roepen dat we voor de zeldzaamheid en voor the last resort zijn, maar ook daar hebben ouderen recht op. Een belangrijk deel van die zorg vindt niet plaats bij ons in het LUMC, maar we kunnen anderen wel helpen. Bijvoorbeeld door kennis te genereren en aan te bieden om de verbinding tussen thuis en ziekenhuis te verbeteren. De zorg is nu erg verzuild. Mijn droom is dat medisch specialisten uiteindelijk ook in de thuissituatie actief zullen zijn.” Ook zijn vrouw speelt een belangrijke rol: zij was jarenlang actief in het management en bestuur van verschillende ouderenzorg- en verpleeghuiscentra. “Bij ons op de bank vond heel vaak het gesprek plaats over care and cure.”

In juni 2020 zal Spaan terugtreden als voorzitter. “Dit is topsport, dus er komt ook een moment waarop je zegt: nu moet iemand anders het gaan doen. Dat is ook heel gezond, zo’n wisseling van de wacht. Ik ben ontzettend blij mij te hebben kunnen inzetten voor een veilige werkcultuur in het LUMC. Het is belangrijk dat iedereen in een werkgemeenschap zich vrij en veilig voelt om zich uit te kunnen spreken. Wat ik het meest ga missen is het gesprek met mensen en de diversiteit van de dag, het wordt straks wat saaier.” Die variatie is een van de dingen die Spaan het leukste vindt aan zijn werk, en ook de vooruitgang die hij kan boeken in het LUMC maakt zijn functie aantrekkelijk. “Dat je als Raad van Bestuur door een integrale benadering van onderwijs, onderzoek en zorg kunt bijdragen aan de innovatie van de zorg van morgen en dat je echt vooruitgang kunt boeken is wat ik het mooiste vind aan mijn werk.” ■







## – Trending Topics van de assessor –

*Deze editie staat in het teken van Trending. Het lijkt me dan ook een goed moment om te delen wat Trending Topics waren in de afgelopen maanden als assessor.*

**A**ls assessor ben ik actief als vertegenwoordiger in verschillende landelijke overleggen. Op **nationaal** niveau is o.a. het Interfacultair Medisch Studentenoverleg (IMS) Congres geweest. Eind oktober ben ik hiervoor samen met andere studentvertegenwoordigers van onze faculteit afgereisd naar het verre Zuiden: Maastricht! Dit congres stond in het teken van de toekomst van opleidingen in de zorg. Het was leerzaam om twee volle dagen met veel studentvertegenwoordigers vanuit alle hoeken van het land lezingen en workshops bij te wonen. Verder was er ook genoeg tijd om elkaar op informele wijze beter te leren kennen: bijvoorbeeld tijdens het diner of op het feest later op de avond!

*“Het IMS gaat over de toekomst van opleidingen in de zorg”*

Ook op **universitair** vlak is er genoeg gaande. Allereerst probeer ik tijdens de eerste maanden mijn collega-assessoren van de andere Leidse faculteiten beter te leren kennen, bijvoorbeeld tijdens een weekendje weg of op verschillende borrels. Ik vergader eens per drie weken met hen over universiteitsbrede thema's in het Leids Assessoren Overleg (LAssO). Verder neem ik namens de assessoren plaats in verschillende commissies en stuurgroepen, zoals de stuurgroep Harmonisatie Onderwijslogistiek. Binnen de stuurgroep vindt besluitvorming plaats omtrent een groot – en zeker *trending* – universitair project met als doel het verbeteren van onderwijsprocessen, zodat de student beter de regie kan voeren over eigen studie. Het is erg leerzaam om als

*“De Leidse Assessoren spelen samen een verbindende rol!”*

assessor een belangrijke stem te hebben op universitair niveau en te zien hoe de faculteiten in Leiden verschillen en op sommige punten van elkaar kunnen leren. Hier kunnen wij als Leidse assessoren samen een verbindende rol in spelen!

*“Ik sta nog dikwijls versteld over hoeveel er gebeurt binnen onze faculteit en het LUMC”*

Dan de vraag: wat is *trending* binnen onze eigen faculteit? Alle overleggen waar ik bij ben vinden vooral plaats op **facultair** niveau. Ik sta nog dikwijls versteld over hoeveel er gebeurt binnen onze faculteit en het LUMC, en met hoe veel gepassioneerde werknemers en studenten hieraan gewerkt wordt. Het is daarom bijzonder om als assessor betrokken te zijn en mee te mogen praten over dat wat speelt. Een topic wat momenteel steeds meer *trending* wordt, is *Blended Learning*.

*“Een topic wat momenteel steeds meer trending wordt, is Blended Learning”*

Dit is de onderwijsvorm waar traditioneel onderwijs en online leren samen komen. In het LUMC worden verschillende onderwijstechnologieën, zoals MOOCs, *E-Learnings* of *Virtual Reality*, toegepast in alle verschillende opleidingen om het onderwijs te verbeteren!

*“Wat is trending binnen onze eigen faculteit?”*

Mocht jij meer willen weten over waar ik me mee bezig houd of je afvragen wat er nog meer *Trending* is in Onderwijsland, schroom niet om contact met me op te nemen! ■







## – Health at every size –

*In de 21ste eeuw zijn leefstijl gerelateerde gezondheidsproblemen een ware epidemie. In het jaar 2000 waren er voor het eerst in de geschiedenis evenveel mensen met overgewicht als ondervoeding, en in Nederland heeft inmiddels meer dan de helft van de twintigplussers een BMI van boven de 25.*

**H**et percentage mensen met een metabool syndroom lijkt geëxplodeerd te zijn als gevolg van ongezonde voeding, overmatig alcoholgebruik en te weinig beweging. Dit brengt niet alleen grote consequenties met zich mee voor de gezondheidszorg, maar blijkt een grote impact te hebben in de samenleving. Vanaf jonge leeftijd worden we geconfronteerd met crash-diëten, intensieve sportregimes en afval-guru's die elke week een nieuwe oplossing verzinnen voor dit omvangrijke probleem. Dit probleem is voornamelijk komen overwaaien vanuit de VS. In een land waar morbide obesitas niet meer opvalt, is een nieuwe beweging opgekomen. Niet strijden tegen de kilo's, maar de dieetindustrie als aartsvijand verklaren en één mantra omdopen tot levensmotto: 'Health at Every Size (HAES).'

