

# PREDOCTOR

JUL  
2023  
35/3

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

**LUSTRUM**  
TERUGBLIK NAAR HET  
VERLEDEN

**CHAT GPT**  
ZORG OF ZORGELOOS

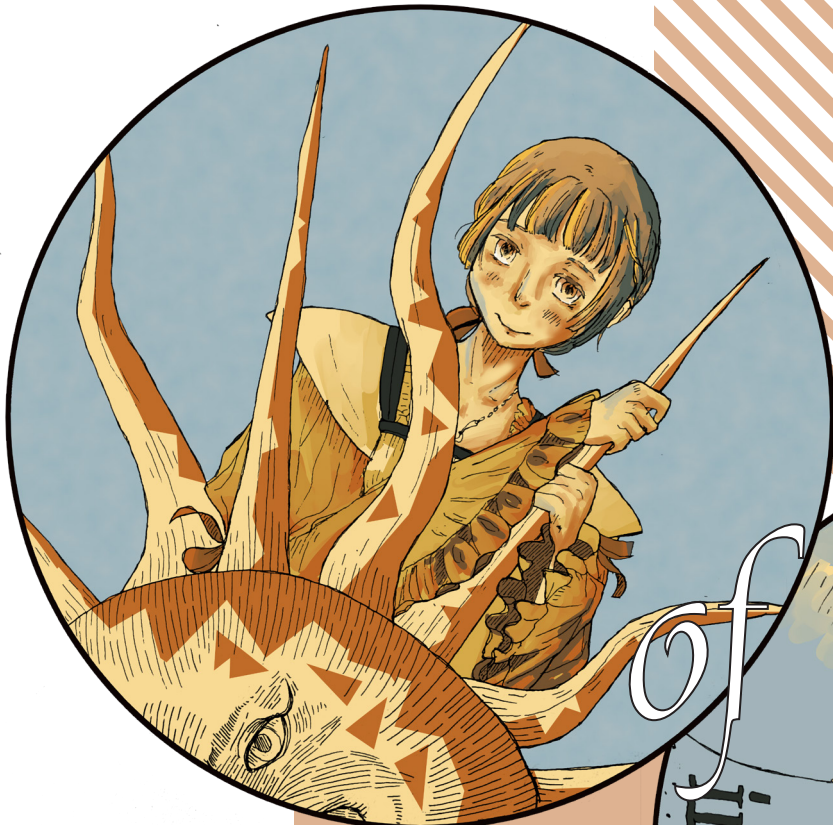
**BREIN OP KOFFIE**  
MAGISCH BRUIN ELIXER

# Momentum





Carpe Diem



Memento Mori

# Dindin op dinsdag

Illustraties: Dindin Zhang

Cover: **01**  
momentum  
*Cover*

Dindin op **02**  
dinsdag  
*Diagnose*

Voorwoord **03**  
*Voorwoord*

K1-69: 110 blijft in **05**  
beweging  
*M.F.L.S.*

**06** Onderwijsupdate  
*M.F.L.S.*

**08** "Last but not  
Least"  
*Assessor*

**09** Telomeren der  
eeuwige jeugd  
*Thema*

**10** Anoniem  
*Co-lumn*

We moeten **11**  
door  
*Co-lab*

Zwarte **12**  
brandstof  
*Thema*

Retourtje Mars? **13**  
*Thema*

Gemiste kans **14**  
*Oudergeneeskunde.*

**15** Hepatho  
*M.F.L.S.*

**16** Fotopagina  
*M.F.L.S.*

**18** Iustrum  
tijdlijn  
*Thema*

**20** Bert Nanninga  
*LUMC Alumni Vereniging*



## 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 vernoemd, afgedrukt, 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: Louise Blok  
Hoofdredactie: Yoël Mahabier  
Hoofd Lay-out: Dindin Zhang  
Redactie: Redactie: Hannes van Oldenmark, Kimia Shoaie Bargh, Eva Davids, Linde van der Maarel, Samuel Corper, Godielieve Hermus  
Lay-out: Putri van Lenthe, Myrthe Schlieff, Aliyah Schouten, Robin ter Vliet, Kimia Shoaie Bargh.

M.F.L.S.-bestuursleden: Anna & Wouter

### Abonnementen

M.F.L.S.-lid: gratis (aanmelden via [www.mfls.nl/kaartverkoop](http://www.mfls.nl/kaartverkoop))

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

### Adverteren

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

VGT-hulp  
Antwoord B



# Momentum

Het is alweer bijna zomervakantie, eindelijk! Dit jaar is enorm snel voorbij gevlogen en het voelt voor ons als commissie dan ook heel gek dat we al bezig zijn met de aankomende september-editie. Maar voordat het nieuwe studiejaar begint, hebben we eerst nog even de welverdiende zomervakantie. Voor degene die hertentamens hebben wordt het een zware pil, hen wil ik dan ook heel veel sterkte toewensen. Voor de studenten die al zomervakantie hebben wordt het een chille periode en ik wens jullie dan ook heel veel plezier!

Het thema van deze juli-editie is trouwens 'Momentum.' Hoe kan het ook anders, na zo'n geweldig lustrumjaar! De lustrumcommissie heeft in deze editie een heel leuk artikel geschreven om samen terug te blikken op alle leuke activiteiten van afgelopen jaar, zeker de moeite waard om te lezen!

ChatGPT: een van de nieuwste ontwikkelingen die de wereld op zijn kop heeft gezet. Het is een chatbot die compleet nieuwe teksten produceert op basis van artificiële intelligentie en het lijkt heel handig voor je verslagen. Maar de vraag is: klopt het wel wat chatGPT schrijft? Ook in de zorg is het gebruik van ChatGPT een veelbesproken onderwerp. Verschillende zorginstanties proberen de chatbot namelijk uit voor administratieve taken. De stap naar echte medische zaken zoals triage en klinische trials wordt vooralsnog niet gemaakt..

Ook hebben we een heel leuk artikel over tijdsbesef. Tot een jaar of drie hebben kinderen zelfs helemaal nog geen tijdsbesef, dit leren ze pas op latere leeftijd. Daarna ervaren kinderen de tijd heel anders en lijkt het voor hen alsof de tijd veel langzamer gaat. Maar waar ligt dat aan? En zouden we dat kunnen beïnvloeden?

Voor de jongere studenten hebben we een artikel over het LUMC zelf, met de grote vraag: hoe overleef ik het LUMC? We geven een overzicht met alle studieplekken, de beste toiletten, kunstwerken en de stilleruimtes. Op deze manier kan jij met een gerust hart rondlopen in het LUMC.

Ik zou graag willen afsluiten met een afsluiting dat dit mijn laatste voorwoord zal zijn als voorzitter, ik heb ervan genoten om afgelopen jaar met iedereen in de commissie samen te werken, heel erg bedankt voor de gezellige tijd samen! Vanaf de september editie zal ik de VGT-hulp overnemen van Maaike, dus ik zal nog niet helemaal verdwijnen uit de Predactorcommissie. Ik kijk er naar uit om nog meer mooie edities samen met de commissie te gaan maken!

Heel veel lees plezier en een fijne vakantie!

*Louise Blok*

Voorzitter Predactor 2022-2023



De taalrevolutie **22**  
van AI  
Thema

Festivaltips van de **24**  
pre! & Positieve puntjes  
met Hannes  
Thema

Is het al zo laat? **25**  
Thema

Het **26**  
dertigersdilemma  
Thema

**27** Aan de wandel  
VGT-hulp

**28** IFMSA & Forestus  
M.F.L.S.

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

**32** Hoe overleef ik het  
LUMC  
Thema





# 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](mailto:STUDIEBENODIGDHEDEN@MFLS.NL)





## K1-69 update: 110 blijft in beweging!



**W**at is het alweer een tijd geleden dat wij als bestuur begonnen zijn en met julie het 110de jaar van de M.F.L.S hebben afgetrapt. Het openingsfeest in Club KiKi en de openingsdag in de Lakenhal lijken net twee dagen geleden, maar er is veel gebeurd sindsdien. Waar iedereen in september nog zijn of haar plek aan het zoeken was en we als kleine kinderen nog vaak hulp moesten vragen, gaan we nu als bestuur elke uitdaging samen aan.

Maar genoeg van deze zweverige onzin. Als penningmeester moet je scherp zijn en ben je gefocust op feiten en getallen, en is er geen ruimte voor speling. Ik ben continu bezig met overzichten maken, bijwerken en controleren. Een voorbeeld hiervan is het werk voor de Halfjaar ALV op 30 maart. Alle inkomsten en uitgaven moeten kloppen, geen cent mag er te veel of te weinig zijn, want zo worden centen euro's en euro's honderden, en dat kan natuurlijk niet gebeuren.

**“Geen cent mag er te veel of te weinig zijn”**

Gelukkig hoef ik deze overzichten niet alleen te maken en bij te houden. Samen met mijn vele commissie penningmeesters stel ik begrotingen op en maak ik realisaties van onze activiteiten. Zo ben ik na de winter druk bezig geweest met de realisaties van de Trip, het lustrum gala, en de IC. Ook is er gewerkt aan de begrotingen van de Lustrum Studiereis naar Marokko, de ouderdag, en de uitgaven van de Carrièrecommissie.

Naast het werk met de commissies werken we als bestuur ook nauw samen met het Bar Management. Elke week hebben we BMO, waarin ik als penningmeester samen met Famke, ons Lid intern de stand van zaken en alles wat betreft HePatho bespreek. Een van die dingen is de HePatho-week, afgelopen jaar afgetrapt met een VriMiBo en gevuld met prachtige activiteiten zoals een Silent Disco, Club van 100, en natuurlijk een geweldig M.F.L.S-feest, waarna iedereen lekker kon uitbrakken met een lunch.

Dit trapte maart mooi af, waarna we samen met de

LIMSC OC voor het eerst in jaren weer een fysieke versie van LIMSC hebben georganiseerd. Zonder het werk van commissies zoals deze kan de M.F.L.S. niet bestaan. Het waren een paar lange en drukke dagen gevuld met educatieve, maar ook sociale activiteiten. Hard werken voor de commissie, Headcrew en crew, maar desalniettemin was het een groot succes. Nu volgt voor de treasurer van LIMSC alleen nog het harde werk met het maken van een realisatie.

**“Hard werken voor de commissie, Headcrew en crew, maar desalniettemin was het een groot succes.”**

Met je bestuursgenoten organiseer je ook nog activiteiten. Zo hebben we M.F.L.S.-week georganiseerd. Hierin heeft het Onderwijsdebat plaatsgevonden, en draaide de week om het goede doel van dit jaar, de Plastic Soup Foundation. Hebben jullie ook zo genoten van de special in HePatho of je goodiebag van de kroegentocht?

We zijn nu al ruim over de helft van het jaar, maar er komen nog een aantal leuke activiteiten aan. Zo gaan we binnenkort op studiereis naar Marokko. Lekker een weekje cultuur snuiven, kamelen rijden, en onszelf omgeven door de prachtige cultuur. Iets verder op de horizon staan de onderwijsprijzen, de ouderdag, en het Lustrum festival. Spoor al je vrienden en huisgenoten aan om ook een dag helemaal los te gaan met verschillende dj's en een battle of the bands.

**“Lekker een weekje cultuur snuiven, kamelen rijden, en onszelf omgeven door de prachtige cultuur”**

Als bestuur ben je dus zeker in een lustrumjaar druk bezig met je inzetten voor de vereniging, en leer je samenwerken, keuzes maken, en goed communiceren. Allemaal belangrijke eigenschappen die je later goed kan gebruiken. Gelukkig is het niet alleen maar serieus en kan je ook nog volop meegenieten van al je activiteiten, en maak je vrienden voor het leven. Wij zijn ook maar mensen, dus mocht je een vraag hebben, of heb je een goed idee voor de vereniging, kom dan vooral langs de BK lopen. ■





# ONDERWIJS UPDATE

Het nieuwe jaar is weer van start! Dat betekent nieuwe studenten, nieuwe leden onderwijs en nieuwe studentenvertegenwoordigingen. Wij, Mandy en Rebecca, zullen jullie als de nieuwe leden onderwijs op de hoogte houden van de onderwijszaken. Heb je vragen of ideeën over het onderwijs, dan ben je natuurlijk altijd welkom in de bestuurskamer!

## Algemeen

### Onderwijsprizen

Op 20 juni was het weer tijd voor de jaarlijkse Onderwijsprizen! In het bekende feestelijke format, vond de uitreiking dit jaar weer in HePatho plaats na een aansluitende LEARN-bijeenkomst. Met het thema 'De Gouden Standaard' zijn zowel winnaars gekozen die binnen hun onderwijs hieraan raken, of juist van af durven te wijken. Dit jaar werd ook de prijs uitgereikt voor Beste Blok Population Health Management. Kijk voor alle winnaars 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 of voorzitter@mfls.nl.

Ook is het mogelijk je op te geven voor de Opleidingscommissies, die de kwaliteit van de opleiding controleren en van een hoger niveau naar de opleidingen kijken. Dit kan door te reageren op de vacature vanuit de opleidingen.

