

PREDOCTOR

JUN
2024
36/3

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

**GESCHIEDENIS
GENEESKUNDE TIJDENS
DE VERLICHTING**

**PARACETAMOL
DE EERSTE OP DE
PIJNLADDER**

**EMDR THERAPIE
INNOVATIEVE AANPAK
TRAUMAVERVERWERKING**

Verlichting



**Doodle op
Dinsdag**

“Pijnverlichters van de toekomst”
Illustratie: Marisa van Hattum

Cover: 01
Verlichting
Cover

Doodle op 02
dinsdag
Doodle

Voorwoord 03
Voorwoord

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

06 Onderwijsupdate
M.F.L.S.

08 De eerste op de pijnladder: de paracetamol
Thema

09 Geneeskunde in de Verlichting
Thema

10 Winter Blues: Hoe lichttherapie de duisternis verdrijft
Thema

Een lichtje 11
schijnen op de Illustra!
Thema

Een lichtpuntje 12
in de zorg
Co-lumn

Eindelijk verlost 13
Co-lab

Harriette Verwey: 14
Steunhart van het LAV
LUMC Alumni Vereniging

16 Fotopagina
M.F.L.S.

18 Een Verlichte Toekomst voor het LUMC: Een Laatste Blik op de Ontwikkelingen
Assesor

19 Morfine, een wondermiddel
Oudergeneeskunde

20 “How to lose weight...fast?”
Thema



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 - info@mfls.nl

Predactorcommissie

Voorzitter: Samuel Corper
Hoofdredactie: Kimia Shoae 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 Shoae Bargh, Xiao Xiao Huijbers
M.F.L.S.-bestuursleden: Stephan Kok, Marit de Vries

Abonnementen

M.F.L.S.-lid: gratis (aankopen via <https://mfls.nl/nl/webshop>)

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

VGT-hulp
Antwoord C



Verlichting

Hallo! De zomer staat voor de deur en de laatste tentamens worden op dit moment gemaakt. De eindsprint zit er bijna op en de vakantie is al in zicht. Terwijl al onze niet-Geneeskunde vrienden al genieten van hun vrijheid, moeten wij toch echt nog eventjes door. Maar geen paniek! De nieuwe Predactor is jouw kant op gekomen en je kan weer genieten van een editie boordevol leuke artikelen, interviews en nog veel meer! Het thema van deze editie is niet voor niets 'Verlichting', natuurlijk afgeleid van het thema van het Illustrajaar, waarin we van geweldige activiteiten konden genieten, met het knallende Illustra Festival op 22 juni als afsluiting van het jaar. Daarnaast staat er dagelijks mooi weer voor de deur en is de Predactor inmiddels ook begonnen met het vergaderen in de zon. Ook deze editie is weer erg speciaal en bestaat eigenlijk uit twee losse Predactors. Er kunnen deze edities artikelen verwacht worden over geneeskunde tijdens de Verlichting, lichttherapie, Ozempic, seasonal depressions, blauwe stoplichten, migraine met aura's en leuke recepten!

Zoals eerder aangekondigd, zijn wij achter de schermen druk bezig met een Predactor-gadget, een echte lifesaver die nu op dit moment geproduceerd wordt. Na de vakantie zullen de gadgets

beschikbaar komen en kan iedereen die gratis bij ons ophalen. Hou de socials daarvoor goed in de gaten, want dit wil je echt niet missen!

De Predactor is op zoek naar nieuwe leden, dus de sollicitaties staan weer open om nieuwe gezellige commissieleden te werven om samen prachtige nieuwe edities mee te maken. Wil jij nou grafisch leren ontwerpen of schrijf je juist het liefst over al het moois dat het studentenleven te bieden heeft? Benader de commissie of het M.F.L.S.-bestuur dan!

Met deze editie sluiten wij het academisch studiejaar 2023-2024 af en kijk ik uit naar alweer mijn laatste Predactor als voorzitter en lid redactie. Ik wens iedereen een ontzettend fijne en welverdiende vakantie toe. Wij komen na de vakantie weer bij jullie terug met de eerste editie van het nieuwe academische studiejaar 2024-2025! Ook wens ik alle herkansers ontzettend veel succes bij de laatste loodjes.

Namens de Predactorcommissie,

Samuel Corper

Voorzitter Predactor 2023-2024



EMDR Therapie: 22
Een Innovatieve
Aanpak voor
Traumaverwerking
Thema

De kracht van 23
blauw licht: een zelf-
moordpreventie
verlicht
Thema

Dansende vlekken 24
en barstende koppijn
Thema

Aardbeien 25
tiramisu
Thema

26 Waan of niet?
VGT-hulp

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

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



Cover Verlichting: Robin ter Riet
Cover Duisternis: 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: Een kijkje in de BK

Deze keer is het de beurt aan ons, Leden Onderwijs, om jullie een spetterende K1-69 update te geven! Deze keer willen wij jullie graag meenemen in wat er zich nou precies in de Bestuurskamer afspeelt en welke rol elk bestuurslid aanneemt, wat menig lid misschien niet meteen ziet wanneer hij de BK binnenstapt... Met het thema 'Verlichting' zullen wij jullie eens even goed inlichten hierover en een uniek kijkje in onze Bestuurskamer geven. Lees snel verder!

Nu we alweer bijna aan het einde van het collegejaar zijn en een jaar lang met elkaar in de BK hebben gepend, kunnen we wel stellen dat iedereen toch wel zijn eigen rol heeft in de BK. Laten we daar even stil bij staan, of de rest het nou graag wil of niet ;).

Naast muziek en gezelligheid is er natuurlijk ook een chaotische sfeermaker nodig, dit is in ons geval Olaf en laat daar Olaf de perfecte persoon voor zijn.

Zo heeft onze Maurits niet alleen alle geldzaken op orde, maar controleert hij ook de muziek en daarmee gelijk de stemming in de BK. Om te beginnen in de ochtend wat rustige muziek om wakker te worden, maar al snel verandert dat in de upbeat werkmuziek met af en toe een vleugje Suzan en Freek tussendoor (wellicht noodgedwongen door Stephan of Jasmijn). Stephan zorgt daarnaast ook voor een gezellige sfeer in de BK en met zijn tiktok en internetgekkie verwijzingen tovert hij bij iedereen een lach op het gezicht. Niet heel gek, want hij brengt toch wel de meeste tijd door in de BK, in plaats van daarbuiten.

Naast muziek en gezelligheid is er natuurlijk ook een chaotische sfeermaker nodig, dit is in ons geval Olaf en laat daar Olaf de perfecte persoon voor zijn. Huppelend van vergadering naar afdeling naar vergadering neemt deze

jongen toch flink wat gezellige chaos met zich mee. Het zal je alleen echt verbazen hoe goed Olaf is in navigeren, hij doet de naam Lid Logistiek altijd eer aan. Om dan wat orde in de BK te brengen, is daar onze Isabel. Heb je weleens gekeken hoe haar laatjes en haar to-do list eruit zien? Van hoe netjes alles erbij ligt, kunnen eigenlijk alle bestuursgenoten nog wat van leren (kijk maar niet naar onze bureaus in een drukke periode). Gelukkig zorgt haar spontane boerse persoonlijkheid voor een beetje compensatie. De overbuurvrouw van Isabel is onze enige echte Marit die nooit terugdeinst voor een uitdaging of het geven van een doordachte mening. Daarnaast zorgt deze Castricummer ervoor dat alle bestuursleden helemaal op de hoogte blijven van de laatste afko's en, santé santijn, dat is erg fijn.

Als laatste zijn de Leden Onderwijs aan de beurt, het gezellige duo die toch ook wel in bepaalde aspecten tegenpolen blijken te zijn... Waar Jasmijn altijd rust brengt in de BK is Hannah wel een beetje een stuiterbal. Verder is Jasmijn degene die heel serieus een grapje kan maken waar Hannah vervolgens altijd in trapt, tot groot plezier van Jasmijn natuurlijk. Samen zorgen ze zo voor een geoliede machine als het aankomt op het organiseren van dingen. Al deze persoonlijkheden samen maken elk moment in de BK onvergetelijk!

Waar Jasmijn altijd rust brengt in de BK is Hannah wel een beetje een stuiterbal.

Verder komt het einde van het bestuursjaar dan ook langzamerhand in zicht nu de zomer bijna ingaat en mogen we het stokje gaan overdragen aan het nieuwe bestuur. Dat is natuurlijk best spannend, maar we hebben er alle vertrouwen in! We kijken terug op een geweldig verlicht jaar met zeven lichtpuntjes als bestuursleden in de Bestuurskamer, en zijn heel benieuwd welke rollen de aankomende bestuurskamerbewoners zullen aannemen! ■

Tekst: Jasmijn van Rooden (Lid GNK en FAR) en Hannah Sasburg (Lid BW en V&A), Lay-out: Marit de Vries (Lid Extern)



ONDERWIJS UPDATE

Bij het thema “Verlichting” denken wij gelijk aan dat het buiten steeds lichter wordt en aan de langste dag die ineens al voor de deur stond! De zomervakantie komt al om het hoekje kijken en de weken met de laatste loodjes zijn aangebroken. Neem tijdens het blokken voor de laatste tentamens of herkansingen even lekker een pauze in het zonnetje met de nieuwste onderwijsupdate!

Algemeen

Onderwijsprijzen

Op 5 juni was het weer tijd voor de jaarlijkse Onderwijsprijzen! In het bekende feestelijke format vond de uitreiking dit jaar weer in HePatho plaats. Met het thema ‘Stralende Sterren’ zijn winnaars toepasselijk gekozen die binnen hun onderwijs stralen. Dit jaar werd ook de prijs uitgereikt voor Beste Blok Vitality and Ageing. Kijk voor alle winnaars en een sfeerimpressie op Albinusnet!

Studentvertegenwoordigers gezocht

Nu het collegejaar er bijna op zit, is ook de zoektocht naar nieuwe studentvertegenwoordigers weer begonnen! Heb je altijd mee willen praten over hoe jouw onderwijs beter kan en je in willen zetten voor je medestudenten? De sollicitaties voor de JVT's van Geneeskunde en Biomedische wetenschappen jaar 2 en 3 en de FSV zijn geopend! Als je vragen hebt over wat

deze onderwijscommissies precies inhouden, loop gerust een keertje de Bestuurskamer binnen of spreek de desbetreffende studentvertegenwoordiging aan! Opgeven voor een sollicitatie kan door te mailen naar lidgnk@mfls.nl, lidfar@mfls.nl, lidbw@mfls.nl, lidva@mfls.nl.

Studenten Onderwijs Symposium

Sinds april heeft de Student Advies Commissie zich met van alles en nog wat beziggehouden! Zo hebben zij op 21 mei, samen met de Studentenraad, een symposium georganiseerd over ‘Interprofessioneel leren’, waar studenten op een interactieve manier en met een casus konden leren over interprofessioneel samenwerken. Verder is de SAC met elkaar om de tafel gegaan om de nominaties en winnaars van de Onderwijsprijzen te bepalen.

Onderwijs- en Examenreglement (OER)

Afgelopen maanden is het Onderwijs- en Examenreglement besproken in de verschillende Opleidingscommissies. Zowel de studentleden van de OLC's en leden van de Studentenraad (SR), als de Assessor en Leden Onderwijs hebben hier een kritische blik op geworpen, waarna de nieuwe OER is ingestemd.

Student docent bedankborrel

De laatste StuDo van het jaar vond plaats op 24 juni en stond speciaal in het teken van de docenten en studenten. Wij wilden hen namelijk hartelijk bedanken voor hun inzet het afgelopen jaar en willen daarnaast de studentenvertegenwoordigingen in het zonnetje zetten. Hopelijk heeft iedereen genoten van deze laatste StuDo borrel van het jaar!