In het kort is HAES het afwijzen van de wetenschappelijke consensus rond overgewicht, waaronder het belang van beweging en gevarieerde voeding. HAES claimt dat leefstijlinterventies die leiden tot gewichtsafname niet leiden tot gezondheidswinst. In andere woorden: het volgen van een dieet leidt alleen tot ellende. Men stelt dat leefstijlverandering positief kan zijn, maar die voordelen onafhankelijk zijn van gewichtsverlies. Ook met een BMI van boven de 45 kun je dus kerngezond zijn. Daarnaast is een groot speerpunt van de HAES-beweging dat het blijvend kwijtraken van veel gewicht voor de meeste mensen met obesitas heel moeilijk, of zelfs vrijwel onmogelijk is. Pogingen om af te vallen moeten afgeraden worden omdat ze geen blijvend resultaat kunnen opleveren en leiden tot meer lichamelijke en geestelijke schade dan het overgewicht zelf. HAES-voorstanders geloven namelijk dat gezondheid altijd onafhankelijk is van lichaamsgewicht en dat de maatschappelijke voorkeur voor een gezond BMI tot discriminatie van mensen met overgewicht en obesitas leidt.

In Amerika worden artsen steeds vaker geconfronteerd met dit probleem. Ze spreken patiënten aan op hun gewicht en komen in conflict met mensen die beïnvloed zijn door het HAES gedachtegoed. Dat gewichtsverlies tot grote gezondheidswinst kan leiden is uitgebreid wetenschappelijk bewezen en het is daarom lastig voor een arts om in gesprek te gaan met iemand die dit terzijde schuift. Ook in Nederland is sinds 2014 een afsplitsing van de HAES-beweging actief, die zich steeds actiever uit in de media en online. Dit betekent dat ook de Nederlandse gezondheidszorg zich meer zal moeten inzetten om goede en effectieve voorlichting te geven aan patiënten met overgewicht.

Een grote klacht vanuit de HAES-beweging is dat hun achterban zich niet gehoord voelt door artsen. Hun klachten worden vaak gerelateerd aan gewicht en dit is een bron van ergernis maar ook angst. Ze vrezen dat hierdoor de ernst van hun klachten onderschat wordt en zij een lagere kwaliteit van zorg ontvangen. Dit idee is schadelijk voor de arts-patiëntrelatie en ondermijnt het effect van preventie. Het is namelijk lastig om preventie toe te passen als een patiënt niet gelooft dat die preventie van enig effect gaat zijn. De HAES-beweging uit vaak de wens om serieus genomen te worden, en dat is misschien wel de sleutel tot de beste oplossing. Het uiten van begrip naar een patiënt die al meerdere afvalpogingen gedaan heeft en alsnog te zwaar is, kan veel verschil maken in de kans dat een patiënt succesvol afvalt. Het is van belang om duidelijk uit te leggen waar de medische consensus rond overgewicht vandaan komt en dat het uiteindelijk in het belang van de patiënt is om de geadviseerde leefstijladviezen toe te passen. Alleen dan zal ook de patiënt die gelooft in Health at Every Size effectief geholpen kunnen worden. ■



# I STAND

**AGAINST TEACHING KIDS TO HATE  
THEIR BODIES. HATE ≠ HEALTH.**





## Ouderengeneeskunde als trending topic

*Er werd mij gevraagd om een stukje te schrijven over de ouderengeneeskunde met het thema 'trending'. De gemiddelde geneeskundestudent zal deze twee onderwerpen niet zo snel aan elkaar linken. Tijd om hier verandering in te brengen!*

Allereerst zal het de meesten niet zijn ontgaan: in 2018 is het 'Manifest Ouderengeneeskunde' een trending topic geweest. "Meer handen aan het bed" was de slogan van Hugo Borst, de bekende Nederlander die dit manifest leidde. Met als positief effect dat mede hierdoor er vele miljoenen toegewezen zijn door de Tweede Kamer voor het verbeteren van de ouderenzorg.

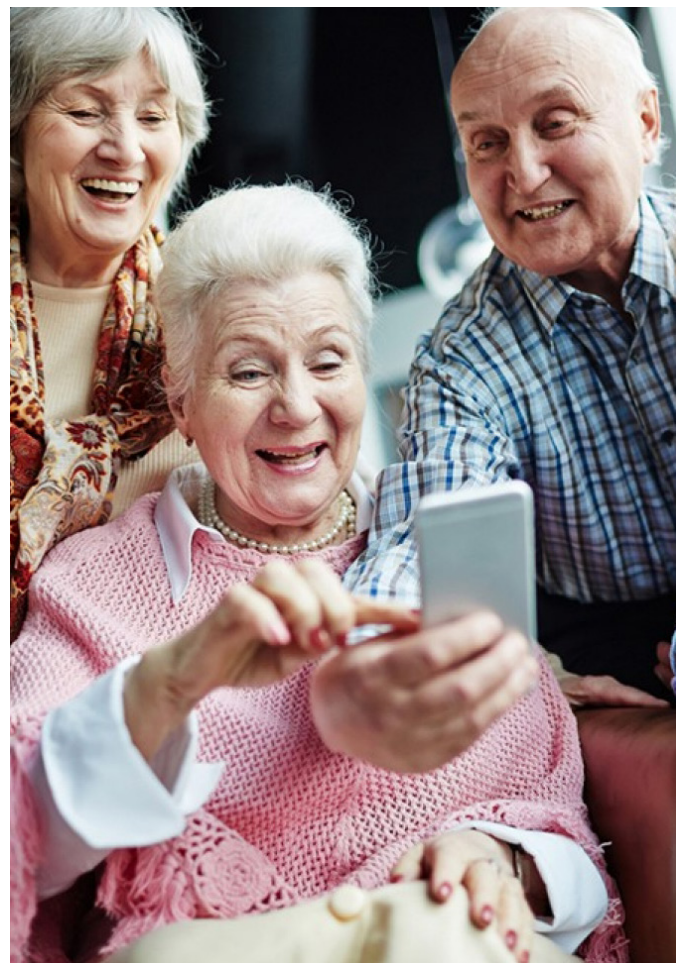
Een ander en meer recent trending topic was onze collega die voor het tuchtcollege is geroepen in verband met het uitvoeren van euthanasie bij een dementerende mevrouw. Onze collega heeft een waarschuwing gekregen van het tuchtcollege, maar werd nog wel door het OM vervolgd voor moord. De uitspraak van deze rechtszaak was opvallend; zij is vrijgesproken van rechtsvervolging, omdat zij zorgvuldig heeft gehandeld. Dit heeft heel wat stof doen opwaaien in onder andere 'verpleeghuis-land'. Iets wat ook ergens wel de bedoeling is geweest van deze hele tuchtzaak en rechtsvervolging. Want in de nabije toekomst zal dit zeker vaker langskomen en steeds meer artsen zullen hiermee te maken krijgen.

