

# PREDOCTOR

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

**MINDFULNESS  
EEN BLIJ BREIN**

**STAGETIPS  
BUITENLAND**

**NEPARTSEN  
CSI: FRAUDE**

**CARRIÈRE**



# 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

Lieve lezers,

Voor veel mensen gaat het intreden van een nieuw jaar samen met goede voornemens en herpakte motivatie. Zo zweren velen om nu écht te gaan sporten of om van hun zelf-gediagnosticeerde bindingsangst af te komen. Nu de sportscholen gesloten zijn en de liefde van je leven ontmoeten wellicht wat lastiger gaat, ben je misschien bang dat er nog maar weinig overblijft. Gelukkig kunnen we je dan geruststellen. Een ander, minstens zo belangrijk onderdeel van het leven, laat zich namelijk prima online organiseren.

Laat dit het jaar zijn waarin jij je volledig op je carrière stort. Deze editie brengt je alles wat je nodig hebt om een ware carriëretijger te worden. Zo krijg je loopbaan- en LinkedIn-tips en kan je je eigen carriëreperspectief vergelijken met dat van je studiegenoten. Ook lees je welke mogelijkheden er zijn om in het buitenland te gaan studeren en leer je meer over LIMSC. Daarbij krijg je dé tip voor een goede carrière van professor Hanno Pijl en lees je hoe het vooral niet moet in ons CSI: fraude-artikel. Voor diegenen onder jullie die stiekem wel geïnteresseerd zijn in the wrong side of the Law is daar ons artikel over de forensische geneeskunde en frissen we je kennis over wet- en regelgeving in de zorg op in de VGT-hulp.

Ik hoop dat jullie allemaal een gezond en gelukkig 2021 tegemoet gaan. Lees daarvoor ook vooral onze tips voor een goede leefstijl en optimale mentale gezondheid. En succes in de sportschool en in de liefde? Dat komt heus vanzelf wel weer.

Namens de Predoctorcommissie,

Julotte Baart  
Voorzitter 2020-2021



11  
Co-lumn



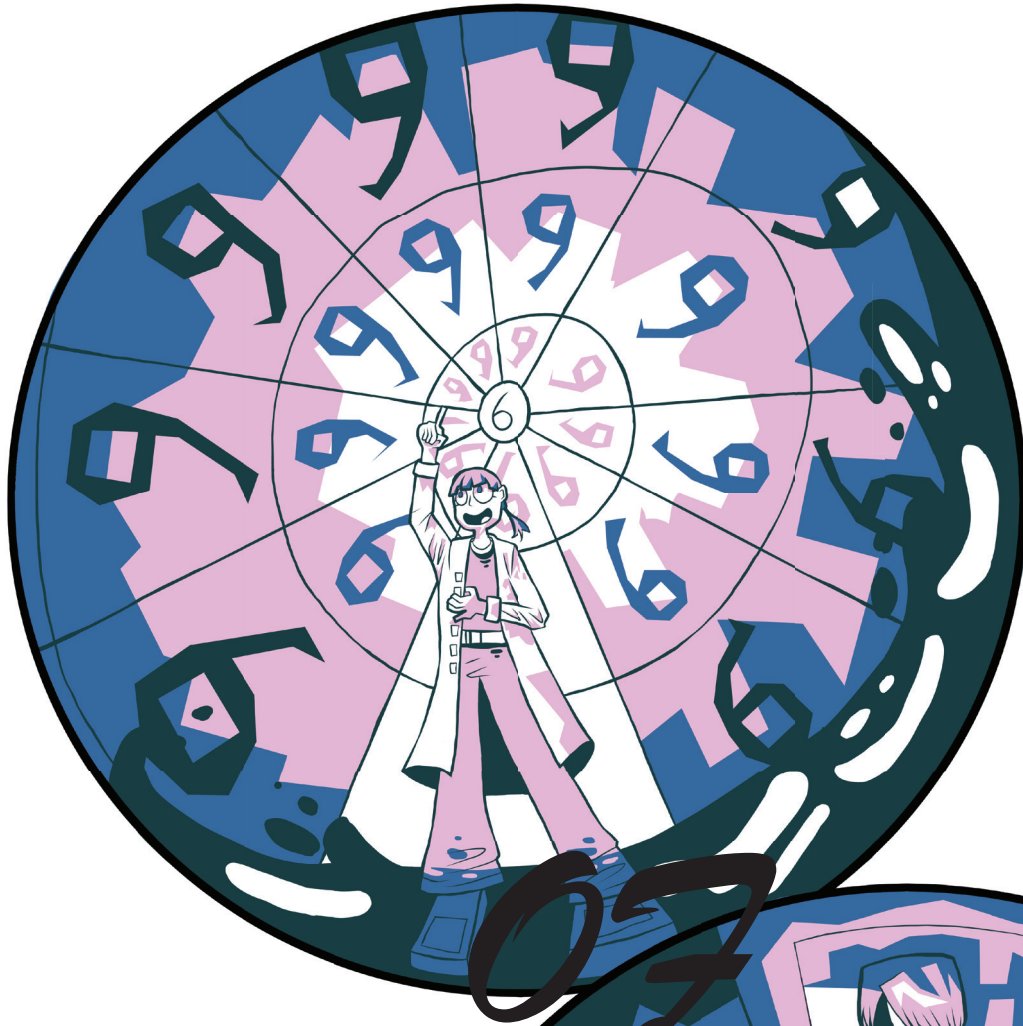
19  
Hanno Pijl



12  
CSI: Carrièrefraude

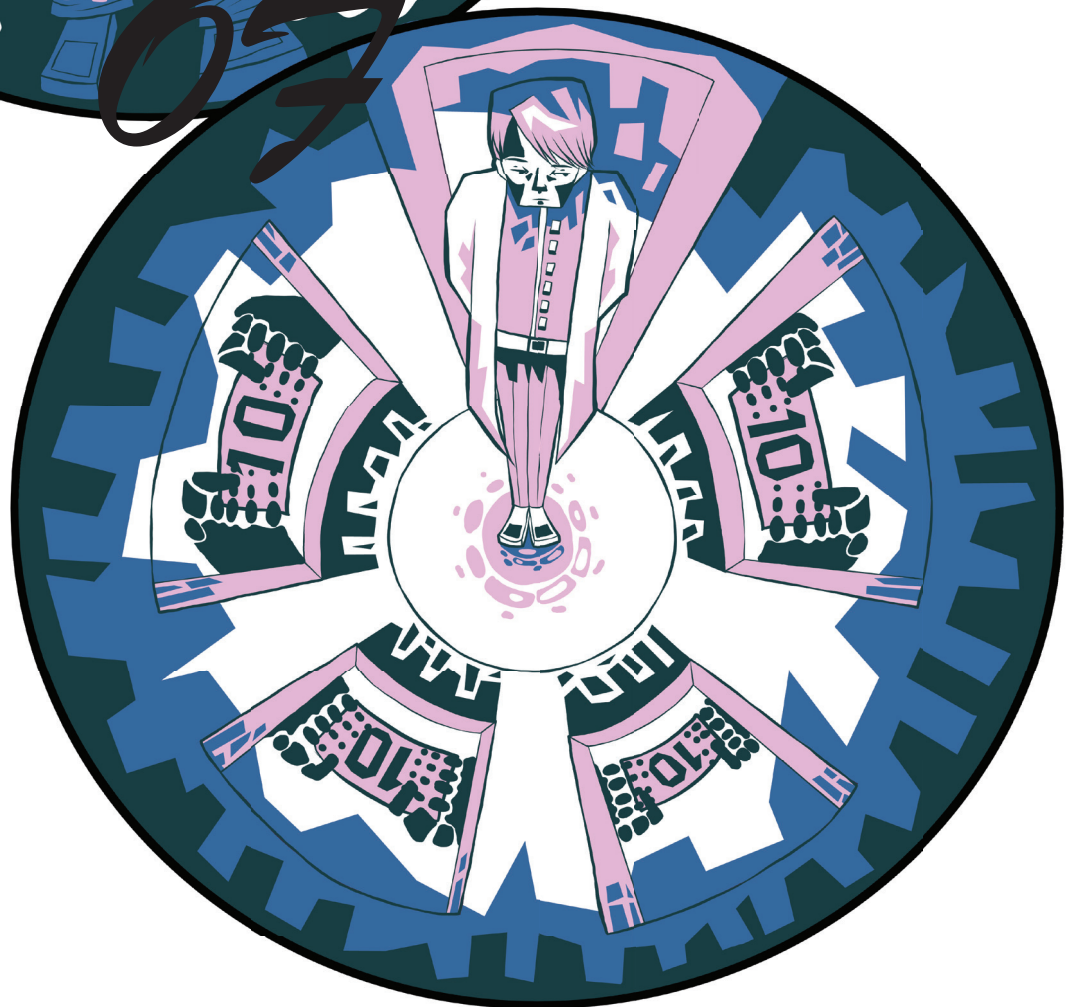
# Inhoudsopgave

- 4 *Student* Diagnose op dinsdag *M.F.L.S.* 5
- 6 *M.F.L.S.* K1-69: Van Bestuur tot beroep *Student* 8
- 10 *Column* Onderwijsupdate *Column* 11
- 12 *Thema* Colab *Column* 11
- 12 *Thema* Predoctor CSI: Carrièrefraude *Casus* 14
- 16 *M.F.L.S.* De cirkel des levens *Thema* 18
- 19 *Thema* Wat speelt er nu echt? *Thema* 18
- 19 *Thema* In het buitenland studeren na corona *L.A.V.* 20
- 21 *L.A.V.* Een spin in het web van L.A.V. *Thema* 22
- 23 *Thema* Toeval en kansen grijpen *Thema* 24
- 23 *Thema* Het raakvlak van strafrecht en medici *Thema* 24
- 25 *Thema* Alles of niets *Thema* 24
- 25 *Thema* Vooroordelen op eigen risico *VGT-hulp* 26
- 27 *Student-assessor* 12 & 13 maart: #ONLINELIMSC *VGT-hulp* 26
- 27 *Student-assessor* De rode draad *L.M.D. Forestus* 28
- 29 *IFMSA* Toekomstperspectief *M.F.L.S.* 30
- 29 *IFMSA* Maandoverzicht *M.F.L.S.* 30



De  
Middenmoot  
zijn in je  
droombaan

Succes  
in een  
passieloze  
carrière



## – K1-69: Van Bestuur tot beroep –

*De bestuurskamer, ofwel K1-69, is de ruimte waar het M.F.L.S.-bestuur de meeste tijd doorbrengt. Samen zetten wij ons de hele dag in voor onze mooie Vereniging. Zo heeft iedereen zijn eigen taken, maar werken wij ook super veel samen. Onze takenpakketten zijn enorm divers en bieden de mogelijkheid om ons op allerlei vlakken te ontwikkelen, iets waar we later in het leven nog enorm veel aan zullen hebben.*

**D**e dag begint vaker wel dan niet met een bestuursvergadering, deze hebben we namelijk op maandag, woensdag en vrijdag. We zetten de ontbijtpullen klaar terwijl Claire nog even de agenda print en vervolgens de vergadering opent en in goede banen leidt. Af en toe wel lastig als de groep om je heen bestaat uit allerlei diverse meningen, maar dat maakt het ook een mooie uitdaging. Het diverse takenpakket van een voorzitter zorgt ervoor dat Claire enorm veel leert over leiderschap en het leggen van contacten. Ook kan Claire op alle discussiepunten haar eigen mening en adviezen loslaten; iets wat nu als voorzitter van pas komt, maar wat haar ook later in haar carrière sterk zal maken. Advies geven is namelijk hetgeen waar de hele consultancy branche om draait, daar zie ik Claire haar weg wel in vinden over de jaren.

Tijdens de vergadering notuleer ik weer even een scherpe opmerking van Vincent, die zijn er altijd in overvloed. Steeds brengt hij weer dingen in waar de rest nog even niet aan had gedacht. Super fijn om er dan iemand bij te hebben die aan de praktische details denkt. Ik weet zeker dat deze kritische blik later ook een enorme aanwinst zal zijn. In welk werkveld precies is nog onbekend, maar deze vaardigheid is naar mijn idee overal inzetbaar. Onze andere praktische denker is zonder twijfel Lotte. Ook zij weet van aanpakken en grijpt zonder problemen in als ze merkt dat mensen weer eens langs elkaar heen praten. Toch handig als er dan iemand is die opmerkt dat eigenlijk

hetzelfde bedoeld wordt en met een passende oplossing of vervolgstap komt. Een eigenschap die ook goed ingezet kan worden in een veld waar men continu op zoek is naar nieuwe medicijnen; oncologie en immuuntherapie, een veld waar Lotte wellicht later haar handen uit de mouwen gaat steken.

Met alle kritische opmerkingen en interessante discussies kunnen we soms de tijd uit het oog verliezen. Gelukkig hebben we dan Isobel die ons weer even bij zinnen roept. Soms zijn zaken nu eenmaal niet te voorspellen en kun je je niet op alle honderd verschillende uitkomsten optimaal voorbereiden. Isobel weet dit als geen ander en trekt ons soms uit discussies die anders wellicht nog uren door zouden gaan, heerlijk zo'n nuchtere blik. Deze zal zij later in haar beroep als arts ook super goed kunnen toepassen. Isobel en ik zijn namelijk dit jaar de enige twee geneeskundestudenten in het Bestuur. Bij welk specialisme ieder van ons uiteindelijk terecht zal komen is nog onduidelijk, maar ik weet zeker dat vele lessen uit ons bestuursjaar hier goed van pas zullen komen.

Tot slot hebben we nog onze twee laatste BW'ers, Marleen en Victor. Marleen is, in tegenstelling tot veel studenten uit haar cohort, erg geïnteresseerd in het doen van onderzoek. Leergierig als ze is, weet ik zeker dat zij later deel zal uitmaken van baanbrekende studies. Degene die wellicht iets minder voelt voor een carrière in het onderzoek is ons Lid Intern Victor. Hij is binnen zijn functie enorm veel bezig met het leggen van contacten. Zo gaat hij gezellig langs bij de Beveiliging of Zalenbeheer en begeleidt hij veel verschillende commissies. Zijn vermogen om met alle mensen die hij ontmoet connecties te creëren is iets wat later ook bevorderlijk zijn bij een beroep in de management branche, daar zie ik hem misschien wel terechtkomen.

