

PREDOCTOR

FEB
2024
36/1

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

**NOOIT MEER BANG
OPERATIE OM AMYGDALA
TE VERWIJDEREN**

**MENS-CENTRALE
ENERGIE VAN HET
MENSELIJK LICHAAM**

**COMMISSIEPAGINA
REIZEN EN CARRIÈRE
MAKEN**



Spanning



Syndroom van Cotard



Diagnose op

Dinsdag

Illustratie: Robin ter Riet

Cover: **01**
Spanning
Cover

Diagnose op **02**
dinsdag
Diagnose

Voorwoord **03**
Voorwoord

K1-69 update **05**
M.F.L.S.

06 Onderwijsupdate
M.F.L.S.

08 De mens centrale
Thema

09 [stressing in
Spanish]
Thema

10 Een brede horizon
Co-lumn

Help ik wordt **11**
een burger
Co-lab

Een lichtje **12**
schijnen op de
carrièrecommissie...
Thema

...en op de **13**
studiereiscommissie
Thema

Peter van Luijten **14**
& Joep Thijssen
LUMC Alumni Vereniging

16 Fotopagina
M.F.L.S.

18 Spannende tijden
Assesor

19 Spanning in het
verpleeghuis
Oudergeneeskunde

20 Het verborgen
web van bedrog: de
ontsnapping van
Gypsy Rose Blanchard
Thema



COLOFON

Predoctor 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 vernoemd, afgedrukt, verspreid, of op andere wijze openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, of door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de hoofdredactie.

Correspondentieadres

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

Predoctorcommissie

Voorzitter: Samuel Corper
Hoofdredactie: Kimia Shoaie Bargh & Putri van Lenthe

Hoofd Lay-out: Marisa van Hattum
Redactie: Niesrin Bakkali, Eva Davids, Linde van der Maarel, Godelieve Hermus

Lay-out: Putri van Lenthe, Robin ter Vliet, Kimia Shoaie Bargh, Ayrton Schouten, Xiao Xiao Huijbers
M.F.L.S.-bestuursleden: Stephan Kok, Marit de Vries

Abonnementen

M.F.L.S.-lid: gratis (aankomen via www.mfls.nl/kaartverkoop)

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 Predoctor? Mail voor meer informatie naar lidextern@mfls.nl

VGT-hulp
Antwoord D



Spanning

Hallo! Allereerst wenst de Predoctor jou de beste wensen voor 2024 toe! Als commissie kijken wij uit naar de toekomstige edities en hebben we het goede voornemen om de Predoctor nog groter, beter en leuker te maken. Hier zetten wij ons volledig voor in. Inmiddels zijn we aangekomen bij de derde editie van dit studiejaar. De kerstvakantie is weer omgevlogen en het "normale" leven is inmiddels weer begonnen. Hopelijk heb je kunnen genieten van een welverdiende vakantie en kijk je er met plezier op terug. De lente staat voor de deur en we zijn allemaal bezig met een sprint richting de zomervakantie, die helaas iets verder weg lijkt dan gedacht.

Ook de Predoctor is terug van wintervakantie en is druk bezig geweest met de februari-editie, met als thema "Spanning". Deze editie zit boordevol spannende artikelen, zoals het Thrillseekers-genen, mensen die geen angst kennen, en energiebronnen in het menselijk lichaam. Daarnaast is er een extra uitgebreid interview te vinden en zijn er sinds deze editie twee commissiepagina's, waar elke editie twee commissies vertellen over hun activiteiten en waar ze mee bezig zijn. Ik moedig alle commissies dan ook aan om minstens één editie dit jaar deel te nemen aan deze rubriek!

Verder maak ik graag gebruik van

de mogelijkheid om met trots aan te kondigen dat de Predoctor vanaf de februari-editie nieuwe leden verwelkomt. Hierbij stellen wij ze graag aan je voor:

Niesrin Bakkali: Secretaris/Lid Redactioneel
Marisa van Hattum: Hoofd Lay-out
Xiao Xiao Huijbers: Lid Lay-out
Ayrton Schouten: Lid Lay-out

Geniet van de eerste lay-outs en artikelen die zij hebben gemaakt. Achter de schermen werkt de commissie ook aan verschillende projecten. We zijn al begonnen met het schrijven van de extra speciale Predoctors waar we het jaar mee afsluiten, met wel heel unieke ontwerpen, en we zijn druk bezig met het maken van een Predoctor-gadget. Binnenkort verkrijgbaar! Ik kan nog niet te veel verklappen, maar het gaat heel erg gaaf worden! Ik wens jullie veel succes in de komende studieperiode en vooral veel leesplezier!

Hartelijke groet,

Samuel Corper

Voorzitter Predoctor 2023-2024



Het Thrillseekers **22**
gen
Thema

26 Valentijnsquiz
Thema

HePagina **32**
Thema

Nooit meer bang **23**
zijn
Thema

27 Spanning
VGT-hulp

Surfactant als **24**
medicijn
Thema

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

De kunst van **25**
spanning
Thema

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



Cover: Robin ter Riet
Pagina 32 - Tekst: Nan Koops (Secretaris Barmanagement), Layout: Marisa van Hattum



M.F.L.S. STUDIEBENODIGD- HEDEN

**VOOR AL DE INFORMATIE OVER JE
STUDIEBOEKEN, INSTRUMENTEN,
KLEDING EN OVERIGE
STUDIEBENODIGDHEDEN:
CHECK DE M.F.L.S.-WEBSITE**

LAAGSTE PRIJS

**LOKALE BOEKHANDEL IN HET
CENTRUM VAN LEIDEN**

TWEEDEHANDS BOEKEN

OUDE BOEKEN VERKOPEN



FACEBOOK: MFLS STUDIEBENODIGDHEDEN

E-MAIL: STUDIEBENODIGDHEDEN@MFLS.NL

K1-69 update: Bestuursavonturen van 111

Na de kerstvakantie is ook het Bestuur weer ingetrokken in de vertrouwde Bestuurskamer. De muren van K1-69 voelen weer helemaal vertrouwd aan en we kunnen de BK zonder aarzeling weer ons tweede (of misschien wel eerste) thuis noemen. Dat mag inmiddels ook wel, maar wat is de tijd gevlogen! Toch hebben we al zoveel meegemaakt in die tijd: van feesten tot koffietjes in HePatho en van oraties tot nog veel meer koffietjes in HePatho.

De eerste maanden van het jaar stonden nog erg in het thema van opstarten. We moesten allemaal nog groeien in onze functie: Maurits betaalde zijn eerste facturen, Marit tekende de eerste contracten en Olaf stelde de eerste commissies samen. Allemaal hebben we enorme stappen gezet en zijn we echt in onze functies gegroeid. Verder waren we druk bezig met het vooruitkijken naar het aankomende jaar: wat waren onze doelen en plannen voor dit jaar? Wat wilden we bereiken met de Vereniging? Na er maanden hard aan te hebben gewerkt, konden we ons Beleidsplan presenteren op de Beleids-A.L.V. Toen ons Beleidsplan was goedgekeurd kon het echte werk beginnen: we mochten nu echt gaan besturen!

Wist je dat Isabel het liefst als een cashewnoot achter haar bureau zit?

En dat hebben we de afgelopen tijd met heel veel plezier gedaan. We hebben allemaal superveel nieuwe mensen leren kennen binnen de Vereniging, die onze dagen in het LUMC zoveel gezelliger maken. Het is zo bijzonder hoe de mensen die we kortgeleden nog niet kenden, nu onze leuke commissiegenoten zijn! Ook is het indrukwekkend om te zien hoe wij allemaal in onze rol gegroeid zijn. Waar we aan het begin van het jaar nog zoekende en onzeker waren, hebben we inmiddels echt onze draai gevonden. De tijd waarin ons overdrachtsdocument permanent open stond en waarin we onze voorgangers op Whatsapp gepind hadden is gelukkig voorbij!

Toch hebben wij als Bestuur nog altijd genoeg te leren, al is het maar het netjes houden van de Bestuurskamer of het doen van onze eigen afwas. Gelukkig

kan Isabel ons allemaal goed achter de broek aan zitten en is Huishoudmama Hannah aangesteld om het schoonmaakrooster te handhaven. Ook leren we elkaar elke dag weer beter kennen en komen we steeds meer achter elkaars eigenaardigheden. Wist je dat Isabel het liefst als een cashewnoot achter haar bureau zit? En dat Stephan en Maurits hun tanden het liefst om 15:00 poetsen? Iedereen heeft zo zijn ding, zeggen ze dan maar.

Naast al het harde werk hebben wij als Bestuur gelukkig ook genoeg ruimte voor gezelligheid. Na onze lange dagen vol vergaderingen en overleggen in de Bestuurskamer, mochten wij de afgelopen periode namelijk vaak genoeg de ontspanning opzoeken bij onze broertjes- en zusjesverenigingen. In het najaar waren dit vooral constitutieborrels en deze gingen richting de feestdagen geleidelijk over in gala's. Je kunt je afvragen of we na al die dagen en avonden samen nog niet op elkaar uitgekeken zijn. Gelukkig is niets minder waar en doen we elke keer weer met plezier onze bestuurspakken aan en onze penningen om voor een leuke avond met elkaar!

Ook hebben we samen met de hele Vereniging mogen genieten van alle leuke activiteiten die de commissies hebben georganiseerd. Zo heeft de Galacommissie een prachtig feest op het water in Amsterdam neergezet en hebben we mogen genieten van de fantastische poolparty van de Illustracommissie. Ook hebben we dankzij de Barcommissie en het Barmanagement een heerlijke HePatho-week achter de rug. Wij willen alle commissies bedanken voor hun harde inzet en hopen dat zij net zo hebben genoten van hun activiteiten als wij.

Ook hebben we dankzij de Barcommissie en het Barmanagement een heerlijke HePatho-week achter de rug.

Nu is het tijd om weer vooruit te kijken. Wat zullen de komende maanden ons brengen? De koude wintermaanden kunnen we hopelijk achter ons laten, zodat we weer fris en fruitig aan een lente vol leuke activiteiten kunnen beginnen. Tot snel! ■



ONDERWIJS UPDATE



Nu het eerste deel van het collegejaar erop zit, is het alweer tijd voor een nieuwe onderwijsupdate. Het verbaast ons niets dat het thema van deze editie 'Spanning' is. Ook in onderwijsland komt het begrip 'Spanning' namelijk veel voor: spannende vorderingen in het onderwijs, maar ook zitten we in volle spanning over wat voor ontwikkelingen zich het aankomende halfjaar nog gaan voordoen. We nemen jullie mee!

Algemeen

JVT/FSV/LCR-activiteiten

De Studentvertegenwoordigingen zijn druk bezig geweest met de organisatie van activiteiten voor hun cohorten. Zo is er door JVT GNK2 een spannende gingerbread house wedstrijd georganiseerd waar de mooiste creaties tevoorschijn kwamen, terwijl de FSV en LCR bezig waren met het organiseren van respectievelijk een lunchlezing en een lezing over vluchtelingeneeskunde. Vanuit BW is een schaatsmiddag met warme chocomel georganiseerd en een JVdeTective avond waarbij de de teams uiteindelijk wisten te ontsnappen uit de escaperooms. De JVT van V&A heeft gezellig samen met hun jaar ge-jeu de bouled. Stay tuned voor de activiteiten van de andere studentvertegenwoordigingen!

Coming soon: Onderwijsdebat

Het onderwijsdebat staat alweer om de hoek. Op woensdag 27 maart zullen verschillende stellingen naar voren komen waarbij studenten en docenten het tegen elkaar opnemen om het publiek te overtuigen van hun standpunt. Discussieer je graag mee over onderwijszaken in

het LUMC? Schroom dan niet om langs te komen bij het feestelijke Onderwijsdebat!

Studentwelzijnsymposium

Studentenwelzijn: een onderwerp dat de laatste jaren erg centraal staat. Het studentenleven is gevuld met uitdagingen, die vaak gerelateerd zijn aan het welbevinden van de student. Op woensdag 7 maart zal het M.F.L.S.-bestuur, in samenwerking met de student-assessor van het LUMC, het Welzijn Symposium organiseren, waarin op een interactieve manier het gesprek wordt geopend over mentale onzekerheden die een student kan hebben. Houd de socials in de gaten om je aan te melden.

Welzijnsactiviteiten

Vanuit de Wellbeing Officer is er een nieuwe routekaart studentenwelzijn ontworpen waarin studenten beter hun weg kunnen vinden voor hulp. Deze routekaart is te vinden op de website van Universiteit Leiden. Verder vonden in december de Winter Weken plaats. Dit was een reeks evenementen waarbij ontmoeting centraal stond. Speciaal voor studenten die niet naar huis

kunnen tijdens de winterbreak, worden leuke, gratis activiteiten georganiseerd.