Ten slotte zal komend jaar de nieuwe wet 'zorg en dwang' wel met regelmaat het nieuws halen. Deze zal de wet 'BOPZ' vervangen en is een meer passende wet voor zorg onder dwang voor zowel de ouderen- en gehandicaptenzorg als de geestelijke gezondheidszorg. Een wet waar iedereen die in de zorg werkt mee te maken zal krijgen.

Zo saai is het dus niet meer in de verpleeghuisgeneeskunde en dat zal het ook zeker niet worden. Ons vak is ontzettend dynamisch, niet alleen op de bekende 'saai' gesloten en open verpleeghuisafdelingen, maar ook op de geriatrische revalidatie-afdeling. Deze laatstgenoemde afdeling heeft een grote turn-over van patiënten. Zij komen vanuit het ziekenhuis om verder aan te sterken en het doel binnen 6 weken weer naar huis te gaan. Vaak gaat dit goed, maar soms doen zich acute situaties voor die direct handelen van de arts vereisen. Soms zelfs met het besluit terug in te sturen naar het ziekenhuis. Maar als specialist ouderengeneeskunde laten wij ons ook steeds meer buiten het verpleeghuis zien.

We schuiven aan bij multidisciplinaire overleggen in ziekenhuizen om de samenwerking tussen ziekenhuis en geriatrische revalidatie te verbeteren. Zo werken al vele collega's in de 1e lijn op basis van huisartsconsulten en gaan zij vaak op huisbezoek om de situatie goed te kunnen beoordelen.

Zo zie je maar, je kan alle kanten op binnen ons mooie vak. Een vak dat afgelopen jaren een trending topic is geweest en wat komende jaren een trending topic zal blijven. En het mooiste blijft: het is en blijft een generalistisch specialisme waarin samenwerken centraal staat. ■



*Ben je geïnteresseerd in het vak en wil je meer informatie of een dag meelopen? Neem dan contact op met [sool@lumc.nl](mailto:sool@lumc.nl)*





## CSI: Silicon Valley

*Met slechts één druppeltje bloed uit je vinger testen uitvoeren op honderden ziektes: diabetes, soa's en zelfs kanker. Gewoon in de lokale drogisterij, door middel van een toegankelijke en goedkope test. Klinkt als verre toekomstmuziek? Niet voor de Amerikaanse Elizabeth Holmes. Op haar negentiende richt zij Theranos op, het bedrijf dat het onmogelijke mogelijk maakt.*

*Silicon Valley, 2003: De start van iets groots*

**P**riemende ogen, een lage stem en een zwarte coltrui. Elizabeth Holmes. Een vrouw met een missie. Op negentienjarige leeftijd richt de studente het bedrijf Theranos op. Met haar goede sales pitch weet ze investeerders in te palmen. Al snel heeft ze zes miljoen dollar om haar bedrijf op te starten. Ze stopt met haar studie aan Stanford University om zich volledig te richten op haar bedrijf dat inmiddels razendsnel in waarde stijgt. In de jaren die volgen weet Holmes veel grote investeerders te overtuigen om in het bedrijf te investeren, wat haar maar liefst 700 miljoen dollar oplevert.

### Bloedprikken en shoppen

*Silicon Valley, 2013*

Tien jaar na de start van het bedrijf is het apparaat, de Edison, klaar. Dankzij een deal met Walgreens, een grote drogisterijketen in Amerika, is het apparaat nu beschikbaar voor publiek. Klanten van de drogisterij kunnen in de winkel een druppeltje bloed uit hun vinger laten prikken en krijgen binnen 24 uur een rapport met de resultaten toegestuurd. Theranos maakt bloedtesten toegankelijker: minder gedoe met enge naalden, het is goedkoop en kan gewoon tijdens het winkelen in de lokale drogisterij. Holmes is wekelijks in de media te zien, geeft honderden interviews en staat op de covers van grote tijdschriften. Ze is de jongste vrouwelijke selfmade miljardair en wordt door velen de nieuwe Steve Jobs genoemd. Haar bedrijf heeft een beurswaarde van ruim negen miljard dollar en beschikt over zo'n 800 werknemers. Alles lijkt erop dat Theranos een rooskleurige toekomst tegemoet gaat.



### Groot nieuws

*New York, oktober 2015*

In oktober 2015 schrijft journalist John Carreyrou een artikel over Theranos voor The Wall Street Journal. Hoewel media-aandacht niets nieuws is voor Theranos, is Holmes woest. Het artikel claimt namelijk dat Theranos de Edison voor minder dan 10% van de testen gebruikt. Voor de overige testen werkt het apparaat niet goed en gebruikt het lab conventionele bloedtests. Ook kloppen de uitslagen van de testen vaak niet. Dit concludeert John Carreyrou na



maandenlang heimelijk onderzoek en gesprekken met oud-werknemers. Zodra Holmes lucht krijgt van het ophanden zijnde artikel stuurt ze haar advocaat David Boies op de krant af om publicatie te voorkomen. Ze dreigt met juridische en financiële stappen. De krant geeft hier echter geen gehoor aan en publiceert het vernietigende artikel alsnog.

