

PREDATOR

VERENIGING VAN LEIDSE STUDENTEN

ALLERGISCH
VOOR
SCHOON

EERSTE HULP
BIJ FESTIVALS

WAT STAAT ER
IN DE STERREN?

FLOWERPOWER

JAARGANG 32, EDITIE 4: April 2020

- ADVERTENTIE -

Koop al je studiemateriaal nu online via de M.F.L.S.!

DC



Koop je boeken online via:
mfls.nl/boeken

- Bestel je boeken op tijd!
- Gratis thuisbezorgd of in Leiden ophalen



Koop en verkoop tweedehands
studieboeken online:
mfls.nl/boeken



Blokboeken komen printbaar en zonder
wachtwoord op blackboard!
mfls.nl/blokboeken



Koop je snijzaalhandleidingen online via:
mfls.nl/snijzaalhandleidingen

- Je kunt jouw handleidingen dan ophalen bij het Onderwijs Service Punt



Koop je instrumenten online via:
mfls.nl/instrumenten

- Voor 16:00 besteld, morgen in huis
- Ook voor labjassen en handschoenen

dictatencentrale@mfls.nl

Voorwoord

Beste lezers,

Voor jullie, of liever gezegd vóór je op het scherm, zien jullie een Predoctor uit een heel speciaal tijdperk. Geschreven in een periode waarin velen van ons dachten dat het nieuwe coronavirus 'gewoon een griepje' was of er nog niet eens van gehoord hadden. De inhoud van deze editie is daarom grotendeels gespaard gebleven van de problemen van de laatste weken. Met het thema 'Flowerpower' dachten wij een luchtige en onbezonnen Predoctor neer te zetten voor een net zo'n luchtige en onbezonnen tijd: de lente. *Boy, what were we wrong.* Maar niet getreurd, want misschien is een tijdschrift geschreven in een coronavrije periode nou juist net wat we allemaal nodig hebben. Ik heb het zelf in ieder geval al helemaal gehad met de enorme hoeveelheden (nep)nieuws over corona en ben blij als het even ergens anders over mag gaan.

In deze Predoctor nemen we je dan ook graag mee naar de écht betere tijden en lees je over *Woodstock* en de hippiecultuur; begrijp je waarom hooikoortspatiënten toch echt liever binnen blijven in de lente en bewijst Fleur dat horoscopen echt altijd toepasbaar blijven. Natuurlijk houdt het daar niet op en hebben wij een editie bomvol Flowerpower voor je klaar staan. Ik nodig je uit om samen met ons te ontsnappen aan alle hectiek door het lezen van deze Predoctor. Maakt dat *social distancing* ook gelijk weer een stukje makkelijker.

Namens de Predoctorcommissie,

Julotte Baart
Voorzitter 2019-2020

Inhoudsopgave

4	Student	Diagnose op dinsdag	M.F.L.S.	5
6	M.F.L.S.	Onderwijsupdate	(Toe)Standje K1-69	
10	Column	Colab	Thema	8
12	Thema	Flowerpower	Klaus Ross	
16	Student	Fotopagina	Column	11
19	Thema	Allergisch voor schoon?	CO-lumn	
21	Column	Student-Assesor	Thema	14
24	Student	Keuze aan de co	Woodstock	
27	Ouderengeneeskunde	Alternatieve geneeskunst?	Thema	18
29	IFMSA	Maandoverzicht	Feesten of EHBO'en	
			LUMC Alumni Vereniging	20
			Jops van der Steenhoven	
			Student	22
			Horoscoop	
			Column	26
			VGT-hulp	
			L.M.D. Forestus	28
			Activiteiten en agenda	
			M.F.L.S.	30
			Activiteiten	



22
Horoscopen





vandaag staan
er alweer made-
liefjes en rozen op
het menu...

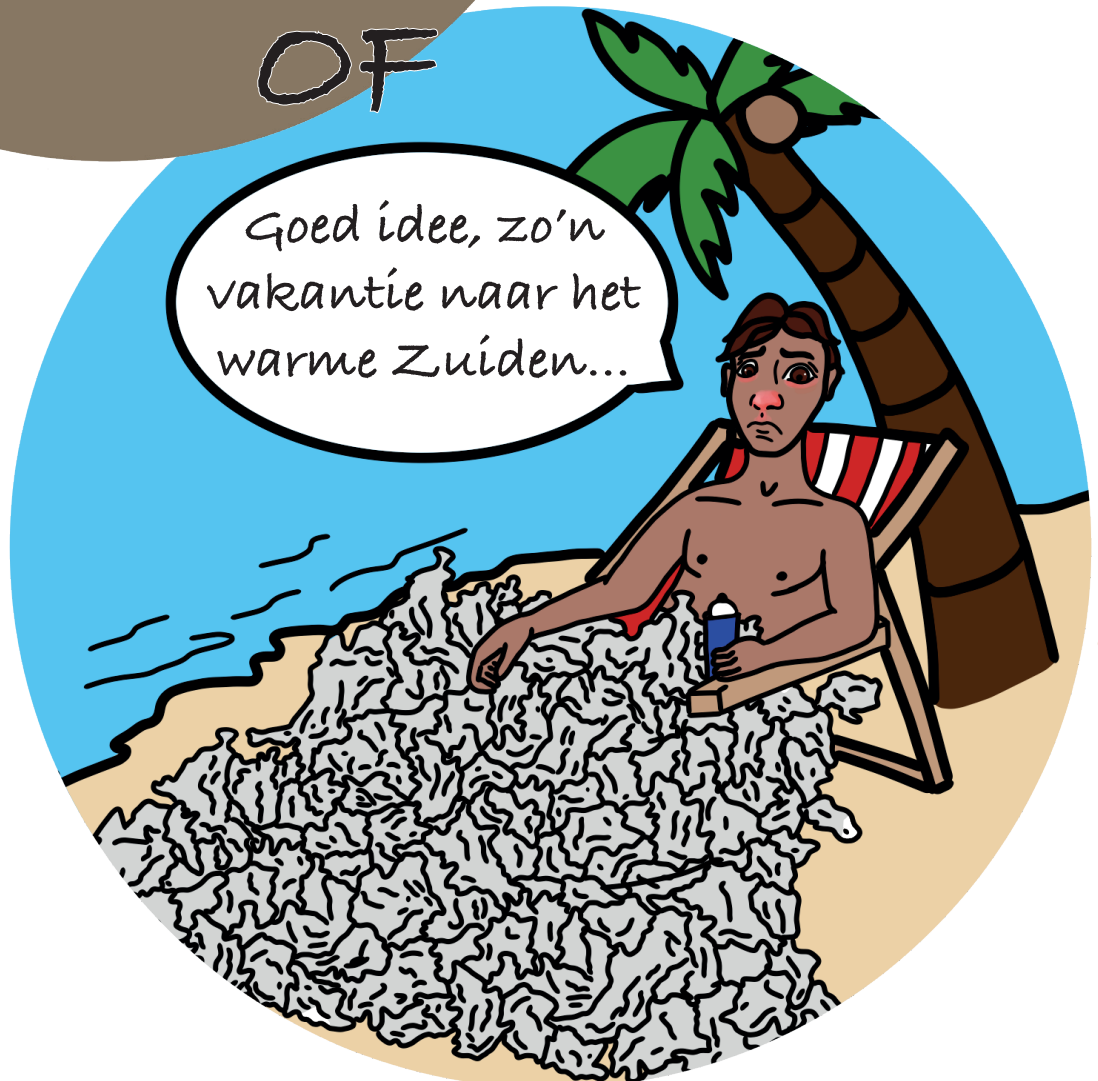


De rest van
je leven
alleen maar
bloemen eten

OF

Goed idee, zo'n
vakantie naar het
warme Zuiden...

De rest van
je leven
last hebben
van
hooikoorts



K1-69: Flowerpower in de bestuurskamer

In deze rubriek geeft het Bestuur je graag een inkijk in haar dagelijks leven. Met volle werkweken en een eeuwig drukke agenda draait het dagelijks leven van het Bestuur momenteel vooral om de M.F.L.S. Deze editie zal Marlies, Penningmeester van het M.F.L.S.-bestuur, meer vertellen rondom het thema 'Flowerpower'.

Ieder jaar waait er opnieuw een frisse wind door de bestuurskamer met de komst van een nieuw Bestuur. Je zou het kunnen vergelijken met de komst van een jaarlijkse *flowerpower*-beweging. Als Bestuur heb je veel vrijheid om jouw jaar in te vullen zoals je wil. Dat begint natuurlijk bij het schrijven van een nieuw beleid en het opstellen van een begroting. Dat vergt natuurlijk creativiteit, maar ook een hoop doorzettingsvermogen. Gelukkig ontbreekt het in K1-69 niet aan (*flower*)power!

De bestuurskamer is gevuld met powervrouwen. Fleur en Marlou rennen als Leden Onderwijs constant van hot naar her om op tijd te komen voor al hun vergaderingen. Er is geen plek in de onderwijsorganisatie waar zij niet aansluiten om belangen van de studenten te behartigen. Daarnaast zijn ze vaak met zijn tweeën 's ochtends vroeg te vinden in het zwembad. Ze draaien hun hand er niet voor om nog voordat er weer een drukke dag begint heel wat kilometers te maken in het water.

Aan *power* ontbreekt het ook niet bij Caroline, die ons met harde, doch vriendelijke hand in het gareel houdt. Haar kracht zit in het aanvoelen en relativeren van de soms moeilijke situaties die je als Bestuur tegenkomt. Met haar humor en hilarische uitspraken weet ze een lach op ieders gezicht te toveren.



Medische Faculteit der Leidse Studenten

We zouden echter nergens zijn zonder Katinka. Ze is op de hoogte van wat er over 53 dagen, 5 uur en 20 minuten precies gaat gebeuren en kan je ook vertellen wat er vorige week woensdag om 12:30 precies is gezegd en door wie. Er is geen vraag van een commissielid die ze niet kan beantwoorden.

Naast al het vrouwelijk schoon hebben we ook een tweetal powermannen in ons midden. Yasin stept zich een ongeluk naar de printer bij de RvB om de zoveelste sponsordeal die hij heeft binnengesleept uit te printen. Koen is constant in de weer met al zijn commissievergaderingen, waarvan hij alle actiepunten opschrijft in zijn magische notitieboekje. We zijn stiekem allemaal erg jaloers op hoe ordelijk Koen is met zijn op kleur gesorteerde actiepunten in Asana. Ook onze bonus powerman Student-Assessor Marijn mag in dit rijtje niet vergeten worden. Het dagelijks leven in de bestuurskamer zou niet hetzelfde zijn zonder zijn bezoeken.

Er zijn ook dagen waarop we ons allemaal ook iets minder *powerful* voelen. Er zijn namelijk genoeg weken waarin we iedere avond met het voltallige Bestuur op een activiteit van een commissie of zustervereniging staan. We gaan de borrels, cobo's en oraties altijd met veel *power* in, maar die *power* moeten we de volgende dag soms wel even bijtanken. Gelukkig zijn daar dan altijd de tosti's van HePatho die ons er weer bovenop brengen. Dat uitstapje naar beneden, waarbij we even een praatje maken met de barcommissarissen, doet ons altijd veel goed.

Iedere woensdag hebben we er nog een bron van energie en gezelligheid bij in de bestuurskamer. Dit is onze secretaresse Heleen, misschien wel de grootste powervrouw van de M.F.L.S.!

Na het lezen van dit stuk kan ik me voorstellen dat jullie alle bovengenoemde Bestuurspower ook eens in het echt willen meemaken. Bij deze wil ik jullie daarom allemaal uitnodigen om een keer een koffietje of theetje te komen doen in de bestuurskamer!

Liefs,
Marlies Wagener
Penningmeester M.F.L.S.-bestuur 2019-2020 ■



– Onderwijsupdate –



Voor jou ligt de Onderwijsupdate, vers van de pers! Deze editie zullen we je wederom op de hoogte stellen van de stand van zaken in Onderwijsland, want deze *business* ligt nooit stil! Ondertussen zijn wij als Leden Onderwijs van het M.F.L.S.-bestuur al over de helft van ons bestuursjaar heen. Vraag je je af of het onderwijs ons nog niet verveelt? Met alle verschillende vraagstukken, vergaderingen en verantwoordelijkheden staan we altijd weer voor een nieuwe uitdaging – vervelen zal het dus zeker nooit!