Al met al is het 108e M.F.L.S.-bestuur een enorm gevarieerde groep, we zijn van alle markten thuis. Hoewel we later waarschijnlijk op allerlei andere plekken terechtkomen, ben ik erg blij dat onze paden dit jaar hebben mogen kruisen! ■

Liefs,  
Esther van Tol  
Secretaris M.F.L.S.-bestuur 2020-2021





## – Onderwijsupdate –

*Nu het eerste semester van dit collegejaar alweer achter de rug is, maken we in onderwijsland de balans op: het is een bijzonder jaar geweest, waarin we helaas niet zoals normaal gesproken in de collegebanken kunnen zitten. Gelukkig, zoals je hieronder kan lezen, hebben er toch leuke evenementen en activiteiten kunnen plaatsvinden!*

### Algemeen

#### Online StuDo!

Weliswaar niet onder het genot van een biertje en bittergarnituur in HePatho, heeft toch de Student Docent-borrel kunnen plaatsvinden in alternatieve vorm. In breakout rooms hebben studenten en docenten van alle studies zowel gezellig kunnen kletsen als hun ervaringen over het online onderwijs kunnen uitwisselen. We zijn erg blij met de geslaagde online versie en hopen jullie op 9 februari weer te zien voor de tweede editie!

#### Time Out

Nadat de Time Out commissie en -cast in maart 2020 werd verrast door de COVID-19 pandemie, is er hard gewerkt om de interactieve voorstelling over studentenwelzijn toch nog door te laten gaan. Vanuit theater Ins Blau, waar enkele studenten en docenten aanwezig waren om het gesprek aan te gaan, kon via een livestream de toneelvoorstelling worden bekeken. Wil je hier graag meer over weten? Blader dan snel door naar pagina 16 voor de spread over studentenwelzijn!

#### Panelgesprekken kwaliteitsmiddelen

Dit najaar hebben studenten de kans gekregen om mee te beslissen over investeringen in het onderwijs. In een panelgesprek hebben studenten samen met de kwaliteitsadviseur Onderwijs van het LUMC gediscussieerd over de besteding van de kwaliteitsmiddelen: het geld dat vrij is gekomen door de afschaffing van de basisbeurs. De ideeën zijn meegenomen en we zijn benieuwd naar de beoogde verbeteringen!

#### Online open dagen en proefstuderen

Waarschijnlijk zijn velen van jullie voor het eerst in aanraking gekomen met je studie tijdens de voorlichting op de open dag in de Stadsgehoorzaal. De toekomstige studenten hebben dit helaas niet kunnen ervaren, maar via een livestream vanuit opnamestudio's hebben de Leden Onderwijs samen met opleidingsdirecteuren en studentambassadeurs toch over de opleidingen

Geneeskunde en Biomedische wetenschappen kunnen vertellen. Ook de Master open dag en het proefstuderen hebben geheel online plaatsgevonden, zodat de scholieren toch een zo goed mogelijk beeld hebben kunnen krijgen van de studies die je hier kan volgen.

### Geneeskunde

#### Bachelor uitreiking

Om te vieren dat een aantal studenten van Geneeskunde afgelopen studiejaar hun bachelordiploma hebben behaald, vond er op 6 november en 20 november een online bachelor uitreiking plaats. Vanwege de coronamaatregelen moest de fysieke bachelor uitreiking op het laatste moment worden omgezet naar een online vorm. Het M.F.L.S.-bestuur heeft dit samen met de Examencommissie omgetoverd tot een online live event. Door middel van een presentatie met foto's en quotes is er over alle studenten een leuk verhaal verteld. Het is zelfs gelukt om de Nederlandse artseneed (op afstand) af te nemen! Als "intermezzo's" werden tijdens de presentatie filmpjes van de Decaan, het Duaal Management, de studieadviseurs en de Jaarvertegenwoordiging afgespeeld, zodat ook zij de studenten konden feliciteren.

#### Longitudinaal coschap

Er is een longitudinaal coschap oncologie opgezet voor derdejaars masterstudenten Geneeskunde, waarin zij zich een jaar lang bezig kunnen houden met twee zorgpaden: darmkanker en borstkanker. In de eerste drie weken zijn de studenten bezig bij de pathologie en de radiologie. Gedurende het hele jaar zullen ze twee patiënten volgen. Hierbij maken ze alle stappen van het traject wat een patiënt doormaakt, ook mee. Ze kijken hierbij ook naar het leven om de ziekte heen. Tevens lopen ze met alle disciplines mee die te maken hebben met de oncologie, zoals de mammapoli, huisartsengeneeskunde, radiologie en fysiotherapie. Kortom: de student wordt bij alles betrokken, een hele unieke en leerzame ervaring!



## LCR Borrelen met...

Op dinsdag 3 november heeft de Leidse Co-raad (LCR) een gezellig en interessant online evenement georganiseerd: Borrelen met... de Chirurgie! Hierbij konden studenten een orthopedisch, oncologisch en plastisch chirurg en AIOS chirurgie het hemd van het lijf vragen. Met "Borrelen met..." hoopt de LCR de coassistenten een digitaal alternatief te bieden voor alle uitgestelde loopbaanoriëntatie-activiteiten. Zo kunnen coassistenten op een laagdrempelige manier kennis maken met verschillende specialismen. Voor deze eerste editie heeft de LCR dus gekozen voor snijdende vakken. Vanwege de positieve reacties op deze activiteit zal er binnenkort nog een editie plaatsvinden. In de volgende edities zullen andere specialismen de revue passeren.

## Biomedische wetenschappen

### Topopleiding

In november is bekend geworden dat de bachelor Biomedische wetenschappen zich voor het vierde jaar op rij topopleiding mag noemen. Met een score van 84 punten heeft de opleiding het wederom goed gedaan, Gefeliciteerd!

### Midterm review

Afgelopen november heeft voor Biomedische wetenschappen en Biomedical Sciences de midterm review online plaatsgevonden, waarbij de opleidingen worden beoordeeld. Hierbij zijn studenten en docenten gevraagd hoe zij het onderwijs ervaren. Naar aanleiding van de bevindingen van het beoordelingspanel zullen we het onderwijs weer verder verbeteren!

### Nieuw Data Science blok in de bachelor

Dit jaar werd voor het eerst het vak 'Data Analysis with R' gegeven aan de derdejaars BW'ers, in de week waar voorheen het vak 'Radiation Protection' werd gegeven. Hoewel het woord statistiek sommige studenten soms enigszins afschrikt, bleek schrik totaal niet nodig te zijn in dit nieuwe blok! De docenten waren ontzettend behulpzaam en in deze tijden van online onderwijs hebben ze via screenshare het statistiekprogramma R heel goed weten uit te leggen. Deze kennis van R



kunnen de studenten goed gebruiken in zowel hun komende stage als hun verdere loopbaan.

## Farmacie

### Career College

Op dinsdag 5 januari is het jaarlijkse Career College georganiseerd door Career Service. De Farmacie studenten hebben via een poll op Instagram kunnen aangeven over welke mogelijke toekomstige banen zij graag meer willen weten. Tijdens dit evenement konden de Farmacie studenten met al hun vragen terecht bij een poliklinische apotheker, een beleidsmedewerker Farmaceutische Zorg en Onderzoek van de KNMP, een klinische wetenschapper met interessante switch tussen sectoren en een farmaceutische PhD-student van Universiteit Utrecht.

### Lunchlezing

Op 20 januari werd een lunchlezing gehouden door Aris Prins, voorzitter van de KNMP (en ook één van de tutoren van Farmacie). De KNMP heeft zich de afgelopen tijd druk bezig gehouden met de toekomstvisie van de apotheker in de farmaceutische patiëntenzorg. Aris heeft een interactieve lunchlezing gegeven waarbij samen met de studenten werd ingegaan op welke rollen "de apotheker van nu" vervult in de gezondheidszorg.

## Vitality and Ageing

### Bezoek Oudtopia

Voor het vak 'The Older Individual' hebben de studenten V&A in kleine groepen Oudtopia bezocht in Den Haag. Door middel van verschillende opdrachten konden de studenten hier ervaren hoe het is om oud te zijn. Hierbij kwamen onder andere aspecten zoals lopen met een rollator, dementie en het verhuizen naar een verzorgingshuis onder andere voorbij. De studenten kwamen er bijvoorbeeld achter dat communiceren, wandelen en gebak eten nog weleens lastig kan zijn als je gehoor, zicht en gewrichten niet meer zo goed meewerken. De studenten vonden dit bezoekje erg leuk: het was een zeer leerzame ervaring en ze nemen deze ervaring zeker mee voor de rest van hun studie! ■

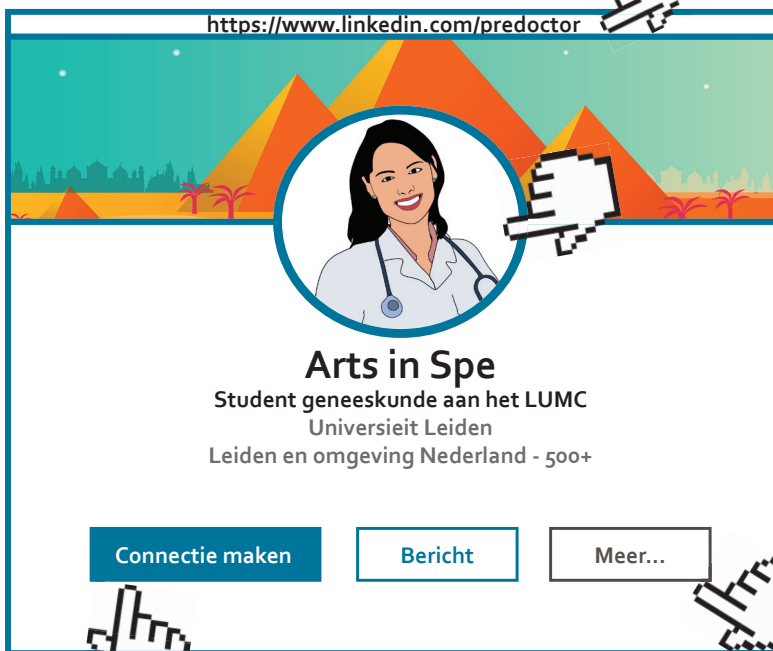


## – Jouw carrière –

*Heb jij weleens last van cv-stress? Zeg eens eerlijk: doe jij wel eens iets alleen maar omdat het goed staat op je cv? Deze en andere carrièreregerelateerde vragen stelden wij aan M.F.L.S.'ers in de Predoctor-studentenenquête. Het antwoord lees je hier. Daarnaast verzamelden wij de beste LinkedIn en carrièretips!*

### Profiel URL

Wist je dat je de link van jouw profiel zelf kunt aanpassen? Dit kan vooral handig zijn als je bijvoorbeeld je LinkedInprofiel wilt vermelden op je cv. Dit kan heel makkelijk door in je profiel rechts bovenin te klikken op "Openbare profiel en URL bewerken". In plaats van een linkje met willekeurige letters en cijfers kun je bijvoorbeeld je naam neerzetten, dat ziet er toch weer iets mooier en professioneler uit!



### De profielfoto!

De profielfoto is een van de eerste dingen die iemand die jouw profiel bekijkt zal zien. Zorg dus voor een goede, scherpe en professionele foto waar je duidelijk en herkenbaar op staat. Het zal vast niet als een verrassing komen dat heftige filters, gekke outfits, vakantiefoto's en dronken selfies hier dus niet onder vallen. Bedenk hoe jij graag over wil komen, of vraag eens advies aan vrienden of familie, misschien kijken zij wel heel anders naar jouw foto dan jijzelf!

### Inspiratie opdoen

LinkedIn is niet alleen een handige manier om jezelf en jouw kwaliteiten te laten zien, maar je kunt ook alles te weten komen over anderen. Misschien kun je nog inspiratie opdoen! Zoek bijvoorbeeld eens naar het profiel van een arts of onderzoeker waar je tegenop kijkt en bekijk zijn of haar carrièrestappen of activiteiten. Of zoek eens naar mensen die dezelfde studie als jij hebben gedaan. Wie weet zijn zij op plekken terechtgekomen waar je zelf nog nooit over nagedacht had, of vind je je toekomstige droombaan! Ohja, als je liever niet hebt dat anderen zien dat je op hun profiel hebt gekeken: in je privacy-instellingen kun je onder het kopje "zichtbaarheid" instellen of en hoe anderen jouw bezoek aan hun profiel te zien krijgen.

### Headline en samenvatting

Naast je naam en profiel foto valt ook de headline snel op. Zorg voor een duidelijke pakkende omschrijving van wat je doet. In de samenvatting is ruimte voor wat meer uitleg. Hier kun je dus vertellen wie je bent, wat je doet en wat je kan. Als je weet wat je na je studie wil gaan doen (of misschien wel tijdens je studie al), vul dit dan vooral ook hier in!

### Leer iets nieuws

Doe bijvoorbeeld een online MOOC. Via Coursera kun je bijvoorbeeld allerlei interessante cursussen of vakken volgen, gewoon thuis vanachter je laptop. Zo kun je leren hoe je R gebruikt of leer je vanalles over niertransplantaties. Of misschien is dit je kans om eens iets heel anders niet-medisch uit te proberen!

### Carrière service

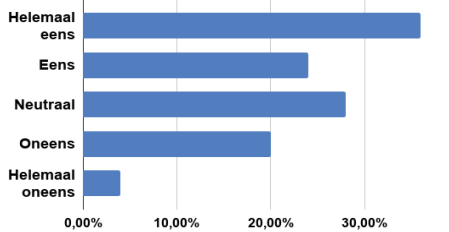
Wist je dat het LUMC loopbaanadviseurs heeft met wie je een afspraak kan maken? Je kunt bij hen terecht met al je vragen over bijvoorbeeld je cv, sollicitatiebrief en (studie)loopbaan. Bovendien worden er regelmatig allerlei workshops georganiseerd door de carrière service van de Universiteit Leiden. Zo kun je er bijvoorbeeld voor zorgen dat jouw cv en sollicitatiebrief tiptop in orde zijn, en dat jij een goede indruk maakt tijdens je sollicitatiegesprek.