### Tekort bloed en verkeerde diagnoses

Terwijl Holmes de wereld enthousiast maakt voor haar nieuwe technologie zitten haar medewerkers met een lastige taak. Die paar druppeltjes vingerbloed zijn lang niet genoeg om goede, betrouwbare testen uit te voeren op de conventionele apparaten die Theranos heeft aangeschaft. De Edison kan immers slechts een paar testen uitvoeren. Het bloed moet dus sterk worden verdund, wat zorgt voor artefacten en



onbetrouwbare resultaten. Door het vele verdunnen komen de concentraties van de te testen stoffen onder de drempelwaarde waar de tests nog een betrouwbaar resultaat kunnen geven. Ook het feit dat het bloed uit een vingerprik kwam, in plaats van uit een ader, leverde problemen op. Het zou ervoor zorgen dat het bloed vaker vervuild was. Dit maakte de resultaten onbetrouwbaar. Zo kwamen uit sommige testen kaliumniveaus die zo hoog waren dat de patiënt al lang dood had moeten zijn. Bovendien kregen patiënten naar aanleiding van testen van Theranos soms medicijnen voorgeschreven die ze helemaal niet nodig hadden. Er waren zelfs patiënten die te horen kregen dat ze kanker hadden, terwijl alles na een second opinion gewoon in orde bleek te zijn.

### Grote deals

Toen Theranos de deal met Walgreens sloot was de Edison nog helemaal niet klaar om op de markt gebracht te worden. Holmes vertelde de drogisterijketen echter dat haar uitvinding helemaal consumer-ready was. Walgreens geloofde haar en investeerde maar liefst 140 miljoen dollar zonder zelf het apparaat te hebben onderzocht. Ook met Safeway sloot Theranos een deal, de supermarktketen investeerde maar liefst 350 miljoen dollar en zou de bloedtest in ruim achthonderd filialen gaan aanbieden. Door gemiste deadlines gebeurt dit uiteindelijk nooit, de klinieken in de supermarkten worden uiteindelijk gebruikt om griepprikken en vaccinaties te geven.

### Geen testen of peer reviews

Theranos wist de investeerders slim te misleiden met rondleidingen in mooie labs, waarvan de apparaten soms niet eens waren aangesloten. Testen of peer reviews werden er niet gedaan voordat het apparaat op de markt kwam. Wanneer iemand vroeg naar de werking van het apparaat gaf Holmes steevast aan dat het bedrijfsgeheim was. Ook hoefde het apparaat volgens Holmes niet goedgekeurd te worden door de Food and Drug Administration, aangezien het niet verkocht werd aan andere labs, maar alleen door Theranos zelf gebruikt werd. Zo kon Theranos bloedtesten uitvoeren waarvan nooit van buitenaf was vastgesteld of ze wel werkten.

### Geen vragen

Oud-werknemers vertelden Carreyrou ook over de slechte werkcultuur. Verschillende onderzoeksgroepen blijken vaak geen idee te hebben waar andere groepen mee bezig zijn. Bovendien is het verloop onder werknemers groot. Medewerkers die te veel vragen stellen of te kritisch zijn krijgen bezoek van een advocaat of worden simpelweg ontslagen. Ook moeten medewerkers geheimhoudingsclausules tekenen en tegen werknemers die informatie lekken

begint Holmes een rechtszaak. Ze is erg wantrouwig naar haar werknemers, bang dat er bedrijfsgeheimen uitlekken. En die waren er genoeg, zo blijkt achteraf.

### Hoop en kuddegedrag

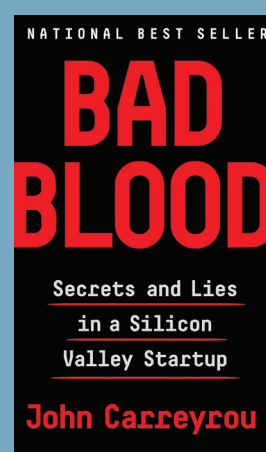
Maar hoe heeft het zover kunnen komen? Allereerst heeft het kuddegedrag van investeerders, veelal oudere politici zonder enige medische kennis, Holmes aan veel geld geholpen. Investeerders zagen dat collega's met veel aanzien ook geïnvesteerd hadden. Verder kreeg Holmes steun van belangrijke professoren van Stanford, wat Theranos betrouwbaar deed lijken. Bovendien wilde iedereen het maar al te graag geloven: een jong meisje dat stopt met studeren om de wereld te redden met haar uitvinding. Ook de hoop dat het mogelijk was om honderden bloedtests uit te voeren op een simpele vingerprik zal Theranos hebben geholpen.

### Rechtszaak

Inmiddels is de rechtszaak begonnen tegen Elizabeth Holmes en haar partner in crime Ramesh Sunny Balwani, een veel oudere investeerder die achteraf ook haar echtgenoot blijkt te zijn geweest. Holmes heeft al een boete van een half miljoen dollar gekregen en mag de komende tien jaar geen beursgenoteerd bedrijf besturen. Bovendien hangt haar een celstraf van twintig jaar boven het hoofd. Hoewel ze tijdens tv-interviews altijd haar woordje klaar had doet ze nu alsof haar neus bloedt, vragen beantwoordt ze tijdens de rechtszaak veelal met "I don't know".

Elizabeth Holmes kwam, zag, overwon en ging ten onder. Met haar fraude en misleiding verspilde ze niet alleen miljoenen van investeerders, ze zette ook het leven van veel patiënten op het spel. ■

Als je het verhaal van Elizabeth Holmes en Theranos leest zou je bijna denken dat je in een film beland bent. Het zal je dan ook niet verbazen dat er inmiddels al meerdere podcasts en documentaires over de zaak verschenen zijn. Ook heeft John Carreyrou een boek geschreven waarin oud-



werknemers aan het woord komen. Verder wordt er gewerkt aan een film en een serie over het schandaal, waarin respectievelijk Jennifer Lawrence en Kate McKinnon de rol van Elizabeth Holmes vertolken.



## – #Muscle Up –

*Wat gebeurt er eigenlijk in die spieren als wij de perfecte work-out houding aan het aannemen zijn? Nieuwe VGT-hulp over onze spierbundels!*

Het lichaam kent drie typen spierweefsel: dwarsgestreept spierweefsel, glad spierweefsel en hartspierweefsel. Dwarsgestreept spierweefsel kunnen we bewust aansturen, glad spierweefsel niet. Hoewel we hartspierweefsel niet bewust kunnen aansturen, lijkt het microscopisch op dwarsgestreept spierweefsel.