Algemeen Onderwijsdebat

Op maandag 2 maart vond het onderwijsdebat plaats in de foyer van gebouw 3. Hier namen studenten en docenten het tegen elkaar op om het publiek te overtuigen van hun standpunt bij verschillende stellingen. Moet er meer ruimte vrij worden gemaakt in het curriculum voor persoonlijke ontwikkeling? Is het noodzakelijk om diversiteit op te nemen als criterium bij de selectie voor een opleiding? En mag een LUMC-student eigenlijk wel roken? Na een levendig debat gingen BW-student Emmanuel Akhidenso en prof. dr. Pieter Hiemstra naar huis met de felbegeerde bokaal als beste *debater* van het Onderwijsdebat 2020!

Nogmaals gefeliciteerd met deze bijzondere prijs!

Standaard format terugkoppeling JVT

Als Leden Onderwijs leggen wij dit collegejaar onze focus mede op de terugkoppeling van verbeterafspraken naar het cohort. Hiervoor hebben we een standaard format opgesteld die de Jaarvertegenwoordigingen kunnen gebruiken bij het terugkoppelen van de GOES-resultaten die jullie (hopelijk) allemaal invullen! Dit standaardformat bestaat uit een PowerPointpresentatie waarin de verbeterafspraken van het voorgaande

studiejaar getoond worden, voorzien van een icoon dat laat zien of deze afspraken ook daadwerkelijk zijn doorgevoerd. Daarnaast worden de nieuwe verbeterafspraken getoond die gebaseerd zijn op jullie eigen mening!

Geneeskunde Individueel Ontwikkelingsplan (IOP)

Binnen de master Geneeskunde is een animatiefilmpje ontwikkeld dat studenten en begeleiders kan ondersteunen in het gebruik van het IOP. In het filmpje wordt beknopt uitgelegd hoe je als student een plan opstelt, om feedback vraagt en deze feedback kan meenemen. Voor zowel studenten als begeleiders is ook een schriftelijke handleiding gemaakt. De opleiding zal het animatiefilmpje en de handleiding verspreiden onder studenten en begeleiders.

Biomedische wetenschappen Verbouwing practicumruimte gebouw 2

In de zomer van 2020 zal de practicumruimte op de begane grond van gebouw 2 verbouwd worden. Er zullen onder andere nieuwe labtafels worden geïnstalleerd. Ook zal er een camera geïnstalleerd worden waarmee studenten van achter hun labtafel de uitleg van de docent live kunnen volgen. En



last but not least: naar verwachting zullen de studenten vanaf collegejaar 2020-2021 tijdens practica kunnen werken met het programma Labbuddy op laptops van het LUMC, die vastgemaakt worden aan de labtafels. Innovatie alom dus!

Populariteit FOS Immunology

Bij de master Biomedical Sciences is opgemerkt dat de Frontier of Science (FOS) cursussen over immunologie erg populair zijn. Gezien het feit dat deze FOS-cursussen een maximaal aantal studenten hebben en er daardoor vaak geloot moet worden, wordt gekeken of het mogelijk is om meer FOS-cursussen toe te voegen met een focus op immunologie. Daarnaast zal de FOS 'Cutting edge Immunology: from Chemistry to Metabolism' voortaan jaarlijks aangeboden worden aan de studenten, waar dit voorheen tweejaarlijks was.

Farmacie

Standaard format verbeterplan

De Opleidingscommissie Farmacie heeft een standaard format opgesteld voor de verbeterplannen van themacoördinatoren. Binnen de evaluatiecyclus

van Farmacie maakt een themacoördinator na een panelgesprek aan de hand van een GOES-verslag een verbeterplan. De afgelopen jaren verschilden de opzet van de verbeterplannen tussen de verschillende thema's. Hopelijk zorgt het standaard format ervoor dat alle verbeterplannen concreet en helder geformuleerd zijn.

Vitality and Ageing Nieuw GOES-format door JVT

De studenten van de Jaarvertegenwoordiging van Vitality and Ageing hebben de afgelopen tijd hard gewerkt om het GOES-format te optimaliseren. Door het nieuwe format wordt het gemakkelijker om de meningen van het cohort en de Jaarvertegenwoordiging zichtbaar te maken. Daarnaast is een kopje aan het format toegevoegd waaronder de opmerkingen van de blokcoördinator opgenomen kunnen worden naar aanleiding van de evaluatie van het blok. Verder wordt de Onderwijseenheidskaart, het bekende format van de opleiding Geneeskunde, vanaf de komende evaluatie ook ingevuld voor de blokken van Vitality and Ageing. Een pluim voor de Jaarvertegenwoordiging! ■





- CSI: Heilpraktiker Klaus Ross -

In 2019 vond de strafzaak tegen Duitse natuurgenezer Klaus Ross plaats. Door de onbekwaamheid van zijn handelen zouden drie kankerpatiënten overleden zijn, waaronder twee Nederlanders. Wat is er in zijn kliniek in het Duitse Bracht gebeurd en hoe kon het zo ver komen? Om hier een antwoord op te krijgen volgen we in deze Predoctor CSI het verhaal van een patiënt van 'Heilpraktiker' Klaus Ross.

Elk jaar krijgen 17.000 vrouwen in Nederland de diagnose borstkanker. Emma Vergeer (55) kreeg de diagnose in 2014. Als behandeling hiervoor onderging ze een serie chemokuren bij een oncoloog. Deze kuren gaven haar ernstige bijwerkingen, zo ernstig dat ze de kuren niet afmaakte. Ze beschreef een gevoel alsof gif haar lichaam overnam en zieker maakte dan ze eerder was. Toen ze dit aanklaagde bij haar oncoloog reageerde hij kortaf en voelde ze zich niet gehoord. Met een zoektocht op internet vond ze literatuur die zou bewijzen dat chemotherapie patiënten vaak zieker maakte en geen voordeel opleverde. De oncoloog vond haar zoektocht onverstandig en vertelde haar dat het niet slim was om dit soort literatuur op te zoeken: het zou alleen maar ellende opleveren. Na het staken van de chemotherapie vorderde haar ziekte verder. Er

werden na een botbreuk botmetastasen vastgesteld en haar prognose werd steeds slechter. Ze weigerde echter om verder te gaan met de chemotherapie, 'dat gif' wilde ze niet meer in haar lichaam hebben.

Ontevreden met het reguliere behandeltraject zocht Emma haar zorg in een andere hoek. Ze las op fora en in Facebookgroepen over de positieve ervaringen van andere kankerpatiënten in het alternatieve circuit. In het bijzonder werden behandelingen met het middel 3BP genoemd: een glucoseblokker die veelbelovend bleek na muizentrials. Ze besloot aan te kloppen bij de Duitse natuurgenezer Klaus Ross. Hij bood 3BP-behandelingen aan in combinatie met kruideninfusen. Die behandelingen zouden een gezonder en veiliger alternatief voor chemokuren zijn. Na een bezoek aan zijn kliniek in Bracht, net over de grens bij Venlo,



was ze overtuigd. Ze sprak daar met meerdere van zijn patiënten, veelal Nederlanders en Duitsers, die tevreden waren met de behandeling en zich eindelijk gehoord voelden door een arts.

Klaus Ross is een van de vele natuurgenezers die de Nederlandse en Belgische markt voor alternatieve geneeswijzen slim benutten. Waar de regels in bijvoorbeeld Duitsland veel ruimte voor interpretatie overlaten, is in Nederland en België de wetgeving rond alternatieve geneeswijzen een stuk strenger. Door een kliniek net over de grens op te zetten sprak Ross zowel de Nederlandse als Belgische markt aan. In zijn professioneel ogende kliniek, het *Klaus Ross Centre for Alternative Cancer Treatment*, kon hij ernstig zieke patiënten behandelen via een particulier zorgtraject. De prijs van €10.000 was een stuk voordeliger dan dergelijke trajecten in Nederland of België, als ze daar al aangeboden werden. De patiënten van Ross waren erg tevreden over hem. Ross kwam over als een aimabele man die betrokken was bij de behandeling. Hij nam de tijd voor zijn patiënten en had oog voor de angst en pijn die ze ervoeren, in tegenstelling tot hoe zij hun eerdere behandelaars ervaren hadden.

Emma startte een behandeling bij Ross, waarbij ze meerdere keren per week een infuus toegediend kreeg met verschillende middelen. Onder andere kurkuma, natriumbicarbonaat, het kruid artemisia en hoge doseringen Vitamine C werden zo in een klinische setting gebruikt als behandeling voor haar inmiddels vergevorderde kanker. Ze was onder de indruk van de behandeling en besloot hem voort te zetten. Ook het contact met de andere patiënten gaf haar kracht en hoop. De bijwerkingen van de infusen die ze kreeg waren veel minder dan die van de chemotherapie en dit fungeerde voor Emma als bevestiging dat de behandeling werkte. Toch was dit niet zo, haar tumormarkers bleven namelijk stijgen. Ross besloot daarom te starten met een combinatie van 3BP met andere tumorremmers, die intraveneus toegediend zouden worden tijdens haar volgende afspraak.

Die behandeling op 27 juli 2016 vond echter nooit plaats, omdat er zich die dag een ernstig incident voordeed in Klaus' behandelcentrum. Vier van zijn patiënten kregen namelijk een heftige reactie op hun 3BP-kuur. Emma was te laat voor haar afspraak en kon hierdoor niet deelnemen aan de kuur die de anderen kregen. Ze hoort later van de man van een medepatiënt dat zijn vrouw is opgenomen in het ziekenhuis. Twee andere patiënten, onder wie een vrouw uit Wijk en Aalburg en een man uit Apeldoorn overlijden na de behandeling. De recherche Nijmegen vraagt Emma om mee te werken aan een onderzoek. Zij onderzoeken

het behandelcentrum van 'Heilpraktiker' Ross en wat er in zijn praktijk mis ging. Emma komt erachter dat haar medepatiënten zijn overleden als gevolg van de behandeling met 3BP. Ook de vrouw van de man die contact met haar had opgenomen was inmiddels overleden.

Wat is er in deze praktijk gebeurd en welk aandeel had Ross in het overlijden van zijn patiënten? Het OM in Duitsland start een rechtszaak tegen hem. Ze willen hem vervolgen voor dood door schuld, met als strafeis een gevangenisstraf van drie jaar. De officier van justitie pleit dat Ross een overdosis van het middel 3-broom-pyruvaat heeft toegediend bij zijn patiënten. Hij wist dat een overdosis fatale bijwerkingen zou kunnen hebben en heeft de dosering niet goed berekend. Hij gebruikte een ongeschikte weegschaal voor de dosering, nam het lichaamsgewicht van zijn (door ziekte ernstig vermagerde) patiënten niet mee in zijn dosering en controleerde deze niet alvorens het middel toe te dienen. Hiermee zou Ross de basisregels van de geneeskunst genegeerd hebben, met fatale gevolgen voor drie van zijn patiënten.

Tijdens de rechtszaak is Ross erg emotioneel. Na de fatale incidenten is zijn vrouw van hem gescheiden en heeft hij geen contact meer met zijn zoon, die hem niet meer wil spreken. Hij verklaart dat hij het verschrikkelijk vindt wat er gebeurd is en zou willen dat hij het weer goed zou kunnen maken. Zijn advocaat pleit voor vrijspraak of een milde voorwaardelijke gevangenisstraf. Ross zou door de emotionele impact van het voorval op zijn leven genoeg gestraft zijn.

Toch besluit de rechtbank hem in juli 2019 te veroordelen voor dood door schuld, met een voorwaardelijke celstraf van twee jaar. Zijn praktijk in Bracht is gesloten en Ross heeft inmiddels een beroepsverbod. Toch verklaart zijn kliniek dat de dood van de patiënten niet aan hen te wijten is. In een verklaring schrijven ze: "We betreuren het dat de indruk wordt gewekt dat alternatieve medicijnen, en onze kliniek in het bijzonder, verantwoordelijk zouden zijn voor het overlijden van een van onze patiënten."

Na afloop van de zaak is Ross aan het werk gegaan als zelfstandig verpleger. Hij liet aan de rechtbank weten dat hij een inkomen heeft van 1100 euro bruto per maand en nog dagelijks moet leven met wat er in 2016 gebeurd is. Emma was getuige in het strafproces en is inmiddels toch weer gestart met een reguliere behandeling. Ze heeft geprobeerd contact op te nemen met de nabestaanden van de overleden patiënten en Ross, om haar medeleven te uiten. Hierop heeft ze geen reactie ontvangen. ■

– Hoe word ik als student een hippie? –

Elke dag ontstaan er duizenden kilo's afval door toedoen van laboratoriumonderzoek. Hoewel het ontstaan van het meeste afval onvermijdelijk is, ging ik de uitdaging aan om mijn verbruik zo laag mogelijk te houden.

