

PREDOCTOR

MEI
2021
33/2

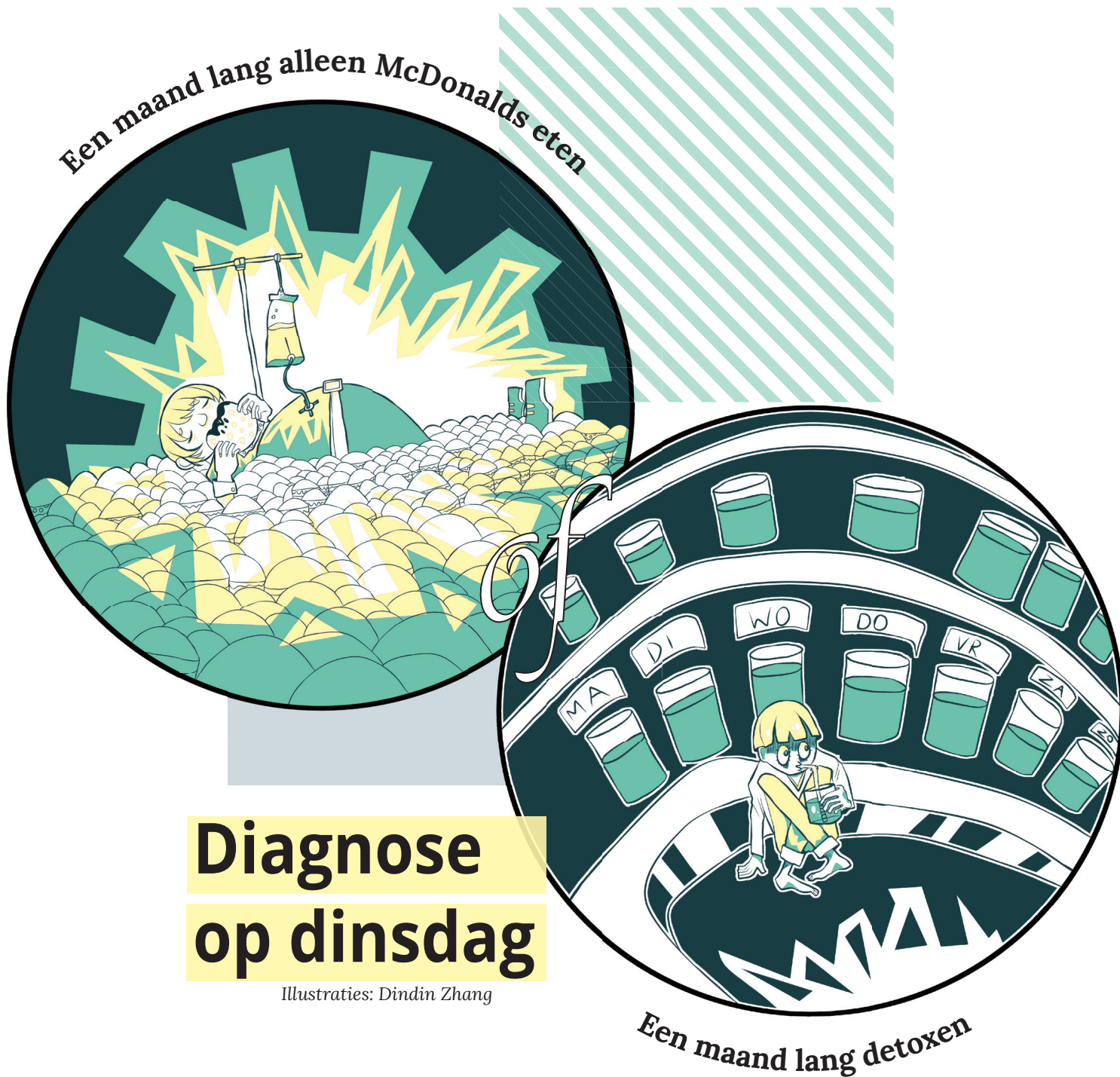
VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

**KIJK OP ZORG
VAN KLAPPEN NAAR
SCHREEUWEN**

**AFSCHEID HELEEN
HET EINDE VAN EEN
TIJDPERK**

**ECOBEGRAFENIS
BEGRAVEN, OPGEGETEN
OF OPGELOST**

Groen



Diagnose op dinsdag

Illustraties: Dindin Zhang

Cover: groen **01**
Cover

Diagnose op **02**
dinsdag
Diagnose

Voorwoord **03**
Voorwoord

K1-69: Het groene **05**
hart van de M.F.L.S.
M.F.L.S.