Een (dwarsgestreepte) spier is een bundeling van spiervezels omgeven door een spierfascie. Elke spiervezel bestaat uit duizenden myofibrillen die op hun beurt weer uit meerdere sarcomeren bestaan. Een sarcomeer is een eenheid opgebouwd uit dikke en dunne filamenten die in samenwerking voor een contractie kunnen zorgen. Als vele sarcomeren tegelijkertijd op microscopisch niveau samentrekken, zorgt dit voor een verkorting van de spier waardoor er een beweging tot stand kan komen.

Laten we eens inzoomen op zo'n sarcomeer. Een sarcomeer bestaat uit dunne en dikke filamenten. Een eiwit op het dikke filament (myosine) trekt de filamenten langs elkaar, als een peddel die een boot vooruit duwt. Tijdens deze beweging moet myosine binden aan een eiwit op het dunne filament, actine, wat crossbridge genoemd. Hierdoor buigt myosine waardoor de peddel beweging ontstaat. Voordat de crossbridge kan plaatsvinden, zijn twee dingen van belang: ten eerste moet myosine "ongebogen" zijn, wat gebeurt wanneer ATP aan myosine bindt. Ten tweede moet de bindingsplaats op actine gedeblokkeerd worden, omdat het geblokkeerd wordt door het troponine-tropomyosine complex. Dit laatste gebeurt als reactie op een signaal uit een motorische zenuw, waarbij  $Ca^{2+}$  vrij komt. Tropomyosine laat los van de bindingsplaats wanneer calcium aan troponine bindt. Hierdoor kan myosine aan actine binden en kan de peddel beweging plaatsvinden. Als dit proces

meerdere malen wordt herhaald, wordt het sarcomeer steeds korter, en daarmee de gehele spier.

Grofweg zijn er twee typen spiervezels te onderscheiden: type I en type II. Type I spiervezels worden ook wel slow twitch of rode spiervezels genoemd. Kenmerkend voor dit type is de goede bloedvoorziening, de grote hoeveelheid mitochondriën en de aanwezigheid van grote hoeveelheden myoglobine, een zuurstofbindend eiwit.

Dit alles bij elkaar schept de ideale omstandigheden om langdurig samen te trekken, maar deze contractie is langzaam en niet heel krachtig. Bij het trainen voor een marathon train je vooral je type I spiervezels. Type II spiervezels hebben tegenovergestelde kenmerken: ze hebben minder mitochondriën, myoglobine, en een slechtere bloedvoorziening. Ze kunnen in anaërobe omstandigheden nog goed functioneren maar raken wel snel uitgeput. Ze zijn snel en krachtig en worden daarom ook wel fast twitch spiervezels genoemd, ofwel witte spiervezels. Bij het trainen voor een sprint train je vooral je type II spiervezels. Er wordt nog onderscheid gemaakt tussen type IIA en type IIB spiervezels waarbij type IIB nog krachtiger is, en nog sneller moe.

Spiermaligniteiten komen gelukkig maar zelden voor, we willen er toch twee voor jullie uitlichten: het leiomyosarcoom en het rhabdomyosarcoom. Een leiomyosarcoom is een zeldzame tumor in glad spierweefsel die we met name bij volwassenen zien. Een rhabdomyosarcoom is een zeldzame tumor in dwarsgestreept spierweefsel en komt vooral bij kinderen en adolescenten voor. ■

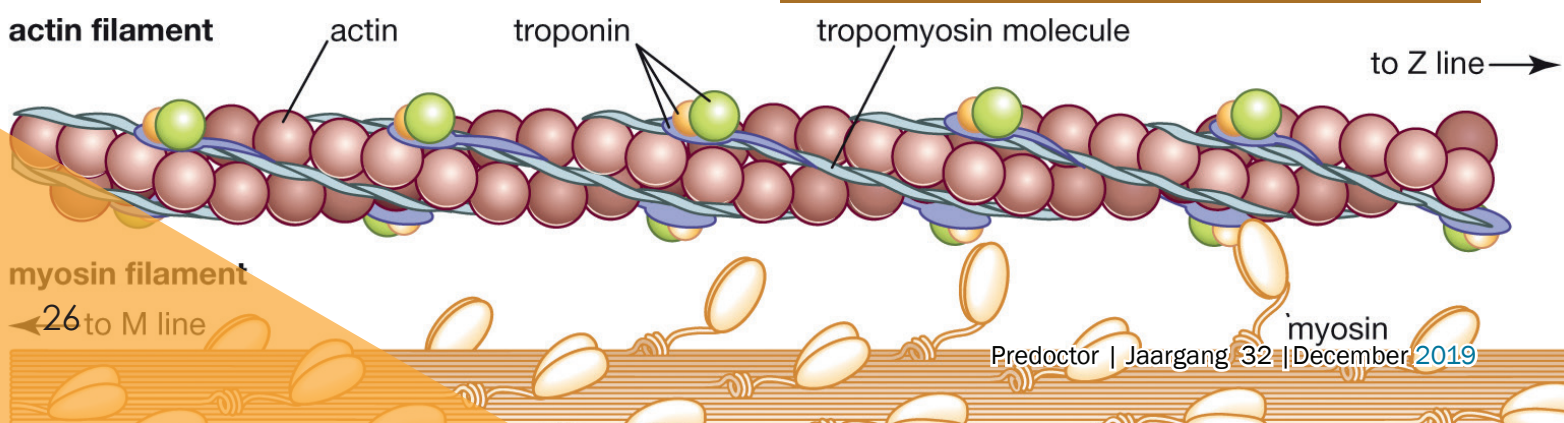
*Oefenvraag (VGT december 2018, vraag 84):*

**Er zijn meerdere typen spiervezels: rode type I vezels hebben meer uithoudingsvermogen, witte type II vezels kunnen sneller samentrekken. Dit verschil wordt o.a. veroorzaakt door de oxidatieve capaciteit. Deze is het hoogst in:**

A. Type I vezels

B. Type II vezels

Juiste antwoord: A







## – Millennials: de digital natives –

*De millennials, ook wel Generatie Y genoemd, zijn een omstreden groep. Geboren tussen 1985 en 2005 zijn ze onderdeel van de groep mensen die opgegroeid is in tijden van enorme technologische vooruitgang. Ze hebben de digitalisering van de wereld meegemaakt en het internet zien ontstaan. De jongste millennials kunnen zich zelfs digital natives noemen: ze zijn opgegroeid in een wereld waarin het internet en smartphones niet meer weg te denken zijn.*