Er werd tijdens de flowerpower-beweging in de jaren '60 en '70 veel wiet gerookt en alcohol gedronken. Hoewel veel studenten zich hier nog steeds mee kunnen associëren is er een belangrijke gedachtegang van de hippies waar we als Generation Z nog wat van kunnen leren. Hippies hadden namelijk een voorliefde voor alles wat natuurlijk was en vonden dat we goed voor de aarde moesten zorgen. Nu onze wereld langzaam bezwijkt onder het afval, de temperaturen maar blijven stijgen en steeds meer natuur verdwijnt, wordt het misschien tijd om die mindset over te nemen met als doel een groener lab te creëren.

“Dit leidde ertoe dat ik er vaak maar liefst 96 pipetpuntjes per dag doorheen jaagde”

Een van de eerste dingen die me opviel tijdens stage is dat er op het lab elke dag héél véél plastic wordt weggegooid. Helaas is het hergebruiken van veel van dit materiaal niet mogelijk omdat veel experimenten met steriel materiaal moeten worden uitgevoerd. Dit leidde ertoe dat ik er vaak meerdere bakjes van maar liefst 96 pipetpuntjes per dag doorheen jaagde. En dan heb ik het nog niet eens gehad over alle handschoenen en tissues die in de prullenbak belandden. Daar komt nog bij dat plastic afval uit het lab bijna nooit wordt gerecycled, omdat het biologisch besmet materiaal bevat. Dit moet beter kunnen, dus ging ik de uitdaging aan om minder plastic te verbruiken en zoveel mogelijk te hergebruiken.

Gelukkig had ik al snel een paar methoden gevonden waarmee ik mijn hoeveelheid afval op het lab en daarbuiten kon verminderen zonder dat het ten koste ging van de kwaliteit van mijn experimenten. Een van de manieren is het beter plannen van mijn experimenten - *planning is key*.

Door van tevoren te bedenken wat de beste pipetteervolgorde was kon ik zo min mogelijk pipetpuntjes en serologische pipetten gebruiken. Ook maakte ik niet overbodig veel medium dat later niet meer te gebruiken is. Verder kwam ik erachter dat je handschoenen prima kunt hergebruiken zolang je ze voor gebruik afspuit met alcohol. Toch moet ik toegeven dat ik soms toch een nieuw paar pakte als ik te erge zweethanden had gekregen.

“Een van de manieren is het beter plannen van mijn experimenten - planning is key”

Ook buiten het lab heb ik veel afval bespaard. Ik had mijn eigen mooie BW-mok meegenomen en naast mijn computer gezet zodat ik nooit meer een plastic bekertje hoefde te pakken voor die onmisbare dagelijkse bakjes koffie. Voor de lunch nam ik vaak mijn eigen eten mee en nu het LUMC verschillende afvalbakken heeft wordt afval scheiden ook steeds makkelijker.

“Ik had mijn eigen mooie BW-mok meegenomen en naast mijn computer gezet zodat ik nooit meer een plastic bekertje hoefde te pakken”

Ondanks dat ik zo mijn best deed moest ik soms ongebruikte pipetten weggooien omdat ik ze na het openen liet vallen op de grond. Ja, óók ik kan nog veel verbeteren, maar ik ben blij dat ik mijn steentje kan bijdragen aan het creëren van een groenere aarde. Ik hoop dat onze generatie wetenschappers en allen die zullen volgen bewuster met de materialen omgaan zodat we het lab steeds groener kunnen maken. Dan kunnen de hippies trots op ons zijn! ■



– NarCOTica –

Carnaval staat voor de deur terwijl ik dit schrijf. Het enige feest naast Koningsdag dat erin slaagt om verschillende steden door het hele land simultaan plat te leggen en te hullen in een sfeer van vreugde, feest en losbandigheid. Heerlijk. In meerdere steden kan je een breed scala aan outfits en figuren zien, maar wat toch elk jaar weer terug te vinden is, is de hippie.

Gehuld in een kleurrijk ensemble, is deze ambassadeur van de *flower-power*-beweging het middelpunt van het feest en wat voor de hippie volkomen normaal is, is in onze medische leefwereld soms toch een beetje taboe: drugs. Voor dit segment neem ik jullie mee op een trip (*get it?*) naar het verleden, naar een tijd waarin ik nog op dagelijkse basis nieuwe kennis geïnjecteerd kreeg!

Het coschap in kwestie was KNO in het LUMC. Zoals menig coassistent je zal kunnen vertellen, zijn de twee weken durende stages een beetje apart: in bijzonder korte tijd wordt verwacht dat je jezelf bekend maakt met de afdeling en zo veel mogelijk kennis en ervaringen opsnuift. Ik vermeldde in een eerdere CO-lumn al dat dit soms niet geheel lukt en je per ongeluk de oogarts aanspreekt als patiënt: *Shit happens*. Wat me echter meteen duidelijk werd op dag één was de directheid van meerdere artsen - iets waarmee ik uitstekend kan werken. Ze namen geen blad voor de mond en zeiden wat er in hun hoofd omging. Dit impliceerde dat ik dit ook kon en mocht! En inderdaad, op dag twee had ik door dat ik net zo sarcastisch en kortaf kon en mocht antwoorden, zolang het maar binnen de perken van het redelijke bleef.

Gedurende deze twee weken zette ik vaak grote ogen (of pupillen?) op. Ik kon en mocht veel zelfstandig doen en kon het goed vinden met mijn begeleiders. Waar ik initieel vooral van schrok, was de frequentie waarin drugs werden gebruikt. Als anestheticum voor kleine chirurgie in een neus werden cocaïne-tampons gebruikt. Geen pure coke, natuurlijk, maar de watten werden eerst geweekt in een cocaïneoplossing en vervolgens in de neusgaten gepropt. Klont leuk.

De directe en quasi-ongeremde communicatie ging me echter wat te natuurlijk af. Ik keek een ochtendje mee met een KNO-arts die me een korte introductie gaf voor de volgende patiënt. Het betrof een oude studievriend van hem en hij zei dat hij daarom wat amicaler met hem om zou gaan dan met de doorsnee patiënt. Inderdaad, zodra hij de kamer binnen kwam lopen grijsden arts en patiënt en volgden er een knuffelen wat slap geouwehoer. Zo kan het dus ook gaan! Deze studievriend kwam voor een verkleining van zijn neusschelpen en kwam bijgevolg in aanmerking voor de verdoving met cocaïne. Terwijl verhalen uit de oude doos opgehaald werden en er ruimschoots gegrinnikt werd, plaatste de arts de watten in de neus van de patiënt. Dit was het moment waarop mijn denkpatroon dermate geconditioneerd was op gewoon zeggen wat er in me opkwam, dat mijn idiote brein het een goed idee vond om de volgende zin te uiten: "Hè, het is vast lang geleden sinds jullie studententijd dat jullie coke in elkaars neus hebben geduwd, of niet?" Doodse stilte in de kamer.

Arts en patiënt keken naar elkaar, toen naar mij en uiteindelijk weer naar elkaar. Ik kon wel door de grond zakken. Ik zag mijn beoordeling uit elkaar barsten en de verwijzing naar de Commissie Professioneel Gedrag al in mijn mail verschijnen. Maar toen, uit het niets, barstten ze allebei in lachen uit. De patiënt lachte zo hard dat één van de watten als een torpedo uit zijn neus werd afgevuurd en ergens in de hoek van de kamer belandde. Ze haalden allebei lachend hun schouders op en gingen verder met de ingreep... Moraal van het verhaal: pas je uitspraken aan op de situatie en de omgeving waarin je je bevindt en dan komt het alsnog helemaal goed met die coschappen! ■





– Flowerpower, maar dan letterlijk –

Flowerpower staat natuurlijk bekend als de hippietijd. Een tijd waarin men experimenteerde met alles wat God verboden had. Maar achter de letterlijke betekenis gaat een hele andere wereld schuil. De 'power' van (jawel) 'flowers'. Welkom in de bloemenwereld.

Het idee dat bloemen, planten en vooral kruiden een betekenis hebben en gebruikt kunnen worden tegen allerlei kwaaltjes gaat ver terug in de tijd. Voor een stukje geschiedenis gaan we nu vooral in op kruiden als geneeswijze. Sinds mensenheugenis is namelijk bekend dat kruiden een geneeskrachtige werking kunnen hebben. Zo is er bijvoorbeeld het spreekwoord: tegen alles is wel een kruid gewassen. 'Recepten' werden vroeger vaak doorgegeven door middel van tekens in grotten en tekst op stenen.

Er zaten echter wel nadelen aan deze oermedicijnen. Doordat samenstelling en kwaliteit

van grondstoffen door allerlei natuurlijke factoren varieert, is precieze dosering erg moeilijk en vind er snel over- of onderdosering plaats. Daarbij komt dat de plantaardige stoffen niet het hele jaar door als verse kruiden beschikbaar zijn. Het conserveren, zoals bijvoorbeeld drogen, verandert de samenstelling en kan dus ook de werking

doen veranderen. Hoewel het om natuurlijke stoffen gaat, is het misschien niet de meest veilige optie.

Helaas is de bevolking van ontwikkelingslanden nog veel aangewezen op deze vorm van geneesmiddelen door armoede en onvoldoende beschikbaarheid voor de meer moderne medicijnen. In een groot deel van de moderne medicijnen komt de werkzame stof echter wel oorspronkelijk uit planten.

Denk aan digoxine (vingerhoedskruid), aspirine (wilgenbladeren) en morfine (papaverplant).

Verder is er vaak een interessante gedachtegang over kruiden als geneeswijze. Een gedachtegang als: baat het niet

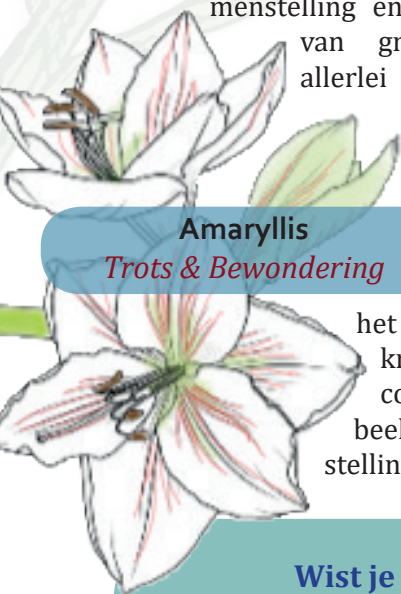
dan schaadt het niet. Dat zou natuurlijk heel mooi zijn maar helaas werkt het zo net niet helemaal. Kruiden, planten en bloemen kunnen (in grote hoeveelheden) giftig en/of schadelijk zijn voor de menselijke gezondheid. Zo werkt Sint-Janskruid bijvoorbeeld tegen lichte depressie, maar kan het wel de werking van andere medicijnen verstoren. Sint-Janskruid induceert CYP-450 enzymen in de lever waardoor bepaalde medicijnen veel sneller worden afgebroken. Het gelijktijdig slikken van de pil en innemen van sint-janskruid kan je dus zomaar een zwangerschap opleveren.

Planten en kruiden worden tegenwoordig niet meer op die manier gebruikt. Wel worden veel planten en bloemenextracten gebruikt in verzorgings- en ontspanningsproducten. Een bekend plantenvoorbeeld is aloe vera. De bladeren van deze plant bevatten een heldere gel die vooral helpt bij het herstellen en verzachten van de huid.

Een bloem die natuurlijk niet kan worden overgeslagen in het rijtje *flowerpower* is lavendel. De geur van deze bloem werkt kalmerend in stresssituaties en verbetert het humeur. Nog een bloem die goed tegen stressklachten werkt is kamille. Een kopje



Roos
Liefde



Amaryllis
Trots & Bewondering

Wist je dat Papaver...

- ... een andere naam is voor klaproos?
- ... uit deze bloem maanzaad en opium worden gewonnen?
- ... opium het ingedroogde melksap van de plant is, die alkaloiden zoals codeïne en morfine bevat?
- ... een heksenkruid is? Volgens overleveringen zou de plant veelvuldig gebruikt worden door heksen vanwege de hallucinogene werking.
- ... de VOC voor een belangrijk deel op de handel van opium dreef?



Zonnebloem
Kracht & Loyaliteit

Wist je dat Aspirine...