Nationale Studenten Enquête

Jaarlijks wordt de Nationale Studenten Enquête (NSE) verspreid onder studenten. In deze enquête kunnen studenten hun mening geven over hun opleiding. Punten zoals internationalisering, studiefaciliteiten en loopbaanoriëntatie zijn opgenomen in de enquête. De NSE kan nog worden ingevuld tot en met 10 maart.

StuDo's

De eerste StuDo's van het jaar hebben alweer plaatsgevonden, maar deze keer met een nieuwe twist. De StuDo's werden verrijkt met een spelelement. Het eerste spelelement, de onderwijsbingo, was een succes! Zowel studenten als docenten hebben gestreden om als eerste 'Bingo!' te mogen roepen. Een prijsje voor de winnaars kon uiteraard niet ontbreken. Benieuwd naar het volgende onderwijs-spelelement en of jij de volgende winnaar kan worden? Kom 2 april langs bij de StuDo borrel!

Population Health Management

De Population Health Management Representative Committee (PRC) is de afgelopen tijd druk bezig geweest en heeft na veel input vanuit hun cohort, inmiddels twee activiteiten uitgekozen die zij willen organiseren dit jaar: een creatieve avond in de winter en een picknick op het strand in de zomer!



Foto: Sociale activiteit JVT V&A

Farmacie

Opleidingsdirecteur ad interim

Kirsten Schimmel, opleidingsdirecteur van de Master Farmacie, neemt tijdelijk de functie van Henk-Jan Guchelaar als hoofd van de afdeling Klinische Farmacie en Toxicologie (KFT) over. De rol van opleidingsdirecteur wordt hierdoor voor een periode van 6 maanden door Martijn Manson vervuld.

FSV activiteiten

Afgelopen maanden heeft de Farmacie Studentenvetegenwoordiging (FSV) zich ingezet om leuke activiteiten te organiseren. Van BLS-cursussen tot lunchlezingen en met als klap op de vuurpijl een feestelijke jaarafsluiting. Na het tentamen van de eerste- en tweedejaars op 22 december is het jaar onder het genot van een drankje en hapje afgesloten door studenten en docenten.

Nieuw Curriculum

De eerste helft van het nieuwe curriculum in jaar 1 is alweer achter de rug. De eerste blokken zijn goed bevallen en het slagspercentage van de blokken is vergelijkbaar met voorgaande jaren. Verder hebben de studenten zich ook voor het eerst mogen buigen over de nieuwe lijnweek Ethiek en Gezondheidsrecht. Terwijl de studenten in de collegebanken te vinden zijn en met hun neus in de boeken zitten, wordt er achter de schermen ondertussen ook hard gewerkt aan jaar 2 en 3 van het nieuwe curriculum.

Portfolio

eJournal! De naam van het eportfolio dat in september 2024 van start zal gaan. Na een competitie waarin eJournal werd vergeleken met twee andere eportfolio systemen, kwam deze het best uit de test. Een goed portfolio is onlosmakelijk verbonden met programmatisch toetsen en daarmee onmisbaar voor het nieuwe

Vitality & Ageing

Midterm review

De Master Vitality & Ageing heeft eind januari de midterm review gehad.

Tijdens de midterm review wordt beoordeeld in hoeverre de opleiding op de goede weg is met de aanpak van de tijdens de visitatie geconstateerde verbeterpunten. Tijdens de midterm review kwam naar voren dat het erg goed gaat met de opleiding.

Nieuwe studenteninstroom

In februari begint een aantal studenten met de opleiding. Dit is sinds vorig jaar nieuw en slaat dit jaar erg goed aan. Voor het eerst zal de opleiding mogelijk boven de 50 studenten halen.

Onderwijsactiviteiten

De studenten van Vitality & Ageing hebben de laatste tijd veel gedaan om meer te leren over ouder worden tijdens hun blok 'The Older Individual'. Ze gebruikten de 'ageing suits', keken samen naar de film '110up' en hebben hier met ouderen over gepraat. Aan het eind van deze maand zullen de studenten een dag naar Brussel gaan en hiermee zal hun laatste blok van start gaan.

Biomedische wetenschappen

Afscheid Kees Tensen

Na vele jaren te werken in het LUMC als opleidingsdirecteur, is Kees Tensen in januari met pensioen gegaan. Wij willen Kees graag bedanken voor zijn harde werk de afgelopen jaren en zijn jonge inzet.

Biomedische wetenschappen topopleiding

Na de visitatie is nog teruggekoppeld dat de bachelor Biomedische wetenschappen is verkozen tot topopleiding. Gefeliciteerd met dit mooie resultaat! Verder is de opleiding al druk bezig met het implementeren van de feedback die ze hebben ontvangen tijdens de visitatie.

Uitwisseling Karolinska

De studenten die het afgelopen halfjaar op uitwisseling zijn geweest naar het Karolinska Instituut zijn weer teruggekomen. De studenten hebben het erg naar hun zin gehad en hebben veel geleerd. Ook vindt er dit komende halfjaar weer een uitwisseling plaats. Zo is er een aantal studenten van het Karolinska Instituut dat aan het LUMC studeert. We hopen dat iedereen van dit mooie avontuur heeft genoten of mag gaan genieten.

Verbeter jouw studie

Vul de Nationale Studenten Enquête in!

Geneeskunde

curriculum van de master Geneeskunde. Degenen betrokken bij het project van het nieuwe portfolio zijn erg enthousiast over eJournal en zijn hard aan de slag gegaan met het implementeren hiervan. Naast de Geneeskunde bachelor en master wordt het portfolio ook in september 2024 geïmplementeerd voor de studie Farmacie.

Coschappen

De derdejaars- en wachttijdstudenten zijn ingelicht over het inschrijven voor de coschappen en hebben tot eind januari de tijd gehad een voorkeur voor een startdatum op te geven. Dit jaar gaat de instroom voor de coschappen na 3 jaar weer terug naar hoe het voor Covid was. De afgelopen jaren was de indelingsronde over een kalenderjaar in plaats van een collegejaar. Dit wordt door de indelingsronde van dit jaar rechtgetrokken: de indelingsronde in januari 2024 is over de startplekken van januari tot en met augustus 2025.

Naamswijziging semi artsstage

De naam 'semi-arts' gaat veranderen. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) heeft bij de geneeskundeopleidingen in Nederland aangegeven dat 'arts' een beschermde titel is en daarom niet in een stagenaam mag voorkomen. 'Oudste coschap' komt in de plaats van 'semi-artsstage'.

Afscheid Martin Traudes

Na 20 jaar studieadviseur bij de master Geneeskunde te zijn geweest, is Martin Traudes eind november met pensioen gegaan bij het LUMC. Hij werd bij zijn afscheid in het zonnetje gezet door een mini-symposium waarin zowel collega's als studenten hem hebben bedankt voor de afgelopen jaren. Ook willen wij Martin nog erg bedanken voor zijn harde werk en waardevolle inzet!



De mens-centrale

An het einde van een lange, vermoeiende dag kun je iemand horen roepen 'Ik ben helemaal op!' of 'Ik heb geen energie meer'. Hoewel het maar een uitdrukking is, kan je je wel afvragen hoeveel energie het menselijk lichaam eigenlijk bezit. En als het toch niet echt op kan, waar zou je het nog meer voor kunnen gebruiken? Zijn wij zelf de toekomst van duurzame energie?

Het menselijk lichaam is een lopende kerncentrale, die continu energie genereert en energie gebruikt. Als men denkt aan energieprocessen in het lichaam, dan komt het metabolisme, onze grootste energiebron, als eerste op. De energie die we daaruit vrijmaken wordt omgezet naar andere vormen van energie, zoals de elektrische lading in de zenuwen of de mechanische spanning over onze spieren. In rust produceert het lichaam al genoeg energie om een 100W lampje te laten branden en tijdens inspanning kan dat 7x zo veel zijn. Dit klinkt als heel veel, maar onze energieprocessen zijn bij lange na niet zo effectief.

Het lichaam verliest namelijk heel veel energie. Het grootste verlies komt door lichaamswarmte, naar schatting 80%. Voor het lichaam is het natuurlijk heel belangrijk dat het op temperatuur blijft en dat heeft dus vaak prioriteit. Vroeger werd dit verlies aan energie als verspilling gezien, maar men kwam erachter dat lichaamswarmte juist veel kansen biedt. Zo gebruikt een gebouw in de buurt van het station van Stockholm de lichaamswarmte van reizigers (gemiddeld 250.000 op een dag) in het station om hun gebouw mee te verwarmen. Met behulp van een ventilatiesysteem wordt lichaamswarmte opgevangen en gebruikt om water op te warmen, dat weer in het verwarmingssysteem wordt gepompt. Maar lichaamswarmte kan ook omgezet worden in elektrische energie. Een Zuid-Koreaans bedrijf heeft een generator ontwikkeld die op de huid geplakt kan worden en lichaamswarmte omzet in elektrische geleiding, waarbij 35 microwatt gegenereerd kan worden per vierkante meter.



Maar bij lichaamswarmte eindigt het niet. Onderzoekers zijn bezig om ionen in zweet om te zetten in energie en zelfs elektrische lading in het oor te gebruiken om gehoorapparaten op te kunnen laden. Heel veel energie valt er niet mee te genereren, want het blijkt toch heel lastig om al die kleine processen in het lichaam effectief om te zetten in energie. Het blijkt veel makkelijker te zijn om het menselijk lichaam te gebruiken als generator in plaats van bron, namelijk in de vorm van kinetische energie. Dat is energie die vrijkomt door bewegingen die mensen maken. Dit wordt al langer gebruikt om menselijke energie te vangen, denk bijvoorbeeld aan de dynamo op je fiets, maar de mogelijkheden zijn oneindig. Een apparaat in je tas die bij elke beweging energie maakt, draaideuren die bij elke draai de lampen opladen of zelfs een dansvloer in een club die het dansen van hun gasten gebruikt voor de airconditioning. Bij elke beweging energie.

Zo ver zijn we helaas nog niet. De kansen voor menselijk duurzame energie worden nog niet volledig benut, maar er zijn wel innovatieve oplossingen voor onze vraag naar energie en er wordt hard gezocht naar meer. Wie weet kunnen we in de toekomst zelf onze telefoon opladen of de batterij van de ICD voeden. De mens als machine, misschien kan je dan wel zeggen dat je echt geen energie meer over hebt. ■





[stressing in Spanish]

Hedendaags gebruiken we allemaal het Engelse woord 'stress' ter uitdrukking van gespannen zijn of onder druk staan. Het woord is niet weg te denken uit ons dagelijks leven. En met de groei in burn-outs van de afgelopen jaren is ons Nederlandse gevoel van gespannen zijn al heel lang verengelt. Maar maakt hoe we praten over stress uit voor hoe we het beleven?

De Mexicaans-Spaanse vertaling voor het woord 'burn-out' is "fatiga emocional" oftewel "emotionele vermoeidheid". Dat klinkt als een redelijke vertaling, maar het vangt bij lange na niet de complexiteit of impact van een burn-out. Volgens de Maslach Burnout Inventory kent het fenomeen burn-out namelijk drie componenten: emotionele vermoeidheid/uitputting, depersonalisatie en persoonlijke realisatie. De Mexicaans-Spaanse vertaling van het woord vangt maar een deel van het begrip en maakt dat de twee talen eigenlijk over verschillende ervaringen spreken als ze hetzelfde fenomeen proberen te benoemen.

Dat vertalingen niet de gehele kern van het originele woord vangen is niet nieuw, tot grote ergernis van mensen die een taal willen leren en telkens te horen krijgen dat een woord toch net niet betekent wat ze dachten. Taal is meer dan alleen een vorm van communicatie; het is deel van cultuur en gedeelde identiteit, wat het behoorlijk lastig maakt om begrippen over talen heen te dragen zonder delen van de context te verliezen. Zeker als de context of ervaring gevormd wordt door deze cultuur of gedeelde identiteit. Ervaringen van stress verschillen vaak tussen culturen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over wat gezien wordt als stressvol, hoe men er tegenop kijkt of hoe men ermee omgaat.

Er zit vaak verschil in hoe men omgaat met stress als je individualistische of collectivistische culturen vergelekt. Individualistische culturen, zoals de Nederlandse of Engelse, hechten veel waarde aan zelfredzaamheid en onafhankelijkheid, terwijl collectivistische culturen, zoals Aziatische of Afrikaanse culturen, samenwerking en onderlinge afhankelijkheid belangrijk vinden. Dit maakt dat individuen uit collectivistische culturen vaker naar hun omgeving keren voor ondersteuning in stressvolle periodes dan individualistische culturen, wat de impact van stress op het individu vermindert en ervoor zorgt dat ze effectiever met

stress om kunnen gaan. Maar dit verandert als iemand uit een collectivistische cultuur afgekap wordt van hun gemeenschap, zoals het geval bij migratie naar een land met een individualistische cultuur. Het wegvallen van ondersteuning uit de omgeving zorgt dan juist voor verhoogde stress en een onvermogen om hier effectief mee om te gaan.