Foto: SR/SAC Symposium

Vitality & Ageing Stages

De fulltime studenten van Vitality & Ageing zijn bezig hun jaar af te sluiten met een stage. Zij hebben bij allerlei verschillende soorten organisaties, zowel binnen als buiten Nederland een stageplek gevonden. Ben jij benieuwd naar de verhalen en mogelijkheden? Op het Instagram account @master_health_ageing_society vertellen studenten hun verhaal. De parttime studenten uit het cohort 2022 hebben hun stage ook onlangs afgerond.

Tekst: Jasmijn van Rooden
en Hannah Sasburg



Farmacie

Apothekers Avond FSV - Aesculapius

In samenwerking met de studievereniging Leidsche Pharmaceutische Studenten-Vereeniging „Aesculapius” heeft de FSV op 23 mei de Apothekers Avond georganiseerd. Er zijn verschillende sprekers aan het woord gekomen en achteraf was er een borrel, waar naast de farmacistudenten en sprekers, ook alumni aanwezig waren. Al met al hebben studenten deze avond een nog beter beeld gekregen van de toekomstperspectieven als apotheker in het

werkveld en de studenten kregen tevens bijbehorende tips & tricks die zij kunnen gebruiken voor hun loopbaan.

Naamswijziging semiapothekerscoschap

De naam voor het laatste coschap 'semiapothekerscoschap' (SAC) gaat veranderen. 'Apotheker' is een beschermde titel en mag daarom niet in een stagenaam voorkomen. 'Semi-apothekerscoschap' wordt aangepast naar 'Studie afsluitend coschap' zodat de afkorting SAC wordt behouden.



Foto: LCR Extramuraal Speeddaten

Geneeskunde

Nieuw Curriculum

Terwijl het eerste jaar van het nieuwe curriculum van de bachelor Geneeskunde er bijna op zit, zal het nieuwe curriculum van de master Geneeskunde in september 2024 van start gaan. Wekelijks komt de Curriculum Commissie van de master samen en wordt er hard gewerkt aan het nieuwe curriculum. Er wordt vergaderd om de bestaande en nieuwe coschappen steeds meer vorm te geven, maar ook om coschap overstijgende onderwerpen te bespreken zoals de beoordelingen, feedback en toetsing binnen het herziene curriculum.

De grootste veranderingen in het nieuwe curriculum zijn: het inkorten van enkele bestaande coschappen, een coschap 'Poliklinisch Werken', waarbinnen de kleine coschappen ondergebracht zijn, het opheffen van het coschap 'Huid, Zintuigen en Zenuwstelsel' en het samenemen van Neurologie en Psychiatrie binnen één coschap, genaamd Neuropsy.

Verder krijgt het nieuwe portfolio steeds meer vorm in het nieuwe portfoliosysteem 'eJournal'. Nadat het portfolio helemaal gereed is, zullen er E-learnings en bijeenkomsten worden georganiseerd om studentenbegeleiders vertrouwd te maken met het nieuwe systeem.

Cum Laude

Per 1 september 2024 zal er geen predicaat cum laude meer zijn voor de master Geneeskunde.

Dit heeft te maken met de invoering van programatisch toetsen. Hierbij worden de beoordelingen in de master gebaseerd op meerdere meetmomenten met een terugkoppeling in het portfolio. Dit geeft een beter beeld van de ontwikkeling van de competenties van een arts dan een toets met cijferbeoordeling. Het afschaffen van een cijferbeoordeling leidt tot een te smalle basis voor het predicaat cum laude en daarom wordt cum laude afgeschaft.

Biomedische Wetenschappen

Biomedische wetenschappen 40 jaar

Op 29 juni heeft het feestelijke evenement 'BW40' plaatsgevonden om te vieren dat de opleiding dit jaar 40 jaar bestaat! Er vond een interessante lezing plaats en een reünie voor alle alumni van Biomedische wetenschappen van de afgelopen 40 jaar.

BW-feest

Eens in het jaar is het tijd voor het BW-feest, waarbij het M.F.L.S.-feest wordt ondergedompeld in een BW-thema. Dit jaar was het thema Beach Waves. In samenwerking met de JVT's van Biomedische wetenschappen heeft dit feest een extra BW-touch gekregen!

BioScience Diner

Op 19 juni heeft het BioScience diner plaatsgevonden, georganiseerd door de JVT van Biomedical sciences. Hier kregen studenten van Biomedische wetenschappen jaar 3 en Biomedical sciences de kans om te praten met mogelijke toekomstige stagebegeleiders of werkgevers onder het genot van een lekker diner.

BW symposium

Tijdens het BW symposium op vrijdag 7 juni is de Prof. Dr. E.L. Noachprijs weer uitgereikt. Wij feliciteren de winnaar en bedanken de jury voor hun inzet. Heb jij een 8,5 of hoger gehaald voor je Student Research Project (of ga je dat halen), stuur dan een mailtje naar lidbw@mfls.nl om je aan te melden voor volgend jaar!

Population Health Management

Midterm review

Op woensdag 20 maart heeft de midterm review van PHM plaatsgevonden. De terugkoppeling van deze review zal nog plaatsvinden.

PHM borrel

Op vrijdag 19 april is het M.F.L.S.-bestuur afgereisd naar Den Haag om samen met een groep PHM studenten en docenten de on campus week af te sluiten bij Café van Beek. Onder het genot van een drankje en wat borrelhapjes is er veel bijgekletst en zijn er zelfs fanatiek spelletjes gespeeld! Het was een enorm geslaagde middag.



De eerste op de pijnladder: de paracetamol

Bij ieder pijntje of kwaaltje zou het werken; de paracetamol. Hij ligt tegenwoordig in ieder keukenkastje en is niet meer weg te denken uit ieders leven. Maar hoe is de paracetamol ooit ontstaan?

Opkomst van de paracetamol

Acetaminofen, oftewel paracetamol, is een molecuul dat in 1878 door Harmon Northrop voor het eerst gesynthetiseerd is. In 1893 werd het pas voor het eerst gebruikt in de geneeskunde. Toch werd de paracetamol indertijd snel minder populair. Er trad bij sommigen een aparte bijwerking op; sommigen kregen een blauwe huidskleur na gebruik. Dit kwam waarschijnlijk door een contaminatie met een ander middel. In de jaren 1940 werd er ontdekt dat paracetamol ook koortsverlagend en pijnstillend werkt en dit maakte onze paracetamol weer een stuk populairder.

Nog een hele tijd was fenacetine populairder dan paracetamol. Op een gegeven moment werden de langetermijneffecten van fenacetine bekend en toen moest er toch op zoek gegaan worden naar een alternatief. Dit bleek paracetamol, een actieve metaboliet van acetanilide. Acetanilide bestond al langer, maar ook dit bleek, net als fenacetine, toxisch te zijn na introductie in 1886. Paracetamol lijkt qua chemische structuur op acetanilide, alleen is paracetamol het niet-giftige alternatief.

Het gekke is dat het werkingsmechanisme van paracetamol nog steeds niet bekend is. Er zijn wel twee hypothesen op dit gebied. Hypothese 1 houdt in dat paracetamol cyclo-oxygenases remt, oftewel enzymen die betrokken zijn bij ontstekingsreacties. Hypothese 2 houdt in dat de beïnvloeding van het serotonerge systeem een rol speelt bij de werking van paracetamol. Dit is een systeem van zenuwbanen die onder andere een rol spelen bij de gewaarwording van pijn.

Voorganger van de paracetamol

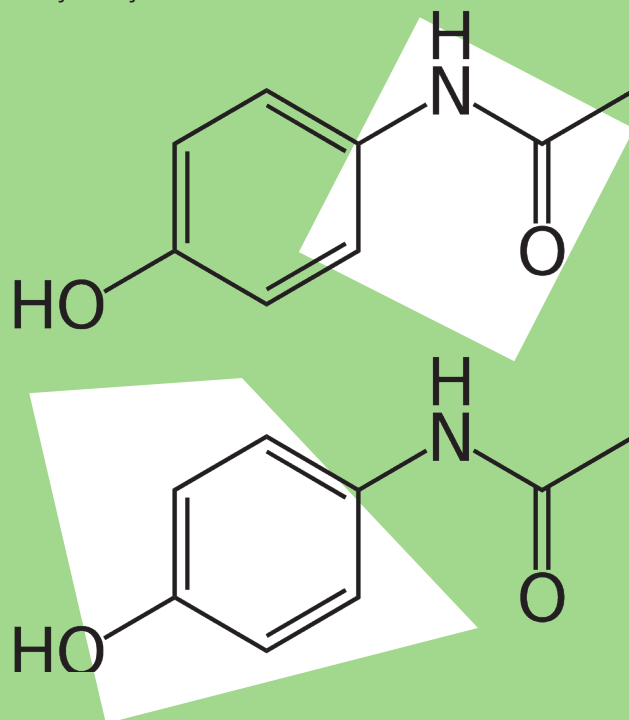
Door de tijd heen is er gebruik gemaakt van verschillende pijnstillende middelen voordat de paracetamol kwam. Vanaf de steentijd werd er bijvoorbeeld al gebruik gemaakt van bilzekruid. Naast het gebruik als pijnstiller, werd het ook ingezet als middel voor een roesje. De plant werd op gloeiende kolen gelegd en dan verzachtte de rook die daarvan afkwam de pijn. Mensen konden hier wel van gaan hallucineren en het middel kon bij een te hoge dosering zelfs leiden tot een verlamming. Deze risico's kwamen onder andere doordat het middel atropine bevat. Dit is een stofje dat giftig is bij hoge doseringen.



Je hebt vast weleens gehoord van de medicinale werking van cannabis. Dit wordt al door de hele geschiedenis gebruikt voor de pijnstillende werking. Ook tegenwoordig wordt het steeds vaker gebruikt bij chronische pijn wanneer andere pijnstillers geen of te weinig effect hebben.

Een sterker pijnstillend middel dat we tegenwoordig ook nog kennen is opium. Dit was tijdenlang de meest gebruikte pijnstiller. Opium is een plantenextract en het werd al in het vierde millennium voor Christus gebruikt. Naast de pijnstillende werking zorgde dit middel ook voor een roes. Belangrijk om te onthouden is dat opium erg verslavend is!

Paracetamol bestaat dus al best een tijdje. Iedere dag weer bewijst het zijn werking bij de mensheid. De meeste hoofd- en buikpijntjes worden ermee opgelost. Het is niet meer weg te denken uit ons medicijnkastje! ■





Geneeskunde in de Verlichting

De verlichting is een historische periode die spant van het einde van de 17de tot het begin van de 19de eeuw. Grote denkers in de verlichting waren geobsedeerd met rede en het verzamelen van empirische data. Ze zijn daarom ook de grondleggers van hoe we nu wetenschap bedrijven. Ook de hedendaagse geneeskunde is gevormd door hoe de wetenschap zich in deze periode heeft ontwikkeld.

De medische blik op het menselijk lichaam is enorm veranderd ten opzichte van de tijd van de verlichting. Tegenwoordig zien we het lichaam als machine met verschillende onderdelen, de organen, elk met een functie die beschadigd kan zijn en als gevolg daarvan gezondheidsproblemen kan veroorzaken. In de verlichting geloofden de geneeskundigen nog in humorenleer: een overblijfsel van de Middeleeuwen. Humorenleer bestaat uit vier lichaamssappen die, afhankelijk van of ze in of uit balans zijn, de gezondheid van een persoon kunnen beïnvloeden. De vier lichaamssappen hadden elk zo hun eigen eigenschappen: bloed was heet en nat, zwart gal was koud en droog, slijm was koud en nat en geel gal was heet en droog. Als allen in balans waren, was het lichaam harmonieus. Maar als dat niet zo was, kon je daar wel snel wat aan doen. Stel iemand had koorts en begon ervan te zweten, dan was dat logischerwijs omdat die persoon te veel bloed had en compleet uit balans was daardoor. Immers, bloed was heet en nat. De beste oplossing was dan ook om te aderlaten: simpelweg de patiënt laten bloeden en dat overschot aan bloed oplossen. Humorenleer was in de verlichtingstijd nog heel populair en aderlaten was niet zeldzaam.