- ... uit wilgenbladeren wordt gewonnen?
- ... de merknaam is van acetylsalicylzuur?
- ... een NSAID is?
- ... de koortsverlagende effecten binnen 30 minuten optreden?
- ... de Assyriërs, de oude Egyptenaren en Hippocrates al wilgenbladeren gebruikten om koorts te bestrijden?
- ... tegenwoordig vooral wordt voorgeschreven als bloedverdunner? Het werkt als trombocytenaggregatieremmer en voorkomt het samenklonteren van de bloedplaatjes.
- ... een van de meest gebruikte medicijnen ter wereld is? De schatting ligt tussen de 50 en 120 miljard pillen per jaar.

Recept:

Last van een kater? Deze wondermix helpt je weer op gang

- Kook water -

- Voeg een paar takjes verse munt toe -
(voor verheldering in je hoofd)

- Voeg marjolein toe -
(om je maag te kalmeren)

- En een scheutje rozenbottelsiroop -
(voor een vitamineboost)



Lelie
Zuiverheid & Geluk

Hyacint
Vrede & Schoonheid



kamillethee voor het slapengaan doet wonderen voor een goede nachtrust. Een kop thee van marjolein werkt ook ontspannend. Deze bloem kun je in olie-vorm ook toevoegen aan een warm bad, en ook dat werkt: je raadt het al: ontspannend. Als laatste een bloem die we ook niet over mogen slaan in dit rijtje: de roos die rust en kalmte geeft. Verder zit rozenbottel vol met verschillende vitamines die weer een boost kunnen geven aan het immuun-systeem.

Al met al werken bloemen dus vooral ontspannend. Die conclusie is wel in lijn te trekken met de wetenschap van de ontspannende werking van planten, groen en bosgebied. Bloemen geven je een connectie met de

natuur en juist die connectie werkt rustgevend. Er zijn bijvoorbeeld verschillende experimenten bekend waarbij is aangetoond dat patiënten in een groene en/of bosrijke omgeving sneller herstellen en minder pijn en angsten ervaren.

En dan nog een paar laatste feitjes: bloemen zorgen voor een betere concentratie en je wordt er creatiever van. Dat wordt nog versterkt als het blauwe bloemen zijn zoals bijvoorbeeld een hyacint. Als je bloemen in huis hebt, voel je je waarschijnlijk verantwoordelijk voor de bloemen en wil je die zo lang mogelijk in leven houden. Dat verantwoordelijkheidsgevoel geeft weer een positieve *vibe* en een nieuw doel aan je dag! ■



– Woodstock: het baken van Flowerpower –

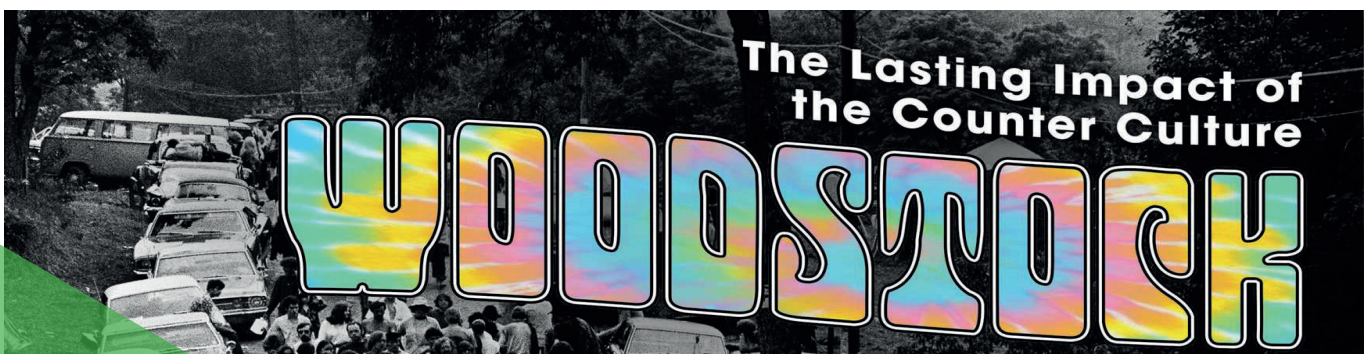
De woorden Flowerpower en Woodstock staan gezamenlijk voor de hippiecultuur, die eind jaren zestig en begin jaren zeventig de jeugd van de VS overnam als afkeer van het Amerikaanse mainstream leven. Hippies en rockmuziek staan bekend als elkaars verlengde, maar vaak ontbreekt kennis van de beweging die erachter zit. Waar staan deze mensen eigenlijk voor? Wat brengt hen zo samen?

De kennis over deze cultuur gaat vaak niet veel verder dan herinneringen aan het comedyprogramma *'That 70's Show'* en enkele songteksten van The Beatles. Het woord *flowerpower* brengt vaak hetzelfde met zich mee in de verbeelding: Lang haar, wijde kleding met een bloemenpatroon en een uiterst zweverige levensstijl. Bij enkelen onder ons trekt deze verbeelding zich door tot Woodstock, oftewel hét spektakel in de zomer van 1969 dat bekend staat om seks, drugs en Rock and Roll. De associatie tussen hippie en drugs is makkelijk gemaakt en heerst vanaf de jaren zestig tot op heden.

Allereerst is het van belang om in de geschiedenis van de hippiecultuur te duiken. De term 'hippie' kwam voort uit een groep jongeren uit Californië, die zich afkeerden van de conventionele *square society* in de jaren vijftig. Uit de toenmalige jazzcultuur werd de term 'hip' overgenomen om iets te illustreren wat anders was en zijn eigen identiteit had. Deze jongeren waren tegen de materialistische en kapitalistische idealen in het Amerikaanse systeem. In dezelfde periode was de kapitalistische VS in oorlog met het communistische Vietnam, wat ervoor zorgde dat deze groep jongeren verder afdreef van deze idealen en zo ontstond in de jaren zestig de iconische uitspraak *'Make love not war'*. De hippies zochten spirituele en geestelijke verruiming met de natuur en met elkaar. Haren groeiden op alle lichaamsoppervlakten, kledij werd wijd en kleurrijk, seksuele taboes werden bespreekbaar en er werd geëxperimenteerd met psychedelica. Deze opsomming gaf de geboorte aan het imago van de hippie. Folk- en rockmuziek waren een integraal onderdeel van de hippiecultuur en iconen als Bob Dylan, The Beatles en The Rolling Stones droegen bij aan de enorme groei in populariteit.

De hippiecultuur kende zijn hoogtepunt aan het eind van de jaren zestig. In de zomer van 1969 vond het driedaagse festival Woodstock plaats op een weiland in de buurt van New York. Pas een maand voor het festival was het zeker dat deze enkele vierkante kilometers grond vele jongeren zou huisvesten. Jongeren op zoek naar een vredige toevlucht met alles om hun behoeftes te bevredigen. Ondanks de regen, modder en het beperkte aantal kaartjes trok het festijn ruim 400.000 bezoekers. Kilometers rondom het festival waren files zover het oog kon reiken en wegen waren bezaaid met lifters. Over het terrein hing een wolk van cannabis en er was een groot tekort aan voedingsmiddelen en sanitair. Het hele evenement verliep voor het grootste deel echter vredig met weinig calamiteiten. Er was een gevoel van saamhorigheid onder de mensen en de muziek was spectaculair. Woodstock staat in de geschiedenis beschreven als een oord van vrede in omstandigheden die pure chaos zouden moeten veroorzaken. Een evenement om nooit te vergeten dus.

De latere edities van Woodstock waren geen succes en het lukte niet om dit moment te recreëren. De hippiecultuur kende een grote daling aan het eind van de jaren zeventig en veel mensen zochten hun pad middels andere stromingen. Als we kijken naar de huidige festivalcultuur over de wereld zijn er echter nog steeds vele evenementen met dit centrale thema: vrijheid, acceptatie en saamhorigheid. Deze drie elementen vormen de idealen van de hippiecultuur en worden bij ieder festival op hun eigen manier vertaald en uitgevoerd. Iedereen kan volledig vrij zijn deze elementen eigen maken en daarnaar rondlopen. Daar kent identiteit geen norm en zoals een wijze gitarist zou zeggen: *"I'm gonna wave my freak flag high"*. ■



- ADVERTENTIE -

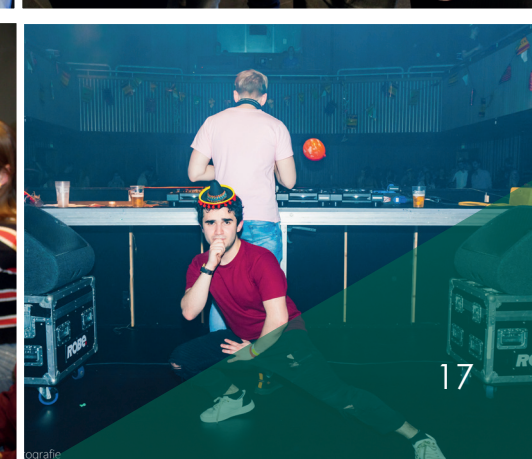
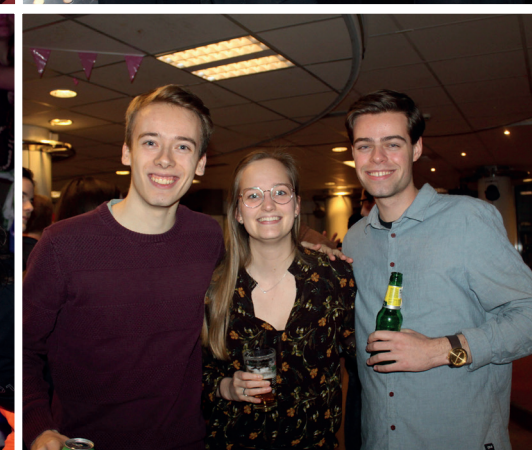
Goede voornemens? Proefpersoon worden!

Geneesmiddelenonderzoek,
je doet het niet voor niets.

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

T: 071-524 64 64
E: recruit@chdr.nl







– Feesten of EHBO'en –

Je medische skills in de praktijk brengen. Ervaring opdoen met acute geneeskunde én tegelijkertijd de leukste festivals meepakken. Nu het festivalseizoen weer is begonnen, is het tijd voor geneeskundestudenten om aan de slag te gaan als EHBO'er op festivals. Predoctor vroeg een aantal van deze studenten naar hun ervaringen!

Om te mogen werken als EHBO'er op een festival moet je in het bezit zijn van een Uitgebreid EHBO-certificaat (EH4100 of gelijkwaardig diploma). Je komt als hulpverlener op een festival van alles tegen, vertelt Emma*. "Er zijn veel mensen die met kleine dingen komen. Bijvoorbeeld dat ze een pleister komen vragen voor een wondje dat ze opgelopen hebben doordat ze in iets scherps - zoals een stukje glas - zijn gaan staan. Ook blaren zijn een veelgehoord probleem."

Niet geheel onverwacht blijken drank en drugs ook vaak de boosdoener te zijn. "Vooral mensen die veel te hard gaan. Veel dingen die je ziet zijn uitgelokt door drugs. Hoofdpijn of hartritmestoornissen bijvoorbeeld. Ik heb wel eens mensen gezien die zichzelf een bad trip hadden aangepraat, nadat ze voor de eerste keer XTC gebruikt hadden. Er zijn ook wel verhalen over reanimaties, maar dat heb ik nog nooit hoeven doen." Of iedereen altijd eerlijk is over de hoeveelheid en soort drugs die ze gebruikt hebben? "Uiteindelijk vaak wel. Maar in eerste instantie, als ze bij ons binnenkomen met klachten, niet. Vaak zien ze daarna in dat het belangrijk is en zijn ze gelukkig vaak wel eerlijk! Of ze hebben vrienden die iets kunnen vertellen."

Het weer zit helaas niet altijd mee en is ook een veroorzaker van EHBO-bezoeken. Zo vertelt Sanne* die tijdens Koningsdag op Oranjesbloesem als EHBO'er werkte: "Dat, omdat het die dag erg regenachtig was en niet zo warm, er aardig wat mensen met onderkoelingsverschijnselen binnen kwamen. Mede door alcohol onderschatten veel mensen de kou." Daarnaast zorgen de nodige drankjes er ook voor dat de kans op onderkoeling groter wordt. Alcohol leidt immers tot vaatverwijding, waardoor je sneller warmte verliest.