### Bezoek (online) alumnilezingen of carrière evenementen

Jaarlijks worden er meerdere alumnilezingen georganiseerd, waar alumni vertellen over hun carrière en wat ze op dit moment doen. Vaak zijn zij nog niet zo lang geleden afgestudeerd. Zo kun je horen waar ze terecht gekomen zijn en hoe ze dat bereikt hebben. De M.F.L.S. Carrièrecommissie organiseert ook allerlei evenementen. Buiten het LUMC zijn er nog veel meer carrière-evenementen te vinden, denk bijvoorbeeld aan de Bètabanenmarkt, die jaarlijks in maart plaatsvindt. Hoewel veel carrière-evenementen op dit moment online worden georganiseerd, kan je dit ook als een voordeel zien. Je hoeft nu immers nergens heen, maar kan gewoon thuis achter je laptop gaan zitten!



Ik wil een PhD doen

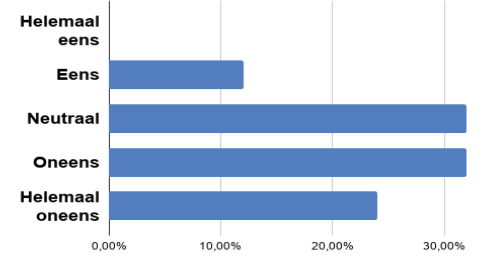


Arts  
Chirurg  
Huisarts

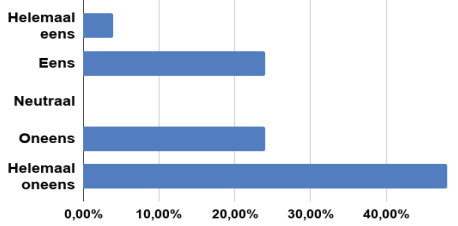
Geriatr KNO-arts Onderzoeker SEH-arts  
Manager Laborant Oogarts  
Verzekeringsarts  
Ongelukkig Bedrijfsarts Epidemioloog Werkloos  
Openbare apotheker

**Wat wil je absoluut niet worden?**

Mijn studiekeuze is beïnvloed door mijn familie



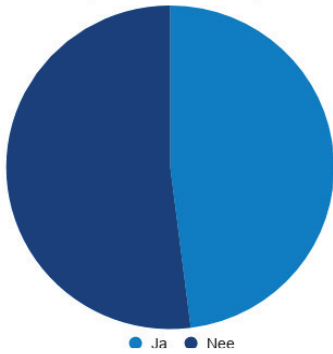
Ik twijfel weleens over mijn studiekeuze



Longarts Gynaecoloog Leefstijlgeneeskunde Gelukkig  
Medisch ethicus PhD student Anesthesioloog Professor  
Internist Huisarts Neuroloog SEH-arts  
Arts-onderzoeker Traumachirurg Onderzoeker  
Ziekenhuisapotheker Medisch adviseur Kinder- en jeugdpsychiater  
Wetenschapsjournalist Chirurg Endocrinoloog Jong

**Wat wil je later worden?**

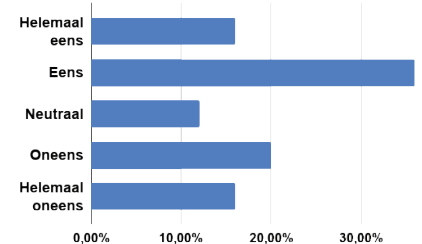
Heb je een LinkedIn profiel?



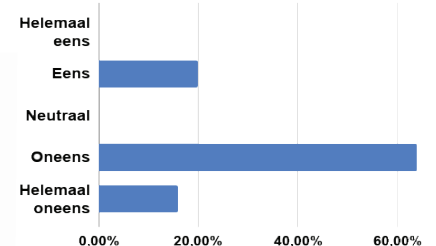
20%

Heeft ouders met een medisch beroep

Ik heb weleens last van cv-stress



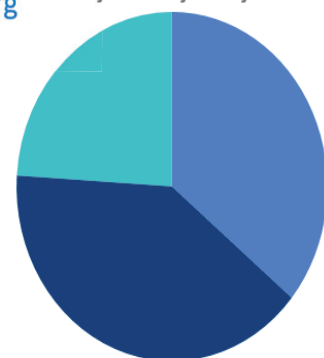
Ik heb een bijbaantje om mijn cv op te poetsen



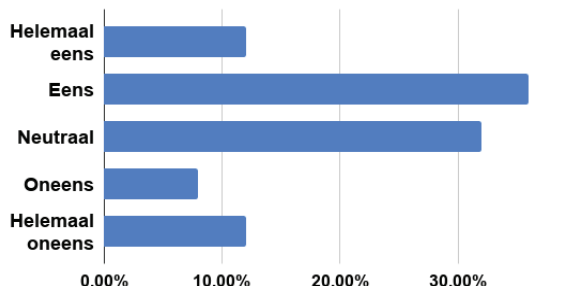
Zangeres Tropenarts Juf Danseres Rijk Schrijver  
Journalist Dierenarts Bioloog Internist Circusartiest  
Toneelspeelster Onderzoeker Dokter Architect Kinderarts Pilot  
Profvoetballer Hersenchirurg

**Wat wilde je vroeger worden?**

Heb je een bijbaantje?



Ik heb weleens iets gedaan alleen omdat het goed staat op mijn cv



● Ja, studiegerelateerd ● Ja, maar niet studiegerelateerd ● Nee

## – Welkom thuis –

*Ik blijf staan voor de ingang. Het is al zo lang geleden dat ik hier ben geweest dat het haast vreemd voelt om er weer te zijn. “Hallo oude vriend”, zeg ik zachtjes zodat alleen ik het kan horen. “Ik heb je gemist”.*

**I**k haal nog één keer diep adem voordat ik naar binnen loop. Om me heen zie ik mensen snel de trap oplopen naar hun kantoortjes. Links in de kantine houden de schoonmakers een koffiepauze en in het restaurant zijn ze al bezig met de voorbereidingen voor de lunch. Een jaar geleden zou me dit nooit zijn opgevallen, maar vandaag wil ik alles even goed tot me nemen. Vandaag zal mijn leven weer van start gaan.

**Ik voelde me net een brugpieper die voor het eerst naar de middelbare school gaat.**

Ik denk terug aan vanochtend. Ik voelde me net een brugpieper die voor het eerst naar de middelbare school gaat. Ik stond vroeg op om een mooie outfit uit te kiezen, mijn krullen veerden ritmisch mee terwijl ik liep en ik had zelfs weer eens de mascara uit de kast gehaald. Hoewel ik al een tijdje op het LUMC heb rond gelopen de afgelopen jaren, voelt het toch spannend om weer na lange tijd voet te mogen zetten in dit gebouw. Hier heb ik mijn vrienden ontmoet, mooie herinneringen gemaakt, genetwerkt en gefeest.

Ik word uit mijn gedachten getrokken wanneer ik rechts van mij iemand mijn naam hoor roepen. Het is Dylan, mijn begeleider voor mijn nieuwe masterstage bij de elektronenmicroscopie-afdeling. Met mijn hart in mijn keel loop ik achter hem aan naar de eerste verdieping. Waarom is de eerste dag toch altijd zo spannend? Onder het genot van een bakje koffie, die ik inschenk in mijn BW-mok, maken we een planning voor mijn eerste week hier op het lab. Daarna volgt de rondleiding door het gebouw. Ik verbaas me erover hoe goed ik de weg nog ken,

ondanks dat ik hier al bijna een jaar niet ben geweest.

Ten slotte komen we aan bij ons eigen lab, waar ik de rest van de groep zal ontmoeten. Wanneer ik de eerste stap naar binnen zet, herken ik meteen de sfeer die er hangt. Het is de welbekende geordende chaos die me tegemoet komt. Overal staan rijen met buffers, open dozen met net binnengekomen antilichamen en machines die een constant zoemend geluid maken. De radio kraakt zachtjes op de achtergrond terwijl ik word ontvangen door drie glimlachende gezichten.

De klok geeft aan dat het al 13.00 uur is en dus is het tijd voor lunch. Als introvert kijk ik in het begin liever de kat uit de boom om te zien wat de dynamiek is in de groep en wat mijn plaats als student daarin is. Al snel wordt er opgemerkt dat ik wat stil ben en beginnen ze me te betrekken bij het gesprek. Binnen enkele minuten heb ik met iedereen een praatje gemaakt en hebben we de slappe lach door een grap van mijn begeleider. Ik voel me op mijn gemak en ik weet dat ik een gezellig tijd tegemoet zal gaan met deze groep.

**Wanneer ik de eerste stap naar binnen zet, herken ik meteen de sfeer die er hangt. Het is de welbekende geordende chaos die me tegemoet komt.**

Om 16.00 uur zit de eerste dag er al weer op, terwijl ik naar beneden loop dringt het tot me door hoe erg ik dit heb gemist. Op dat moment hoor ik iets. Zachtjes, zonder daadwerkelijke woorden, maar een gevoel dat zegt: “Welkom thuis”. ■

## – Verschuilen maar! –

*Vanaf deze editie van de Predoctor zal Elise van Schaijk de column overnemen van Alexander Broux. Ze neemt ons mee in de wereld van de coassistent vol mondkapjes, koppige patiënten en veel snoepjes.*

**D**e derde week van het coschap Interne is nog maar net begonnen, of ik beseft me dat coassistenten anno 'COVID-2020' al een heel nieuw talent hebben ontwikkeld. Namelijk, het verschuilen achter je mond-neusmasker. De meesten van ons zijn die benauwende kapjes liever kwijt dan rijk: het verpest je make-up, verbergt je prachtige glimlach en prikt nog wel eens in je ogen. Maar voor de nieuwste generatie co's plakken er ook zeker wat voordelen aan!

**Ik beseft me dat coassistenten anno 'COVID-2020' een heel nieuw talent hebben ontwikkeld.**

Die teleurgestelde blik van de opleider wanneer je het werkingsmechanisme van een GLP1-agonist niet kunt opdreunen, komt net even minder hard aan. Of wanneer een patiënt tijdens de grote visite doodleuk vertelt net haar schone nachtjapon vol te hebben gepoept, bedekt datzelfde masker die schaterlach gemengd met misselijkheid.

Beginnen aan je coschappen is gewoon wennen en dat is helemaal normaal. De week voor je daadwerkelijk mag gaan rondhuppelen door die eindeloze ziekenhuisgangen gaat er van alles door je hoofd. Naast de algemene onzekerheden komen daar dan ook meer specifieke vragen bij. "Mag ik wel mijn favo witte Nike's dragen op de afdeling?" "Wat is de grens tussen lange en té lange nagels?" En voor mijn brein blijkbaar de moeilijkste: "hoe ga ik duidelijk aangeven dat ik mezelf wil voorstellen zonder mijn hand uit te steken nu dit echt een no go is geworden?". Een beetje gaan staan wuiven als de koningin-zelve leek mij namelijk ook niet ideaal. De oplossing? Gewoon je mond opentrekken, oogcontact maken en laten weten wie je bent. En gaat het

niet helemaal zoals je wil, dan heb je nu gelukkig dat mondkapje bij de hand om in het geheim te kunnen balen.

Van dompers met opleiders naar tegenslagen bij patiënten. Want het is stiekem ook wel een beetje balen wanneer jouw overvulde chronische nierpatiënt na meerdere goedbedoelde uitlegssessies stellig blijft volhouden dat haring geen zout bevat, maar een gezond natuurproduct is. "Ach doc", zei hij, "deze simpele timmerman en arts gaan het toch niet eens worden. Als oude man moet ik gewoon terug naar Scheveningen, mijn thuishaven. U heeft nog een hele carrière voor u, die van mij is bijna ten einde." Tja, dat eeuwig terugkerende begrip: carrière maken. Maar hoe kan ik daar nu al mee bezig zijn?

**"Ach doc", zei hij, "deze simpele timmerman en arts gaan het toch niet eens worden."**

Pas net het level "weet zonder hulp de weg van afdeling X naar vergaderzaal Y te vinden" succesvol doorlopen en nu alweer vastgelopen bij het level: "waarom verlicht een heet bad de symptomen bij het cannabinoïd hyperemesis syndroom?" En toch heeft onze Scheveningse vriend gelijk. Als coassistent heb je pas net de stoute kinderschoenen aangetrokken. Dat ziekenhuis wat hij zo graag zou ontvluchten, biedt ons onwijs veel mogelijkheden. Coschappen lopen is als het rondsnuffelen door zo'n oud-Hollandse snoepwinkel waar je ieder smaakje mag proberen. Maar je weet pas echt wat je proeft als je overal voor open staat en lekker durft te snoepen. Dan pas haal je het meest uit je keuringssessie en ga je richting die toekomstige carrière. Helemaal niet slim dus om je achter dat masker te verschuilen. Zonde van al die lekkere snoepjes! ■





## – Predoctor CSI: Carrièrefraude –

*Carrièrefraude is een bekend fenomeen in Nederland. Liegen op cv's gebeurt veel: driekwart van de Nederlanders heeft onwaarheden, zoals overdrijvingen of verzinsels, op zijn cv staan. Voor een medisch professional werkt dit natuurlijk een beetje anders. Je moet nu eenmaal ingeschreven zijn in het BIG-register om bepaalde handelingen te mogen verrichten bij patiënten. Soms doet een zorginstelling niet genoeg om een sollicitant na te trekken, dan kunnen er schandalen ontstaan. In deze Predoctor CSI bespreken we carrièrefraude.*

**W**e beginnen in 2006. In het Deventer Ziekenhuis meldde een mannelijke aios Cardiologie zich voor zijn verplichte stage. Toen hem gevraagd werd naar de benodigde papieren, kon hij deze niet overhandigen en werd een onderzoek naar fraude ingesteld. De man werd eerder ook naar de papieren gevraagd bij de Isala klinieken in Zwolle, waar hij al drie jaar gewerkt had als aios. Hij ontweek deze vragen totdat er niet meer naar werd gevraagd.