Dit betekent niet dat de medici uit de verlichting niet afwisten van organen en hun functie. Halverwege de 17de eeuw beschrijft een Engelse arts, William Harvey, al het hart als pomp en als verantwoordelijke voor de bloedsomloop. Dit was een grote wetenschappelijke doorbraak die de destijdsse theorie dat bloed dagelijks werd gemaakt door de lever en door de organen verteerd werd op zijn kop zette. Maar Harveys theorie werd niet algemeen erkend, soms ook niet helemaal door zichzelf, omdat het idee van het lichaam als machine in strijd was met de religieuze cultuur. Een eeuw later schrijft een Italiaanse arts, Giovanni Battista Morgagni, een baanbrekend boek waarin hij 60 jaar aan wetenschappelijke data combineert tot de conclusie dat anatomische letsels ten grondslag liggen aan verschillende ziektebeelden. Het idee dat ziekte gelinkt is aan het disfunctioneren van organen haakt aan en de medische wereld is voorgoed veranderd met het ontwakken van de pathologie. Niet lang na het

publiceren van Morgagni's bevindingen wordt in Nederland de microscoop uitgevonden door Antoni van Leeuwenhoek. Nu verschillende onderdelen van het menselijk lichaam gezien kunnen worden, evenals 'microscopische wezens', begint men in rap tempo meer te begrijpen over het menselijk lichaam en diens kwalen. Binnen korte tijd worden steeds meer verbanden gelegd tussen wat we nu kennen als ziekteverwekkers en verschillende ziektebeelden en wordt het functioneren van het lichaam steeds meer gezien als systeem en machine.

De verlichting staat in het thema van grote wetenschappelijke vooruitgang en een verandering in hoe we met de wetenschap omgaan. Hoewel veel van de medische theorieën en ideeën die rond gingen in die tijd nu worden gezien als complete onzin, hebben veel van de ontdekkingen in die periode bijgedragen aan de geneeskunde die we nu kennen. ■





Winter Blues: Hoe lichttherapie de duisternis verdrijft

Velen van ons zullen er wel eens mee te maken hebben gehad, de beruchte winterdip. De dagen worden korter, de zon laat zich steeds minder zien en onze gemoedstoestand lijdt hieronder. Zo'n winterdip is vervelend, maar wist je dat je ook daadwerkelijk depressie van het seizoen kan krijgen? Dit is SAD, ofwel, seizoensafhankelijke depressie.

SAD is, zoals de naam al zegt, een depressie die gerelateerd is aan veranderingen in het seizoen. Over het algemeen beginnen de klachten tijdens de overgang van zomer naar herfst en winter. Klachten die hieraan gekoppeld zijn, zijn: je verslapen, smaakveranderingen, gewichtstoename, vermoeidheid en lage energie. Maar het komt ook weleens voor dat mensen juist een seizoensdepressie in de lente en zomer hebben. Hier staan ook weer andere klachten op de voorgrond, namelijk: insomnia, verminderde eetlust, gewichtsverlies en een geïrriteerd of angstig gevoel. Naast dat SAD onze stemming beïnvloedt, kan het ook invloed hebben op ons cognitief functioneren. Zo kunnen concentratieproblemen ontstaan en gaat het kortetermijngeheugen achteruit.

Het ontstaan van SAD wordt vaak gekoppeld aan zonlicht. Dit komt doordat blootstelling aan zonlicht de hypothalamus stimuleert, het deel van de hersenen dat zorgt voor de interne klok, ofwel, het circadiane

ritme. In de wintermaanden, wanneer er minder zonlicht is, kan dit ritme ontregelen. Dit zorgt ervoor dat de hersenen te veel van het slaaphormoon melatonine aanmaken en te weinig serotonine aanmaken. En serotonine is nu juist het hormoon dat onze stemming beïnvloedt. Een tekort aan serotonine kan er dan dus ook voor zorgen dat men zich vermoeid en futloos voelt. SAD wordt dan ook vaker aan de noordelijke landen gekoppeld, aangezien

deze landen in de winter het minste zonlicht hebben. Wat wel opvallend is, is bijvoorbeeld dat IJsland minder gevallen van SAD heeft dan Zweden. Dit wijst erop dat niet alleen zonlicht invloed heeft op de ontwikkeling van SAD, maar ook genen bijvoorbeeld.

Voor SAD bestaat een aantal medicamenteuze behandelingen zoals antidepressiva. Licht blijft daarnaast een grote rol spelen in deze depressie en daarom ook in de behandeling van SAD. Een speciale daglichtlamp kan een licht uitstralen wat het effect van direct zonlicht nabootst. Deze lampen zijn op verschillende plekken te koop. Ze kunnen ook preventief gebruikt worden. Door elke dag voor een bepaalde tijd voor deze lamp te zitten, kan een erge winterdip voorkomen worden. Om het beste resultaat hiervan te krijgen, zijn er wel een aantal dingen waarop gelet moet worden:

- Ten eerste moet de lamp minstens 10.000 lux afgeven.
- Kijk niet direct in de lamp, maar zet hem schuin naast je op tafel en ga bijvoorbeeld intussen een boek lezen.
- Een half uur per dag is genoeg. Dit kan ook nog op verschillende momenten op een dag worden opgedeeld.
- De lamp kan het beste gebruikt worden in de ochtend. De lamp remt namelijk de aanmaak van melatonine en dit kan er in de avond juist voor zorgen dat je lastig in slaap komt.

De winter kan dus een grote impact hebben op onze mentale gezondheid, zeker in een land zoals Nederland waar in de winter de dagen korter worden en het zonlicht langer wegblijft. Gelukkig zijn er wel opties om dit te voorkomen, zoals een speciale daglichtlamp. Dus wel jij je ook wat futlozer in de winter? Dan is dit misschien de oplossing voor jou! ■





Een lichtje schijnen op de Illustra

Zoals jullie misschien wel weten, bestaat de M.F.L.S. dit jaar 111 jaar. De Illustracommissie is actief bezig geweest om een schitterend jaar neer te zetten. Zo stonden er verschillende activiteiten op de planning: Openingsfeest, VriMiBo XXL, Poolparty, Bootjesdag en Festivaldag. In deze editie blikken we terug op deze sprankelende activiteiten.

Zo stonden er verschillende activiteiten op de planning: Openingsfeest, VriMiBo XXL, Poolparty, Bootjesdag en festival.

Het begon allemaal met het spectaculair Openingsfeest op 19 oktober dat de Vereniging deed oplichten in een zee van kleuren en licht. Met een volle zaal hebben wij het jaar fantastisch kunnen starten. Op de dansvloer ging iedereen los op muziek van verschillende M.F.L.S.-DJ's en een saxofonist. Het was een avond vol gezelligheid!

Schitterend onder de zonnestraaltjes en borrelend waren de 1,5 uur op de boten zo voorbij.

Een maand later stond de verjaardag van de Vereniging voor de deur. Op 1 november 11:11 werden er kleine taartjes uitgedeeld door de commissie om deze feestelijke dag met elkaar te vieren. Diezelfde maand, op 24 november, vond de VriMiBo XXL in HePatho plaats. In een zee van lichtjes en lachende gezichten vierden we samen het einde van de maand. Ook de special guest, Barry Badpak, schitterde op het podium in HePatho.

In januari was het tijd voor de legendarische poolparty, waar alle leden onder het genot van muziek en een drankje in het zwembad konden feesten. We hebben het nieuwe kalenderjaar goed met elkaar ingeluid, en menig lid is ondergedompeld in het verfrissende zwembadwater. Het was een schitterende avond! Op 12 april vond de Bootjesdag plaats, waarbij de leden

uitvoeren op de glinsterende grachten van Leiden. Schitterend onder de zonnestraaltjes en borrelend waren de 1,5 uur op de boten zo voorbij. Met dank aan de schippers van de Leidse Rederij, hebben wij ons erg vermaakt.

Om het jaar spetterend af te sluiten, was een Festivaldag op het Katwijkse strand van Willy Zuid georganiseerd. Verschillende muzikale acts en strandspelletjes zorgden voor een geslaagde en warme dag.

Het afgelopen jaar bij de M.F.L.S. was zonder twijfel een bijzonder jaar, schitterend en sprankelend onder het thema "Illuminate".

Het afgelopen jaar bij de M.F.L.S. was zonder twijfel een bijzonder jaar, schitterend en sprankelend onder het thema "Illuminate". ■



Een lichtpuntje in de zorg

Tijdens de bachelor is het aforisme “La médecine c’est guérir parfois, soulager souvent, consoler toujours” bij mij blijven hangen. Dit eeuwenoude gezegde stelt dat de geneeskunde soms genezen is, vaak verlichten, maar altijd troosten. Laat nou juist verlichting in al haar facetten een onuitwisbare indruk achterlaten bij deze jonge coassistent.

De Dikke Van Dale definieert verlichting als 1. het verlichten; 2. alles wat dient om te verlichten: elektrische verlichting; 3. het helder laten worden van de geest: (historisch) de verlichting, het tijdperk van het rationalisme (de 18e eeuw).

Verlichting van lijden neemt veel vormen aan.

Inderdaad, bijna iedere medicus heeft trouw een veredelde zaklamp op zak. Verlichting (gemeten in lumen) zorgt ervoor dat een chirurg goed ziet waar die snijdt, dat de neuroloog de pupilreflexen kan beoordelen, dat de oogarts fundoscopie kan verrichten, dat de coassistent op de SEH de wond mooi kan hechten, enzovoort. Lampen, een onmisbaar stukje medisch gereedschap.

Toch spelen de 2 andere definities van verlichting naar mijn idee een grotere rol. Tijdens mijn stage op de eerste harthulp werd een 75-jarige patiënt aangemeld met dyspneu en pijn op de borst (gaan de alarmbellen al af?). Uit anamnese blijkt echter dat het al langere tijd niet zo goed met hem gaat sinds zijn zoon is overleden. Hij wordt steeds sneller vermoeid, kortademiger en oogt volgens zijn vrouw bleker. In mijn standaard tractus anamnese rijtje komen we dan bij de B-symptomen die bijna allemaal aanwezig zijn. En dan komt het lab binnen. Geen cardiale verklaring voor de klachten, maar een bloedbeeld van acute myeloïde leukemie.

Twee weken later tijdens mijn hematologie stage blijkt mijn patiënt te zijn opgenomen in verband met koorts zonder focus. Ik zorg de gehele twee weken van mijn hematologie stage voor de patiënt die inmiddels palliatieve chemotherapie en dagelijks bloedtransfusies ontvangt. Mijn patiënt en zijn partner geven aan dat ze het fijn vinden dat ze in alle hectiek van het zorgtraject toch een vertrouwd gezicht hebben. Elke dag maak ik een babbeltje met meneer en probeer hem aan te spreken toch goed te blijven eten voor wat marginale energiewinst voor de chemo. Toch lukt het allemaal niet zo goed en ook de koorts blijft onverminderd doorwoekeren. Op mijn laatste vrijdag neem ik afscheid van meneer en zijn partner en wens hun sterkte en al het beste voor de komende tijd.

Na het weekend geef ik 's ochtends overdracht aan de arts-assistent die deze week op de afdeling hematologie staat. Dan opent hij het dossier en leest voor: “Patiënt wenst geen verdere behandeling en wil graag rust. Hij wil graag bij zijn zoon zijn.” Enkele dagen later overlijdt meneer in het hospice.

Inderdaad, bijna iedere medicus heeft trouw een veredelde zaklamp op zak.