**D** Millennials worden gezien als lui, verwend en ondankebaar. Ze krijgen kansen die hun ouders nooit gekregen hebben en ze hebben vrijheden waar ze nooit voor gevochten hebben. Ook hebben ze veelal last van luxe problemen en zijn de zwaarste momenten in hun leven niet genoeg vind-ik-leuks op een foto of een vertraagde vlucht naar een zonnig oord. Het typische beeld van de millennial is de in merkkleding gehulde twintiger die een biologische cold brew-koffie met amandelmelk bestelt terwijl hij/zij ongeïnteresseerd op een iPhone 8 kijkt. Die koffie mag gerust vijf euro kosten en die iPhone zit ongeveer aan de hand gehecht. Waar kijkt de millennial naar? Dat weten de meeste mensen wel. Zogeheten “memes” en Instagramfoto’s natuurlijk! Hun ogen zouden inmiddels wel vierkant zijn, van al dat scrollen de hele dag.

Het effect van urenlang over Instagram scrollen is groter dan de ongeïnteresseerde blik van de meid in de rij zou doen vermoeden. Die foto’s waar ze de hele dag naar kijkt, dat zijn foto’s van de mooiste vrouwen en mannen, met de meest perfecte, kerngezonde en gebronsde lichamen. Ze baden in luxe-artikelen, gekocht met geld waar ze niet voor lijken te hoeven werken. Ze gaan op vakanties naar verre oorden waar ze prachtige foto’s maken in dure kleding. Geen wolkje aan de lucht, iedereen is rijk, knap en bovenal gelukkig. Het gevolg van de populariteit van platforms als Instagram, YouTube en talloze andere diensten is dat jongeren zichzelf nogal veel druk opleggen. Hen wordt constant een droombeeld voorgeschoteld. Daaruit ontstaat het idee dat men het eigen leven ook als perfect moet projecteren. Iedereen is een mini-celebrity, heeft zijn eigen platform en houdt met steeds mooiere foto’s zijn bescheiden volgersbestand op de hoogte. Het gevolg hiervan is een stijging in gevoelens van inadequaar zijn, angstgevoelens en

paniekproblematiek. Ook eetstoornissen komen steeds vaker voor en invasieve cosmetische ingrepen worden genormaliseerd. Dit alles als gevolg van een samenleving die een perfect plaatje gelijkstelt aan een perfect leven.

Aan de ene kant zien we een stijging in geestelijke gezondheidsproblematiek, aan de andere kant doen millennials het best goed. Ze zijn de meest hoogopgeleide generatie ooit, activistisch en ze zijn ondernemend. Uit een onderzoek uit 2016 van Stanford University bleek dat de millennials politieke en sociale betrokkenheid meer waarderen dan financieel succes. 65% van de ondervraagden kocht liever geen producten die in hun ogen op een onethische manier werden geproduceerd, gewonnen of verkocht en 60% werkt liever voor een bedrijf dat betrokken is bij de bestrijding van sociale ongelijkheid dan een bedrijf dat dat niet doet. De millennials accepteren verschillen tussen mensen steeds en zien emancipatie van minderheidsgroepen als een belangrijk doel om naar te streven. De Instagram-mentaliteit van altijd maar dunner, knapper en rijker willen zijn lijkt dus eigenlijk zijn beste tijd gehad te hebben. We zien dat de millennials nu meer dan ooit waarde hechten aan sociale betrokkenheid en zich hier ook hard voor maken.

Wij, millennials, zijn dan misschien lui, kijken te veel op onze telefoon en geven te veel geld uit aan onbelangrijke dingen, uiteindelijk zullen wij daar ook weer uitgroeien. Het urenlang scrollen zal minder worden en we zullen beter leren om te gaan met de lat die we te hoog gelegd hebben. Uiteindelijk zullen ook wij oud worden en ons richten op belangrijkere zaken dan wat zich afspeelt op onze telefoon. Dat is een zekerheid waar zelfs de verloren millennial zich aan vast kan houden. ■





L.M.D. FORESTUS

Assessor externus  
Forestus



# Leids Medisch Dispuut Forestus

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

De dagen worden korter, het weer wordt slechter en de zomerse kleurtjes zijn alweer aan het verbleken. Voor sommigen zorgt dit voor een wat somber gevoel, terwijl anderen genieten van typische herfstdingen: alles met pumpkin spice smaak, dekentjes, oversized truien en Halloween. Je moet er maar van houden.

Gelukkig hebben wij net een frisse nieuwe lichtung aangenomen. Dat zorgt toch weer voor een ervaring onder alle Forestianen. De IntegraCie zal onder het thema 'WintergraCie' een aantal activiteiten organiseren waarbij iedereen elkaar kan leren kennen, waaronder een Elfstedentocht en Olympische Winterspelen. Ongeacht of dat nou door de gezelligheid komt of door een aantal drankjes, zij zullen ervoor zorgen dat iedereen lekker opwarmt. Ook de winter zal niet stilletjes voorbijgaan. Op de Klaascantus zingen we uit volle borst alle bekende liedjes en iedereen die zich heeft misdragen mag zelfs even bij de Sint op schoot. Ook zullen we Kerst vieren met een chic diner tijdens het Kerstballenbal.

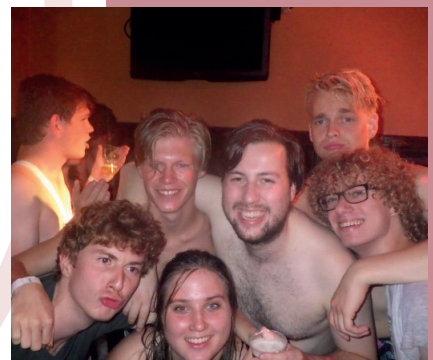
We zijn inmiddels een tijdje Bestuur, waardoor we al flink wat tijd samen hebben doorgebracht. Hierdoor leer je allemaal leuke feitjes over elkaar. De een kan een uur doen over niks, de ander raakt alles kwijt en sommigen drinken hun jenever het liefst uit een mok. Zo heeft iedereen wel wat en gelukkig vervelen we elkaar nog niet.