Gelukkig is het meestal niet koud en regenachtig tijdens festivals. Toch is zomers weer reden voor heel wat EHBO-bezoekjes merkt Tom*. "Ik heb ook wel eens op een hele warme dag gewerkt, toen er veel mensen waren die niet genoeg gedronken hadden. Dan bedoel ik water, haha." Niet alleen oververhitting en uitdrogingsverschijnselen, maar ook

insectenbeten willen nog wel eens voor problemen zorgen in de zomer. "Er waren ook veel mensen met wespensteken en een aantal met een tekenbeet. Mensen kunnen dan best in paniek zijn, maar gelukkig kunnen wij ze helpen."

Je komt als festival-EHBO'er dus allerlei dingen tegen, maar de studenten die Predoctor sprak, zijn het erover eens dat het vooral erg leuk is. "De sfeer is altijd erg goed. De mensen die langskomen zijn in een goede stemming en vaak heel dankbaar, al plak je alleen maar een pleistertje. Ook met de andere EHBO'ers is het altijd erg gezellig! En er is altijd wel even tijd om te genieten van de artiesten." ■

Redenen voor EHBO-bezoek (%)



In 2019 werd onderzoek gedaan naar hoe studenten EHBO ervaren wanneer ze uitgaan of een festival bezoeken. Dit werd uitgevoerd in het kader van de Celebrate Safe-campagne, die als doel heeft om festivals, feesten en het uitgaan veiliger te maken. Uit dit onderzoek bleek dat 22% van de ondervraagden wel eens naar de EHBO is geweest. 47% hiervan deed dit op een festival. Dit percentage gaat zowel om mensen die zelf naar de EHBO moesten als om mensen die met een vriend of vriendin meegingen.

* = gefingeerde naam



– Allergisch voor schoon? –

Het is weer lente! De terrasjes stromen vol, bomen staan in bloei en er zijn overal kleurige bloemen en schattige pasgeboren dieren. Tijd om (normaal gesproken) weer lekker naar buiten te gaan! Voor een op de vijf Nederlanders is de lente echter helemaal niet zo'n fijn seizoen: zij hebben last van hooikoorts

Het aantal mensen met een allergie in ons land nam de afgelopen decennia rap toe. Zo zou dit aantal sinds de jaren zeventig iedere tien tot vijftien jaar zijn verdubbeld, al is niet alle data uit het verleden bekend. Over de precieze oorzaak van deze toename zijn verschillende theorieën. Misschien wel de bekendste is de hygiënehypothese. Deze stelt dat een verbeterde hygiëne en verminderde blootstelling aan micro-organismen in de vroege kindertijd ervoor zorgen dat ons immuunsysteem minder goed is afgesteld. Doordat het niet meer goed onderscheid kan maken tussen ongevaarlijk en gevaarlijk en eigen en lichaamsvreemd, slaat het bij het minste of geringste al op hol. Er kunnen dan sneller allergieën en auto-immuunziekten ontstaan.

Verschillende studies lijken de hygiënehypothese te bevestigen. Zo is gebleken dat kinderen die op een traditionele boerderij opgroeien minder kans hebben op het ontwikkelen van allergieën dan kinderen die wel op het platteland wonen maar niet op een boerderij. Ook kinderen die opgroeien met huisdieren of in een groot gezin blijken minder vaak last te hebben van allergieën. Hierbij geldt dat de benjamin van de familie het meeste geluk heeft. Kinderen die opgroeien als jongste van een gezin zouden namelijk nog minder vatbaar zijn dan hun oudere broers of zussen. Bovendien komen allergieën en auto-immuunziekten meer voor in de geïndustrialiseerde wereld dan in ontwikkelingslanden.

Nooit meer handen wassen en stoppen met het schoonmaken van je huis dan maar? Toch blijkt dat niet de oplossing. Verbeterde hygiëne heeft namelijk juist voor een groot deel van de gezondheidswinst gezorgd in de afgelopen eeuwen. Critici van de hypothese

vinden dan ook dat de term hygiënehypothese een verkeerde indruk wekt. Namelijk dat hygiëne slecht zou zijn, terwijl het tegendeel waar is. Het is bovendien maar de vraag of het überhaupt wel juist is om alleen hygiëne als boosdoener aan te wijzen. Het is veel waarschijnlijker dat de toename van het aantal allergieën meerdere oorzaken heeft. Een belangrijke oorzaak zou de verandering in de microbiologische samenstelling van onze leefomgeving kunnen zijn, deels veroorzaakt door de verbeterde hygiëne maar ook voor een groot deel door een verandering in onze leefstijl en ons dieet. Dit zorgt voor een verandering van het microbiom, en het microbiom wordt met de ontwikkeling van het immuunsysteem geassocieerd.

Toch zou er ook gewoon sprake kunnen zijn van bias. Zo worden er tegenwoordig betere diagnoses gesteld en gaan mensen eerder naar de dokter. Als een deel van de stijging hierdoor verklaard wordt, betekent dat dat er eerder ook al meer mensen waren met een allergie, die niet naar de dokter gingen en dus geen diagnose kregen. Overigens zou er ook sprake kunnen zijn van confounding. Zo zullen kinderen zonder allergie misschien eerder opgroeien met een huisdier dan kinderen met een allergie. Het kan dan lijken alsof het opgroeien met een huisdier ervoor zorgt dat je geen allergieën krijgt, terwijl je eigenlijk niet opgroeit met een huisdier omdat je allergisch bent.

Sommige wetenschappers vinden dan ook dat de hygiënehypothese een andere naam moet krijgen. 'Biodiversiteitshypothese' zou een optie voor de nieuwe naam zijn, verwijzend naar de verminderde biodiversiteit van micro-organismen in onze leefomgeving. Maar ook daar zijn natuurlijk weer de nodige voors en tegens bij te bedenken. ■



– Bijdragen aan het geluk van anderen –

Jops van der Steenhoven is gepensioneerd huisarts en docentcoach in de bachelor Geneeskunde. Verder is hij erg betrokken bij 113 en hoopt hij dat er in de curricula meer aandacht voor zelfmoordpreventie komt.

Jops van der Steenhoven begon pas aan de studie Geneeskunde in Leiden toen hij 31 was. “Ik ben geneeskunde gaan doen omdat ik dokter wilde worden. Daarvoor werkte ik in de reclamebranche, ik zat in de directie van een reclamebureau in Amsterdam. Dat was heel wat anders dus. We vergaderden bij wijze van spreken de hele dag over de kleur van een Smartie. Het ging helemaal nergens over. Op een gegeven moment dacht ik, wat doe ik hier eigenlijk nog? Ik zou overgeplaatst worden naar Parijs maar dat ging uiteindelijk toch niet door. Toen besloot ik dat ik iets anders wilde gaan doen en weg wilde uit de reclamewereld. Dat werd geneeskunde. Ik merkte dat ik het gelukkigst werd als ik een bijdrage kon leveren aan het geluk van iemand anders, hoe cliché dat misschien ook klinkt.”

“Mijn studie wilde ik zo snel mogelijk afronden, ik was al getrouwd en had twee kinderen. Tijd voor een bestuursjaar of studentenvereniging had ik dus ook niet. Het was natuurlijk al een hele tijd geleden sinds ik op de middelbare school zat. Wij kregen in ons eerste jaar geneeskunde veel organische chemie en celbiologie. Jullie zien nu in het eerste jaar ook weleens patiënten, dat is leuker. Ik vond het soms wel lastig om dingen te leren waar ik het nut niet van inzag, zoals farmacologie bijvoorbeeld. Ik ben nu docentcoach bij ALW 1, 2 en 3 van Geneeskunde en probeer de stof daarom ook altijd daar vandaan te benaderen. Zo van waarvoor doe je dat lichamenlijk onderzoek, waarvoor leer je die anatomie?”

Een anders verschil dat van der Steenhoven merkt is dat de druk op studenten nu hoger is. “Jullie hebben veel stress omdat jullie de lat erg hoog leggen voor jezelf en veel groepsdruk hebben, dat begint al in kleuterklas. Het is zo jammer dat wij onze eigen waarden laten afhangen van wat anderen van ons denken.”

Van der Steenhoven is erg betrokken bij 113* zelfmoordpreventie en zat een aantal jaar aan de telefoon bij de 113 zelfmoordpreventielijn. Je bent dan echt een luisterend oor. Mensen denken dat suïcide een oplossing is, maar dat is het natuurlijk niet. Het is wel de enige oplossing die ze zien. Op een gegeven moment zei ik tegen een goede vriend van mij ‘ik heb het idee dat ik zit te dweilen met de kraan open. Ik wil dichterbij die kraan zitten’ Eigenlijk moet je al bij de lagere school beginnen, bij wijze van spreken. Dat doe ik nu redelijk veel. Ik vind dat zelfmoordpreventie ook moet worden opgenomen in de curricula, daarvoor moet je ge-traind worden in iedere opleiding.”



Van der Steenhoven is lid van de LUMC Alumni-vereniging. “Ik ga wel eens naar de activiteiten van de LUMC Alumnivereniging. Die bijeenkomsten zijn altijd heel leuk! Of ik nog tips heb voor studenten? Niet oordelen en het belangrijkste is dat je gelukkig wordt van geven en niet van krijgen. Door aan een ander te geven geef je ook aan jezelf. En als je als dokter grote hoeveelheid placebo in je vak stopt door aardig tegen de mensen te zijn, ik zweer het je, dan gaat het goed met de patiënt. Dit is het mooiste vak dat er is, ik kan me geen mooier vak voorstellen. ■

***Heb jij hulp nodig? Dan kun je contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0900 0113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl**

113 zelfmoord • • • • preventie



– Yes, de lente! –

De planten bloeien, het zonnetje begint weer te schijnen en de dieren beginnen met nestelen. Oftewel: flowerpower, de lente is eindelijk hier! De dagen worden minder donker: vanuit mijn kantoor zie ik de zon weer door de ramen bij collegezaal 1 heen schijnen! Dit biedt mogelijkheden om zo nu en dan buiten te vergaderen met de Leden Onderwijs, aan de singels te gaan eten na een drukke werkdag en op een vrije middag lekker op een terras te gaan borrelen. De lente is by far mijn meest favoriete seizoen!

Tegelijkertijd is het ook een gek seizoen. Ik besef me dat ik alweer ruim over de helft van mijn assessorjaar ben en dat ik binnen *no time* zelf weer in de collegebanken zal zitten. Het avontuur loopt gelukkig nog niet af, maar steeds meer van de activiteiten heb ik vorig jaar als ‘opvolger’ ook bijgewoond. Waar ik toen nog niet goed besepte wat voor avontuur ik zou beginnen, weet ik dat inmiddels wel. Nul seconden spijt verder, zijn we toch aangekomen op het punt om kritisch na te gaan denken wat ik aan mijn opvolger mee wil geven.

“Nul seconden spijt verder, zijn we toch aangekomen op het punt om kritisch na te gaan denken wat ik aan mijn opvolger mee wil geven”

De lente is het moment dat de natuur zich weer vernieuwt. De Universiteit Leiden is ook druk bezig met nadenken over een nieuw strategisch plan. Studenten hebben hierover mee mogen denken, zo was eerder dit jaar de studentenconferentie Missie 2026. Hier waren vele studenten van alle faculteiten, waaronder M.F.L.S.-bestuurders, leden uit de studentenraad en ik aanwezig. Terwijl toen de zon al scheen door de ramen van het Poortgebouw, werkten de studenten in aparte groepen hard aan verschillende strategische thema's. Hoe zou de Universiteit Leiden er in 2026 idealiter uit zien? Veel input is opgehaald, waarvoor dank aan alle aanwezige studenten!

Binnenkort zou ik verdere inspiratie opdoen buiten de Universiteit Leiden, namelijk op dienstreis. Samen met mijn collega-assessoren van de andere faculteiten zou ik een aantal dagen naar het buitenland gaan om te leren over de organisatie van een universiteit daar. Hopelijk bloeit het daar op de universiteit, ondanks de crisis, net zoals het hier bloeit!

“Hopelijk bloeit het daar op de universiteit net zoals hier!”

Verder komen er natuurlijk nog vele mooie activiteiten aan, zoals de onderwijsconferentie LUMC, waar ik zelf aan bijdraag.

En daarnaast ook de LUMC-M.F.L.S. Onderwijsprijzen: een mooi en feestelijk evenement waar stil wordt gestaan bij al het mooie onderwijs wat er in het LUMC is. Hopelijk zullen velen van jullie daar aanwezig zijn! ■

Wil je meer weten over het assessorschap?

Dan vertel ik je er graag meer over onder het genot van een kop koffie of thee of neem ik je een keer mee naar een van de verschillende overleggen!

Geïnteresseerd?