De verlichtingstraditie heeft ons het medisch-ethisch kernprincipe gegeven van eigen regie nemen tegenover het onvermijdelijke. Een jonge, enthousiaste medicus in babyschoenen loopt daar al gauw genoeg tegenaan met een discrepantie tussen hun eigen vechtlust en die van de patiënt. Verlichting van lijden neemt veel vormen aan. Dit kan zowel medicinaal zijn, maar ook simpelweg door wat langer met je patiënt te praten buiten het medisch inhoudelijke (waar je als coassistent vaak genoeg tijd voor hebt)! ■



Eindelijk verlost

Nog heel even en dan is het zover: ik ben afgestudeerd! Na 3 jaar bachelor en bijna 3 jaar master is het voor mij eindelijk tijd om de grote mensen wereld in te gaan. Dat betekent helaas niet alleen dat ik afscheid neem van mijn studentenleven, maar ook van jullie.

Dan nu, om maar even dramatisch te doen, mijn laatste update voor altijd!

Graag blik ik even met jullie terug op de afgelopen jaren. Toen ik voor het eerst schreef voor deze column, heb ik nog heel braaf aan jullie zitten vertellen wat ik elke dag deed als masterstudent, wat ik meemaakte en hoe ik dat beleefde, maar over de tijd heb je misschien kunnen merken dat ik een stuk satirischer te werk ben gegaan. Ik vertelde aan het begin over nieuwe stages, hoe ik mijn master aanpakte en welke keuzes ik had gemaakt. Ook schreef ik over mijn mislukte stage bij een bepaald farmaceutisch bedrijf waarvan we de naam niet meer noemen en hoe ik mijn dode tijd toen heb opgevuld. Ik vertelde jullie vervolgens hoe ik weer uit mijn winterslaap ben ontwaakt, hoe ik ben verhuisd naar een rustiger huisje en hoe ik ben begonnen aan mijn vervangstage. Deze stage bleek uitermate geschikt om over te schrijven, aangezien ik zo vaak rare dingen meemaakte dat ik het bijna niet kon bijhouden met mijn column. Zo schreef ik bijvoorbeeld over de muizen die dagelijks over de gangen van het LUMC liepen, en hoe deze inmiddels namen hadden gekregen van de harde kern van het lab. Ik vertelde ook over de keer dat mijn broek besloot rebels te zijn aan het begin van de dag en volledig open sprong, waarna een veiligheidsspeld mijn rots in de branding was. Ik deelde vervolgens met jullie hoe ik begonnen ben

aan mijn laatste stage, waar ik de mensen van de ICT weer een stukje beter heb mogen leren kennen na ongeveer twintig foutmeldingen op mijn LUMC-account. Ik vertelde verder over de chaos in het lab, de positieve maar ook de teleurstellende resultaten, en allerlaatst hoe ik aan het veranderen ben in een (onbetaalde) burger.

Toen ik voor het eerst schreef voor deze column, heb ik nog heel braaf aan jullie zitten vertellen wat ik elke dag deed als masterstudent, wat ik meemaakte en hoe ik dat beleefde, maar over de tijd heb je misschien kunnen merken dat ik een stuk satirischer te werk ben gegaan.

Dan nu, om maar even dramatisch te doen, mijn laatste update voor altijd! Op het moment dat ik dit schrijf, is het onontkoombare burger-transitiemoment wel heel dichtbij: over 2 weken ben ik klaar met mijn stage! Hoe nu verder? Ik ontvang mijn diploma in juli, wat natuurlijk erg fijn is, maar wat de bijwerking heeft dat ome Duo stopt met mij sponsoren. Dat is erg problematisch, want ik heb nog geen baan, maar wel een duur leven en een studieschuld waar je 'U' tegen zegt. De vraag die mij nu nog boven het hoofd hangt is of ik zal eindigen als een zwerver, of dat ik toch eindelijk een keer op gesprek mag komen voor een PhD plek. Helaas zijn de plekken schaars en ben ik zelf ook vreselijk kieskeurig, wat het allemaal niet makkelijker maakt. Hoe dan ook, ik ga eerst maar eens genieten van mijn rust, lekker verbranden onder de Griekse zon en aan heel veel hobby's werken waar ik nooit tijd voor heb. Die studie, die is klaar. Het is volbracht, ik ben verlicht, tot nooit meer ziens! ■





Harriette Verwey: steunhart van het LAV

Het bekende LAV-interview uit de Predoctor heeft deze keer een extra bijzondere gast: Harriette Verwey. Verwey is de voorzitter van de LUMC Alumni Vereniging, maar heeft daarnaast een bijzondere carrière!

Opleiding

Toen we haar vroegen of ze altijd wist dat ze dokter wilde worden, gaf Verwey een mooi antwoord. Ze geeft aan dat ze vanaf haar 13e al zieke mensen wilde helpen. Na haar VWO-opleiding in Suriname, waar ze opgegroeid is, is Verwey geneeskunde gaan studeren in Leiden, omdat dit niet in Suriname kon. 'Ik ben helemaal een Leids product!' Ze geeft aan haar opleiding geneeskunde hier te hebben gevolgd, daarna ook haar opleiding tot cardioloog hier gedaan te hebben en hier haar hele carrière gemaakt te hebben. 'En daar ben ik trots op!'

'Het was een cultuurshock om in Nederland te komen.' Verwey was de eerste van haar familie die naar Nederland kwam en ze voelde zich daarom soms ook alleen. Ook vond ze het erg koud in Nederland! Wat ze vooral opvallend vond, is dat de supermarkten hier zo vroeg dicht gingen. 'Na college moesten we rennen naar de supermarkt!' Wel vond ze veel aansluiting bij haar studie. Verwey heeft in een studentenhuus gewoond met wel 25 mensen dichtbij Leiden Centraal. 'Nu woon ik vorstelijk in het centrum van Leiden!'

Verwey wilde graag een dynamisch vak hebben. 'Eigenlijk wilde ik chirurgie doen, maar hier kon ik nog geen opleidingsplek krijgen.' Toen is ze naar Schiedam gegaan en hier heeft ze ook de cardiologie meegemaakt en kunnen zien dat dit ook een erg dynamisch vak is. Daarom is ze uiteindelijk deze kant opgegaan.

Carrière

Lange tijd was Verwey de enige vrouw van haar staf in het ziekenhuis. Ze geeft aan dat ze langzaam in haar rol als leidinggevende is gegroeid. Ze liep al lange tijd rond op de afdeling en had het idee dat haar collega's haar daarom ook respecteerden. Verwey geeft aan dat ze altijd beoordeeld wilde worden op haar prestaties. Ze heeft daarom altijd meegewerkt met de mannen. Haar collega's begrepen dat zij de leider was, maar wel vond ze het belangrijk dat iedereen ook zijn 'eigen zegje' had.



LUMC ALUMNI VERENIGING

In haar optiek heeft ze nooit echt weerstand ontvangen, geeft Verwey aan. 'Ik heb keihard gewerkt.' Dit zeker, omdat ze de leider was. 'Je moet voldoende weerstand krijgen om vooruit te komen.' Ze vertelt dat ze nooit gediscrimineerd is.

Hartziekten bij vrouwen

'Tot het millennium dachten we dat het vrouwen- en het mannenhart gelijk waren.' In 2003 bleek dat hartziekten heel anders waren bij vrouwen (voor de overgang) dan bij mannen. 'Dit was revolutionair!' Verwey geeft aan dat ze het heel jammer vindt dat er in deze jaren nog steeds weinig onderzoek is gedaan naar de verschillen bij ziekten tussen mannen en vrouwen. Ze heeft hier dan ook een speciale interesse in!

Lange tijd was Verwey de enige vrouw van haar staf in het ziekenhuis. Ze geeft aan dat ze langzaam in haar rol als leidinggevende is gegroeid.

Steunhart

Verwey is een van de 10 cardiologen die in het team zaten van de ontwikkeling van het steunhart: een apparaat dat de functie van het hart kan overnemen bij patiënten. 'De eerste versie was een soort koelkastmodel.' Deze patiënten moesten dan ook in het ziekenhuis blijven. 'Het steunhart heeft een snelle ontwikkeling doorgemaakt!' Nu is het zo groot als een



golfbal. Ondertussen liet Verwey ons een model van het steunhart zien zoals op onderstaande foto te zien is! Het steunhart was zelfs zo'n succes dat het is opgenomen in het basispakket. Toen wij Verwey vroegen hoe deze prestatie voor haar voelde, antwoordde zij bewonderingswaardig: "Ik ben gewoon een dokter en ik wil gewoon het beste voor mijn patiënten doen." Ze vond het dan ook vooral fijn dat het ziekenhuis en haar collega's vertrouwen hadden in haar. Maar het belangrijkste voor haar was de patiënten hun kwaliteit en kwantiteit van het leven teruggeven. Alles wat daarbij kwam is voor haar vooral een bijzaak.

Obstakels

Met zo'n indrukwekkende carrière als die van Verwey is het natuurlijk logisch dat dit niet altijd allemaal van een leien dakje liep. Over obstakels heeft Verwey het niet; zij noemt het liever tegenwind. Verwey ziet dit dan ook niet als iets negatiefs, maar iets wat nodig is om te groeien. "Dat maakt je sterk en dat maakt dat je nog meer gedreven bent om je doel te bereiken." Wel geeft ze aan dat ze vindt dat vrouwen in de academie ondergewaardeerd worden. Zo verdient de mannelijke arts veel sneller de titel professor en worden prestaties gemakkelijk uit handen gerukt als je er niet op let.

Verwey geeft aan dat ze het heel jammer vindt dat er in deze jaren nog steeds weinig onderzoek is gedaan naar de verschillen bij ziekten tussen mannen en vrouwen.

Heden

Verwey is nu ook al 20 jaar actief in de Rotary, een serviceorganisatie. Hier is ze direct na haar pensioen gouverneur van geworden en nu is ze ook eind vorig jaar benoemd tot rector in de raad van de Rotary International. Hier bepaalt ze samen met de andere rectoren het beleid voor alle Rotary International leden wereldwijd. Ze kijkt ook uit naar alles wat dit haar nog gaat brengen in de toekomst, zoals het vele reizen, het helpen van kinderen, hulp bieden aan ontwikkelingslanden, het bestrijden van ziektes en nog veel meer. Daarnaast is Verwey voorzitter van het LAV, de LUMC Alumni Vereniging. Haar droom hiervoor is om contact tussen de studenten en de jonge specialisten te leggen. Zo kunnen de leden van de vereniging die gepensioneerd zijn, jonge specialisten en studenten helpen door hun ervaringen en wijsheden te delen. Verwey zegt bijvoorbeeld over kritiek: "Het moet een beetje schuren, anders zit je niet op de juiste weg." Niet alleen gepensioneerden kunnen onderdeel zijn van de vereniging, maar ook werkenden. Waar de gepensioneerde de jonge generatie vooral kan helpen door middel van het delen van hun ervaringen, kan de senior specialist daarnaast nog helpen met carrièreplanning. Ook kan de gepensioneerde weer met de senior specialist sparren over bijvoorbeeld het leven na een carrière. Hoe ziet het pensioen eruit? En natuurlijk kunnen de oudere generaties ook weer leren van de jongere generatie, wat is er bijvoorbeeld allemaal veranderd? Kortom,

Verwey wil met het LAV een dynamiek creëren tussen alle generaties, van student tot gepensioneerde. Of zoals zij zelf zegt: "Ik wil dat het LAV een levend orgaan wordt."

Verwey wil met het LAV een dynamiek creëren tussen alle generaties, van student tot gepensioneerde.

Uitgelicht

Het thema van de Predoctor is dit keer Verlichting. Daarom hebben wij Verwey gevraagd om iets uit te lichten wat zij de studenten graag mee wil geven. Dit is het volgende: houd een open blik, plaats jezelf niet in een hokje: er valt zoveel te zien en zoveel te ontdekken. Heb gewoon lef, durf te vallen en weer op te staan. Verruim je horizon en iedereen die hoog gekomen is, is eerst een paar keer gevallen. Het succes ligt in het opstaan. En als laatste: durf te vragen, iets waar het LAV een goudmijn voor kan zijn.