Tijdens het onderzoek kwam naar voren dat de jongeman helemaal geen artsenbul had. Hij had zijn

tentamens aan de Universiteit Utrecht afgerond, maar had zijn eindschrijving nooit geschreven. Hij werd omschreven als een aangename en aimabele arts door zijn collega's en zijn opleiders waren tevreden over hem. Zij verklaarden ook dat zij bij nadere inspectie geen medische missers konden vinden. Hoe is het mogelijk dat deze niet-afgestudeerde arts aan het werk kon als aios? Niet alleen had deze aios zijn artsenbul niet, ook stond hij niet ingeschreven bij de Medisch Specialisten Registratie Commissie (MSRC), waar alle arts-assistenten zich moeten registreren, en had hij dus geen BIG-registratie.



bij vliegtuigrampen werkte. Hij deed zich voor als schouwarts en als expert in grote rampen en gaf onder andere les aan de Politieacademie als gastdocent forensische pathologie. Sinds 2015 was hij voorzitter van de vereniging voor obductie-assistenten, Vesalius. Daar beweerde hij een glansrijke carrière te hebben gehad. In het verenigingsblad opende hij met: 'Na een turbulente topsportcarrière als tennisspeler, waarbij ik onder meer op 14-jarige leeftijd Europees jeugdkampioen in de divisie 14-16 jaar werd en later ook Davis Cup speelde (voor Portugal), ben ik voor de politie gaan werken.' Hij zou als militair zwaargewond zijn geraakt in Afghanistan, was bewaker van koningin Beatrix en had hij naast zijn medische opleiding ook een rechtenstudie afgerond. Daarnaast zou hij speciaal adviseur voor de minister van Defensie zijn en had hij jaren als professor aan de KU Leuven gewerkt.

Volgens de vereniging kwam hij integer over en vermoedden ze door zijn uitgebreide vakkennis geen fraude. Hij beweerde zijn medische diploma's in Engeland te hebben gehaald. Daar zou hij voor Kenyon werken, een bekende reddingsorganisatie die zich inzette bij rampen en vliegtuigrashes.

De patholoog wekte inderdaad voor Kenyon, hij was daar vanaf 2013 de 'Supervisor Disaster Victim Identification Forensic Pathologist' en 'Senior Incident Director'. Voor die organisatie kwam hij onder andere in actie na de crash van een vliegtuig van German Wings in 2015 en na een crash in Namibië. Met zijn motto 'I open corpses to close cases' werd hij al gauw bekend onder collega's als Dr. Bones. ■

Toen de fraude aan het licht kwam, werd de aios direct ontslagen. Volgens verschillende artikelen is de betrokken aios naar Berlijn vertrokken. Omdat de man geen BIG-registratie had en er verder geen slachtoffers waren, is er geen strafrechtelijk onderzoek naar zijn handelen ingesteld, en was er ook geen tuchtzaak. Als hij zijn bul haalt, mag hij alsnog als arts werken zonder verdere consequenties, alhoewel hij moreel weinig geloofwaardigheid over heeft.

Een zaak die veel publiciteit heeft gehad is de zaak van een patholoog die voor grote repatriëringsorganisaties

## – De cirkel des levens –

*Vanuit de eerste lijn heb ik vandaag een afspraak bij mevrouw Konings. Zij is een 84-jarige weduwe die nog alleen thuis woont. De huisarts kwam er bijna wekelijks langs en merkte op dat het huis er steeds slordiger uit kwam te zien.*

Ook viel op dat mevrouw zichzelf steeds minder goed verzorgde, terwijl zij voorheen altijd bekend stond als een ijdele vrouw. In de periode daarna heeft de huisarts met de nodige overtuigingskracht toch thuiszorg aan kunnen vragen voor mevrouw, zij komen nu elke ochtend en avond. Ook komt er eens per twee weken een huishoudelijke hulp langs om het huis op orde te maken. Maar ondanks al deze inzet, lijkt het niet genoeg te zijn en gaat mevrouw verder achteruit. Daarom ben ik in consult gevraagd om de cognitie in kaart te brengen en te kijken of mevrouw in aanmerking kan komen voor een plekje in het verpleeghuis. Of dat we thuis dan toch nog wat andere mogelijkheden zien, om mevrouw zo lang mogelijk thuis te laten wonen.

Daarom ben ik op mijn fiets bij mevrouw Konings langsgegaan. Ze woont in een hoge seniorenflat op de achtste etage met mooi uitzicht over de stad. Na het aanbellen duurt het even voordat de deur open wordt gedrukt. Als ik uit de lift stap, zie ik dat de deur al op een kiertje staat.

Eenmaal binnen kijkt mevrouw Konings mij vragend aan. Nadat ik mij voorstel, zie ik in haar ogen nog steeds geen blik van herkenning. Als ik dan aangeef dat ik met de huisarts heb gesproken, zie ik wat vertrouwen komen bij mevrouw. Ik mag plaatsnemen op de bank en ze biedt mij een kopje thee aan. Ik loop met mevrouw Konings mee naar de keuken, waar zij voor mij thee gaat zetten. Ik zie haar zoeken naar een kopje en schoteltje, en ook de theezakjes lijkt ze niet in één keer te vinden. In plaats daarvan pakt zij eerst

de pot met koffie om in het hete water te gooien. Gelukkig kan ik haar op tijd corrigeren.

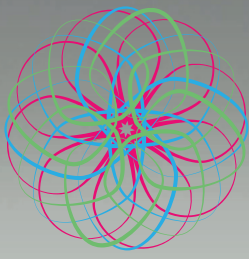
Tijdens een verdiepend gesprek op de bank met een kopje thee komt mevrouw Konings los en vertelt zij mij in geuren en kleuren over haar leven. Zij is vroeger professioneel turnster geweest en heeft vele prijzen in de wacht gesleept. Daarnaast heeft ze zelfs mee mogen doen met de Olympische Spelen in 1960 in Rome en daar heeft ze een bronzen medaille in de wacht gesleept. Met een trotse blik haalt ze de medaille uit de lade om te laten zien. Maar zodra ik haar dingen vraag over het heden, zie je haar blik en houding veranderen in angst en onrust. Ze weet mij ook niet te vertellen welk jaar het is, of welke maand, en probeert snel weer van onderwerp te veranderen.

Na een uurtje heb ik alle informatie verzameld die ik nodig had en ben ik weer weggegaan bij mevrouw. Toen ik bij het afscheid zei dat ik met de huisarts contact op zou nemen, zag ik weer die verwarde blik en ik kreeg het gevoel dat ze mij snel uit haar huis wilde hebben. Op de fiets liet ik het hele gesprek nog eens even op mij in werken. Bij deze lieve mevrouw kon ik duidelijk de diagnose dementie stellen. Ook vroeg ik mij af wat zij nu thuis zou doen, zo na mijn bezoek en hoe zij de dagen door komt.

Van een sterke jonge vrouw met een prachtige carrière in de turnsport tot een nu eenzame vrouw die niet meer voor zichzelf kan zorgen. Zo is de cirkel des levens... hoe vervelend dit soms ook is, of misschien vooral overkomt voor de buitenstaander. ■



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 [ouderengeneeskunde.nu](http://ouderengeneeskunde.nu)



# CHDR

**Badmuts  
op je  
hoofd...**

**...voor  
medisch  
onderzoek**

**Help jij  
mee?**

**Proefpersoon.nl**

## – Wat speelt er nu echt? –

*Sinds de start van de coronacrisis afgelopen jaar staat bij iedereen het leven volledig op zijn kop. Zo werken en studeren mensen allemaal thuis, spreken we elkaar vaker online en lijken de dagen een stuk meer op elkaar. Ook zijn er minder mogelijkheden in het weekend even stoom af te blazen of bij te kletsen met je vrienden. Dit alles kan bepaalde gevolgen met zich meebrengen. Je kunt je bijvoorbeeld eenzamer voelen of meer moeite hebben met het vinden van de nodige motivatie. Bij elkaar kan dit een grote invloed hebben op je mentale gezondheid.*

Je studententijd is een tijd waarin je allerlei nieuwe mensen leert kennen en veel sociale contacten legt. Als deze contacten deels wegvallen of moeilijker te leggen zijn kan dit een grote impact hebben op studenten. Dit is iets waar dit jaar binnen de M.F.L.S. meer aandacht aan wordt besteed. Zo is er een nieuwe commissie opgestart die volledig draait om mentaal en fysiek welzijn, de HealthCie. In de week van 18-22 januari, de M.F.L.S. Welzijnsweek, hebben zij meerdere activiteiten georganiseerd en zijn er veel interessant berichten op de sociale mediakanalen van de Vereniging geplaatst. Mocht je dit helaas gemist hebben, neem dan vooral nog een kijkje op Instagram (@mfls.leiden) en kijk op de Facebookpagina (Medische Faculteit der Leidse Studenten). Verder focust de M.F.L.S. zich dit jaar ook op het onderwerp welzijn middels haar goede doel, MIND Young.

MIND is een organisatie die zich focust op het voorkomen van psychische problemen en het ondersteunen van mensen die met psychische problemen kampen. MIND Young is hier onderdeel van en is het platform voor en door jongeren. Zij bieden informatie, herkenbare verhalen, nieuws, tips en events over de problemen waar jongeren mee te maken hebben.

Een van de projecten die hiervoor dient is MIND Young Academy. Hierbij delen



jongeren die zelf te maken hebben of hebben gehad met psychische problemen hun ervaringen op scholen. Op deze manier willen zij de drempel om over deze problemen te praten verlagen en een gesprek starten. Het taboe dat rond deze onderwerpen heerst wordt met de jaren minder, mede dankzij dit soort initiatieven. Er is echter nog veel vooruitgang te boeken voordat iedereen hier open over in gesprek durft te gaan.

Je kunt ook online een kijkje nemen bij MIND Young Studio. Hier worden op onder andere YouTube en Instagram tips, ervaringsverhalen en handige informatie over psychische gezondheid besproken. Zo komen o.a. de onderwerpen onzekerheid, stress, burn-out, verslaving, eenzaamheid, angst, prestatiedruk, dwang, zenuwen en sociale druk voorbij. Schroom niet om dit eens op te zoeken en draag bij waar mogelijk. Je kunt doneren via mfls.nl/kaartverkoop. Help mee psychische problemen te voorkomen en mensen die hiermee kampen te ondersteunen!

STUDENTEN





Op 10 december heeft de theatervoorstelling van stichting Time Out plaatsgevonden. Tijdens deze interactieve voorstelling – waar 30 mensen in de zaal zaten en honderden mensen vanuit huis de livestream meekeken – passeerden onderwerpen als werkdruk, stress, (on)begrip bij docenten en cultuur in ziekenhuizen de revue. Een casus over een Leidse geneeskundestudent met enorm veel hooi op haar vork leidde tot een levendige discussie tussen studenten en onderwijsmedewerkers, zowel online als in het theater zelf.

Stichting Time Out reist door het hele land en verzamelt data van hun optredens. Deze data worden verwerkt en uiteindelijk gepresenteerd aan stakeholders als de ministers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap. Buiten de discussie, kunnen studenten tijdens de voorstelling reageren op een aantal stellingen op een schaal van 0 t/m 7. Uitkomsten van een aantal van deze stellingen zijn hiernaast te vinden.

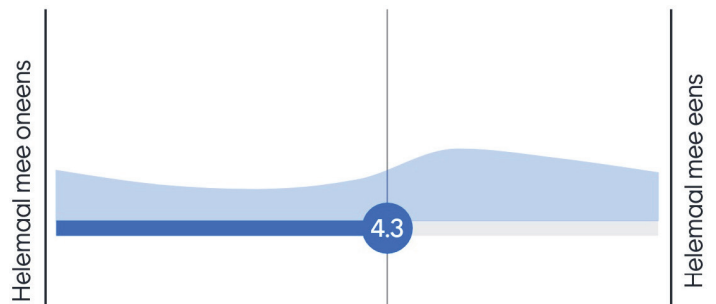
Een aantal factoren die volgens de Leidse studenten tot stress leiden zijn:

- Het volle curriculum van de LUMC-studies
- Cultuur onder studenten
- Cultuur op de faculteit
- De 'prestatiegeneratie' in onze maatschappij

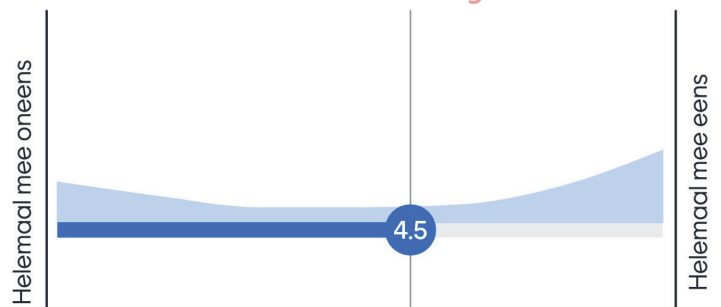
Wat studenten belangrijk vinden, is om gehoord te worden door hun opleiding en met elkaar over deze thema's te kunnen praten. Het taboe rondom welzijn moet verdwijnen door met elkaar in gesprek

te gaan. Zoals door een aanwezige mooi werd omschreven: "Stresshantering is een onderdeel van professionaliteit" en daarmee zou dit in de toekomst een onderdeel moeten vormen van het curriculum. ■

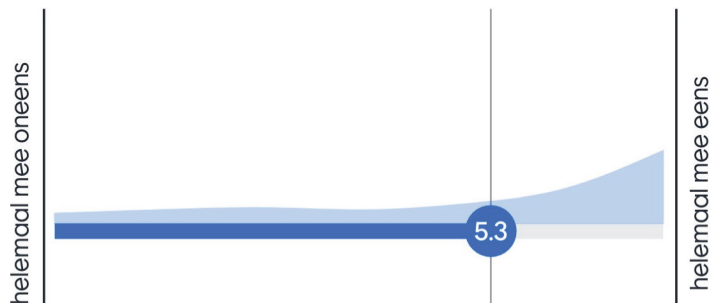
*Ik ben door COVID-19 minder gemotiveerd voor mijn studie*



*Ik vind het normaal om tot 12 uur 's nachts door te werken als dat nodig is*



*Stress of sombere gedachten los ik liever zelf op*



**“Alles wordt maar normaal gevonden. Toen ik een tussenjaar nam, kwam ik erachter dat het eigenlijk niet normaal is om altijd stress te hebben. Ik voelde me niet fijn in m'n lichaam. Het is de norm geworden.”**

EEN ANONIEME STUDENT TIJDENS DE TIME OUT  
VOORSTELLING OVER STRESS

Welzijn



## – In de wieg gelegd –

*Een studie kiezen is een van de belangrijkste beslissingen in je leven. Studiekeuze wordt beïnvloed door tal van aspecten, denk aan persoonlijke voorkeur, het beroep van je ouders en de media. Maar wat als ouders en omgeving een disproportionele invloed hebben op de studiekeuze? Romany en Yasin vertellen.*

**R**omany (51) komt uit Sri Lanka en verhuisde op haar 8<sup>e</sup> naar Nederland. Ze is huisarts en heeft twee kinderen. “Dat ik geneeskunde zou gaan studeren, stond feitelijk vast. Deze opleiding werd onderdeel van mijn identiteit.”