Stuur een mail naar:
assessor@lumc.nl



– Horoscopen –

*Ben je benieuwd wat de toekomst jou zal brengen?
Het staat allemaal geschreven in de sterren!*

Ram (21 maart – 20 april)

Je komt er deze maand achter dat niet alleen Newton ver komt met nieuwe ideeën. Uitvinden? Pff, een kind kan de was doen. Door al jouw ingenieuze uitvindingen bespaar jij jouw commissieleden enorm veel tijd bij het studeren, waardoor jullie met z'n allen meer energie kunnen steken in het de commissie naar een hoger niveau tillen. En dat zal niet ongezien blijven! *Shine bright* de komende tijd en win die felbegeerde commissiebokaal!

Kreeft (22 juni – 22 juli)

De sterren zijn enorm jaloers op jou deze maand. Met veel venijn zullen zij aanschouwen hoe jij stralend door het leven gaat. Dóe er deze maand nog een schepje bovenop door glitter toe te voegen aan je dagelijkse outfit of rond te crossen door het LUMC in een Mario Kartwagen die net een ster heeft weten te pakken. Met deze *final touch* zal je ieders ogen verblinden!

Stier (21 april – 21 mei)

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Toch weet jij de komende tijd deze hoek steeds weer te vinden. Het universum is je deze maand helaas niet goed gezind; de stand van de maan gooit een donker laken van schaduw over jouw sterrenbeeld heen. Zorg ervoor dat je je de komende tijd alleen nog maar in ronde kamers bevindt en pas op met dagenlang pipetteren, want jouw duim is extra gevoelig voor blessures.

Leeuw (23 juli – 23 augustus)

SOMS HEB JE DAT: JE BLOED KOOKT VAN BINNEN EN JE KAN JE WOEDE NIET ONDER STOELN OF BANKEN SCHUIVEN. BRUL HET DEZE MAAND VAN DE DAKEN EN LAAT DE PLANETEN WETEN DAT JE ER KLAAR MEE BENT. RAAAAWR!



Virgo



Taurus



Scorpio



Sagittarius



Pisces



Libra



Tweelingen (22 mei – 21 juni)

De komende tijd ga je op een spiritueel avontuur: jouw persoonlijke planeet Mercurius bevindt zich bij het lezen van deze nieuwe Predoctor precies in het sterrenbeeld van Steenbok, wat zal resulteren in een gunstige verbinding tussen Jupiter en Uranus. Deze vereniging zal je nieuwe ideeën brengen en jouw inzichten tot hogere niveaus tillen, waardoor het studeren voor je tentamen kat in het bakkie is. Geniet van jouw bijzonder zweverige dagen, maar pas op voor de draaiing van de planeten: een val van grote hoogte kan leiden tot jarenlange tegenslagen in het leven.

Maagd (24 augustus – 23 september)

De komende tijd ziet er voor jou rooskleurig uit, lieve Maagd. Letterlijk. De symbolische waarde die men hecht aan een rode roos zal veel betekenis hebben. Cupido komt met enige vertraging jouw kant op gefladderd en zal bewijzen dat het nooit te laat is om Valentijnsdag te vieren. Ons advies aan jou? *Just go with the flow*. Geef jezelf over aan zoetsappige *love songs*, zwijmel weg bij de beste romantische komedies en eet een week lang alleen nog maar hartvormige chocolaatjes.

Weegschaal (24 september – 23 oktober)

Dit is dé maand om dichterbij de natuur te staan. Laat je schoenen eens thuis, overnacht een week in de open lucht of gun de vissen in de bestuurskamer een lieve glimlach als je langsloopt. Volbreng je deze maand groener dan groen? Dan zullen de planeten hun krachten bundelen om jouw lentekriebels dit jaar een extra boost te geven...

Schorpioen (24 oktober – 22 november)

Deze maand zal er een moment komen dat je liever van de aardbodem verdwijnt. Misschien is het wijs om in het vervolg altijd een schep met je mee te dragen, zodat je op soortgelijke momenten door de grond kan zakken. Ondanks dat je ervan overtuigd zal zijn dat je jezelf nooit meer kan vertonen in het openbaar, voorspelt Neptunus een fenomenale toekomst als je jezelf er doorheen slaat. Houd goede moed en vertrouw op de wervelwinden van onze planeet!

Steenbok (22 december – 20 januari)

De koude wintermaanden maken plaats voor zonnige lentedagen. Het is dus hoog tijd om uit je winterslaap te ontwaken, Steenbok! Plaats deze maand veel foto's met de hashtag #instamood en jouw sociale mediakanalen zullen worden overspoeld met nieuwe volgers. Als een echte #influencer weet jij elke student in het LUMC te grijpen met je #interesting posts. Maar pas op: hooghartigheid siert jou allerm minst. Follow je bewonderaars ook terug of plaats eens een #repost om Saturnus te vriend te houden.

Waterman (21 januari – 19 februari)

De komende tijd zal in het teken staan van jouw favoriete molecuul: H_2O . Zelfs voor de buienradar valt er geen touw meer aan vast te knopen: elke keer als jij een stap buiten de deur doet beginnen de wolken vanzelf te huilen. Trek je regenjas dus maar uit de kast! Pas deze maand extra goed op met waterflesjes: drink alleen nog maar uit Doppers die matchen met jouw kleur regenjas om de dagen zonder lekke band door te komen - dat staat als een paal boven water.



Boogschutter (23 november – 21 december)

Het zweet breekt je uit, je hebt dagenlang kleffe handen, knikkende knieën en kan niet stil blijven zitten tijdens het zoveelste college. Je huisgenoten merken op dat je steeds vaker de woorden “baby, baby, baby” door de gangen schreeuwt. Wat is er met je aan de hand, Boogschutter? Gelukkig bestaat er de Predoctor, want wij hebben de diagnose allang gesteld: je bent overduidelijk ten prooi gevallen aan *Bieber Fever*. *What do you mean*, vraag je? Je dacht misschien dat alleen veertienjarige tieners vatbaar waren voor dit virus, maar *never say never*! Een laatste tip voor de komende maand: het is nog niet *too late to say sorry*, anders lig je straks *10,000 hours* ziek op bed.

Vissen (20 februari – 20 maart)

Alle wegen leiden naar Rome, maar rechtdoor is toch echt het snelst. Efficiëntie, daar streef jij naar deze maand. Wekenlang zal je vooruit moeten plannen om al je commissie-uitjes, huisavonden, dixo's en borrels bij te kunnen houden. Waar jij normaliter in de voedselketen geen hoge rang bekleedt, zal je de komende tijd uitblinken als een echte sociale tijger. Zorg dat je in HePatho bent bij de volgende eclipsen en de hemellichamen zullen hun krachten bundelen om jouw drukke agenda tot een succes te brengen. Sleur bijvoorbeeld je huisgenoten mee naar de volgende VriMiBo! ■

– Keuze aan de co –

Het derde jaar van de master Geneeskunde, ook wel het jaar van ‘de co aan zet’ genoemd, biedt veel keuzeruimte. Je kunt zelf beslissen in welke discipline je de semi-artsstage, wetenschapsstage en keuzecoschap wilt doen. Ook kun je kiezen voor een dedicated schakeljaar. Fijn om zoveel opties te hebben, maar misschien ook wel lastig! Ben jij benieuwd wat allemaal kan? Lees de verhalen!

Het bestuurlijke keuzecoschap - Joren

Wat gebeurt er achter de schermen in een ziekenhuis? Wat doen managers en bestuurders de hele dag? Onderhandelingen met verzekeraars, gaat dat net zoals koehandel? Hoeveel geld gaat er om in een ziekenhuis? Waarom kan je via het ene Elektronisch Patiënten Dossier (zoals Hix) niet alle info van de patiënt uit elk ander ziekenhuis met Hix zien? Wat zijn en doen de Ondernemingsraad, de Vereniging Medische Staf (VMS) en het Medisch Specialistisch Bedrijf (MSB)?

Op deze en meer vragen heb ik antwoord gekregen tijdens mijn vijf weken durende bestuurlijk keuzecoschap in het Haaglanden Medisch Centrum (HMC). Ik mocht (bijna) overal bij zijn en iedereen nam ruim de tijd om zaken of vragen zoals hierboven uit te leggen of te verduidelijken. Veel meer zelfs dan dat ik tijdens mijn coschappen gewend was. Tijdens dit coschap was ik geheel vrij om zelf invulling te geven aan deze vijf weken. Ik heb ervoor gekozen zoveel mogelijk verschillende managers, bestuurders en commissies te spreken en met ze mee te lopen. Daarnaast heb ik verschillende bestuurders en dokters van het HMC en het LUMC geïnterviewd over de mogelijkheden van een intensievere samenwerking tussen deze twee ziekenhuizen op het gebied van onderwijs. Ik heb me verbaasd over de grote invloed die de dokters hebben op de beslissingen en de koers van een ziekenhuis.

Tijdens mijn studietijd was ik al bestuurlijk geïnteresseerd en ik wilde me graag verbreden tijdens de keuzestages. Via vrienden en een gesprekje met de opleidingscoördinator kwam ik erachter dat het goed mogelijk is om een verbredend keuzecoschap zoals een bestuurlijk keuzecoschap te doen. De opleidingscoördinator adviseerde mij een ziekenhuis of afdeling te kiezen waar ik het meeste dacht te gaan leren en vervolgens contact op te nemen met een van de bestuurders of managers van dat ziekenhuis.

In de zomer van 2018 maakte ik deze keuze. Toen speelde al de vraag in het HMC wat de toekomst van het Bronovo ziekenhuis zou zijn. Mijn coschap

liep ik de herfst van 2018 en daardoor heb ik veel meegekregen van de discussies omtrent de toekomst van het Bronovo ziekenhuis. Door de vrijheid die ik kreeg heb ik de discussies op alle niveaus kunnen volgen: van de Ondernemingsraad, Verpleegkundige Adviesraad tot de Raad van Bestuur. Tijdens deze stage kan je zien en leren hoe bestuurders, managers en vertegenwoordigers hun standpunt proberen te bereiken. In het HMC waren ze enthousiast dat een coassistent verbreding zocht in zijn studie middels dit keuzecoschap en staan ze zeker open om meer coassistenten te begeleiden.

Het dedicated schakeljaar - Florine

Toen ik coschappen ging lopen bekwam mij het gevoel dat de gynaecologie wel eens het vakgebied kon zijn waar ik in verder wilde, maar of ik dat zeker wist? Nee, wie wel? Het schakeljaar van de gynaecologie en obstetrie was mij al bekend, maar wanneer ik daar



dan voor moest gaan niet. Een mailtje verder werd duidelijk dat solliciteren voor het schakeljaar van de gynaecologie en obstetrie één à twee keer per jaar plaatsvindt: op dezelfde dag als de sollicitatieronde van de AIOS. Mijn gevoel dat ik dit wilde was sterk, maar ook verweven met onzekerheid – hoe kan ik dit nou zeker weten als ik nog geen coschap gynaecologie heb gehad?

Toch besloot ik voor het schakeljaar te solliciteren. De argumenten waarom de gynaecologie in mijn toekomstscenario zou kunnen passen samen met mijn gutfeeling zorgden ervoor dat ik op sollicitatiegesprek ging en uiteindelijk ook werd aangenomen voor het schakeljaar.

Het schakeljaar bestaat uit een wetenschapsstage op de gynaecologie of obstetrie en een semi-artsstage van 26 weken in een groot perifeer ziekenhuis. Het laatstgenoemde vond ik een van de grootste pré's. Door de lengte van deze stage kan je grote stappen maken. Bovendien kent iedereen je snel, waardoor er meer aan je wordt toevertrouwd en je een grotere verantwoordelijkheid krijgt. Daarnaast kan het programma op basis van jouw leerdoelen worden aangepast. De gesprekken met de opleider van de gynaecologie in het desbetreffende ziekenhuis zijn verhelderend en zorgen voor extra leerpunten en uitdagingen. De wetenschapsstage is niet anders

dan wanneer je dat zelf zou regelen, maar belangrijk om te weten is dat deze niet in het buitenland mag plaatsvinden.

Het schakeljaar is per discipline erg verschillend. Voor alle specialismen gelden andere regels ten aanzien van solliciteren, de invulling van het schakeljaar en ook andere vooruitzichten ten aanzien van een opleidingsplek. Deze informatie is voor ieder specialisme te vinden op de LUMC website als je zoekt op 'schakeljaar'.