Als laatste hebben wij nog gevraagd naar een fun fact. Verwey vertelt dat ze het leuk vindt om te koken, het liefst voor zoveel mogelijk mensen. "Ik hoop niet dat iedereen nu bij me komt eten, dan moeten ze eerst een kaartje kopen." Zegt ze er vlug achteraan. ■







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

Patiënte komt moeizaam overeind en laat me een klein doosje pakken dat op tafel ligt. In het doosje zit een kleine glazen bo. Als je nauw kijkt, is daar een persoonlijke boodschap in te zien. Ze vertelt erover met ontroering. Ik word er een beetje stil van en zie dat het gesprek patiënte energie kost. Ik besluit haar daarom te vragen of ze behandeld wil worden voor haar benauwdheid. 'Totdat de antibiotica en puffjes werken, zouden we morfine in lage dosering kunnen proberen. Het werkt erg goed tegen het gevoel van benauwdheid. Als u het niets vindt, kunnen we natuurlijk weer stoppen.' Patiënte kijkt me vertwijfeld aan. 'Morfine wordt niet alleen gebruikt door mensen in de sterfensfase, maar kan ook ver voor die tijd verlichting geven, voeg ik toe, waarop patiënte wat ontspant. Ze vindt het heel spannend, maar wil het proberen.

En gelukkig stemde ze in! Eindelijk voelde ze zich niet zo benauwd en zag ze licht aan het einde van een lange donkere tunnel. Ze ging weer uit haar kamer. De weken erna sloot ze vriendschappen met andere patiënten met wie ze regelmatig in de tuin te vinden was. Ik zag haar genieten in de zon en handwerken. Ze werd sterk genoeg om aan de immunotherapie te beginnen. Inmiddels gebruikt patiënte geen morfine meer. En onlangs hoorden we dat de ziekte goed reageert op de immunotherapie. Ik ben heel blij voor haar dat de immunotherapie zo goed aanslaat, maar kan het niet helpen om te denken dat de morfine haar door haar donkerste dagen heen heeft geholpen. Een waar wondermiddel! Maar dat is niet het belangrijkste. 'Mijn leven heeft weer kwaliteit, vertelde ze me. Wat valt er nog meer te wens?

Mevrouw voelt zich niet goed. Ze hoest veel, en voelt zich ontzettend benauwd; zegt de verpleegkundige tijdens de artsenvisite op een kortverblijf-afdeling in een verpleeghuis. Als AIOS Ouderengeneeskunde zorg ik op die afdeling voor een 60-jarige patiënte met uitgezaaide longkanker, waarvoor ze gaat starten met immunotherapie. Daarbij heeft ze COPD GOLD III en wordt ze op dit moment antibiotisch behandeld voor een longontsteking. Geen wonder dat ze het benauwd heeft. Ze is zelfs even gestopt met roken. Ik besluit met haar in gesprek te gaan.

Ze ligt op haar linkerzij, op die manier heeft zij de minste last van haar hoest. Ik ga aan het voeteneind bij haar op bed zitten. Ze oogt benauwd, ondanks de extra zuurstof die ze krijgt.

'Ik ben uitgeput, dokter', zegt ze. 'Die hoest kost al mijn energie, en ik voel me zo benauwd. Ik ben bang dat ik niet meer goed genoeg herstel om de immunotherapie aan te kunnen.' Het lukt haar niet om in één ademteug haar zinnen uit te spreken.

Ik heb patiënte leren kennen als een mevrouw die graag onder de mensen is en het laatste de hele dag bezig is. Ze houdt ervan fleurige kleding te dragen en haar nagels en make-up te doen. Ze kan maar moeilijk accepteren dat de immunotherapie de laatste behandeling is die zij kan krijgen, en deze is in principe levensverlengend. Ze zal niet meer beter worden. En dit weet zij nog maar twee maanden.

'Ik vind dit geen leven meer; dit noem ik geen kwaliteit. Ik kan deze kamer niet eens meer uit. Daarom heb ik nagedacht over mijn uitvaart. Ik heb voor iedereen een klein cadeautje gemaakt, zodat ze zich mij zullen herinneren wanneer ik me niet meer ben.'

Morfine, een wondermiddel



Een Verlichte Toekomst voor het LUMC: Een Laatste Blik op de Ontwikkelingen

Ook al voelt het nog niet zo, mijn assessorjaar komt alweer bijna ten einde en daarmee zal dit mijn laatste stuk in de Predoctor zijn. Nog één keer zal ik jullie meenemen in alle ontwikkelingen binnen het onderzoek met deze editie als thema: 'Gelijke kansen in het creëren we een inspirerende leeromgeving die samenwerken bevordert.'

Een belangrijke ontwikkeling de afgelopen tijd is het heropstarten van het lange termijn huisvestingsplan (LTHP), waarbij onderwijsruimtes worden verbouwd en vernieuwd om te voldoen aan de veranderende behoeften van studenten en docenten. Door te investeren in moderne faciliteiten creëren we een inspirerende leeromgeving die het leren en samenwerken bevordert. Als assessor neem ik deel aan de stuurgroep van het LTHP om zo de studenten hierin te kunnen vertegenwoordigen. Daarnaast is er recentelijk ook een universitaire werkgroep gestart met als doel het opstellen van een strategische visie en het ontwikkelen van handvatten en richtlijnen voor het gebruik van AI in het onderwijs. Binnen deze werkgroep proberen wij met het LASSO, naast het vertegenwoordigen van de studenten, ook studenten direct te betrekken bij de besluitvorming.

Binnen onze eigen faculteit is er ook recentelijk een nieuwe werkgroep van start gegaan, die zich richt op diversiteit en inclusie. Binnen deze werkgroep worden allerlei initiatieven en projecten besproken die met dit onderwerp te maken hebben met als doel het bevorderen van een diverse en inclusieve cultuur binnen LUMC.

Tenslotte is het laatste initiatief dat ik zal bespreken het kaartspel dat ontwikkeld is door onze eigen Co-Raad, waarmee artsen en

studenten samen op een interactieve en laagdrempelige manier in gesprekken kunnen gaan over sociale normen met als titel: 'Wat kan wel, wat kan niet en wat is grifjs gebied?' Na verschillende interviews in onder andere de Volkskrant, Medisch Contact en op de radio, wordt het kaartspel nu op afdelingen door het hele land gespeeld.

Dan zijn er ook nog enkele noemenswaardige evenementen die de komende tijd op de agenda staan. In mei dit jaar zal het NVMO congres weer plaatsvinden met deze editie als thema: 'Gelijke kansen in het Gezondheidszorgonderwijs'. Tijdens dit congres zullen we door middel van lezingen, workshops, onderzoekspresentaties en rond-de-tafel sessies meer leren over dit onderwerp en hoe dit op onze eigen faculteit toegepast kan worden om ook in het LUMC de kansengelijkheid te verbeteren.

In juni staat ook dit jaar weer de dienstreis op het programma. Dit keer zal het LASSO naar Kopenhagen vertrekken, waar we de kans krijgen om te leren van onze collega's in Denemarken. Thema's die besproken zullen worden zijn internationalisering, medezeggenschap en duurzaamheid.

Binnen onze eigen faculteit is er ook recentelijk een nieuwe werkgroep van start gegaan, die zich richt op diversiteit en inclusie.

In juni zal ook dit jaar de strategische conferentie van de Universiteit Leiden plaatsvinden. Bestuurders van alle faculteiten van de universiteit komen anderhalve dag samen om, los van de waan van de dag, met elkaar gedachten uit te wisselen over belangrijke onderwerpen voor de universiteit, en dit jaar is dat sociale veiligheid.

En daarmee zal ik mijn laatste stuk in de Predoctor afsluiten. Ik kan met overtuiging zeggen dat ik terugkijk op een enorm leuk en leerzaam jaar en hoop dat jullie zullen genieten van de stukken van mijn opvoiger! ■

Tekst: Matteo Demorest (Assessor LUMC), Lay-out: Marisa van Hatsum

18



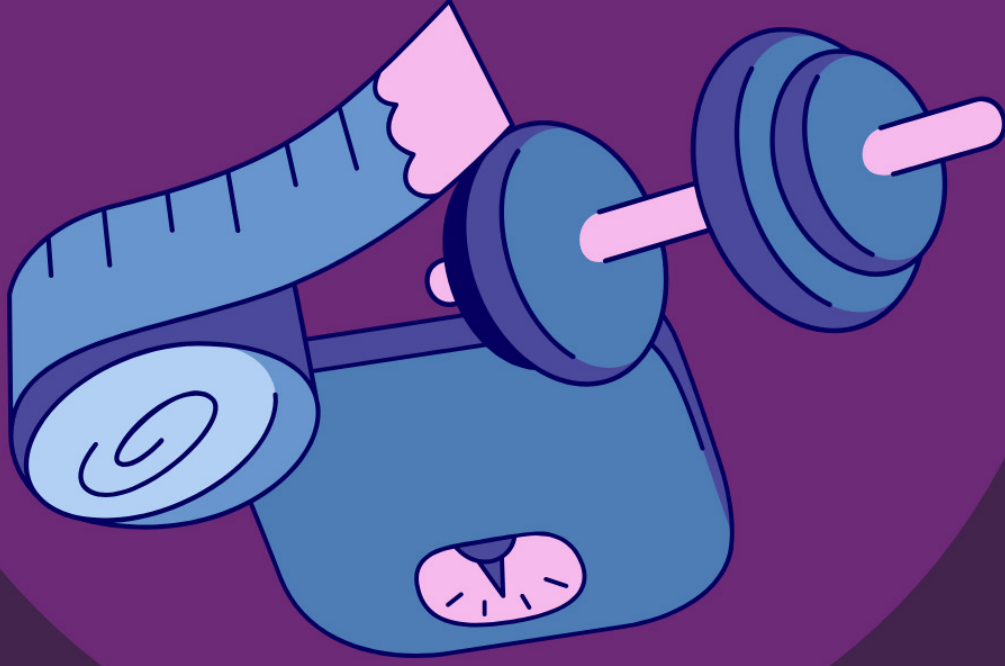


We over gewicht en afvallen praten. Namelijk dat gezondheid kennelijk helemaal niet zo'n grote rol speelt in de wens om af te vallen. Niemand kan met zekerheid zeggen dat Ozempic veilig is om gebruikt te worden door gezonde mensen, maar dat weehoudt ze niet ervan het te gebruiken. Kennelijk is de prijs van je gezondheid een die je kan betalen als het maar betekent dat je einde-lijk het lichaam hebt waar je van droomde. Maar ook de gezondheid van anderen doet er niet toe in de kruisstocht naar slankheid. De oproep om het medicijn te laten voor diabetis- en obesitas patiënten kreeg geen gehoor. En bovendien, is het wel zo gezond om zo veel om je gewicht te geven? Houd je niet het ongezonde zelfbeeld dat men van zichzelf heeft in stand?

Ozempic is een wondermiddel. Het is een doorbraak in de behandeling van diabetes en obesitas en heeft ongetwijfeld talloze levens verbeterd, maar de manier waarop we ermee omgaan heeft een problematische onderton. Of het nou is dat we alles maar moeiteloos in no-time willen, of dat we altijd maar achtervolgd worden door ons falende zelfbeeld en onze obsessie met slank zijn; het gebruik van Ozempic door mensen die er geen medische indicatie voor hebben lijkt gegron in alles waar we als samenleving in falen. Op de vraag 'How to lose weight fast?' blijkt het antwoord dus gewoon: door niks anders ertoe te laten doen. ■

Het snelle tempo waarin we leven maakt dat we zelfs ons lichaam sneller willen laten gaan. Er is geen tijd om te wachten op metabolisme of verbranding, zeker niet als het alternatief voor langdradige diëten een dagelijks prijke is. Makkelijker wordt het niet. Hard werken en geduld worden een ding van het verleden. En we vullen het voor get-something-quick-schemes. Misschien is dat wat Ozempic symboliseert.