Yasin (20) komt uit Turkije en studeert in Nederland. Hij wil graag regisseur worden. Zijn ouders en oma wilden graag dat hij arts werd en zijn ouders wilden graag dat hij interesse had in biologie en scheikunde. Zijn oma maakte grapjes dat hij later dokter zou worden. Toch respecteerden zij zijn beslissing om iets anders te doen. Yasin en Romany komen uit twee verschillende landen en generaties, maar hun verhalen kennen veel overeenkomsten.

### Cultuur

Studiekeuze wordt sterk beïnvloed door omgeving en cultuur. “In Sri Lanka is het hoogst haalbare beroep arts, ambtenaar of ingenieur. Deze beroepen hebben baankans en dus bestaansmogelijkheden”, zegt Romany. Yasin: “Als je geen arts of ingenieur bent in het oosten van Turkije, vinden mensen vaak dat je geen echte baan hebt. Ik dacht daarom dat ik een arts zou moeten worden. Zodra ik zeg dat ik geen arts of ingenieur wil worden, reageren de mensen op school of in mijn buurt negatief. Zij zeggen bijvoorbeeld: dat is geen goed idee, of zo kan je de kost niet verdienen.”

### Als ik zelf kinderen krijg

Romany: “Mijn oma en moeder wilden graag dat hun kinderen geneeskunde gingen studeren en

financieel onafhankelijk zouden zijn. Mijn kinderen hoeven geen geneeskunde te kiezen, maar ik vind het belangrijk dat ze een hbo of liefst een universitaire studie doen. Geld maakt niet gelukkig, maar het geeft je wel vrijheden.” Yasin herkent dat. “Ik denk dat ik ook geneeskunde zou studeren als meer mensen in mijn familie arts zouden zijn. Ik zie dit fenomeen bij mensen die ik ken. Ik zou dan meer druk van mijn familie voelen.”

### Vrienden en partners

Naast familie hebben vrienden een grote invloed op de studiekeuze. “Ik vond het moeilijker om mijn studiekeuze aan mijn vrienden te vertellen dan aan mijn ouders”, zegt Yasin. “Sommige vrienden van mij weten nog steeds niet wat ik studeer. Ze nemen aan dat ik werktuigbouwkunde studeer in Nederland. Als ik hen zou vertellen dat ik regisseur wil worden, dan denk ik dat ze op me neer kijken. Mijn vrienden studeren allemaal geneeskunde of werktuigbouwkunde. Zij voldoen aan de verwachtingen van hun ouders.” Daarnaast kunnen potentiële partners een rol spelen in studiekeuze. Yasin: “Sommige meisjes op mijn school wilden graag met een arts of ingenieur trouwen. Een arts of ingenieur verdient genoeg geld om een familie mee te starten.”

Familie en omgeving kunnen dus een groot effect hebben op studiekeuze. Hoe koos jij jouw studie? ■

*De namen van Romany en Yasin zijn gefingeerd. Hun echte namen zijn bij de redactie bekend.*



## Geneeskunde studeren in Turkije

In Turkije is er geen numerus fixus of loting voor een studie. In het laatste jaar van de middelbare school maken leerlingen in plaats van eindexamens een toets. Alle vakken worden getoetst van natuurkunde tot filosofie. De score van de toets bepaalt wat en waar je mag studeren. De leerlingen met de beste scores mogen geneeskunde studeren bij één van de topuniversiteiten van het land. Leerlingen met een iets lagere score kunnen tandheelkunde, werktuigbouwkunde, enzovoorts studeren. De rangorde van scores geeft een waardeoordeel over de studie. Van leerlingen wordt daarom verwacht dat ze de studie die het hoogste in de rangorde staat kiezen. Dat gebeurde ook met de vader van Yasin, die daarom geneeskunde ging studeren. Dat de hoogste score toelating tot geneeskunde geeft, heeft te maken met het tekort aan artsen in Turkije.



## – In het buitenland studeren na corona –

*Tijdens je studie zijn er veel opties om in het buitenland te studeren, zowel in de bachelor als master. Je kunt in het tweede jaar al aan een buitenlandse universiteit studeren. In de halve minor kan dat ook. Tijdens je master kun je coschappen lopen in het buitenland, en de hele master in het buitenland kan ook!*

### **Tweede jaar**

Bij zowel geneeskunde als biomedische wetenschappen is het al in het tweede jaar mogelijk om een deel van je studie in het buitenland te volgen. In het tweede jaar van geneeskunde heb je de optie om tijdens het eerste semester voor tien weken vakken te volgen aan de KU Leuven. Tegelijkertijd volg je ook Leidse vakken online. In het tweede jaar van biomedische wetenschappen heb je de optie om tijdens het eerste en tweede semester naar het Karolinska Instituut in Zweden te gaan. In tegenstelling tot de geneeskundestudenten hoef je hierbij geen Leidse vakken online te volgen. Wel worden de vakken die je volgt in het Engels gegeven, net als een deel van de Leidse vakken in het tweede jaar. Als student zou je in het tweede jaar naar het buitenland moeten gaan als je niet al helemaal naar de andere kant van de wereld wilt gaan en niet te lang weg wilt blijven. De opties van het derde jaar bieden onder andere bestemmingen die verder weg liggen en waar je vaak langer blijft.

### **Halve minor**

Beide studies beginnen het derde jaar met de halve minor. Dit is een vrije keuzeruimte van tien weken waarin je een vakkenpakket naar keuze kunt volgen. Hierbij is tevens de optie om een minor in het buitenland te doen. Voor geneeskundestudenten en biomedische studenten zijn de bestemmingen vrijwel hetzelfde. Je kunt onder andere naar Cuba, Indonesië, Tanzania en Bordeaux. De minor op Cuba duurt bijvoorbeeld 4 weken en je gaat hier in die tijd zowel in de praktijk meelopen op verschillende ziekenhuisafdelingen als onderzoek doen in duo's. In Tanzania en Indonesië doe je onderzoek naar immuunmodulatie en in Bordeaux doe je onderzoek naar kanker en kankerbehandelingen. Bij deze minoren breng je ongeveer 4 weken in het buitenland door. Als je langer naar het buitenland wilt kun je kiezen uit onder andere Edinburgh, Helsinki en Semmelweis. Je bent niet beperkt tot deze bestemmingen tijdens de halve minor: andere bestemmingen zijn ook mogelijk. Het is echter wel van belang dat de minoren van deze bestemmingen de eisen van de Universiteit Leiden tegemoet komen. Als je tijdens de halve minor naar

het buitenland wilt gaan, onderzoek dan eerst goed al je opties in plaats van maar blind te kiezen voor de selectieprocedure voor Cuba of Tanzania. Misschien vind je wel een bestemming die jou leuker lijkt. Meer informatie over minoren in het buitenland kun je natuurlijk vinden op de site van de Universiteit Leiden.

### **Master**

Ook na je bachelor kun je nog in het buitenland gaan studeren. Je kunt ervoor kiezen om de wetenschapsstage in het buitenland te doen. Tevens is het mogelijk of een regulier of keuzecoschap te volgen in het buitenland. Dit kan onder andere in Suriname, daar kan bijvoorbeeld het cluster HZZ (dermatologie, keel-, neus- en oorheelkunde, oogheelkunde) worden gevolgd. Het is echter van belang dat je bij deze reis, en ook vaak bij andere studiereizen naar het buitenland, je eigen verblijf regelt.

Als je een echte avonturier bent en er dus van houdt om lange tijd ver weg te zijn, is er ook de optie om je volledige master in het buitenland te volgen. Dit houdt een aantal dingen in: ten eerste ben je geen student meer aan de Universiteit Leiden, wat betekent dat je het collegegeld betaalt van de universiteit waar je je master aan volgt. Dit collegegeld is vaak meer dan wat je in Nederland standaard aan collegegeld betaalt, omdat het collegegeld in Nederland vrij laag is vergeleken met andere landen. Ten tweede bestaat het risico dat het masterdiploma van de buitenlandse universiteit niet geldig is in Nederland, omdat bijvoorbeeld het niveau in Nederland niet toereikend genoeg is (dit geldt uiteraard niet voor het land van de desbetreffende universiteit).

Veel studenten kiezen ervoor om tijdens hun halve minor in het buitenland te studeren en verder in hun studie niet meer naar het buitenland te gaan voor hun studie. Minder studenten kiezen ervoor om hun gehele master in het buitenland te doen, vooral vanwege de eerder beschreven risico's. Menig persoon die wel eens op uitwisseling is geweest tijdens de middelbare schooltijd kan beamen dat het een zeer verrijkende ervaring is. Het is echter nog afwachten of studiereizen naar het buitenland überhaupt nog wel ergens in dit kalenderjaar mogelijk gaan zijn... ■



## – Een spin in het web van LAV –

*Als bestuurslid zijn de ogen vaak op jou gericht. Het is niet zeldzaam dat mij wordt gevraagd wat de mening van alle studenten is. Een groot voordeel – buiten het feit dat ik zelf ook student ben – is dat ik ook op dagelijkse basis studenten spreek. Studenten zijn echter niet de enige groep die ik vertegenwoordig.*

**A**ls voorzitter heb ik het voorrecht om bij het Bestuur van de LUMC Alumni Vereniging (LAV) aan te schuiven, voornamelijk om de wensen van jonge alumni kenbaar te maken. Hoewel ik na het afronden van mijn bachelor al in deze categorie val, voel ik me nog ver verwijderd van een 'echte' alumnus. Wanneer er tijdens vergaderingen wordt gesproken over 'jonge alumni' gaat het vaak om een groep mensen van tussen de 25 en 40 jaar oud en met een 'volwassen' baan. Hoewel ik inmiddels 22 jaar oud ben, voel ik me nog eeuwen verwijderd van deze groep.

De eerste keer dat ik het woord alumnus hoorde, namelijk in mijn eerste jaar, had ik eigenlijk geen idee van wat het betekende. Een alumnus is volgens de gangbare definitie een afgestudeerd, oud-student van de desbetreffende faculteit of universiteit. Daarom beeld ik me regelmatig in welke relatie ik met de universiteit wil behouden als ik straks zelf ben afgestudeerd. Wat zou mij nog binden aan het LUMC? Zou ik op de hoogte willen zijn van wat er op dat moment gedaan wordt of gebeurt? Waar zou ik als (jong) alumnus naar op zoek zijn?

Iets wat mij in de toekomst hopelijk zal blijven verbinden met het LUMC is mijn interesse voor de medisch academische wereld. Nu ik de laatste tijd het LUMC-nieuws volg, merk ik dat er meer dan regelmatig onderwerpen voorbijkomen die mij erg interesseren. Hoewel ik nog niet zeker weet of ik in dit vakgebied blijf hangen voor de rest van mijn loopbaan, hoop ik dat de nieuwste innovaties in de medische wereld ook in de toekomst nog mijn aandacht zullen trekken.

Misschien nog wel veel belangrijker dan mijn interesses, is het feit dat ik in deze periode – mede door de universiteit – een groot deel van mijn identiteit heb gevormd en ontwikkeld. Maar zoals Ad Hofstede

ooit heeft geschreven: "Het is een diffuus gevoel en waarschijnlijk onvoldoende om mij echt alumnus te voelen. Het is meer een emotie dat ik deelgenoot was van de academische traditie, van een eeuwenoud vormingsideaal, van een wereld van onderzoek en onderwijs, gericht op kennis, innovatie en voortuitgang, gestoeld op discourse en nuances, op verdraagzaamheid, betrokkenheid en diversiteit." Dus het feit dat de universiteit en het LUMC hieraan hebben bijgedragen maken mij gevoelsmatig veel meer een alumnus dan de zwart-op-wit definitie van 'afgestudeerd'.

'Waarom zijn er dan toch zo veel alumni die nooit meer terugkeren nadat ze zijn afgestudeerd?', vroeg ik me af. Naar mijn idee komt dit doordat je mogelijk snel de affiniteit met je faculteit kunt verliezen, zodra je op een andere plek werkt. Het kan echter in je voordeel werken om een duurzame relatie te onderhouden met je faculteit. Tot nu toe heb ik het alleen over mezelf gehad, maar ik ben slechts een spin in het web van duizenden andere alumni. Dat biedt dus een enorm netwerk aan alumni, jong en oud, die allemaal verschillende richtingen op zijn gegaan nadat ze zijn afgestudeerd. Door je als alumnus in dit web te begeven, maak je onderdeel uit van een genootschap van gelijkgezinde geesten. Het is de kennis die beiden verbindt.

Om dan terug te keren naar de vraag die ik aan het begin stelde: waar zou ik als jong-alumnus naar op zoek zijn? Vooral het netwerk van alumni heeft in mijn ogen veel te bieden voor een jonge alumnus. Door dit netwerk is er een mogelijkheid om met andere reeds afgestudeerden ervaringen te kunnen delen, maar ook juist met alumni die al jaren in het vak zitten.