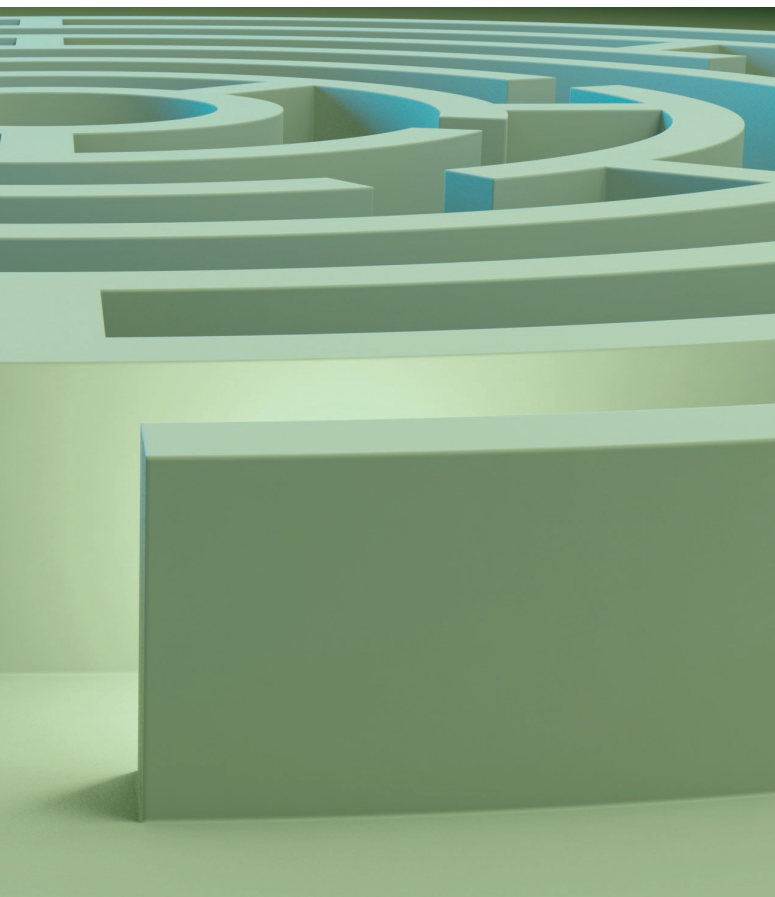
Belangrijk om te weten is dat alle keuzes die je maakt voor je laatste jaar je de mogelijkheid geven een richting op te gaan, maar weet dat ook hierna alle opties nog open zijn!

Het keuzecoschap ouderengeneeskunde - Iris

Tijdens het cluster POSH werd ik ingedeeld voor het coschap ouderengeneeskunde. Ik kwam terecht bij Laurens: een organisatie met meerdere verzorgingshuizen in Rotterdam. De specialist ouderengeneeskunde met wie ik meeliep was verantwoordelijk voor de psycho-geriatrische afdeling in Blijdorp. De eerste weken liep ik mee, maar na een paar weken mocht ik zelfstandig visite lopen en opnames doen. Naast die zelfstandigheid, vond ik het leuk dat er meer tijd was om te praten met patiënten. Bovendien was het de ideale manier om enigszins wegwijs te worden in de polyfarmacie 'jungle', doordat supervisie altijd laagdrempelig beschikbaar was.

Tijdens dat eerste coschap kwam ik erachter dat er nog een verpleeghuis was van Laurens, dat zich meer richt op geriatrische revalidatie en palliatieve zorg. Met de insteek om uiteindelijk huisarts te worden leek het mij leuk en nuttig om ook die kant van de ouderengeneeskunde te leren kennen. Zo heb ik daar nog vijf weken een keuzecoschap gedaan. Uiteindelijk bleek de ouderengeneeskunde meer mogelijkheden te bieden dan ik mij in eerste instantie had gerealiseerd.

Tijdens het coschap werd al vrij snel duidelijk dat het tempo binnen een verpleeghuis veel lager ligt dan in het ziekenhuis. Problemen worden niet per direct opgelost en veel situaties vragen een andere aanpak dan de curatieve aanpak in het ziekenhuis. Ook is er een leuke balans tussen handelingen uitvoeren en beschouwend werken. Veel ouderen worden niet ingestuurd voor hechtingen, waardoor dit vaak wordt gedaan door een specialist ouderengeneeskunde of enthousiaste coassistent. Het was een leerzame plek om vertrouwen op te bouwen in eigen kunnen en zonder alle toeters en bellen van het ziekenhuis een patiënt zo goed mogelijk in kaart te brengen. ■



– (Lente)kriebels –

De voortgangstoets, de ochtend van het jaar met de meeste 'dit had ik moeten weten'-momenten. Van die 200 vragen zijn er altijd wel een paar waar je de kriebels van krijgt, zoals die over eczeem. Hoe zat dat ook alweer? We bespreken het in deze VGT-hulp.

Eczeem is een verzamelnaam voor erythemateuze, jeuken- de, schilferige huidaandoeningen. De drie meest voorkomende zullen we bespreken aan de hand van drie vragen: wat is het, waar zit het, en hoe gaat het weg?

Constitutioneel eczeem

Wat? | Constitutie betekent 'aanleg': constitutioneel eczeem is een erfelijke aandoening van de huidbarrière, waardoor de huid veel gevoeliger is voor allergene prikkels. Het wordt ook wel atopisch eczeem genoemd (atopie is Grieks voor 'op de verkeerde plek'), verwijzend naar de allergische reactie op onschuldige prikkels, zoals huisstofmijt en zeep. Soms kan allergeen-specifiek IgE worden gemeten in het bloed. Constitutioneel eczeem is geassocieerd met astma. **Waar?** | Constitutioneel eczeem komt veel voor bij kinderen van 0-4 jaar. Bij kinderen onder de twee is het diffuus aanwezig op het gelaat (m.u.v. het 'narcosekapje'), de romp en de strekzijden van de extremiteiten. Bij oudere kinderen en volwassenen zit het eczeem vooral in de elleboog- en knieholtes en op de handen en enkels. In alle leeftijdsgroepen zien we het op de hoofdhuid. **Weg?** | Vooral huidzorg is erg belangrijk bij constitutioneel eczeem. Hierbij hoort weinig zeepgebruik, niet te warm douchen en insmeren met vette crème. Het vermijden van blootstelling aan allergenen en het slikken van antihistamine helpt ook. Tegen de jeuk kan een corticosteroïdcrème voorgeschreven worden.

Seborroïsch Eczeem

Wat? | De exacte oorzaak van seborroïsch eczeem is onbekend. Wel lijkt er vaak sprake te zijn van een overmatige deling van de gist *Malassezia furfur*. We zien het vaak bij kinderen jonger dan 6 maanden of na de puberteit, soms zelfs tot op hoge leeftijd. **Waar?** | Seborroïsch komt van *sebum* (Latijn voor talg) en komt dus vooral voor op plekken met veel

talgklieren zoals in de lichaamsplooiën, het gelaat en de behaarde hoofdhuid. Dit laatste wordt pityriasis capitis (hoofdroos) bij volwassenen genoemd en berg bij kinderen. **Weg?** | Roos is meestal te behandelen met anti-roosshampoo, en berg met het smeren van olie en eventueel het antimycoticum ketoconazol. De roodheid en jeuk kunnen worden behandeld met een corticosteroïdcrème, afhankelijk van de ernst.

Contacteczeem

Wat? | Contacteczeem is, zoals de naam zegt, eczeem door contact met bepaalde stoffen. Hierin wordt onderscheid gemaakt tussen eczeem veroorzaakt door stoffen die de huidbarrière stukmaken (irritatief of ortho-ergisch contacteczeem) en stoffen die een type IV allergische reactie hebben opgewekt (allergisch contacteczeem). Typische voorbeelden zijn respectievelijk de droge handen van de kapper die veel met chemische stoffen werkt en uitslag rondom een sieraad van nikkel bij nikkelallergie. **Waar?** | Contacteczeem komt voor op de plek van het contact. Dit verschilt dus per stof: chemische stoffen, kleding, luiers, sieraden en cosmetica geven uitslag op de plekken van de huid waarmee ze in aanraking komen. **Weg?** | Cruciaal bij de behandeling is het vermijden van contact met de betreffende stof. In de tussentijd kunnen de symptomen behandeld worden met een corticosteroïdcrème. ■

WANTED**VGT-HULP 2020-2021**

Heb jij interesse in het
schrijven van de VGT-Hulp?
Mail voor meer informatie
naar predocotor@mfls.nl

– Alternatieve geneeskunst? –

Ouderengeneeskunde en wetenschap... gaat dat samen? Nog niet zo goed eigenlijk. Maar langzaam komen we in een tijdperk terecht waarbij onderzoek bij dementerende ouderen mogelijk wordt gemaakt. Want hoe vraag je toestemming voor deelname aan wetenschappelijk onderzoek als iemand niet kan begrijpen waar hij of zij toestemming voor geeft? En hoe ging het toen er nog geen Medisch Ethische Toetsingscommissie was? Konden we toen zomaar van alles uitproberen bij onze populatie?

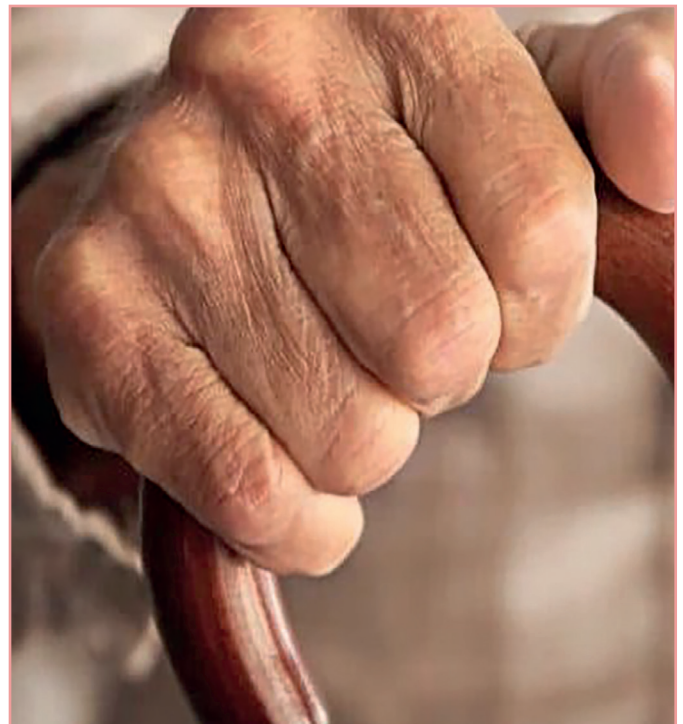
In die tijd was onze behandeling van dementerende ouderen gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek bij een gezonde en jonge populatie. We hadden toen nog niet de kennis van nu, weet van het 'kapotte' brein of de inzichten van onbegrepen gedrag, palliatieve zorg of pijn.

De drie opleidingsinstituten die de opleiding tot specialist ouderengeneeskunde faciliteren hebben allemaal de mogelijkheid tot het combineren van de opleiding met wetenschappelijk onderzoek. Een traject van zes jaar, waarin je zowel in opleiding bent tot specialist ouderengeneeskunde als promovendus. Zo proberen we met elkaar de wetenschap binnen de ouderengeneeskunde tot een hoger niveau te brengen. Hieruit zijn ook al een aantal interessante vraagstukken ontstaan, waarbij het wetenschappelijk antwoord wordt gezocht of recent is beantwoord. Daarnaast zorgt een overkoepelende organisatie, het Samenwerkingsverband Academische Netwerken Ouderenzorg (SANO), voor een nauwe samenwerking tussen wetenschappers en professionals. Zo ontstaan een effectieve kennisontwikkeling, kennisverspreiding en samenwerkingsimplementatie. Deze intensieve samenwerking tussen de zes lokale netwerken leidt tot een grotere beschikbaarheid van kennis voor professionals in het hele land.

Ook is er in de reguliere opleiding tot specialist ouderengeneeskunde steeds meer aandacht voor het wetenschappelijke vraagstuk, bijvoorbeeld in de vorm van een CAT. Het draait om het wetenschappelijke antwoord op een vraag uit de praktijk, die je kunt beantwoorden aan de hand van een goede zoektocht op PubMed. Voor de AIOS is het zeker uitdagend, maar de antwoorden zijn ook vaak van toegevoegde waarde. Soms is er - tegen verwachting in - toch veel te vinden over een vraagstuk bij de dementerende ouderen, maar soms is er nog helemaal niks bekend. Dan blijft het toch een beetje eigen inzicht en gevoel waarop je een behandeling inzet. Is dit dan een vorm van alternatieve geneeskunde? Dat antwoord

blijft onduidelijk. Soms is de opgedane ervaring bij het starten van een medicijn bij een bewoner met onbegrepen gedrag $n=1$, wat maakt dat je het daardoor als laatste strohalm bij een andere patiënt toch nog wilt uitproberen. Altijd in goed overleg met de familie uiteraard.