Of misschien zegt Ozempic iets over onze relatie met ons gewicht en de obsessie die we hebben met ons lichaam. Door Ozempic was het 'ideale' lichaam nog nooit zo toegankelijk. Het afgelopen decennium stond juist haaks tegenover het idee van een ideaal lichaam. In plaats daarvan was er ruimte voor elk lichaam in elke maat en groeide de body positivity-beweging enorm. Mensen bepleitten dat je gewicht niets zei over je waarde als mens en al helemaal niet iets was wat je hoefde te veranderen. Mensen die hun hele leven worstelden met hun gewicht konden eindelijk zichzelf en hun lichaam accepteren. Maar dat was voordat afvallen zo makkelijk was. Men stond oog in oog met wat voorheen haast onmogelijk leek en kozen massaal om hun gewicht toch te veranderen, tegen hun voorgaande principes in. Zit de fixatie op slank zijn toch dieper geworteld? Kunnen we de verstikkende dieet-cultuur toch niet loslaten? Ozempic onthult ook een leugen die lang verspreid wordt over de manier waarop



"How to lose weight.. fast?"

Tot 2023 is Ozempic alleen nog een hype in de medische doeleinden gebruikt. Maar als Ozempic diabetes- en obesitas patiënten helpt om gewicht te verliezen, kan het dat ook doen voor mensen met overgewicht of zelfs mensen die gewoon niet tevreden zijn over hun gewicht. Beroemdheden en influencers laten wonderbaarlijke resultaten zien en ongeacht of ze toegeven dat het Ozempic is of niet, groeit de bewondering voor het middel online. Mensen proberen online Ozempic te bestellen of proberen een recept te krijgen van de huisarts. Met toenemende mate wordt Ozempic gebruikt door gezonde mensen. Maar er groeit ook een tegengeluid.

Online uiten mensen kritiek op het massale gebruik van Ozempic door mensen die het volgens hen niet nodig hebben. De kritiek groeit als de fabrikant van Ozempic aangefte grote tekorten hebben van het middel. Mensen met diabetes of ernstige obesitas grijpen steeds vaker mis in de apotheek als ze Ozempic voorgeschreven krijgen. En dat terwijl het middel eigenlijk voor hun bedoeld is. Artsen maken zich zorgen over hun patiënten die het medicijn niet meer kunnen gebruiken. Maar ook over alle gezonde mensen die het middel, zonder dat er een arts bij te pas komt, gebruiken. Zeker ook omdat de langetermijneffecten van het gebruik van Ozempic op gezonde patiënten niet zijn onderzocht. Maar dat weerhoudt mensen er niet van het middel te blijven gebruiken.

Een van die opvattingen legt de schuld voor de Ozempic-hype bij het onvermogen van de huidige samenleving om te kunnen wachten. In de wereld waarin we leven moet alles zo snel mogelijk en zo makkelijk mogelijk. Alles gaat ook met rap tempo. Je kan zo je kleren, eten, boodschappen en nog veel meer bestellen en het is binnen no-time bij je thuis.

Dat is een van de meest voorkomende suggesties als je op Google zoekt hoe je kan afvallen. Mensen willen al te graag afvallen. Maar niet op de gematigde 'schijf-van-vijf-en-blijf-in-beweging'-manier. Nee, het moet snel en makkelijk. Het liefst hoef je er niet eens over na te denken. Jarenlang hebben mensen moeten horen dat Ozempic en heeft de vraag 'how to lose weight fast?' opeens een antwoord. Een antwoord dat nog meer vragen opbrengt. De voornameste: 'Moeten we wel dit wondermiddel gaan gebruiken om af te vallen?'

Ozempic is het merknaam van semaglutide, een GLP1-agonist. Het middel werd ontwikkeld als behandeling voor diabetes mellitus. De werking is gebaseerd op de activatie van de GLP1-receptoren waardoor insulinesecretie wordt gestimuleerd en glucagonafgifte onderdrukt. Als diabetesmedicatie is het enorm effectief. Zeker patiënten die onregelde diabetes hebben, hebben baat bij het gebruik van Ozempic. Maar dat is niet het enige effect. De activatie van het GLP1-receptor zorgt ook voor een vertraagde maaglediging en een vermindering van eetlust. Deze bijvangst maakt dat Ozempic zorgt voor gewichtsverlies. Deze dubbele werking is ideaal voor de behandeling van diabetes: een zakte die sterk gerelateerd is aan overgewicht. Maar het werkt zo enorm goed voor gewichtsverlies dat artsen een mogelijkheidszorgen om een ander gezondheidsprobleem op te lossen.

De obesitas epidemie is een hardnekkig probleem dat alleen maar lijkt te groeien. Leerstijladviezen en het benadrukken van het belang van een gezond gewicht lijken niet voldoende te helpen. Er zit niks anders op dan het toenemend medicatie-voorgeschreven om obesitas te behandelen, maar zo effectief zijn ze bij lange na niet. Het meest effectieve voor het behandelen van ernstige obesitas is vaak een gastric bypass, maar het is een zeer ingrijpende operatie en de kans op complicaties is groot. Artsen moeten kiezen tussen twee kwaden: de gezondheids-effecten van obesitas laten uitspelen of behandelen met de kans op chronische klachten? Opnieuw blijkt Ozempic de reddende engel. Artsen kunnen een goed alternatief bieden voor de gastric bypass en maken eindelijk kans in de strijd tegen obesitas.



De kracht van blauw licht: een zelfmoordpreventie verlicht

In de moderne wereld zijn we allemaal veel bezig met technologie. Veel zullen vast wel eens te horen hebben gekregen wat voor een slechte invloed het blauwe licht van onze mobielejes op de hersenen heeft. Maar wist je dat er ook voordelen zitten aan dat blauwe licht, namelijk de bevoor-

ring van mentale gezondheid?

De negatieve effecten van blauw licht zijn bij de meeste mensen al wel bekend, namelijk het verstoren van ons slaapritme. Zo is in onderzoek aangetoond dat de blootstelling aan blauw licht de productie van melatonine, een hormoon dat de slaap reguleert, kan verstoren. Dit kan ervoor zorgen dat men tot laat in de avond wakker blijft en moeite heeft met in slaap komen, omdat het blauwe licht van apparaten het slaapritme heeft verstoord. Het advies is dan ook om 's avonds voor het slapen gaan van de digitale apparaten af te blijven. En mocht dat niet lukken, dan zijn er tegenwoordig ook instellingen op de meeste apparaten die de hoeveelheid blauw licht verminderen, zoals de oranje filter van de nachtmodus, waardoor men minder verstoring van het slaapritme ervaart.

Echter, nu blijkt dat blauw licht niet alleen slecht voor ons is, maar ook zijn voordelen heeft. Zo kan blauw licht depressieve symptomen verlichten. In Japan is in 2009 onderzoek gedaan naar de effecten van blauw licht op de slaap. Zo plaatsten onderzoekers blauwe verlichting op treinstations om te kijken of dit het aantal zelfmoorden op treinstations zou verminderen. Het blauwe licht zou namelijk een rustgevend gevoel geven door de veelgemaakte associatie van blauw licht met de zee en de lucht. Ondanks een gebrek aan hard wetenschappelijk bewijs, is toch gebleken dat de blauwe lichten daadwerkelijk een effect hadden op het aantal zelfmoorden op het spoor. Zo is in sommige hotspots in Japan waar de

Al met al zouden de positieve effecten van blauw licht meer verlicht moeten worden. Het is in Japan namelijk al gebleken dat het kan helpen bij de preventie van zelfmoord. Daarnaast wordt het al veel gebruikt bij de behandeling van depressie, wat tot nu toe ook alleen maar goede resultaten oplevert. Kortom, blauw licht lijkt ons een lichtpuntje aan te kunnen reiken in donkerdere tijden. ■

Blauw licht wordt daarnaast gebruikt als therapie voor depressie, vooral bij winterdepressie. Zoals ook in een ander artikel uit deze editie is benoemd, zijn er speciale daglichtlampen die een bepaalde toon blauw licht afgeven dat zonlicht nabootst. Door regelmatig gebruik te maken van zo'n lamp op donkere dagen, kan een winterdepressie voorkomen worden. Ook wordt deze therapie ingezet bij het stabiliseren van stemmingsproblemen bij stemmingsstoornissen. Voor beide is deze behandeling zeer effectief en toegankelijk. Een daglichtlamp is namelijk makkelijk ergens te kopen, alleen wordt de lamp zelf vaak niet vergoed en kan die ook wel wat kosten, vooral wanneer gekozen wordt voor een goede kwaliteit.





EMDR Therapie: Een Innovatieve Aanpak voor Traumaverwerking

Stel je voor dat je hersenen een doolhof zijn vol met herinneringen. Sommige zijn fijne plekjes waar je graag terugkomt, terwijl andere meer lijken op donkere steegjes waar je liever niet heen gaat. EMDR, of Eye Movement Desensitization and Reprocessing, is als een zaklamp die je helpt die donkere steegjes te verkennen en te verlichten. Ontwikkeld door Francine Shapiro in 1987, is EMDR een interessante en effectieve manier om trauma's en andere psychische uitdagingen aan te pakken. Laten we deze fascinerende methode eens van dichterbij bekijken.

De basis van EMDR is simpel maar krachtig: onze hersenen kunnen soms vastlopen op traumatische herinneringen, net als een computerprogramma dat crasht. Deze herinneringen blijven dan als een soort glietich in ons systeem zitten, wat kan leiden tot angst, nachtmerries en flashbacks. EMDR gebruikt bilaterale stimulatie, zoals oogbewegingen of tikkende geluiden, om deze "glitches" te repareren en de herinneringen opnieuw te verwerken, zodat ze hun emotionele lading verliezen en weer netjes in ons geheugen passen.

EMDR bestaat uit acht fasen:

1. Geschiedenis nemen en behandelplanning: De therapeut leert je kennen en maakt een plan voor het avontuur door je herinneringen.

2. Voorbereiding: Je krijgt handige tools en technieken om je klaar te maken voor de reis.

3. Beoordeling: Samen met de therapeut kies je de herinneringen uit die je wilt aanpakken.

4. Desensitisatie: Dit is waar de magie gebeurt. Terwijl je terug duikt in de herinnering, volg je met je ogen de bewegingen van de therapeut.

5. Installatie: Positieve gedachten en gevoelens worden versterkt en geïntegreerd.

6. Lichaamsklaring: Je lichaam krijgt ook de aandacht om eventuele spanning los te laten.

7. Afsluiting: Elke sessie wordt op een rustige en stabiele manier afgerond.

8. Evaluatie: Je voortgang wordt bekeken en de volgende stappen worden gepland.

Hoewel de precieze werking van EMDR nog niet helemaal ontrafeld is, zijn er interessante theorieën:

2. Werkgeheugen: Het tegelijkertijd denken aan de herinnering en het volgen van de oogbewegingen belast je werkgeheugen, wat de emotionele lading vermindert.

3. Neurobiologische Veranderingen: EMDR kan leiden tot veranderingen in de hersenen, zoals minder activiteit in de amygdala, wat zorgt voor minder angst.

EMDR is een echte hit gebleden bij de behandeling van PTSS. Onderzoek toont aan dat het veel effectiever is dan veel andere behandelingen. Grote organisaties zoals de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) en de American Psychological Association (APA) erkennen EMDR als een evidence-based behandeling voor PTSS.

Niet alleen is het effectief voor de behandeling van PTSS, EMDR heeft ook succes laten zien bij angststoornissen, depressie en complexe traumas. Het kan je helpen om angst te verminderen door oude, pijnlijke herinneringen aan te pakken en negatieve overtuigingen om te buigen naar positieve gedachten.