Een diverse groep in leeftijd, maar met dezelfde achtergrond, die enorme mogelijkheden kan bieden. Het is dan ook om deze reden dat ik mij na mijn afstuderen zal gaan begeven als spin in het web van de LUMC Alumni Vereniging. ■





## – Toeval en kansen grijpen –

*Hanno Pijl is internist-endocrinoloog en hoogleraar diabetologie, in het bijzonder de neuro-endocriene regulatie van diabetes en overgewicht, aan het LUMC.*

*Professor Pijl richt zich onder andere op het belang van leefstijlinterventie. Predoctor kreeg de kans om hem te interviewen over zijn carrière.*

“Ik heb Geneeskunde gestudeerd aan het Erasmus MC. De Erasmusopleiding stond destijds bekend als fundamenteel. Daarmee bedoel ik dat we veel basisvakken kregen. Hoewel ik me achteraf als dokter vaak heb afgevraagd of we niet veel overbodige kennis kregen aangeboden, vond ik het tijdens mijn studie eigenlijk heel leuk. Na mijn studie twijfelde ik nog of ik huisarts of internist wilde worden. Al snel kon ik als interne ANIOS aan de slag bij het Antoniushove. Dat beviel zo goed, dat ik internist wilde worden.”

“Op het Antoniushove werkte ik op de algemene interne afdeling. Dat maakte dat ik van alles op die afdeling deed, ik vond dat ontzettend leuk. Relatief snel kreeg ik een opleidingsplek in Arnhem, in een toenmalig perifeer ziekenhuis. Daar raakte ik per toeval betrokken bij wetenschappelijk onderzoek. We hadden elke maand een refereeravond, waar medische literatuur werd samengevat en voorgedragen door een AIOS. De internisten droegen de onderwerpen aan. Op een gegeven moment kwam het onderwerp obesitas aan de orde. Nou, daar was helemaal niemand in geïnteresseerd. Behalve een van mijn bazen daar, Meinders. Hij droeg het onderwerp aan en niemand stak toen zijn vinger op. Dus dacht ik: vooruit, laat ik het dan maar doen.”

**“Op een gegeven moment kwam het onderwerp obesitas aan de orde. Nou, daar was helemaal niemand in geïnteresseerd.”**

“Dat bleek hartstikke leuk en prof. Meinders vroeg me vervolgens of ik wilde promoveren op een obesitas-gerelateerd onderwerp. Daar ben ik nog tijdens mijn opleiding mee begonnen. Het was hard werken, want ik deed het naast een fulltimebaan. Het was dan ook een van de drukste periodes uit mijn leven. Prof. Meinders werd tijdens het onderzoek in Leiden benoemd tot hoogleraar. Na een half jaar belde hij mij op met de vraag of ik het onderzoek en mijn opleiding wilde afmaken in Leiden. Toen heb ik – dat werd geloof ik niet erg gewaardeerd in Arnhem – de opleiding daar verlaten. Zo kwam ik in Leiden terecht.”

“Het was echt toeval: ik heb mijn vinger opgestoken

dat ik dat artikel wel wilde refereren, puur omdat niemand reageerde. Ik had er echt compleet geen idee van en a priori ook helemaal geen interesse in. Maar toen ik het eenmaal had gelezen, dacht ik: dat is eigenlijk best interessant. Vervolgens is mijn hele professionele carrière daarop gebouwd. Ik zeg heel vaak: het leven hangt als bij toeval aan elkaar.”

“Ook na mijn promotie ben ik doorgegaan met onderzoek naar obesitas, vooral naar hormonale systemen bij overgewicht. Langzaam heeft dat zich verplaatst naar diabetes als complicatie van overgewicht. Tot 2002 was ik werkzaam op de algemene interne geneeskunde. Daarna ben ik naar de endocrinologie gegaan. Er was een plek vrijgekomen als opvolger van een van de diabetologen, ik heb dat toen met beide handen aangegrepen. De opleiding tot endocrinoloog heb ik dus eigenlijk heel laat gedaan.”

“In de coschappen is mij veel duidelijk geworden over wat ik wilde doen. Op sommige afdelingen heb je hele intensieve begeleiding en dat maakt ook uit voor wat je uiteindelijk leuk vindt. Docenten zijn daarin zo belangrijk. In Rotterdam was er een hoogleraar endocrinologie, de vader van een hele goede vriend van mij, die was zo inspirerend. Hij heeft voor een groot deel de belangstelling bij mij aangewakkerd. Al die dingen bepalen uiteindelijk wat je gaat doen. Grappig om je dat te realiseren.”

“De allerbelangrijkste tip die ik kan meegeven is doe wat je leuk vindt. Er zullen altijd dingen zijn in een keuze die je maakt die je niet leuk vindt. Want bij elk werk zijn er onderdelen waarvan je denkt: moet dat nou? Ik heb dat zelf ook gedaan. Ik ben absoluut geen carrièreplanner en was bijvoorbeeld helemaal niet van plan om hoogleraar te worden. Maar je moet wel dingen durven doen én je kansen grijpen op het moment dat je een kans krijgt.” ■



Foto: Michel Camfens



## – Het raakvlak van strafrecht en medici–

*Wellicht een carrièrekeuze waar je nog niet aan hebt gedacht, maar misschien wordt het wel jouw volgende stap: forensisch arts. Bij forensische geneeskunde zullen ongetwijfeld beelden van de CSI-series in je hoofd voorbijflitsen. Toch is het veel meer dan dat.*

**F**orensische geneeskunde is een specialisme dat onderdeel is van de medische vervolgopleiding Maatschappij en Gezondheid. Gedurende de opleiding worden lijkschouw, letselonderzoek, zedenconflicten, strafrecht en arrestantenzorg behandeld. Ook kindermishandeling en NODOK, Nader Onderzoek naar de DoodsOorzaak bij Kinderen, worden behandeld. Een NODOK-procedure wordt ingezet wanneer een kind onverwachts overlijdt, zonder aanwijzingen voor een niet-natuurlijke dood, nadat de ouders hier toestemming voor hebben gegeven. Het doel van een NODOK-procedure is de doodsoorzaak achterhalen, wat onder andere een bijdrage kan leveren aan de rouwverwerking van de ouders.

Bij forensische geneeskunde horen snel kunnen schakelen en onregelmatigheid: het kan immers voorkomen dat je midden in de nacht wordt opgeroepen. De taken van een forensisch arts lopen uiteen: zo is er natuurlijk de lijkschouw, maar ook het letsel- en zedenonderzoek en arrestantenzorg zijn taken van een forensisch arts. De taken zijn, op arrestantenzorg na, altijd in het kader van het strafrecht. De handelingen van een forensisch arts kunnen dan ook consequenties hebben in een strafzaak.

De forensisch arts werkt samen met justitie en heeft als het ware meerdere petten op. Zo is er tijdens de arrestantenzorg in het cellencomplex van de politie in de eerste plaats sprake van zorgverlening. Hieronder vallen onder andere het verlenen van acute medische zorg, medicatietoediening, hulp bij intoxicatie of verslaving en het beoordelen van de psychiatrische status. Daarnaast fungeert de forensisch arts als een adviseur voor de politie, en geeft advies of het veilig is om de desbetreffende persoon in het cellencomplex te houden. In de rol van adviseur geldt

echter nog steeds het beroepsgeheim. Belangrijk om te realiseren is dat de arrestantenzorg een groot deel van het werk omvat. Het kan een uitdagende taak zijn, gezien de gearresteerde agressief kan reageren of overmatig gebruik maakt van zijn ziekte winst. Verder dient iedere overledene geschouwd te worden. In principe schouwt de behandelend arts, maar indien er sprake is van een niet-natuurlijke dood, voert de forensisch arts de schouw uit. De lijkschouw bestaat uit een aantal onderdelen: onderzoek van het lichaam, onderzoek naar de omstandigheden waaronder de dood intrad, vaststellen van de doodsoorzaak en uiteindelijk de afgifte van een overlijdensverklaring.

Tenslotte is er nog het forensisch medisch onderzoek. Dit omvat de afname van lichaamsmateriaal, het letselonderzoek en het zedenonderzoek. Voorbeelden van af te nemen lichaamsmateriaal zijn urine, DNA-materiaal en bloedafname. De bloedafname wordt onder andere ingezet wanneer wordt verwacht dat iemand onder invloed in het verkeer heeft deelgenomen en weigert een blaastest te doen. Het zedenonderzoek wordt opgestart bij verkrachtingen en geweld. Dit kan zowel bij het slachtoffer als bij de dader plaatsvinden. Het letselonderzoek wordt door de arts uitgevoerd bij zaken waarbij mogelijk geweldpleging of mishandeling aan de orde is. De forensisch arts beoordeelt dan of de letsels passen bij het verhaal dat het slachtoffer of de dader vertelt.

Een divers beroep, met uitdagende en uiteenlopende taken. Dat beschrijft de forensische geneeskunde het beste. Dat je sterk in je schoenen moet staan, dat blijkt. Dus, durf jij het aan? ■

**Wil je het werk nou echt een keertje van dichtbij meemaken? SOGEON (Stichting Sociaal Geneeskundige Opleidingen in Nederland) biedt de mogelijkheid om mee te lopen met een forensisch arts. Let op! Meelopen is alleen mogelijk voor geneeskundestudenten in de masterfase en artsen. Aanmelden kan via [artsmg.nl/aanmelden](https://artsmg.nl/aanmelden).**



## – Alles of niets? –

*Regelmatig besluit ik dat ik het roer helemaal om ga gooien. Enthousiast ga ik elke dag sporten en eet ik alleen nog maar salades. Dit gaat dan een tijdje goed totdat er bijvoorbeeld een belangrijk tentamen nadert, waardoor het er allemaal even bij inschiet. Een maand later begin ik weer opnieuw, maar deze keer gaat het echt lukken...*

**M**isschien komt dit je bekend voor en heb jij ook moeite met het combineren van een gezonde leefstijl met je drukke leven. Mocht dit zo zijn, lees dan vooral verder want misschien vind je hier wel de oplossing. Eigenlijk is het heel simpel. Je hoeft niet altijd alles perfect te doen om een verschil te maken. Zo hoef je bijvoorbeeld niet zes keer per week 10 km te rennen, maar is een extra rondje wandelen ook al goed genoeg. In dit artikel staan 10 tips die je kunt volgen om zo stapjes richting een gezonder leven te zetten.

1. Ga jij ook altijd te laat naar bed? Begin dan klein en probeer een week lang een kwartier voor je normale bedtijd naar bed te gaan. Het kan helpen om een half uur voor je geplande bedtijd een wekker op je telefoon te zetten als herinnering. Als dit goed gaat, kun je de week daarop nog een kwartier eerder gaan en de week daarop weer, net zolang tot je op je ideale bedtijd zit.
2. Begin de dag ontspannen met wat yoga en doe elke ochtend een à twee keer de zonnegroet. Je zal na een paar dagen al merken dat je er profijt van hebt.
3. Zit jij ook heel de dag stil achter je bureau? Loop dan eens lekker een rondje tijdens je lunchpauze. Wellicht zal de drempel om naar buiten te gaan wat hoger zijn bij slecht weer, maar je zal merken dat je je na een (klein) rondje al weer helemaal opgeladen voelt. Pak jezelf lekker in, trek eventueel een regenjas aan en gaan met die banaan.

### Ontspanningsoefening

- Laat je armen langs je lichaam hangen. Bal je vuisten en span alle spieren in je onder- en bovenarmen stevig aan. Span maximaal aan. Ontspan vervolgens weer.
- Span nu de spieren in je gezicht aan. Knijp je ogen, mond, neus en kaken samen alsof je net een citroen hebt gegeten, houdt dit een paar tellen vol en ontspan vervolgens je gezicht weer.
- Span je schouders en buikspieren aan door je schouderbladen naar elkaar toe te bewegen en je buik aan te spannen.
- Haal je schouders op en span ze stevig aan, ontspan en laat vervolgens zakken.

### Eenvoudige ademhalingssoefening

- Adem gedurende 4 tellen in door de neus en adem vervolgens 4 seconden uit door je neus.
- Als je dit een paar keer hebt gedaan, probeer het dan te verlengen naar 6 of 8 tellen.

4. Vergeet niet om tijdens het studeren af en toe een pauze te nemen. Gedurende je pauze kun je je favoriete nummer op zetten en even lekker helemaal los gaan. Of doe een ademhalingssoefening om even tot rust te komen voordat je weer verder gaat.
5. Zet je laptop eens in je keukenkastje en werk een middagje staand! Dit is niet alleen goed voor je lichaam, maar het wisselen van locatie zal ook goed zijn voor je concentratievermogen.
6. Drink 's ochtends als je wakker wordt gelijk 1 glas water. Naast dat het belangrijk is om genoeg water te drinken, is het ook gelijk een goede manier om wakker te worden.
7. Heb je moeite met inslapen? Probeer het licht in je kamer een uur voordat je naar bed gaat te dimmen, zodat je lichaam alvast tot rust kan komen. Zet bijvoorbeeld een paar leuke sfeerlampjes neer of steek wat kaarsen aan.
8. Neem elke ochtend als je wakker wordt even een momentje om na te denken waar je die dag dankbaar voor bent en schrijf het op. Je zal de dag gelijk een stuk positiever beginnen.
9. Lig je vaak in bed na te denken over je to-do list? Leg dan een kladblok en een pen naast je bed, zodat je alles op kunt schrijven.
10. Moeite met ontspannen? Doe 's avonds een korte ontspanningsoefening of mediteer voordat je gaat slapen.

