

# PREDOCTOR

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

WAT ZIJN JOUW  
KANSEN OP  
LIEFDE?

DC GESLOTEN:  
WAT NU?

SWIPE ONZE  
COMMISSIE!



# KANSEN

- ADVERTENTIE -

# Goede voornemens? Proefpersoon worden!

Geneesmiddelenonderzoek,  
je doet het niet voor niets.

**Proefpersoon.nl**  
is een onderdeel van het Centre for Human Drug Research

T: 071-524 64 64  
E: [recruit@chdr.nl](mailto:recruit@chdr.nl)

# Voorwoord

Beste lezers,

Deze februari-editie is een heel bijzondere. Zo gaat hij naar alle leden van de M.F.L.S., zodat iedereen de kans krijgt om te genieten van de eerste Predoctor van het nieuwe jaar. Daarnaast hebben wij de gehele lay-out in het kader van Valentijnsdag een stukje rozer gemaakt en schrijven we uiteraard over de liefde. Ook stellen we onze gloednieuwe commissieleden voor door middel van onze zelf samengestelde *online dating profiles*. Maar we hebben niet alleen extra commissieleden erbij, ook de Colab heeft een nieuw gezicht.

Met het thema Kansloos/Kansrijk hebben we weer over interessante en diverse onderwerpen kunnen schrijven: bijvoorbeeld over aantrekkingskracht, misconcepties en natuurlijk kon een stuk over goede voornemens niet achterwege blijven. Daarnaast sluiten de zichzelf benoemde boek-enboys Vincent en Mees het DC-tijdperk af met een interview. Er is immers een tijd van komen en een tijd van gaan... Namens de Predoctorcommissie wens ik iedereen een Kansrijk nieuw jaar toe en ook wij gaan ons uiterste best doen om iedere kans aan te grijpen om te blijven vernieuwen. *Stay tuned!*

Namens de Predoctorcommissie,

Julotte Baart  
Voorzitter 2019-2020

PS. Smaakt deze editie naar meer Predoctor?  
Abonneer je als student kosteloos op mfls.nl!



# Inhoudsopgave

4	Student Diagnose op dinsdag	M.F.L.S. (Toe)Standje K1-69	5
6	M.F.L.S. Onderwijsupdate	Student Commissie	8
10	Column CO-lab	Column CO-lumn	11
12	Thema Love is in the air	Thema Monty Hall	14
16	Student Fotopagina	Thema Gokverslaving	18
19	Interview Dictaten Centrale	LUMC Alumni Vereniging Simon Mooijaart	20
21	Column Student-Assessor	Student Pre.Cijfers	22
23	Thema Misconcepties	Thema Goede voornemens	24
26	Column VGT-hulp	Ouderengeneeskunde Welke bril heb jij op?	27
28	L.M.D. Forestus Activiteiten en agenda	IFMSA Maandoverzicht	29
30	M.F.L.S. Activiteiten en agenda		



18  
Gokverslaving



Tinderen met de  
commissie 8



# STUDENT



Nooit meer verliefd worden

OF



Altijd je hart breken



Violets are blue.

Roses are red.



*You make the world better  
by just being you*

**Vodka costs less than  
dinner for two**

**Wait...aren't  
violets...  
violet**

**But how would I know  
if I never get them  
from you?**

*God made ME pretty, but  
what happened to YOU?!*

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

*In deze rubriek geeft het Bestuur je graag een inkijkje in haar dagelijks leven. Met volle werkweken en een eeuwig drukke agenda draait het dagelijks leven van het Bestuur momenteel vooral om de M.F.L.S. Deze editie zal Katinka, Secretaris van het M.F.L.S.-bestuur, meer vertellen rondom het thema ‘Kansrijk/kansloos’.*

**I**ntussen is ons bestuursjaar al meer dan vijf maanden bezig. We zijn ingewerkt en hebben onze plek in K1-69 helemaal gevonden. Het is ons de afgelopen maanden opgevallen dat we als Bestuur veel kansen krijgen, zowel binnen als buiten de bestuurskamer. We worden uitgenodigd voor interessante lezingen, leren brandjes blussen en komen op veel plekken waarvan ik voor dit jaar niet wist dat ze bestonden. De eerste paar maanden van het jaar hebben we behoorlijk wat oraties meegemaakt. Als faculteitsbestuur krijgen wij de unieke kans om in een zaal vol toga's mee te maken hoe een nieuw aangestelde hoogleraar wordt toegesproken. In deze imposante setting van de senaatskamer wordt het werk van de hoogleraar vergeleken met een schilderij. Wij luisteren vanaf de laatste rij, terwijl we vol verwonde-ring alle portretten van hoogleraren uit de zeventiende eeuw op de muur bekijken.

Deze kans grijpen wij graag aan. Vaak zitten we dan ook met alle zeven bestuursleden op de achterste rij, terwijl er maar vijf stoelen voor ons gereserveerd zijn. Een andere kans die wij als Bestuur krijgen is om initiatief te nemen om de gang van zaken binnen de Vereniging te veranderen. Tot november waren wij erg druk met het schrijven van ons beleid, waarin we al onze plannen voor de M.F.L.S. gebundeld hebben. In de eerste maanden van ons bestuursjaar bedachten we tientallen ideeën om de Vereniging,

het onderwijs en de activiteiten te verbeteren. Hierbij hoopten we natuurlijk dat elk idee kansrijk zou zijn, maar in het uiteindelijke beleid zijn veel plannen geschrapt die na uitwerking toch kansarm leken. Sinds de beleids-A.L.V. zijn we druk bezig om onze plannen tot uitvoer te brengen. Zo vond in januari bijvoorbeeld het eerste commissieledendiner plaats en hebben we contact met andere verenigingen over het organiseren van een interfacultaire activiteit.

Niet alleen het Bestuur krijgt de kans om suggesties te doen voor nieuwe activiteiten. Elk jaar wordt de prijs ‘Het beste idee van de M.F.L.S.’ uitgereikt aan de student met het leukste, origineelste en meest innovatieve studenteninitiatief. In 2017 is in dat kader de gezondheidsdag in de Hooglandse kerk georganiseerd. Een dag waarop heel Leiden uitgenodigd werd om meer over gezond leven en gezondheidszorg te leren. Afgelopen jaar heeft het idee ‘Heel M.F.L.S. bakt’ gewonnen. Er wordt nu druk gewerkt aan deze avond waarop M.F.L.S.'ers hun bakkunsten kunnen laten zien en strijden om de titel ‘beste bakker’. Dus kom kijken óf meedoen bij dit evenement en zend dit jaar jouw beste idee in!

De laatste, en misschien wel leukste kans die wij als Bestuur krijgen is om in contact te komen met de andere medische faculteitsverenigingen uit heel Nederland. Deze verenigingen, liefkozend zusjes genoemd, zien we elke zes weken in een interfacultair overleg: het LOGSO. Daar overleggen we de gang van zaken op onze verenigingen en praten we ook over het MEGala, de Geneeskunde Olympiade en het Medisch Interfacultair Congres. Dit zijn namelijk dochterinstellingen van het LOGSO. We zien de zusjes echter ook vaak op informele activiteiten, zoals op ons gala, onze constitutieborrel en soms zelfs op een M.F.L.S.-feest of VriMiBo. Zo leren we veel van elkaar en kunnen we ook eens een andere faculteit van binnen bekijken.

Mocht je nieuwsgierig zijn geworden naar wat we naast alle bovengenoemde activiteiten doen, of als je je plannen voor ‘Het beste idee van de M.F.L.S.’ vast wil pitchen, kun je altijd langskomen in de bestuurskamer! ■

Katinka Spekking  
Secretaris M.F.L.S.-bestuur 2019-2020



Medische Faculteit der Leidse Studenten



## – Onderwijsupdate –

Daar is 'ie weer: de onderwijsupdate! Er is zoals altijd van alles gebeurd op het gebied van onderwijs. Daarnaast komen de grote onderwijs evenementen er alweer aan: het onderwijsdebat en de onderwijsprijzen. We hopen jullie met deze update te informeren over wat er gebeurt in de onderwijswereld, maar voor meer informatie kun je natuurlijk altijd naar binnen lopen bij K1-69!



### Algemeen

#### Coming soon: Onderwijsdebat

Binnenkort vindt een van de leukste en meest leerzame onderwijsactiviteiten weer plaats: het welbekende Onderwijsdebat. Op maandag 2 maart zullen verschillende stellingen naar voren komen waarbij studenten en docenten het tegen elkaar opnemen om het publiek te overtuigen van hun visie. Wil jij je mening over faculteitsbrede zaken laten horen in een interactieve setting? Schroom dan niet om langs te komen tijdens het spektakel van het Onderwijsdebat!

#### Time Out Tournee

Stress. Of we nou dagen aan het blokken zijn voor het tentamen, een inauguratie hebben staan of de planning überhaupt overloopt met taken: studenten kennen het gevoel maar al te goed. Stichting Time Out wil dit jaar het taboe rondom stress en burn-out onder studenten doorbreken met een interactief event. Momenteel zijn wij hard bezig om samen met studenten van onze faculteit de theaterinterventie Time Out naar Leiden te halen. Wil je meer weten over dit *upcoming* event? Houd onze sociale mediakanalen dan in de gaten!

**Tip:** probeer eens vijf minuten per dag je lachspieren te trainen door een pen tussen je tanden te klemmen. Ziet er misschien een beetje gek uit, maar het heeft echt een positieve invloed op je humeur! En misschien laat je je medestudenten er ook nog mee lachen- twee vliegen in één klap dus!

#### Pilot panelgesprekken besteding kwaliteitsgelden Geneeskunde en Farmacie

Kwaliteitsadviseur Ellen Hilhorst en student-assessor Marijn Nijssen hebben twee pilots gehouden in de bachelor om de besteding van de kwaliteitsgelden te evalueren. Toen de basisbeurs werd afgeschaft beloofde het kabinet dat het vrijgekomen geld naar

meer kwaliteit van het hoger onderwijs zou gaan. Met de studentpanels werd onder andere gesproken over de thema's intensiever en kleinschalig onderwijs en meer en betere begeleiding van studenten. Leden van de Studentenraad namen de gesprekken af. Er werd gesproken met studenten binnen de medezeggenschap, maar ook met studenten die minder actief betrokken zijn bij onderwijs. Hartelijk dank aan de studenten die hier aan meegewerkt hebben!

#### JVT-activiteiten

Op 18 december organiseerde de Jaarvertegenwoordiging van Geneeskunde jaar 2 een kerstactiviteit. Met kerst truien, een kerstfilm en warme chocolademelk kwam iedereen in kerstsferen. Daarnaast heeft de Jaarvertegenwoordiging van Biomedische wetenschappen jaar 1 een jaartruiborrel georganiseerd op 16 januari. Bonding en gezelligheid alom!

### Geneeskunde

#### Jaarvertegenwoordigingen en GOES

Jaarvertegenwoordigingen konden enthousiast aan de slag met hun eerste GOES-verslagen, omdat jullie de enquêtes massaal hebben ingevuld. Dank daarvoor! De JVT's zijn nergens zonder jullie mening. Het is fijn om te merken dat de respons stijgt sinds de enquêtes weer op papier ingevuld kunnen worden, Hopelijk laten jullie ook in 2020 je mening over het onderwijs horen!