EMDR is als een avontuurlijke reis door het landschap van je geest, waarbij je donkere steegjes verkent en transformeert in zonnige paden. Het is een innovatieve en effectieve manier om trauma en andere psychische uitdagingen te behandelen. Voor medische professionals is kennis van EMDR een waardevolle aanvulling op hun toolkit. Naarmate we meer ontdekken over hoe het werkt, zal de kracht en veelzijdigheid van EMDR alleen maar toenemen. Dus, klaar voor een spannend avontuur in de wereld van traumaverwerking? EMDR staat klaar om je gids te zijn! ■



Aardbeien Tiramisu



M

ocht je een keer indruk willen maken met je 2-1-diner, of je hebt gewoon zin in iets heerlijk, dan is dit het recept voor jou! Deze tiramisu is heel luchtig en een echte 'showstopper'!

Ingrediënten

- 300 gram aardbeien, vers of ingevroren
- 50-75 gram fijne kristalsuiker
- 2 tl vers citroensap
- 1 kopje water

Voor de aardbeienstroop:

- 5 eigeien
- 150 gram kristalsuiker
- 425 mascarpone, direct uit de koeling
- 1 tl vanille extract
- 400 gram slagroom

Om de tiramisu op te bouwen:

- 2 pakken (200 gram elk) lange vingers
- 3-4 el freezeze-dried aardbeienpoeder (optioneel)

Instructies

Maak de aardbeienstroop:

1. Doe de gesneden aardbeien, suiker, en citroensap in een sauspannetje op middelhog vuur
2. Kook het voor 10-15 minuten. Roer af en toe met een houten lepel.
3. Voeg het water toe en kook voor 10 minuten. Haal het pannetje van het vuur.
4. Plaats een zeef over een diepe kom en giet het mengsel in de zeef.
5. Druk op de aardbeien met de achterkant van een lepel om zo veel mogelijk sap eruit te drukken. Als je minder dan 350 ml stroop hebt, voeg dan water toe en bewaar de stroop in de koelkast.

Maak de tiramisu crème:

1. Mix de eigeien en fijne kristalsuiker in een kom die tegen hitte kan (bv. glas). Om de 'dubbele boiler methode' te doen, vul een sauspannetje met ca. 5 cm water. Plaats de kom op het sauspannetje, op laag vuur. Zorg ervoor dat het water de onderkant van de kom niet raakt en dat de kom op het sauspannetje past. Mix het geheel voor 6-7 minuten met een elektrische mixer tot de suiker is gesmolten en een dik, lintachtig mengsel is gevormd. Haal het van het vuur, leg vershoudfolie over de kom en druk het tegen het mengsel aan en laat het afkoelen voor 10 minuten.
2. Mix ondertussen de slagroom in een gekoelde kom tot stijve pieken.
3. Haal de mascarpone uit de koeling. Mix het in een kom met vanille extract en voeg het toe aan het eigeien mengsel. Mix het op medium snelheid tot je een dikke en gladdere crème hebt (zorg dat je het niet overmixt!).
4. Vouw de gekoelde slagroom in de crème in twee delen. Vouw het voorzichtig met een spatel zodat er geen lucht uit de vulling ontsnapt. Het is klaar voor gebruik!

De tiramisu opbouwen:

1. Doop de lange vingers in de aardbeienstroop (één tegelijk) voor ca. 2-4 seconden (niet langer dan dat).
2. Plaats elke lange vinger met de besuikerde kant naar beneden, in de schaal totdat de bodem bedekt is.
3. Als je één laag hebt, verspreid dan de helft van de tiramisucrème gelijkmatig over de laag lange vingers met een spatel.
4. Haal de spuitzak met aardbeien puree uit de koeling. Knip het puntje eraf en drizzle het over de crème.
5. Herhaal stap 1 t/m 4
6. Bedek het met vershoudfolie en koel de tiramisu voor tenminste 8 tot 10 uur of het liefst voor 1 nacht.
7. De volgende dag, net voordat je de tiramisu serveert, kan je ervoor kiezen om het gevriesdroomde aardbeienpoeder over de tiramisu te zeven. Het is klaar om op te eten! ■



Dansende vlekken en barstende koppijn

Je hebt het vast wel eens gehad: je wrijft net iets te hard door je ogen of je kijkt net iets te lang in het licht en je ziet ineens vlekken voor je ogen dansen. Maar wat nou als je dit altijd hebt een uur voordat je hoofdpijn krijgt?

Migraine (met aura)

Migraine, misschien ken je iemand die er last van heeft of misschien heb je er zelf wel eens last van. Je krijgt een aanval van forse hoofdpijn. Deze hoofdpijn kan lang duren, soms wel een halve dag tot drie dagen. Vaak zit de hoofdpijn maar aan één kant. Ook kan er sprake zijn van misselijkheid. Wat je wel eens ziet bij migraine is dat mensen tijdens de aanval van hoofdpijn last hebben van schitteringen en flitsen. Dit klikt toch een beetje als migraine met aura? Aura betekent immers toch letterlijk een soort licht? Toch is migraine met aura iets anders.

Migraine met aura heeft voor een deel dezelfde verschijnselen als een normale migraineaanval. Dit is bijvoorbeeld intense hoofdpijn aan één kant van het hoofd. Bij een migraineaanval met aura kunnen mensen de hoofdpijnaanval voelen aankomen. Ongeveer een uur voordat de aanval begint, zien ze lichtflitsen of vlekken voor hun ogen. Hun gezichtsveld wordt ineens kleiner. Ze kunnen tintelingen voelen in de ledematen of rond de mond. Hierdoor kan er zelfs moeite met praten ontstaan. Al deze klachten gaan weer over zodra de hoofdpijnaanval begint. Je kunt je voorstellen dat deze verschijnselen best eng zijn om te ervaren en dat mensen ervan kunnen schrikken. Gelukkig is dit niet nodig, omdat de verschijnselen vanzelf verdwijnen. Helas moet de 'echte' migraine dan nog beginnen...

Er zijn ook andere vormen van migraine. Je hebt bijvoorbeeld ook oftalmoplegische migraine waarbij mensen tijdelijk dubbel kunnen zien of netvliesmigraine waarbij mensen tijdelijk minder scherp zien.

Ontstaan van een aanval

Een migraineaanval ontstaat na een 'kortsluiting' in het brein. Bij deze kortsluiting vernauwen de bloedvaten in het hoofd eerst en daarna zetten ze juist sterk uit. Dit veroorzaakt de hoofdpijn. In bepaalde families komt het vaker voor en het is algemeen bekend dat vrouwen er vaker last van hebben.

Een migraineaanval wordt vaak door iets uitgelokt. Dit kan bijvoorbeeld het ervaren van een sterke emotie zijn, maar het kan ook juist optreden op een moment dat de stress wegvat bij mensen. Bijvoorbeeld op het moment dat mensen op vakantie gaan, hoewel dit natuurlijk ook een stressmomentje kan zijn. Ook bestaan er lichamelijke

Behandeling

Maar kun je iets doen tegen deze migraineaanvallen? Hoewel er geen oorzakelijke behandeling bestaat, kun je wel de symptomen bestrijden tijdens een aanval. Dit kan met een normale pijnstiller als paracetamol, maar ook met een sterkere pijnstiller als ibuprofen. Verder bestaan er medicijnen die de oorzaak van de aanval aanpakken, namelijk de bloedvaten in het hoofd. Dit zijn triptanen. Wel moet je altijd bedenken dat medicijnen gepaard kunnen gaan met bijwerkingen en dat, na het gebruiken van een pijnstiller voor een lange tijd, de hoofdpijn ook medicatie afhankelijk kan worden.

Ook niet-medicamenteuze behandeling is belangrijk. Mensen met chronische hoofdpijn kunnen de neiging hebben hun nek- en schouderpijn te verkrampen, wat de hoofdpijn kan verergeren. Hiervoor zijn verschillende therapieën ontwikkeld als cesartherapie, waarbij mensen hun houding leren te verbeteren en op een andere manier leren te bewegen.

Al met al kan migraine, met en zonder aura, veel impact op je leven hebben. De dansende vlekken kunnen zo de toon zetten voor de rest van je leven. ■

oorzaken als slaaptkort of het optillen van zware voorwerpen. Daarnaast kan een verandering in de hormoonspiegels, zoals bij de menstruatie, een uitlokkende factor zijn voor een migraineaanval.



VGT-HULP VERLICHTING



Waan of niet?

Afgelopen edities hebben we vele verschillende soorten vragen behandeld, van de ABCDE in een trauma setting, tot welke hersenzenuwen de tong aansturen (weet je nog welke? Zie afgelopen december editie uit 2023). Nu voor de tweedeaars geneeskundestudenten het blok 'Psychisch functioneren' eraan komt, is het ook wel een keer leuk om een psychische vraag te bespreken.

Passend bij een persoonlijkheidsstoornis is een star patroon van persoonlijkheidsstreken waardoor de persoon zich onvol-doende kan aanpassen aan wisselende omstandigheden en dit leidt tot problemen in relaties, werk en op sociaal gebied. Voor de diagnose persoonlijkheidsstoornis in de DSM-5 moet dit patroon op twee of meer gebieden naar voren komen: cognities, affectiviteit, interpersoonlijk functioneren en impulsbeheersing;

VGT DECEMBER 2021

December 2021

Na het behalen van uitstekende cijfers in zijn eerste twee jaar, stopt een rechtenstudent in het derde jaar met zijn studie. Hij is ervan overtuigd dat de universiteit samenwerkt met de president van Amerika en de CIA om de rivieren in Europa te vergiffigen. Hij beweert dat de rivieren naar arsenicum ruiken en stemmen vertellen hem dat hij actie moet ondernemen. Welk van de volgende ziekte-entiteiten past het best bij de presentatie van deze man?

- A. Antisociale persoonlijkheidsstoornis
- B. Paranoid persoonlijkheidsstoornis
- C. Schizofrenie
- D. Waanstoornis

Zie voor het antwoord de colofon!

In de casus worden afwijkende cognities beschreven (bijlt bijvoorbeeld uit het denkbeeld dat de rivieren vergiffigd worden door de CIA en universiteiten). Er wordt echter niet over affectiviteit gesproken (intensiteit, labiliteit van emotionele reacties) en ook interpersoonlijk functioneren en impulsbeheersing komen niet naar voren. Een persoonlijkheidsstoornis lijkt dus minder waarschijnlijk.

Maar dan blijven er nog twee opties over: waanstoornis en schizofrenie. Een verschil tussen een waanstoornis en schizofrenie is dat bij een waanstoornis (volgens DSM-5 criteria) het functioneren niet duidelijk beperkt is - terwijl dit bij schizofrenie wel zo is. Het feit dat de student gestopt is met zijn studie lijkt aan te geven dat zijn functioneren verlaagd is. Het duidelijke verschil tussen beide is te vinden in de criteria van beide aandoeningen uit de DSM-5. Voor de diagnose waanstoornis mag er namelijk niet meer dan twee van de volgende kenmerken zijn: wanen, hallucinaties, gedesororganiseerd spreken, ernstig gedesororganiseerd of katoon gedrag en negatieve symptomen. Omdat de student wanen en hallucinaties heeft en de hallucinaties een duidelijke rol spelen (door hem te vertellen actie te ondernemen), lijkt hier het meest waarschijnlijk sprake te zijn van schizofrenie.

Nu ik toch je aandacht heb, vind ik het ook leuk om even in te gaan op de geur waar de student het in de vraag over had. Heeft arsenicum namelijk een kenmerkende geur en zou je het kunnen ruiken als iemand vergiffigd is met arsenicum? Ja, dat kan zeker! Op het moment dat arsenicum in het mag-darmkanaal komt, voegen de intestinale bacteriën een methyleroop aan arsenicum toe en dat zorgt voor een knoflookachtige geur. Toch een leuk feitje he? Past helemaal bij het thema 'Verlichting'!