Tot slot, de beste tip: wees lief voor jezelf! Het is oké als je niet alles tegelijk kunt doen, het allerbelangrijkste is dat je lekker in je vel zit en tevreden bent. En soms is daar gewoon een avondje op de bank met een grote zak chips voor nodig. ■



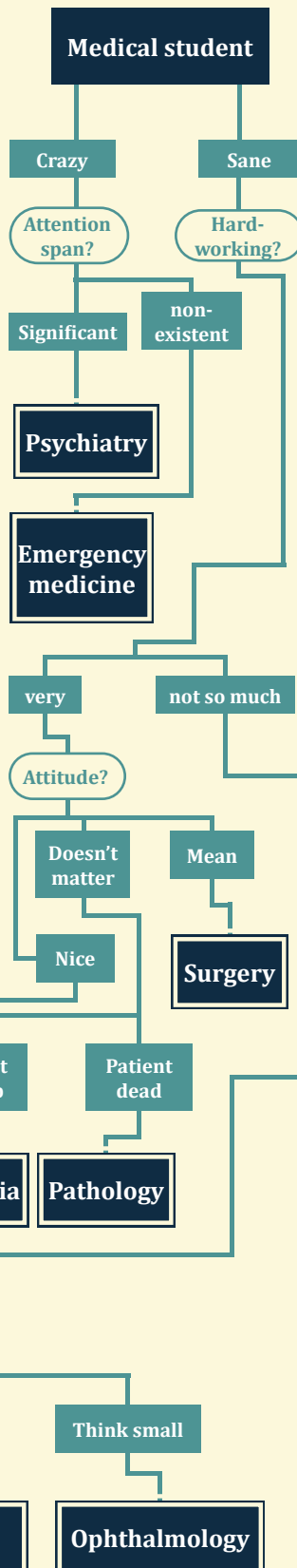
# - Vooroordelen op eigen risico -

Langzaam maar zeker komt de tijd van kiezen dichterbij. Na je keuzecoschappen, semi-artsstage en wetenschapsstage is de tijd echt daar om aan je eerste echte baan te gaan beginnen. De keuze is reuze. Misschien helpen onze omschrijvingen bij benadering je met je keuze. Waar zie jij jezelf later?

## De allemansvriend

De allemansvriend kan het met iedereen vinden en is altijd vrolijk. Huilende peuters of moeilijke pubers, iedereen is welkom. Baalt af en toe wel een beetje van de hoeveelheid onschuldige snotneuzen die beoordeeld moeten worden. De allemansvriend heeft te dealen met het hele gezin en soms kunnen de allerkleinste patiëntjes nog geeneens praten. Daarom heeft hij/zij de beste communicatieskills van alle artsen weten te ontwikkelen en kan hij/zij zelfs diagnosticeren in peuter- en brabbeltaal. De allemansvriend is ook een echte alleskunner, waar we niet veel negatiefs over kunnen zeggen. Behalve dat je niet hun eigen kind wil zijn! Zijn jouw oren krijs- en huilbabybestendig? Dan ben jij misschien wel de perfecte kandidaat voor de kindergeneeskunde.

Communicatie	+++
Empathie	+++
Vraagstukken Late Levensfase	---



## De botte boer

De botte boer ziet graag de hele dag door patiënten, maar natuurlijk wel alleen onder algehele anesthesie. Ook laten ze de anamnese liever aan anderen over, artsen uit andere specialismen hebben toch niets beters te doen? Wil je iets aan hem/haar vragen? Dan krijg je een norse grom terug, dat je dit toch echt allang had moeten weten. De botte boer is echter kei in het vak en deinst nergens voor terug. Verder zijn ze realistisch en helpen ze de patiënt met vingervlugge operaties snel vooruit. Mocht er een botte boer op je pad komen, let dan goed op en werk hard door, slapen kan altijd volgend jaar nog. Herken je jezelf hierin? Dan is het misschien goed om even een bezoekje te brengen aan de orthopedie en wellicht LBV nog eens te herkansen.

Anatomie	+++
Handigheid	+++
Precisie	++
LBV	---

## De mol

De naam zegt het al, de mol zit het liefst in zijn eentje in het donker en wordt niet gestoord. De mol heeft soms pas tijd voor een patiënt ná het overlijden. Gelukkig doet de mol wat menig arts niet kan; namelijk heel goed diagnosticeren. Een prikje hier en een prikje daar en de mol vertelt je wat er aan je mankeert. Maar oh wee als je een mol wil spreken, daar zijn ze niet van gediend! Als je iets van dit specialisme wilt weten, schrijf ze dan een mooie brief en geef je eigen ideeën over de diagnose ook mee. Grote kans dat ze dit erg zullen waarderen en jouw patiënt hiermee nog beter kunnen helpen. Zie jij het liefst ook alleen maar cellen en kweekjes op een dag? Loop het centrale ziekenhuis dan eens uit en steek over naar de afdeling L1Q, wie weet vind jij daar je toekomstige beroep!

Bijziendheid	+++
Vage vormen onderscheiden	+++
de perfecte kleuring uitzoeken	+++
LSGL	---





# 12 & 13 maart: #ONLINELIMSC

Op vrijdag 12 en zaterdag 13 maart vindt het Leiden International (Bio)Medical Student Conference (LIMSC), het grootste tweejaarlijkse studentencongres ter wereld, voor het eerst online én geheel gratis plaats.

## Wat is LIMSC?

LIMSC is een 5-daags congres dat plaatsvindt op onze faculteit. Het wordt georganiseerd door 10 (bio)medische studenten die elke editie hulp krijgen van een Head Crew en van vele andere studenten als Crew op de dagen van het congres. In 2019 kwamen meer dan 700 studenten uit meer dan 70 verschillende landen naar onze faculteit om te luisteren naar vooraanstaande gastsprekers, deel te nemen aan workshops of hun eigen onderzoek te presenteren en daar mooie prijzen mee te winnen. LIMSC heeft daarnaast een uitgebreid sociaal programma met o.a. een galadiner, het LIMSC festival en de post-conference tour in Amsterdam, waar internationale contacten voor het leven worden opgedaan. Op de Career & Internship Fair is er gelegenheid om in contact te komen met bedrijven van het Leiden Bio Science Park en andere (inter)nationale instituten. Op deze manier is LIMSC jouw "Key to the Future".



## Programma

Online LIMSC zal nog steeds bestaan uit een wetenschappelijk en sociaal programma. Allereerst zullen er gastcolleges zijn van Dr. Jodi Sherman, internationaal erkende onderzoekster in het opkomende vakgebied van duurzaamheid in de gezondheidszorg, en Dr. David Nutt, Engels neuropsychofarmacoloog gespecialiseerd in geneesmiddelenonderzoek naar verslaving, depressie en angst. Verder zal er de mogelijkheid zijn om al je vragen te stellen aan ons COVID-19 panel, waar o.a. Jaap van Dissel en hoogleraar gezondheidspsychologie Andrea Evers aan tafel zullen zitten. Ook is het nog steeds mogelijk om deel te nemen aan interactieve workshops en meer te weten te komen over de nieuwste onderzoeken in het onderdeel LUMCscience. Het sociaal programma zal plaatsvinden in de vooravond (± 17:00) en zal bestaan uit een pubquiz en een online escape room.



## Online LIMSC

Vanwege de COVID-19 pandemie hebben wij moeten besluiten dat het geplande congres in 2021 geen doorgang kon vinden, deze is verplaatst naar maart 2022. Extra bijzonder is dat daar nu een online evenement is bijgekomen! Sinds vorig jaar maart zijn wij al bezig met de organisatie hiervan en de registratie is nu open en compleet vrijblijvend. We hopen op deze manier nog meer studenten kennis te laten maken met LIMSC en de wetenschappelijke wereld waar zij deel van uitmaken. Ook zal er nog steeds de mogelijkheid zijn om ervaringen uit te wisselen met studenten van over de hele wereld. Deelnemers zullen een certificaat van deelname ontvangen na afloop en bij het sociale programma kun je o.a. een ticket winnen voor 2022!

Check voor het volledige programma onze social media kanalen of onze website [www.limsc.nl](http://www.limsc.nl), hier kun je jezelf ook registreren voor Online LIMSC of aanmelden voor onze nieuwsbrief! ■

## Meer informatie:

-  [www.limsc.org](http://www.limsc.org)
-  [limsc@lumc.nl](mailto:limsc@lumc.nl)
-  [@limsc.leiden](https://www.facebook.com/limsc.leiden)
-  [@limsc.leiden](https://www.instagram.com/limsc.leiden)



## – Toekomst perspectief –

*“Wat wil je later worden?” In je toekomstige carrière staan je naast het kiezen van een specialisme of masterrichting ook wat andere uitdagingen te wachten. Welkom in de wondere wereld van medische wetten en regels.*

**E**en belangrijk punt om bij stil te staan is het feit dat de meeste wetten en regels in de medische wereld niet zijn ontstaan om eventuele fouten te bestraffen, maar om bescherming te bieden aan zowel de zorgverlener als de zorgvrager. Hieronder een greep uit de medische wetgeving uitgelegd.

### **Wet BIG: wet omtrent beroepen in de individuele gezondheidszorg.**

Deze wet bewaakt de kwaliteit van de uitoefening van de gezondheidszorg en behoedt patiënten voor ondeskundig en onzorgvuldig handelen van individuele zorgverleners. Deze wet heeft dus met name betrekking op de kwaliteit van de gezondheidszorg. Artsen, maar bijvoorbeeld ook apothekers en verloskundigen, zijn verplicht zich in te schrijven in het BIG-register.

### **WGBO: wet inzake de geneeskundige behandelingsovereenkomst (art.465).**

Deze wet stelt voornamelijk de rechten en plichten vast die noodzakelijk zijn voor een veilige en vertrouwelijke relatie tussen de zorgverlener en zorgvrager. Een voorbeeld hiervan is de afspraak rondom kinderen en toestemming van ouders en/of verzorgers. Vanaf de leeftijd van 16 jaar mogen kinderen om een behandeling vragen zonder dat inlichting of toestemming van ouders en/of verzorgers nodig is. Bij kinderen jonger dan 12 jaar is in principe alleen toestemming van de ouders en/of verzorgers nodig. Het is hierbij wel van belang dat het kind zelf informatie op een begrijpelijk niveau krijgt uitgelegd. Bij kinderen tussen de 12 en 16 jaar oud is zowel toestemming van het kind als van de ouders/verzorgers nodig voordat een behandeling kan worden gestart.

### **WLZ: wet langdurige zorg.**

Deze wet heeft met name betrekking op kwetsbare mensen. Door deze wet hebben zij recht op passende zorg. Zorgvragers die hieronder vallen zijn mensen

die een blijvende behoefte hebben aan permanent toezicht en/of 24 uur per dag zorg nodig hebben om ernstige nadelen te voorkomen. Verschillende aandoeningen kunnen hieraan ten grondslag liggen, bijvoorbeeld somatische en psychogeriatrische aandoeningen. Ook mensen met een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke handicap vallen onder deze wet. Mogelijke zorg vanuit deze wet kan bestaan uit financiering en zorg voor een passende woonplek, voor persoonlijke verzorging en begeleiding, voor medische behandeling en voor vervoer. Een voorbeeld van een financieringsmogelijkheid vanuit deze wet is het persoonsgebonden budget (pgb).

Laat je vooral niet afschrikken! Deze wetten geven je als zorgverlener ook veel bescherming in de uitoefening van al je taken! ■

### **VGT mei 2019, vraag 151**

Bij een 14-jarig meisje wordt na aanvullend onderzoek in verband met fluorklachten een gonorrhoe-infectie vastgesteld door de huisarts. Haar ouders weten niet dat zij seksueel actief is. Daarom wil ze hier graag voor behandeld worden zonder dat haar ouders dit weten. De huisarts onderkent het hoge realistische gehalte van haar overwegingen hieromtrent. Hij wil de behandelrelatie met het meisje niet schaden, maar niet handelen is in strijd met de wet. Welk beleid kan de huisarts nu het beste voeren?

- A: Het meisje behandelen en de ouders hierover inlichten
- B: Het meisje behandelen en de ouders hier NIET over inlichten
- C: Toestemming van de ouders vragen om het meisje te behandelen

*Zie voor het antwoord de colofon!*



## – De rode draad –

*Deze editie staat in het teken van carrière. Het lijkt mij dan ook een goed moment om te delen wat de rode draad is in mijn eigen carrièrepad als assessor en bovenal als student. Ik neem jullie mee in mijn verhaal als puberale middelbare scholier waar het allemaal begon.*

In mijn geheugen voelt dit als de dag van gisteren, in realiteit zijn we echter inmiddels 8 jaar verder, begon ik mij te “bemoeien” met het onderwijs. In eerste instantie leek het een vrij rebelse puberale actie. Niemand in de klas was het eens met de normering van het scheikundecijfer. Kortom, daar moest verhaal worden gehaald bij de docent. Er ging een balletje rollen, zo waren er nog meer dingen waarvan ik vond dat ze beter konden. Zodoende belandde ik in de klassenvertegenwoordiging waar ik enige jaren in bleef plakken. Het was vooral leuk om een uurtje per week even een les te skippen en ondertussen vrijuit te kunnen zeggen wat ik van al die lessen vond.

**Na de middelbare school veranderde het kaliber van ‘even een les skippen’ naar een serieuze jaarvertegenwoordiging in jaar 1 op de uni.**

Na de middelbare school veranderde het kaliber van ‘even een les skippen’ naar een serieuze jaarvertegenwoordiging in jaar 1 op de uni. Hier werd de mening van ons als studenten echt gewaardeerd, zagen we directe aanpassingen in het onderwijsprogramma en voerden we gesprekken met docenten en coördinatoren, waarbij het tafereeltje op de middelbare school een lachertje leek. Dit voedde mijn interesse om mijzelf verder te ontwikkelen in het evalueren en het beoordelen van onderwijs. Niet meer vanuit enkel mijn eigen perspectief, maar vanuit het collectief; de studenten. Ik leerde mijn eigen mening bij te stellen of aan de kant te schuiven daar waar het algemene geluid van studenten haaks stond op wat ik als individu vond. Tegelijkertijd leerde ik om de mening die ik zelf had te gebruiken om punten aan de kaak te stellen, om zo deze

punten onder de aandacht te brengen.

Het was een logische stap om door te gaan in de medezeggenschap: de Opleidingscommissie (OLC). Dit orgaan geeft zowel gevraagd als ongevraagd advies op het beleid van de opleiding. Tevens waarborgen zij de kwaliteit van het onderwijs. Lastige termen, maar in feite komt het erop neer dat de OLC erop toeziet dat alle veranderingen die aangebracht willen worden in lijn liggen met de regels en de visie van het LUMC, de universiteit en het Raamplan om zo het beste onderwijs aan de studenten te kunnen garanderen. Waar het bij de jaarvertegenwoordiging over blokken ging, gaat het in de OLC over beleidsstukken. Dit betekende meer lezen, nog kritischer kijken naar wat er op papier beschreven stond en bovendien nog meer vragen stellen. Wat betekent dit voor de student?