#### Coschappen Suriname

De mogelijkheden om je coschappen in het buitenland te lopen zijn uitgebreid. De pilot van het coschap Snijdend in Suriname is goed bevallen en studenten zullen daarom standaard de kans krijgen om dit coschap in Suriname te lopen. Daarnaast is het coschap HZZ uitgebreid, studenten krijgen de optie om ook Neurologie in Suriname te volgen.

### LCR-symposium met thema 'Leefstijl'

Op woensdag 4 december vond het LCR-symposium plaats. Dit keer stonden de drie lezingen in het teken van leefstijl. Er konden twee lezingen afgetekend worden voor de lezingencyclus. De grote groep masterstudenten die hierop afkwam werd uitgedaagd na te denken over leefstijl door middel van lezingen over bruin vet, slaap en stress. Een erg interessante middag en weer twee stappen verder op de aftekenlijst. We danken de LCR voor de goede organisatie!

## Biomedische wetenschappen

### Radiation Protection > statistiekonderwijs

Het derdejaarsvak Radiation Protection van de bachelor Biomedische wetenschappen gaat vanaf het academische jaar 2020 - 2021 plaats maken voor een week statistiekonderwijs met het programma R. Op deze manier tracht de opleiding mee te gaan met de ontwikkelingen op het gebied van Data Science. Ook in de eerste twee jaren van de bachelor wordt R stapsgewijs geïntegreerd in het curriculum, zodat studenten beter worden opgeleid op het gebied van statistiek. Dit zou de overgang van blokonderwijs naar de stage aan het einde van de bachelor moeten versoepelen.

### Phizer Prijzen voor Jong Talent

Jaarlijks reikt de Koninklijke Hollandse Maatschappij der Wetenschappen drie Pfizer Prijzen uit ter bekroning van uitzonderlijke masterscripties op het gebied van Life Sciences. Dit jaar zijn maar liefst twee van de drie prijzen binnengesleept door alumni van Biomedical Sciences. Max Trauernicht spande de kroon met zijn onderzoek *Perturbing chromatin to study the DNA double-strand break repair pathway choice*. De derde prijs werd binnengesleept door Mandy Meijer. Zij deed tijdens haar master onderzoek naar de moleculaire karakterisering van de wijze waarop onze hersenen reageren op stress. Namens

de M.F.L.S. uiteraard van harte gefeliciteerd met deze mooie prijzen!

## Farmacie

### FSV-kerstlunch

Op 16 december vond de Farmacie Studentenvertegenwoordiging (FSV)-kerstlunch plaats. Tussen de colleges door konden studenten en docenten genieten van allerlei zelfgemaakte hapjes. Van half een tot drie werd er gekletst, gegeten en zelfs een quiz gedaan! Dit was mogelijk door medewerking van de docenten: colleges werden zo opgeschoven dat iedereen de kerstactiviteit kon bezoeken. Aan de studenten, docenten en zeker de FSV grote dank voor deze succesvolle lunch!

### Semi-apothekers coschaponderwijs

Het is verplicht om een aantal onderwijsmomenten tijdens het SAC te volgen. Niet alle studenten komen uit met de huidige planning van de SAC-onderwijsmomenten. De opleiding is meer onderwijs-modules aan het opzetten en is op zoek naar nieuwe ideeën voor thema's bij de SAC-onderwijsmomenten. De opleiding staat open voor onderwijsideeën over onderwerpen die nog niet in het curriculum aan bod zijn gekomen. Heb jij een goed idee? Laat je horen!

## Vitality and Ageing

### Oudtopia

Het cohort van V&A is voor het eerst langsgegaan bij de Haagse organisatie Oudtopia, een instantie waar je kunt ervaren hoe het is om oud te zijn. Door met verschillende attributen ouderdomskwalen na te bootsen, hebben de studenten in een middag kunnen beleven waar ouderen tegenaan lopen in het dagelijks leven. Denk hierbij aan een verminderd zicht of gehoor, spieren die niet meewerken of zelfs dementie. De V&A-studenten kwamen vol inzichten weer terug in Leiden! ■





## STUDENT

Een nieuw jaar, nieuwe commissieleden en misschien ook wel... nieuwe kansen in de liefde! Wij hebben onze speciale Predoctor-datingprofielen wat extra aandacht gegeven om onszelf aan jullie voor te stellen. Dames en heren, wij presenteren u hierbij de Predoctorcommissie 2019-2020!



**Julotte 20**  
GNK  
Voorzitter

**Wat wilde je worden toen je klein was?**  
Eigenlijk alles behalve dokter...

**Wat is je belangrijkste kledingstuk?**  
M'n joggingbroek, samen met mijn bed ook wel bekend als de liefde van m'n leven.



**Vera 23**  
BW  
Hoofdredacteur

**Favoriete plek in Leiden?**

De Burcht! Je kunt vanaf hier namelijk over de hele stad uitkijken. In de zomer kun je heerlijk in het gras zitten en in de winter lekker warm binnen aan de chocolademelk.



**Lucia 21**  
GNK  
Hoofd Lay-out

**Celebrity crush?**  
Kristen Stewart.

**Bestaat liefde op het eerste gezicht?**  
Toen ik jou zag, wist ik het zeker: liefde op het eerste gezicht bestaat niet.



**Carlijn 22**  
GNK  
Lid Lay-out

**Heb je een coole/leuke/grappige hobby?**  
Naast dat ik voor Predoctor tekeningen maak voor het dilemma en de voorkant schilder ik voor mezelf ook graag. Dat doe ik dan wel net een beetje anders, zo maak ik schilderijen met koffie en chocolademelk!



**Bibi 18**  
GNK  
Lid Lay-out

**Wat wilde je worden toen je klein was?**

Ik heb jarenlang geroepen dat ik archeoloog wilde worden. Als overblijfsel van die tijd heb ik in mijn kamer een grote glazen kast staan volgepropt met stenen en fossielen die ik zelf heb opgegraven.



**Dindin 18**  
GNK  
Lid Lay-out

**Favoriete tijdperk om te bezoeken?**

Het Victoriaanse tijdperk: ik heb altijd al wel willen weten hoe erg de Thames stonk in die tijd. Daarnaast wil ik uiteraard ook de setting van mijn *historical period drama's* in levende lijve zien.



# WIE SWIPE JIJ NAAR RIGHT?



**Daniëlle 21**  
BW  
Lid Redactie

**Zou je in een ander land willen wonen?**

Vorig jaar ben ik naar Zweden geweest en dat was heel leuk, ik zou dus best nog eens naar het buitenland willen. Maar niet voor altijd hoor! Dan zou ik familie, vrienden en Nederland te veel gaan missen denk ik.



**Elke 21**  
GNK  
Lid Redactie

**Grappige hobby:**

Ik maak bouwtekeningen en interieurontwerpen voor m'n kamer en huis van m'n ouders etc.

**Perfect aantal kids:**  
Drie.



**Anouk 21**  
GNK  
Lid Redactie

**Wat zou je doen als je geen Geneeskunde deed?**

Ik zou bij de AIVD gaan werken. Superspion in het buitenland is altijd een droom geweest. Wie weet, misschien heet ik eigenlijk Anoushka en ben ik een Russische dubbelspion, you'd never know!



**Yasin 23**  
GNK  
Lid Bestuur

**Wat zou je doen als je geen Geneeskunde deed?**

Ik zou een restaurant openen en zowel kaart als pand naar eigen inspiratie inrichten. Lekker kokkerellen en wijntjes drinken. Een klein restaurantje met maar een select aantal gasten per tijd en avond!



**Fleur 22**  
BW  
Lid Bestuur

**Wat wilde je worden toen je klein was?**

Toen ik klein was, veranderde het antwoord op de deze vraag met de dag. Het ging van prinses naar brandweervrouw. De volgende dag weer van dokter naar -je raadt het niet-een haai!



**Oud-Pre**  
GNK/ BW  
Lay-out / Redactie

Ook moeten we afscheid nemen van een paar commissieleden. Hartelijk bedankt voor jullie bijdrage aan de Predactor!

Wingchi (2014 - 2020)  
Anneloes (2015 - 2020)  
Manon (2015 - 2020)

## – Expectations vs. Reality –

*Stage, je ontkomt er niet aan. Maar hoe gaat een gewone dag op het lab eraan toe? Hebben we net zoals Bones resultaten in 10 minuten, of ligt de werkelijkheid anders? Soms lijkt het of je project van het begin af aan al kansloos is.*

**N**a één keer een experiment uitvoeren meteen perfecte resultaten. Geen vertraging op je planning en als bachelorstudent na je allereerste stage al een artikel als eerste auteur. Dat is waar iedereen op hoopt. Toen ik voor het eerst zelf met organoids (in vitro gekweekte organen) van mijn begeleider mocht werken, werd ik al snel uit die droom geholpen.

Het is dag 2 van mijn bachelorstage. Ondanks dat we veel practica hebben gehad in de eerste drie jaar van mijn studie voel ik me totaal onvoorbereid. Terwijl ik zenuwachtig op de stoel voor het *flow cabinet* ga zitten, legt mijn begeleider nogmaals uit hoe ik het medium moet vervangen.

*“Het leek zo makkelijk toen hij het voordeed, maar nu ik het zelf moet doen beginnen mijn handen te trillen als ik de deksel van de plaat haal”*

Voorzichtig probeer ik het medium eraf te halen zonder de organoids te beschadigen, of nog erger, mee op te zuigen. Thilo (mijn begeleider) kijkt over mijn schouder mee en geeft me tips over hoe ik de aspirator en de plaat met organoids het beste kan vasthouden. Nadat ik zonder al te veel problemen alle platen heb gehad, denk ik bij mezelf dat het ergste achter de rug is en alles alleen maar makkelijker zal worden. Echter, binnen *no time* zou ik ontdekken dat er nog een lange weg voor me ligt.

Aangezien ik vanaf dag 3 al zonder toezicht mocht werken was het niet de vraag of, maar wannéér er iets mis zou gaan. Het was in week 4 van mijn stage toen ik een plaat uit de incubator pakte en zag dat er iets wits op het medium dreef.

*“Ik gebruikte wel eens het verkeerde antilichaam”*

Ik durfde Thilo bijna niet onder ogen te komen, want hij had me nog zo gewaarschuwd. Net toen ik hem wilde zoeken kwam hij door de deur naar binnen. De plaat was niet meer te redden. Ik heb hem met verdriet in de afvalbak gegooid en keek er nog een paar seconden naar voordat ik de deksel er voorgoed op deed.

*“Zo heb ik zelfs een plaat met organoids laten vallen”*

Helaas volgden er meer fouten. Ik gebruikte wel eens het verkeerde antilichaam, sneed mijn coupes scheef waardoor ik geen goede foto's kon maken, had onzuivere PCR-resultaten en heb zelfs een keer een plaat met organoids laten vallen. In plaats van vervolgens constant over mijn schouder mee te kijken, liet Thilo mij juist los omdat hij in mij geloofde. Hij vertrouwde erop dat ik zelf mijn problemen kon oplossen of om hulp zou vragen wanneer dat nodig was.

*“Dit zorgde ervoor dat ik zoveel zelfvertrouwen kreeg dat ik niet bang meer ben om fouten te maken”*

Ja, onderzoek doen is heel vaak vallen en weer moeten opstaan. Ik heb veel tegenslagen gehad, maar voelde me niet kansloos. In tegendeel, ik sta aan het begin van mijn onderzoekscarrière waarin ik nog veel zal leren en waarschijnlijk nog veel fouten ga maken. Het is belangrijk dat je onthoudt dat iedereen fouten maakt, en als je leert hoe je ermee om moet gaan zal je toekomst opeens een stuk kansrijker zijn. ■

## – COos kansloos –

*Dag 47 van mijn vakantie. De dagen beginnen een beetje op elkaar te lijken en uitslapen tot elf uur 's ochtends is warempel weer een mogelijkheid. Hoewel het heerlijk is om even te ontsnappen aan het strakke regime van het coschapleven, merk ik dat ik stiekem toch graag weer in de kliniek wil werken. In slow motion rondhuppelen met bloemen in mijn haar en de witte jas die achter me aan wappert in de denkbeeldige wind. Heerlijk. Helaas is dat nog enige tijd niet voor mij weggelegd, maar gelukkig kan ik vanaf op de eerste rij meegenieten van de eerste stapjes van vrienden die zich net in de spannende wereld van de coassistent hebben gestort. Het volgende verhaal laat zien dat niemand immuun is voor beginnersfouten.*

Laten we de betreffende co een leuke naam geven: Coos de coassistent. Coos liep zijn allereerste weken bij de Cardiologie op de Eerste Harthulp en was als goede co gedreven op zoek naar een eigen patiënt. Na enige tijd kwamen de gouden woorden waar hij op zat te wachten: “Coos, ga jij maar even naar patiënt X op bed 2. Jaren geleden kreeg hij een schok van zijn ICD en hij heeft nu weer vergelijkbare klachten.” Gekleed in zijn stijlvolle witte jas (een vintage model met een prachtige dubbelknoop) en een gewaagde doch *trendy* combinatie van een witte broek met eenzelfde kleur klompen, liep Coos met zelfverzekerde tred naar de patiënt. Patiënt X bevestigde zijn identiteit en Coos zette zijn doktersbril op (HEMA, lentecollectie 2019).

Een kleine twintig minuten later presenteerde Coos zijn diagnose aan de AIOS: overduidelijk een pneumonie. De man had helemaal geen hartklachten maar simpelweg een longontsteking! Zo trots als hij was op zijn eigen resultaat, zo geschrokken reageerde hij toen hij erachter kwam dat hij helemaal was vergeten om naar de eventuele hartklachten van de patiënt te vragen.

*“Nou, kan gebeuren, maar ga toch nog maar even terug” waren de aanmoedigende woorden van de AIOS”*

Zo gezegd, zo gedaan: Coos marcheerde met panache terug naar de patiënt. Haren tot in de millimeter in model, de wangen

zo glad dat je er in de zomer op zou kunnen surfen.

Soms is het lastig om bepaalde medische terminologie om te zetten naar begrijpelijke lekentaal zonder de draad van je verhaal kwijt te raken. Ook dit ondervond Coos, toen patiënt X vol overtuiging zei dat hij nog nooit had gehoord van een “ICD” en dat hij wel ooit een bonzend hart heeft gehad maar zeker niet bekend is met de diagnose “infarct”. Enigszins verbouwereerd blies hij de aftocht. De AIOS vond het verhaal begrijpelijkerwijs een beetje vreemd klinken en besloot om zelf nog een paar vragen te stellen aan de patiënt. Dit was het moment waarop Coos besepte dat hij een beginnersfout had gemaakt: de AIOS verliet de artsenkamer en wandelde rechtstreeks naar bed 2.

*“Dit bleek echter twee bedden naar links te zijn van het bed waar Coos zonet 40 minuten met de verkeerde patiënt had gepraat”*

Dergelijke fouten zijn onvermijdelijk in het leven van de coassistent. Een oudere co kan net zo veel beginnersfouten maken als een kersverse co (zoals herhaaldelijk bewezen door mijn eigen exploten in de vorige CO-lumns), maar uiteindelijk slaagt iedereen er wel in om te leren van deze slippertjes. Om te eindigen met een positieve noot: de patiënt waar Coos mee in gesprek was gegaan, bleek inderdaad een pneumonie te hebben. Lekker gewerkt, Coos! ■





## -Love is in the air-

*Wat maakt iemand aantrekkelijk, en waarom verschilt dat van mens tot mens? En hoe zorg je ervoor dat je crush ook verliefd wordt op jou? De wetenschap biedt je hierbij een steuntje in de rug, zodat jij de beste kans maakt.*

**W**at is aantrekkingskracht? Als je daar op Googlet bestaat het grootste deel van de hits uit datingsites die claimen dat zij weten wat een man of een vrouw aantrekkelijk vindt, en hoe je dat manipuleert. Ze geven algemene *do's* en *dont's*, maar toch alsof ze precies weten hoe het er bij jou aan toe gaat. Het ligt natuurlijk wat gecompliceerder. Er zijn mensen die we woest aantrekkelijk vinden, maar écht uitleggen kunnen we het niet. Aantrekkingskracht is een ongrijpbaar concept. De antropoloog Helen Fisher trok de conclusie dat het menselijk lichaam binnen één seconde kan oordelen of iemand fysiek aantrekkelijk is of niet. Te lang, te kort, te saai, te oud, te jong, te dik, te dun: de eerste indruk telt.

### Mentale blauwdruk

De blauwdruk van het oordeel dat we vellen over een ander ontwikkelen we al in onze jeugd. Je komt in je omgeving allerlei dingen tegen die helpen bij het vormen van dat oordeel: het gevoel voor humor van je opa, de lach van je tante. Als je iemand tegenkomt die aan een aantal van dit soort kenmerken van je blauwdruk voldoet, is de kans groot dat je die persoon aantrekkelijk vindt. Aantrekkingskracht draait niet alleen om genetica en voorplanting, zegt seksuologe Rika Ponnet. Anders zouden oudere mensen niet meer verliefd worden, of zouden we allemaal voor dezelfde partner kiezen. We zoeken in toekomstige partner patronen waaraan we ons kunnen spiegelen. Wat kan een ander betekenen voor mijn groei als mens? Achter die aantrekkingskracht tot bepaalde mensen zit een verlangen naar groei. Wij zijn sociale wezens en hebben dus andere mensen nodig om te kunnen overleven. In anderen zoeken wij vertrouwen, veiligheid en zorg.

### Symmetrie

In dat ene ogenblik dat we een oordeel over iemand vormen, is het gezicht een belangrijke bron van informatie. Het toont deels de kwaliteit van iemands genen, en ook over iemands persoonlijkheid valt een hoop af te lezen aan de gezichtsuitdrukking. Ogen worden niet voor niets de spiegel tot de ziel genoemd.

Maar waarom vinden we de gezichten van Johnny Depp, Scarlett Johansson en Kate Moss dan zo aantrekkelijk? Dat zit 'm vooral in de symmetrie van het gezicht, dus gelijkenissen tussen de linker- en

rechterhelft. Bovendien hebben echt aantrekkelijke gezichten vaak nog iets 'bijzonders': brede lippen, grote ogen of bijvoorbeeld een kleine kin.

Voor symmetrische gezichten hebben we over het algemeen een voorkeur. Maar hoe wordt bepaald hoe iemand een symmetrisch gezicht krijgt? Steven Gangestad, hoogleraar aan de University of New Mexico, onderzocht factoren die bijdragen aan symmetrie. Hij ontdekte dat blootstelling aan oxidatieve stress in de baarmoeder bijdraagt aan minder symmetrie. Is de foetus blootgesteld aan te hoge stressniveaus of had hij de capaciteit deze te weerstaan, dan heeft zijn DNA eronder te lijden gehad. De kans is dan kleiner dat hij gezond en sterk is, en dat is dan ook te zien aan de symmetrie.

### Feromonen

Hebben we het over aantrekkingskracht, ontkomen we er niet aan om ook over feromonen te praten. Een aantal jaar geleden was dat helemaal *hot*, en nog steeds kun je online feromonenspray kopen, dat lustopwekkend zou zijn. Parfummakers proberen sinds het begin der tijden aantrekkelijkheid te vangen in een flesje. Hoewel dat misschien meer een verkooppraatje dan waarheid is, spelen feromonen een grote rol bij aantrekkingskracht.



Het woord 'feromoon' komt uit het Grieks, en betekent oorspronkelijk 'drager van opwinding'. Het woord werd voor het eerst gebruikt in 1959, toen in vrouwelijke zijdevlinders een molecuul was gevonden

dat de aandacht van mannelijke zijdevlinders zou trekken. Andere diersoorten volgden, maar het verhaal bleef bij mensen vaag en complex. Lang werd gedacht, onder andere door het *Smelly T-shirt experiment*, dat geur bijdroeg aan attractie en dat die geur werd bepaald door feromonen, maar in veel van die studies hadden de vrouwen de mannen al eerder eens ontmoet. Ze herkenden hun geur en associeerden die met wat ze al van die man wisten.

Feromonen of niet, er zit een logisch verhaal achter. Instinctief wil je de beste genen doorgeven aan je nageslacht. HLA-genen, die belangrijk zijn voor het afweersysteem, spelen daar een belangrijke rol in. Als je op de een of andere manier een partner kan vinden die totaal andere HLA-varianten heeft geeft dit de beste overlevingskansen voor je nageslacht. Dat is dan dus de perfecte match. Sommige studies beweren dus dat je kunt ruiken aan iemand of hij/zij een goede match voor je is, maar daar is het laatste nog niet over gezegd.



### In de zevende hemel

Als je iemand leuk vindt wordt er fenylethylamine (PEA) aangemaakt in je lichaam. PEA heeft ongeveer hetzelfde effect als amfetaminen, en zorgt er dus daadwerkelijk voor dat je je 'high' voelt.

De extra dopamine die daarnaast wordt aangemaakt draagt ook bij aan dat euforische en intens gelukkige gevoel als je verliefd bent, een gevoel gelijkend aan de sensatie na het gebruik van cocaïne of alcohol. En de vlinders in je buik? Ook die worden veroorzaakt door dopamine, omdat dopamine evolutionair gezien zorgt voor het hongergevoel en de neiging om eten te gaan zoeken. Als gevolg van de afgifte van PEA wordt

bovendien extra adrenaline geproduceerd, wat zorgt voor knikkende knieën en gestamel in de buurt van de persoon op wie je een oogje hebt.

Er gebeurt dus een hoop in je lijf en hoofd als je iemand aantrekkelijk vindt, maar dit primitieve oerinstinct is bij de mens een beetje ondergesneeuwd door iemands status, bankrekening, parfum en humor. In hoeverre deze dus ook *matching* beïnvloeden bij mensen valt te betwisten. In ieder geval worden nog een paar factoren razendsnel bepaald door onze hersenen, als het gaat om aantrekkelijkheid. Wat zijn jouw kansen deze Valentijnsdag?

*Over deze HLA-matching en DNA-daten hebben we al eens eerder geschreven in de Predoctor lustrumeditie (december 2017). Lees het interview online via de website van de M.F.L.S.! ■*

### Vergroot je kansen op een date

**Draag rood.** Door rood te dragen word je aantrekkelijker gevonden, zegt de wetenschap. Dit geldt zowel voor mannen als voor vrouwen!

**Lach.** Dit laat zien dat je blij bent en openstaat voor anderen; zo trek je gelijkgestemde mensen aan. Lachende mensen op foto's worden aantrekkelijker gevonden.

**Spiegel de ander.** Alleen door de persoon te zijn waar je naar op zoek bent, kun je zo'n persoon aantrekken. Op zoek naar een nieuwsgierig iemand? Stel dan zelf vragen!

**Groei een baard.** Meer vrouwen geven de voorkeur aan een man met baard, en mannen met een volle baard blijken geschikter voor een lange relatie.

**Show, don't tell.** Lichaamstaal is vijf keer effectiever dan wat je zegt. Aanraken, oogcontact, glimlachen: het zegt meer dan duizend woorden.





## – Geen schijn van kans –

*Een nieuw jaar brengt weer nieuwe kansen, althans, zo luidt een veelgehoorde uitspraak rondom de jaarwisseling. Maar wat is dat nu eigenlijk: een kans? Hieronder een stukje psychologie, filosofie en een tip als je je ooit wil wagen aan een spannende spelshow.*

De Dikke Van Dale definieert een kans als volgt:

- kans** (*de; v(m)*; meervoud: *kansen*)
1. mogelijkheid, m.n. waarschijnlijkheid; *kans op een bui; gelijke kansen*
  2. gunstige gelegenheid: *de kans is verkeken* verloren; *zijn kans schoon zien* een goede mogelijkheid zien en daar gebruik van maken

Als de kans verkeken is, is iets verloren. Als je je kans schoon ziet, zie je een goede mogelijkheid en maak je daar gebruik van. Het woord kans kent dus vooral positieve associaties.

Kansen worden verder geassocieerd met de loterij. Vooral rondom de oudejaarsreclame wordt veel reclame gemaakt. Rond deze tijd van het jaar worden miljoenen loten verkocht (in 2017 wel 6,3 miljoen). Nederlanders besteden zelfs meer aan oudejaarsloten dan aan vuurwerk. En hoewel iedereen weet dat de kans nihil is om een miljoenenprijs te winnen doen ontzettend veel mensen mee. Hoe kan dat?

Allereerst wordt men beïnvloed door de verliesaversie. Je zal met de Postcodeloterij maar net diegene in de straat zijn die geen lot heeft gekocht en dus geen prijs wint. Daarnaast heeft de Amerikaanse gedragspsycholoog B.F. Skinner in een experiment aangetoond dat onverwachte beloningen sterker motiveren dan verwachte en regelmatige beloningen. Dat betekent dat we blijer worden van een onverwachte winst dan van de zekerheid van een volle spaarrekening (al is dat in de huidige tijd eigenlijk ook geen zekerheid meer, maar dat is een discussie voor een volgende keer). Dat sterkere gevoel van beloning heeft te maken met de waarschijnlijk wel bekende neurotransmitter dopamine. Dat is een van de belangrijkste neurotransmitters van het beloningssysteem waar onder andere het striatum, de substantia nigra en de prefrontale cortex deel van uit maken. Het werkt op receptoren waardoor de productie van cAMP wordt gestimuleerd of afgeremd. Dopamine schijnt heftiger signalen af te geven bij verrassingsbeloningen dan bij voorspelbare beloningen. Daarin zit ook meteen de marketing van gok- en kansspelen. De onvoorspelbaarheid van de mogelijkheid op winst zorgt ervoor dat we blijven spelen.

Dan is er nog een bekend voorbeeld wat kansspelletjes betreft. Het drie-deurenprobleem of in het Engels

het Monty Hall probleem, naar de Amerikaanse presentator Monty Hall van de spelshow *Let's Make a Deal*, is een bekend voorbeeld. In deze spelshow zijn er drie gesloten deuren waarbij je het voorwerp achter de door jou gekozen deur wint. Achter twee deuren staat een geit en achter één deur een auto. Ook dit is een heel psychologisch spelletje. Klaar voor de uitleg? Komt ie. Het spel werkt zo dat je eerst een deur kiest, de presentator dan een andere deur openmaakt en je daarna de mogelijkheid geeft om van deur te wisselen. Stel dat jouw eerste keuze deur 1 is. Dan kan de presentator kiezen om deur 2 of deur 3 te openen. We gaan er nu vanuit dat de presentator deur 3 opent. We moeten dus de kans gaan berekenen dat de auto achter deur 2 staat. Als de auto achter deur 2 staat, zal de presentator altijd deur 3 openen. Die kans is 1/3. Als de auto achter deur 1 staat, heeft de presentator een willekeurige keuze om deur 2 of deur 3 te openen. Het openen van deur 3 heeft dan een kans van 1/6. In deze situatie staat de auto dus twee keer zo vaak achter deur 2. Dit gaat in tegen onze intuïtie waarbij we denken dat als deur drie geopend is en daar een geit achter staat, het een 50/50 kans is voor de 2 overgebleven deuren. Het is lastig in te denken maar het plaatje onderaan de pagina biedt waarschijnlijk wat duidelijkheid.

Als je ooit mee zou doen aan een spelshow, laat de dopamine in je hersenen zijn werk doen, wissel van deur en word toch miljonair! De kans daarop is in ieder geval vergroot sinds je net dit artikel hebt gelezen! ■

deelnemer kiest aanvankelijk deur 1			
auto achter deur 1	auto achter deur 2	auto achter deur 3	
presentator opent een van de deuren met een geit	presentator moet deur 3 openen	presentator moet deur 2 openen	
kans 1/6	kans 1/6	kans 1/3	kans 1/3
dit geval heeft zich niet voorgedaan	dit geval is een mogelijkheid	dit geval is een mogelijkheid	dit geval heeft zich niet voorgedaan
	wisselen levert een geit	wisselen levert de auto	
wisselen levert in 2 van de 3 gevallen de auto			

# Februari Commissie Vacatures



*Mediski Commissie*  
*Wintersportreis*  
*Kerstvakantie*  
*Trip*  
*Commissie*  
*Après-ski*

*Najaar 4 dagen*  
*Cultuur ontdekken*



*Musical*  
*Commissie*  
*Secretaris*

*Gala Commissie*  
*Eindejaarsgala*  
*Dates*  
*Magie*

*Introductie*  
*Commissie*  
*Introductiedagen*  
*Eerstejaarsweekend*

*Dies*  
*Commissie*  
*Verjaardag M.F.L.S.*  
*Pre-dies*

*LUMC*  
*International*  
*Students*  
*Committee*

*Predactor*  
*Commissie*  
*Verenigingsblad*  
*Redactie*  
*Schrijven*



*Interesseborrel 30 jan 19:00*

**Mail naar [lidintern@mfls.nl](mailto:lidintern@mfls.nl) voor meer info!**



FOTOPAGINA









## – Neusspray tegen... gokverslaving? –

*Een manier om jezelf als kansrijk of kansloos te bestempelen is om je kansen in de praktijk te testen. Dat kan bij het spelen van gokspellen, zoals een kraskaart of een draai aan de fruitmachine. Dit is niet zonder gevaar: Nederland telt momenteel circa 80.000 gokverslaafden. Wat voor behandeling wijst onderzoek uit?*

**M**et de jaarwisseling achter de rug zit de slogan van de Staatsloterij nog vers in ons geheugen. Je zal het maar zijn: die ene Nederlander die er vandoor gaat met de jackpot van een paar miljoen. Ze zeggen wel dat geld niet gelukkig maakt, maar bij de meesten van ons komt er bij het winnen van zo'n geldbedrag toch echt een *feel good*-hormoon vrij. Heel fijn, uiteraard, want dan kunnen wij voor de buis weer genieten van verheugde gezichten met een cheque voor hun neus. Toch heeft ook deze medaille een keerzijde: gokken met geld kan verslavend zijn. Waar de een met een enkel oudejaarslot genoeg plezier beleeft, moet de ander dag en nacht geld inzetten om zich goed te blijven voelen. In Finland is onlangs een voorzet gegeven voor een nieuwe behandeling tegen gokverslavingen.

### Neusspray als medicijn

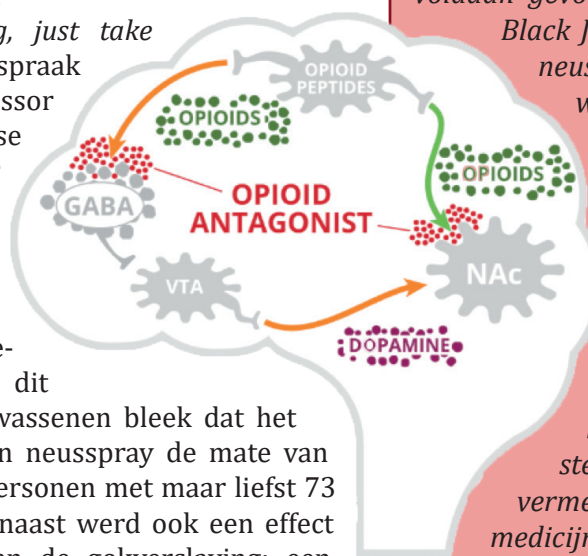
*"If you crave gambling, just take nasal spray."* Deze uitspraak werd gedaan door professor Hannu Alho van het Finse Nationale Instituut voor Gezondheid. Alho en zijn onderzoeksgroep hebben in 2019 onderzoek gedaan naar een nieuwe behandeling tegen gokverslaving. Uit dit onderzoek in Finse volwassenen bleek dat het gebruik van een naloxon neusspray de mate van gokken onder de proefpersonen met maar liefst 73 procent verlaagde. Daarnaast werd ook een effect gezien op de status van de gokverslaving: een dagelijkse snuif neusspray gedurende acht weken zorgde voor een verschuiving van een pathologische gokverslaving naar 'enkele problemen met gokken'. Hierbij moet wel de kanttekening worden gemaakt dat de proefpersonen deze score aan zichzelf moesten toekennen.

Hoewel deze studie de insteek had van een *pilot* en een studiepopulatie betrof van slechts twintig personen, geeft dit onderzoek wel een goede indruk van de mogelijkheden omtrent het behandelen van gokverslavingen. De keuze om het gebruik van neusspray in deze setting te testen is dan ook niet uit

de lucht komen vallen. Er wordt namelijk al langere tijd gedacht dat een opioïdreceptorantagonist, de werkzame stof in de neusspray, de neiging om je geld te vergokken zouden moeten tegengaan.