Ook binnen individualistische of collectivistische culturen zijn er verschillen in belevingen van stress. Dit kan afhangen van hoe de maatschappij in bepaalde landen is opgebouwd of geregeld, zoals het geval is in de medicalisering van burn-outs in Nederland en Scandinavische landen. In 1970, toen het fenomeen 'burn-out' als eerst verscheen in Amerika, had het een andere context dan dat het nu in Nederland heeft. In Amerika was een burn-out het eindpunt van een proces, een normaal psychologisch fenomeen dat ontstaat onder chronische stress. Toen het concept 'burn-out' naar Nederland verplaatste, werd het al snel een medische term, een abnormale verstoring van de mentale gezondheid van een individu. Dit komt doordat in landen met betere sociale zekerheid, zoals Nederland en de Scandinavische landen, werknemers niet hoeven te werken en juist doorbetaald worden in ziekte, terwijl dat in Amerika niet zo gangbaar is. De medicalisering van de burn-outs bood de mogelijkheid om de stressor, namelijk werk, te vermijden en te herstellen zonder financiële lasten, maar dat zou in Amerika weinig verschil hebben gemaakt.

Het woord 'overspannen', wat de Amerikanen eigenlijk bedoelden met hun 'burn-out', bestond overigens al in de Nederlandse taal. Maar de Engelse term, met alle Nederlandse kanttekeningen, bleek toch een beter woord voor onze ervaringen van stress. Dat doet al gauw denken aan een oer-Hollands gezegde: why do easy if it can hard? ■





Een brede horizon

Het is spitsuur en je wurmt jezelf een bomvolle metro in op weg naar huis na een lange werkdag. Alle zitplekken zijn bezet en ook staand is er weinig ruimte. Maar de rode en roze stoelen blijven leeg. Ze lijken wel gereserveerd. Maar voor wie?

Bij ons thuis kennen we eigenlijk alleen zoiets als eerste en tweede klas. Maar in Zuid-Korea is dit hartstikke normaal! De rode stoelen zijn bestemd voor ouderen en mensen die slecht ter been zijn. En voor zwangeren zijn er de roze stoelen, vaak in combinatie met een herkenbaar roze sleutelhanger die ze aan hun tas dragen. Zo blijft er voor hen altijd een plekje vrij, zelfs tijdens de drukke spits. En mocht je denken, "ach dat neemt men niet zo nauw", dan zit je er behoorlijk naast! De sociale druk is daar nog steeds goed voelbaar. Rekening houden met elkaar en een ander vooral niet tot last zijn. Voortvloeiend uit het eeuwenoude confucianisme, waar onder andere goede omgangsvormen en sociale gedragingen in een hoog vaandel staan.

Als ogenschijnlijke fitte twintiger moest ik nog behoorlijk mijn best doen om niet constant te worden ingehaald door zestigplussers die wel over de rotsblokken leken te zweven.

Tijdens mijn rondreis door dit fascinerende land in Oost-Azië kwam ik allemaal van dit soort gebruiken tegen, die vaak behoorlijk afwijken van de onze. Oudere mensen spreek je niet aan, zij spreken jou aan. Geef of ontvang altijd met twee handen en het geven van fooi wordt juist als onbeleefd ervaren. In Seoul, de hoofdstad, ben je een van de velen en voelt de stad soms wat gereserveerd en onpersoonlijk. Begeef je je echter op nog geen uur van de krioelende mensenmassa in het centrum, dan lijkt de houding van het land en de mensen wel 180 graden gedraaid. Tijdens

wandeltochten in natuurparken werd ons stevast eten en drinken aangeboden door vriendelijke medewandelaars. Meermaals werd mij gevraagd of ik wel warme kleren had meegenomen en of ik het niet te koud had. Iedereen was attent, behulpzaam en ook nog eens hartstikke sportief! Als ogenschijnlijke fitte twintiger moest ik nog behoorlijk mijn best doen om niet constant te worden ingehaald door zestigplussers die wel over de rotsblokken leken te zweven.

De ziekenhuizen heb ik daar gelukkig niet van binnen hoeven zien, maar ook op straat valt er genoeg te zien qua gezondheid.

De ziekenhuizen heb ik daar gelukkig niet van binnen hoeven zien, maar ook op straat valt er genoeg te zien qua gezondheid. Mensen met overgewicht kom je nauwelijks tegen, er heerst een gigantische focus op de perfecte huid en men eet dagelijks 'kimchi': een traditioneel gerecht bestaande uit gefermenteerde groenten. Kimchi zou zelfs 22 verschillende gezondheidsvoordelen bieden zoals het voorkomen van diabetes of het verlichten van artritisymptomen.

Terug op mijn eigen stekje met prachtige ervaringen rijker en een hoop centjes armer, wacht ik op mijn laatste VGT. Mocht je nu zelf twifelen om er even tussenuit te gaan of om niet direct met werken te beginnen na je afstuderen. Wees gerust, die twijfels had ik ook. Maar wat heb ik genoten en veel geleerd. Over verschillende culturen, omgangsvormen, de mens. Dat vormt je en die nieuwe levenservaring stop je mooi in je zak als jij straks aan bed staat als jonge dokter. Wat mij betreft een volmondige aanrader om jezelf eens los te weken van dat veeleisende ziekenhuiswereldje en je horizon te verbreden. En bij twijfel, gewoon wel doen! ■



Help, ik word een burger

Hoewel studenten erg van elkaar kunnen verschillen in studierichting en werkwijze, hebben ze allemaal één ding gemeen: spanning. Elk leerproces wordt gevolgd door een andere, niets staat vast, en alles is nieuw en eng.

In je studententijd is spanning niet meer dan logisch. Je gaat van de middelbare school naar de universiteit, ontmoet nieuwe mensen en volgt nieuwe vakken. Net wanneer je denkt een beetje gesetteld te zijn in je studentenleven en alles op de rit lijkt te hebben, is het alweer tijd om de minor te kiezen en weer in iets compleet anders te duiken. Het engste is vervolgens om alle kennis die je hebt opgedaan te moeten gaan toepassen in je allereerste stage en maar te hopen niemand teleur te gaan stellen met je matige vakkennis.

Plots komt de realisatie dat je op dit punt toch echt moet weten wat je wilt met je leven, en niet meer twee keer per week dronken bij de Top Kebab kunt zitten om 4 uur 's nachts.

Met een bachelordiploma op zak zou je dan denken dat het je wat makkelijker af zal gaan in de master; je kent de materie, de stad en de werkwijze van de uni. Toch is dit weer een spannend moment, omdat de master geen vaste structuur heeft en je dus veel verantwoordelijkheid draagt in de planning. Plots komt de realisatie dat je op dit punt toch echt moet weten wat je wilt met je leven, en niet meer twee keer per week dronken bij de Top Kebab kunt zitten om 4 uur 's nachts. Alles is serieuzer, elke conversatie staat in het teken van netwerken, en je moet constant actief met je toekomst bezig zijn. Met name de laatste masterstage, waar ik op dit moment zelf mee bezig ben, is allesbepalend.

Zal ik me ooit nog als een roekeloze student kunnen gedragen? En heb ik wel echt alles eruit gehaald wat er in zat?

Deze stage markeert het einde van mijn studie en heeft me getransformeerd in een (onbetaalde) burger, wat ook de nodige spanning met zich meebrengt. Aan de ene kant betekent dit dat mijn studententijd nu echt zo goed als over is. Zal ik me ooit nog als een roekeloze student kunnen gedragen? En heb ik wel echt alles eruit gehaald wat er in zat? Aan de andere kant is er natuurlijk enige spanning over wat ik hierna moet gaan doen. Ik heb deze stage gekozen met het oog op doorstromen naar een PhD plek. Om dit voor elkaar te krijgen, moet ik mij constant van mijn beste kant laten zien, al mijn potentie kenbaar maken en mijn persoonlijkheid goed laten doorschijnen en opvallen. Dit brengt natuurlijk grote prestatiedruk met zich mee, bovenop de vervelende bewijsdrang die ik van mezelf al heb. Daarbij blijft natuurlijk altijd de spanning in je achterhoofd of je het onderzoek zelf wel leuk genoeg vindt om er vier (lees: zes) jaar van je leven aan te besteden, en of het gras niet groener is op een andere plek.

Toch is al deze spanning het wel waard.

Toch is al deze spanning het wel waard. Je studententijd is de enige tijd in je leven waarbij zo veel spannende veranderingen elkaar opvolgen, waarna je voldaan terug kan kijken op wat je hebt bereikt. Probeer te genieten van de spanning, en vergeet niet dat het heel normaal is. Later, wanneer je een eentonig leven leidt achter de geraniums, zul je deze spanning nog missen. ■





Een lichtje schijnen op de Carrièrecommissie...

Hi, de Carrièrecommissie hier! Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: ons doel is aan studenten laten zien welke kanten zij op kunnen met hun studie. Ben jij benieuwd welke opties je hebt, wat een PhD doen inhoudt, of wil je graag alvast netwerken met mensen in jouw geliefde vakgebied? Wij als carrièrecommissie (ook bekend als CaCo) bieden die mogelijkheid! Dit doen wij door gedurende het jaar 3 evenementen op te zetten. Met als thema "illuminate your career", is het ons doel om een lichtje te schijnen op de talloze mogelijkheden die jij hebt.

In november zijn wij als nieuwe CaCo gestart. Na enkele brainstormsessies zijn we hard aan de slag gegaan met het vormgeven van de activiteiten die wij op willen zetten.

Zo organiseert onze commissie jaarlijks de carrièredag, dé gelegenheid om je te oriënteren op je toekomst.

Zo organiseert onze commissie jaarlijks de carrièredag, dé gelegenheid om je te oriënteren op je toekomst. Dit jaar zal deze dag plaatsvinden op 15 april. Wij zijn momenteel hard aan het werk om het evenement in te vullen met

interessante sprekers en leerzame workshops. Daarnaast zullen we de dag afsluiten met een borrel in HePatho: de uitgelezen kans om nog eens in gesprek te gaan onder het genot van een drankje. We zien je graag daar!

Ons strafpuntensysteem maakt dat er regelmatig getraakteerd wordt of een bak getrokken moet worden.

Naast de serieuzere taken van onze commissie, zijn onze leden ook altijd in voor gezelligheid. Zo sluiten wij onze vergaderingen vaker wel dan niet af met een rondje van de laatste updates en roddels. Na een geslaagd eerste commissieuitje zijn we de tweede al aan het plannen. Ons strafpuntensysteem maakt dat er regelmatig getraakteerd wordt of een bak getrokken moet worden. Leuk feitje: onze voorzitter staat inmiddels 12 punten in de min omdat zij het niet kan laten onze "verboden woorden" te zeggen. Hoe ze dit gaat compenseren is nog de vraag... Wat we wel weten, is dat we samen een mooi jaar gaan neerzetten!

Liefs de CaCo
Mirte Hameeteman | Secretaris
Carrièrecommissie ■



...en op de Studiereiscommissie

Jullie kennen ons dan misschien als de Studiereiscommissie 2023-2024, echter noemen wij onszelf liever de Familie Malteser. Wij zijn meer dan commissiegenoten van elkaar; wij zijn familieleden. Tijdens onze eerste vergadering hadden wij dit ook zeker niet voorzien, maar één kerstdiner samen en we zijn een hele stamboom plus karakterschetsen verder.

Onze lieve bestuursleden met hun vele kennis kunnen natuurlijk niks anders zijn dan de meest wijze en oudste generatie. Uit hun huwelijk zijn 3 prachtige kinderen voortgekomen. De oudste dochter Marloes weet als lid logistiek de hele wereld te doorkruisen. En met haar slimme connecties met Amerikaanse CEO's kan ze het reizen als enige prioriteit zien. Gelukkig brengt altijd een van deze reizen haar terug naar de familie Malteser.

Jullie kennen ons dan misschien als de Studiereiscommissie 2023-2024, echter noemen wij onszelf liever de Familie Malteser.