Na 2 jaar in de OLC werd het tijd om door te gaan. Met een bachelordiploma op zak en een jaar van vrijheid in het vooruitzicht, besloot ik mijn tijd in te vullen met de rode draad van mijn interesse die mij de afgelopen jaren heeft geleid. Wederom koos ik ervoor om mijn vaardigheden in het geven van advies en beleidsvorming verder uit te breiden. Hiervoor solliciteerde ik naar de functie van assessor. Na een half jaar kan ik zeggen dat dit de beste keuze was die ik had kunnen maken. Tot de dag van vandaag blijven mijn interesse, leergierigheid, en kritisch denkvermogen geprikkeld. Ik kijk ernaar uit om komende maanden nog meer stappen te maken in deze rol en bovenal mee te denken vanuit jullie studentenperspectief.

**Mocht jij meer willen weten over waar ik me mee bezighoud, of wil je je eigen rode draad te ontdekken in in Onderwijsland, schroom dan niet om contact met me op te nemen! ■**





L.M.D. FORESTUS

# Leids Medisch Dispuut Forestus

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

Wat gaat de tijd toch hard. Het is alweer bijna een jaar geleden dat de COVID-19-pandemie ook in ons kleine land binnenviel. Wie had ooit gedacht dat een jaar na het opduiken van dit virus alles nog steeds niet zoals voorheen zou zijn. Gelukkig geven de vaccinaties goede hoop op een teruggekeerd normaal. Een normaliteit waarin een focus op de toekomst en wellicht uw carrière weer aan de orde is?

Een focus op de toekomst? Heeft u wel eens stilgestaan en nagedacht over uw toekomstige rol als arts of onderzoeker? Persoonlijk vind ik het moeilijk om voor te stellen dat ik over een aantal jaren als arts tegenover een echte patiënt zal staan. Welk specialisme ik daarbij bekleden zal, is voor mij dan ook nog steeds een groot raadsel. Wel weet ik dat, waar ik ook eindig, ik een groot netwerk aan vrienden en vriendinnen in de medische wereld zal hebben. Dat is wellicht één van de vele voordelen van actief lid worden bij de M.F.L.S of bij Forestus. Door hier actief te zijn, creëert u op een geweldige manier vriendschappen met medestudenten (en artsen) uit verschillende jaarlagen van de studie. Dit doet u namelijk door samen te zorgen voor plezier en gezelligheid- absoluut aan te raden!

Het is tijd om een nieuw Forestiaans begrip voor u te verhelderen. Hiermee kunt u wellicht beter begrijpen waar wij Forestianen ons mee bezig houden! Ditmaal komt de Borrel aan bod. De Borrel is een wekelijkse bijeenkomst, waar banden worden aangehaald en het leven wordt gevierd. We kunnen er bijkletsen, een spelletje doen of Welterusten roepen en dit alles gebeurt onder het genot van goudgele zaligheid. De Borrel van Forestus vangt standaard aan op dinsdagavond om 21:30 uur en wordt gehouden in de stamkroeg van Forestus: De Hut van Ome Henne. De Borrel is van zulk belang dat het door sommigen ook wel wordt aangehaald als 'het fundament van het Dispuut'. Ik kan niet anders dan hen gelijk geven. Het is immers deze wekelijkse bijeenkomst waarmee Forestus ooit leven is ingeblazen en die het Dispuut heeft gevormd tot wat zij vandaag de dag is.

Met een fier Welterusten,

Namens het 40e Bestuur des L.M.D. Forestus,

Z.G. van Ommeren,  
*h.t. Assessor externus*



forestusbestuur@mfs.nl | www.forestus.nl | 071-526 45 27

Assessor externus  
Forestus



## Agenda

**Dinsdag 9 februari:**  
IntegraCie-activiteit

**Dinsdag 16 februari:**  
IntegraCie-activiteit

**Dinsdag 23 februari:**  
A.B.C.-diner

**Vrijdag 26 februari:**  
Intergildeborrel

**Dinsdag 9 maart:**  
Constitutieborrel

**Dinsdag 16 maart:**  
C.M.O.-dansborrel

**Maandag 22 maart:**  
Halfjaars-D.L.V.

**Dinsdag 30 maart:**  
Actie-dansborrel



# IFMSA-LEIDEN

International Federation of Medical  
Students' Associations - Leiden



Lieve lezers,

2020 is voorbij gevlogen en met een strenge lockdown achter de rug mogen we ons verheugen op betere tijden. Hopelijk is iedereen gezond en vergaat het jullie goed!

In december hebben wij een Algemene Vergadering van IFMSA-NL mogen bijwonen. Vier keer per jaar wordt er een Algemene Vergadering 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.

Er is een lezing gehouden genaamd "De Pandemie en de Planeet". Hierbij was prof. dr. Diederik Gommers aanwezig als gastspreker. Het was een leerzame lezing over hoe de vernietiging van de natuur en pandemieën hand in hand gaan en hoe we dit in de toekomst zouden kunnen voorkomen.

Ook heeft de werkgroep Seksuele en Reproductieve Gezondheid en Rechten guide-avonden georganiseerd voor onze projecten "Tienerwijs" en "Het Voorspel". Hier werden studenten opgeleid om seksuele voorlichting te geven aan leerlingen in groep 7 en 8 en leerlingen op middelbare scholen.

Heb je een passie voor Global Health of lijkt het je leuk om met ons projecten te organiseren? Meld je dan vooral aan voor de info-uurtjes over IFMSA-Leiden. In maart zullen we het aanmeldformulier openen! Kijk voor meer info over IFMSA-Leiden op onze site [ifmsa.nl/leiden](http://ifmsa.nl/leiden) of mail naar [db.leiden@ifmsa.nl](mailto:db.leiden@ifmsa.nl)!

Volg ons op Facebook en Instagram om op de hoogte te blijven van onze projecten en de aanmeldingsperiode!

Liefs,  
Kevin Huynh  
Vicevoorzitter Extern 2020-2021

*Think Globally, Act Locally*

 [WWW.IFMSA.NL/LEIDEN](http://WWW.IFMSA.NL/LEIDEN)  [/IFMSA.LEIDEN](https://www.facebook.com/IFMSA.LEIDEN)  [@IFMSA.LEIDEN](https://www.instagram.com/IFMSA.LEIDEN)  [LEIDEN@IFMSA.NL](mailto: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 de Beleids-A.L.V., een VGT-pubquiz en een TIME OUT voorstelling over stress en studentenwelzijn.*



### Vrijdag 6 november: Bacheloruitreiking GNK

Waar eerder de studenten Biomedische Wetenschappen hun diploma ontvingen, waren nu de studenten Geneeskunde aan de beurt, verspreid over 6 en 20 november. Via een livestream werden alle geslaagden in het zonnetje gezet door de M.F.L.S. en de voorzitter van de Examencommissie. Zo kon iedereen toch persoonlijk gefeliciteerd worden en konden al hun dierbaren meekijken via een livestream.

### Donderdag 12 november: Beleids-A.L.V.

In de eerste periode is het 108<sup>e</sup> M.F.L.S.-bestuur druk bezig geweest met het vormgeven van hun beleid en begroting. Op de Algemene Ledenvergadering kreeg een groot aantal leden inzicht in de plannen en de begroting van de Vereniging voor het komende jaar. Behalve de gehele M.F.L.S. zijn ook LIMSC en HePatho de revue gepasseerd. Verder werd de samenstelling van de nieuwe commissies voor dit collegejaar bekend gemaakt. Op de Halfjaars-A.L.V. zal de voortgang worden besproken; zo kunnen mensen ook op de hoogte blijven als ze het deze keer gemist hebben.

### Woensdag 25 november: VGT-pubquiz

Na de eerste editie op 16 september werd er op 25 november weer een online VGT-pubquiz georganiseerd. Het was wederom een groot succes, waarbij 22 teams hun kennis hebben opgefrist. De pubquiz werd voornamelijk gebruikt als een gezellige voorbereiding op de VGT van de week erna, maar er waren ook studenten van andere opleidingen aanwezig om hun parate kennis te vergelijken.

### Donderdag 26 november: Cleveringa-oratie

Tijdens de vijftigste Cleveringa-oratie sprak generaal Roméo Dallaire over zijn ervaringen als VN-commandant in Rwanda. In een meeslepend verhaal praatte hij over de gruwelijkheden van de genocide die destijds plaatsvond en over de PTSS die hij daaraan overhield. Na zijn dienst zette hij zich in als voorvechter van de mensenrechten en heeft hij onder andere meerdere boeken geschreven en onderzoek gedaan naar conflictoplossing en mensenrechten. Met deze interessante oratie voegt Roméo Dallaire zich bij een indrukwekkende lijst aan Cleveringahoogleraren.

### Donderdag 3 december: LisCo Course Dutch

Op 3 december organiseerde de LisCo een avond voor internationale studenten en hun buddies om op een ludieke wijze meer te leren over Nederland. Dit gebeurde in samenwerking met de International Office van de faculteit Wiskunde en Natuurwetenschappen, zodat de internationale studenten ook meer studenten leren kennen. In drie verschillende onderdelen leerden ze de Nederlandse taal, waaronder studententermen en voorstelzinnen, Nederlandse tradities, zoals Sinterklaas, en bezienswaardigheden binnen Nederland.

### Woensdag 9 december: ActCie Among Us toernooi

De enorme populariteit van Among Us in de wereld heeft ook de M.F.L.S. bereikt. De ActiviteitenCommissie heeft hiervoor een toernooi georganiseerd voor studenten om te testen hoe goed zij konden verbergen een 'imposter' te zijn binnen het team. Door de

# Colofon

uitleg aan het begin was het toegankelijk voor zowel ervaren als onervaren spelers. Hoewel er in het spel veel mensen werden vermoord of weggestemd, werd de avond er niet minder gezellig van. Door vooraf bepaalde spelregels en puntentelling was het ook nog mogelijk winnaars aan te wijzen, die achteraf een prijs in thema ontvingen. Maar minstens zo belangrijk: het was een goede mogelijkheid om studiegenoten beter te leren kennen.

## **Donderdag 10 december: TIME OUT voorstelling**

Op 10 december werd er door TIME OUT een theatervoorstelling opgevoerd, speciaal voor studenten uit Leiden. De voorstelling stond in het thema van mentaal welzijn bij studenten, onder andere door studiedruk en stress, maar ook in verband met de COVID-19-pandemie. Honderden mensen, waaronder zowel studenten als docenten, keken via een livestream mee en hoorden de ervaringen van een aantal deelnemers in de zaal. Studentenwelzijn blijft een belangrijk punt – zeker in deze bijzondere tijden – en er kwamen dan ook veel positieve reacties van de aanwezigen.

## **Vrijdag 11 december: Commissieleden activiteit**

Om de leden van alle M.F.L.S.-commissies te bedanken en een leuke avond te bieden, organiseerde het Bestuur speciaal voor hen een activiteit. In verschillende rondes konden commissies tegen elkaar strijden en werd hun samenwerking en creativiteit op de proef gesteld. Onder andere door puzzels op te lossen of door een korte onderlinge strijd tussen twee commissies te winnen konden er punten worden verdiend. Aan het einde werd een winnaar bekroond, maar ook de andere commissies hebben er mooie herinneringen en een sterkere commissieband aan overgehouden. ■

Predactor is een driemaandelijke 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](http://www.mfls.nl) - [info@mfls.nl](mailto:info@mfls.nl)

### **Predactorcommissie**

Voorzitter: *Julotte Baart*  
Hoofdredactie: *Maaike Verheij*  
Hoofd Lay-out: *Ianthe Rebergen*  
Redactie: *Daniëlle Koot, Anouk Koelewijn, Rosalie Reddingius, Pascale Rijnders, Akin Sonmezdag*  
Lay-out: *Femke Groenewegen, Elise van der Oost, 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/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.

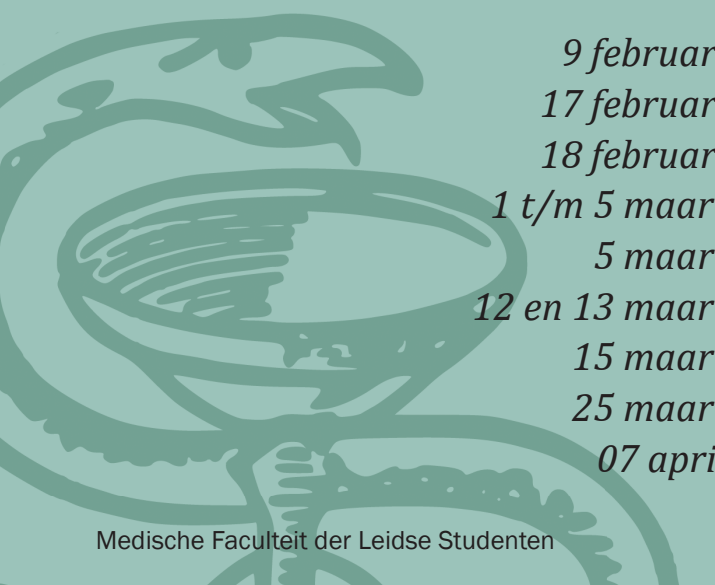
### **Adverteren**

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

### **VGT-hulp**

Antwoord B

# Agenda



9 februari	Student-Docent Borrel
17 februari	Carrière evenement
18 februari	ActCie Quizshow
1 t/m 5 maart	M.F.L.S. x HePatho week
5 maart	VriMiBo
12 en 13 maart	LIMSC
15 maart	ActCie evenement
25 maart	Halfjaars-A.L.V.
07 april	Bestuurinformatie avond

# Antwoord op je financiële vragen tijdens én na je studie.

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

*Maak kennis met de adviseurs van de Medicidesk*



Marco Vervloet



Ellen van der Wel



Rabobank