Ondanks ik meer een wintermens ben, kijk ik toch uit naar de volgende maanden vol gezellige activiteiten, intelligente quotes en mooie foto's. ■

Met een fier Welterusten,

Namens het 39<sup>e</sup> Bestuur des L.M.D. Forestus,

Christy van Marwijk,  
*h.t. Assessor externus*



## Agenda

**5 november:**  
Karaokeborrel

**12 november:**  
IntegraCie-activiteit 2

**19 november:**  
IntegraCie-activiteit 3

**29 november:**  
Pizzaborrel

**2 december:**  
D.L.V.

**3 december:**  
Gilde-dansborrel 1

**6 december:**  
Klaascantus

**9 december:**  
Kerstballenbal

**17 december:**  
IntegraCie-dansborrel

**7 januari:**  
Nieuwjaarsborrel

forestusbestuur@mfls.nl | www.forestus.nl | 071-526 45 27 | Bestuurskamer is geopend op werkdagen van 12:30 - 15:30





# IFMSA-LEIDEN

International Federation of Medical Students' Associations - Leiden



IFMSA (International Federation of Medical Students' Associations) is een internationale medische studentenorganisatie die zich inzet voor de verbetering van Global Health en de ontwikkeling van toekomstige artsen en (para-)medici. Wereldwijd vertegenwoordigt de IFMSA 1,3 miljoen medische studenten uit meer dan 125 landen en wordt officieel erkend door de WHO. In Nederland wordt de IFMSA vertegenwoordigd op alle acht medische faculteiten door ca. 900 actieve leden. IFMSA-Leiden is een lokaal onderdeel van de IFMSA en bestaat uit ca. 100 enthousiaste leden.

## Wissel Dagelijks Bestuur

Op 22 oktober was het weer zover! De jaarlijkse wissel van een deel van ons bestuur. Na de algemene ledenvergadering was de tijd aangebroken om afscheid te nemen. De wissel vond plaats in café Einstein in het gezelschap van leden, vrienden, familie en externen. Er werden memorabele afscheidsspeeches gegeven samen met de leukste quotes en foto's. Via deze weg wensen wij het nieuwe bestuur veel succes!

## Peace Day: Arts in oorlog

Op 18 september 2019 vond in het kader van de International Day of Peace een lezing plaats over medische zorg in oorlogstijd. De spreker van deze avond was Kapitein-Luitenant ter zee dr. Bronkhorst, traumachirurg bij defensie. Hij heeft ons van alles verteld over hoe de zorg georganiseerd is in oorlogsgebieden, wat voor oorlogsletsels je tegenkomt en hoe je als arts werkt bij defensie. Er was een mooie opkomst bij deze interessante lezing!

## Mental lezingencyclus

Op 30 oktober 2019 is de lezingenreeks van Mental Op 30 oktober 2019 is de lezingenreeks Mental weer begonnen! De leden die hieraan meedoen zullen een unieke kijk krijgen in de belevingswereld van een persoon met psychische problematiek. Tijdens deze sessies ga je in gesprek met een ervaringsdeskundige



over verschillende soorten psychische aandoeningen en krijg je de kans om vragen te stellen en je verder te verdiepen. Hierdoor hopen wij medische studenten meer te leren over de complexiteit van de belevingswereld van een persoon met psychische problematiek en het stigma wat rond mentale gezondheid hangt te doorbreken.

## HELP, ik heb stress!

Hoe vaak in ons leven hebben we ons dit al niet afgevraagd. Tentamenstress, relatiestress of werkstress: stress komt in verschillende vormen en maten voor. Maar hoe ga jij hier mee om? Op 10 oktober 2019 vond een interessante lezing plaats over mindfulness. Deelnemers van deze lezing kregen van alles te horen over stress, het belang van mindfulness in de gezondheidszorg en wat je zelf kan doen om je rust te bewaren.

## IFMSA-NL: Climate Change Congres

Televisie, kranten, sociale media: iedereen heeft het erover. Het klimaat. Want hoe je het ook wendt of keert, klimaatverandering is een feit en menselijke activiteiten zijn de oorzaak. Klimaatverandering wordt gezien als een van de grootste bedreigingen van de 21ste eeuw voor de wereldwijde gezondheid. IFMSA-NL heeft, als vereniging die zich inzet voor de volksgezondheid, een stem in de klimaatdialoog en kan argumenten op tafel brengen vanuit een perspectief op gezondheid. Daarom heeft IFMSA-NL dit jaar gekozen voor het onderwerp 'Climate Change and Health' voor het IFMSA-NL Congres 2020!

Houd onze Instagram (@ifmsa.leiden) en Facebookpagina (<https://www.facebook.com/ifmsa.leiden/>) in de gaten voor updates, lezingen en andere evenementen. Voor vragen of opmerkingen kun je altijd mailen naar [leiden@ifmsa.nl](mailto:leiden@ifmsa.nl). ■

Think Globally, Act Locally

 [WWW.IFMSA.NL/LEIDEN](http://WWW.IFMSA.NL/LEIDEN)

 [/IFMSA.LEIDEN](https://www.facebook.com/IFMSA.LEIDEN)

 [@IFMSA.LEIDEN](https://www.instagram.com/IFMSA.LEIDEN)

 [LEIDEN@IFMSA.NL](mailto:LEIDEN@IFMSA.NL)



## – Activiteiten –

*De M.F.L.S. houdt zich bezig met onderwijs, maar organiseert daarnaast ook veel activiteiten om het studentenleven wat leuker te maken. Op deze pagina vind je een overzicht van de activiteiten van de afgelopen tijd en data van de evenementen die nog gaan komen. Vergeet deze niet in je agenda te zetten!*



### Introductiedagen

Op maandag 2 en dinsdag 3 september hebben we het M.F.L.S.-jaar afgetrapt met de Introductiedagen voor de nieuwe eerstejaarsstudenten. Tijdens deze dagen konden de nieuwe studenten Geneeskunde en Biomedische wetenschappen kennismaken met de M.F.L.S. en het LUMC. Hiervoor had de IntroductieCommissie 2019 'Toxic' een afwisselend programma samengesteld. Op dinsdag werden de Introductiedagen afgesloten met een diner voor de eerstejaars, en het beste M.F.L.S.-feest van het jaar.