De rest van de familie weet de tijd dichterbij de familie te spenderen. Naast familie zijn we namelijk ook nog eens burens, wat een toeval toch. In het ene huis wonen Hannes en Madelief. Hannes is als middelste kind van Isabel en Maurits in de jeugd lekker vrij

gelaten en heeft nu een carrière in interieur. Alles gaat om de uitstraling en de fashionstatements, als lid promotie weet hij dit goed tot leven te brengen. Madelief is voor Hannes vooral een leuke familiere accessoire, maar als lid programma weet ze zich goed te vermaken. Vooral met haar nichtje Rosa, die altijd te porren is om een leuk programma in elkaar te zetten. Rosa is het jongste kind van Wouter en Izzy en het jongste zusje van Lisette en Susan. Wouter weet op een dubieuze wijze een obscure hoeveelheid geld de familie in te krijgen. Om niet te veel licht op deze geldstroom te schijnen, neemt hij nooit het woord 'euro' in de mond. Of Izzy uit liefde aangetrouwd is bij de familie Malteser of enkel om trophy wife uit te hangen, kan niemand met zekerheid zeggen. Izzy is de snelste in het notuleren van de familie drama, dit doet ze in haar online blog 'Keeping up with the Maltesers'. Lisette is de oudste dochter en neemt deze taak dan ook zeer serieus. Elk familiegesprek probeert ze te leiden en geen familielid verlaat het huis zonder actiepoint. Susan, de middelste van de 3, lijkt als 2 druppels water op haar tante Marloes. Ook een beetje losgeslagen en altijd bezig met hoe je van A naar B komt.

Nu jullie een klein inkijkje hebben kunnen krijgen in de familie Malteser, hebben we een leuk aanbod voor jullie. Een familiereis naar Malta! ■



Peter van Luijt & Joep Thijssen

Peter van Luijt (gepensioneerd trauma-chirurg, LUMC) gaat in gesprek met Joep Thijssen (cardioloog, Alrijne). Ze hebben in een andere tijd en in een andere stad gestudeerd. Samen hebben ze het onder andere over hun studententijd en de keuze voor hun beroep.

Als Peter van Luijt afgestudeerd is in 1974 gaat hij eerst een jaar in dienst. 'Dat kunnen jullie je niet meer voorstellen, maar dat moest toen nog.' Hij is in dienst geweest als arts. Daarna start hij zijn opleiding tot chirurg. Uiteindelijk komt hij in Leiden terecht, waar hij ook onderwijs heeft gegeven als blokcoördinator van het blok 'Trauma'. Op zijn 45e eindigt zijn verplichting om beschikbaar te zijn als militair chirurg, maar hij blijft nog tien jaar beschikbaar als luitenant-kolonel-arts. 'In die tijd ging je nog niet naar oorlogsgebieden zoals dat nu wel het geval is.' Hij bezoekt voor defensie onder andere een congres in München gericht op Einsatz Medicine. Hij vertelt dat de kennis die hij daar op heeft gedaan, erg nuttig was voor zijn werk in het ziekenhuis. In de laatste jaren van zijn carrière is hij, naast zijn werk als trauma-chirurg, medisch-manager geweest van het OK-complex. In 2016 is hij met pensioen gegaan.



LUMC ALUMNI VERENIGING

dit ontzettend leuk en leerzaam vond. Ook heeft hij zijn latere vrouw ontmoet tijdens zijn coschappen, waarop Thijssen meteen antwoordt dat hij zijn vrouw in een soortgelijke situatie ontmoet heeft!

Thijssen, die in Leiden gestudeerd heeft, heeft naast zijn studie ook vele commissies gedaan en is ook Penningmeester geweest van de M.F.L.S.. Hij vertelt ook dat hij Van Luijt als blokcoördinator heeft gehad tijdens zijn studententijd! Samen merken ze lachend op dat de geneeskundestudenten niet zo veranderd zijn in de tijd. Wel zijn er tegenwoordig veel meer vrouwen die geneeskunde studeren. Van Luijt vertelt dat er in zijn tijd nog geen numerus fixus was, maar dat hij wel een briefje kreeg of hij wel écht geneeskunde wilde studeren, want er waren toen toch ook al veel geneeskunde studenten.

Interesses

Terugkomend op zijn militaire dienst vertelt Van Luijt dat hij op een kazerne in Breda heeft gewerkt. Hij was toen net afgestudeerd. 'Je was een soort huisarts voor die lui, dat was best spannend.' Hij vertelt lachend over een situatie in de wachtkamer. Een stel jongens daar vroeg zich af waarom Van Luijt toch steeds praatte over patiënten. Ze waren toch niet ziek? Hij kijkt terug op een leuke tijd daar. Toen hij chirurg was geworden, werd hij bevorderd tot kapitein-arts. Je was verplicht reservist tot je 45e. Nu is Van Luijt nog actief in commissies in het ziekenhuis waarvoor hij ook soms nog in het ziekenhuis komt.

Joep Thijssen begint ook over zijn carrière: 'Ik ben afkomstig uit de Leidse regio, dus ik ben ook in Leiden gaan studeren.' Hij wist al snel dat hij cardioloog wilde worden en is daarom ook naar de afdeling toegestapt, waar hij mocht helpen bij het doen van onderzoek. Uiteindelijk is hij hier ook gepromoveerd op het onderwerp Implanteerbare Cardioverter Defibrillator (ICD). Thijssen geeft meteen al een eerste tip voor aankomende dokters: 'Als je weet waar je interesses liggen, stap dan naar de afdeling toe!' Thijssen heeft voordat hij is afgestudeerd ook een bestuursjaar gedaan bij M.F.L.S.. Nu werkt hij in het Alrijne ziekenhuis waar hij zelfs naar toe kan fietsen.

Studententijd

Als we dieper op de studententijd ingaan, vertelt Van Luijt enthousiast over zijn tijd in Rotterdam. Hij heeft gewoond op een groot passagiersschip dat uitgebouwd zou worden tot campus. 'Dat is

het uiteindelijk niet helemaal geworden, maar er waren wel ontzettend gezellige bars aan boord!' Van Luijt geeft verder ook aan dat hij erg genoten heeft van zijn coschappen. 'Ik denk dat we in die tijd een stuk meer mochten dan de huidige coassistenten. Alleen als je hulp nodig had kwam er iemand helpen' Hij geeft aan dat hij



Als we vragen aan Thijssen waar zijn interesse naar cardiac devices vandaan komt, begint hij te lachen. Hij geeft aan dat het 'right place, right place' was. Toen hij bij de cardiologie binnenliep voor een stage, kreeg hij meteen een onderzoek uitgelegd van een promovendus. Hij mocht de data gaan uitzoeken en ook een artikel schrijven om te publiceren. De interesse naar cardiac devices is gaandeweg ontstaan.

Thijssen vertelt over een normale werkweek voor hem. 'Het werk van een cardioloog bestaat uit veel poli draaien. Bij een academisch ziekenhuis heb je dit minder.' Ook vertelt hij dat hij veel kliniek doet. Dit zorgt voor een goede afwisseling. Hij doet implantaties van pacemakers, hartkatheterisaties en interventies. Hij geeft aan dat niet alle cardiologen dit doen. Je moet hiervoor dan ook nog een extra opleiding doen, bijvoorbeeld voor het subspecialisme dotteren. 'Je zou denken: na 120 pacemakers ben je het wel zat, maar gelukkig heb ik dat punt nog niet bereikt.' Ook geeft hij aan dat er nog steeds ontwikkelingen zijn waardoor het nog steeds een uitdaging blijft. Samen lachen Thijssen en Van Luijt over het heerlijke gevoel dat ze hebben bij het doen van interventies.

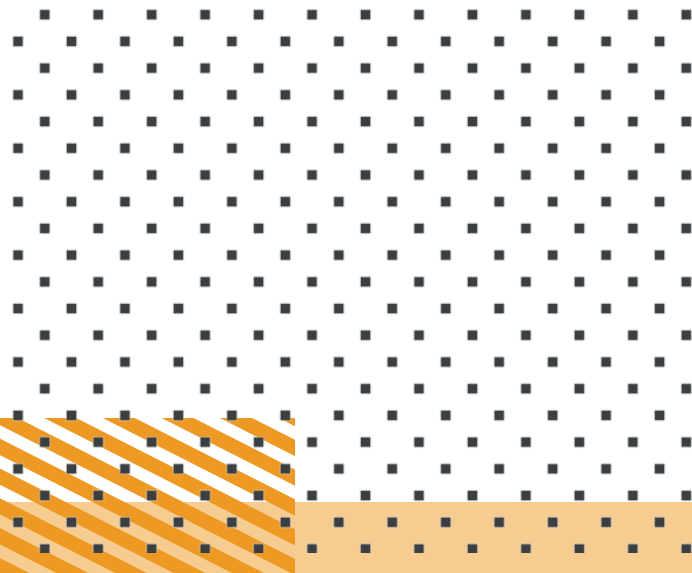
Rondom het thema van deze editie vertellen ze over de werkdruk en de stress die komt kijken bij hun vakgebieden. Van Luijt vertelt dat hij, voordat hij met pensioen ging, werkweken had van 60 uur per week. Thijssen geeft aan dat stress ook een goede drijfveer kan zijn om hard te werken. Ook denkt hij dat het leven naast het werk meespeelt. 'Als je naast je werk ook op een andere manier druk op jezelf legt, blijf je erg gespannen. Hiervoor is te weinig aandacht.' Van Luijt geeft aan dat hij vroeger het werk ook mee naar huis nam. 'Onderwijs en vergaderingen voorbereiden gebeurde allemaal in de avonduren.' Ook omdat ze allebei getrouwd zijn met een arts gaat het thuis ook nog weleens over het werk, maar grappend zegt Thijssen dat ze wel de regel hebben dat dit maar een kwartier mag duren.

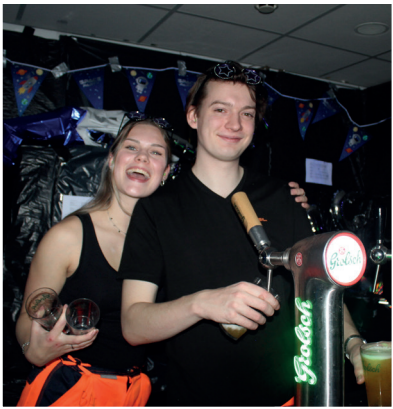
Toekomst

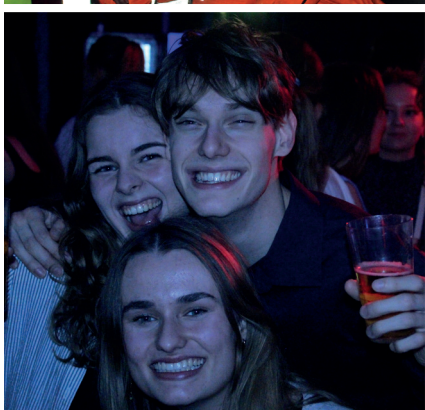
Van Luijt heeft vooral actieve doelen. Hij wil blijven wandelen, maar houdt er ook van naar het buitenland te gaan. 'Ik vermaak me uitstekend.' Over zijn oude toekomstdoelen vertelt hij tevreden dat hij deze gehaald heeft en dat hij alles met ontzettend veel plezier gedaan heeft. Thijssen vertelt dat hij altijd wel toekomstplannen heeft. 'In de tijd dat ik cardiologie ging studeren was de baan zekerheid laag. Ik heb nu een vaste baan gekregen op een leuke plek, dus dat is in ieder geval gelukt.' Nu wil hij graag in het maatschapsbestuur. Lachend vertelt hij dat hij misschien wel eens ChatGPT zou kunnen raadplegen voor zijn sollicitatiebrief. In de toekomst streeft hij er namelijk ook naar om ChatGPT te gaan gebruiken in zijn vak. 'Graag wil ik het programma eigen maken zodat ik patiënten beter kan helpen met hun vragen.'

Tips voor de huidige studenten

Van Luijt geeft aan dat je je vooral moet realiseren dat je studeert voor een ontzettend mooi vak waar je ontzettend veel lol aan kunt beleven. 'Ik heb 40 prachtige jaren meegemaakt.' Thijssen vertelt dat je een doorsnee van de maatschappij ziet in het vak. Dat vindt hij erg mooi. 'Alles komt voorbij en je bent er voor iedereen! ■'









Spannende tijden

Het nieuwe jaar is weer begonnen en zoals altijd brengt dit een golf van nieuwe kansen en uitdagingen met zich mee. Terwijl we ons opmaken voor wat 2024 voor ons in petto heeft, wil ik jullie kort meenemen achter de schermen bij onze faculteit. Er staan namelijk veel grote projecten en veranderingen op de agenda voor het komende jaar. Echter, in het dagelijks leven van een student merk je niet altijd evenveel van de vele initiatieven, vergaderingen en discussies die plaatsvinden binnen onze faculteit en universiteit. Daarom wil ik jullie in deze column kort meenemen in enkele interessante ontwikkelingen voor 2024.