Onze sterren van afgelopen jaar

Een eerbetoon aan leden die dit jaar gestopt zijn met de Predator commissie



Janna



Steunes



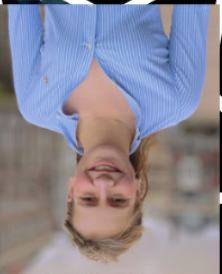
yoel



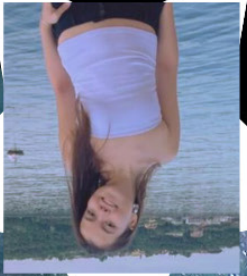
Durdu



Ayrtou



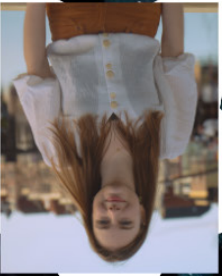
Louise



Aliya



Shaunak



Elise

Verlichting in de Zorg: Hoe 'Gezond Verstand' Het Verschil Maakt

Lieve lezer,

Wat betekent het woord 'verlichting'? Dit woord heeft vele betekenissen en één daarvan is het verlichten van mogelijkheden. Hierover hebben wij als IFMSA-Leiden veel te zeggen. Wij zetten ons namelijk niet alleen in voor het verbeteren van de algemene volksgesondheid, maar zorgen ook voor een toegankelijker zorgsysteem voor minderheden. Deze keer is één van onze commissies, Gezond Verstand, uitgenodigd om hun ervaringen met ons te delen over dit onderwerp!

Q: Wat doet Gezond Verstand precies? Wat hopen jullie te bereiken?

A: Gezond Verstand is een project waarbij wij als vrijwilligers langsgaan bij buurthuizen om presentaties te geven over de gezondheidszorg. Wat dit project bijzonder maakt, is dat we bewust kiezen voor groepen die vaak vergeeten worden, zoals ouderen of mensen die te maken hebben met een taalbarrière. We geven uitleg over veelvoorkomende ziekten op oudere leeftijd, hoe je deze kunt voorkomen, maar ook hoe je kunt voorkomen dat je valt en wat je kunt doen als dit toch gebeurt. Met zoiets kleins kun je veel zorgen bij mensen wegnemen.

Q: Wat vinden jullie het leukste aan dit project?

A: Wat wij het leukst vinden, is dat we zorgen bij mensen kunnen wegnemen! Als je ziet hoe ze meteen gerustgesteld zijn, geeft dat heel veel voldoening. Zo was er een mevrouw die zich niet comfortabel voelde bij haar huisarts. Toen we vertelden dat ze ook kon vragen om door een andere huisarts behandeld te worden, was ze meteen gerustgesteld en durfde ze weer een afspraak te maken.

Het laatste punt brengt ons weer bij het thema, verlichting. Het leven krijgt betekenis als je iets kunt betekenen voor iemand, en dat is vaak makkelijker dan we denken! Dit merk je ook meteen tijdens zo'n project: een kleine moeite, maar een grote impact! Wil jij als lezer je ook inzetten om iets te betekenen voor iemand? Houd dan onze Instagram @ifmsa.leiden in de gaten. Er zijn namelijk talloze mooie kansen om mee te doen met een project! We hopen je snel te zien bij een van deze projecten!

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



UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH

WWW.IFMSA.NL/LEIDEN

IFMSA.LEIDEN

@IFMSA.LEIDEN

LEIDEN@IFMSA.NL



L.M.D. Forestus

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



L.M.D. Forestus is het gezelligheidsdiscipspunt van de M.F.L.S. Veel van haar Leden zoeken verlichting naast het drukke studeren bij Forestus. Dit kan elke dag in de Bestuurskamer van 12:00 uur tot 15:00 uur, tijdens de wekelijkse Borrel op dinsdag en op alle activiteiten die Forestus organiseert. Maar daarnaast weten veel Forestianen elkaar daarbuiten ook te vinden, daar veel Forestianen samen studeren en ook nog afspreken buiten het LUMC.

Een lichtpunt van Forestus is de Diesweek: een van de leukste weken van het jaar! De week begon met het Open Feest in de HiFi: dit feest is altijd open voor M.F.L.S.-leden en hopelijk hebben velen van jullie op deze manier een kijkje kunnen nemen bij Forestus. De Diesborrel heeft ook plaatsgevonden, het Bestuur viert hier met Leden en externe besturen de Dies van Forestus. Om dit te vieren neemt het Bestuur met alle Oud-besturen, commissies, Gildes, Ordes, andere groepen binnen Forestus en externe besturen een shofje van de lekkerste soort jenever, Hartefelt. Ook kan de Diescantus, waar alle keeltjes weer met veel zijn gesmeerd, niet missen in deze week. Bovendien is in deze week gewindsurf, gebaarbecued en gepicknickt. Pluizig en Blaauw (PB) mag als het oudste Gilde van Forestus een activiteit in de Diesweek organiseren. Dit jaar is tijdens hun BierPongtoernooi gestreden om de beste Bierponggers van Forestus.

De zomer vakantie nadert alweer en het gehele collegejaar is hier naartoe gewerkt. Na veel studeren zal eindelijk weer wat verlichting gevold worden. Dit geldt zo ook voor het Bestuur dat haar jaar momenteel aan het afronden is. De nieuwe commissies zijn aangesteld en deze zijn onder andere al bezig met het voorbereiden van de Introductieperiode voor de nieuwe eerstejaars. Bovendien is dit de laatste Predoctor die het huidige Bestuur schrijft voordat zij het stokje door zal geven aan het 44e bestuur! Forestus wenst jullie allemaal een fijne zomer vakantie, waarna hopelijk iedereen weer met frisse energie kan beginnen aan het nieuwe collegejaar.

Met een fier Welterusten,
Namens het 43e Bestuur
des L.M.D. Forestus,
J.M. Kellerhuis,
h.t. Assessor externus.



Tekst: J.M. Kellerhuis, Lay-out: Marisa van Hatsum

AGENDA

DI. 4 JUNI:
PB & LAZA-DANSBORREL

7 JUNI T/M 9 JUNI:
FORESTUSWEEKEND

WO. 12 JUNI:
SIACIE-ACTIVITEIT

MA. 17 JUNI
INSTEMMINGSD.L.V.

DI. 18 JUNI
BIERTAPWEDSTRIJD

VR. 21 JUNI
BIERSTAFETTE

DI. 25 JUNI
MEM-DANSBORREL

DI. 2 JULI
LAATSTE BORREL

VAN HET JAAR
STOF-ACTIVITEIT

ZA. 6 JULI
BESTUURSKAMER K1-71 IS
GEOPEND OP WERKDAGEN VAN
12:00 - 15:00
071-526 4527

WWW.FORESTUS.INFO

@LMD_FORESTUS

FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL





Instemmings-A.L.V. - 13 juni

Op de laatste A.L.V. van het collegejaar werd het 112e kandidaatsbestuur voorgedragen! Met 'n achten gaan zij vanaf september de uitdaging van een bestuursjaar aan. Naast deze voordracht werden de eindverslagen en begrotingen van diverse commissies gepresenteerd.

Ouderdag - 16 juni

Dit jaar vond de jaarlijkse Ouderdag plaats op zondag 16 juni. Op deze dag kregen de eerstejaar student van Geneeskunde en Biomedische wetenschappen de kans om hun ouders de faculteit te laten zien. Met het thema 'Hartelijk welkom' werden er verschillende praatjes en workshops gegeven die met het hart en alles wat daaromheen komt kijken te maken hadden. Bij dezen ook heel veel dank aan de Ouderdagcommissie

voor het in elkaar zetten van deze prachtige dag!

Illustra Festivaldag - 22 juni

Op deze zonovergoten zaterdag werd het einde van het 11e jaar van de M.F.L.S. feestelijk afgesloten! Met als thema 'Zeevonk', was de hele tent versierd met allemaal zeedieren en kwallen! Naast fantastische muziek verzorgd door verschillende M.F.L.S.-DJs, was er ook een liveband, en waren er vele verschillende spellen, beschikbaar om andere vormen van vermaak te verschaffen. Dank aan de Illustracommissie voor het helpen organiseren van dit prachtige jaar en de inzet en tijd die jullie hierin hebben gestopt!

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

In de laatste week voor de tentamens vond weer de M.F.L.S.-BBQ plaats. Daarnaast werd op deze barbecue ook de Almanak van 2024 uitge-deeld met als thema 'Interstellair'; Onder het genot van verschillende (groente-)spiesjes werd de laatste commissie-activiteit gevierd!

Student Docent Bedankborrel - 24 juni

Op deze gezellige borrel die in het kader van de band tussen studenten en docenten tot de studentdocentbedankborrel werd omgedoopt, werd er voor de zomervakantie voor het laatste tussen studenten en docenten gesproken over het afgelopen collegejaar en de vele ontwikkelingen die hebben plaatsgevonden. Dank aan alle aanwezigen!





20-22 SEPTEMBER
Eerstejaarsweekend

Wissel-A.L.V.

5 SEPTEMBER

Introductiedagen

2-3 SEPTEMBER

EL CID

12-16 AUGUSTUS

VriMiBo OP=OP

5 JULI

**JVT BW2 Educatieve
activiteit**

4 JULI

M.F.L.S.-feest

28 JUNI

ACTIVITEITEN

AGENDA

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. Zet deze activiteiten in je agenda en mis niets!

van het uitgaanleven, de keuken en de cultuur genieten. Dank aan de fantastische Studieriscommissie voor het mogelijk maken van deze geweldige reis!

SR/SAC symposium - 21 mei

Met het thema 'interprofessionele samenwerking' organiseerde de Student Advies Commissie dit jaar in samenwerking met de studentenraad het jaarlijkse SR/SAC-symposium. Hierbij waren verschillende sprekers aanwezig die in het kader van interprofessionaaliteit interessante interdisciplinaire casussen bespraken. Achteraf werd er nog gezellig in Hepatho geborrel.

Onderwijsprizen - 5 juni

Op de jaarlijkse onderwijsprizenuitreiking werden verschillende docenten in het zonnetje gezet. Ook werden de bronzen veren, de Prof. dr. G.J. Tammelingprijs en de Student Reseach Award uitgereikt aan de winnaars! Dit alles werd onder het genot van een gezellige borrel in Hepatho afgesloten. Erg veel dank aan de JVT's en de SAC voor de nominaties van de vele docenten en voor de presentaties op deze uitreiking!

PHM borrel - 19 april
Op 19 april vond de eerste borrel van de M.F.L.S. in Den Haag voor Population Health Management-studenten plaats. Met heerlijke drankjes op het terras en een erg vermakelijke twist op Wie Ben Ik is de vrijdagmiddag gezellig afgesloten.

VriMikoning - 26 april

De avond voordat de Koning jarig is, ook wel koningsnacht, werd deze keer naar Hepatho gebracht. Met alle tinten oranje, rood, wit en blauw werd de verjaardag van de Koning ingeluid. Met een unieke korting van 2 bier voor 2 euro, was het ook nog een geweldige goedkope VriMiBo!

Studieris Malta - 29 april-6 mei

Op maandag 29 april vertrok een groep van 33 M.F.L.S.'ers op Studieris, met dit jaar als bestemming Malta! Het was een memorabele week waarbij deelnemers alle steegjes en kerkes van Valletta hebben verkend, en waar zij van prachtige stranden, zeegroten en lagoons hebben kunnen genieten. Verder hebben de reizigers heerlijk de Middellandse Zee afgevaren, en zijn zij op bezoek geweest bij de universiteit van Malta. Tot slot is ook het andere eiland bij Malta bezocht en hebben de deelnemers volop



Duisternis

AARDBEIDEN
TIRAMISU
RECEPT

DANSENDE
VLEKKEN EN
BARSTENDE KOPPIJN

WINTER BLUES:
HOE LICHTTHERAPIE DE
DUISTERNIS VERDWIJFT

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

PREDOCTOR

JUN
2024
36/3

PostNL
Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas