

PREDOCTOR

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

**WILDERNESS
LIFE SUPPORT**

**STILLE CRISIS
CORONA IN LMIC**

**TAALBARRIÈRE
MEDISCHE TOLK**

ON TOUR

- ADVERTENTIE -



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



Voorwoord

Beste lezers,

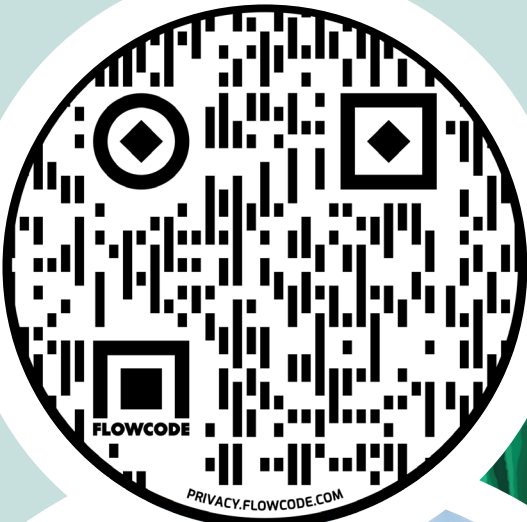
Na een jaar met weinig bewegingsvrijheid en twee lockdowns vonden we het tijd voor een 'On tour'-editie. Zo lees je over de vernuftige manier waarop Ghana haar ziekenhuizen van medicatie voorziet, ook als de wegen te wenselijk overlaten. We reizen af naar landen waar veel minder geld beschikbaar was (en is) om de coronacrisis het hoofd te bieden en worden zo weer even met beide benen op de grond gezet. Terug in Nederland neemt de Studentenraad je mee op hun roadtrip naar een nog betere studie-ervaring aan het LUMC. Ook verplaatsen we ons in patiënten die zelfs in hun eigen land de gesproken taal niet zomaar kunnen volgen. Hoe ga je als arts om met slechthorende of dove personen? Dit en meer ontdek je in deze Predoctor.

Als commissie zijn wij zelf ook in beweging. Zo nemen we afscheid van Vera Broek en Lucia Buijs, die wij dankbaar zijn voor hun jarenlange inzet als respectievelijk hoofd-redactie en hoofd layout. Ook onze Co-lumnist Alexander Broux gaat zijn eigen weg, nadat hij ons zijn co-schappen lang heeft laten meegenieten van zijn ervaringen. We gaan jullie missen! Gelukkig krijgen we er wél vier nieuwe commissieleden voor terug, die we in deze editie zullen voorstellen.

Ik wens jullie veel leesplezier met deze Predoctor. Mocht je nog een puntje van feedback hebben of een leuk idee, scan dan onderstaande QR-code. We horen graag van je!

Namens de Predoctorcommissie,

Julotte Baart
Voorzitter 2020-2021

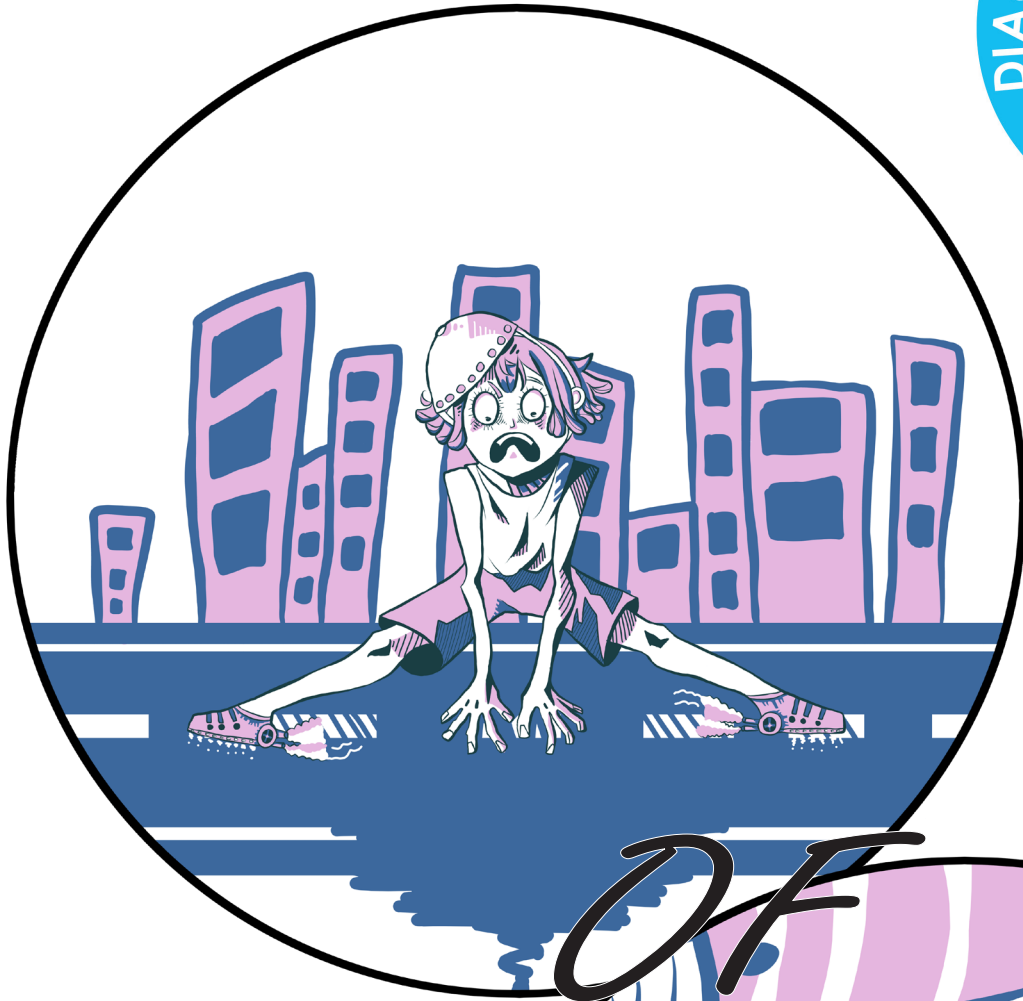


19
Tolken

Inhoudsopgave

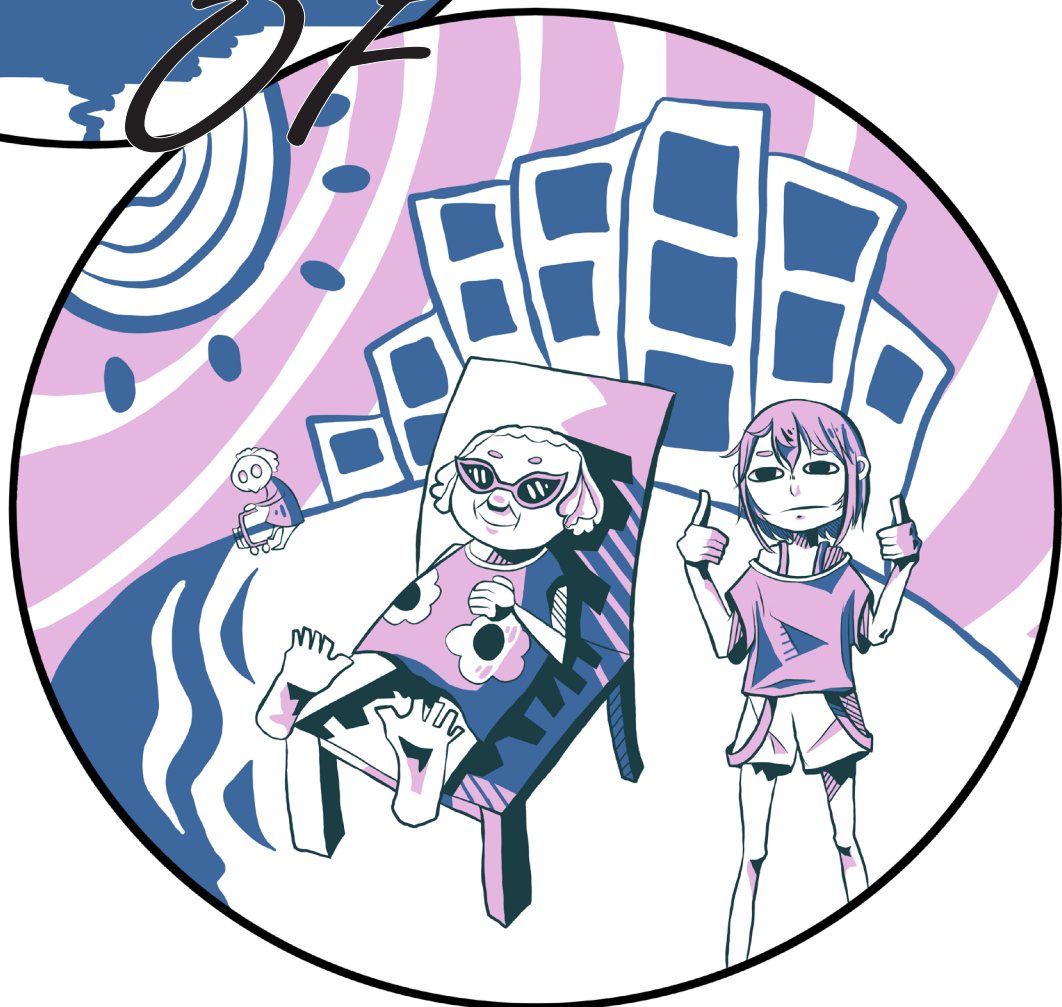
4	Student	Diagnose op dinsdag	M.F.L.S.	5
6	M.F.L.S.	Onderwijsupdate	(Toe)Standje K1-69	8
10	Column	Colab	Predoctor Commissie	11
12	Thema	LMIC	Column CO-lumn	14
15	Thema	Luchtbrug	Casus Ouderengeneeskunde	16
18	Thema	Studentenraad	M.F.L.S. Fotopagina	19
20	M.F.L.S.	Throwback	Thema Tolken	21
22	Thema	Diergeeskunde	Column Student-Assessor	24
25	Thema	Wildernes	Student Kerstdiner	26
27	Student	PRE.2020	Column VGT-hulp	28
29	IFMSA	Maandoverzicht	L.M.D. Forestus Activiteiten en agenda	30
			M.F.L.S. Activiteiten	





Altijd
rollen
op
heelys

OF



Altijd
op
vakantie
naar
benidorm

Een dag geen K1-6g is een dag niet geleefd

Het is maandagochtend, het is weer bijna tijd voor de bestuursvergadering. De meesten zijn inmiddels in de bestuurskamer gearriveerd: terwijl sommigen nog even snel hun mailbox checken, verzamelt de rest ontbijtspullen om mee te nemen naar de Dictaten Centrale. De laatste bestuursleden struinen de BK in. "Heeft iemand de vissen al water gegeven?", vraagt iemand gehaast. Iedereen begint te lachen. De dag kan nu echt beginnen.

Welkom in de bestuurskamer! Vandaag neem ik jullie virtueel mee on tour door de BK. Op het moment van schrijven is het al meer dan een maand na bestuurswissel en wat is er veel gebeurd in die tijd! Degenen die de BK kennen van de jaren hiervoor, zullen versteld staan van de veranderingen die zij afgelopen periode heeft doorgemaakt. Behalve dat er zeven nieuwe gezichten zitten, heeft ook de bestuurstafel een nieuw plekje gekregen in de Dictaten Centrale: de toekomstige commissiekamer van de M.F.L.S.! Ook onze bureaus staan allemaal tegen de muur in de BK, waardoor er een lege ruimte in het midden overblijft. De invulling van deze ruimte? Van dansvloer, tot opslag van tientallen dozen, tot weg om met bureaustoelen naar de andere kant van de BK te rollen, samen met nog tientallen andere functies.