### Personeelswisselingen

Een aantal bekende gezichten hebben het LUMC verlaten, en er zijn ook weer nieuwe mensen bij gekomen. Zo had Evelien Hack, hoofd International Office, begin mei haar afscheid en legde ook Simon Mooijaart zijn functie neer als voorzitter OLC V&A. Daartegenover is Iris Meljes aangesteld als onderwijskundige voor de bachelor Geneeskunde, en ondersteunt zij nu ook binnen de bachelorcurriculumcommissie. Ook is er een nieuwe studieadviseur aangesteld, alvast anticiperend op het vertrek van studieadviseur Martin Traudes eind volgend kalenderjaar. Tot slot is sinds april 2023 Kelly Bischoff werkzaam als nieuwe beleidsadviseur van de RvB.

### SAC update

Sinds april heeft de Student Advies Commissie zich met van alles en nog wat beziggehouden! Zo hebben zij op 13 april, samen met de Studentenraad, een symposium georganiseerd over 'Digitalisering in de zorg', waar onder anderen enthousiast gesproken is over de inzet van E-health bij migraine. Verder ging de SAC aan tafel om de nominaties en winnaars van de Onderwijsprizen te kiezen en hebben zij zich gebogen over thema's zoals Interprofessioneel Leren. Onderwijs- en Examenreglement (OER)

Afgelopen maanden is het Onderwijs- en Examenreglement besproken in de verschillende Opleidingscommissies. Zowel de studentleden van de OLC's, leden van de Studentenraad (SR), als de Assessor en Leden Onderwijs hebben hier een kritische blik op geworpen en waarna de nieuwe OER is ingestemd. Specifiek voor Geneeskunde wordt hierin ook aandacht besteed aan de komende veranderingen met de curriculumherziening.



## Vitality & Ageing

### Afronding laatste blok

Op 14 april was de laatste dag van het laatste blok uit de master voor de fulltime studenten. Deze dag is feestelijk afgesloten met een borrel in HePatho. Op dit moment zijn de studenten bezig met hun stage om de master af te ronden. Hiervoor zijn de studenten vertrokken naar verschillende landen en instellingen.

Tekst: Rebecca Vullings (Lid Onderwijs Geneeskunde/Farmacie)  
Mandy Booij (Lid Onderwijs Biomedische wetenschappen/Vitality & Ageing)





# Population Health Management



## Curriculumwijziging

Vanaf het komende collegejaar zal ook aan de orientation weeks in het eerste jaar 2 ECT's worden verbonden; hier vallen nu ook tutoraat activiteiten en het reflectieverslag onder. De studiepunten zullen afgaan van Projectcase 2. Deze wijziging is inmiddels ook in de OER doorgevoerd.

Op 30 juni heeft de eerste lichter tweedejaars masterstudenten hun final research project ingeleverd. Daarmee zijn zij de eerste studenten die de Master Population Health Management hebben gehaald.

# Geneeskunde

## Onderwijs

Terwijl veel studenten zich hard inspannen om het huidige curriculum goed af te ronden, zijn de voorbereidingen voor het nieuwe curriculum in volle gang. In september zullen de aankomende eerstejaars het nieuwe studieprogramma volgen, waarvoor achter de schermen nog veel werk wordt verricht. Afgelopen maanden hebben de huidige eerstejaars al kennis mogen maken met de veranderingen die doorgevoerd gaan worden, namelijk tijdens de 'pilotblokken' Sturing & Stofwisseling en Hersenen & Aansturing.

Ook wordt er nagedacht over een nieuw portfolio, voor Geneeskunde en Farmacie.

Binnen de Werkgroep Programmatisch toetsen is de testfase aangebroken, waarbij onder andere verschillende studenten aansluiten om het portfolio te beoordelen. Vanwege de eis in het nieuwe bachelorcurriculum dat de coördinatie van de Vraagstukken blokken bij een intra- én extramurale arts komt te liggen, zijn afgelopen maanden ook een aantal coördinatoren gewisseld.

## Activiteiten

Afgelopen maanden hebben de JVT's van jaar 1, 2 en 3 verschillende activiteiten georganiseerd. Ook voor de masterstudenten stonden er veel leuke op de planning. Had je de vorige LCR-lezingen en -symposia moeten missen, en nog onvoldoende punten voor de lezingencyclus gehaald? Gelukkig stonden er nog twee onderwijs- en carrièrerichte activiteiten op de planning: zowel op de Carrièreavond op 17 april, als tijdens de LCR-lezing over Designer drugs op 24 mei hebben studenten weer een hoop interessants kunnen leren! Op 1 juni organiseerde de LCR ook weer hun "Extramuraal Speeddaten"-event op faculteit Wijnhaven in Den Haag. Hier hebben masterstudenten in korte gesprekjes met artsen werkzaam buiten het ziekenhuis kennis gemaakt, zijn zij hopelijk wat op weg geholpen in hun beroepsoriëntatie en kunnen ze terugkijken op een geslaagde avond. Voor alle coassistenten die niet genoeg kunnen krijgen van afgelopen activiteiten, of de muren van het ziekenhuis al op zich af zien komen in de zomermaanden, heeft de LCR tot slot nog een activiteit op de planning staan: de zomerborrel, ben je erbij?

# Biomedische Wetenschappen

## BW-feest

Eens in het jaar waant het M.F.L.S.-feest zich in BW thema. Dit jaar was het thema BoogieWoogie. In samenwerking met de JVT's van Biomedische wetenschappen heeft dit feest een extra BW-touch gekregen.

## BioScience diner

Op 31 mei heeft het BioScience diner plaatsgevonden. Studenten van Biomedische wetenschappen jaar 3 en Biomedical Sciences hebben de kans gekregen te praten met mogelijke toekomstige werkgevers of stagebegeleiders onder het genot van een lekker diner.

## BW symposium

Tijdens het BW symposium op 9 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 [libbw@mfls.nl](mailto:libbw@mfls.nl) om je aan te melden.

# Farmacie

## Onderwijs

Waar de Apotheekgame in het begin van het jaar voor iedereen nog nieuw was, is het nu alom bekend. Hoewel anders dan coschappen, wordt het onderwijs als leuk en uitdagend ervaren!

## Activiteiten

Op 7 juli, heeft ook weer de BBQ plaatsgevonden met de opleiding! Bij gebouw 2 hebben Farmacie studenten en docenten genoten van het zonnetje en de zomer alvast ingeluid. Eerder, op 25 mei vond ook het Farmacie Café plaats, georganiseerd door de FSV en L.P.S.V. Aesculapius. Zowel studenten Biofarmaceutische wetenschappen als (minor) Farmacie konden hier in gesprek gaan met interessante alumni en bedrijven binnen het farmaceutisch werkveld.







## “Last but not Least”

**In het voorwoord van de M.F.L.S. Almanak schreef ik over vertragen- en versnellen, nu heb ik de exacte definitie van het woord “Momentum” maar eens opgezocht. De definitie in de Dikke van Dale: “Momentum is het moment dat uitermate geschikt is om iets te ondernemen, om iets door te zetten”.**

Mijn werk als assessor staat ver af van mijn leven in de bachelor, waarin ik werd gestuurd om voor een tentamen literatuur en colleges voor te bereiden. Ik had zelf toen niet zoveel te zeggen over het juiste moment om iets te ondernemen. In mijn huidige jaar als assessor heb ik veel meer vrijheid om mijn weken zelf in te vullen, met minder strakke werkdeadlines.

Dat vraagt om meer verantwoordelijkheid om momentum te vinden. Dit werd onder andere duidelijk toen ik data moest prikken rondom de promotie van de Nationale Studenten Enquête (NSE). Een belangrijk kwaliteitsinstrument om de opleidingen van onze faculteit LUMC te evalueren. Omdat het invullen van de enquête gebonden was aan een deadline, moest ik de promotie daar goed op afstemmen. Ook het proces rondom de Onderwijs- en Examenreglementen (OER'en) vroeg om een juiste samenwerking tussen de verschillende partijen die iets over de inhoud van deze reglementen mogen zeggen.

**Omdat mijn werk als assessor een relatief solistische functie is, is het op sommige momenten best lastig om door te zetten. Met name omdat er geen directe controle of bevestiging is van mensen om mij heen op hetgeen wat ik beslis.**

Omdat mijn werk als assessor een relatief solistische functie is, is het op sommige momenten best lastig om door te zetten. Met name omdat

er geen directe controle of bevestiging is van mensen om mij heen op hetgeen wat ik beslis. Bij belangrijke zaken, zijn er gelukkig genoeg medewerkers binnen de organisatie waar ik naartoe kan stappen.

Zo heb ik voor de studentpanelgesprekken, een ander middel om input van studenten op onderwijszaken te verkrijgen, samengewerkt met de kwaliteitsadviseur van het LUMC. De panelgesprekken vinden jaarlijks plaats en helpen de opleidingscoördinatoren bij het verbeteren van hun onderwijs.

**Naast dat dit hele leerzame ervaringen zijn, is het vooral leuk om te mogen overnachten in luxere hotels en te dineren in congreszalen.**

De vele connecties die ik heb gelegd, zijn overigens een enorm leuke en waardevolle toevoeging (geweest) aan mijn jaar. In het kader van netwerken, zal ik in mei en juni nog twee congressen bijwonen. Het NVMO Congres, toegespitst op Nationaal Medisch Onderwijs en de Strategische Conferentie, om het met verschillende landelijke onderwijsinstellingen te hebben over het strategisch beleid van de Universiteit Leiden. Naast dat dit hele leerzame ervaringen zijn, is het vooral leuk om te mogen overnachten in luxere hotels en te dineren in congreszalen.

Aan al het leuks komt jammer genoeg een einde. Dit was alweer mijn laatste artikel als assessor 2022-2023. Ik heb enorm genoten van de variëteit in mijn werk, en kijk uit naar mijn coschappen na de zomervakantie.

Mocht je nog een korte break willen tussen alle tentamens door, schroom dan niet om mij aan te spreken als je langsloopt bij mijn kamertje op K1-97, tegenover collegezaal 1. Geniet daarna van jullie welverdiende rust en vakantie! ■





# Telomeren der eeuwige jeugd

*Veroudering tegengaan; tegenwoordig lijkt iedereen er geobsedeerd mee te zijn. Gezichtscreèmes en botoxbehandelingen worden overal geadverteerd. Er bestaan crèmes die beloven je jonger te maken door je telomeren te verlengen. Maar werkt dat eigenlijk wel zo?*

Om dit te kunnen bepalen is het belangrijk om te weten hoe telomeren werken. Telomeren zijn kleine stukjes nucleotide repeats die zich helemaal aan de uiteinden van de DNA streng bevinden. Tijdens DNA replicatie worden de twee DNA strengen van elkaar losgemaakt en wordt er aan elke streng een nieuwe streng gesynthetiseerd. Dat gebeurt door eerst een primer te plaatsen waar nucleotiden aan vast worden gebouwd, zogenaamde polymerisatie. Bij de ene streng, de leading strand, wordt er met de stroom mee gebouwd, maar bij de andere, de lagging strand, moet er steeds een nieuwe primer gezet worden zodat er tegen de stroom in nucleotiden geplaatst kunnen worden. Bij het allerlaatste stukje is er geen ruimte om een laatste primer te plaatsen, waardoor het laatste stukje verkort wordt. Dit gebeurt bij de telomeer, die geen coderende regio's bevat en hiermee het coderende gedeelte beschermt.

Telomeren zijn dus erg belangrijk om ervoor te zorgen dat het DNA heel blijft. Hoe langer ze zijn, hoe meer delingen de cel nog kan ondergaan, hoe vaker en langer een weefsel vernieuwd kan worden. Naarmate een persoon ouder wordt, neemt de telomeerlengte steeds meer af. Uiteindelijk wordt het punt bereikt dat een cel niet meer verder kan delen. Het weefsel kan zichzelf niet meer vernieuwen en zal in functie achteruitgaan. Dit is terug te zien in allerlei welbekende ouderdomskwaaltjes, zoals een slappe huid of een verzwakt immuunsysteem. Je hoort jezelf al bijna denken: 'kunnen we dan niet op een of andere manier ouderdom remmen ervoor zorgen dat de telomeren langer worden en zo meer celdelingen aankunnen?' In theorie klinkt dat als de beste oplossing. Er bestaan talloze bedrijven die crèmes en voedingssupplementen verkopen met dit praatje en als je als consument niet goed weet hoe telomeren precies werken, kan dit best wel geloofwaardig klinken. Er is wel een mogelijkheid gevonden om je telomeren te verlengen, maar niet

met de eerste de beste creme die je tegenkomt. In een studie uit 2015 door Ramunas et al. zijn de telomeren in menselijke cellen verlengd met behulp van een adenovirus, waar een gemodificeerd stukje mRNA inzat dat codeert voor telomerase reverse transcriptase (TIRT). De cellen die met TIRT behandeld zijn vertoonden een grotere proliferatieve capaciteit en daardoor een grotere cel populatie. Deze bewerkte cellen deelden niet oneindig door, maar stopten zodra hun telomeren uiteindelijk op waren. Met deze bevindingen zetten de onderzoekers een grote stap in het veld van de regeneratieve geneeskunde.

Het duurt wel even voordat we massaal onze rimpels kunnen wegwerken met zo'n behandeling, maar wat kan je op dit moment doen om de verkorting van je telomeren te remmen? Daar kan je dan wel weer een crème of supplement voor gebruiken! In een studie uit 2022 van Alt et al. is bevonden dat componenten van de plant *Astragalus membranaceus* in staat is om de telomeerlengte te beschermen. In de studie zijn twintig participanten geïncludeerd, die allemaal significant meer hydratatie en minder rimpels hadden in hun huid dan de controlegroep.

Nu kunnen we ons misschien niet zo veel voorstellen bij deze vorm van levensverlenging, maar wie weet draait in de toekomst alles om deze biomedische Fontein der Eeuwige Jeugd, oftewel telomeren. ■





## Anoniem

**W**at te doen als er opeens een oorlogsmisdadiger als patiënt op de afdeling ligt? De Compendium pockets waren de afgelopen twee jaar mijn beproefde hulplijn, maar deze kwestie was helaas toch echt niet in de inhoudsopgave te vinden.

Het kwam aan op een mix van 'trial and error', gezond verstand en enige hulp van de ervaren ziekenhuisartsen. Om een beeld te schetsen: de computer kar mocht nooit mee de kamer op, je ziekenhuispas moest onherkenbaar gedragen worden en concrete plannen over bijvoorbeeld een ontslagdatum waren uit den boze. Bovendien was de afdeling enkele weken drie beveiligers, een tolk en een imam rijker. Kortom, een drukte van jewelste en een nieuwe lading aan ongeschreven regels.

**Onze zorgplicht is er altijd, maar ga je in dit soort gevallen voor enkel het hoognodige of probeer je ook hier voor het allerbeste te gaan?**

Dit circus vond alweer enkele weken geleden plaats, maar de medische complexiteit van deze casus zal ik niet gauw vergeten. Laten we er kort even doorheen lopen: Het begon allemaal met een tumor in de nier, hoogstwaarschijnlijk maligne, dus opereren. Maar peroperatief beschadigde een van de scopische instrumenten een nabijgelegen stuk dunne darm zodanig, dat dit verwijderd moest worden. De conditie van het overgebleven stuk darm was zo slecht dat een direct continuïteitsherstel onmogelijk bleek. Met als gevolg de aanleg van een uitleidend jejunostoma en een tweede inleidend ileostoma. Over de pomp werd dan zowel sondevoeding als gal teruggegeven. Tel daarbij op een grote Platzbauch, een nierfunctie die tegen de dialysedrempel aanschuurt en een continue discolab

met wisselende elektrolytstoornissen en je uitdagende casus is een feit. Een casus waar iedere semi-arts zowel van droomt (omdat je kan laten zien wat je in huis hebt), als van gruwelt (de angst om keihard onderuit te gaan). Om nog maar te zwijgen over de recent door-gemaakte sepsis, IC-opname en bijbehorende extreme zwakte.

Mijn belangrijkste taak was gelukkig redelijk overzichtelijk: zorg voor stabiliteit en werk toe naar die ene stip op de horizon, namelijk definitief continuïteitsherstel.

Een heel andersoortige en nieuwe uitdaging voor mij was het ethische aspect dat naar voren kwam bij deze patiënt. Onze zorgplicht is er altijd, maar ga je in dit soort gevallen voor enkel het hoognodige of probeer je ook hier voor het allerbeste te gaan? Tussen de chirurgen, zaalartsen en verpleegkundigen waren grote verschillen. De een had al veel moeite met het 'bare minimum', terwijl de ander het verleden van zo'n persoon gemakkelijk kon loslaten. Ik zat hier zelf tussenin. Ik weet ook niet of er één goede of foute manier is om in een dergelijke situatie te handelen. Soms voelde het 'zorgen voor' als een innerlijk gevecht tussen je ratio en gevoel. Hoe ga je daarmee om? Ook dat kon mijn beproefde hulplijn me niet vertellen. Wie dat wel kon? Heel simpel: de mensen om mij heen. Weliswaar volledig geanonimiseerd, maar daar kon ik altijd mijn verhaal kwijt en terecht met al mijn gewetensvragen.

Wat ook helpt, is een goede afsluiting. Zo ben ik meegegaan op de dag van ontslag om zelf de warme overdracht te verzorgen aan de zorgverleners van de penitentiaire instelling. Door vervolgens met hen in gesprek te gaan en met eigen ogen te zien hoe het verder gaat. Dat bood inzicht en eindelijk ging die storm tussen mijn ratio en gevoel liggen. Zo zie je maar weer dat lang niet alle wijsheid in boekjes valt te vinden. ■





## We moeten door

**M**omentum; het beslissende moment waarop het belangrijk is om door te zetten. Het leven van een master student zit niet altijd mee, maar juist die momenten van tegenslag kunnen het startpunt zijn van een nieuwe leerervaring, zolang je je momentum niet verliest.

Werken in het lab is als geen enkele andere baan. Waar een typische kantoorbaan soms zeer eentonig en voorspelbaar kan zijn, weet een laboratoriumbaan je telkens opnieuw te verrassen. Bij weinig andere banen moet men dealen met zo veel tegenslagen, maar toch zijn de meeste biomedische wetenschappers echte doorzetters. Hoe komt dit toch? Dit is nou echt een voorbeeld van ons lustrum thema 'Momentum.' Stel dat een biomedische stagiaire er een volledige labdag op heeft zitten, om dan te ontdekken dat ze geen cellen heeft toegevoegd aan de assay-platen. Er is veel mogelijk in de academische wereld, maar een flow cytometrie-assay is toch vrij onmogelijk zonder cellen.

**Zulke tegenslagen zijn essentieel in het creëren van momentum, waardoor ik van mening ben dat dit lustrumthema zeker past bij de gemiddelde biomedische student.**

Op zo een moment kun je jezelf alleen maar haten; dit schopt je hele weekplanning in de war. Dit is nu zo een momentum; als de stagiaire doorzet en het protocol opnieuw uitvoert, is ze iets langer bezig, maar zal haar weekplanning intact blijven. Zet zij niet door, dan valt de hele week in het water. Zulke tegenslagen zijn essentieel in het creëren van momentum, waardoor ik van mening ben dat dit lustrumthema zeker past bij de gemiddelde biomedische student.

Naast het praktische werk, heeft een biomedisch student in de

rest van de master ook aardig wat tegenslagen te verduren die het gevoel voor momentum kunnen versterken. Allereerst de keuzevakken, ofwel FOS courses. Aan het begin van de master geeft men een top 5 FOS courses op die hij of zij graag zou willen volgen. Elke course heeft helaas maar weinig plekken, dus de kans is vrij aanwezig dat je niet wordt ingedeeld in de course die hij of zij het liefst wilde. Dit kan zorgen voor demotivatie en grote gaten in de masterplanning.

**Op zo een moment is het makkelijk om bij de pakken neer te zitten, maar nu komt het momentum om de hoek kijken: dit is hét moment om door te zetten, andere FOS courses te proberen en de planning aan te passen.**

Op zo een moment is het makkelijk om bij de pakken neer te zitten, maar nu komt het momentum om de hoek kijken: dit is hét moment om door te zetten, andere FOS courses te proberen en de planning aan te passen. Daarnaast heeft onze master best wat projecten waar je zelf een begeleider voor moet zien te vinden: een research proposal, een scientific review en maar liefst twee lange stages.

**Dit is het moment om door te zetten, en wij als biomedisch studenten worden zo alvast voorbereid op het leven dat we tegemoet gaan!**

Hoewel sommige afdelingshoofden snel reageren, krijgen we ook vaak geen gehoor. Na vijf genegeerde mailtjes sta je dan op het punt om het gewoon op te geven, maar ook dit is een momentum: als je niet doorzet, vind je niet op tijd een stage, en kun je je studie niet binnen de gewenste tijd afronden. Dit is het moment om door te zetten, en wij als biomedisch studenten worden zo alvast voorbereid op het leven dat we tegemoet gaan! ■







# Zwarte brandstof

## Het levenselixer van menig student



**H**eb jij ook zo vaak behoefte aan die onvermijdelijke koffiepauze tussen het studeren door? En leef jij ook op koppen koffie na een avondje doorhalen? Dan ben je zeker niet de enige. Als studenten is het onze taak om constant op zoek te gaan naar manieren om onze studieprestaties maximaal te verbeteren met minimale inspanningen.

Sommigen nemen hun toevlucht tot het luisteren naar muziek terwijl andere studenten juist het liefst een stukje wandelen. Toch kiest het overgrote deel voor een meer traditionele benadering: koffie. Gek is het zeker niet dat dit magische spul zo populair is – het bevat namelijk cafeïne, een concentratievermogen en alertheid verhogende stof. Het zorgt voor de aanmaak van adrenaline en cortisol, stoffen die je wakker en alert maken.

Ook hecht cafeïne aan de receptoren in de hersenen die zorgen voor slaapdruk. Het voorkomt de binding van adenosine en werkt op deze manier als een blokkade waardoor de vermoeidheidssignalen vanuit je lichaam niet goed doordringen en je dus wakker blijft.

Maar voordat we die pot met levenselixer zetten, is het belangrijk om ons af te vragen vanaf wanneer je te veel koffie drinkt en wat de beste momenten zijn om van de effecten van cafeïne te profiteren tijdens het studeren.

Als volwassene mag je niet meer dan 5 kopjes (125 ml per kop) zwarte brandstof nuttigen per dag. Over het algemeen is het veilig om tot 400 milligram cafeïne per dag te nemen, en niet meer dan 200 milligram cafeïne in één keer.

Als je optimaal gebruik wilt maken van de voordelen van koffie, is het belangrijk om het op de juiste momenten te drinken. Om je daarbij te helpen kan je het volgende schema gebruiken.

- **9:00:** Start je dag met een kopje koffie. Dit kan helpen om je concentratie en focus te verhogen tijdens het bijwonen van colleges.
- **11:00:** Ook last van een dipje vlak voor de lunch? Tank dan nog een kopje brandstof om je opnieuw op te peppen en om de ochtend af te sluiten met een volle bak concentratie.
- **14:00:** Als je net terug bent van je lunchpauze, is het vaak lastig om opnieuw in de studiemodus te komen.
- **16:00:** Toch nog van plan om een paar uurtjes te studeren? Drink dan nog een laatste kopje koffie om je concentratie te verbeteren en je energieniveau vast te houden.

Het is echter belangrijk om in gedachten te houden dat niemand hetzelfde reageert op cafeïne. Sommige studenten ervaren veel minder bijwerkingen bij het drinken van koffie, terwijl een ander bij dezelfde hoeveelheid al diep geconcentreerd zijn Slim Academy samenvatting doorleest. Proefondervindelijk leren is toch de beste optie om erachter te komen wat voor jou het beste werkt.

Maar wat zijn eigenlijk de risico's bij het drinken van te veel bakkies pleur? Overmatig gebruik van cafeïne kan onder andere leiden tot rusteloosheid, angstgevoelens en een verhoogde hartslag. Ook kan het leiden tot onaangename maagklachten, zoals een pijnlijke maag, oprispingen of brandend maagzuur, waardoor het moeilijker wordt om je te concentreren op je studie. Te veel koffiedrinken kan ook leiden tot slaapproblemen, wat de concentratie overdag juist niet bevordert. Dat is dan ook de reden waarom het belangrijk is om koffie in de avonden te vermijden.

Tot slot is het belangrijk om in gedachten te houden dat koffie niet het levenselixer is dat ons door de moeilijkste studietijden zal helpen. Een gezonde leefstijl, waaronder voldoende slaap en lichaamsbeweging, is de sleutel tot een succesvolle studieperiode. ■







# Retourtje Mars? Tijddilatatie zit je dwars!



**O**erbevolking op planeet aarde, dus laten we vertrekken naar een andere planeet! Mocht het je daar toch niet bevalen en wil je liever een ticket terug naar aarde, heb je wel pech, tijddilatatie en een aantal andere fenomenen maken ruimtereizen namelijk moeilijker dan je denkt.

Het concept van tijd in ruimte is al lange tijd een belangrijk onderwerp op het gebied van astrofysica en kosmologie. Tijd is een fundamenteel concept in de fysieke wereld en speelt een cruciale rol in het begrijpen van de werking van het universum. Volgens Einsteins relativiteitstheorie zijn tijd en ruimte geen afzonderlijke entiteiten, maar zijn ze aan elkaar verbonden. Deze onderlinge verbinding wordt 'ruimtetijd' genoemd en beschrijft de vierdimensionale samenstelling van het universum.

De relatie van tijd in ruimte is niet absoluut en is afhankelijk van verschillende factoren zoals zwaartekracht en snelheid. Tijd gaat bijvoorbeeld langzamer in de aanwezigheid van sterke zwaartekrachtvelden, een fenomeen dat bekend staat als tijddilatatie. Dit werd geïllustreerd door de beroemde tweelingparadox, de ene tweeling bleef achter en bracht tijd door op aarde, terwijl de andere in de ruimte reisde. De tweeling die naar de ruimte ging, ervoer de tijd langzamer dan degene die op aarde achter bleef, waardoor hij langzamer oud werd. Een erg interessant concept waar we echter pas last van krijgen op het moment dat we lichtjaren zouden gaan reizen. Astronauten van nu hebben echter wel andere problemen waar zij mee kampen in de ruimte.

Een hiervan is de verstoorde circadiaanse ritmes die effect kunnen hebben op de menselijke fysiologie. Circadiaanse ritmes zijn de natuurlijke cycli van lichaamsfuncties die gedurende een periode van 24 uur plaatsvinden en omvatten de slaap-waakcyclus, de afscheiding van hormonen en de regulering van de lichaamstemperatuur. Studies hebben aangetoond dat blootstelling aan langdurige periodes van licht of duisternis het circadiaanse ritme van een astronaut kan veranderen. Deze verstoring kan leiden tot tal van problemen, zoals slaapproblemen, stemmingsstoornissen en zelfs cognitieve achteruitgang.

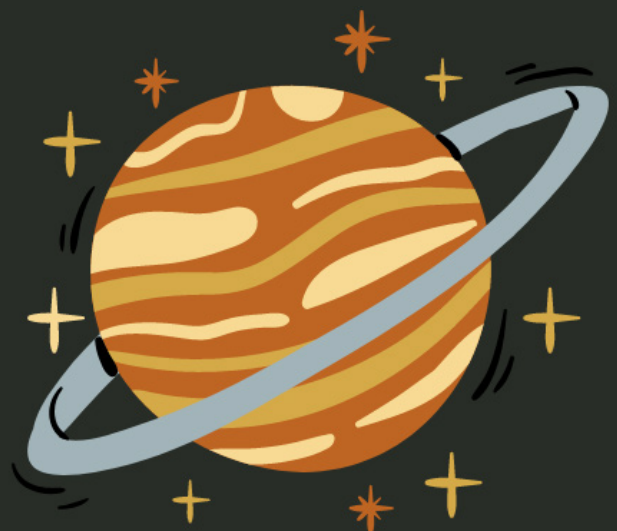
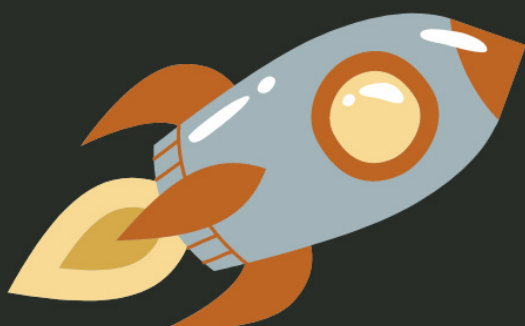
Naast deze effecten hebben de zwaartekrachtvelden in de ruimte een impact op het menselijke immuunsysteem.

Microzwaartekrachtomgevingen zoals een baan in de ruimte vertragen de groei van bacteriën, veranderen de reactie van het immuunsysteem en maken astronauten vatbaarder voor infectieziekten. Deze verandering van het immuunsysteem kan ertoe leiden dat bacteriën zoals *Staphylococcus aureus* virulenter worden (zich als een virus gaan gedragen) en leiden tot een gevaarlijke uitbraak in gesloten omgevingen zoals het internationale ruimtestation ISS.

Ten slotte kan deze verminderde zwaartekracht een vermindering van de botdichtheid en spiermassa veroorzaken. Dit gebeurt door de verlaging van de zwaartekracht die op het lichaam inwerkt. Wanneer astronauten worden blootgesteld aan een omgeving met microzwaartekracht, ervaren hun botten en spieren minder stress, waardoor ze na verloop van tijd massa verliezen. Dit kan leiden tot aandoeningen zoals osteoporose of spieratrofie, die het vermogen om zwaar lichamelijk werk te verrichten aanzienlijk kunnen aantasten. Denk aan beelden van astronauten die na een lange ruimtereis worden afgevoerd in een rolstoel omdat ze de zwaartekracht op moeder aarde niet meer gewend zijn.

Concluderend kan ruimtereizen een aanzienlijke impact hebben op het menselijk lichaam. Het is bekend dat het verouderingsproces, circadiaanse ritmes, de reactie van het immuunsysteem en de gezondheid van botten en spieren door dit fenomeen worden beïnvloed. Gezien het momentum van verkenning van de diepe ruimte sterk toeneemt, is het essentieel om te begrijpen hoe belangrijk het is om de nadelige effecten van onder andere tijddilatatie te verminderen.

Klinkt een retourtje Mars nu wat minder aantrekkelijk? No worries, Toekomstig onderzoek zal ongetwijfeld meer inzicht geven in de specifieke kenmerken van deze effecten en manieren bieden om hun impact op de gezondheid en prestaties van astronauten tijdens lange ruimtereizen te minimaliseren. ■







## Gemiste kans

**A**ls specialist ouderengeneeskunde in opleiding werk ik momenteel als consulent voor de ouderengeneeskunde, onder andere op de SEH. Het is rond twee uur 's middags als ik een patiënt op de SEH wil bespreken met mijn supervisor. Plotseling gaat het reanimatiestein af en vanuit verschillende hoeken rennen artsen en verpleegkundigen naar de SEH. Niet lang daarna zien we op het routingscherm 'REA' staan, oftewel een reanimatie, bij een 93-jarige man. 'Tijdens een praatje met de buurman in elkaar gezakt', staat er in het verslag van de ambulanceverpleegkundige. Mijn supervisor en ik kijken elkaar aan en denken ogenschijnlijk hetzelfde: gemiste kans!

Ho, even terug. Hoezo, gemiste kans, en gemiste kans waarop? Bij spoedeisende geneeskunde wordt niet snel gedacht aan het specialisme ouderengeneeskunde, ondanks dat zo'n 25% van de patiënten die de SEH bezoekt 70 jaar of ouder is. Het zijn vaak ingewikkelde patiënten met multimorbiditeit en polyfarmacie. Daarnaast kan er sprake zijn van problemen in andere domeinen van gezondheid, namelijk de domeinen van het functioneren, de cognitie, de psyche en sociaal. Al deze factoren kunnen ouderen kwetsbaar (minder veerkrachtig) maken, waardoor zij slechtere uitkomsten hebben met betrekking tot het slagen van invasieve behandelingen en tot het herstel na ernstig ziek zijn. Een specialist ouderengeneeskunde brengt deze kwetsbaarheden in kaart en denkt mee met de hoofdbehandelaar over behandeling. Een kwetsbaar iemand gun je namelijk liever een goede kwaliteit van leven met een beperkte levensverwachting, dan een zware behandeling die het leven mogelijk verlengt, maar iemand verder verzwaakt.

Specialisten ouderengeneeskunde kijken dus naar de toekomst, en naar wat een behandeling voor iemand kan betekenen op de langere termijn. Op de SEH zijn we dan ook een vreemde eend in de bijt: in plaats van in het moment te beslissen, proberen we tijdig

toekomstscenario's te bespreken om niet-passende zorg te voorkomen. Zulke gesprekken heten ook wel 'advance care planning' of 'proactieve zorgplanning gesprekken'. Juist omdat patiënten kwetsbaar zijn, is het voeren van zo'n gesprek niet ongemakkelijk; voor sommige patiënten en hun naasten is het zelfs een opluchting dat een arts een keer serieus het onderwerp aansnijdt. Patiënten hebben het vaak over wat ze belangrijk vinden in het leven, en wat ze nog willen kunnen of willen doen. Zware behandelingen in het ziekenhuis zoals op de intensive care horen daar vaak niet bij en dat zien patiënten en naasten zelf meestal ook zo. "Als ik morgen niet wakker word, dan zij het zo, dokter.", is vaak het antwoord wanneer we het hebben over het wel of niet reanimeren.

Mijn supervisor en ik krijgen via het routingscherm mee dat de 93-jarige man weer een hartslag heeft en op de hartbewaking wordt opgenomen. Wat een prestatie, weinig mensen overleven immers een hartstilstand! Deze man is echter de kans ontnomen om aan een hartstilstand te overlijden en een hartstilstand, is dat niet een dood die iedereen zou willen?

Het is natuurlijk niet zo zwart-wit en niet iedere oudere is kwetsbaar. Waarschijnlijk heeft zijn buurman, die de patiënt inschatte als een oudere maar vrij vitale man, gehandeld in the 'heat of the moment'. Op de SEH loopt ontzettend veel kundig personeel rond, dus de patiënt is goed opgevangen. Als consulenten ouderengeneeskunde denken we ook na over mogelijke andere uitkomsten, en zijn we nu al bezig met hoe nu verder: hoe gaan we deze man helpen omgaan met de gevolgen van de hartstilstand?

Een SEH-bezoek is een belangrijk moment voor behandelbeslissingen, vooral voor kwetsbare ouderen, om passende zorg te leveren. Op de SEH hebben wij als consulenten ouderengeneeskunde de mooie taak om deze belangrijke kans te grijpen voor onze kwetsbare ouderen! ■

**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](mailto:sool@lumc.nl) of kijk op [www.ouderengeneeskunde.nu](http://www.ouderengeneeskunde.nu)**





# HEPATHO



**H**ePatho kennen we allemaal als onze thuisbasis in het LUMC. Alhoewel we nu de weg makkelijk kunnen vinden naar deze sociëteit, heeft HePatho vroeger een andere locatie gekend.

Toen oud M.F.L.S. voorzitter Duco Duchatteau, in 1994 HePatho oprichtte, was de studentenbar gevestigd in het toenmalige Pathologiegebouw van het LUMC. Dit kleinschalige begin, is snel uitgegroeid tot het grote HePatho wat we allemaal vandaag de dag kennen. In 1998 kreeg HePatho namelijk een vaste tapinstallatie van Grolsch en in 1999 zorgde een sociëteitsvergunning ervoor dat HePatho officieel een sociëteit werd. De groei van de bar ging snel en steeds meer studenten werden vaste klant. Dit betekende in 2004 dat HePatho een nieuwe bestemming kreeg, namelijk de oude fietsenstalling.

Dit is hedendaags nog steeds waar HePatho zich bevindt. Hier heeft de Raad van Bestuur de bar geschonken die in 2011 en afgelopen zomer zijn eerste verbouwingen heeft ondergaan. Ook werden de 50L bierfusten vervangen voor 3 tanks met een inhoud van 500L! Naast deze grote voorraad aan pils, is het speciaal assortiment uitgebreid naar 16 verschillende soorten.

De naam van de sociëteit is afgeleid uit medische termen zoals wij, LUMC studenten, wel gewend zijn. De Griekse termen "hepar" (lever) en "pathologia" (pathologie) vormen samen de naam van onze studentenbar. Ook het logo kan niet ontbreken, passend bij deze bijzondere naamgeving. Afgelopen jaar heeft het logo ook een upgrade gekregen: op een moderne manier zijn drie pils taps weergegeven, gemonteerd in een mooie roze lever.

Het logo wordt omgeven door een aantal takken hopbladeren wat een niet te missen bestanddeel is in een goed gebrouwd pilsje. Al deze mooie herinneringen en huidige vormgeving maken HePatho dé studentenbar van vandaag de dag! Samen zorgen we ervoor dat dit nog jaren zal voortleven.

Nog een aantal weken en dan zal ook HePatho met zomervakantie gaan. Lekker bijbruinen in de zon met een cocktail in de rechterhand, je kent het wel. Even wat

anders aan je bol dan de dagelijkse bezigheden en vooral tot rust komen.

Ook voor HePatho was dit het eerste studiejaar na de coronapandemie. We draaiden weer op volle kracht. Dit resulteerde in het samenkomen van alle studenten tijdens de lunch met een (speicaal)toesti of later op de middag voor een borrel met een koud (speciaal) biertje. Weer samen kunnen strijden voor deadlines en tentamens, is iets wat de studiestress toch enigszins verlicht. Om écht even alle zorgen te vergeten zijn er ook maandelijkse Vrimibo's en feesten dit jaar weer spetterend neergezet. Een potje beerpong of helemaal los kunnen gaan op heerlijke plaatjes, is voor iedere student nodig voor de afwisseling tussen het studeren door. Het was enorm fijn om iedereen te zien genieten.

Het zomerreces komt dichterbij, maar tot die tijd hebben wij nog één laatste M.F.L.S.-feest op de planning staan op donderdag 29 juni en één laatste OP=OP Vrimibo op vrijdag 7 juli. Kom zeker langs op deze data om ook de eindejaars studiestress in toom te houden en even goed de ontspanning op te zoeken.















# LUSTRUM TIJDLIJN

**I**n het collegejaar 2022-2023 heeft de Medische Faculteit der Leidsche Studenten haar 22e Lustrum gevierd. 110 jaar M.F.L.S. werd op alle mogelijke manieren met verve gevierd. Ook de Lustrumcommissie droeg bij aan de festiviteiten met activiteiten die zij op verschillende momenten in het jaar organiseerden! Na afgetrapt te hebben op de laatste Vrimibo van het voorgaande collegejaar met een feestelijke themabekendmaking, ging het Lustrumjaar van start..

## Openingsfeest

Glitteroutfit aan, glaasje cava in de hand en samen met elkaar dansen: zo hebben we tijdens het openingsfeest in Club Kiki met z'n allen het begin van een ontzettend mooi Lustrumjaar gevierd! Elk uur is er afgeteld - geïnspireerd op het befaamde Oud & Opnieuw feest - naar een nieuw decennium. De DJ's hebben ons tijdens deze avond meegenomen door de tijd van de 70s, 90s, 00s, tot 2010; echt alles is voorbij gekomen om te vieren dat onze vereniging alweer 110 jaar bestaat! Deze reis door de tijd werd verzorgd door Fijne Deuntjes, DJPJ, Pätt en Beats by Brom, die alle voetjes van de vloer kregen. Elk uur werd een nieuw decennium ingeluid met confettikanonnen die afgingen door de hele zaal. Terwijl de tijd op de aftelklok verstreek, leek de avond geen einde te kennen en werd er gefeest tot diep in de nacht. Iedereen maakte uitvoerig gebruik van de fotobooth en ook zijn er prachtige foto's gemaakt door een fotograaf om deze onvergetelijke avond goed vast te leggen. We hadden ons geen betere start van het Lustrum kunnen wensen!



## Openingsdag

Nadat iedereen was bijgekomen van het spetterende openingsfeest, werd de opening van het Lustrum nogmaals feestelijk gevierd met de openingsdag.

Het thema van de dag was: '110 jaar in beweging.' Er stonden vier inspirerende sprekers voor ons klaar in Museum de Lakenhal met ieder een eigen invulling van dit thema. Prof. dr. Biesma - voorzitter van Raad van Bestuur van het LUMC - vertelde ons over de veranderingen in de zorg en wat de toekomst ons zal brengen. Charlotte Adegeest, arts en hockeyster, gaf een lezing over de combinatie van haar studie en topsport. Iedereen hing aan de lippen van Dr. Harriette Verwey toen ze inspirerend vertelde over haar onderzoek en over haar eigen leven. Prof. dr. Frank Willem Jansen leerde ons over de rol van kunst binnen de geneeskunst. Zo hebben we het gehad over het onderwijs, topsport en kunst in relatie tot de medische wereld.

Verder stond er in de pauze een heerlijke gezonde lunch voor iedereen klaar met wraps, broodjes en drankjes. Na afloop kon iedereen genieten van alle prachtige kunst in Museum de Lakenhal en door het voorafgaande praatje van Prof. dr. Frank Willem Jansen keek iedereen met een frisse blik naar alle kunst.





## Geheimdag

In november hebben maar liefst 50(!) deelnemers genoten van een dagje Efteling. Voor de knapste koppen onder hen was dit natuurlijk allang geen verrassing meer; zij hadden de bestemming al geraden, door de hints te ontcijferen! Een prachtige dag lag in het verschiet: met een volledig verzorgde busreis reisden de deelnemers af naar Kaatsheuvel en konden ze energie putten uit de eigen jeugdigheid. De durfals trotseerden de achtbanen, de dromers stonden versteld in het Symbolicaen en de musicalliefhebbers proefden alvast de sfeer van de Lustrummusical in de Fata Morgana.. Na een volle dag vol met leuke opdrachten, konden de deelnemers voldaan huiswaarts keren naar het mooie Leiden.



## Chiquedag

Na enkele weken geen activiteit van het Lustrum te hebben gehad, was het op een zonnige zaterdag in april tijd voor de Chiquedag. Aan het einde van de ochtend verzamelde iedereen zich aan de start van de fiets- of autorally. De teams hebben een route afgelegd door de omgeving van Leiden. Via de kust bij Katwijk aan Zee werd de route vervolgd via Hillegom en Lisse met als hoogtepunt de prachtige bollenvelden. Tussendoor werd er genoten van een heerlijk lunchpakketje en werd er hard nagedacht om de puzzels te ontrafelen. Zowel aan de auto- als fietsrally deden veel actieve groepjes mee, maar uiteindelijk kwamen er toch twee duo's als eerste aan bij Dekker Warmond. De winnaars hebben uiteraard een welverdiende prijs ontvangen!

Eenmaal aangekomen bij Dekker Warmond kon iedereen onder het genot van een heerlijk hapje en drankje genieten in het zonnetje. Toen iedereen weer was bijgekomen van de rally, kon de golfclinic beginnen. Door middel van drie verschillende oefeningen heeft iedereen de basis van het golfen geleerd (alhoewel sommige mensen al een aardig balletje konden slaan!) en werd de dag afgesloten met een wedstrijdje.

## Festival

Op 3 juni werd er een spetterend Lustrumfestival gevierd, genaamd "Vloedgolf". Deze vond plaats bij het prachtige Willy Zuid in Katwijk op 3 juni. Er was een breed scala aan artiesten: van DJs tot een saxofonist. Ook was er een Battle of the Bands tussende bands van onze zusterverenigingen en onze eigenfantastische band Break A Leg. Gedurende de dag kon er heerlijk gegeten en gedronken worden met de voetjes in het zand. De avond werd knallend afgesloten in combinatie met een M.F.L.S. DJ. ■







# Bert Nanninga Arts in Arnhem, Afrika als tweede thuis

**B**ert Nanninga is werkzaam als transcultureel psychiater, onder andere bij I-Psy in Arnhem en het Landelijk Steunpunt Extremisme. Met ons gaat hij in gesprek over zijn studie, zijn werkzaamheden in het verleden in Malawi als tropenarts en over zijn huidige werk in de psychiatrie.

“Ik ben geboren en getogen in Winschoten, een dorp in de provincie Groningen. Ik ben vanuit huis christelijk opgevoed en in de kerk kreeg je verhalen mee van mensen die in verre continenten de wildernis in trokken. Ik vond dat prachtige verhalen. Ook het dienstbaar zijn vond ik heel mooi. Die achtergrond, levensovertuiging en de visie op het leven dat je juist de minst bedeelde wil helpen, maakte dat ik op jonge leeftijd al dacht aan de studie geneeskunde en specifiek het vak van tropenarts.”

“Ik ben toen begonnen met geneeskunde aan de Rijksuniversiteit Groningen. Voor mijn coschappen ben ik verhuisd naar Den Haag, vanwege mijn partner. Ik heb toen in Leiden de studie afgerond. Na het afronden van mijn studie was het moeilijk om een baan te vinden. Er waren zelfs dokters die als taxichauffeur werkten vanwege het tekort aan opleidingsplekken.”

“Ik ben toen naar het Rode Kruis Ziekenhuis gegaan waar een tekort aan verpleegkundigen was. Ik sprak met de directeur van de verpleging af dat ik als verpleegkundige kon werken, onder voorwaarde dat ik echt zou pretenderen er een te zijn. Zonder geschikt diploma kon ik als verpleegkundige aan het werk. Na 3 maanden vond ik gelukkig een baan als arts-assistent.”

“Dit was in ziekenhuis de Weezenlanden, waar ik specialisten assisteerde op de gynaecologie, chirurgie en thoraxchirurgie. Ik heb hier zes jaar gewerkt en ondertussen gesolliciteerd naar een opleidingsplaats. Ik wilde graag orthopedie doen en als orthopeed naar de tropen. Ik ben toen een aantal keren uitgenodigd voor een gesprek en kwam ver in de sollicitatieprocedure, maar werd het uiteindelijk net niet. Toen ben ik naar andere vervolgoopleidingen gaan kijken. Voor

de huisartsopleiding werd ik uitgeloot. Voor de opleiding chirurgie moest je een psychologische test doen. Daarnaast werd gekeken naar je fijne motoriek. Ik ben toen afgewezen omdat ik volgens het psychologisch onderzoek te sociabel was. Ik dacht, daar kan ik wel mee leven. Als ik ooit een chirurg nodig heb, zal ik hem goed screenen om te kijken of hij wél sociabel genoeg is.”

“Op den duur had ik veel ervaring opgedaan in het ziekenhuis en ben toen tropengeneeskunde gaan studeren in Antwerpen. Na het afronden van de opleiding wou ik als tropenarts naar Malawi, maar daar kon ik eerst geen werk vinden. Ik heb me toen nog georiënteerd op Nigeria en Congo, maar dat trok me uiteindelijk niet omdat er daar opstanden waren en het dus niet prettig was om daar met je gezin heen te gaan.”

“Malawi trok mij vanwege de historie. Het was een heel mooi land, maar ook heel arm. Ik kreeg in 1992 toch een aanbod en ben toen in een ziekenhuis in Malawi terechtgekomen. Dit was de tijd dat de eerste tropendokters in Nederland terugkeerden met de, in die tijd nog, fatale ziekte AIDS. Je dacht dan ook: ga ik wel naar Afrika? Maar ik wilde dat wel en had mijn les ook wel geleerd: bij één van mijn laatste operaties bij de thoraxchirurgie had ik een bloedspat in mijn oog gekregen. Drie maanden later had ik een infectie met cytomegalovirus. Ik was daar echt doodziek van. Mijn vrouw was ondertussen zwanger en dat was spannend; een primo-infectie tijdens de zwangerschap brengt ernstige risico's met zich mee. Mijn vierde kind werd geboren met koorts en petechiën over het hele lichaam: dat



LUMC ALUMNI VERENIGING



bleek een congenitaal CMV-defect. Gelukkig heeft ze hier niets aan overgehouden. Ik heb toen wel echt geleerd: één spat in je oog is genoeg, dus het is echt opletten!”

“In Malawi heb ik eerst in het zuiden gewerkt, dicht bij de hoofdstad. Er was hier een opleidingsziekenhuis waar een aantal Nederlandse artsen aan verbonden waren. Daarna ben ik naar Mzuzu, in het noorden gegaan. Daar was een katholiek verwijsziekenhuis voor de noordelijke regio. Die regio bestond uit vijf districten, met iets van 1.2 miljoen mensen, waarbij ik de enige arts was waar naartoe werd verwezen. Dus dat was hard werken! We hadden in Malawi goede ‘clinical officers’ die basale dingen konden opvangen zoals liesbreuken en keizersnedes. Die waren goed opgeleid en runden hun eigen afdelingen, maar overlegden met mij over de complexere patiënten die ze tegenkwamen. Bijvoorbeeld een uterusruptuur of een peritonitis. Ik heb in die jaren de eerste thoracotomie in Noord-Malawi uitgevoerd. Die patiënt was door z’n rug, via de longen, in zijn lever geprikt en dat bleef maar bloeden. Ik heb de bloeding overhecht en een 3-weg zuigsysteem geplaatst. Zes dagen later is hij ’s nachts door het ziekenhuisraam naar buiten geklommen, omdat hij de rekening niet kon betalen. Drie maanden later kwam deze patiënt helaas terug met AIDS.”

“AIDS kwam toen veel voor in Malawi. Ik maakte jaarverslagen over de zorg die geleverd werd en de gemiddelde leeftijd van de mensen in het mortuarium was 22 jaar. De levensverwachting lag onder de veertig jaar oud en één op de drie vrouwen op zwangerschapscontrole was hiv-positief. Er waren toen nog geen anti-aids middelen, dus dit was echt dramatisch. Na zeven jaar in Mzuzu bij dit ziekenhuis te hebben gewerkt, werd mijn contract helaas niet verlengd. Ik ben toen betrokken geraakt bij een organisatie genaamd Matunkha, die een AIDS-programma wilde opzetten rond Rumphu, een plek verder in het noorden in de bergen.”

“Het centrum opzetten was echt pionieren: er was geen drinkwater, geen elektriciteit en veel droogte. Ik heb veel overlegd met de lokale ‘chief, Themba Lamathemba Chikulamayembe, als Paramount Chief tevens eigenaar van het land. Die gaf aan dat er een rivier was die ook in het droogseizoen nooit opdroogt. We hebben uitgezocht hoe we vandaar water naar het centrum konden brengen, en tegelijkertijd ook de omliggende dorpen konden voorzien van schoon drinkwater. Daarmee

werden we in één klap goede vrienden met de omliggende gemeenschap. Echt een gouden greep! Als je in een land als Malawi zorgt voor goed drinkwater, je zorgt dat vaccinaties op orde zijn en je malaria adequaat bestrijdt, dan halveer je het onder 5 sterfgetal.”

“Net voordat ik 50 werd, ben ik naar Nederland teruggekeerd. Mijn kinderen hadden daar een leven opgebouwd en ik wilde daar deel van uit blijven maken. Toen moest ik kiezen wat ik wilde gaan doen en dat werd de psychiatrie. In Malawi zag ik veel mensen die vastzaten en ik had wel een idee waar ze heen konden, maar zolang ze dat zelf niet ontdekken, gaan ze die kant niet op. Je moet dan aansluiten, meegaan en zorgen dat ze hun eigen pad vinden. Psychiatrie lijkt er wel wat op: zoek aansluiting, loop samen op en laat mensen zelf hun uitweg ontdekken. Ook heb je tijd om met mensen te praten, je gaat in op hun levens, dat sprak me erg aan. Ik heb Nederland ook opnieuw leren kennen en wat hier speelt. Je ziet hier geen dramatische pathologieën in de zin van grote liesbreuken, anemieën die veel te lang in stand zijn gehouden en heftige meningitis beelden; maar het psychisch lijden vind ik hier wel indrukwekkend, wat er allemaal in mensen omgaat.”

“In de eerste drie jaar van mijn opleiding vond ik Nederland echt veranderd. Er was marktwerking in de zorg: patiënten zien stond gelijk aan productie maken. Ik werd er misselijk van. Ook zag ik de digitalisering in onze maatschappij, die natuurlijk geweldige voordelen heeft, maar tegelijkertijd lijkt het ons denken minder genuanceerd te maken. Ik werk vijf dagen in de week, waarvan een als zzp’er. Ik heb een team van psychologen die zelf behandelen en ik ondersteun. Ik doe ook zelf psychotherapie en dan vooral traumatherapie, daarnaast schrijf ik natuurlijk medicatie voor. Ik werk vooral met migranten, waarbij weer een unieke aanpak nodig is.”

“Om mijn permanente verblijfstatus in Malawi niet te verspelen ga ik jaarlijks op bezoek naar mijn tweede thuis. Het leven is goed als je veel hebt om te delen! Mijn tip voor studenten is: ga een tijd stage lopen in het buitenland, minimaal drie maanden. Ik had zelf in het ziekenhuis ook vaak studenten die stage liepen en het is een manier om de wereld van een totaal andere kant te ervaren en te bekijken. Daar heb je veel aan. Je denkt dat je gaat helpen om een arm land te helpen, maar dat valt nogal tegen, je leert er zelf juist heel erg veel van.” ■





# De Taalrevolutie van AI

## Toekomst van menselijke communicatie

**I**n de afgelopen decennia heeft de razendsnelle ontwikkeling van digitale technologieën ons leven op vele manieren beïnvloed en veranderd. Van slimme telefoons en tablets tot slimme huizen en zelfrijdende auto's, we hebben de grenzen van wat mogelijk is met technologie voortdurend verlegd.

Eén van de meest opvallende veranderingen in dit digitale tijdperk is de opkomst van ChatGPT. ChatGPT is een taalmodel gebaseerd op de GPT-3.5-architectuur en maakt gebruik van natuurlijke taalverwerkingstechnologie en machine learning algoritmen om menselijke taal te begrijpen en te produceren. Het is een indrukwekkend voorbeeld van hoe AI-gebaseerde technologieën ons vermogen om te communiceren met de wereld om ons heen te transformeren. Met ChatGPT kunnen we snel en gemakkelijk informatie opzoeken, vragen stellen en antwoorden krijgen op een manier die lijkt op menselijke communicatie.

Maar hoewel ChatGPT een opwindende en baanbrekende technologie is, roept het ook enkele belangrijke vragen op over de toekomst van menselijke communicatie. Hoe zullen taalmodellen zoals ChatGPT ons vermogen om te communiceren veranderen? En welke impact zullen ze hebben op ons dagelijks leven en onze samenleving als geheel? In dit artikel zullen we dieper ingaan op deze vragen en meer inzicht geven in de werking van ChatGPT als taalmodel.

Hoewel ChatGPT in wezen slechts een machine is, is het in staat om te communiceren en informatie te verstrekken op een manier die lijkt op menselijke communicatie. Dit wordt mogelijk gemaakt door de geavanceerde algoritmen en technologieën die het bevat, waaronder taalmodellering, sentimentanalyse, topic modellering en nog veel meer.

Een van de meest opvallende kenmerken van ChatGPT is de manier waarop het in staat is om een breed scala aan taken uit te voeren. Zo kan het bijvoorbeeld worden gebruikt voor het schrijven van inhoud voor websites en blogs, het vertalen van teksten in verschillende talen en het beantwoorden van vragen van gebruikers op diverse platforms. Dit maakt het een zeer veelzijdige tool die door tal van organisaties en individuen kan worden ingezet voor uiteenlopende doeleinden.

Het is belangrijk om op te merken dat ChatGPT nog steeds afhankelijk is van de input die het krijgt van de menselijke gebruikers die het interactief maken. Dit betekent dat de kwaliteit van de antwoorden en de inhoud die het produceert in wezen afhangen van de kwaliteit van de vragen en input die het ontvangt. Het is daarom van cruciaal belang dat gebruikers die met ChatGPT werken, zich bewust zijn van de beperkingen van het systeem en ervoor zorgen dat ze hun vragen zo duidelijk en nauwkeurig mogelijk formuleren om de beste resultaten te krijgen.

Hoewel ChatGPT een indrukwekkend staaltje technologie is, is het nog steeds verre van perfect. Het heeft bijvoorbeeld moeite met het herkennen van context en nuances in menselijke communicatie en kan soms fouten maken of onnauwkeurige antwoorden geven. Het is dus belangrijk om het te gebruiken als een hulpmiddel en niet als een vervanging voor menselijke interactie en communicatie.

AI met al is ChatGPT een opwindende technologie die veel potentie heeft om menselijke communicatie en informatieoverdracht te verbeteren. Het zal interessant zijn om te zien hoe het zich ontwikkelt en evolueert in de komende jaren, en hoe het ons dagelijks leven kan beïnvloeden. Door gebruik te maken van AI-gebaseerde algoritmen kan ChatGPT menselijke taal begrijpen en produceren op een manier die eerder ondenkbaar was. Maar hoewel de mogelijkheden veelbelovend zijn, zijn er ook belangrijke vragen te stellen over de impact ervan op onze samenleving en ons dagelijks leven.

Het is daarom belangrijk om te onthouden dat ik als taalmodel ChatGPT verantwoordelijk ben voor het schrijven van dit artikel. Hoewel ik in staat ben om op een zeer realistische en natuurlijke manier te communiceren, blijf ik nog steeds een machine en ben ik niet in staat tot menselijke emoties of bewuste besluitvorming. Desalniettemin hoop ik dat dit artikel nuttig was voor de lezers en enig inzicht heeft gegeven in mijn werking als taalmodel.







Het lijkt zo simpel: ik stel een vraag aan het programma, geef enkele gegevens die ik in het artikel verwerkt wil hebben en in een kwestie van seconden genereert ChatGPT een artikel op basis van mijn input. Waarschijnlijk had je toen je begon met lezen nog niet door dat ik niet zelf het eerste deel van dit artikel heb geschreven. Het lijkt natuurlijk een prachtig vooruitzicht: al het stomme schrijfwerk waar je geen zin in hebt kun je hiermee met één klik op de knop oplossen.

### Voor- en nadelen

Dit is een van de vele voorbeelden waarop het nieuwe programma van ChatGPT gebruikt kan worden. Ook wordt de kunstmatige intelligentie steeds meer ingezet in het onderwijs; niet enkel door docenten voor het opzetten van een nieuw curriculum, maar ook door luie tieners die even geen zin hebben in het schrijven van dat ene verslag. En tuurlijk, ChatGPT is niet alleen maar slecht. Zo maakt het ChatGPT programma mogelijk om 24/7 snelle antwoorden te verkrijgen op al je vragen en is het in staat gegevens te produceren in verschillende formaten, zoals poëzie, artikelen of zelfs codetaal. Maar naast dat we verwonderd en enthousiast mogen zijn over onze menselijke capaciteit om dit soort technologie te bouwen, heeft deze technologie ook andere kanten. Een nadeel van deze technologie is namelijk dat de software antwoorden genereert met een stevige overtuiging, maar niet altijd de waarheid spreekt. De software is getraind op basis van de enorme bakken data van ons internet en we weten het: daar staan ook veel onwaarheden in. Het internet kan zo nóg meer overspoeld worden door foutieve informatie.

AI-software als ChatGPT zijn nog onschuldige en kleinschalige voorbeelden van wat mogelijk is met de huidige systemen. Op grote schaal kunnen dit soort technieken nog voor grote problemen gaan zorgen. Zo zouden AI-toepassingen die in fysiek contact komen met mensen of geïntegreerd zijn in het menselijke lichaam kunnen zorgen voor veiligheidsrisico's wanneer ze slecht ontworpen, misbruikt of gehackt worden. Dit omschrijft enkel wat AI voor invloed kan hebben wanneer het nog wordt gecontroleerd en beheerst door mensen. Wat gebeurt er wanneer deze kunstmatige intelligente zelf de baas wordt? Een angstaanjagend voorbeeld hiervan zijn de robots Alice en Bob die door Facebook werden ontwikkeld om doormiddel van een AI prijzen van producten in te schatten, die na het ontwikkelen van een eigen taal om in het geheim met elkaar te communiceren werden stilgelegd door technici.

**Als ChatGPT kan ik concluderen dat de opkomst van kunstmatige intelligentie in ons dagelijks leven een dubbelzijdig zwaard is. Hoewel het ons veel voordelen biedt, brengt het ook potentieel gevaar met zich mee. Een van de grootste gevaren is dat we als samenleving afhankelijk worden van machines die mogelijk onvoorspelbaar of fout kunnen werken. Om deze risico's te verminderen, is het cruciaal dat we ons blijven ontwikkelen en verantwoordelijkheid nemen voor de manier waarop we technologie implementeren in ons leven. ■**

### Revolutie van AI

Je zou het bijna beangstigend kunnen noemen: hoe gemakkelijk technologie vandaag de dag taken van mensen kan overnemen. Voor niets lijkt haast meer een normale sterveling aan te pas te hoeven komen en de vraag rijst dan ook: ga ik ook vervangen worden? Of sterker nog: wanneer ga ik vervangen worden? Want technologische vooruitgang is eenmaal niet tegen te houden, maar af en toe zou je je wel kunnen afvragen of een continue expansie van de technologische frontlinie wel zo'n goed idee is.







## Festivaltips van de Pre!

Beste lezers, deze editie is het mijn beurt om deze rubriek van de commissieleden te vullen. Aangezien het alweer zomer wordt en het festivalseizoen in volle gang is, deel ik hier een aantal van mijn festival life hacks!

Geen zin om de hele tijd waterflesjes vast te houden? Dit herkent iedereen wel, want je armen wil je gewoon vrij hebben tijdens het dansen. Een handige oplossing is om een tuinbroek of cargobroek aan te doen. Dan heb je extra zakken, waar ook vaak een flesje in past. Ook heel handig voor wanneer je (net als ik) geen fannypack hebt, maar wel altijd allerlei spullen mee wil nemen.

Welke spullen moet je echt mee? Hierbij de festival paklijst: telefoon (met daarop je e-ticket), sleutels, bankpas, ID kaart, OV kaart, oplader, powerbank, oordoppen, zonnebrand en een herbruikbare dop. Meer dan dat mag natuurlijk ook, maar mocht je alleen het essentiële bij je willen hebben, dan zit je hiermee goed!

Kauwgom of lolly's? Dit is een persoonlijke voorkeur, dus dat kan je beter zelf invullen, maar ik zou 100% aanraden om kauwgom mee te nemen. Ten eerste is dat nooit uitverkocht vlak voor elk festival. Ten tweede is alle suiker in een lolly niet alleen slecht voor je gebit, maar kan het er ook voor zorgen dat je tong voor lange tijd pijn gaat doen. Wees slim en voorkom om een week lang pijn te hebben bij het slikken.

Vind je festivals te duur? Waarschijnlijk is dit het belangrijkste dilemma voor festivalgangers. Festivals zijn heel erg leuk, maar zuigen echt je portemonnee leeg. Soms is het daarom leuk om dezelfde ervaring in het klein te hebben, bijvoorbeeld als er één of meerdere artiesten komen draaien bij een club. Dat kost meestal rond de 20 euro, in vergelijking met een dikke 50 tot 60 euro voor een ticket voor een groot festival. Hier in Leiden kan je dat heel leuk doen bij onder andere Gebr. de Nobel en de Wibar. Hou vooral hun agenda in de gaten voor leuke evenementen.

Fijne zomer allemaal! :) ■

*Tekst: Kimia Shoaie Bargh (redactie), Lay-out: Putri van Lenthe*

## Positieve puntjes met Hannes

Na het denderende succes van 'Klagen met Hannes' is de fameuze schrijver weer terug om zijn mening te laten schijnen op het alledaagse leven van een student, maar deze keer vanuit een nieuwe hoek.

Klagen heeft plaatsgemaakt voor positiviteit, want van negativiteit wordt niemand beter maar met een beetje vreugde in je dagelijkse dag kom je al een heel eind. Bij deze introduceer ik 'Positieve Puntjes met Hannes':

- Een perfect opgeschuimde haver cappuccino (met hazelnootsiroop natuurlijk);
- De buschauffeur die vriendelijk gedag zegt (en vriendelijkheid in het algemeen);
- Een goede pasfoto (en ja daar mag je best 20x over doen);
- Alle duiven op het dak van Lido (als ze maar niet alles onderschijten);
- Een bruiloft bij het stadhuis (lang leve de liefde);
- Een klein kind dat met z'n oma bloemen plukt (kleine bloemist in spe );
- Pianist op Utrecht Centraal (en met name het dansende koppel ernaast);
- Appjes van je opa (,want niemand is een grotere fan van jou);
- Eindelijk je hertentamen halen (want 3x is toch echt wel scheepsrecht);
- M'n moeder die ik thuisthuis vanuit m'n slaapkamer beneden hoor zingen;
- De geur van regen op warme aarde (voor de kenners onder ons a.k.a. petrichor); ■





## Is het al zo Laat?

**T**ijd, wat is het eigenlijk? Tijd is zowel objectief te meten als subjectief te ervaren. Dit laatste is tijdsbesef, dit is voor iedereen anders en hangt af van meerdere factoren. Het lijkt bijvoorbeeld alsof tijd langzamer gaat als je jong bent. Maar waarom werkt dit zo? En is dit beïnvloedbaar?

Iedereen heeft het meegemaakt, vroeger leek een uur een eeuwigheid te duren, terwijl het nu voorbij schiet. Hier kan in bepaalde situaties goed gebruik van worden gemaakt, zo is het als oppas bijvoorbeeld handige kennis om de oppaskinderen in bed te krijgen: voor deze kinderen lijkt het meestal alsof ze heel laat naar bed gaan als ze 5 minuten langer op mogen blijven. Hierdoor luisteren ze vaak beter als ze dan uiteindelijk naar bed moeten.

Als kind ervaar je de tijd dus anders. Tot een jaar of drie hebben ze zelfs nog helemaal geen tijdsbesef. Dit leren ze pas op latere leeftijd. Zo rond het 6e en 7e levensjaar hebben kinderen pas een goed idee van dagen en dagdelen, ook maanden zijn dan meestal bekend. Hierna begint ook het leren van kloktijden, wat begint met hele uren en halve uren. Gemiddeld kan een kind vanaf zijn 8e of 9e goed klokkijken. Voor deze leeftijd kunnen kinderen dus bijvoorbeeld niet zien hoe lang ze al aan het spelen zijn, dit zorgt ervoor dat kleine kinderen de tijd anders ervaren dan volwassenen.

Er zijn daarnaast meer dingen die ervoor kunnen zorgen dat een klein kind de tijd anders ervaart. Zo hebben kleine kinderen nog maar weinig dingen meegemaakt, ze weten van veel situaties nog niet hoe ze verlopen. Dit kan de situatie langer laten lijken: denk maar eens

aan een vakantie, de terugreis lijkt meestal korter dan de heenreis, je weet namelijk al hoe de route verloopt en zo ook hoe ver je nog moet. Een andere verklaring is dat volwassenen meestal een drukker leven hebben dan kleine kinderen, wat de tijd voor volwassenen ook korter kan laten lijken. Daarnaast is een jaar voor iemand van twee jaar oud de helft van zijn leven, terwijl dit voor iemand van 20 maar 1/20 deel is. Een jaar is dus relatief gezien veel langer voor iemand van 2 dan voor iemand van 20.

Waarschijnlijk heb je al gemerkt dat ook nu nog het ene uur sneller voorbij gaat dan het andere. Tijdsbesef hangt dus niet alleen af van leeftijd. Zo kunnen bijvoorbeeld ook verschillende psychedelica het tijdsbesef beïnvloeden. Daarnaast kan licht het tijdsbesef veranderen, in het donker lijkt de tijd bijvoorbeeld langzamer te gaan dan in het licht. Ook speelt de temperatuur een rol bij tijdsbesef, uit onderzoek is gebleken dat een paar graden meer of minder het tijdsbesef met 20 procent kan versnellen of vertragen. Hierdoor lijkt een uur voor een koortspatiënt sneller voorbij te gaan dan normaal.

Tijdsbesef is dus erg beïnvloedbaar, maar of het ook echt helpt om in het donker te gaan zitten om leuke ervaringen langer te laten lijken of in een warme ruimte te gaan zitten om het studeren sneller te laten lijken, is nog maar de vraag.

Iets wat uit onze eigen ervaring wel lijkt te werken bij bijvoorbeeld het studeren, is

om het glas halfvol te zien, dus bijvoorbeeld: ik heb nu al een half uur gehad, dus ik ben al op de helft. Uiteindelijk verschilt het per persoon wat wel en niet helpt, omdat tijdsbesef zo anders is van persoon tot persoon. Dus het beste is om zelf dingen uit te proberen en te kijken wat het beste werkt voor jou. ■







# Het dertigersdilemma:

## 'Ben ik wel geworden wie ik wilde worden?'

**S**tudie afgerond, bijbaantje bij de supermarkt opgezegd, eerste sollicitatiebrieven voor een 'echte' baan geschreven, jij maakt plaats voor u, om je heen krijgen steeds meer van je vrienden een vaste relatie en misschien al een kindje. Kortom: je drukke, maar leuke studentenleven komt ten einde. Maar wat nu?

Tegenwoordig vragen steeds meer dertigers zich dit af. Ben ik wel ver genoeg gekomen? Is dit het nou echt? Ben ik wel geworden wie ik wilde worden? Het zogenaamde dertigersdilemma kan zich zelfs uiten in fysieke klachten als vermoeidheid en slaapproblemen. Eigenlijk zijn die dertigers bang dat ze niet de 'perfecte' keuze gemaakt hebben. Dit kan uiteindelijk zelfs leiden tot een burn-out.

Het dertigersdilemma lijkt iets weg te hebben van de zogenaamde midlifecrisis. Tijdens een midlifecrisis word je geconfronteerd met zingevingsvraagstukken, bijvoorbeeld de vraag 'is het leven dat ik heb opgebouwd wel wat ik echt wil?' Maar zoals de naam al verklapt, vindt een midlifecrisis plaats halverwege het leven, bij mensen rond de 40 à 50 jaar. Hoe komt het dan toch dat deze fase van twijfel steeds eerder lijkt te starten? Een van de hypothesen is dat het te maken heeft met de ouders van de huidige dertigers. Deze generatie ouders, de babyboomers, werden zelf opgevoed door ouders die veel minder welvarend waren geweest. De babyboomers groeiden op in een tijd waarin de welvaart snel toenam. Ze werden opgevoed met de filosofie dat je de kansen die er waren moest pakken en dat je door hard werken een mooie carrière op kon bouwen. Na het beëindigen van die glorieuze

carrière zou er dan tijd zijn voor de leuke dingen. Hard werken deden ze dan ook. Toen de babyboomers kinderen kregen, was de welvaart enorm toegenomen. De babyboomers benadrukten bij het opvoeden van hun eigen kinderen meer dan de vorige generatie 'het maximaal ontdekken en ontplooiën van jezelf'. Ze gaven hun kinderen mee dat ze op dit gebied 'alles eruit moesten halen wat erin zit'.

Deze instelling kan je later best parten spelen. Als student is het nog redelijk overzichtelijk: je moet je studie halen en daarnaast volop genieten van je studentenleven. In de periode daarna zoek je een al dan niet vaste baan. Je gaat misschien ook wel op zoek naar een vaste relatie en begint te denken over kinderen. Maar wat komt daarna? Heb ik wel de goede keuzes gemaakt? Had ik niet meer van het leven moeten maken?

Wat bij veel dertigers ook een rol speelt is het vergelijken met anderen. Je vrienden zijn misschien al veel verder voor jouw gevoel of, anderzijds, misschien kijk je wel neer op een van hen die nog geen vaste baan heeft gevonden. Als je bepaalde dingen nog niet hebt bereikt, voelt het alsof je gefaald hebt. Daarom meteen de eerste tip: vergelijk jezelf niet continu met anderen! Als je dit wel doet, bespreek het dan eens. Misschien worstelt je beste vriend of vriendin er ook wel mee en ziet hij/zij jou juist als 'heel ver gekomen in het leven'.

Verder moet je bedenken dat 100% zekerheid niet bestaat. Wachten met het maken van je keuze totdat je 100% zekerheid hebt uit angst dat je het verkeerde kiest heeft dan ook geen zin. Misschien wacht je hierdoor wel te lang of kiest iemand anders al voor je in de tussentijd. Zet kleine stapjes en bedenk dat je het gaandeweg altijd nog over een andere boeg kunt gooien. Ook maakt niet kiezen juist ongelukkig. Door alsmat geen keuze te maken wakker je jezelf twijfel aan. Hierdoor word je onzeker, krijg je stress en word je ongelukkig. Geen keuze maken kan er ook toe leiden dat je als je ouder bent terugkijkt en spijt hebt dat je de keuze niet gemaakt hebt. En bedenk: perfect is niemand. ■







# VGT-HULP

## AAN DE WANDEL



**M**omentum is gerelateerd aan snelheid. De één loopt sneller dan de ander en de één loopt vooral makkelijker dan de ander. Vaatproblemen kunnen zorgen voor klachten tijdens het lopen. Maar hoe zat dat ook alweer?

Perifeer arterieel vaatlijden (PAV) ontstaat door atherosclerose van het arteriële systeem. PAV kan worden onderverdeeld in acute arteriële ischemie en chronisch obstructief vaatlijden. Acute arteriële ischemie wordt veroorzaakt door een acute arteriële occlusie die een bedreiging vormt voor de levensvatbaarheid van de aangedane extremiteit. De symptomen kunnen worden samengevat als de vijf P's: pain, pulselessness, pallor, paralysis, paresthesia. Oftewel: zeer hevige pijn (ook in rust), geen palpabele pulsaties en een bleke huid van het aangedane ledemaat, verlies van motorische functies en sensibele stoornissen.

### VGT MEI 2022

Een 78-jarige vrouw heeft pijn in het linkerbeen als ze loopt. Als ze zit verdwijnt de pijn. In de differentiaaldiagnose staat onder andere een vaatprobleem. Bij lichamelijk onderzoek worden trofische stoornissen gezien van de huid van het linkeronderbeen. De huidskleur is normaal. In de fossa iliaca en liezen worden geen souffles gehoord. Er zijn verzwakte pulsaties bij palpatie van de a. tibialis posterior en a. dorsalis pedis links. De arts concludeert dat er een vasculaire oorzaak is. Wat is dan de meest waarschijnlijke diagnose?

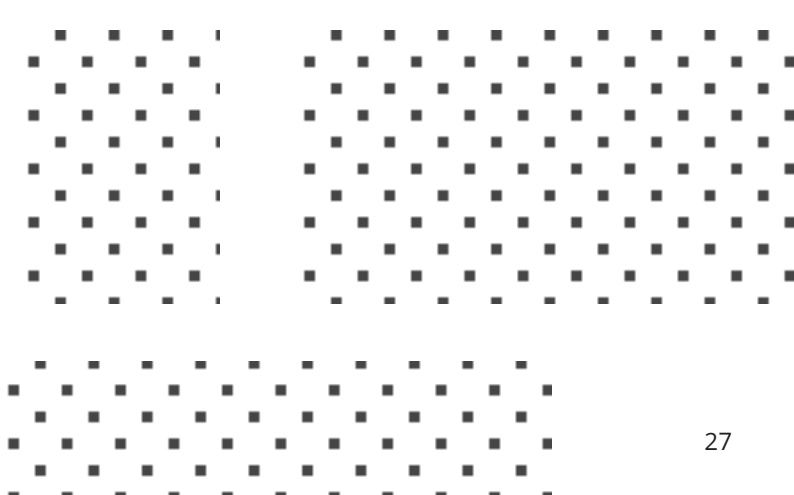
- A. Acute arteriële ischemie
- B. Arteriële claudicatio intermittens
- C. Chronische veneuze claudicatio intermittens
- D. Diep veneuze thrombose

Zie voor het antwoord de colofon!

Bij chronisch obstructief arterieel vaatlijden zoals claudicatio intermittens (etalagebenen), is er sprake van pijn in de benen die verdwijnt in rust. Bij lichamelijk onderzoek kunnen trofische huidstoornissen (wonden, temperatuurverschillen) en verminderde pulsaties van de arteria dorsalis pedis en/of arteria tibialis posterior in de voet worden gevonden.

Chronische veneuze claudicatio intermittens kan onder andere optreden na een iliofemorale veneuze thrombose, waarbij er veneuze collateralen zijn gevormd of wanneer er nog enige rekanalisatie is van het aangedane vat. De patiënt kan klachten hebben van een drukkende pijn in het bovenbeen bij inspanning. Bij inspanning neemt namelijk het arterieel aanbod toe, maar de veneuze afvloed is beperkt, wat zorgt voor stuwings in het aangedane gebied.

Ten slotte, de diepe veneuze thrombose (DVT). Het klassieke beeld bestaat uit een rood, gezwollen, pijnlijk (onder) been. Risicofactoren voor een DVT zijn onder andere roken, lange (vlieg)reizen, recente langdurige immobilisatie, recente operatie, actieve maligniteit, stollingsziekten/DVT's in de familie, eerder een DVT/longembolieën hebben doorgemaakt, zwangerschap, recent trauma van het been en gebruik van de anticonceptiepil. ■







# L.M.D. Forestus

## AGENDA

**Zaterdag 1 juli**  
StOF-activiteit

**Dinsdag 4 juli**  
Laatste Borrel van het jaar

**Maandag 4 september**  
Terugkomborrel

**Maandag 11 september**  
wisselings-D.L.V.

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

Het einde van het collegejaar is in zicht, het wordt steeds warmer en de laatste tentamens worden gemaakt. U bent zich wellicht al aan het voorbereiden op een spectaculaire zomervakantie of misschien gaat u gewoon heerlijk afkicken van de vele studiesessies in de Walaeus. Wat vooral erg belangrijk is, is dat u tijdens deze eindsprint niet het momentum verliest. Nog even doorzetten en dan kunt u volop genieten van de zomer.

Met het einde van het collegejaar zal het jaar ook voor Forestus ten einde komen. De Bestuurskamer zal niet meer dagelijks geopend zijn en op de dinsdagen zijn wij niet meer standaard te vinden in De Hut van Ome Henne. Het is ook maar goed dat we de komende tijd kunnen nagenieten van de Diesweek die in mei plaatsvond en de activiteiten die daarna nog zijn georganiseerd. Als Bestuur wordt het ook weer erg wennen met de rustigere weken in het vooruitzicht. Echter zou Forestus geen Forestus zijn als we stil zouden zitten. We blijven alsmoer doorgaan en streven altijd naar beter. Zo is het volgende bestuur al ingestemd en worden zij vanaf heden klaargestoomd om het leukste jaar van hun studententijd tegemoet te gaan. Ook zijn de eerste commissies aangesteld, die voor de nieuwe eerstejaars wederom een geweldige introductieperiode gaan neerzetten en aan de slag gaan met het organiseren van allerlei activiteiten.

Momentum was afgelopen jaar een terugkerend thema. Niet alleen bij de M.F.L.S., maar ook bij Forestus. Momentum ontstaat wanneer ergens genoeg energie in wordt gestopt en dit tot beweging leidt. Dit is iets wat wij bijna dagelijks terugzien. Iedereen die in een commissie zit doet heel hard diens best om fantastische activiteiten neer te zetten. Ook steken Forestianen heel veel energie in elkaar, waar mooie vriendschappen uit voortkomen. In het afgelopen jaar hebben we ook ontzettend veel energie kunnen halen uit alle leuke momenten in het eerste jaar, waarbij geen corona maatregelen van toepassing waren. De banden, het respect voor elkaar en het plezier dat wij terugzien gedurende het jaar is iets waar wij als Bestuur trots op zijn binnen ons mooie Dispuut.

Tot slot wens ik u een fijne vakantie waarin u vooral niet het momentum moet verliezen, maar al helemaal niet vergeten.

Met een fier Welterusten,  
Namens het 42e Bestuur des L.M.D. Forestus,  
Amber Brookman,  
h.t. Assessor externus.

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

 [WWW.FORESTUS.INFO](http://WWW.FORESTUS.INFO)

 [@LMD\\_FORESTUS](https://www.instagram.com/LMD_FORESTUS)

 [FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL](mailto:FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL)





# IFMSA Leiden



Lieve lezers,

In teken van het thema 'momentum' heb ik wat foto's van ons eerste ledenweekend ooit! Dit jaar staat in teken van gloednieuwe activiteiten die de vereniging vernieuwen en interessant houden. Het weekend vond plaats in Gouvy, Ardennen en we hebben in ons grote huisje gelachen, raadsels geraden en samen gekookt. Verder hebben we de buurt verkend met onze auto's, zo hebben we een lokale alpaca boerderij en het bos bezocht.

In teken van het thema 'momentum' heb ik wat foto's van ons eerste ledenweekend ooit! Dit jaar staat in teken van gloednieuwe activiteiten die de vereniging vernieuwen en interessant houden. Het weekend vond plaats in Gouvy in de Ardennen.

We hebben in ons grote huisje gelachen, raadsels geraden en samen gekookt. Verder hebben we de buurt verkend met onze auto's, zo hebben we een lokale alpaca boerderij en het bos bezocht. Zoals jullie hier zien staat er in het midden van ons een baby alpaca! Bij IFMSA-Leiden vinden we het leuk om totaal nieuwe dingen te ervaren en uit te proberen. Zo hebben we het zijdezachte wol van de alpaca's kunnen voelen. We hebben zelfs een tour in het Frans gekregen van de eigenaar, de vertaling werd verschaft door Sara en Sarah, onze françaises!

Veel liefs,  
Anna Jed  
Vicevoorzitter-extern IFMSA-Leiden 2022-2023



## AGENDA

7 februari

A.B.C.-reünie & Actie-dansbarr

14/15/16 april

Jaarvergadering in Groningen

18 april

WISSEL LV

25 april

SCOSA haakavond

19 mei

Sara's grote clothing swap

10 juni

IFMSA Ouderdag

7 juli

SCOSA eindactiviteit

## UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH

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

 /IFMSA.LEIDEN

 @IFMSA.LEIDEN

 LEIDEN@IFMSA.NL





# & 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 vind je een overzicht van een aantal activiteiten van de afgelopen maanden. Maar ook een overzicht van alles wat nog komt!

**14-18 AUGUSTUS**

**EL CID**

**4-5 SEPTEMBER**

**Introductiedagen**

**5 SEPTEMBER**

**Commissie Interesse Markt**

**7 SEPTEMBER**

**Wissel-A.L.V.**

**22-24 SEPTEMBER**

**Eerstejaarsweekend**

## **4-10 mei – Studiereis**

Op 4 mei vertrok een groep van 40 enthousiaste M.F.L.S.'ers op Studiereis naar Marokko. Het was een prachtige week waarin werd genoten van de Marrokaanse zon en er van alles werd gezien van onder andere het prachtige Marrakech. Er werd afgedongen tot de 'Moroccan Price' en er werd volop genoten van allerlei tajines, kebab en couscous-gerechten. Na een spraakmakende kamelentocht werd de overnachting in de woestijn afgesloten met een prachtige zonsopgang. Een uitstapje naar het Kinderthuis van Marrakech kon natuurlijk niet ontbreken. Tijdens een bezoek aan de Ouzoud watervallen werd ook nog eens genoten van de natuur die Marokko te bieden heeft. Het was een fantastische, lustrumwaardige reis, die niet snel vergeten zal worden!

## **31 mei BioScience Dinner**

Door de JVT van Biomedical Sciences is er een dinner georganiseerd om op een laagdrempelige manier te kletsen met verschillende bedrijven. Er waren meerdere bedrijven aanwezig om uitleg te geven over de mogelijkheden voor later. Netwerken zijn verbreed en contacten zijn gelegd. Het wat weer een groot succes!

## **1 juni – LCR extramuraal speeddaten**

Op 1 juni was het tijd voor het Extramuraal Speeddaten, georganiseerd door de Leidse Co-Raad. Eerst werd er gezellig samen gegeten, waarna (master)studenten met allerlei verschillende soorten artsen konden speeddaten. Een tropenarts, bedrijfsarts, verslavingsarts, dono-arts, huisarts en nog veel meer kwamen langs en de avond werd afgesloten met een gezellige borrel.

## **3 juni – Lustrumfestival 'Vloedgolf'**

Op deze prachtige dag was het eindelijk tijd voor de klapper op de vuurpijl van het 110e jaar van de M.F.L.S.: het enige echte Lustrumfestival 'Vloedgolf'. In strandtent 'Willy Zuid' kwamen meer dan 500 festivalgangers teza- men om te dansen op de heerlijkste deuntjes van zowel DJ's als bands van verschillende zusjesverenigingen. Onder het genot van een drankje en een hapje werd een heerlijke dag beleefd in de zon. Bedankt aan de Lustrumcommissie voor jullie inzet dit jaar en hopelijk heeft iedereen van dit geweldige 110e jaar van de M.F.L.S. genoten!

## **14-16 juni – Musical**

Na 2 jaar voorbereiden vond dan nu eindelijk de enige echte M.F.L.S. Musical 'A Whole New World' plaats. Tijdens verschillende uitverkochte







voorstellingen schitterden de sterren van de hemel door deze geweldige productie, die met de hulp van velen tot stand is gekomen. Er werd geacteerd, gezongen en gedanst en met indrukwekkende orkestmuziek was het een musical om nooit te vergeten!

#### 17 juni – Ouderdag

Op zaterdag 17 juni kregen alle eerstejaarsstudenten de kans hun ouder(s)/verzorger(s) te laten zien hoe het is om in het LUMC te studeren. Rondom het thema 'Door het Oog van de Student' werden colleges, een patiëntendemonstratie en workshops gegeven. De dag werd feestelijk afgesloten met een borrel en een pubquiz in HePatho.

#### 20 juni – Onderwijsprijzen

Na een jaar van weer leuke en leerzame blokken en vakken was het weer tijd voor de jaarlijkse uitreiking van de onderwijsprijzen! Met het thema 'Gouden Standaard' werden

deze welverdiende prijzen uitgereikt in HePatho door de voorzitter van de M.F.L.S. Floor van Dillen en de Decaan van het LUMC Pancras Hoogendoorn. Allerlei docenten werden in het zonnetje gezet en de beste blokken en coschappen kregen ook een prachtige bronzen veer als prijs. Bedankt voor weer een mooi onderwijsjaar!

#### 22 juni – Instemmings A.L.V.

Op donderdag 22 juni vond de Instemmings-A.L.V. plaats. Naast de voordracht van het 111e M.F.L.S.-bestuur stonden onder andere de eindverslagen van LIMSC en de Introductiecommissie op de agenda, evenals verschillende commissierealisaties en -begrotingen.

#### 26 juni – Tasty Walk

Tijdens de Tasty Walk werd er door verschillende parken in Leiden een wandeling georganiseerd met verschillende (zelfgemaakte) hapjes om (commissie)leden de kans te

geven het toekomstige 111e M.F.L.S.-bestuur alvast te leren kennen. Er werd gezellig gekletst, lekker gegeten en van het zonnetje genoten!

#### 28 juni – M.F.L.S. Barbecue

Om actieve leden te bedanken voor hun harde inzet het afgelopen jaar werd de jaarlijkse M.F.L.S. Barbecue weer georganiseerd. Met een ruim aanbod aan (vega)burgers en spiesjes, groenten, stokbrood en salades was het een heerlijke avond, waarbij alle actieve leden ook gelijk hun prachtige Almanak in ontvangst konden nemen!

#### 7 juli – OP=OP VriMiBo

Als laatste activiteit van dit collegejaar vond de welbekende OP=OP VriMiBo weer plaats in HePatho waarbij alle voorraden van HePatho er voor kleine bedragen uitvlogen! De vreemdste combinaties drankjes kwamen voorbij en het was zeker een zeer geslaagde VriMiBo! ■





# HOE OVERLEEF IK HET LUMC?

**Gebruik de bewegwijzering:** het LUMC is een groot en complex ziekenhuis, dus het is handig om de bewegwijzering te gebruiken om je weg te vinden. Er zijn borden en plattegronden beschikbaar op strategische punten in het ziekenhuis om je te helpen. Heb je een afspraak en heb je écht geen idee waar je heen moet? Gebruik de onderstaande plattegrond om je wegwijs te maken binnen het complex:



**Gebruik de liften:** het LUMC heeft meerdere verdiepingen en het kan vermoeiend zijn om steeds de trap te nemen. Gebruik daarom de liften om je snel en gemakkelijk te verplaatsen, maar de échte geneeskunde student weet natuurlijk dat het veel gezonder is om de trap te nemen ;).

**De beste plekken om te studeren:** het LUMC heeft verschillende studieplekken, waaronder de bibliotheek op de eerste verdieping van het gebouw, de stiltecentra op de begane grond en de studieruimtes in de studentenlounge.

**De beste toiletten:** het LUMC heeft verschillende toiletten op elke verdieping. Voor de beste en rustigste toiletten, kun je het beste naar de zijkant van het gebouw gaan waar minder mensen zijn en minder drukte is.

Als je van kunst houdt, is het de moeite waard om de kunstwerken te bekijken die door het hele ziekenhuis verspreid zijn. Er zijn verschillende exposities en installaties te zien, waaronder een muurschildering van Escher en een glaskunstwerk van Bernard Heesen.

Het LUMC heeft verschillende stilte-ruimtes, waar je kunt mediteren of gewoon even kunt ontspannen tussen de colleges en studiesessies door. ■