Als eerste zal komend jaar het nieuwe strategische plan van het LUMC voor de komende 4 jaar afgerond worden en van start gaan. Samen met de Studentenraad en enkele betrokken studenten hebben we input mogen leveren en het studentenperspectief mogen inbrengen binnen de adviesteams 'academisch onderwijs van de toekomst' en 'future@work'. Daarnaast worden we ook periodiek op de hoogte gehouden van de procedurele en inhoudelijke ontwikkelingen van het nieuwe strategische plan.

Een ander groot project is het nieuwe curriculum van de master Geneeskunde dat aankomende september van start zal gaan. In het nieuwe curriculum zal de indeling van de coschappen wat veranderen, zullen we over gaan op een nieuwe vorm van beoordeling, zal er meer aandacht zijn voor de extramurale zorg en zal de, NVMO beste onderwijsinnovatie prijswinnende, MasterMinds Challenge uitgebreid worden.

Niet alleen tijdens curriculum veranderingen vindt er innovatie binnen het onderwijs plaats, maar daarnaast wordt er ook bij de andere opleidingen continu gewerkt aan de

verbetering en borging van de kwaliteit van het onderwijs. Technologie en AI, planetary health en interprofessioneel leren zijn een aantal onderwerpen die op dit moment en voor de komende tijd van groot belang zullen zijn hierbij.

Ook D&I staat het komende jaar hoog op de agenda. Naast de uitvoering van de D&I jaaragenda die vorig jaar is opgesteld door mijn voorganger, de vorige studentenraad en medewerkers van DOO, wordt er gewerkt aan een D&I meerjarenplan om ook voor dit thema lange termijn doelen te kunnen stellen.

Een andere spannende ontwikkeling komend jaar zal de vorming van het nieuwe kabinet zijn. Het beleid van het nieuwe kabinet kan veel invloed hebben op de koers van onze universiteit. Tijdens een van de universitaire strategische themabijeenkomsten werd bijvoorbeeld gesproken over internationalisering. Een nieuw kabinet zou over dit onderwerp namelijk heel anders kunnen denken dan de status quo en vooral voor onze faculteit en het aanliggende Bio Science Park zijn internationale studenten van groot belang. Een belangrijk onderwerp dus!

Kortom, genoeg spannende aan gelegenheden om onszelf het komende jaar mee bezig te houden! Ook voor komend jaar zijn al jullie meningen en inzichten over deze onderwerpen van belang dus mocht je je afvragen waarom bepaalde beslissingen worden genomen of als je suggesties hebt voor verbeteringen, aarzel dan niet om contact op te nemen of langs te komen in mijn kantoor naast collegezaal 1.

Laten we samen streven naar een succesvol en betrokken 2024, waarin we niet alleen onze eigen doelen bereiken, maar ook bijdragen aan de groei en ontwikkeling van elkaar. ■



Spanning in het verpleeghuis

Spanning is niet het eerste waar je aan denkt bij werken in het verpleeghuis. Helaas heeft het beroep van specialist ouderengeneeskunde nog altijd een beetje een suf imago. Gelukkig klopt een imago niet altijd met de werkelijkheid! Nou klopt het wel dat ik bijvoorbeeld nog nooit een reanimatie heb meegemaakt. Stiekem hoop ik dat dit zo mag blijven. Niet omdat ik niet weet wat ik dan zou moeten doen of omdat ik dat spannend zou vinden, maar omdat ik het mijn patiënten gun om in alle rust te mogen overlijden. Dat betekent niet dat er niets spannends gebeurt, maar met heroïek heeft het meestal weinig te maken. Zelf vind ik het altijd wel spannend waarover ik in een dienst gebeld ga worden. Waar zal ik vandaag iemand mee kunnen helpen?

Ik heb net mijn geriatrische revalidatiezorg (GRZ) stage afgerond bij een organisatie met tien verpleeghuizen en een hospice waarvoor je in een dienst verantwoordelijk bent. De vragen die je krijgt kunnen dan ook zeer uiteenlopend zijn. Van medicatie die niet of verkeerd is ingenomen tot patiënten die plotseling ernstig ziek geworden zijn. Ook is er een enorme variatie in (wensen van) patiënten, van mensen die puur nog symptomatisch behandeld willen worden tot mensen die kortdurend op de revalidatieafdeling verblijven en alle mogelijke behandelingen inclusief reanimatie nog willen. Hier moet je dus ook rekening mee houden als je in een dienst ergens over gebeld wordt. Tijdens een van mijn diensten werd ik gebeld over een vrouw die mogelijk zou komen te overlijden. De vorige dag was de eigen arts echter nog gestart met antibiotica vanwege een mogelijke pneumonie. Wel was er al met familie gesproken over een symptomatisch beleid mochten de antibiotica niet aanslaan. Bij aankomst bleek patiënte geen medicatie

meer in te nemen, waaronder de antibiotica. Ook trok zij de zuurstof weg. Zij kon gelukkig wel nog zelf aangeven dat ze geen behandeling meer wilde, behalve gericht op comfort. Ook de familie was erbij en stond hierachter. Ik heb uitgebreid met ze gesproken over de behandel mogelijkheden en het te verwachten beloop. De dankbaarheid die ik van ze terugkreeg na dit gesprek is een van de belangrijkste redenen dat ik dit zo'n mooi vak vind. Ik haal hierdoor ontzettend veel voldoening uit mijn werk en ik ben blij dat ik in een dienst zoveel voor patiënten en ook zeker voor familie kan betekenen.

Aan de andere kant van het spectrum heb ik patiënten gezien die kwamen revalideren vanwege een nieuwe heup- of knieprothese. Hierbij was er soms ook sprake van veel spanning bij de patiënt. Zal het allemaal wel weer lukken thuis? Is het echt niet beter om nog wat langer te blijven? Met zo'n patiënt bespreek ik dan dat wij iemand echt niet naar huis zouden laten gaan als het niet verantwoord is. Ik bespreek de adviezen voor thuis nogmaals, maar bovenal bied ik een luisterend oor voor de zorgen die de patiënt heeft. Vaak zie je na zo'n gesprek opluchting en vertrouwen dat het thuis goed zal komen.

Tot slot blijft het spannend hoe de verpleeghuiszorg zich de komende jaren zal ontwikkelen. In ieder geval is zeker dat er steeds meer ouderen bij komen en dat de komende jaren veel specialisten ouderengeneeskunde met pensioen zullen gaan. We kunnen de aanwas van nieuwe specialisten ouderengeneeskunde goed gebruiken, dus kom vooral eens kijken! We wachten in spanning af! ■

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



Het verborgen web van bedrog:

De ontsnapping van Gypsy Rose Blanchard

In een klein stadje genaamd Springfield, Missouri, werd de rust verstoord door een schokkende moord die de donkere geheimen van een ogenschijnlijk zorgzame moeder onthulde. Op 14 juni 2015 werd Dee Dee Blanchard dood aangetroffen in haar huis, maar wat volgde was een verhaal van bedrog, misleiding en het zeldzame, maar verontrustende syndroom van Munchausen by Proxy.

Dee Dee, een toegewijde moeder volgens de burens en vrienden, zorgde voor haar dochter Gypsy Rose, die leed aan een schijnbaar eindeloze reeks gezondheidsproblemen. Gypsy, beperkt tot een rolstoel en volgens haar moeder afhankelijk van medicatie, werd al snel het middelpunt van medelijden en aandacht in de lokale gemeenschap. Echter, achter deze façade van liefdevolle zorg school een diep geworteld patroon van bedrog.

Het ontrafelen van het mysterie begint bij de ontdekking van de levenloze Dee Dee. Terwijl de politie de zaak onderzocht, werden de verbijsterende feiten over de gezondheid van Gypsy onthuld. Gypsy Rose bleek helemaal niet ziek te zijn en haar moeder had jarenlang een web van leugens geweven om haar dochter te laten lijden aan niet-bestaande ziekten. Ze was nog maar een baby toen haar moeder beweerde dat ze last had van slaapapneu. Op Gypsy's 8ste beweerde haar moeder dat ze leukemie en spierdystrofie had, waarvoor ze een rolstoel en sondevoeding nodig zou hebben. Over de jaren zou de lijst van medische problemen aangevuld worden met onder andere epileptische aanvallen, astma, beperkingen in haar gehoor en visuele problemen.

Door Dee Dee's acties kreeg Gypsy een hoop medicijnen die ze niet nodig had en sliep ze met een beademingsmachine. Ze heeft ook meerdere operaties gehad, waaronder oogoperaties en de verwijdering van haar speekselklieren. Nadat Gypsy's tanden verrot waren,

wellicht door haar medicatie, missende speekselklieren of verwaarlozing, werden ze eruit getrokken.

Maar Gypsy kon lopen, had geen sondevoeding nodig en had geen kanker. Ze was kaal omdat haar moeder haar hoofd scheerde. Dee Dee leed volgens experts aan het Munchausen by Proxy syndroom, ook Pediatric Condition Falsification (PCF) genoemd.

Het syndroom van Munchausen by Proxy, een zeldzame psychische aandoening waarbij een verzorger, vaak de moeder, bij een kind fysieke of psychische signalen of symptomen voorwendt of een verwonding of ziekte veroorzaakt of verergert. Plegers doen naar anderen voorkomen alsof hun kind ziek, beperkt of gewond is. Veelal is dit om aandacht of sympathie te verkrijgen. Dit was waarschijnlijk de drijvende kracht achter Dee Dee's daden. Voor de buitenwereld leek het alsof Gypsy aan een reeks ernstige gezondheidsproblemen leed. In werkelijkheid was Gypsy een gezonde jonge vrouw die gevangen zat in een web van leugens, manipulatie en medische behandelingen die ze niet nodig had.

Mensen geloofden Dee Dee omdat ze op een charmante en zorgzame moeder leek, ookal toonden medische tests vaak onduidelijke of tegenstrijdige resultaten. Dee Dee stopte met naar dokters gaan die niet in haar dochters ziektes geloofden. Dee Dee heeft een verpleegkundige achtergrond waardoor ze accuraat symptomen kon beschrijven en gaf haar dochter medicijnen die ervoor zorgde dat ze bepaalde symptomen kreeg.

Het verhaal krijgt een nog donkerdere wending als blijkt dat Gypsy niet alleen slachtoffer was van haar moeders bedrog, maar ook gevangen zat in een verstikkende en gewelddadige relatie. Dee Dee hield Gypsy onder strikte controle, isoleerde haar van de buitenwereld en strafte haar wanneer ze probeerde zichzelf uit te drukken of onafhankelijkheid zocht. Zo mocht ze van haar moeder niet alleen spreken tijdens doktersafspraken. De schijnbaar liefdevolle moeder ontpopte zich als een dictatoriaal figuur, vastberaden om haar dochter als hulpeloos en afhankelijk te houden.

De motieven achter Dee Dee's daden waren complex en verontrustend. Naast de aandacht en sympathie die ze kreeg van haar gemeenschap, profiteerde ze ook financieel van de valse ziektes van haar dochter. Gypsy's gezondheidszorgkosten werden gedekt door liefdadigheidsinstellingen en de staat en het duo woonde in een huis dat gebouwd was door Habitat for Humanity.



Nicholas Godejohn. Ze vertelde hem over haar vreselijke situatie en spoorde hem aan om haar moeder te vermoorden zodat ze samen konden zijn. Nicholas pleegde de moord, waarna Gypsy op het Facebook account wat ze met haar moeder deelde schreef: "That bitch is dead!". Achteraf verklaarde ze dat ze dit deed in de hoop dat haar moeders lijk werd gevonden.

De rechtszaak die volgde bracht de complexiteit van het geval naar voren. Advocaten betoogden dat Gypsy handelde uit wanhoop en als een reactie op jarenlang misbruik, terwijl anderen beweerden dat ze manipulatief en berekenend was. Het vonnis viel uiteindelijk in 2016, waarbij Gypsy werd veroordeeld tot 10 jaar gevangenisstraf voor haar rol in de moord op haar moeder. 28 December is zij vroegtijdig vrijgelaten en geniet ze van haar vrijheid. Nicholas kreeg levenslang en zit nog steeds zijn straf uit.

Het verhaal van Gypsy Rose Blanchard onthult niet alleen de duistere kanten van het menselijk gedrag, maar werpt ook vragen op over het falen van het systeem om dit schrijnende geval van kindermishandeling te ontdekken. Hoe kon een moeder weggomen met het vervalsen van zoveel ziekten en medische behandelingen? En hoe kunnen we de slachtoffers van dergelijk misbruik beter beschermen?