Om jullie een goed beeld te geven van hoe het er nou eigenlijk aan toe gaat in de BK, zal ik een gemiddelde dag schetsen. In de introductie hebben jullie al een voorproefje gekregen van de maandagochtend: de start voor de eerste bestuursvergadering van de week. Rond twaalf uur is de vergadering afgelopen en druppelt iedereen weer langzaam terug naar de BK. Als je binnenkomt, zit Esther links vooraan. Eeuwig uitkijkend op het vaandel zit ze daar met tientallen briefjes, een nog steeds niet geïnstalleerde telefoon en een kop thee. Ik zit zelf naast Esther, meestal wiebelend op een kniestoel. De kniestoel is mijn laatste aanwinst en hoewel ik daar dagelijks om wordt uitgelachen, is men positief verrast als ze erop gaan zitten. Naast

de kniestoel heeft de BK nog een andere aanwinst, namelijk een lavaplant! Tussen Vincents financiële mappen staat deze te pronken, zo trots als een pauw.

Vincent zit, zoals alle penningmeesters, in de hoek: de plek waar de aux kabel van onze speakers zich ook bevindt. Met een theedoek op z'n schouder of een petje op z'n hoofd en het liefst beide tegelijk beheert hij de muziek. Meestal duurt het nog geen uur voordat Britney Spears, Destiny's Child en Frank Ocean door de speakers knallen. "Wie wil er tosti's?", wordt er gevraagd. Het is weer tijd voor tostdienst en er wordt via Whatsapp een lijst voor zo'n twaalf tosti's gemaakt. Bruin brood, wit brood, vegetarisch, speciaaltosti's -oh, en doe ook nog maar drie keer het drankje van de maand.

Terwijl iedereen gedurende de dag een aantal keer uitvliegt voor (online) vergaderingen, zet ik deze virtuele rondleiding voort. We komen aan bij Lotte, die weer een nieuwe post op de M.F.L.S.-instagram zet. Tussen Lotte en Victor begeven zich de vissen, vier om precies te zijn. Yin, Yang en Rietje 2 zwemmen tevreden door hun net niet helemaal schone kom, terwijl Artevis verticaal in het water hangt. Victor klopt op het glas "Ik denk echt dat Artevis het heeft begeven jongens", maar na een vertraagde reactie begint hij weer te zwemmen. Artevis heeft een zwemblaas probleem zijn we laatst achter gekomen.

Naast Victor staan twee bureaus leeg, Marleen en Isobel hebben namelijk weer een vergadering. Wisselend tussen de verschillende M.F.L.S.-ruimten en ondertussen schakelend tussen Teams en Zoom, zijn ze druk bezig met het vertegenwoordigen van het onderwijs. Nadat iemand iets doms zegt en dit weer eens wordt gedocumenteerd in de quote app, krijgen we een berichtje van Marleen: "Ik wil naar de BK!!! Mis alle leuke quotes zo." Gelukkig komen ze niet veel later weer de BK in en wordt de dag gezamenlijk afgesloten.

Wil jij ook een keer meemaken hoe het er aan toe gaat? Beschouw dit dan als een uitnodiging. Hopelijk tot snel! ■

Claire Eymaal
Voorzitter M.F.L.S.-bestuur 2020-2021





– Onderwijsupdate –

Nu het nieuwe jaar van start is gegaan, is het aan ons, Isobel en Marleen, om jullie via de onderwijsupdate op de hoogte te houden van het reilen en zeilen in onderwijsland. Schroom niet om contact op te nemen wanneer je een vraag, onderwijsidee of suggestie hebt!



Algemeen

Nieuwe studentvertegenwoordigingen

Bij alle opleidingen zijn de nieuwe studentvertegenwoordigingen voor het komende collegejaar gevormd. De Jaarvertegenwoordigingen (JVT) voor de Bachelors Geneeskunde en Biomedische wetenschappen en de Masters Vitality and Ageing en Biomedical Sciences, de Leidse Co-Raad (LCR), Farmacie Studentvertegenwoordiging (FSV), Opleidingscommissie (OLC) en Student Advies Commissie (SAC) zullen zich met al hun enthousiasme inzetten voor het verbeteren van het onderwijs en het organiseren van (online) activiteiten!

Volg daarom de socialmediakanalen van de studentvertegenwoordigingen om op de hoogte te blijven van alle ontwikkelingen.

Diploma-uitreikingen

Na jaren hard werken hebben in de afgelopen tijd veel studenten hun welverdiende diploma uitgereikt gekregen. Zo werd er voor de Bachelor Biomedische wetenschappen een anderhalvemeter-uitreiking georganiseerd, kregen de bachelorstudenten Geneeskunde een felicitatie op afstand en tekenden de master alumni hun papiertje in het Academiegebouw. Het 108e M.F.L.S.-bestuur feliciteert iedere student met het behalen van hun diploma en wenst jullie succes met jullie volgende carrièrestap!

Studieplekken

Met ingang van het nieuwe collegejaar zijn er in het LUMC veel studieplekken gecreëerd waar op anderhalve meter afstand veilig kan worden gestudeerd. De studieplekken zijn te vinden bij collegezaal 1, het Paleijhs en in de Walaeusbibliotheek. Je studieplek moet je online per tijdsslot reserveren, zodat de veiligheid en capaciteit van de studieplekken kan worden gewaarborgd.

Geneeskunde

Eindeerstejaarsviering

In september is er altijd een feestelijke ceremonie om te vieren dat de eerstejaarsstudenten (nu al weer tweedejaars) jaar 1 van Geneeskunde hebben afgerond. Een fysieke feestelijkheid was helaas geen optie dit jaar, dus een alternatief vereiste vast creatief denken! De JVT GNK1 heeft een leuk felicitatiekaartje ontworpen voor alle eerstejaarsstudenten. Op dit kaartje stond een QR-code die de studenten konden scannen om bij een videoboodschap te komen. In deze videoboodschap kwamen verschillende personen aan het woord: het Duaal Management, de studieadviseurs, de jaarcoördinator, JVT GNK1 en het Lid Onderwijs Geneeskunde van het M.F.L.S.-bestuur!

LSGL

Vanaf studie jaar 2020-2021 zijn de lijnen LGB en LSO samengevoegd tot de lijn LSGL.

Coschappen in tijden van Corona

Tot op heden kunnen de coassistenten gelukkig nog op de werkvloer terecht! De opleiding en de Leidse Co-Raad maakt zich hard om dit zo te houden. Ook wordt er gekeken naar de mogelijkheden voor alternatief online onderwijs. Op 27 oktober heeft de Leidse Co-Raad een online CV workshop, inclusief CV-check gehouden. De workshops werd verzorgd door de professionals van het bedrijf Start People en zijn erg goed bezocht!

Biomedische Wetenschappen

Snijzaal jaar 2

Omdat door de omschakeling naar online onderwijs de snijzaalweek in het Jaar 2 blok Human Pathology niet door heeft kunnen gaan in maart, zal deze dit studiejaar worden ingehaald. In het voorjaar van 2021 zullen dus zowel het huidige jaar 2 als 3 een week

lang het praktische snijzaalonderwijs volgen. Veel studenten noemen de snijzaalweek als een van de meest leerzame onderwijsactiviteiten, dus we vinden het erg fijn dat iedereen dit – weliswaar verlaat – kan meemaken.

Werkgroepen jaar 1

Om de studenten van jaar 1 meer persoonlijke begeleiding te kunnen bieden bij het starten van hun nieuwe studie, zijn er dit jaar 6 in plaats van 5 werkgroepen opgestart. In groepen van 12 zullen studenten hun (online) onderwijsvormen en natuurlijk hun medestudenten leren kennen, want ook digitaal kunnen werkgroepuitjes zeker nog plaatsvinden. We willen graag alle eerstejaarsstudenten welkom heten bij de M.F.L.S. en hen extra veel succes wensen bij hun nieuwe opleiding!

Farmacie

In september zijn 50 nieuwe studenten gestart met de Master Farmacie! Ondanks dat het onderwijs veelal online is, bevalt de studie ze goed. De opleiding heeft het onderwijs erg goed aangepast op de coronapandemie, met een goede afwisselingen tussen de verschillende soorten onderwijsvormen.

De eerstejaars en de meeste tweedejaars lopen nu coschappen. De derdejaars farmacistudenten hebben het voor de verandering redelijk rustig. Veel studenten

werken thuis aan hun onderzoeksproject. In hun pauzes sluiten ze aan bij het ingeroosterd koffiemomentje voor meer cohesie onder de derdejaars op afstand.

De Farmacie Studentenvertegenwoordiging (FSV) heeft 12 oktober een online quiz show georganiseerd voor alle farmacie studenten. Het was een perfecte manier om medestudenten beter te leren kennen en het winnende team kreeg ook nog een prijs!

De opleiding is ontzettend trots op Arianna Pranger, wie niet alleen de prof. Dr. G.J. Tammelingprijs en de prijs voor de beste docent van Leiden Universiteit heeft ontvangen, maar ook genomineerd is voor de VIVA400. Dit is een uniek podium waar erkenning aan succesvolle vrouwen wordt gegeven en als doel heeft om alle vrouwen van Nederland te inspireren met 400 rolmodellen. Stem op Arianna Pranger en wie weet wint zij ook de befaamde VIVA400 award!

Vitality and Ageing

Er is weer een nieuw cohort V&A gestart van 34 studenten. Het onderwijs vindt grotendeels online plaats, maar wordt afgewisseld met on campus onderwijs. Dit jaar hebben de interviews met ouderen bijvoorbeeld plaatsgevonden via Kaltura. Om de studeeromgeving thuis wat op te fleuren, hebben alle studenten van de opleiding ook nog eens een leuke cactus gekregen. Veel studiesucces gewenst! ■



Ianthe

Hoofd Lay-Out GNK3 (21)

Wat is je grootste reisblunder? Onderweg naar Schiphol erachter komen dat mijn telefoon nog thuis lag, de eerste vakantiedag opgelicht worden door een taxichauffeur, per ongeluk super hete pepers bestellen of struikelen over mijn eigen voeten bij het uitstappen uit het vliegtuig... Het is lastig kiezen, je kunt wel zeggen dat ik een beetje onhandig ben.

Maaike

Hoofd Redactie GNK3 (20)

Beste muziek voor in de auto? Mijn eigen Spotify-lijst! Van oude rockers tot foute jaren 80, ze komen allemaal op (vol) volume voorbij!

Wat lees je graag op vakantie? Het liefste een goede thriller, zoals de boeken van Carlos Ruiz Zafón- een echte aanrader overigens!

Julotte

Voorzitter GNK4 (21)

Wat is het raarste dat je op vakantie overkomen is? Ik ben ooit bijna ontvoerd door een paard op vakantie en vloog een paar dagen later twee keer de lucht, doordat er aan de andere kant van het eiland een orkaan woedde...

Elise

Lay-Out GNK2 (19)

Wat is je favoriete vakantiebestemming? Zuid-Afrika, zeker weten. De mensen zijn er allemaal super gezellig en de natuur en de dieren in het land zijn enorm indrukwekkend!

Meest rare dat je op reis gegeten hebt? Krokodil, zebra, wildebeest, noem maar op!



Ianthe

Maaike

Julotte



Anouk



Daniëlle



Dindin



Elise

Anouk

Redactie GNK5 (22)

In welk land zou je een jaar willen wonen? Rusland, dat lijkt me naast ontzettend leerzaam ook een hele unieke ervaring. En de natuur, architectuur, geschiedenis; ik begin alvast met het plannen van een post-corona trip!

Wat is je beste rock & roll verhaal? Via de achterdeur van een club naar binnen sneaken omdat een vriendin van mij haar ID-kaart vergeten was. Niemand ging ons onze avond afpakken! De rest van de avond dronken we op kosten van een ietwat wanhopige veertiger, zo maak je nog eens iets mee!

Daniëlle

Redactie BW4 (22)

Strand of citytrip? Citytrip! In de stad is altijd iets te doen! Museumpje hier, beetje shoppen daar en ondertussen de leukste plekjes van de stad ontdekken. Al is een combinatie van een stad aan het strand natuurlijk ook wel heel leuk!

Dindin

Lay-Out GNK2 (19)

Wat is het meest bijzondere souvenir? Een fles met zand uit de Gobiwoestijn! Pas wel op voor de douane; ze zullen denken dat het iets wat meer dubieus is. Dit is zeker niet gesproken uit eigen ervaring.

commissie 2021

Akin Redactie GNK1 (18)

Ga je liever naar de Sahara of naar de Antarctica? Zeker Antarctica. Daar heb je tenminste sneeuw waarmee je dingen kunt doen. In de Sahara kun je precies niks.