### Werking van opioïdreceptorantagonist in neusspray

*De antagonist bindt zich aan de receptor die betrokken is bij het beloningssysteem in onze hersenen, waardoor dit systeem in feite wordt geblokkeerd. Het hormoon wat ons een gevoel van tevredenheid en beloning geeft, dopamine, wordt daarmee in verminderde mate afgegeven. Kortom: minder dopamine betekent een minder voldaan gevoel na het winnen van een potje Black Jack of Poker. Maar wat heeft die neusspray hier dan mee te maken? Het werkzame stoffe dat gokverslaafden zou moeten helpen, naloxon, kan gemakkelijk via de neus toegediend worden. Het komt op deze manier immers snel op de juiste plek terecht: via de neus vinden de antagonisten een perfecte bypass naar de hersenen, waarbij zowel de bloed-breinbarrière als de systemische bloedcirculatie worden vermeden. Dit maakt het voor het medicijn een stuk makkelijker om als een kind aan moeders been aan de receptoren te gaan hangen.*



Meer onderzoek naar de werking van opioïdreceptorantagonisten zal moeten uitwijzen of deze behandeling ingezet kan worden bij gokverslaafden. Zaken als bijwerkingen op de lange termijn zijn immers nog niet goed onderzocht in deze studie. We moeten dus nog afwachten of we het gebruik van neusspray een label 'kansrijk' of 'kansloos' kunnen geven.

Wordt vervolgd... ■



## – Einde van een tijdperk: DC gesloten –

*De Dictaten Centrale is gesloten. Dé plek waar iedere student Geneeskunde of Biomedische Wetenschappen zijn/haar studiebenodigdheden kon kopen. Een exclusief interview met de boekenboys Mees en Vincent over hun verdriet en het verlies.*

### **Hoe zijn jullie bij de Dictaten Centrale terecht gekomen?**

Beiden zijn we geronseld door Irma, destijds oud-coördinator van de DC! Nee, dat is natuurlijk een grap. Sorry Irma! Ze heeft ons wel aangeraden te solliciteren voor de DC, dat hebben we gedaan en de rest is geschiedenis. Wat we toen nog niet wisten is dat wij de laatste lichting zouden zijn na Marlies, Emma, Stefan, Tijn, Irma, Iris en onze alma pater Mitchell.

### **Hoe was jullie eerste jaar bij de Dictaten Centrale?**

Ons eerste jaar bij de Dictaten Centrale was heel erg leuk! Samen met Marlies en Emma hebben we veel meegemaakt: de laatste Grote Boekenverkoop (GBV), rennend 2000 ongeslepen potloden uitdelen tijdens de VGT in Warmond, op de fiets blokboeken ophalen, ongepaste stukjes schrijven voor de Almanak, noem maar op!

### **Hoe zag een typische dienst er voor jullie uit?**

De dienst begon altijd om 12 uur. Als er dan nieuwe blokboeken of prijzen waren binnengekomen konden die nog snel op de kassa gezet worden. Anders gingen we vaak lunch halen bij het LUMC-restaurant, in de volksmond ook wel 'resto' geheten. Van kwart over 12 tot kwart over 1 waren we open en verkochten we alles wat je medische hartje maar begeerde. Na sluitingstijd moest de kassa nog geteld worden en de omzet van die dag worden uitgeprint. Dan was de dienst over en konden we terug naar college.

### **Hoe gaat de Dictaten Centrale nu verder?**

Goeie vraag! De fysieke winkel is vanaf de kerstvakantie gesloten, maar de verkoop van boeken, instrumenten, labjassen, handschoenen, en snijzaalhandleidingen gaat gewoon door via onze webshops: [www.mfls.nl/boeken](http://www.mfls.nl/boeken), [www.mfls.nl/instrumenten](http://www.mfls.nl/instrumenten) en [www.mfls.nl/snijzaalhandleidingen](http://www.mfls.nl/snijzaalhandleidingen)! Alles is *on-demand* en wordt thuisbezorgd: zowel flexibeler voor ons als fijner voor de student, hopen we! De vraag die ons het meest gesteld wordt is 'Wat gaat er nu met de ruimte gebeuren?' en om heel eerlijk te zijn weten wij dat ook nog niet. We blijven het huidige collegejaar nog in dienst om dit soort logistieke zaken te regelen en uit te denken. Zo gaat de DC niet helemaal ten onder!

# BESTEL VIA DE WEBSHOP!

## – Het leven krijgt een acht –

*Simon Mooijaart is internist ouderengeneeskunde in het LUMC. Hij zit in de wetenschap, heeft onderwijstaken en is subafdelingshoofd ouderengeneeskunde. Zichzelf noemt hij liever 'academische dokter'. Een interview over wat de zorg kan leren van de oudere patiënt.*

“Dat ik Geneeskunde wilde studeren stond al vast sinds ik twaalf jaar oud was. Het menselijk lichaam en mensen helpen vond ik heel interessant. Het allerprilste begin van mijn medische carrière was echter dat ik drie keer werd uitgeloot. Gelukkig werd ik de derde keer ingeloot. Vanwege die twee jaar achterstand ben ik toen niet lid geworden van een studentenvereniging buiten de geneeskundefaculteit. Wel heb ik in mijn studententijd ongeveer iedere commissie van de M.F.L.S. gedaan en was ik zeer actief betrokken bij Forestus. Zo ben ik uiteindelijk ook overgegaan op het studentassessorschap. En los van het feit dat ik enorm genoten heb van die tijd, heb ik er tot op de dag van vandaag wat aan. Het is leuk als je je als professional en mens op meerdere vlakken ontwikkelt dan alleen maar de studie.”

“Ik ben de eerste dokter van de familie. Mijn ouders werkten beiden wel bij de universiteit. Na mijn coschappen wist ik dat ik internist wilde worden, maar twijfelde hoe ik daar het best in kon komen. Een internist die ik kende uit de onderwijscommissies kwam met de vraag of wetenschappelijk onderzoek niet wat voor mij was en of ik niet wilde nadenken over promoveren. Eigenlijk leek het me een onwijs leuk idee om me vier jaar lang op de wetenschap te storten. Inmiddels ben ik internist met het aandachtsgebied Ouderengeneeskunde. Mijn promotie ging over de genetica van langlevendheid.”

“Wat er zo mooi is aan de oudere patiënt? Dat is met name hun andere kijk op het leven, en dus ook op de geneeskunde. Als je vraagt of ze tevreden zijn blijken mensen toch al wat mobiliteitsproblemen te hebben, een beetje eenzaam te zijn of geheugenverlies te hebben. Toch geven ze het leven een acht. Terwijl wij denken: tegen de tijd dat ik achter een rollator loop geef ik het leven wel echt een vier. Ik heb veel geleerd van dat perspectief.”

“Waar het uiteindelijk op neerkomt is waardegedreven zorg. Daarbij kijk je niet meer naar welke behandeling je geeft en of je specifieke ziekten kan behandelen. Je kijkt naar wat de behandeling toevoegt aan de waarde van het leven van de patiënt. Dat wordt voor een heel groot deel bepaald door de patiënt zelf. We hebben de afgelopen dertig jaar enorm successen geboekt in onderzoek, waar ouderen overigens ook van profiteren, maar het is wel allemaal onderzoek in jonge mensen. Als je jong bent is ziektebestrijding het hoofddoel van behandeling. Voor sommige ouderen is zo lang mogelijk leven helemaal het doel niet: je moet vragen wat ze nog willen bereiken en beslissen hoe ver je daarin moet gaan met het behandelen van ziekten.”

“In november was ik samen met Prof. dr. Spaan spreker op een bijeenkomst van de LUMC Alumnivereniging over ouderenzorg. Het was voor alumni, dus een zeer ervaren medisch en wetenschappelijk onderlegd publiek. In hun ogen ben ik een broekie. Maar omdat ze zelf ook grotendeels de doelgroep zijn, is het een interessante en spannende combinatie. Het bleek een onderwerp dat erg leefde en de discussie was zeer interessant. En sommigen zijn al tien jaar met pensioen maar komen nog steeds naar de avonden. Ook zij kunnen helpen om onderwerp her en der nog eens op de agenda te zetten.”

“De vergrijzing vraagt om een hele cultuurverandering. Mijn inspiratie komt uit de patiënten die ik zelf zie op de polikliniek: dat zijn mijn studieonderwerpen. Andersom kan ik de studieresultaten die ik 's ochtends bespreek 's middags aan een patiënt vertellen. We willen de behandeling van oude mensen in het ziekenhuis wetenschappelijk onderbouwen. Dat is de focus van mijn onderzoek en dat zal het ook blijven.” ■

## – Een jaar vol kansen! –

*Assessor zijn: een kans die je later in je leven nooit meer krijgt! Waar houdt de assessor zich mee bezig? Op welke plekken kom je en wie ontmoet je? Een goed moment om daar in deze editie van de Predoctor op terug te blikken.*

**A**ls assessor komen er talloze kansen op je pad. De grootste kans die iedere LUMC-assessor zelf sowieso aangrijpt is het als student een bijzonder kijkje nemen in en onderdeel zijn van een grote organisatie, namelijk een universitair medisch centrum.

*“Op bestuurlijk vlak meedenken over universitair onderwijs in het LUMC is bijzonder en veelomvattender dan ik ooit had gedacht”*

Healthy Universities, kwaliteitsafspraken, harmonisatie onderwijslogistiek, Brightspace, studentbetrokkenheid, studentenwelzijn, interprofessioneel leren, internationalisering, selectie & plaatsing: zo maar een greep uit zaken waar ik me mee bezig houd. Door de diversiteit aan werkzaamheden en onderwerpen, stelt dit assessorjaar mij in staat om mijzelf op geheel ander vlak en niveau te ontwikkelen.

Door de uiteenlopende onderwerpen krijg ik de kans om verschillende plekken te bezoeken. Uiteraard kun je mij het vaakst vinden in het LUMC. Echter kun je me daar niet altijd vinden.

*“Waar begeef ik me op die momenten dan? Het meest waarschijnlijke antwoord op deze vraag is een van de universiteitsgebouwen!”*

Mogelijk ben ik samen met andere assessoren en de vice-rector magnificus in overleg in de collegekamer op Rapenburg 70, of in het Academiegebouw bij een oratie. Andere opties waar ik me soms

begeef zijn: de Oude Sterrewacht, de universiteitsbibliotheek (niet om te studeren!), het Kamerlingh Onnes Gebouw en de Campus Den Haag (waar ook het LUMC gevestigd zit!). Mocht je me hier niet treffen, ben ik hoogstwaarschijnlijk buiten Leiden: bijvoorbeeld voor een overleg met collega's bij een ander UMC, op congres of op dienstreis! Gelukkig heb ik als assessor naast mijn werkzaamheden ook genoeg tijd voor privé en vind je me dan ook nog steeds op de VriMiBo van de M.F.L.S., bij mijn studentenvereniging of op visite bij mijn ouders in Brabant.

Als assessor krijg je de kans om in aanraking te komen met veel verschillende mensen, zowel binnen als buiten het LUMC. Ik werk veel samen met studenten, docenten en bestuurders.

*“Als assessor kom je in contact met talloze professionals”*

Werknemers van de afdelingen Human Resource Management en Communicatie ontmoet ik bijvoorbeeld in het kader van Healthy Universities. Werknemers van de ICT-afdeling zie ik in overleggen die in het teken staan van de transitie van Blackboard naar Brightspace. Ten slotte spreek ik ook af met nieuwbenoemde hoogleraren om te sparren over onderwijs binnen het LUMC!

Kortom, het assessorschap biedt mij een mooie en bijzondere kans om een kijkje te nemen in de veelzijdigheid en diversiteit van de faculteit Geneeskunde/LUMC! Wil je meer weten over het assessorschap? Dan vertel ik je er graag meer over onder het genot van een kop koffie of thee of neem ik je een keer mee naar een van de verschillende overleggen! Geïnteresseerd? Stuur een mail naar [assessor@lumc.nl](mailto:assessor@lumc.nl)! ■





## – Pre.Cijfers –

*Zwemmend in de zee is de kans  
dat we door een haai worden  
gedood 1 op 264.000.000*

In onze darmen zitten tie keer zoveel bacterien  
als dat we menselijke cellen in ons lichaam hebben

**1 op de 10 volwassen  
Nederlanders heeft  
nog nooit seks gehad**

In een mensenleven eten we

*gemiddeld 731 pizza's  
Wayne Allwine (stem van Micky Mouse) en  
Russi Taylor (stem van Minnie Mouse)  
zijn getrouwd*

**Verliefdheid duurt gemiddeld  
iets langer dan 1 jaar**

*De bijbel is het meest  
gestolen boek der boeken*

**Een varkensorgasme**

**duurt 30 minuten**

*The Beatles gebruikten het woord 'love'  
maar liefst 613 keer gedurende hun carrière,  
dat zouden meer mensen moeten doen*

**Koeien hebben  
beste vrienden**

**Otters houden tijdens het slapen elkaars hand vast,  
zodat ze niet wegdrijven van elkaar**

*Elk jaar verliezen vrouwen zo'n*

*1.73 miljard haarspeldjes*

**Je kunt niet én snurken én dromen tegelijkertijd**



## – Knakworsten en clickbait –

*“De pil maakt depressief” en “Knakworstjes ongezonder dan asbest”. Knallende koppen die klinken alsof je door het slikken van de pil en het eten van een knakworst je leven op het spel zet. Is er reden voor bezorgdheid of overdrijven de media het risico misschien een beetje?*

**E**ind 2016 verschijnen in verschillende media wereldwijd alarmerende koppen als “De pil maakt depressief” en “Mag jouw tienerdochter de pil nog slikken?” Volgens deze artikelen zouden vrouwen die de anticonceptiepil slikken maar liefst 23 procent meer kans hebben op het ontwikkelen van een depressie. De Volkskrant schreef dat vrouwen, en vooral tienermeisjes, die de pil slikken hier zelfs vijf keer meer kans op hebben. Aanleiding is een Deense cohortstudie, waarin het gebruik van hormonale anticonceptie werd vergeleken met diagnoses van depressie en antidepressivagebruik.

### Antidepressiva

Hoewel 23 procent meer kans op een depressie schokkend klinkt, blijkt het allemaal een stuk minder heftig wanneer je de oorspronkelijke publicatie erbij pakt. Dit percentage is een relatief risico. Een hoog relatief risico betekent echter niet dat de kans dat je een depressie krijgt ook heel hoog is. Dit is namelijk ook afhankelijk van de voorafkans: de kans op een depressie zónder dat je de pil slikt. In dit geval betekent een relatief risico van 1.23 dat in plaats van 8 op 100 vrouwen, na gebruik van de anticonceptiepil 10 vrouwen antidepressiva krijgen voorgeschreven. Hoewel dit natuurlijk niet betekent dat het slikken van de pil geen depressies veroorzaakt, klinkt het een stuk minder angstwekkend dan de krantenkoppen doen vermoeden.

### Associatie ≠ causatie

Iets anders wat niet altijd goed gaat in de media is het verschil tussen een associatie en causatie. Zo ook hier. Doordat het hier om een cohortstudie gaat, kun je niet met zekerheid zeggen dat het pilgebruik de veroorzaker van het antidepressivagebruik is. Het enige wat je kunt zeggen, is dat antidepressivagebruik vaker voorkomt bij vrouwen die ook de pil slikken. Er kan echter ook een onbekende derde factor zijn die

bij vrouwen voor pil- én antidepressivagebruik zorgt, een zogenaamde *confounding factor*.

### Knakworstjes

In 2015 ging het mis in de media bij het vertalen van een rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie. In kranten verschenen koppen als “Knakworstjes ongezonder dan asbest” en “Bacon is net zo kankerverwekkend als roken”.

De Wereldgezondheidsorganisatie vergeleek verschillende potentieel kankerverwekkende stoffen op basis van bewijs over de kankerverwekkendheid van de substanties. Ze gebruikten hierbij een schaal van 1 tot 4. Stoffen waarvan vastgesteld is dat ze kankerverwekkend zijn, werden ingedeeld in categorie 1. Stoffen waarvan vastgesteld is dat ze niet kankerverwekkend zijn, komen in categorie 4. In welke categorie een stof terecht komt zegt echter niets over hoe gevaarlijk deze is, alleen dat er in bepaalde hoeveelheden of blootstelling bewijs voor is. Bewerkt vlees, asbest en plutonium kwamen allemaal in categorie 1 terecht. Er is vastgesteld dat ze kankerverwekkend zijn. De media maakte een tweede fout. Ze brachten het nieuws dat 50 gram vlees per dag zorgt voor maar liefst 18% meer kans op darmkanker. Dat klinkt alsof je door het eten van een knakworst speelt met je leven. Het absolute risico voor het ontwikkelen van darmkanker met of zonder het eten van bewerkt vlees is afhankelijk van meerdere factoren. Zo spelen bijvoorbeeld ook de leeftijd en hoeveelheid vleesconsumptie een rol.

Deze twee voorbeelden waarin de media wetenschappelijke publicaties niet helemaal goed weten te vertalen, staan niet op zich. Er zijn talloze andere voorbeelden. Hoewel deze koppen misschien wel een goede clickbait zijn en veel lezers trekken: helemaal waar zijn ze niet. ■





## - Maak ze dit jaar waar -

Het begin van een nieuw kalenderjaar is hét moment waarop veel mensen goede voornemens hebben. Elk jaar nemen we ons voor om radicaal te veranderen, van een veganistisch dieet tot elke maand 400 euro sparen. Je kan het zo gek niet bedenken. Om te voorkomen dat die voornemens in het water vallen, zijn hier een aantal tips om je gestelde doelen te bereiken.

### Maak je goede voornemen slimmer

Het is van groot belang dat je voornemens kiest die haalbaar zijn. Dat betekent niet dat je het moet laten bij het voornemen om tien seconden langer je tanden te poetsen. Een voornemen mag best groot zijn. Hoewel we allemaal weten dat de datum op de kalender niet uit zichzelf voor een gedragsverandering zorgt, is er wel degelijk een *boost* in motivatie merkbaar. Het vaststellen van slimme voornemens kan ervoor zorgen dat die tijdelijke motivatie omgezet wordt in een goede gewoonte die blijft hangen in februari, augustus en zelfs de jaren die nog moeten komen.

Maak je voornemens slimmer door specifieker te zijn over wat je wil bereiken. Laten we het voorbeeld nemen om vaker te gaan sporten. Zo'n voornemen is nogal vaag en verdwijnt vaak al op 1 januari, als je brak in je bed ligt na een feestelijke eindejaarsviering.

Wat wil je eigenlijk bereiken en hoe ga je dat op een realistische, duidelijke manier voor elkaar krijgen? Dit zijn essentiële vragen om te beantwoorden als je je voornemens serieus neemt. Schrijf je antwoorden op deze vragen ook vooral op. Op de lange termijn is het fijn om je oorspronkelijke plannen terug te lezen, zodat je jezelf kan herinneren aan je oorspronkelijke motivatie.

### Stel je voornemens wekelijks bij

Een jaar duurt lang. Zo lang, dat je van tevoren al weet dat je niet het gehele jaar lang evenveel motivatie zal houden. Je zal obstakels tegenkomen die je motivatie onderuit zullen halen. Neem bijvoorbeeld alleen al de talloze tentamens die goede gewoontes laten verdwijnen als sneeuw voor de zon. Vergroot je kansen door je voornemen maar voor één week te stellen. Pak je *new and improved* slimme voornemen





erbij en maak een plan voor de komende week. Op die manier is het voornemen behapbaarder en kan je het bijstellen als het niet is gelukt. Misschien was vijf keer per week sporten te hoog gegrepen, of blijkt je niet sterk genoeg te zijn om een les bodypump meer dan één keer per jaar te volgen. Als je na een week kijkt naar wat er goed en niet goed ging kan je je doelen beter laten aansluiten op wat voor jou werkt en zal je uiteindelijk meer vooruitgang boeken. Misschien kom je erachter dat vier keer per week sporten wel haalbaar is, of dat je veel liever een zumba-les volgt. Op die manier stel je de details misschien bij, maar haal je uiteindelijk wel het meeste uit je voornemen.

### Meet je vooruitgang

Of je nu wil afvallen, een betere pianist wil worden of graag vloeiend Spaans zou willen leren spreken in 2020, het is van belang om je vooruitgang bij te houden. Dit helpt niet alleen om je motivatie op peil te houden, ook geeft dit inzicht in je prestaties en helpt bij het eerdergenoemde wekelijks bijstellen van je doelen. Bijhouden kan op verschillende manieren en met verschillende methodes. Je kan een dagboek bijhouden, het kan in een gedetailleerd verslag of met een beknopte opsomming van wat deze week goed of minder goed ging. De makkelijkste optie voor het bijhouden van je vooruitgang heb je in ieder geval altijd bij je: je telefoon. Er zijn talloze apps speciaal gemaakt om je te helpen bij het bereiken van je doelen. Hiernaast vind je een aantal aanraders die je kunnen helpen bij het bereiken van verschillende voornemens.

### Voor een gezondere levensstijl:

#### Loselt

Loselt is naast een goede calorieëntracker ook een app die dagelijks een beoordeling geeft aan hoe gezond je voeding was. Er wordt gekeken naar variatie, caloriedichtheid en het halen van de benodigde vitamines en mineralen. Dit is niet alleen handig als je wil afvallen, maar ook als je over het algemeen gezonder wil gaan eten.

#### Happy Scale

Bij het voornemen om gezonder te leven hoort vaak ook de wens om een gezonder gewicht te behalen. Tijdens het afvallen zien veel mensen hun gewicht fluctueren. Dit werkt demotiverend en hoeft niet te betekenen dat er geen resultaat behaald wordt. Happy Scale zet behaalde vooruitgang in perspectief. De app haalt fluctuaties weg en laat de gemiddelde af- of toename zien, waardoor je je niet meer verslagen hoeft te voelen omdat je water vasthoudt of toch minder afgevallen bent dan verwacht.