### Wissel-ALV

Na de bekendmaking van ons Bestuur op maandag 3 juni zijn we door het 107e M.F.L.S.-bestuur in drie maanden lang klaargestoomd voor onze functies. Op donderdag 5 september was het dan eindelijk zover, en mochten wij aan het einde van de Algemene Leden Vergadering het stokje overnemen van onze voorgangers. We kijken erg uit naar het aankomende jaar!

### LisCo Game Night

Woensdag 11 september was het tijd voor de eerste activiteit van de LUMC International Students Committee (LisCo), bedoeld voor de nieuwe internationale studenten die het LUMC dit jaar weer hebben weten te vinden. Deze internationale studenten hebben allemaal een Nederlandse buddy gekregen, die

de internationale studenten wegwijs kunnen maken binnen de M.F.L.S. en het LUMC. De LisCo Game Night in HePatho was de eerste van een serie activiteiten georganiseerd door de LisCo; voor de nieuwe internationale studenten een leuke mogelijkheid om elkaar te leren kennen, terwijl ze allerlei spelletjes speelden. Met zo'n 60 internationale studenten was de avond zeker geslaagd.

### Eerstejaarsweekend

In het derde weekend van het college jaar, 20 tot en met 22 september, zijn we met 140 eerstejaarsstudenten afgereisd naar Drenthe voor het M.F.L.S.-eerstejaarsweekend. Het was een erg geslaagd weekend met activiteiten als een dropping, survivals en een kampvuur.

### VGT Pubquiz

Op donderdag 18 september vond de eerste VGT Pubquiz van het collegejaar weer plaats, georganiseerd door de Student Advies Commissie 2019-2020. Het was een energieke en voorsommigen erg lastige avond, waarbij goed geoefend kon worden voor de echte VGT. Tijdens de pubquiz was overleggen echter toegestaan, daarom had iedereen sowieso een voldoende en konden studenten BW, V&A en Farmacie ook aansluiten. Niet voor het eerst ging deze keer een groep co-assistenten er met de winst vandoor.



## Colofon

Predactor is een driemaandelijke 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](http://www.mfls.nl) - [info@mfls.nl](mailto:info@mfls.nl)

### Predactorcommissie

Voorzitter: *Julotte Baart*  
Hoofredactie: *Vera Broek*  
Hoofd Lay-out: *Lucia Buijs*

Redactie: *Daniëlle Koot, Anouk Koelewijn, Emma Peereboom*  
Lay-out: *Carlijn Sturm, Wingchi Cheng, Anneloes Overmars*  
M.F.L.S.-bestuursleden: *Fleur Meulmeester & Yasin Yüksel*

### Abonnementen

**M.F.L.S.-lid:** *Gratis (Aanmelden via [www.mfls.nl/kaarverkoop](http://www.mfls.nl/kaarverkoop))*

Geen lid? Een jaarabonnement kost €5,-. Een abonnement geldt voor vijf nummers en kan niet tussentijds worden opgezegd. Een abonnement geldt tot wederopzegging en wordt zonder tegenbericht automatisch verlengd. Het opzeggen dient schriftelijk te gebeuren en ten minste twee maanden voor afloop van het academisch jaar.

### Adverteren

Bent u geïnteresseerd in adverteren in de Predactor? Mail voor meer informatie naar [lidextern@mfls.nl](mailto:lidextern@mfls.nl)

### Bacheloruitreiking BW

Dinsdag 24 september was het tijd voor de eerste bacheloruitreiking van het jaar, namelijk die van Biomedische wetenschappen. Tijdens deze feestelijke bijeenkomst kregen 52 studenten hun diploma uitgereikt. De officiële uitreiking werd afgesloten met een gezellige borrel in de foyer van gebouw 3.

### VriMiBo september

Op de laatste vrijdag van september vond weer de Vrijdag MiddagBorrel in HePatho plaats, met het thema 'Dierendag Pre-Party'. Zoals elke VriMiBo was het vanaf 12:30 tot 1:00 weer gezellig druk in HePatho. Zien we jou ook bij de volgende VriMiBo?

### Trip naar Kopenhagen

Dit jaar is er weer een groep enthousiaste M.F.L.S.-ers samen met de TripCommissie voor vier dagen afgereisd naar een stad in Europa, deze keer Kopenhagen. Hier hebben we onder andere een boottocht gemaakt, het medische museum bezocht, zijn we naar de koninklijke residentie Amalienborg geweest en hebben we een pub crawl door de stad gemaakt. Daaromheen was er genoeg vrije tijd waarin iedereen zich goed heeft vermaakt!

### Bacheloruitreiking GNK

Op vrijdag 25 oktober vond voor Geneeskunde de eerste van drie bacheloruitreikingen plaats. Tijdens de uitreiking kregen ongeveer 100 studenten hun bachelordiploma uitgereikt, hetgeen werd afgesloten met een feestelijke borrel in HePatho. ■

## Agenda

Woensdag 20 november	LisCo Sinterklaas (HePatho)
Vrijdag 22 november	VriMiBo (HePatho)
Zaterdag 30 november	M.F.L.S.-Gala (Rotterdam)
Dinsdag 10 december	StuDo (HePatho)
Woensdag 11 december	ActCie Activiteit
Donderdag 12 december	M.F.L.S.-feest (HePatho)
Vrijdag 20 december	VrMiBo (HePatho)
20 t/m 24 januari	HePatho Lustrumweek
Donderdag 23 januari	M.F.L.S.-feest (HePatho)
Vrijdag 31 januari	VriMiBo (HePatho)
Woensdag 5 februari	LisCo activiteit (HePatho)
Donderdag 6 februari	Tussen-A.L.V. (HePatho)
Dinsdag 11 februari	StuDo (HePatho)
14t/m 16 februari	Actieve Leden Weekend (Geheim)



# Antwoord op je financiële vragen tijdens én na je studie.

Als student Geneeskunde, Biomedische Wetenschappen, master Vitality and Ageing en master Farmacie werk je hard om patiënten beter te kunnen maken. Maar hoe staat het met jouw eigen financiële gezondheid? Onze adviseurs van onze Medicidesk geven antwoord op jouw financiële vragen. Neem voor meer informatie contact op met Marco Vervloet of Ellen van der Wel via 071-7006000.

*Maak kennis met de adviseurs  
van de Medicidesk*

Marco Vervloet



Ellen van der Wel



Rabobank