Vincent Lid Bestuur BW4 (21)

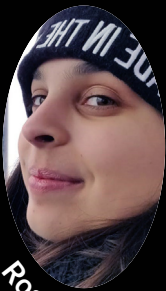
Wintersport of zomervakantie? 100% wintersport!!! De hele dag in de zon en buitenlucht bezig, 's avonds goed eten en drinken ;). Mag je me altijd voor wakker maken!

Wat was je allerleukste vakantie ooit? Heb heel veel leuke vakanties gehad: met vrienden naar Sevilla (aanrader!!!), met de DC naar Krakau, weekendjes weg met commissies, en ga zo maar door!

Lotte Lid Bestuur BW4 (21)

Vertel je vakantie horrorverhaal?

Ik ben op vakantie in Maleisië midden in de nacht uit bed gevallen op een nachtkastje. Na 4 hechtingen in mijn gezicht, één keer flauwgevallen te zijn en een rolstoel over mijn voet heen gekregen te hebben, mocht ik net op tijd de eerste hulp verlaten om nog de boot voor de volgende bestemming te halen!



Rosalie



Elke



Pascale



Femke



Lotte

Vincent

Femke Lay-Out GNK2 (20)

Wat neem je altijd mee op reis? Dit is 100% zonnebrand. En dan ook echt factor 50, want zonder dat ben ik echt veranderd in een kreeft voordat je met je ogen kunt knippen...

Ben jij de Bob of de passagier?

Ik ben het allerliefste de Bob. ik vind namelijk dat ik zelf echt onwijs veel beter rijd dan alle andere weggebruikers, ook al heb ik mijn rijbewijs nog maar 2 jaar en reed ik afgelopen zomer nog een parel van een deuk in mijn vaders Volvo. (oeps!!!)

Rosalie Redactie GNK1 (20)

Wat is je vakantie horrorverhaal? Aan het begin van mijn reis naar Sri Lanka ging mijn knie uit de kom. Mijn been moest de volle drie weken in gips en mocht dus niet nat worden. De hele vakantie heb ik dus naar mijn neefjes en nichtjes gekeken terwijl ze gingen surfen en zwemmen.

Elke Redactie GNK5 (22)

Beschrijf je perfecte vervoersmiddel?

De elektrische step! Qua veiligheid misschien niet de allerbeste keuze, maar super chill! Als je ik een tip mag geven, probeer ze uit in Warschau.

Gegarandeerd lachen!

Met wie ga je het liefst op vakantie?

Met vrienden! Dat is gewoon het ultieme recept voor de beste avonturen, leukste verhalen en de grootste lol!

Pascale Redactie GNK2 (21)

Wat is het meest bijzondere souvenir? Ik koop op vakantie altijd een knuffel of beeldje! Zo heb ik nu onder andere Matroesjka poppetjes uit Moskou en een mooie handgemaakte pop uit Ghana.

Heb je een buitenlandbaantje gehad? Ik heb in mijn tussenjaar een half jaar in Australië gewerkt als au pair!

– In de startblokken –

De studie is weer begonnen. Ik markeer de deadlines rood in mijn agenda en kan nog net een etentje tussen mijn colleges en werkdiensten proppen. Het voelt wel alsof ik me klaarmaak voor een wedstrijd. 3,2,1, start!

Het is 6:30 op een woensdagochtend. Ik schrik van de wekker die naast mijn hoofd afgaat en kom abrupt overeind. Normaal zul je mij nooit vrijwillig zo vroeg zien opstaan, want ik ben een echte nachtuil en slaap het liefst zo lang mogelijk uit. Helaas zal van uitslapen vandaag niet veel komen, aangezien ik om 7:00 bij het LUMC moet zijn voor mijn werk. Ik doe dit baantje als screener bij de hoofdingang al bijna 2 maanden, maar die eerste shift went nooit.

Ik kleeft me snel om, schuif een boterham met hagelslag naar binnen en ga naar het LUMC. Wanneer mijn collega en ik alles hebben klaargezet, is het tijd voor koffie. Hoewel ik zelf amper koffie drink, is het op ochtenden als deze ook voor mij een noodzaak als ik er niet als een chagrijnige zombie bij wil lopen. Het is 11:30 en mijn dienst ging voorbij zonder problemen. Nu moet ik alweer rennen naar mijn volgende afspraak.

Het college is net begonnen wanneer ik om 12:00 inlog op Kaltura. Tijd voor een lunchpauze heb ik niet, dus eet ik mijn tosti op tijdens het college. Ik werk aan het einde even snel mijn aantekeningen bij en moet daarna weer verder met mijn tweede bijbaantje als studentcoach. Vanavond staat daarvoor een pubquiz op de planning. Ik open de PowerPoint en zie dat er nog veel moet gebeuren. Ik bedenk vragen voor de categorie Leiden en voeg een aantal leuke plaatjes toe.

“Welk ingrediënt bevat een Leidse Koffie?”

Welke Amerikaanse president heeft voorvaderen uit Leiden? Vanavond zal ik als co-host de kennis van onze studenten gaan testen.

Mijn telefoon gaat: een vriendin vraagt of ik mee ga sporten. Ik kijk op mijn horloge en ik zie dat het al 15:00 is. Snel kleeft ik me om en stap ik op de fiets richting het USC. Na een uurtje Zumba ga ik met een rood hoofd weer naar huis. Ik verlang naar een warme douche, maar daar heb ik nu geen tijd voor want de pubquiz start bijna. Met mijn pasta pesto kruip ik achter de laptop. Ondanks dat mijn internet om de haverklap uitvalt, heeft iedereen het naar zijn zin en zit mijn taak als studentcoach er weer op.

“Helaas kan ik nog niet helemaal tot rust komen”

Het is 20:00 wanneer ik eindelijk onder de douche stap. Het water wat op mijn hoofd valt heeft een geruststellende werking. Helaas kan ik nog niet helemaal tot rust komen, want ik moet nog werken bij mijn derde bijbaantje. Klokslag 23:00 sta ik weer op het USC. Dit keer niet om te sporten, maar om de tafels en stoelen voor de tentamens van morgen neer te zetten. Ik probeer zo snel mogelijk te werken. “Hoe eerder die tafels er staan, hoe eerder je je bed in kan”, zeg ik tegen mezelf, terwijl ik een kar met stoelen voor me uit duw. Nog even volhouden.

“Klokslag 23:00 sta ik weer op het USC”

Het is 01:00. Ik ben weer thuis. Ik plof op bed en vraag me af waarom ik zoveel projecten op één dag plan. Veel tijd om hier over na te denken heb ik niet. Ik kijk naar mijn agenda en zie dat me morgen weer een drukke dag te wachten staat. Het studentenleven is geen sprint, maar een marathon! ■

– CO-ning van de afdeling –

Tijdens je coschappen kom je in verschillende ziekenhuizen in verschillende steden. Tijdens deze treinreizen valt al snel op dat coassistenten met gemak ingedeeld kunnen worden in een handjevol categorieën.

De Kletterende Kletskaus



Op de één of andere manier heeft deze co elke ochtend zes nieuwe verhalen te vertellen. In een onafgebroken, semi-coherente stroom van woorden deelt hij elk detail van zijn persoonlijke leven met het treinstel. Zoals het een echte showman betaamt, ratelt hij onvermoeid verder, ook wanneer hij merkt dat het publiek toch niet zo ontvankelijk is als hij had gehoopt. Wat een professional.

De Noestige Nieuwslezer



Waarom zou je je nuttige tijd tijdens een treinrit verspillen door te luisteren naar de kletskaus tegenover je? Dit is het ideale moment voor een update over de actualiteit! De nieuwslezer heeft maar één tussenstop op Leiden Centraal: het ijzeren bakje waaruit reizigers de Metro kunnen ophalen. Een voornamelijk zwart-witte rit later is deze co helemaal voorbereid om deel te nemen aan gesprekken tijdens de eerstvolgende koffiepauze!

De Ontzagwekkende Ontbijter



Hoewel gulzigheid één van de zeven hoofdzonden is, lijkt het eetpatroon van deze co bijna op kunst. Een volledig driegangenu, fijnzinnig ingekleed in een dubbele laag Tupperware, verschijnt op magische wijze uit de kleine rugzak onder de stoel. Doorgaans niet lang van stof en druk bezig met het verorberen van haar Bourgondische combinatie van verse yoghurt uit de Alpen en rozijnen uit een boerendorpje in Oost-Frankrijk, vormt de etende co een deel van het publiek voor de kletskaus. Zeg nu zelf, de ochtendoverdracht leent zich toch enorm voor een after dinner dipje?

De Duttende Dummy



Beste reizigers, welkom in de intercity naar dromenland. Net zoals de REM-slaap is het proces van opstaan en naar de trein fietsen slechts een fase van de nachtrust van deze coassistent. Een uur reizen naar het ziekenhuis? Heerlijk. Geef hem maar dat ene plekje in het Ijsselland! Hoewel hij niet de allerbeste gesprekspartner is om een uitgebreide discussie mee aan te gaan over de actualiteit, vormt hij wel de harde kern van het publiek van de kletskaus. Het occasionele slapende gewauwel is toch de enige feedback die tijdens dit uur uit hem komt. Als het sociaal acceptabel was om in je pyjama in de trein te zitten, zou zijn dag niet meer stuk kunnen.

Het Matige Masker



Speciaal voor deze COVID-periode is er een extra personage toegevoegd aan het menu! Hoewel dit in het algemeen geen coassistenten zijn, is er wel een breed aanbod aan mondklappers die hun doel toch net voorbijgaan. Het chirurgisch masker dat niet wordt uitgevouwen maar als een soort gezichtsstring over de mond wordt gedragen, een zelfgemaakt wollen masker dat meer gaten heeft dan Zwitserse kaas en een masker dat wordt afgezet zodat de drager comfortabel kan hoesten of niezen. Je ziet het allemaal. ■

Dit was alweer mijn laatste Co-lumn! Ik heb er doorheen de jaren enorm van genoten en hoop dat die coschappen voor jullie toch iets minder eng zijn gaan lijken! Vanaf de volgende editie zal de Co-lumn geschreven worden door kersverse coassistent Elise van Schaijk!





– Corona in LMIC –

Nederland is coronamoe. De afweging tussen het beschermen van de volksgezondheid en het beschermen van de economie is zowel een politiek als emotioneel dilemma waar elke Nederlander wel een mening over heeft. In ontwikkelingslanden, ook wel low and middle income countries (LMIC) genoemd, gaat het anders. Daar heeft de wereldwijde opmars van het coronavirus een hele andere invulling gegeven aan het dagelijks leven, en aan de politieke besturing. Daarom kijken we in deze PreDoctor: On Tour hoe het coronavirus ontwikkelingslanden treft, en waar dit verschilt met Nederland.

Er zijn verschillende factoren van invloed op het effect van COVID-19 in LMIC. Ten eerste zijn de zorgsystemen in LMIC heel anders ingericht dan in Nederland. Vaak is bereikbaarheid en beschikbaarheid van zorg een groot probleem en de eerste focus. De zorg is ingericht op slim omgaan met schaarste. De toegang tot ziekenhuiszorg is absoluut niet vanzelfsprekend en discussies over verdeling van IC-bedden zijn een verre droom. Waar in Nederland de reguliere zorg uitgesteld kan worden om ruimte te maken voor coronapatiënten, is dat vaak geen optie in LMIC. De reguliere zorg bestaat daar vaak vooral uit acute ingrepen en ook dan is er gebrek aan materiaal en personeel.

Daarnaast is de ziektelast door infectieziekten in LMIC veel zwaarder dan in bijvoorbeeld Nederland. Wij hebben geen jaarlijkse malaria-epidemie, geen endemische TBC en we hebben medicatie om AIDS te voorkomen. In vergelijking met deze ziekten klinkt COVID-19 als een verwaarloosbaar probleem, de mortaliteit is immers veel lager dan die van AIDS of malaria. Toch is het coronavirus juist in LMIC een veel groter probleem. Deze landen kunnen een tsunami van coronapatiënten absoluut niet aan. Als er al intensive care-bedden beschikbaar zouden zijn, is er een grote schaarste aan zuurstof, beademingsapparatuur en andere cruciale middelen. Wanneer water en elektriciteit niet vanzelfsprekend zijn, wordt de kans dat patiënten met COVID-19 de juiste zorg zullen ontvangen zeer klein. Daarnaast is uitval van het al schaarse zorgpersoneel een onvermijdelijk gevolg van een corona-uitbraak, wat de mogelijk om zorg aan te bieden alleen maar verder beperkt. Uiteindelijk zal dit leiden tot een hogere mortaliteit en ernstige gevolgen voor de bevolking.

Een andere dimensie van dit probleem is dat de ontwikkelingshulp vanuit rijkere landen deels stil is komen liggen. Het coronavirus heeft tot een wereldwijde crisis geleid, waardoor veel landen de middelen die ze normaal zouden doneren nu

zelf nodig hebben. Vooral in landen die geteisterd worden door grootschalige conflicten of hongersnood is dit een groot probleem. Ook is er in landen waar meer geïnvesteerd werd in de lokale economie en infrastructuur sinds corona een kapitaaluitstroom. De onzekerheid veroorzaakt door de coronacrisis heeft op de financiële markten geleid tot een vlucht naar meer zekerheid, waardoor investeringen in ontwikkelingslanden vaker teruggetrokken worden. LMIC zijn afhankelijk van zulke investeringen om hun gezondheidszorg te ondersteunen. Deze negatieve trend leidt dus indirect tot verdere schade aan het systeem.

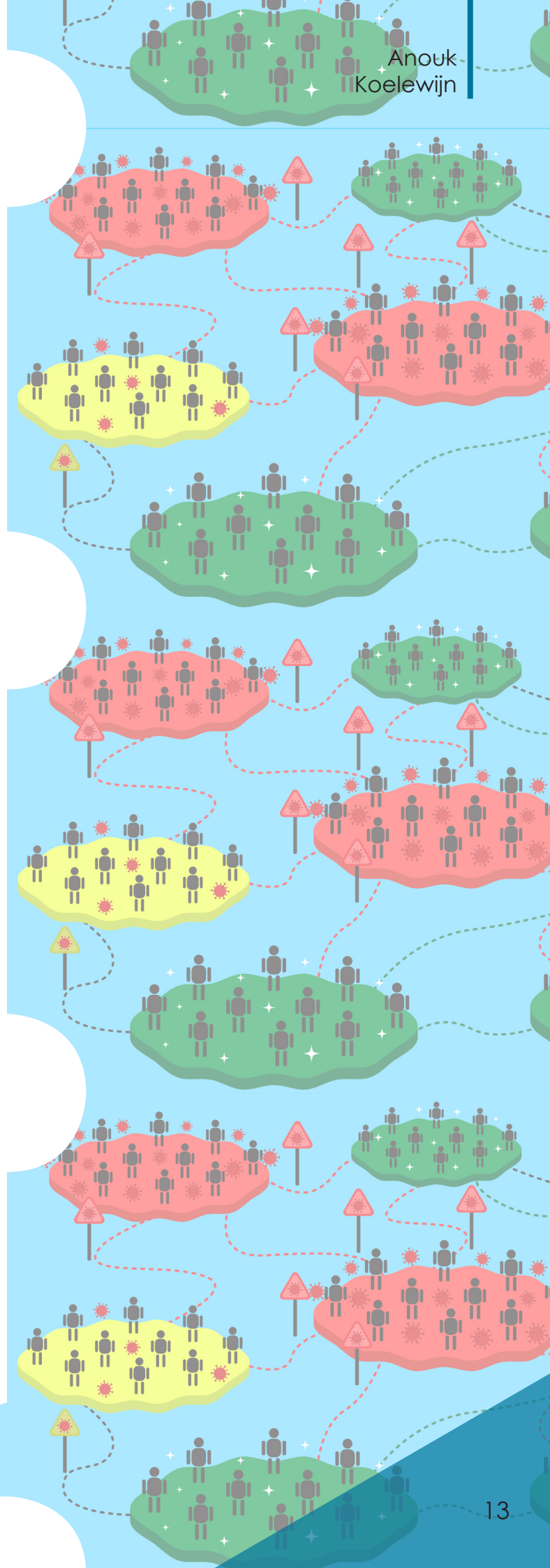
Als laatste zijn de maatregelen die genomen kunnen worden tegen het virus in LMIC compleet anders dan in Nederland. In een vluchtelingenkamp kan je moeilijk aan social distancing doen, en in een sloppenwijk heeft dit evenmin zin. Ook is thuis werken geen optie voor de meeste mensen in LMIC. Daarom hebben verschillende takken van de VN in samenwerking met de WHO een andere COVID-aanpak opgezet voor arme stedelijke gebieden en kampen. Hierbij ligt allereerst de nadruk op het uitdelen van schoon water, zeep en hygiëne-kits, en het geven van voorlichting over het voorkomen van besmetting. Daarnaast worden hulpverleners getraind in het omgaan met COVID-uitbraken en worden beschermingsmiddelen uitgedeeld. Deze voorlichting en aanpak is toegespitst op kwetsbare gebieden met een hoge bevolkingsdichtheid in combinatie met beperkte sanitaire voorzieningen en gezondheidszorg.



Naast deze grootschalige VN-WHO-operatie, worden er ook andere initiatieven opgestart. Een van deze initiatieven is een door UNESCO ondersteunde samenwerking tussen lokale media en overheden om misinformatie over COVID tegen te gaan en gemarginaliseerde groepen sneller te kunnen informeren. In Oost- en West-Afrika wordt bijvoorbeeld voorlichting over hygiëne en veiligheid gegeven via radiostations die autoriteit hebben in de armste en meest kwetsbare gebieden. Ook in India is er een samenwerking tussen radiostations en lokale overheden. Daar worden de meer afgelegen bevolkingsgroepen effectiever ingelicht over noodvoorzieningen, noodverordeningen en de huidige situatie in de regio.

De in Nederland gevreesde lockdown is minder gebruikelijk in LMIC. Sommige maatregelen worden wel getroffen, zoals het beperken van verkeer van en naar afgelegen gebieden, of het voor korte tijd isoleren van de ouderen in kleine dorpen met een corona-uitbraak. Een volledige lockdown is echter vaak niet haalbaar, omdat de door zo'n lockdown veroorzaakte economische schade veel meer slachtoffers maakt dan het coronavirus zelf. Dit effect is veel groter in LMIC dan in bijvoorbeeld Europa, omdat de bevolking daar vaker van dag tot dag leeft, waardoor een lockdown automatisch tot hongersnood zou leiden. De voornaamste focus in deze landen blijft daarom liggen op het voorkomen van besmetting, en het in stand houden en waar mogelijk ondersteunen van de aanwezige gezondheidszorg.

Hoe dan ook treft de COVID-pandemie gemarginaliseerde groepen en gebieden het zwaarst. Hun beperkte toegang tot gezondheidszorg en zwakke economische positie leidt ertoe dat deze landen meer moeite zullen hebben om corona-uitbraken te boven te komen. In LMIC is de bevolking ook coronamoe, maar de crisis weerspiegelt vooral hoe ernstig de tekorten ook zijn zonder coronavirus. Men is coronamoe, maar met een wereld van verschil. ■



– Als je angst waarheid wordt... –

Het is een van de angsten van elke specialist ouderengeneeskunde op een gesloten afdeling. En het is ook een angst die waarschijnlijk elke specialist ouderengeneeskunde wel eens van dichtbij heeft meegemaakt.

Een week geleden was er een nieuwe opname op de afdeling voor jonge mensen met dementie. Een man van 51 jaar, die we Gerard mochten noemen. Beide ouders overleden, een dochter in de puberleeftijd en een oudere broer. Met zijn dochter had Gerard geen contact meer, zij woonde in bij zijn broer sinds het bekend was dat hij leed aan dementie. Met zijn broer had hij slecht contact, omdat hij hem niet vertrouwde. Gelukkig was zijn broer wel diegene die een oogje in het zeil hield, ondanks het slechte contact.

Gerard woonde alleen thuis, maar eigenlijk meer op straat. Hij was continu buiten, onderweg verzamelde hij van alles wat hij tegenkwam en nam dat mee naar zijn huis. Zoals je je wel kunt voorstellen, was zijn huis daarom niet het meest schone huis wat je ooit hebt gezien. Zijn kleren waren ook altijd vervuild, hij had een ongeschoren baard en ingevallen gezicht. Minimaal 1x per week probeerde de thuiszorg bij hem binnen te komen met de casemanager dementie om hem onder de douche te krijgen en zijn huis een beetje op te ruimen.

Zoals verwacht kan worden bij deze ziekte, ging Gerard met de tijd steeds verder achteruit. Met het zwerven over straat kwam deze man in gevaarlijke situaties terecht, zoals het willen oversteken van een snelweg. Uiteindelijk werd het zo ernstig dat hij tegen zijn wil in moest worden opgenomen in het verpleeghuis.

Maar zoals u al kunt raden, daar liet Gerard het niet bij zitten. Eenmaal op de afdeling bleef hij rondjes lopen

en bij de (nood)uitgang van de afdeling hangen. Hij zocht naar een weg naar buiten. Want daar was zijn leven. Niet hier binnen tussen die “gekke mensen”.

Toen kwam het moment waar we al voor vreesden... Gerard was nergens meer te vinden. Niet op de afdeling en ook niet in het huis. Het was hem gelukt. Hij was de afdeling afgegaan, zonder dat iemand dat in de gaten had. Direct zijn naast zijn broer, diverse instanties ingeschakeld, zoals de politie. De angst was groot dat Gerard weer in een gevaarlijke situatie zou belanden. De meest logische plek waar hij naar toe zou kunnen zijn gelopen, was zijn huis. Dat was dan ook de eerste plek waar zijn broer en de politie naartoe zijn gegaan. En gelukkig, daar vonden ze Gerard, in de achtertuin van zijn huis. Omdat hij geen sleutel meer had, probeerde hij via de achterdeur toch nog binnen te komen. Met heel wat overtuigingskracht lukte het hun om Gerard weer mee terug te krijgen naar het verpleeghuis.

In een gesprek liet hij later weten dat hij gewoon even naar buiten wilde. Eventjes ‘on tour’, zoals hij dat vroeger altijd deed. En hoe hij van de afdeling af was gekomen? Hij was gewoon met een bezoeker mee naar buiten gelopen. Hij zag er immers niet oud en grijs uit, zoals de meeste bewoners met dementie.

Gelukkig is het deze keer goed afgelopen. Het bracht ook meteen een mooie en interessante discussie op gang over hoe veilig en afgesloten de afdeling in het verpleeghuis moet zijn. Leuke stof om over na te denken en over te discussiëren. ■



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

– Luchtbrug –

De gezondheidszorg in Afrika loopt v r achter op het Westerse zorgsysteem. Maar is dat altijd waar? In deze Predoctor belichten we een onderwerp waarbij de Westerse samenleving een voorbeeld kan nemen aan Afrika. Wij presenteren u het ambitieuze project Zipline.

Ghana. Ziekenhuizen liggen aan onverharde wegen die in het regenseizoen veelal onbegaanbaar zijn. Eenmaal aangekomen in het ziekenhuis zijn er weinig middelen om zorg te leveren. En tot overmaat van ramp is de stroom uitgevallen. Medicijnen kunnen niet meer worden gekoeld en moeten worden weggegooid. Hoe kom je nu nog aan de benodigde behandeling? Dit is het ultieme scenario om te overlijden aan het ontbreken van een bloedtransfusie of medicijn.

Dat kan beter, dachten ze in Ghana. En flink ook. De overheid stak 12,5 miljoen dollar in een project dat drones inzet voor medisch transport. Een innovatieve oplossing voor een land met een verwaarloosde infrastructuur. Drones zijn bij uitstek geschikt voor onherbergzaam landschap of afgelegen gebied. Een drone ondervindt geen problemen met slecht wegdek of onbegaanbare wegen, en de afgelegde afstand is door de lucht hemelsbreed een stuk korter. Sinds een jaar of vier vliegen de drones rond in Ghana en het is een overweldigend succes.

Vliegende medicijnen

Misschien denk je: wat een top idee, maar had de Ghanese overheid dit geld niet beter in het onderhoud van verwaarloosde wegen kunnen steken? Misschien klopt dat wel. Feit blijft echter dat de drones voordelen hebben ten opzichte van wegtransport. Zo hoeven ziekenhuizen geen eigen voorraden meer in beheer te hebben en is er minder verspilling van medicijnen. Ook is bevoorrading gedurende de nacht of slechte weersomstandigheden mogelijk, omdat drones op de automatische piloot vliegen.

Maar hoe werkt dat dan? Een voorbeeld. De arts of verpleegkundige stuurt een appje naar het distributiecentrum met de bestellingen en de vermelding of het een spoedgeval betreft. De medewerker van

het distributiecentrum stopt de bestelling in een medicatiebox die in de buik van de drone wordt gestopt. Die wordt de lucht in geschoten en kan in een radius van 90 kilometer zijn pakketje afleveren. Wanneer de drone bij het ziekenhuis aankomt gaat het luikje open, de medicijnbox landt aan een parachute zachtjes op de grond. De arts heeft nu het benodigde medicijn en de drone vliegt zonder te landen terug naar het distributiecentrum.

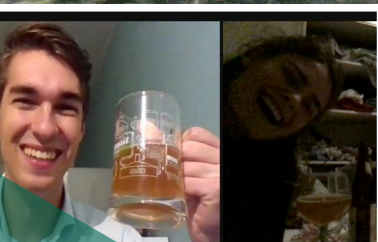
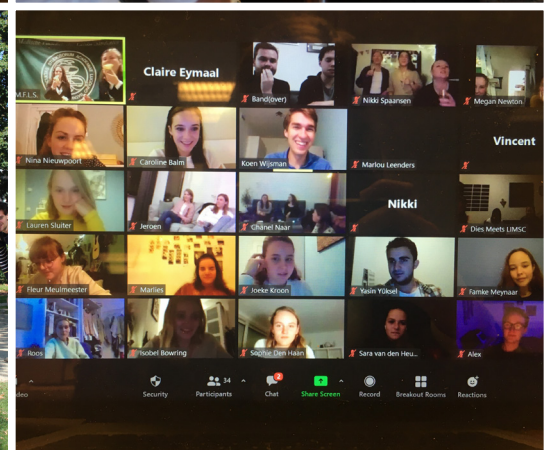
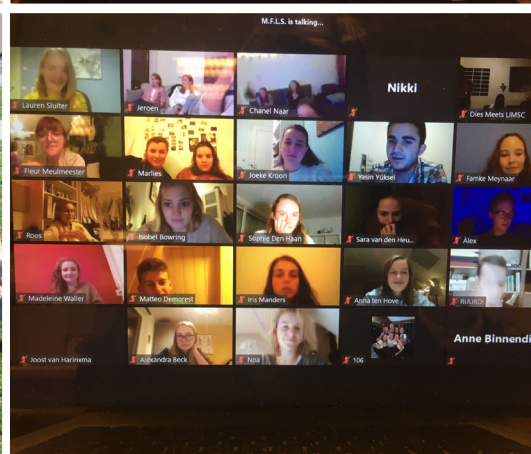
Dichter bij huis

Drie jaar later duikt het systeem voor het eerst op in Nederland. Erasmus MC, Sanquin, PostNL en de ANWB tonen interesse en startten eind 2019 de eerste pilot. De hoop is dat deze drones bij spoedgevallen uitkomst kunnen bieden. Ze zijn immers sneller op locatie dan een arts of verpleegkundige, en bij het vervoer van bijvoorbeeld bloed hoeft geen rekening meer worden gehouden met verkeersdrukke.

En dit is niet het enige, er zijn eindeloos veel mogelijkheden in ontwikkeling. Drones kunnen worden ingezet tegen malaria, door rijstvelden te besproeien met bestrijdingsmiddelen tegen de malariamug. Maar ook dichterbij huis kunnen ze uitkomst bieden. De eerste vliegende AED's zijn in testfase. En in de coronapandemie wordt geëxperimenteerd met drones die mensen op straat vertellen wat de huidige regels zijn, of de politie die drones met warmtesensoren inzet bij het beëindigen van een coronafeestje in iemands achtertuin. Ook kunnen drones worden ingezet ter bevoorrading van ziekenhuizen, of om afgenomen testmaterialen vanaf de teststraat sneller naar het lab te vervoeren.

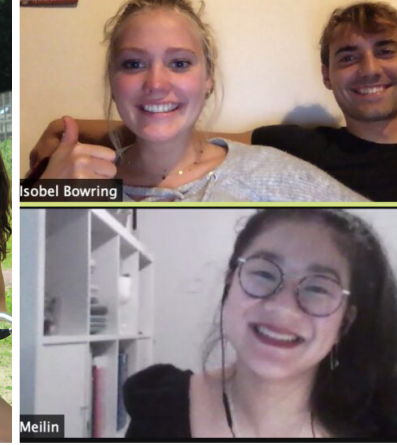
Al met al een superhandige ontwikkeling die we maar mooi van het Afrikaanse zorgsysteem hebben afgekeken! ■







**Mondkapjes
verplicht!**



Isobel Bowring

Meilin





– De roadtrip van SR 2020-2021! –

In een onzekere tijd als deze is het belangrijker dan ooit dat studenten hun stem laten horen. Om jullie meer te vertellen over de taken van een Studentenraad (SR) en wat we voor jou als student kunnen betekenen, nemen we je graag mee on tour op roadtrip met de Studentenraad 2020-2021!

De Studentenraad (SR) van het LUMC vertegenwoordigt alle LUMC-studenten als adviesorgaan van de Raad van Bestuur. Om goed voorbereid de weg op te gaan, is het belangrijk dat je je koffer goed inpakt: kennis en uitleg over het komende jaar zijn onmisbaar! Met de juiste bagage op zak hebben we gezamenlijk onze doelen vertaald naar drie speerpunten waar we ons dit jaar op willen focussen:

Studentenwelzijn

Naast de gevolgen binnen het onderwijs, heeft de COVID-19-pandemie grote psychologische gevolgen voor de studenten. Dit verdient aandacht. Wij denken daarbij bijvoorbeeld aan extra inzet van studentpsychologen op de faculteit en het bespreekbaar maken van de sfeer op de werkvloer. Daarbij hoort ook het bespreekbaar maken van, en steun verlenen aan studenten met een functiebeperking. Het LUMC moet immers voor elke student een plek kunnen bieden!

Duurzaamheid

Het LUMC is bezig om duurzamer te worden. Dit kan echter nog veel beter! Het is volgens de SR belangrijk om te streven naar een zo duurzaam mogelijke faculteit. Daarmee laten wij als studenten en faculteit zien dat wij ons bewust zijn van de noodzaak van verduurzaming en zorg voor de wereld om ons heen, die verder gaat dan het vak waarvoor wij worden opgeleid.

Toegankelijkheid medezeggenschap

Medezeggenschap is voor iedere student binnen het LUMC van belang – het gaat immers over jouw eigen opleiding en toekomst waarover je mee kan beslissen. Maar dan moet je ook weten wat er gebeurt. Daarom vergroot de SR haar zichtbaarheid. Dit gebeurt via Instagram, Facebook, maar ook met een plekje in de Predoctor

Op reis

Dit jaar gaan we als SR een aantal belangrijke hoogtepunten tegenkomen die impact hebben op ieders onderwijs: we zullen op onze trip langs het OER (Onderwijs- en Examenreglement), het huisvestingsplan van het LUMC en de hoofdlijnen van de facultaire begroting scheuren. De SR heeft instemmings- en adviesrecht op zaken omtrent de tentamenregels, het aanbieden van studieplekken in het LUMC en de uitgaven van de faculteit. Op deze manier kunnen we vanuit studentenperspectief meedenken over grote plannen van het LUMC!

De bestemming

De route is uitgestippeld en de doelen zijn bepaald: nu begint onze reis pas echt! Via onze tweewekelijkse vergaderingen, gesprekken met de decaan en input van alle LUMC-studenten vervolgen wij dit jaar onze roadtrip door onderwijsland samen met de ervaren reisbegeleidster Rebekka, de Student-Assessor van het LUMC. Wat onze eindbestemming wordt, weten we nog niet. Met de juiste bagage in de kofferbak en

een enthousiast reisgezelschap zijn we er echter zeker van dat er een geweldige trip in het verschiet ligt.

Wat voor nu vaststaat, is dat we deze reis alleen kunnen volbrengen samen met jou! Blijf op de hoogte van de Studentenraad en laat je stem horen via onze Instagram- (@studentenraadlumc) en Facebookpagina. Je mag ons ook altijd mailen via studentenraad@lumc.nl.

Au revoir! ■
De Studentenraad 2020-2021





– Maar dokter, wat zegt u nu? –

“Goedemiddag, heeft u een van de klachten van de lijst?” “Ja, allemaal!” Vertwijfeld kijk ik naar de patiënt die voor mij staat. “Allemaal?”, vraag ik verbaasd. “Ja, ik heb een afspraak”, zucht de patiënt. Misschien komt deze vraag je bekend voor omdat je in de afgelopen maanden via de hoofdingang het ziekenhuis bent ingegaan. Of je bent van mijn collega’s en je kunt deze vraag ‘s nachts wel dromen.

Voor jou en mij is de nieuwe coronascreening vrij eenvoudig, maar voor veel mensen die naar het ziekenhuis komen is dit niet zo gemakkelijk. Hoe ga je het beste om met patiënten die je niet begrijpen omdat ze bijvoorbeeld slechthorend, doof of anderstalig zijn?

Een eerste instinct is wellicht om te communiceren met gebaren. Maar ja, veel verder dan het gebaar voor hamsteren zullen de meeste niet komen. “Bent u de afgelopen 10 dagen in het buitenland geweest?”, is toch wel een stukje moeilijker. Gelukkig zijn er professionele tolken, die al deze gebaren wel kennen. Mensen die doof of slechthorend zijn kunnen een tolk meenemen naar hun afspraak. Als je een patiënt met een tolk tegenkomt, dan is het belangrijk om niet te snel te praten om zo de tolk tijd te geven om te vertalen. Daarnaast is het de bedoeling dat je de patiënt aankijkt. Je bent immers in gesprek met de patiënt en het is van (levens)belang dat hij of zij je begrijpt.

Veel slechthorende en dove mensen kunnen liplezen. Het is hiervoor wel belangrijk dat zij je mond goed kunnen zien. Naast een goed verlichte ruimte is het verstandig om je handen niet voor je mond te houden of iets in je mond te stoppen. Ook hoef je niet overdreven te articuleren, dat maakt het juist lastiger voor de patiënt om je lippen te lezen. Wel is het aan te raden om niet te snel te praten. Bovendien is het belangrijk dat er maar 1 iemand tegelijk praat en dat je stopt met praten als je iets aan de patiënt wilt laten zien. Tenslotte is het handig om af en toe te checken of de patiënt begrepen heeft wat je zegt. Een gebruikelijke manier is de patiënt te vragen om de belangrijkste dingen te herhalen.

Ook voor anderstalige patiënten zijn er tolken. Vaak nemen zij een familielid of vriend mee die wel voldoende Nederlands of Engels spreekt. Dit wordt door sommige patiënten prettiger ervaren dan een professionele tolk die zij niet kennen. Let er wel op dat de 3e persoon - in tegenstelling tot een professionele tolk - geen geheimhoudingsplicht heeft. Als de tolk een bekende is van de patiënt, dan is het gebruikelijk om deze persoon ook aan te kijken, maar zorg wel dat de patiënt betrokken blijft bij het gesprek. Een

andere optie die de arts heeft, is het bellen van de tolktelefoon. Dit is een telefoondienst waar de arts heen kan bellen voor een telefonische tolk die de taal van de patiënt spreekt.