Het tragische verhaal van Gypsy Rose Blanchard blijft een aangrijpende herinnering aan de dunne lijn tussen

liefde en obsessie, zorg en controle. Het benadrukt ook de noodzaak van bewustwording en bescherming voor degenen die het meest kwetsbaar zijn in onze samenleving. ■





Het Thrillseekers gen

Genetisch geprogrammeerd voor avontuur

Tegenwoordig komen we steeds meer te weten over ons DNA en hoe dit ons vormt als persoon, maar wist je ook dat er een heus "Thrillseekers gen" bestaat? Het lijkt erop dat het verlangen van sommige mensen, bijvoorbeeld om uit een vliegtuig te springen, genetisch bepaald kan zijn.

Er is al een aantal onderzoeken gedaan naar genen die verband houden met mensen die graag het gevaar opzoeken. Zo deed de Canadese onderzoekster Cynthia Thomson een studie waarbij ze in een groep proefpersonen 2 vragenlijsten en een DNA-test afnam. In de eerste vragenlijst werd gekeken naar de waaghals-neigingen van de proefpersonen en in de tweede vragenlijst werd gekeken naar de normale eigenschappen van de proefpersonen. Hierna werd een score vastgesteld bij de individuen, waarbij een hoge score een indicator is voor een waaghals-karakter. Uit het onderzoek kwam naar voren dat veel van de individuen met de hoogste score voor waaghals-neigingen, een bepaalde variant van het DRD4 gen hadden. Hieruit werd de conclusie getrokken dat deze variant van het DRD4 gen in verband staat met de neiging om avontuur op te zoeken.

Het DRD4 gen codeert voor de dopamine D4 receptor in het brein. Dopamine is de zogenaamde "feelgood"-neurotransmitter die erg belangrijk is voor bijvoorbeeld ons beloningssysteem. Het komt vrij als we iets leuks ervaren en het helpt dan ons brein om deze ervaring aan genot te koppelen. We hebben dopamine dus nodig voor het ervaren van genot, maar het geeft ons ook motivatie om iets te doen of stimuleert ons om te bewegen. Dit gen heeft echter een opmerkelijk grote hoeveelheid varianten. Een van deze varianten is de 7R allel, de variant die vele waaghals bezitten. Deze variant is gekoppeld aan een lagere sensitiviteit voor dopamine. Zo blijkt uit onderzoek dat de sensitiviteit van de 7R allel de helft is van de sensitiviteit van twee andere varianten van dit gen, namelijk 2R en 4R. Het is dan ook logisch dat deze individuen grotere stimuli nodig hebben om hetzelfde niveau van genot te ervaren, of om dezelfde motivatie te krijgen als anderen. Dit kan verklaren waarom mensen met deze variant meer sensatie opzoeken dan de mensen zonder deze variant.

Echter, "thrillseeking" is niet de enige eigenschap waar deze genetische variant mee in verband wordt gebracht. Zo zouden mensen met dit gen een groter risico hebben om verslaafd te raken aan alcohol, drugs of gokken. Ook zijn er meerdere onderzoeken gedaan die deze variant van het DRD4 gen in verband brengen met bepaalde symptomen van ADHD. Zo zou er een mogelijke link zijn tussen dopamine dysfunctie en impulsiviteit en leek het gen veel gevonden te worden in kinderen met een verminderde aandacht.

Wel moet worden opgemerkt dat deze genetische variatie niet de enige factor is die invloed heeft op het ontwikkelen van deze karaktereigenschappen. Zo speelt nurture ook een belangrijke rol in de ontwikkeling van iemands persoonlijkheid. Dit zijn onder andere de omgevingsfactoren, de opvoeding en persoonlijke ervaringen. Iemand die bijvoorbeeld een keer een achtbaan-ongeluk heeft meegemaakt, zal waarschijnlijk minder snel weer in een achtbaan stappen, ongeacht de genetische variatie.

Toch blijft het fascinerend hoeveel we te danken hebben aan onze genen en wat hier nog over te ontdekken valt, zoals welke eigenschappen nog meer beïnvloed worden door onze genen. Als echte thrillseeker mag je in elk geval je genen bedanken de volgende keer dat je weer iets avontuurlijks doet, zoals uit een vliegtuig springen. ■





Nooit meer bang zijn

Wat nou als een hersenoperatie angst bij mensen kon weghalen? Zou het niet heerlijk zijn om nooit meer te hoeven gillen bij het zien van een spin, of eindelijk met vrienden mee de achtbaan in te durven? Het klinkt misschien als een fabeltje, maar dit overkwam Jody Smith.

Smith had sinds de vroege dood van zijn vader en broer een hevige angst voor de dood. Na op zijn 26e gediagnosticeerd te zijn met epilepsie, werd deze angst alleen maar erger. Hij kon tot wel drie keer per dag het angstige gevoel krijgen dat er iets ergs ging gebeuren of net was gebeurd. Dit gaf hem dan ook elke keer een paniekerige vecht-of-vluchtreactie. Twee jaar lang heeft Jody geprobeerd om dit met medicatie onder controle te krijgen, maar na een ernstige epileptische aanval besloot hij toch onder het mes te gaan. Bij deze operatie werden zijn rechter voorkwab en zijn hippocampus en amygdala aan de rechterkant weggehaald. Maar tot zijn verbazing werd niet alleen zijn epilepsie aangepakt, maar ook zijn verlamme angst voor de dood.

Smith is niet de enige die na het weghalen van zijn amygdala geen gevoelens van angst meer heeft. "Dat zou volledig in lijn liggen met eerdere gevallen van mensen met epilepsie die een soortgelijke ingreep ondergaan," vertelt Sanne van Rooij, universitair docent psychiatrie en gedragswetenschappen. De amygdala speelt namelijk een grote rol in de regulering van angst. Zo is de basolaterale amygdala belangrijk voor het verwerken van angstprikkels en het verbinden van deze prikkels met informatie uit de hippocampus. "Door de hele rechter amygdala te verwijderen, kun je dit proces enorm beïnvloeden. Het kan ertoe leiden dat je geen angst meer ervaart wanneer je sensorische informatie binnenkrijgt die normaal gesproken tot een angstreactie zou leiden." Legt Van Rooij uit.

Het lijkt misschien gevaarlijk om zelfs in onveilige situaties geen angst meer te kunnen voelen, maar volgens Van Rooij valt dit best mee. "Vroeger waren we afhankelijk van zintuiglijke prikkels, maar tegenwoordig leren we zelf al aan wat de gevaarlijkste dreigingen zijn." De angst die na deze operatie verdwijnt, is de instinctieve angst en niet de angst die we onszelf aanleren. Dat laat Smith ook weten, "ik wil nog steeds gevaar vermijden, maar mijn instinct om dat te doen is vrijwel weg." Zo liep Smith een keer over straat, toen een groepje mannen op hem af kwam om hem te beroven, maar in plaats van te verstijven van angst, liep Smith rustig door. "Ze waren blijkbaar best onder de indruk van mijn gebrek aan angst." laat Smith weten.



Deze operatie zou vooral voor mensen met een slecht werkende amygdala een uitkomst kunnen bieden. De voordelen van de operatie kunnen dan opwegen tegen de mogelijke risico's. Er komen namelijk ook wat bijwerkingen bij deze ingreep kijken. Zo ontwikkelde Smith een aantal geheugen- en concentratieproblemen. Een overactieve amygdala kan namelijk leiden tot angststoornissen, zoals bij Smith. In zo'n geval kan het helpen om een schakel uit deze keten te halen. Een ander voorbeeld hiervan is een onderzoek van Van Rooij waarbij de rechter amygdala van twee patiënten met een posttraumatische stressstoornis werd weggehaald. Beide patiënten ervaarden hevige angstreacties bij de triggers die aan hun trauma's waren gekoppeld, maar na deze ingreep voldeden ze geen van beiden meer aan de criteria voor PTSS.

Hoe mooi dit ook klinkt, er is nog veel meer onderzoek nodig om te zien of het weghalen van de amygdala ook daadwerkelijk een oplossing zou kunnen zijn voor mensen met een angststoornis, zoals PTSS. Maar één ding is zeker: een hersenoperatie ondergaan om alleen van een spinnenangst af te komen, is misschien wat overbodig. ■



Surfactant als medicijn

De wanden van de longblaasjes van een pasgeboren baby moeten 'op spanning' staan om goed te kunnen ontplooiën bij inademing. Hiervoor is een bepaald stofje, surfactant, nodig dat voor de geboorte wordt aangemaakt. Maar wat als er een tekort is aan dit stofje, bijvoorbeeld door een vroeggeboorte van de baby?

Wat is surfactant precies?

Zoals eerder genoemd, heeft een baby surfactant nodig om de longen te kunnen ontplooiën. Surfactant wordt steeds meer aangemaakt vanaf 32 weken zwangerschap. Het is een vloeibare substantie bestaande uit eiwitten en vetten en het wordt aangemaakt door bepaalde cellen van de alveoli (longblaasjes). Het hecht zich aan het oppervlak van de alveoli om de oppervlaktespanning te verlagen. Na de geboorte begint de baby te ademen waardoor de alveoli ontplooiën en de surfactant zich gaat verspreiden. De oppervlaktespanning verlaagt en daardoor blijven de alveoli openstaan in plaats van dat ze dichtklappen bij de uitademing.

Uiteindelijk ontstaat er een groot longoppervlak voor de gasuitwisseling. Mits de alveoli goed ontplooid zijn, is de wand dun, waardoor de uitwisseling gemakkelijk verloopt. Hierbij wordt er zuurstof opgenomen in het bloed en koolstofdioxide uit het bloed afgegeven aan de lucht.

Vroeggeboorte

Maar wat houdt een vroeggeboorte nou precies in? Normaliter duurt een zwangerschap 37 tot 42 weken. Als een baby geboren wordt voordat de 37e week van de zwangerschap bereikt is, wordt dit een vroeggeboorte genoemd. De baby's worden dan ook wel prematuren genoemd. Zoals eerder gezegd zijn de longen, maar vaak ook andere organen, nog niet ontwikkeld bij een prematuur. Daarom heeft de baby nog veel medische hulp nodig.

Behandeling

Bij deze baby's wordt vaak al snel gestart met ademhalingsondersteuning. Invasieve ademhalingsondersteuning betekent het gebruik van een beademingsbuis. Dit zorgt wel voor een verhoogd risico op het oplopen van longschade. Vaak worden er daarom ook corticosteroiden toegediend. Een eventuele bijwerking van corticosteroiden is dat het invloed zou hebben op de neurologische ontwikkeling op langere termijn. Echter, dit is bij de huidige dosering (lage dosis) niet aangetoond.

Ook wordt er vaak gebruikgemaakt van het toedienen van surfactant. Dit zorgt ervoor dat de slecht ontwikkelde longen makkelijker open blijven staan en soepeler worden, waardoor de baby zuurstof makkelijker

kan opnemen. Het middel wordt toegediend via de beademingsbuis. Als er nog geen beademingsbuis is aangelegd, kan dit ook via een klein slangetje langs de stembanden in de luchtpijp.

Surfactant wordt niet alleen toegediend aan te vroeg geboren kinderen. Ook bij baby's die op tijd geboren zijn en bijvoorbeeld vanwege een ernstige infectie beademd moeten worden, wordt soms surfactant toegediend.

Behandeling met surfactant is duur, namelijk meer dan 500 euro per dosering. Maar dat is welbesteed bij deze kleine kindjes die nog een heel leven voor zich hebben!

Teuntje

Als Teun opgenomen wordt, weegt hij precies een kilo. Teun is te vroeg geboren. Hij ademt met ondersteuning zelf, maar dit kost moeite. Teun moet nog een tijdje in een couveuse om hulp te krijgen bij de ademhaling.

Bij Teun is er niet genoeg surfactant aangemaakt door zijn vroeggeboorte. De longen zijn nog niet ver genoeg ontwikkeld. Teun mag eerst nog naar zijn ouders toe terwijl de spullen klaargezet worden voor de behandeling. Hij wordt op de buik van zijn moeder gelegd. Dat doet wonderen. Na een half uurtje gaat het veel beter met hem. Het dure flesje surfactant kan weer weg. Huidcontact was voor hem het beste medicijn! ■





De kunst van de spanning

Een onheilspellend geluid, een trap die kraakt. Is daar iemand? De spanning is om te snijden. Het zweet breekt je uit. Zal Jack Nicholson echt met zijn bij Shelley Duvall te pakken krijgen in *The Shining*? Wie weet kiest hij jouw deur als volgende om in te hakken... Oh nee- het is maar een film.