### Om je productiviteit te verhogen:

#### Pomodoro Timer

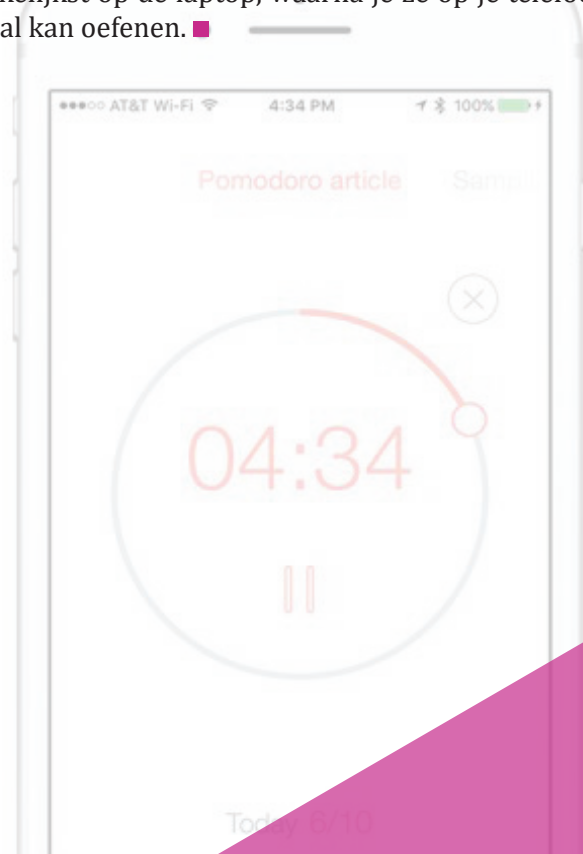
Waarschijnlijk kende je hem al, maar zo niet is het een essentiële app om studeersessies effectiever en draaglijker te maken. De pomodoro-timer structureert je werksessie zodat je optimaal je concentratie kan bewaren. Elke twintig minuten krijg je een korte pauze, afgewisseld met elk uur een langere pauze. Het klinkt onlogisch om elke twintig minuten even te stoppen met werken om naar de wc te gaan of iets te drinken, maar je merkt al snel dat een hele dag UB of Walaeus ineens een minder grote opgave is. Omdat de stukjes maar twintig minuten duren raak je bovendien minder snel afgeleid. Overigens kan je hem ook instellen op een interval dat voor jou beter werkt.

#### Any.do

Meer dan vijftientwintig miljoen mensen gebruiken Any.do om hun takenlijstjes bij te houden. Stel deadlines, deel de taken in op categorie of project en koppel de takenlijstjes aan je Google Calendar of de agenda-app van Apple. Elke dag krijg je een overzicht van wat je die dag moet doen. Zo vergeet je nooit meer om een Epass-formulier in te leveren!

#### Anki

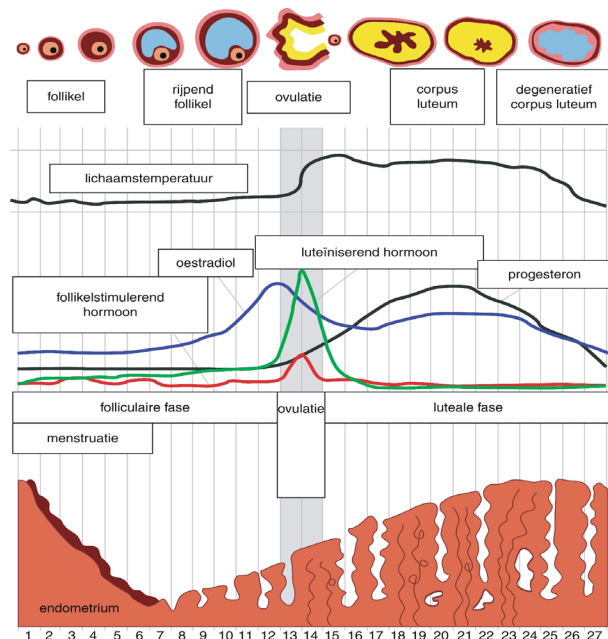
Een wereldberoemd 'spacial repetition' systeem, waarin je je eigen vragenkaartjes maakt en deze oefent tot je ze allemaal goed hebt. Daarna komen de kaartjes dagelijks terug, waarbij de items die je makkelijk vond minder vaak de revue passeren dan de vragen waar je moeite mee had. De kennis die je opdoet blijft zo makkelijker hangen en eindigt na je langetermijngeheugen. De kaartjes maak je het makkelijkst op de laptop, waarna je ze op je telefoon overal kan oefenen. ■



## – Och mensen –

*Het nieuwe jaar is weer begonnen! Met het thema 'Kansrijk/kansloos' zien wij onze kans schoon om in deze editie van de VGT-hulp te vertellen over de menstruele cyclus. Opdat jullie - en ook wij - weer wat kansrijker zijn op de volgende voortgangstoets. Tot dan en alvast succes!*

Op de eerste dag van de menstruatie start de folliculaire fase. Tijdens deze fase, die meestal 10 tot 21 dagen duurt, rijpt het ovariële follikel waar een eikel in zit. De hypothalamus geeft gonadotropin-releasing hormone (GnRH) af. Dit stimuleert de afgifte van een follikelstimulerend hormoon (FSH) in de hypofyse dat, zoals de naam al doet vermoeden, de follikelrijping in de ovaria stimuleert. Deze follikels geven oestrogeen af, wat leidt tot de afgifte van luteïniserend hormoon (LH) uit de hypofyse en remming van de afgifte van FSH. Het LH stimuleert de afgifte van oestrogeen, zodat er een positief feedback-systeem ontstaat met een LH-piek die verantwoordelijk is voor de ovulatie. Ondertussen wordt het endometrium dikker onder invloed van oestrogeen, waardoor het wordt voorbereid op de innesteling van de potentiële nieuwe vrucht.



**Fun fact:**

*Het gele lichaam is geel door het gele pigment luteïne.*

De luteale fase, ook wel de secretoire fase genoemd, begint met de ovulatie en stopt wanneer de menstruatie begint. Na de ovulatie wordt het restant van de follikel omgezet in het corpus luteum. Het endometrium groeit verder en de lichaamstemperatuur stijgt één graad onder invloed van oestrogeen en progesteron, geproduceerd door het corpus luteum, waarna het endometrium helemaal klaar is om een bevruchte eikel te ontvangen. Als de innesteling niet plaatsvindt, is er niet genoeg LH om het corpus luteum in stand te houden. Hierdoor daalt ook de afgifte van ovariële hormonen (oestrogeen en progesteron), en wordt het endometrium afgestoten: de menstruatie. De luteale fase duurt vrijwel altijd 14 dagen. Bij een regelmatige cyclus (normaal gesproken 21-35 dagen) is het dus gemakkelijk om de tijd van ovulatie uit te rekenen.

De eerste menstruatie, oftewel de menarche, vindt bij de meeste vrouwen rond het 13<sup>e</sup> levensjaar plaats. De menopauze start gemiddeld rond het 50<sup>e</sup> of 51<sup>e</sup> levensjaar. Tijdens de menopauze reageren de follikels niet meer op FSH en LH, waardoor de follikels niet meer rijpen en de ovariële hormonen niet meer worden afgegeven. Door de afwezigheid van oestrogeen wordt de afgifte van FSH niet meer geremd en blijft deze dus verhoogd. ■

**Oefenvraag (VGT februari 2019, vraag 79)**

De menstruele cyclus wordt gekenmerkt door fasespecifieke hormoonconcentraties van hormonen uit hypofyse en ovarium. Welke status van hormonale regulatie kenmerkt de anovulatie in de postmenopauze?

- A. Hypergonadotrope - hyperoestrogene status
- B. Hypergonadotrope - hypo-oestrogene status
- C. Hypogonadotrope - hyperoestrogene status
- D. Hypogonadotrope - hypo-oestrogene status

*Het juiste antwoord is B*

## – Welke bril heb JIJ op? –

*Ik kom net aan op mijn werk. Heb mezelf moeten haasten op de fiets om op tijd te komen. Trek mijn jas uit en zet net mijn computer aan als de telefoon gaat. Het is de zuster van mijn afdeling: of ik al in huis ben en of ik zo snel mogelijk naar de afdeling wil komen.*

**D**e afdeling die ik onder mijn hoede heb is een gesloten afdeling in het verpleeghuis. Hier wonen mensen met dementie, die niet meer in staat zijn zelfstandig thuis te wonen. Elke bewoner is bijzonder en heeft zijn eigen benadering nodig. Iedereen afzonderlijk heeft een eigen leven gehad en het enige wat deze mensen nu met elkaar verbindt is het feit dat ze zijn getroffen door de ziekte dementie.

Ik besluit eerst maar naar de afdeling te lopen, om te kijken wat er aan de hand is. De hoofdverpleegkundige geeft aan zich grote zorgen te maken over mevrouw de Jager. Zij wil haar bed niet uitkomen deze ochtend, en bij de controles blijkt zij hoge koorts te hebben en een snellere ademhaling. Een terechte zorg.

Mevrouw de Jager is al langer bekend met dementie en woont al ruim een jaar bij ons. In het begin kon je nog wel een praatje met haar maken over koetjes en kalfjes, maar in de loop van het jaar is zij langzaam achteruitgegaan.

Eten wil zij eigenlijk niet meer: met moeite eet ze een paar happen van haar maaltijden. Haar kinderen komen steeds minder vaak op bezoek, mede omdat mevrouw ze niet meer herkent. Een van de meest schrijnende kenmerken van dementie voor hun naasten. Maar of zij zelf nog lijdt onder de ziekte dementie, of zij zelf nog het besef heeft van haar eigen ik? Dat is de vraag. Mevrouw heeft dit, als zij het vooraf allemaal had geweten, volgens haar kinderen nooit gewild. Toch lijkt ze er niet onder te lijden en soms zelfs plezier te hebben in enkele kleine momenten net als wij dat hebben.

Maar nu is daar een kans. Een kans om te beslissen over het leven van mevrouw de Jager. Klinisch heeft zij alle kenmerken van een pneumonie.

Behandeling in het verpleeghuis met orale antibiotica is kansloos, omdat dit zonder goede vocht- en voedingsinname niet voldoende zal werken. Haar enige kans is antibiotica via het infuus, wat opname in het ziekenhuis betekent. Maar een ziekenhuisopname kan voor deze kwetsbare vrouw ook juist meer schade toebrengen in de vorm van een delier met alle gevolgen van dien.

Na uitgebreid overleg met de eerste contactpersoon van mevrouw is besloten om haar 'tender, love and care' te bieden. We hebben met de zorgverleners en kinderen ervoor gezorgd dat zij comfortabel was en de eerstvolgende nacht is zij overleden in het bijzijn van al haar kinderen. Zo snel kan een pneumonie fataal zijn bij deze kwetsbare oudere mensen met dementie.

Was het dan ook echt kansloos? Of moet je de situatie juist zien als een kans? Een kans van of voor mevrouw de Jager om op een natuurlijke manier te komen te overlijden? Het is maar net met welke bril je ernaar kijkt. Dat is de essentie van ons mooie vak. ■



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



L.M.D. FORESTUS

# Leids Medisch Dispuut Forestus

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

Inmiddels zijn onze nieuwe Eerstejaars al een tijdje op weg om de titel 'Sjaars' achter zich te laten. We zijn blij om te zien dat alle eerstejaars geïnteresseerden de kans hebben gekregen om plaats te nemen in een commissie. Dankzij hun inzet en enthousiasme hebben we onder andere kunnen genieten van de IntegraCie-periode en het Kerstballenbal. Tijdens het Kerstballenbal hebben we gezellig met zijn allen gedineerd, waardoor je na koppig zonder panty door het winterweer gefietst te hebben toch weer een warm gevoel krijgt.

Het is inmiddels alweer tijd voor de Gildeperiode, waarin de Eerstejaars kennis kunnen maken met alle Gildes. Ze krijgen de kans om te zien bij welk Gilde ze het beste passen. Natuurlijk voeren de Gildes van tevoren al een strijd om Eerstejaars binnen te halen. We zijn benieuwd wat de uitkomst zal zijn!

Dat de Eerstejaars alweer een half jaar onderweg zijn, betekent natuurlijk ook dat we als Bestuur op de helft zijn. Dit geeft gemengde gevoelens. Aan de ene kant is de tijd voorbijgevlogen, maar aan andere dingen lijkt geen einde te komen: de Borrels, iemand (ik noem geen namen) die zijn spullen moet pakken, maar ook de gezellige rommeligheid van onze Bestuurskamer. Zo zullen we binnenkort ook weer op zoek moeten naar onze opvolgers.

Gelukkig betekent dit ook dat we weer dichterbij de lente komen. Ook al stellen de Nederlandse lentes niet zo heel veel voor, de laatste koude winterweken houd ik vol door alvast te denken aan barbecueën, terrasjes en strand. ■

Met een fier Welterusten,

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

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



Assessor externus  
Forestus



## Agenda

**7 Februari:**  
Intergildeborrel

**11 februari:**  
A.B.C.-reünie +  
Actie-dansborrel

**7 maart:**  
Broertjes-en-zusjesdag

**10 Maart:**  
Pizzaborrel

**17 maart:**  
SjaCie-dansborrel

**23 Maart:**  
Halfjaars-D.L.V.

**30 Maart:**  
Aannamedag Gildes

forestusbestuur@mfs.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.**

## **Algemene vergadering december 2019**

Op 6, 7 en 8 december was het weer zover: de algemene vergadering van december! Tijdens de algemene vergadering komen leden vanuit de acht comités, die door het hele land zijn gevestigd, bij elkaar om te discussiëren en brainstormen over de gang van zaken. Naast de overleggen hebben we op vrijdag borrel en sluiten we het weekend af met een gala. Het gala-thema van dit jaar was James Bond en vond plaats in het prachtige Scheltema te Leiden. De volgende vergadering zal plaatsvinden in april bij onze verre bureaus in Groningen.

## **Dr. House**

Op 13 januari was het weer tijd voor een Dr. House! Hierbij wordt een aflevering gekeken van de serie House. Het zien van de aflevering wordt begeleid door medisch specialisten. Dit keer waren Prof. Dr. M.C. de Ruiter (afdeling Anatomie & Embryologie) & Dr. H.J.L. van der Heide (afdeling Orthopaedie) van de partij. Samen wordt de inhoud van de aflevering behandeld en bekritiseerd. Het thema van deze Dr. House-avond was gynaecologie. De opbrengst van de avond gaat naar het revalidatiecentrum Harapan Jaya in Indonesië, waar Dr. Van der Heide nauw bij betrokken is. Al met al een prachtige avond!

## **Trainingsweekend**

Op 17, 18 en 19 januari was het weer zover, het befaamde Trainingsweekend! Het Trainingsweekend is een nationaal IFMSA-weekend dat draait om het opdoen van nieuwe inzichten en ideeën. Je volgt namelijk een training van ervaren IFMSA-trainers over een onderwerp naar jouw keuze. Na dit weekend heb je een schat aan nieuwe ideeën om je project - of jezelf - nog beter te maken! Maar het allerbelangrijkste van het Trainingsweekend is de

gezelligheid en het ontmoeten van IFMSA'ers uit het hele land. Voor nieuwe leden is dit een uitgelezen kans om je netwerk te verbreden en mensen te ontmoeten uit andere steden binnen IFMSA-NL. De ervaring leert dat het Trainingsweekend een toegankelijke en laagdrempelige manier is om je echt even onder te dompelen in de wereld van IFMSA. En uiteraard was er, los van de trainingen, in de avonden een heel fijne karaoke-, borrel- en spelletjesavond en een feest tot in de vroege uurtjes. Dit keer was het een waar succes!

## **IHDR**

Elk jaar worden op 10 december internationaal de mensenrechten gevierd. Maar wereldwijd worden mensenrechten ook nog elke dag geschonden. Op de Internationale Dag van de Mensenrechten worden daarom in samenwerking met Amnesty International enkele van deze mensen uitgekozen, die onrechtmatig gevangen zitten of van wie bijvoorbeeld de mensenrechten op een andere manier stelselmatig, vaak door overheden, geschonden worden. Naar deze overheden worden brieven geschreven. Daarnaast is het mogelijk om kaarten te schrijven voor de mensen zelf als steunbetuiging. Dit jaar wilden we zo veel mogelijk brieven en kaarten schrijven met studenten uit het LUMC, door tijdens de Student-Docent borrel in HePatho een schrijfactie te organiseren. Dit was dan ook een groot succes! Ook hebben we tijdens de jaarlijkse vergadering de leden van de IFMSA benaderd om te vragen of zij ook willen schrijven. Al met al een geslaagde actie!

Houd Instagram (@ifmsa.leiden) en onze Facebookpagina (<https://www.facebook.com/ifmsa.leiden/>) in de gaten voor meer updates, lezingen en andere evenementen. Voor vragen of opmerkingen kun je 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!*



### Beleids-A.L.V. (14 november)

Op 14 november was het tijd voor de eerste A.L.V. van het 107<sup>e</sup> M.F.L.S.-bestuur. Tijdens deze A.L.V. hebben we ons beleid en onze begroting voor het komende jaar gepresenteerd. Iedereen die heeft geholpen aan de totstandkoming van ons beleid of onze begroting, willen we daarvoor graag bedanken. We kijken ernaar uit om ons beleid de komende periode om te zetten in concrete acties!

### LisCo Sinterklaas (20 november)

De jaarlijkse Sinterklaasviering van onze LUMC International Student Committee vond dit jaar plaats op woensdag 20 november. Het 107<sup>e</sup> M.F.L.S.-bestuur kroop in de rol van Sinterklaas en zijn Pieten. De internationale studenten waren zichtbaar onder de indruk van dit bijzondere schouwspel. Er werd eerst achtergrondinformatie gegeven over het Sinterklaasverhaal en hoe in Nederland invulling wordt gegeven aan het Sinterklaasfeest. Daarna splitste de groep zich op in kleinere groepjes om kennis te maken met een andere typisch Nederlandse traditie: het dobbelspel. Uiteindelijk ging elke internationale student met een cadeautje en een ervaring rijker weer naar huis.

### VGT-pubquiz (27 november)

Op woensdag 4 december mocht een groot deel van de M.F.L.S.'ers weer de barre tocht afleggen naar Warmond voor de Voortgangstoets. Gelukkig hoefde niemand hier zonder gedegen voorbereiding heen te gaan, want een week eerder – op 27 november – vond er een VGT-pubquiz plaats in HePatho. Op deze avond kon goed geoefend worden voor de 'echte' VGT, maar

dan onder het genot van gratis pitcher voor ieder team én onder de voorwaarde dat iedereen sowieso met een voldoende naar huis ging.

### M.F.L.S.-gala (30 november)

Het M.F.L.S.-gala vond dit jaar plaats op 30 november bij het Westelijk Handelterrein te Rotterdam. Het thema was '1001 nacht', wat goed terug te zien was in de magische aankleding van het gala. Het was een memorabele avond, waar honderden enthousiaste M.F.L.S.'ers en hun dates op af kwamen. Gelukkig hebben we de foto's nog! Veel dank aan de GalaCommissie voor het organiseren van dit geweldige gala!

### Student-Docentborrel (10 december)

Dinsdag 10 december was alweer de tweede Student-Docentborrel van het jaar. Van vijf tot zeven uur konden studenten onder het genot van een drankje op een informele manier kennismaken met hun favoriete docenten – en vice versa. Een erg geslaagde tweede StuDo van het jaar! Op 11 februari vindt de derde StuDo van het jaar plaats, ben jij er ook bij?

### ActCie ski-uitje (11 december)

Voor het ski-uitje van de ActiviteitenCommissie zijn we op woensdag 11 november naar De Uithof in Den Haag gegaan. We gingen met een groep die in niveau varieerde van *first-timers* tot doorgewinterde skiërs en snowboarders, wat zorgde voor de nodige hilarische taferelen. Gelukkig zat iedereen na twee uur skiën of snowboarden zonder botbreuken of andere kleerscheuren weer aan de warme chocomel met slagroom. We kijken terug op een geslaagde avond.

## Colofon

Predactor is een driemaandelijkse 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*  
Hoofdredactie: *Vera Broek*  
Hoofd Lay-out: *Lucia Buijs*  
Redactie: *Daniëlle Koot, Anouk Koelewijn, Elke Beurkens, Manon Boot*  
Lay-out: *Carlijn Sturm, Bibi Bosch, Dindin Zhang*  
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)

### M.F.L.S.-feest (12 december)

Het M.F.L.S.-decemberfeest stond in het teken van het BarCie-thema van dit jaar: 'BarCade'. Het was een geslaagd feest, waar tot in de kleine uurtjes werd doorgehaald in HePatho!

### VriMiBo (20 december)

Op vrijdag 20 december werd de kerstvakantie feestelijk ingeluid met de laatste VriMiBo van het jaar, die als thema 'New year, new me, say bye to the DC' had. Er werd niet alleen afscheid genomen van 2019, maar ook van onze fysieke boekenwinkel: de Dictaten Centrale. Deze zal na tientallen jaren trouwe dienst voorgoed sluiten in 2020. Vanaf dan kunnen alle studenten terecht bij onze online webshop voor hun boeken en instrumenten!

### Mediski (27 december t/m 5 januari)

Meteen na de kerstdagen, op 27 december, is een groep van 30 M.F.L.S.'ers afgereisd naar Frankrijk, waar het dorpje Risoul tien dagen lang onveilig werd gemaakt. Er is geskied, gesnowboard én natuurlijk geaprèskied. Veel complimenten aan de MediskiCommissie voor het organiseren van deze geslaagde reis!

### HePatho lustrum (20 t/m 24 januari)

Het is precies 25 jaar geleden dat HePatho werd opgericht, wat betekent dat we aan ons 5<sup>e</sup> lustrum toe zijn. Dit werd van 20 t/m 24 januari een week lang groots gevierd in HePatho, met allerlei uiteenlopende activiteiten! ■

## Agenda

5 februari	LisCo activiteit
6 februari	Tussen-A.L.V.
11 februari	Student-Docentborrel
14 t/m 16 februari	Actieve Leden Weekend
20 februari	BWub Night
28 februari	M.F.L.S.-LUMC Onderwijsdebat
2 maart	VriMiBo
11 maart	Interfacultair feest
12 maart	Mastersymposium BW
18 maart	LisCo activiteit
24 maart	Student-Docentborrel
27 maart	VriMiBo
2 april	Halfjaars-A.L.V.
3 april	Bacheloruitreiking Geneeskunde

# 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