Tips voor het communiceren met slechthorende/dove en anderstalige patiënt:

- **Als een patiënt aangeeft dat hij of zij slechthorend/doof is en je werkt met een mondkapje is het aan te raden om het mondkapje af te zetten indien dit veilig kan, zodat de patiënt je lippen kan lezen.**
- **Het praten met je handen en algemeen bekende gebaren zoals het opsteken van een duim kunnen voor zowel slechthorende als anderstalige patiënten helpen bij het begrijpen van wat je bedoelt.**
- **Gebruik Google Translate! Vertaalapps maken weliswaar geen perfecte zinnen, maar het kan wel helpen bij het communiceren van de kernboodschap.**
- **Probeer vooral rustig en duidelijk te praten. Harder praten en overdreven articuleren werken juist averechts.**
- **Voor slechthorende/dove patiënten kan het prettig zijn als je lastige vaktermen en/of steekwoorden op een blaadje schrijft.**
- **Blijf geduldig. Het communiceren met slechthorende/dove en anderstalige patiënten kan extra tijd kosten, omdat er soms dingen herhaald moeten worden. ■**

– Throwback: Predactor 2020 –



— Ontdekkingsstocht door — Onderwijsland

Voor academisch jaar 2020-2021 zal ik, Rebekka van Beek, de functie van Assessor bekleden. In de predoctor zal ik jullie een jaar lang meenemen in de wereld van de Student-Assessor.

Als assessor ben ik actief als vertegenwoordiger in verschillende landelijke overleggen. Op nationaal niveau omvat dit onder andere het Interfacultair Medisch Studentenuverleg (IMS). Eind oktober ben ik samen met andere studentvertegenwoordigers van onze faculteit daarvoor afgereisd naar Utrecht (toen kon dat nog). Deze bijeenkomsten bieden een kijkje in de keuken van de andere medische faculteiten. Het is mooi om te zien hoe elke faculteit in de huidige omstandigheden creatief om leert gaan met de problemen die spelen. Daarnaast leren we van elkaar, om zo onze eigen opleidingen te verbeteren.

“Ik vergader eens per 3 weken met mijn collega-assessoren”

Ook op universitair vlak was er genoeg te beleven. Allereerst probeerde ik tijdens mijn eerste maanden mijn collega-assessoren van de andere Leidse faculteiten beter te leren kennen. Ik vergader eens per 3 weken met mijn collega-assessoren om universiteitsbrede thema's te bespreken, dit doen we tijdens het Leids Assessor Overleg. (LAssO). In dit overleg vindt besluitvorming plaats over het grote, universitaire project wat als doel het verbeteren van onderwijsprocessen heeft, zodat de student beter de regie kan voeren op zijn eigen studie. Een mooi voorbeeld hiervan is studentenwelzijn: dit thema krijgt juist nu extra aandacht. Het is erg leerzaam om als

assessor een belangrijke stem te hebben op universitair niveau en te zien hoe de faculteiten in Leiden verschillen en op sommige punten van elkaar kunnen leren. Hier kunnen wij als Leidse assessoren samen een verbindende rol in spelen!

“Ik sta nog dikwijls versteld van wat er allemaal gebeurt op onze faculteit”

Dan is er natuurlijk nog de vraag wat er te ontdekken is binnen onze eigen faculteit. Van alle overleggen die ik heb, zijn ze verreweg het meest op facultair niveau. Om op mijn eerdere vraag terug te komen: op de faculteit valt nog veel te ontdekken! Ik sta nog dikwijls versteld van wat er allemaal gebeurt op onze faculteit. Ook kan het me nog verbazen wat er allemaal gebeurt in het LUMC, en met hoeveel gepassioneerde werknemers en studenten aan projecten wordt gewerkt. Het is daarom ook bijzonder om als assessor betrokken te zijn en mee te mogen praten over dat wat speelt. Het is bijzonder om te zien hoe snel een organisatie kan schakelen om het onderwijs zo goed mogelijk door te laten gaan. Daarbovenop wordt ook nog rekening gehouden met de mening van de student tijdens deze besluitvorming.

Mocht jij meer willen weten over waar ik me mee bezighoud, of vraag je je af wat er nog meer te ontdekken is in Onderwijsland, schroom niet om contact met me op te nemen! ■





– Diagnosedieren –

Het is geen geheim dat honden een uitstekende neus hebben. Niet voor niets worden zij ingezet om drugs, wapens en vermiste personen op te sporen. Ook als hulphond hebben de trouwe viervoeters hun nut bewezen. Maar wist je dat deze schattige speurneuzen zelfs ziektes kunnen opsporen?

Tijdens alle biochemische processen in onze cellen komen zogenaamde vluchtige organische stoffen (VOS) vrij. Deze VOS verlaten ons lichaam via urine, zweet, ontlasting of we ademen het uit. Omdat de celprocessen in bijvoorbeeld kankercellen, geïnfecteerde cellen of in bacteriën anders verlopen, zorgt dit voor een andere samenstelling van de VOS. Wij mensen ruiken dit verschil vrijwel nooit met de 'slechts' vijf miljoen receptoren in onze neus. Een hondenneus daarentegen, heeft maar liefst 220 miljoen receptoren en kan zo'n subtiele verandering in geur wel waarnemen. Hier kan handig gebruik van gemaakt worden! Een groot voordeel van het gebruik van deze schattige speurneuzen is dat er geen naalden, röntgenstraling of andere invasieve technieken nodig zijn om een diagnose te stellen. De dieren ruiken namelijk aan adem, zweet, urine of ontlasting. Geurdiagnostiek is niet invasief; dit is een groot voordeel voor patiënten.

Malaria

Kinderen die besmet zijn met de malariaparasiet ruiken extra aantrekkelijk voor malariamuggen. Waarschijnlijk komt dit door een subtiele verandering in lichaamsgeur. Muggen zijn echter niet de enige die deze verandering van geur opmerken! Honden kunnen dit namelijk ook ruiken, zo ontdekten Britse onderzoekers. Zij lieten honden aan de ongewassen sokken van schoolkinderen snuffelen. Bloedmonsters van de Gambiaanse kinderen werden eerst getest op de aanwezigheid van de malariaparasiet. Vervolgens werden honden getraind om de ongewassen sokken van kinderen die de malariaparasiet bij zich droegen te herkennen. In een dubbelblind onderzoek wisten de honden de juiste sokken op te sporen met een betrouwbaarheid van 73%.

Snuffelen naar kanker

Zowel in Nederland als in het buitenland wordt onderzoek gedaan naar de inzet van medische detectiehonden voor het opsporen van verschillende soorten kanker. Zo deed de stichting KNGF Geleidehonden samen met het VUmc onderzoek naar het opsporen van darmkanker in de ontlasting. De honden labelde slechts één op de tien poepmonsters verkeerd -een goede score in vergelijking tot de ontlastingstest die nu in het bevolkingsonderzoek wordt gebruikt. Ook is er in Nederland een onderzoek

met honden gestart naar het herkennen van borstkanker en in het buitenland is er onderzoek gedaan met medische detectiehonden die bijvoorbeeld blaas-, long-, ovarium- of prostaatcarcinoom detecteerden.

Coronahonden

Er wordt op dit moment onderzoek gedaan naar de inzet van honden om corona besmettingen op te sporen. Een Duits onderzoek heeft al veelbelovende resultaten: acht honden uit het leger werden in een week tijd getraind om coronabesmettingen te detecteren en wisten dit in maar liefst 94% van de gevallen goed te doen. In Finland zijn ze al een stap verder. Op het vliegveld van Helsinki kunnen passagiers zich laten testen door met een doekje over hun nek te wrijven. Binnen een mum van tijd hebben de honden hun oordeel klaar. Om er zeker van te zijn dat de honden goed werk leveren wordt iedereen nu ook nog getest met de conventionele PCR test, maar dit kan als het onderzoek verder is veranderen. Een voordeel aan de inzet van de honden is dat zij ook mensen die nog asymptomatisch zijn kunnen opsporen. Bovendien zijn de honden een stuk sneller dan de labtesten die nu worden gebruikt, wat hen geschikt maakt voor luchthavens en evenementen.



Opleiding

In Nederland heeft KNGF Geleidehonden enkele projecten lopen met medische detectiehonden, al liggen deze momenteel stil. Net als de opleiding van geleidehonden kost ook de opleiding van medische detectiehonden veel tijd en geld. Ook is niet iedere hond geschikt om aan de slag te gaan als detectie hond. Tijdens de trainingen wordt het reuk- en uithoudingsvermogen van de honden vergroot. Allereerst worden de honden enthousiast gemaakt voor een speeltje, waarvan zij de geur leren herkennen. Vervolgens leren de dieren de geur van een ziekte, bijvoorbeeld darmkanker, associëren met hun lievelingsspeeltje. Wanneer de hond een monster met de ziekte detecteert of een controlemonster juist negeert, wordt hij beloond. Zo worden de honden spelenderwijs getraind om de monsters van een ziekte steeds beter op te sporen. Langzaam wordt de geur van het speeltje stapje voor stapje weggelaten, zodat de honden uiteindelijk alleen de geur van de ziekte herkennen.

Ratten

Niet alleen honden hebben een feilloos reukvermogen: ook ratten zijn echte speurneuzen. Deze knaagdieren worden dan ook ingezet in Tanzania en Mozambique om daar tuberculose op te sporen. De ratten zijn in staat om de geur van de tbc-bacterie te detecteren. Bovendien zijn de knaagdieren goedkoper, sneller en zelfs betrouwbaarder dan de diagnostiek die nu nog in veel tbc-klinieken in ontwikkelingslanden wordt gebruikt. Vaak worden de monsters daar gecheckt met behulp van verouderde microscopen, waardoor nog niet de helft van de positieve samples wordt opgespoord. De ratten doen het wat dat

betreft een stuk beter: zij kunnen rond de honderd monsters checken in nog geen 20 minuten. Voordat de ratten aan het sputummonster ruiken wordt het eerst verhit, om te voorkomen dat de ratten of onderzoekers besmet worden. Vervolgens wordt ieder monster door vier ratten gecheckt. Wanneer tenminste twee ratten aangeven dat er tbc aanwezig is in het sputum, dan wordt het monster nogmaals gecheckt onder een goede microscoop. Dankzij de inzet van ratten worden er maar liefst 30% meer tbc-besmettingen opgespoord.

Ziekenhuis hondenkennel

Bij ieder ziekenhuis een eigen kennel vol met medische detectiehonden inrichten dan maar? Behalve dat dit natuurlijk nogal wat praktische problemen oplevert, kleven er ook nogal wat andere nadelen aan het gebruik van honden voor het stellen van diagnoses. Zo kost de opleiding veel tijd en geld. Daar komt bij dat de honden niet hun leven lang diagnoses kunnen blijven stellen: ze zullen net als artsen na verloop van tijd met pensioen gaan. Ook is niet iedere hond geschikt om aan de slag te gaan als medische detectie hond. We moeten bovendien niet vergeten dat het dieren blijven, en dat ze een grotere variabiliteit hebben dan medische instrumenten. Niet iedere hond is immers hetzelfde. Hoewel de honden misschien geschikt zijn voor het stellen van snelle diagnoses en bijvoorbeeld bevolkingsonderzoek, kunnen we de uiteindelijke diagnose misschien niet aan deze viervoeters overlaten. Dieren hebben immers, net als mensen, ook wel eens een slechte dag. Het zou vervelend zijn als jij een verkeerde diagnose krijgt omdat de detectie hond vandaag toevallig een beetje chagrijnig is.


Elektronische neus

Maar waarom maken we dan niet gewoon een apparaat om de geur te detecteren? De zogenaamde e-nose zou een goed alternatief kunnen zijn voor de hondenneus. Een apparaat hoeft immers niet uitgelaten te worden en je hoeft hem ook geen voer te geven. Bovendien heeft een apparaat nooit een slechte dag, terwijl hond Bello vast af en toe een off day heeft en geen zin heeft om aan ontlasting te snuffelen. Hoewel onderzoek al heeft laten zien dat de zogenaamde e-nose potentie heeft, zijn deze apparaten nog lang niet zo gevoelig als de hondenneus.

Zetten we in de toekomst overal honden in om ziektes op te sporen en zullen zij uiteindelijk de helden zijn die coronacrisis oplossen? Of zullen we toch vooral blijven vertrouwen op apparaten en labtesten? De toekomst zal het leren! ■

– Gaan we nu alweer gourmetten? –

Wil jij dit jaar je huisgenoten echt weg blazen met een geweldig kerstdiner? Wacht dan nog even met het afstoffen van je gourmetstel en laat zien dat jij nóg internationaler georiënteerd bent dan Mr. Worldwide met deze wereldse recepten!