Filmmakers gebruiken verschillende cinematografische technieken om emoties bij het publiek op te wekken, en spanning is een van de krachtigste emoties die ze kunnen overbrengen. Het is een kunst om het publiek echt mee te krijgen in de film, waardoor ze hun omgeving vergeten en helemaal in het verhaal opgaan. Er zijn allerlei manieren waarop een filmmaker dat kan doen. Wij noemen er een paar:

Framing en compositie

Het kaderen van een scène en de compositie van shots kunnen een groot effect hebben op de perceptie van de kijker. Bijvoorbeeld strakke close-ups van gezichten kunnen de intensiteit van emoties vergroten. De filmmaker wil hiermee dat de emotie het enige is waar de kijker op let en dat de kijker een soort intimiteit voelt met het karakter. Een goed voorbeeld hiervan komt ook voor in *The Shining* (1980), wanneer John Torrance maniakaal door het gat in de deur kijkt. Als kijker krijg je daar toch wel de kriebels van, meer dan wanneer je zijn gezicht niet zo goed zou kunnen zien. Aan de andere kant geven wijde shots van een omgeving juist een gevoel van isolatie of dreiging.

Camerahoeken

De hoek van waaruit een shot wordt genomen kan de emotionele impact ervan veranderen. Een laag camerastandpunt (low angle shot) kan de kracht en grootsheid van een personage benadrukken. Het personage kijkt als het ware op de kijker neer. Dit zie je onder andere in de film *The Matrix* (1999) wanneer The Agents achter de hoofdpersoon Neo aanzitten. Door de hoek stralen zij macht uit en weet je al aan het begin van de film dat dit mannen zijn die je niet als vijand wilt hebben. Echter, in een andere context kan een low angle shot juist zorgen voor kwetsbaarheid doordat je een kant van het personage ziet die je niet vaker te zien krijgt. Het is wel gangbaarder om een hoog standpunt te gebruiken voor

kwetsbaarheid, omdat het personage dan klein en nietig lijkt.

Een andere veelvoorkomende camerahoek is de Dutch Angle. Hierbij wordt de camera op een hoek gehouden, waardoor het beeld schuin wordt. De rare hoek geeft een gevoel van onbehagen, doordat het zo'n onnatuurlijke hoek is. Voorbeelden hiervan zie je in *Mission: Impossible* (1996) en *Edward Scissorhands* (1990)

Beweging van de camera

Dynamische camerabewegingen kunnen de spanning verhogen door de kijker fysiek mee te nemen in de actie. Snelle bewegingen kunnen ook een gevoel van urgentie creëren, waardoor de spanning toeneemt. Een bekende camerabeweging die onbehagen opwekt is de dolly zoom of vertigo shot. De focus van de camera is op een persoon of voorwerp en de dolly waar de camera op staat rijdt naar achter, terwijl er wordt ingezoomd. De focus van de camera blijft dan even groot en de omgeving verandert, waardoor je een soort vertigo-effect krijgt. Beroemde voorbeelden zijn scènes in *Jaws* (1975), wanneer Martin Brody realiseert dat er een haai op het strand is, en *Ratatouille* (2007), wanneer de voedselcriticus Anton Ego de ratatouille van Remy proeft.

Geluid en muziek

Geluid en muziek spelen een cruciale rol bij het beïnvloeden van de emotionele toon van een film. Het juiste geluidseffect of de juiste muzikale score kan de spanning versterken en anticipatie opbouwen. Het is niet voor niks dat er meerdere Oscars-categorieën zijn voor muziek! Stel je voor dat John Williams geen soundtrack had gemaakt voor de Harry Potter films, had het dan nog steeds zo magisch gevoeld?

Kortom, de combinatie van deze cinematografische elementen stelt filmmakers in staat om spanning op te bouwen en het publiek volledig mee te krijgen in de film. Alle camerahoeken, kleuren, geluiden en bewegingen zijn bewuste keuzes van de regisseur. Die doet er alles aan om jou je omgeving te laten vergeten. Dat is waarom jij zelf ook bijna het gevoel krijgt dat Jack Nicholson achter je aan zit wanneer je naar *The Shining* kijkt! ■



Valentijnsquiz

Ontdek welk medisch specialisme jouw hart steelt!



1. Wat is jouw favoriete manier om tijd door te brengen met je partner?

- A. Gezellig uit eten gaan naar een leuk restaurant
- B. Iets energieks doen, zoals karten of paintballen
- C. Samen hardlopen of naar de gym gaan
- D. Samen knus op de bank TV kijken
- E. Bordspellen spelen

2. Welke film zou jouw perfecte avond compleet maken?

- A. How to lose a guy in 10 days (romantisch)
- B. Fast & Furious (actie)
- C. Bird Box (thriller)
- D. Forrest Gump (feel good comedy)
- E. Knives Out (mystery)

3. Wat bewonder jij het meest in een partner? Dat diegene...

- A. ...begripvol is
- B. ...houdt van nieuwe dingen proberen
- C. ...je uitdaagt
- D. ...altijd voor je klaar staat
- E. ...een goed gesprek kan voeren

4. Welke vakantiebestemming spreekt jou het meest aan?

- A. Een kunstzinnige stad
- B. Een actieve vakantie in de bergen
- C. Een backpack vakantie
- D. Een ontspannende strandvakantie
- E. Historische plekken verkennen

5. Hoe ga jij om met stress?

- A. Een warm bad en ontspannende muziek
- B. Stress hoort erbij en je vindt het juist je drijfveer
- C. Een intensieve sportsessie om stoom af te blazen
- D. Meditatie en mindfulness oefeningen
- E. De oorzaak van de stress vinden en die aanpakken

Antwoorden:

Je hebt het vaakst A:

Je omschrijft dingen vaak als 'warm' en houdt van gezelligheid, tuurlijk zou je niks anders dan gynaecoloog kunnen worden!

Je hebt het vaakst B:

De spannende traumachirurgie spreekt je het meest aan en misschien komt dat omdat je als kind een keer je arm had gebroken. Maar dat zou jij beter weten dan ik.

Je hebt het vaakst C:

Jij wist sowieso al zeker dat je cardioloog wilde worden. Je hebt de test alleen gedaan om dat te bevestigen.

Je hebt het vaakst D:

Een ontspannen leven als dermatoloog, wie wil dat nou niet! (Behalve de traumachirurgen dan.)

Je hebt het vaakst E:

Met jouw tactische denkvermogen had jij natuurlijk allang door dat neuroloog het antwoord zou zijn. En nee, dit is niet een quiz waar je een cijfer voor krijgt, maar toch leuk dat je meedeed!



VGT-HULP

SPANNING



Het blok Kijken, Denken, Doen is net geweest en dat was voor mij en mijn mede-derdejaars geneeskundestudenten de eerste ervaring met het vak Dermatologie. Eén ziektebeeld van de dermatologie dat de laatste jaren enorm veel voorkomt in het studentenleven is scabiës. Zelf heb ik het nog nooit gehad (even afkloppen :)), maar ik herinner me nog goed de angst om het te krijgen als mensen in mijn omgeving het hadden. In de vraag hieronder is er ook sprake van jeukklachten, maar welke diagnose past het best bij de anamnese?

Leishmaniasis wordt veroorzaakt door een parasiet en sommige soorten worden overgedragen door zandvliegen. Deze zandvliegen vestigen zich in tropische gebieden, maar ook in landen rondom de Middellandse zee zoals Spanje, Frankrijk en Italië. De symptomen hangen af van de ernst en het type Leishmania en kunnen zich manifesteren op verschillende locaties: cutaan, mucocutaan of visceraal. Bij de cutane vorm ontstaat er een zweer op de plek waar de besmette zandvlieg steekt. Omdat in de anamnese niet gesproken wordt over het ontstaan van zweren, is dit antwoord niet het meest waarschijnlijk.

VGT DECEMBER 2022

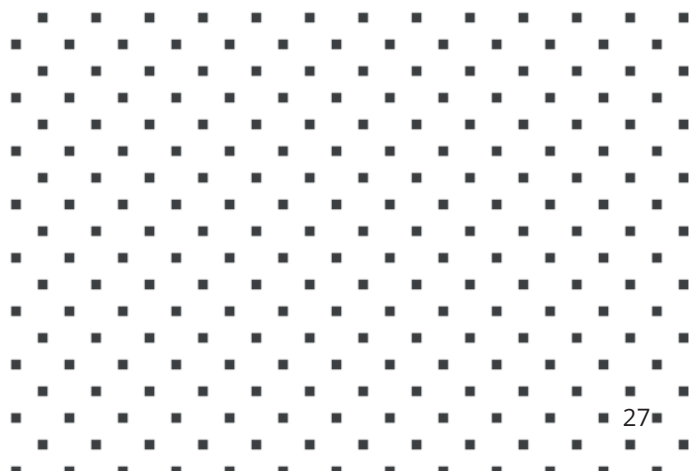
Een echtpaar komt met jeukklachten die sinds ongeveer een week bestaan. Mevrouw heeft jeukende uitslag op de handen en polsen en mijnheer op de penis en het scrotum. Ze zijn sinds 5 weken terug van een tropische vakantie, waar zich geen gezondheidsproblemen hebben voorgedaan. Welke van de onderstaande diagnoses past bij deze anamnese het beste?

- A. Allergische reactie op malariamedicatie
- B. Larva migrans
- C. Leishmaniasis
- D. Scabiës

Zie voor het antwoord de colofon!

Larva migrans kent twee soorten: larva cutanea migrans, veroorzaakt door larven van de Ancylostoma (mijnworm) en de larva currens, die ontstaat door Strongyloides stercoralis (rondworm). De eerstgenoemde geeft een heftig jeukende slangvormige huiduitslag, soms met bullae direct na het tropenbezoek, en bevindt zich vooral op de voeten, handen en billen. De Strongyloides stercoralis veroorzaakt een symptomloze lineaire huiduitslag. Kijkend naar de anamnese is Ancylostoma waarschijnlijker dan Larva currens, maar in de anamnese wordt niet gesproken over een slangvormige uitslag en ook de locaties van de uitslag komen niet overeen. Dit antwoord valt dus ook af.

Antwoord A pas niet bij de anamnese omdat er in de anamnese niet wordt gesproken over malaria medicatie. Eén laatste antwoord optie blijft over, namelijk antwoord D: schurft! Een huidaandoening die gekenmerkt wordt door veel jeuk en blaasjes, vooral op de handpalmen, tussen de vingers, op de polsen, ellebogen, voeten en de geslachtsdelen. De heftig jeukende uitslag en de locaties in de anamnese passen perfect bij de anamnese. Het juiste antwoord was dus D! ■





L.M.D. Forestus

AGENDA

- 6 FEBRUARI:
COCKTAILBORREL
- 20 FEBRUARI:
WITTE-JASSEN-BORREL
- 5 MAART:
SJACIE-DANSBORREL
- 12 MAART:
DANSBORREL
- 19 MAART:
PIZZA- EN
SPELLETJESBORREL
- 2 APRIL:
TQ-DANSBORREL
- 5 APRIL:
VOORJAARSCANTUS
- 9 APRIL:
ORDEBORREL

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

 WWW.FORESTUS.INFO

 @LMD_FORESTUS

 FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL

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

De spanning liep hoog op binnen Forestus tijdens het afronden van 2023. Wanneer je denkt een lief Sinterklaasgedicht te ontvangen, wordt je herinnerd aan alle domme dingen die je hebt gedaan. Een terugkomend concept binnen een van de vele tradities van Forestus.

Sinterklaas brengt ons namelijk elk jaar een bezoekje tijdens de Klaascantus. Hij neemt zijn grote boek met alle roddels van het jaar mee en de Forestianen die een plekje daarin hebben gemachtigd worden gepast gestraft.

2024 is al een tijd bezig en Forestus is na het Kerstvakantiereces met nieuwe energie begonnen.

We startten met een Nieuwjaarsborrel waar champagne door het Bestuur werd uitgedeeld.

Daarnaast heeft de Intergildeborrel plaatsgevonden.

Eerstejaars konden hier kennis maken met de tien Gildes die Forestus rijk is. De Gildeperiode is een spannende tijd in het jaar.

Gildelopers zijn op zoek naar een passend Gilde en Gildes zoeken een leuke, nieuwe lichting.

Tijdens de Gildeperiode wordt gezocht naar de perfecte match.

De aankomende periode vinden een aantal speciale Borrels plaats: de Cocktailborrel, Pizza- en spelletjesborrel en de Witte-jassen-Borrel waar Leden met een BSc-of MSc-diploma gratis bier krijgen.

Bovendien staat de maand februari in het teken van de liefde. Ongetwijfeld zullen veel Forestianen Valentijnsdag met elkaar doorbrengen.

Wie weet wat voor spannende dingen zij doen, dan wel met vriendengroepen, dan wel binnen de vele Forestusrelaties.

Met een fier Welterusten,
Namens het 43e Bestuur des L.M.D. Forestus,

J.M. Kellerhuis,
h.t. Assessor externus.



IFMSA Leiden



Ontspannen en Zinnvolle Bezigheid: Perfecte Combinatie!

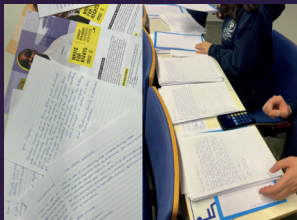
Lieve lezers,

Hoe gaan jullie om met hoge spanning voor een tentamen? Nemen jullie even pauze en kletsen jullie gezellig met vrienden? Misschien voelt het dan weer 'illegaal' om niet te studeren voor het tentamen. Natuurlijk is dat niet zo; het is belangrijk om serieus te zijn over taken en ook tijd te nemen voor gezelligheid, niet alleen tijdens de studie, maar ook binnen IFMSA-Leiden!

We organiseren niet alleen zinnvolle projecten om bij te dragen aan de publieke gezondheid, het bevorderen van rechtvaardigheid en het verbeteren van medische studies, maar natuurlijk ook tal van sociale activiteiten ernaast!

Teddy Bear Hospital

Samen met studenten vrijwilligers van diverse studies laten we kinderen doktertjes spelen en hun knuffels genezen. Op deze manier zorgen we ervoor dat de angst van de kinderen voor het ziekenhuis verdwijnt. Gedurende vier dagen hebben ongeveer 500 kinderen van verschillende basisscholen meegedaan en hun knuffels genezen. Dit is niet alleen leuk voor de kinderen, als studenten kunnen we hierbij ook leren hoe we met kinderen moeten omgaan!



Write for Rights

We hebben in totaal 209 brieven geschreven met elkaar om de mensen die onterecht vastzitten of aangeklaagd worden vrij te spreken! Niet alleen dat, je kon ook lekkere gebakjes of leuke spullen ruilen met de brieven die je hebt geschreven.



December Algemene vergadering

Afgelopen december waren IFMSA comités van alle medische faculteiten in heel Nederland bijeengekomen om te vergaderen. De afgelopen Algemene vergadering vond plaats in Leiden. Naast de vergadering zelf waren er natuurlijk ook borrels en een gala, een perfecte kans om medische studenten uit het hele land te leren kennen!

Er zijn nog veel meer mogelijkheden binnen IFMSA-Leiden, denk bijvoorbeeld aan het regelen van een buitenlandse stage of het deelnemen aan internationale vergaderingen waarbij je connecties kunt leggen over de hele wereld.

Spreekt een van de activiteiten je aan en vind je het jammer dat je er niet bij was? Geen zorgen! Komend jaar organiseren we nog veel meer activiteiten, variërend van informatieve lezingen tot gezellige sociale activiteiten met vrijwilligers uit het hele land!

Wil je ons joinen en samen de studiestress verminderen? Check dan onze Instagram @ifmsa.leiden voor meer aankomende activiteiten!

Veel liefs,
Beiyang Zhang
Vicevoorzitter Extern 2023-2024 IFMSA-Leiden

UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH

 WWW.IFMSA.NL/LEIDEN

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

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

 LEIDEN@IFMSA.NL



& ACTIVITEITEN & AGENDA

6 MAART

InterFacultair Feest

7 MAART

Welzijn symposium

8-10 MAART

Actieve Leden Weekend

17 MAART

IntegraCo activiteit

18 MAART

Functieworkshops

20 MAART

Bestuursinformatieavond

22-28 MAART

M.F.L.S.-week

4 APRIL

Halfjaar-A.L.V.

9 APRIL

StuDo-borrel

12 APRIL

Bootjesdag Illustra

15 APRIL

Carrière dag

26 APRIL

VriMiBo

De M.F.L.S. houdt zich bezig met onderwijs, maar organiseert daarnaast ook vele activiteiten om het studentenleven van haar leden zo leuk mogelijk te maken. Op deze pagina wordt teruggeblikt op een aantal activiteiten van de afgelopen maanden en vind je ook de planning voor komende tijd. Vergeet deze activiteiten niet in je agenda te zetten!

16 November: Beleids-A.L.V.

Na een lange periode van zwoegen, was op de Algemene Ledenvergadering dan eindelijk het moment dat het 111e Bestuur hun beleid en begroting kon presenteren. Alle plannen voor komend jaar zijn de revue gepasseerd en de aanwezigen hebben heel veel nuttige input geleverd. Bovendien zijn ook het beleid en de begroting van HePatho voor komend jaar gepresenteerd. Op de Tussen-A.L.V. zal de voortgang van het beleid besproken worden.

24 November: VriMiBo XXL

Bij deze extra grote VriMiBo georganiseerd door de IllustraCommissie was het extra gezellig in HePatho. Het echte Leidse duo Barry Badpak had hun entree hier en zij wisten met hun gezang en energie het hele publiek mee te slepen. Verder is ook de mystery activity van de Illustracommissie onthuld: op 19 januari zal de eerste M.F.L.S.-Poolparty plaatsvinden. Ten slotte is ook het goede doel van de M.F.L.S. bekend gemaakt: dit jaar zal het 111e Bestuur zich inzetten voor Stichting Opkikker!

7 December M.F.L.S.-Feest 'BarCosmic'

Na 3 maanden relatieve rust in HePatho was het weer tijd voor een feest in HePatho; met het thema BarCosmic werden tot in de late uurtjes de sterren van de hemel gedanst en gezongen. Het was weer als vanouds gezellig en gelukkig hoeven we niet heel lang te wachten tot het volgende feest in de HePathoweek!

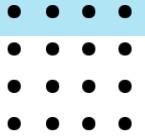
13 December: Student-Docent borrel

De eerste Student-Docent borrel van het jaar was een groot succes. Met het thema "prestatie" gingen studenten en docenten onder het genot van vele hapjes en drankjes met elkaar het gesprek aan over hun invulling van dit thema en werd er in een informele setting over het onderwijs van de afgelopen periode gesproken.

15 December: Commissiekerstborrel

Voor de eerste keer werd er een kerstborrel georganiseerd voor de huidige M.F.L.S.-Commissies. Onder het genot van huisgemaakte glühwein werden er vele spelletjes gespeeld in een kerstig HePatho.





16 December: M.F.L.S.-Gala 'under the Sea'

Het eerste drijvende M.F.L.S.-gala was een avond voor in de boeken. Op een dok in Amsterdam stapten 400 studenten in rokkostuums en prachtige galajurken op een boot om het IJ en de Amstel onveilig te maken. Onder het genot van hitjes en klassiekers verzorgd door onze DJ's en band werd de hele boot meegenomen in het feest. Bedankt Galacommissie voor de organisatie en de moeite die jullie in dit gala hebben gestoken!

29 december t/m 7 januari: Mediski

Net na de kerst vertrok er weer zoals elk jaar een bus met 40 M.F.L.S.'ers naar de bergen, met dit jaar als bestemming Alpe d'Huez. Op de pistes werden hele tochten geskied en op de après-ski werden hele gala's gedanst. Ook zijn tijdens het uitgaan alle clubs van het dorp bezocht en hebben we

de zusterband met de MFAS en de MFVR kunnen aanhalen, aangezien we allemaal in hetzelfde hotel sliepen. Het was een vakantie om met genoeg op terug te kijken, met veel dank aan de Mediskicommissie!

19 januari: Illustra Poolparty

De eerste M.F.L.S.-Poolparty was een spetterend spektakel! Met 150 M.F.L.S.'ers werd het Poelmeerbad overspoeld en werd er uitgebreid gebruik gemaakt van de glijbaan. Hartelijk dank aan onze Illustracommissie voor wederom een stralend evenement.

22 januari t/m 26 Januari: HePatho-week

Er was eens verjaardag van HePatho, en dit moest gevierd worden. Dit jaar werd HePatho omgetoverd in een disneysprookje met het thema HePathOnce-upon-a-time. Op maandag werd er, net zoals bij Hercules, een titanenstrijd

gestreden bij het beerpongtoernooi. Op dinsdag werd er evenveel bier gedronken als dat er dalmatiërs zijn en op woensdag danste de BarCie net als Belle en het Beest heel HePatho bij elkaar op het Open Podium. Op donderdag kwam de geest uit de fles op het eerste M.F.L.S.-feest van het kalenderjaar! En op vrijdag ging iedereen na een fantastische brakke lunch even lang slapen als Doornroosje. Eind goed, al goed.

8 februari: Tussen-A.L.V.

Op de Tussen-A.L.V. heeft het 111e M.F.L.S.-bestuur de update van het Beleidsplan gegeven, en werden de vele commissiebegrotingen goedgekeurd. Daarnaast zijn de eindverslagen en realisaties van verschillende commissies gepresenteerd en werden er updates gegeven over de activiteiten van de aankomende periode.



HePagina

Agenda en Activiteiten

- 23 FEBRUARI
OPKIKKER VRIMIBO
- 22 MAART
VRIMIBO
- 28 MAART
M.F.L.S. BW-FEEST
- 26 APRIL
VRIMIBO
- 7 JUNI
VRIMIBO
- 27 JUNI
DE HEPATHOWEEK
- 5 JULI
VRIMIBO (OP = OP)



HePatho Once Upon A Time!

25 maart 1995 is een belangrijke dag in de geschiedenis, toen was namelijk de opening van HePatho! Onze studentenbar was toen gevestigd in het voormalig pathologiegebouw. Tien jaar later is HePatho verhuisd naar gebouw 1 van het LUMC, waar we nog steeds met veel plezier biertjes drinken en samen chillen! Inmiddels is dit 29 jaar geleden en dat moet natuurlijk gevierd worden. Daarom hebben we van 22 januari t/m 26 januari een prachtige week gehad met als thema Once Upon A Time!

We zijn de week gestart met een Lilo en Stitch bierpogtoernooi en een silent disco om de avond tropisch af te sluiten. Dinsdag hebben we met de club van 101 Dalmatiërs laten zien dat we nog kunnen drinken naast al het studeren. De dag daarna heeft menig M.F.L.S.'er zijn talenten laten zien bij het open podium, hoewel er maar één groep vandoor kon gaan de met een prachtige prijs en natuurlijk de titel van 'the greatest M.F.L.S.'er'. De HePathoweek is natuurlijk niet compleet zonder een betoverend M.F.L.S.-feest en daarom zijn we donderdag down the rabbit hole gegaan! De week eindigde met een brakke lunch & bios. De beste manier om uit te brakken is met een lekker broodje en de film Encanto. Volgend jaar bestaat HePatho zelfs 30 jaar en dat gaat natuurlijk gevierd worden met een spectaculair lustrum!

Barcommissie

HePathoweek is natuurlijk niet mogelijk zonder enthousiaste mensen die achter de bar staan. Ze zijn te herkennen aan hun oranje broeken en shirtjes in thema, oftewel de Barcommissie! Deze commissie bestaat momenteel uit 25 M.F.L.S.'ers die jullie voorzien van tosti's, koffie en uiteraard bier. Wist je dat de gemiddelde Barcommissaris in zijn leven zo'n 6.000 tosti's voor jullie bouwt? En dat hij/zij voor elke verbrande tosti een dropshotje moet nemen? Naast het opbouwen van feesten en VriMiBo's vergadert de commissie iedere drie à vier weken tijdens de zogenaamde HePatho Leden Vergadering. Het is duidelijk dat Barcommissarissen regelmatig in HePatho te vinden zijn, of ze nou achter de bar staan of op de bank hangen. Ook buiten het LUMC worden regelmatig activiteiten ondernomen door deze groep! Zo staan het liftweekend, de ongemengde dag en de bootjesdag ieder jaar op het programma.

Barmanagement

Wie kiest nou altijd uit welke lekkere biertjes geschonken worden? Wie maakt die prachtige posters die HePatho versieren? En waar komt eigenlijk al het geld vandaan voor de acties? Ieder jaar gaan vijf Barcommissarissen en twee Bestuursleden bij het Barmanagement. Samen regelen zij de dagelijkse gang van zaken in HePatho en houden het overzicht over de hele commissie.

Updates

Hoewel het in Nederland de afgelopen tijd heeft gevoren en gesneeuwd, moeten we er alles aan doen om de opwarming van de aarde te voorkomen. Daarom heeft de overheid vanaf 1 januari 2024 wegwerpbekers en -bakjes met plastic verboden. Ook in HePatho moeten we geloven aan deze maatregel en daarom vragen we jullie allemaal om je eigen bekertje of mok mee te nemen. Daarnaast is sinds dit jaar een prachtig neon-logo te bewonderen in HePatho en is de internetruimte verrijkt met een tafelfoetbaltafel. Verder hebben we spebi-donderdagdag geïntroduceerd. Je koopt voor slechts € 13,20 een kaart met maar liefst zeven biertjes erop! Iedere donderdagmiddag kan je een biertje (of meerdere) komen drinken van deze kaart. Nog meer redenen dus om in HePatho te komen chillen! :)