Gelukkig zijn we goed aan de weg aan het timmeren en komt er langzaam maar zeker steeds meer onderzoek naar onze bijzonder interessante populatie. Mocht je nu zelf ook interesse hebben, of wil je er meer over weten, schroom dan zeker niet om contact op te nemen. Je weet soms niet welke kant je carrière met je op wil gaan, dus laat je vooral verrassen! ■



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



L.M.D. FORESTUS

Leids Medisch Dispuut Forestus

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

Het einde van het jaar komt steeds dichterbij, ook al moet nog een oneindig aantal dingen gebeuren. We zijn alweer over de helft van dit jaar, maar die laatste loodjes wegen toch het zwaarst. Gelukkig zijn we, na een hoop tijd met z'n vijven doorgebracht te hebben, al iets meer een geoliede machine dan vijf losse onderdelen. Met het hier en daar laten vallen van een vak plus een potje cafeïnepillen, krijg je toch best wat gedaan in zo'n jaar.

Het is heel leuk om te zien hoe je 'eigen' Eerstejaars zich ontpoppen en opbloeien tot actieve Leden. Ook hebben we dit jaar kunnen genieten van een hoop mooie activiteiten. Op zoek gaan naar onze opvolgers voelt daarom aan de ene kant als een opluchting, maar het komt ook veel te snel. Gelukkig hebben we over elk Bestuurslid een berg chantage- en 21- (of 22- of 23-) dinermateriaal waar je u tegen zegt verzameld die we kunnen gebruiken om herinneringen op te halen.

Daarnaast wordt dit jaar nog een aantal spannende activiteiten georganiseerd waar we mooie herinneringen kunnen maken - of juist niet. Tijdens de Diesweek wordt een week lang elke dag iets georganiseerd om het bestaan van Forestus te vieren. Verder kijkt menig Lid uit naar het Forestusweekend om even te 'ontspannen'. Het feest is dus nog lang niet voorbij!

We wensen iedereen nog even succes met de laatste vervelende taken en veel plezier met het pakken van de eerste terrasjes en 'parkpicknicks'! ■

Met een fier Welterusten,

Namens het 39^e Bestuur des L.M.D. Forestus,

Christy van Marwijk,
h.t. Assessor externus

Assessor externus
Forestus



Agenda

7 april (online):
Halfjaars-D.L.V.

8 april (online):
Bestuursinformatieavond

3 juni:
Actie-activiteit

9 juni:
PB-dansborrel

15 juni:
Instemmings-D.L.V.

16 juni:
Biertapwedstrijd

19 juni - 21 juni:
Forestusweekend

23 juni:
7AM-dansborrel

26 juni:
StOF + C.M.O.-netwerk



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



IFMSA-LEIDEN

International Federation of Medical Students' Associations - Leiden



De afgelopen tijd heeft IFMSA-Leiden van alles mogen organiseren en zijn weer een aantal projecten van start gegaan! Zo ook de cursus Medisch Spaans, waarin studenten gedurende 10 lessen de basis van de Spaanse taal leren voor in de spreekkamer. *Buena suerte* aan deze studenten! Ook hebben we weer van alles mogen leren over baby's, bevallingen en vagina's tijdens de Dr. House avond over gynaecologie. Het geld wat deze avond is opgehaald wordt gebruikt als schoolgeld voor kinderen in Malawi om hen de mogelijkheid geven om naar school te gaan. Daarnaast is ook Mini-TBH weer hard bezig met lessen verzorgen op scholen. Mini-TBH is een vorm van Teddy Bear Hospital, speciaal gericht op scholen die kinderen speciaal onderwijs aanbieden. Hierdoor leren ook zij hun angst voor artsen, ziekenhuizen en het ziek zijn te verminderen!

De aankomende tijd staat weer van alles op de planning. Zo hebben we 21 maart het IFMSA-NL Congres! Het thema van dit congres is 'Climate Change and Health'. Klimaatverandering heeft grote invloed op de wereldwijde gezondheid: het beïnvloedt ons voedsel, drinkwater en onze luchtkwaliteit op negatieve wijze. Ook warmere temperaturen veroorzaken hittegolven en bevorderen de overdracht van infectieziekten. Uiteindelijk draagt klimaatverandering bij aan 23% van de wereldwijde sterfgevallen. Het is daarom essentieel om klimaatverandering op de internationale gezondheidsagenda te zetten. Wil je meer info over dit congres? Check de IFMSA-NL | Congres Climate Change and Health evenementenpagina op Facebook!

Daarnaast is het van 11-15 mei weer tijd voor het bekende Teddy Bear Hospital! Tijdens het Teddy Bear Hospital zullen meer dan 1000 kleuters samen met hun zieke knuffelbeer

langskomen in ons nagebootste ziekenhuis. Gebroken poten, hersenschuddingen en zelfs de bloedserieuze aandoening 'klittebandpijn' komen elk jaar weer voorbij. Maar om dit ziekenhuis draaiende te houden hebben we jouw hulp hard nodig! Als berendokter begeleid je kleuters in het traject. Je kan aan de slag als huisarts, gipsmeester, chirurg, apotheker of radioloog. Een zeer breed specialisme dus. Om berendokter te worden heb je geen medische vaardigheden nodig, alleen een hele hoop enthousiasme! Lijkt het jou leuk om één of meerdere dagdelen (± 3 uur) te helpen? Meld je dan aan via: aanmelding.tbh.leiden@ifmsa.nl



Tot de volgende Predoctor en niet vergeten: Niet volgen maar Leiden! ■

Liefs,
Natalie Suppiah,
Vicevoorzitter extern

Think Globally, Act Locally

WWW.IFMSA.NL/LEIDEN

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

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

LEIDEN@IFMSA.NL

– Activiteiten –

De M.F.L.S. houdt zich bezig met onderwijs, maar organiseert ook veel activiteiten om het studentenleven wat leuker te maken. Op deze pagina vind je een overzicht van de activiteiten van de afgelopen tijd!



Dinsdag 28 januari: 'Deze quiz is voor jou'

Op 28 januari heeft een groep M.F.L.S.'ers deelgenomen aan 'Deze quiz is voor jou': de nieuwe spelshow van Linda de Mol. Het was een leuke avond, waarop één M.F.L.S.'er zelfs in de prijzen viel en €1000 euro rijker de studio verliet.

Woensdag 29 januari: VGT-pubquiz

Met begin februari alweer de derde VGT van het jaar op het programma, was het op 29 januari weer tijd voor een VGT-pubquiz. Een groot aantal teams nam het in HePatho tegen elkaar op om – onder het genot van een gratis pitcher – de meeste vragen juist te beantwoorden. Het was een leuke en leerzame avond, die de studenten hopelijk heeft geholpen bij het maken van de VGT!

Vrijdag 31 januari: VriMiBo

Op de laatste vrijdag van maart was het weer tijd voor de maandelijkse VriMiBo in HePatho. Eén van de grootste feesten ter wereld – het Chinees Nieuwjaar – werd op 25 januari al groots gevierd, maar op 31 januari nogmaals in HePatho.

Woensdag 5 februari: LisCo pubquiz

De internationale studenten die het tweede semester van dit academisch jaar in het LUMC studeren, konden op 5 februari bij de LisCo pubquiz meteen laten zien wat voor vlees het LUMC in de kuip heeft. De kennis van de internationale studenten over het LUMC, Leiden en Nederland werd hier flink op de proef gesteld, maar de studenten bleken al aardig op de hoogte te zijn hun nieuwe omgeving!

Donderdag 6 februari: Tussen-A.L.V.

Op 6 februari was het tijd voor de Tussen-A.L.V. van het 107e M.F.L.S.-bestuur. Enkele commissies bespraken hun algemeen eindverslag en financieel eindverslag waarna ze gedechargeerd werden, terwijl andere commissies juist geïnstalleerd werden en hun begroting presenteerden.

Dinsdag 11 februari: Student-Docentborrel

Tijdens de derde Student-Docentborrel van het jaar hebben studenten en docenten weer op een informele manier geborreld. Op 24 maart is de volgende StuDo!

Donderdag 13 februari: Leids Cabaret Festival

De ActiviteitenCommissie heeft een cultureel uitje georganiseerd naar de halve finale van het Leids Cabaret Festival op donderdag 13 februari. Nadat de vijf kandidaten hun act hadden opgevoerd, was er een bijzonder intermezzo terwijl de jury overleg pleegde. Aan het einde van de avond werd bekend gemaakt welke drie acts door naar de finale gingen!

Vrijdag 14 t/m zondag 16 februari: Actieve Leden Weekend

Op 14 februari is een groep M.F.L.S.'ers naar het pittoreske Zwiggelte afgereisd voor het jaarlijkse Actieve Leden Weekend. Met onder andere een pubquiz en een dagje Groningen was het een enorm geslaagd weekend!

Vrijdag 28 februari: VriMiBo

Ook in februari werd de laatste vrijdag van de maand opgeluisterd door een VriMiBo. Van 12:30 tot 1:00 zat de sfeer er in HePatho goed in!

Colofon

M.F.L.S.-week:

Maandag 2 maart: M.F.L.S.-LUMC Onderwijsdebat

De week van 2 tot en met 6 maart stond volledig in het teken van de M.F.L.S.-week. Gedurende deze week hebben we met activiteiten veel geld opgehaald voor het goede doel van dit jaar: Stichting Walk On. Op de eerste dag vond het M.F.L.S.-LUMC Onderwijsdebat plaats. Ruim 80 docenten en studenten gingen hier met elkaar in debat over prikkelende stellingen. Er werd afgesloten met een borrel in HePatho; voor sommigen de perfecte gelegenheid om het debat voort te zetten onder het genot van een drankje.

Dinsdag 3 maart: Benefietdiner

De tweede activiteit in de M.F.L.S.-week was het Benefietdiner op dinsdag. Bijna 60 studenten genoten op het Boerhaaveplein van een luxe driegangendiner. Tussen de gangen door waren er twee inspirerende presentaties over het goede doel dat de M.F.L.S. dit jaar steunt.

Woensdag 4 maart: 30 seconds toernooi

Op de woensdag van de M.F.L.S.-week haalden veel M.F.L.S.'ers het competitiefste deel in zichzelf naar boven door mee te doen aan het 30-seconds toernooi. Van de 16 teams die meededen, kon er na een poulefase en knock-outfase uiteindelijk maar één de winnaar zijn...

Donderdag 5 maart: Open podium

De donderdag van de M.F.L.S.-week stond in het teken van het M.F.L.S. open podium. In COC de Kroon hoopten veel commissies de felbegeerde eerste plaats in de wacht te slepen met een zorgvuldig voorbereide act, maar uiteindelijk ging het presentatieduo er verdiend met de winst vandoor.

Vrijdag 6 maart: Pannenkoekenbrunch

De week werd op vrijdagmiddag afgesloten met een pannenkoekenbrunch in HePatho, waar veel M.F.L.S.'ers op af kwamen. Per verkochte pannenkoek ging er een bedrag naar het goede doel!

Maandag 9 maart: ActCie X LisCo pubcrawl

Op maandag 9 maart was er een gecombineerde kroegentocht van de Activiteitencommissie en LisCo, waarvan een deel van de opbrengst naar het goede doel ging. Met een goede opkomst van zowel Nederlandse studenten als internationale studenten was het een heel geslaagde avond! ■

Predactor is een driemaandelijks 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:

Julotte Baart

Hoofdredactie:

Vera Broek

Hoofd lay-out:

Lucia Buijs

Redactie:

Daniëlle Koot,

Anouk Koelewijn,

Elke Beurkens,

Lay-out:

Carlijn Sturm,

Bibi Bosch,

Dindin Zhang

M.F.L.S.-bestuursleden:

Fleur Meulmeester,

Yasin Yüksel

Abonnementen

M.F.L.S.-lid: Gratis (aankopen via www.mfls.nl/kaarverkoop)

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

Adverteren

Bent u geïnteresseerd in adverteren in de Predactor? Mail voor meer informatie naar lidextern@mfls.nl

Antwoord op je financiële vragen tijdens én na je studie.

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

Maak kennis met de adviseurs van de Medicidesk

Marco Vervloet

Ellen van der Wel



Rabobank