**1 citroen
1 sinaasappel
1 kaneelstokje
4 kruidnagels
1 fles rode wijn**

We beginnen niet al te ver van huis, met een lekker glaasje glühwein uit Duitsland. Glühwein maken is erg eenvoudig: je hebt een citroen, een sinaasappel, een kaneelstokje, vier kruidnagels en natuurlijk een fles rode wijn nodig. Snijdt de sinaasappel en citroen in partjes en doe alle ingrediënten bij elkaar in een pan. Verhit dit kort, maar let op dat het niet gaat koken het zou immers zonde zijn als alle alcohol zou verdampen. En voila! Je hebt zelf glühwein gemaakt. Mocht je nu niet zo'n keukenprins(es) zijn, dan raden we je vooral aan om de bovenstaande hoeveelheden te verdubbelen om zo je gasten goed op te warmen voor de rest

Voor het hoofdgerecht reizen we een stukje verder, helemaal naar Japan. Daar is het (geloof het of niet) een traditie om op kerstavond bij de KFC te eten. Je zou natuurlijk naar de dichtstbijzijnde KFC kunnen gaan, maar zelf fried chicken maken is veel leuker. Voor dit recept heb je natuurlijk (vega)kip nodig, maar ook 1 liter zonnebloemolie, 2tl gedroogde rozemarijn, 1 tl chilipoeder, 2 middelgrote eieren en 4 el tarwebloem. Begin met het verhitten van de olie in een (frituur)pan tot 160 graden. Snij de kip in stukjes, dep de stukjes droog met keukenpapier en bestrooi ze met rozemarijn, zout en chilipeper. Klop de eieren los en haal de kip stukjes door de bloem en daarna door het ei. Frituur de kip in 12 minuten goudbruin en gaar. Laat de kip vervolgens uitlekken op keukenpapier. Als je vegetarische kip gebruikt, frituur de stukjes dan 4 à 5 minuten. Je kan de kip 1 uur van te voren bereiden en deze in de oven warm houden. Vergeet vooral niet om ook gelijk wat frietjes te bakken voor je gasten nu je je frituurpan toch aan hebt staan. Het is ook aan te raden om wat diepvries bitterballen paraat te hebben, mocht het kokkerellen toch niet zo lekker gaan.



Pudding is een veel landen een traditioneel kersttoetje, maar in Slowakije zit er wel een hele bijzondere traditie aan vast. Daar is het namelijk gebruikelijk dat de oudste man van het huishouden een eetlepel pudding tegen het plafond gooit. Hoe meer pudding aan het plafond blijft plakken, hoe meer geluk het brengt.

Voor een simpele vanillepudding heb je 1 liter melk, 90 gram maïzena, 60 gram suiker en een zakje vanillesuiker nodig. Breng de melk met de vanillesuiker langzaam aan de kook. Meng vervolgens de maïzena met de suiker en voegt er een scheutje warme melk aan toe. Roer dit goed door en roer het daarna door de kokende melk. Laat het mengsel doorkoken en giet de pudding in een met koud water omgespoelde puddingvorm. Tot slot bedek je de vorm met huishoudfolie (om die grimmige velletjes op je pudding te voorkomen).

Beloon jezelf na al deze moeite vooral met een extra glaasje glühwein en laat de afwas lekker staan. Want tja, jij kan er ook niks aan doen dat de kwade geesten er op je afwasborstel vandoor zijn gegaan. ■





– AWLS: levensreddend op elk terrein –

Terwijl je de bergen door struint, hoor je achter je ineens gestommel. Je kijkt op en ziet dat het niet goed gaat met een van je reisgenoten. Er is geen ziekenhuis in de buurt, je zit immers middenin een berggebied. Toch moet je iets ondernemen, maar wat kan je doen, zover buiten een ziekenhuissetting?

Advanced Wilderness Life Support (AWLS) is een cursus die gericht is op het effectief kunnen handelen in noodsituaties met beperkte middelen. Naast onderwerpen zoals wond- en fractuurmanagement en hoe je een patiënt evacueert en vervoert, passeren ook onderwerpen zoals het handelen bij verdrinking, blikseminslag, het samenstellen van een medicijnkoffer, dieren- en insectenbeten en hyper- en hypothermie de revue. Dat is nog niet alles: ook lawinekunde komt aan de orde, waarbij onder andere behandeld wordt hoe je het lawinerisico kan inschatten en wat je kan doen in het geval van een lawine.

Een AWLS-cursus heeft elementen van expeditie- en wildernisgeneeskunde. Deze vormen van geneeskunde vergen improvisatie en snel kunnen denken. Er is in situaties waarbij deze specialismen worden toegepast immers geen ziekenhuis met allerlei testen en materiaal tot beschikking. Als expeditie-arts moet je het hoofd koel kunnen houden en kunnen anticiperen op onverwachte situaties. Deze situaties kunnen bovendien enorm verschillend van aard zijn: expeditie-artsen gaan mee op allerlei soorten tochten. Denk hierbij niet alleen aan bergbeklimmingen- zelfs bij reizen naar de Zuidpool worden de reizigers vergezeld door een medicus.

Aandoeningen die in extreme omstandigheden vaak voorkomen zijn hoogteziekte, duikersziekte, onderkoeling en oververhitting. Hoogteziekte is een beruchte aandoening voor bergbeklimmers. Acute hoogteziekte, ook wel bekend als Acute Mountain Sickness (AMS), wordt gekenmerkt door de volgende klachten: hoofdpijn, anorexie, braken, misselijkheid, vermoeidheid, kortademigheid en duizeligheid. Twee andere, ernstige vormen van hoogteziekte zijn longoedeem (High Altitude Pulmonary Edema, HAPE) en hersenoedeem (High Altitude Cerebral Edema, HACE). Bij lichte klachten, zoals hoofdpijn waarbij paracetamol of een NSAID nog een voldoende pijnstillend effect heeft, helpt een dag rusten vaak al. Bij ernstigere klachten is het van belang dat het lichaam meer zuurstof krijgt. Een voor de hand liggende manier is afdalen, want op grote hoogte is de zuurstofdruk lager dan op zeeniveau. Als dit niet

lukt en er is een zuurstoffles of -drukkzak aanwezig, dan kan hier gebruik van worden gemaakt. Bij een verdenking op hersen- of longoedeem is een verdere behandeling met bijvoorbeeld medicatie geïndiceerd, naast het alarmeren van medische hulpdiensten.

Naast AWLS bestaan cursussen over andere typen outdoor geneeskunde, zoals African Wilderness Medicine. Hierbij komen alle belangrijke aspecten van de extreme geneeskunde terug, met speciale aandacht voor het Afrikaanse terrein. Denadruk ligt onder andere op het leveren van prehospitalische zorg en de behandeling van bijvoorbeeld schorpioenen- of slangenbeten. DMLS (Dive and Marine Life Support) is weer een totaal andere tak: de focus ligt op maritieme geneeskunde en duikgeneeskunde, met aandacht voor acute aandoeningen gerelateerd aan zeezeilen, duiken en andere watersporten. Bovendien zijn er ook cursussen voor mountain medicine en expedition medicine, die zich richten op berggeneeskunde en de ins en outs van de expeditiegeneeskunde.

De organisatie Outdoor Medicine (outdoormedicine.org) is opgericht door Nederlandse artsen en heeft een breed aanbod aan cursussen. Deze zijn toegankelijk voor zowel artsen, verpleegkundigen en (para)medische studenten. Dus, op welk terrein ga jij levensreddend zijn? ■



Ben jij ook weer back on track?

Als het goed is, is iedereen ondertussen weer on tour. We zijn back on track met online studeren, werken, maar bijvoorbeeld ook met sporten. Toch schuilt daar soms gevaar...

Veel sportlet- sels doen zich voor aan de knieën. De incidentie van acute knieklachten is zo'n 9,5 per 1000. Denk daarbij aan verstuikingen, verdraaiingen en band- en meniscusletsel. Zwelling speelt daarbij bijna altijd een rol. Zwelling is ook één van de factoren waardoor een goede differentiaaldiagnose kan worden opgesteld na anamnese en lichamelijk onderzoek. Bekende termen die zwelling rondom de knie beschrijven zijn hydrops en haemarthros. Het onderscheid tussen deze twee is echter niet altijd even duidelijk. Beide zijn zwellingen in de gewrichtsholte. Het hoofdbestandsdeel van hydrops is helder vocht, bij haemarthros is dit voornamelijk bloed. Het grote verschil tussen deze twee verschijnselen is de tijdsduur tussen het trauma of ongeval en het optreden van de zwelling. Een haemarthros treedt doorgaans binnen een uur op. Een hydrops doet zich vaak voor na een paar uur.

Andere typische knieklachten zijn bijvoorbeeld de Bakerse cyste en artritis. Ook deze aandoeningen kunnen met zwelling gepaard gaan en daardoor aangezien worden voor acute knieklachten. Dat zijn ze echter niet. Een Bakerse cyste of kniekuilcyste is typisch gelokaliseerd in de knieholte, voelt zacht aan en is meestal pijnloos. Verder is een kenmerkend verschijnsel van een Bakerse cyste dat de zwelling fluctuerend is. Verschillende oorzaken zijn aan te wijzen voor de cyste. De zwelling wordt veroorzaakt door te veel gewrichtsslijm dat kan ontstaan door bijvoorbeeld artrose en reumatische aandoeningen. Artritis is de verzamelnaam voor inflammatoire gewrichtsaandoeningen van minimaal één gewricht. Voorbeelden van artritis zijn een bacteriële artritis, jicht, reactieve artritis en reumatoïde artritis. Artritis is een vorm van ofwel steriele ofwel non-steriele ontsteking die gepaard kan gaan met zwelling en roodheid, klassieke ontstekingspatronen. Zowel de Bakerse cyste als artritis zijn echter geen typische klachten die optreden na een ongeval of trauma.

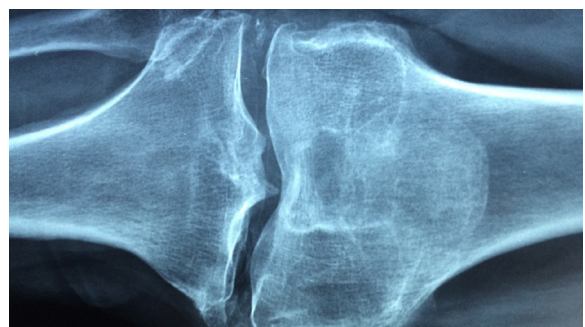
De epicondylitis lateralis die als antwoordoptie wordt genoemd in onderstaande VGT-vraag is een kleine insteek. Epicondylitis lateralis is de medische term voor een tenniselleboog. Los van deze insteek is de benaming zelf ook misleidend. Het achtervoegsel -itis doet voorkomen dat het om een ontsteking gaat. Dat is echter niet zo; het gaat om een pijnlijke chronische prikkeling in het ellebooggewricht. Het achtervoegsel -osis, wat abnormaliteit betekent, zou passender zijn. De term tenniselleboog geeft goed aan bij welke armbeweging deze klacht zich voor kan doen. Gelijke bewegingen zijn bijvoorbeeld vioolspelen of veelvuldig gebruik van schroevendraaiers.

Het herkennen van knieklachten kan weliswaar lastig zijn, maar met een goede diagnose en behandeling kan veel onnodig blijvend letsel voorkomen worden. Hopelijk is met deze uitleg je kennis van knieletsels weer back on track! ■

De vraag: VGT mei 2019: vraag 13

Een man van 22 jaar heeft bij het sporten zijn linkerknie geblesseerd. Hij heeft direct zijn knie gekoeld. Binnen een uur na het trauma is zijn linkerknie diffuus gezwollen en zijn flexie en extensie van de knie fors beperkt. Wat is de meest waarschijnlijke diagnose?

- A: Artritis
- B: Bakerse cyste
- C: Epicondylitis Lateralis
- D: Haemarthros





– PRE.2020 –

Heel de Predectorcommissie is jarig geweest in 2020
*Het kleine Leidse Van der Werffpark trok
in 2020 een record aantal bezoekers*

98% van de middelbare scholieren behaalde dit
jaar zijn of haar diploma, gefeliciteerd!

Baby panda Fan Xing geboren in Ouwehands Dierenpark
Iedereens innerlijke creabea kwam naar boven

Guus de Okapi werd geboren
**In 2020 testten we niet alleen
positief, we doen ook positief**
*Alle studentenverenigingen behaalden
hun ledenstop*

Nog nooit waren er zoveel aanmeldingen en
initiatieven voor vrijwilligerswerk

Elk huisdier ontving 500% meer liefde per dag
De Predectorcommissie tilde commissie-items
naar een hoger niveau

Hygiënisch Nederland had geluk: WC-papier
aandelen stegen in waarde
Genoeg kandidaten voor heel holland bakt

In het tweede kwartaal van 2020 was er 21.2%
minder CO2-uitstoot dan in diezelfde periode van vorig jaar

***Meer baanzekerheid voor het klantenbestand
van de M.F.L.S.***



L.M.D. FORESTUS

Leids Medisch Dispuut Forestus

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

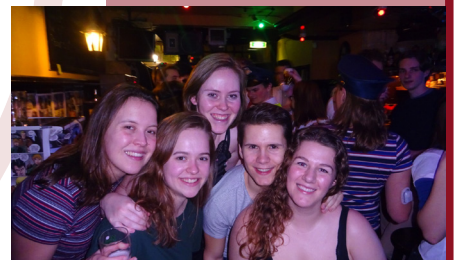
Het is een unieke periode waarin wij ons vandaag de dag bevinden. De COVID-19-pandemie zorgt nu al een tijdje voor een 'nieuw' normaal, wat eigenlijk steeds gebruikelijker aan het worden is. Op moment van schrijven is de gevreesde tweede golf van het virus in volle gang. Dit betekent dat wij (bio)medisch studenten helaas geen fysieke activiteiten meer mogen organiseren, met als gevolg dat de komende tijd voor iedere student een uniek avontuur zal worden.

Menig Forestiaan heeft de afgelopen maanden al een ware 'tour' van belevingen en emoties te verduren gekregen. Naast de Bestuurswissel en een zeer succesvolle F.I.Cie-periode is één van de gebeurtenissen die voor veel emotie heeft gezorgd het overlijdensbericht van prof. dr. H. Beukers. Als Beschermheer van L.M.D. Forestus is prof. dr. H Beukers zeer essentieel geweest voor de Oprichting van ons Dispuut en is in de jaren die daarop volgden altijd met onverminderd enthousiasme betrokken gebleven bij het Dispuut. Wij zullen hem eeuwig dankbaar zijn voor zijn inzet en zullen hem missen.

Toch moeten we positief naar de toekomst kijken. Om deze 'tour' alsnog leuk af te sluiten, zal ik een Forestiaans gebruik verhelderen. Forestus heeft namelijk vele gewoontes die niet voor elk M.F.L.S.-lid even bekend zijn. Eén hiervan is dat Forestianen proosten door elkaar 'Welterusten' te wensen. Dit gebruik is ontstaan door de rivaliteit van Forestus met een ander medisch dispuut. Het idee hierachter was dat wij, Forestianen, veel beter en harder konden doorfeesten dan alle andere disputen. Forestianen feesten namelijk door tot niemand meer kan en iedereen voldaan zijn of haar bed opzoekt. Vandaar dat iedereen elkaar alvast 'Welterusten' wenst! ■

Met een fier Welterusten,

Namens het 40e Bestuur des L.M.D. Forestus,
Z.G. van Ommeren,
h.t. Assessor externus



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

Assessor externus
Forestus



Agenda

Vrijdag 4 december:
Online Cantus

Maandag 7 december:
D.L.V.

Dinsdag 8 december:
IntegraCie -dansborrel

Maandag 14 december:
Kerstballenbal

Dinsdag 5 januari:
Nieuwjaarsborrel

Dinsdag 12 januari:
Biertapwedstrijd

Dinsdag 26 januari:
Ordeborrel

5 t/m 7 februari
A.B.C.-weekend

Dinsdag 2 februari:
A.B.C.-dansborrel

IFMSA-LEIDEN

International Federation of Medical
Students' Associations - Leiden



Lieve lezers,

Inmiddels is het nieuwe collegejaar al een paar maanden aan de gang en zijn we allemaal weer aan het werk. Grotendeels online, maar daar hebben we voor de vakantie al aan mogen wennen.

\
In de afgelopen periode heeft de wissel van het bestuur van IFMSA-Leiden plaatsgevonden en hebben we afscheid mogen nemen van Natalie Suppiah en Romy van Rijswijk, zij vervulden de functies vicevoorzitter extern en respectievelijk vicevoorzitter intern". Hartelijk dank voor jullie inzet! In hun plaats hebben we Kevin Huynh en Valentina Petrassi mogen verwelkomen als nieuwe vicevoorzitter extern en intern.

Daarnaast hebben we in oktober een Algemene Vergadering van IFMSA-NL mogen bijwonen. De Algemene Vergadering wordt vier keer per jaar georganiseerd. Hierbij komen alle acht comités van IFMSA-NL, die te vinden zijn aan elke medische

faculteit, samen om onder andere bestuurders te verkiezen en documenten te bespreken die richting geven aan de vereniging.

Ook hebben we een aantal nieuwe leden mogen verwelkomen tijdens onze ledenlichting in oktober. Heb je een passie voor Global Health en was je te laat met aanmelden? Niet getreurd, in februari is er nog een aanmeldingsronde. Kijk voor meer info over IFMSA-Leiden op onze site ifmsa.nl of mail naar db.leiden@ifmsa.nl

Aankomende periode gaan wij hard aan het werk om online activiteiten te organiseren. Volg ons op Facebook en Instagram om hiervan op de hoogte te blijven!

Liefs,
Kevin Huynh
Vicevoorzitter extern ■

Think Globally, Act Locally

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

– Activiteiten –

De M.F.L.S. houdt zich bezig met onderwijs, maar organiseert daarnaast veel activiteiten om het studentenleven van haar leden zo leuk mogelijk te maken. Ook met de huidige maatregelen omtrent COVID-19 is er nog veel georganiseerd, zoals online Introductiedagen, de Wissel-A.L.V. en de 108e Dies.



Online Introductiedagen

Zoals elk jaar begon het collegejaar voor nieuwe eerstejaarsstudenten met de M.F.L.S. Introductiedagen, die voor het eerst online werden georganiseerd op 31 augustus en 1 september. Nieuwe studenten Geneeskunde en Biomedische Wetenschappen konden kennismaken met de M.F.L.S. en hun nieuwe studiegenoten. De IntroductieCommissie 2020, met als thema 'vICTory', had een leuk programma opgesteld. Zo vonden onder andere online afdelingsbezoeken aan de Radiologie en de Endocrinologie, een loterij en een pubquiz plaats. Ook was er van tevoren een professionele rondleiding gefilmd om veelgebruikte ruimtes in het LUMC te laten zien.

Wissel-A.L.V.

In de zomer heeft het 107e M.F.L.S.-bestuur hun opvolgers voorbereid en hen alle details over de functies aangeleerd. Op 3 september was het eindelijk zover en is het 108e M.F.L.S.-bestuur bij de Algemene Ledenvergadering officieel geïnstalleerd. Er was een groot aantal leden dat het Financieel en Algemeen Eindverslag M.F.L.S.-bestuur 2019-2020 heeft kunnen lezen en naar de mooie toespraken heeft kunnen luisteren.

Online VGT-pubquiz

Op 16 september werd weer de eerste VGT-pubquiz van het jaar georganiseerd, die ook voor het eerst online gehouden werd. De VGT was alleen nog formatief, maar wel verplicht en de pubquiz was hierdoor nog steeds erg populair. 11 teams streden hard om de winst, waardoor de Student Advies Commissie 2020-2021 achter de schermen druk bezig was met de organisatie en het nakijken. Al met al was het een geslaagde avond!

Eerstejaarsactiviteit

Naast de online Introductiedagen heeft de IntroductieCommissie 2020 ook nog een fysieke introductieactiviteit georganiseerd op 19 en 20 september. Op beide dagen hebben 80 eerstejaarsstudenten, verdeeld over 10 groepjes, deelgenomen aan een Crazy 88 door Leiden. Met veel verschillende opdrachten hebben ze elkaar beter leren kennen, terwijl ze ook meer konden zien van HePatho, het historische centrum van Leiden, het USC en nog veel meer.

LisCo City Tour

Donderdag 24 september was het tijd voor de eerste activiteit van de LUMC International Students Committee (LisCo). De internationale studenten hebben allemaal Nederlandse buddies gekregen en samen deden de meesten mee aan de City Tour door Leiden, om elkaar en de stad beter te kunnen leren kennen. Ondanks dat er dit semester relatief weinig internationale studenten naar Nederland zijn gekomen, was er een goede opkomst. Tijdens de wandeling werd op verschillende locaties meer informatie over het gebouw gegeven of een kennismakingsspel gespeeld.

Bacheloruitreiking BW

De eerste bacheloruitreiking van het jaar was die van Biomedische Wetenschappen op 29 september. Studenten ontvingen hun diploma en een roos, terwijl hun dierbaren via een livestream vanuit huis konden meekijken.

TripCie activiteit

Helaas waren een reis naar Hamburg of een dagactiviteit in Amsterdam niet mogelijk, maar de

Colofon

TripCie heeft hard gewerkt om studenten een leuk alternatief te bieden op 24 oktober. De avond begon met een online escape room – inclusief acteurs – waarbij 6 teams van 6 personen online het mysterie van de verdwenen ICT-manager oplosten. Na een uur begon de bierproeverij, waarvoor deelnemers van tevoren in Leiden een pakketje konden ophalen met vier lekkere Duitse speciaalbieren. Bij elk biertje werd eerst een uitleg gegeven, waarna mensen het in kleinere groepjes konden opdrieken en eventueel een spel konden spelen.

108e Dies Natalis

De M.F.L.S. werd 108 jaar oud en dat moest natuurlijk worden gevierd. Voor donderdag 29 en vrijdag 30 oktober had het Bestuur verschillende activiteiten georganiseerd om de Dies met de leden te kunnen vieren. Studenten konden van tevoren een pakketje met prosecco en taart ophalen om donderdag met hun vrienden of huisgenoten te kunnen proosten. Met behulp van de M.F.L.S.-band Break a Leg werd op donderdagavond een muziekquiz georganiseerd, waar 12 teams in 5 rondes fanatiek om de winst streden. Voor de vrijdag waren er ook pakketten beschikbaar: zo was er een M.F.L.S.-groene-maaltijd-pakket en een VriMiBo-pakket van HePatho. Aan de hand van de instructies op Instagram hebben mensen veel lekkere en creatieve variaties van de groene curry gemaakt. 's Avonds konden deelnemers 5 lekkere speciaalbieren proeven, gezellige spelletjes spelen en mooie prijzen winnen bij de eerste online VriMiBo van HePatho. ■

Predactor is een driemaandelijks uitgave van de Medische Faculteit der Leidse Studenten (M.F.L.S.) De eindredactie behoudt zich te alle tijde het recht voor ingezonden artikelen of mededelingen niet te plaatsen of indien nodig geacht in te korten. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, of door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de hoofdredactie.

Correspondentieadres

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

Albinusdreef 2

2333 ZA Leiden

071-5264484

www.mfls.nl - info@mfls.nl

Predactorcommissie

Voorzitter: *Julotte Baart*

Hoofdredactie: *Maaike Verheij*

Hoofd Lay-out: *Lucia Buijs*

Redactie: *Vera Broek, Elke Beurkens, Daniëlle Koot, Anouk Koelewijn, Pascale Rijnders*

Lay-out: *Femke Groenewegen, Elise van der Oost, Ianthe Rebergen, Yasin Yüksel, Dindin Zhang*

M.F.L.S.-bestuursleden: *Lotte Vissers & Vincent van der Wolf*

Abonnementen

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

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

Adverteren

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

Agenda

6 november

Bacheloruitreiking GNK

20 november

Bacheloruitreiking GNK

25 november

VGT Pubquiz

26 november

Cleveringa Oratie

03 december

LisCo activiteit

10 december

TIME-OUT

18 december

Online VriMiBo

11 januari

Commissie Interesse Markt

18 t/m 22 januari

Campagneweek Studentenwelzijn

3 februari

VGT Pubquiz

4 februari

Tussen-A.L.V.

Antwoord op je financiële vragen tijdens én na je studie.

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

Maak kennis met de adviseurs van de Medicidesk