06 Onderwijsupdate
M.F.L.S.

08 Groen moet je
doen!
Student

10 Dubbel zo groen
Co-lumn

11 Zoektocht naar
het gele goud
Co-lab

Baarmoeder van **12**
plastic
Thema

Fifty shades of **14**
groen
Ouderengeneeskunde

JongLUMC: hét **15**
prikkelende netwerk
JongLUMC

Afscheid Heleen **16**
Marijt
M.F.L.S.

18 Licht aan,
muis... aan?
Thema

19 Vijftig sigaretten
per dag
Thema

20 Groen, de
verrijking
Student-assessor

21 Douwe Biesma
LUMC Alumnivereniging



COLOFON

Predactor is een driemaandelijks uitgave van de Medische Faculteit der Leidse Studenten (M.F.L.S.)

De eindredactie behoudt zich te alle tijde het recht voor ingezonden artikelen of mededelingen niet te plaatsen of indien nodig geacht in te korten. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vernieuwvuldigd, 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. - KI-69
Albinusdreef 2
2333 ZA Leiden
071-5264484

www.mfls.nl - 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 (aankleden via
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

VGT-hulp Antwoord D



Predactor in bloei

Toen de lente officieel begon, waren veel van jullie waarschijnlijk blij dat er een nieuw seizoen was aangebroken. Dit nieuwe begin ging dit jaar echter een beetje anders dan we gewend zijn. Niet alleen de maatschappij, maar ook de natuur leek even in de war te zijn. Ikzelf was in ieder geval erg verrast toen het begin april ineens begon te sneeuwen. Maar de kou kon de pret niet drukken, want als wij als studenten iets hebben laten zien afgelopen jaar, is dat wij ons niet zomaar uit het veld laten slaan. Niet tijdens een sneeuwballengevecht middenin april, en niet tijdens deze coronacrisis. Keer op keer hebben we laten zien dat wij als studenten ons altijd weer herpakken en onszelf blijven ontwikkelen. En dat is nou precies waar het in deze Predactor allemaal om draait.

In deze editie, met als thema 'GROEN!', staat alles letterlijk en figuurlijk in bloei. Zo is de lay-out volledig vernieuwd en heeft de Predactor daarmee een frisse update gekregen. Ons hoofd lay-out Ianthe Rebergen is weken bezig geweest met de ontwikkeling van de nieuwe lay-out en we zijn super trots op het resultaat. Maar niet alleen dat is 'groen' aan deze editie. Zo lees je over hoe ziekenhuizen de hoeveelheid afval kunnen verminderen, kom je erachter welke plant jij in huis moet halen en krijg je tips voor een ecologisch verantwoorde levensstijl. Je komt er zelfs achter

hoe je je - hopelijk heel ver in de toekomst - milieubewust kan laten begraven. JongLUMC geeft je tips hoe je je als groentje op de werkvloer kan blijven ontwikkelen. Op een meer serieuzer noot blikken we terug op de ontwikkelingen in de maatschappij van het afgelopen jaar in het artikel 'van klappen naar schreeuwen'. Maar geen zorgen, we spreken ook over een positieve ontwikkeling die we allemaal wel hebben doorgemaakt: namelijk die van de eerstejaars. Ook leer je in deze editie de nieuwe voorzitter van de Raad van Bestuur van het LUMC, Douwe Biesma, beter kennen. Bij elk nieuw begin hoort echter ook een eind. Dit jaar neemt Heleen Marijt - zij was jarenlang de secretaresse van de M.F.L.S. - namelijk afscheid van haar taken en daarom doet zij speciaal voor Predactor een boekje open over de tijd die zij met de verschillende Besturen heeft gehad. Benieuwd geworden naar haar avonturen? Stop deze Predactor dan gauw in je tas en neem hem mee naar een zonnig terras, die zijn immers weer open!

Namens de Predactorcommissie,

Julotte Baart

Voorzitter Predactor 2020-2021



Cover: Anouk Koelewijn

**Van klappen naar 22
schreeuwen**

Thema

**Klinische 24
kringloop**

Thema

**Begraven, 25
opgegeten of opgelost?**

Thema

**Van scholier tot 26
superstudent**

Student

**26 Groen, hooikoorts
en iets met histamine**

VGT-hulp

28 L.M.D. Forestus

Forestus

29 IFMSA-Leiden

IFMSA

**30 Activiteiten en
agenda**

M.F.L.S.



M.F.L.S. STUDIEBENODIGD- HEDEN

**VOOR AL DE INFORMATIE OVER JE
STUDIEBOEKEN, INSTRUMENTEN,
KLEDING EN OVERIGE
STUDIEBENODIGDHEDEN:
CHECK DE M.F.L.S.-WEBSITE**

**LAAGSTE PRIJS
LOKALE BOEKHANDEL IN
HET
CENTRUM VAN LEIDEN
TWEEDEHANDS BOEKEN
OUDE BOEKEN VERKOPEN**



FACEBOOK: MFLS STUDIEBENODIGDHEDEN

E-MAIL: STUDIEBENODIGDHEDEN@MFLS.NL

K1-69: Het groene hart van de M.F.L.S.

Wie zich al een tijd niet meer in de Bestuurskamer van de M.F.L.S. (K1-69) heeft begeven, kan compleet vergeten zijn hoe deze eruit ziet, wat hierbinnen de gebruiken zijn en welke vele aspecten hiervan ontzettend groen zijn. Lees vooral verder als je benieuwd bent of reikhalzend terugverlangt naar een groene "BK" met open-deurbeleid!

Bij binnenkomst is Esther – de Secretaris van het Bestuur – de eerste persoon die je ziet. Qua werkplek heeft Esther de beste positie uitgekozen: recht tegenover het vaandel van de M.F.L.S., een prachtig donkergroen fluwelen vaandel dat alleen voor gelegenheden getoond wordt. Heb je het vaandel nog nooit kunnen aanschouwen? Bezoek dan één van onze Algemene Ledenvergaderingen, of wees van de partij bij de Constitutieborrel van het Bestuur op 17 juni!

Boven het bureau van de Voorzitter Claire straalt onze nieuwe – en erg groene – aanwinst: de lavaplant! Een vernuftig ecosysteem van plant en vulkanisch gesteente. Ondanks dat de toevoer van water door de plant zelf wordt gereguleerd, krijgt menig bestuursgenoot het Spaans benauwd bij de gedachte dat het waterpeil in het reservoir tot een kritisch niveau zakt.

Hetgeen dat dit stukje beschermd natuurgebied omringt, is de verzameling van mappen die de financiële administratie van zowel mij als van de vorige Penningmeesters bevat. Een heel ander soort groen, maar minstens zo belangrijk. Dit groen zorgt ervoor dat er activiteiten georganiseerd kunnen worden, dat samenwerkingen met bedrijven en externe partijen gewaarborgd blijven en dat de Vereniging op verschillende vlakken financieel gezond blijft. Al dat groen binnen handbereik: prachtig!

Eén afslag naar rechts en je bereikt het bureau van Lid Extern: Lotte. Een stapel van de spiksplinternieuwe Predoctor die jij nu in je handen hebt, ligt op haar bureau. Elke pagina gedrukt op papier met meerdere

keurmerken: de 'Forest Stewardship Concil'-stempel (FSC) en sinds deze editie ook CO2-neutraal! Niet zonder reden: de Predoctor en M.F.L.S. streven naar een duurzame toekomst en nemen graag stappen om dit te bereiken.

Ook de algen in ons subtropisch aquarium zijn een groen baken binnen onze werkruimte. De vissenkom staat dit jaar op het bureau van Victor, ook wel Lid Intern binnen het M.F.L.S.-bestuur. Na een lang onderhandelingsproces heeft hij zich uit de keuken weten te werken met als consequentie: een jaar lang de rol van animatieteam voor onze vissen vrienden bekleden.

Het bureau van Isobel, Lid Onderwijs Geneeskunde en Farmacie, staat haaks op dat van Victor. Een donkergroen Bestuursvest hangt over haar lichtgroene stoel, een felgroene courgettesoep en verse muntthee staan klaar om soldaat gemaakt te worden na het afronden van het grote aantal vergaderingen waar ze bij aansluit. Een korte enthousiaste kreet als een Bestuursgenoot de BK betreedt en we zijn allemaal weer bij de pinken: door met de dag!

Aangezien Marleen (Lid Onderwijs Biomedische Wetenschappen en Vitality and Ageing) aan het begin van het jaar haar bureau naast het keukenblok heeft geplaatst, is ze helaas vaak getuige van één van de minder groene gebruiken van het Bestuur. Dit begint met koffie zetten, vervolgens vergeten dat je koffie hebt gezet, je koffie koud laten worden, vergeten dat het koffiezetapparaat aan staat, de BK verlaten, en ten slotte de hele dag de energierekening van het LUMC opvoeren.

Het hart van de M.F.L.S. bevindt zich in onze bestuurskamer, en zoals je merkt is dit hart groener dan je voor mogelijk had gehouden.

Groen als gras waren we toen we begonnen, maar inmiddels zitten we hier (en afwisselend thuis) al meer dan een halfjaar. De tijd gaat bizar snel, maar namens het hele Bestuur hoop ik iedereen binnenkort weer te mogen verwelkomen om dit prachtige groene hart te komen aanschouwen! ■



“Al dat groen binnen handbereik: prachtig!”

ONDERWIJS UPDATE

“Groen” heeft veel associaties in het onderwijs, zoals het spreekwoordelijke ‘groen licht’ wanneer een vernieuwend idee wordt geopperd, de M.F.L.S.-groene uitnodigingen voor Student-Docentborrels, maar ook het groen van fluorescent-microscopische beelden en de kleding op de OK's. In deze editie van de onderwijsupdate lees je alles over de nieuwste ontwikkelingen in het onderwijs!

Algemeen

BSA naar 40

Vanwege de situatie rond COVID-19 heeft het College van Bestuur van de Universiteit Leiden de BSA-norm dit jaar verlaagd van 45 naar 40 studiepunten. Het College van Bestuur heeft dit besluit besproken met de vice-decanen en de medezeggenschapsraad. Daarnaast blijft het voor opleidingen mogelijk om de regels van het BSA verder aan te passen als dat nodig is. Zoals altijd is er de mogelijkheid om een uitzondering te maken voor individuele studenten die in de knel zijn gekomen.

Tweede online Student Docent-borrel

Op 9 februari heeft alweer de tweede Student Docent-borrel van dit collegejaar kunnen plaatsvinden, wederom 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. Achteraf is een heerlijke gepersonaliseerde M.F.L.S. Tony's Chocolonely reep opgestuurd naar de aanwezigen. Naast alternatieven voor de Student Docentborrels is het bestuur ook druk bezig met de organisatie van het jaarlijkse M.F.L.S.-LUMC Onderwijsdebat, lees hier alles over in de volgende Predoctor!

Alle studenten een Zoomaccount

Wist jij dat alle studenten nu een gratis Zoom abonnement hebben? Alle huidige studenten, docenten en personeel zijn toegevoegd aan een educatieve Zoom-licentie van Universiteit Leiden. Door deze licentie kan de Universiteit een betere beveiliging en privacy garanderen dan met een gratis niet-educatieve licentie. Bovendien kan een gratis licentie alleen sessies hosten met maximaal 100 deelnemers, terwijl deze standaard educatieve licentie

maximaal 300 deelnemers toestaat. Ben jij bezig met een groepsproject en vind jij het ook zo vervelend om elke 40 minuten opnieuw te moeten inloggen? Gebruik dan nu de Zoom van Universiteit Leiden, te vinden via de studentenwebsite van de Universiteit Leiden.

Population Health Management

Vanaf 1 september 2021 start er een nieuwe LUMC Masteropleiding: Population Health Management. In het curriculum, wat bestaat uit een combinatie van online studeren en onderwijs op de LUMC-campus in Den Haag, wordt de nadruk gelegd op het verbinden van de praktijk en de beleidsmatige kanten van de gezondheidszorg. Studenten zullen in deze opleiding veel interdisciplinaire vaardigheden opdoen een goed zorgsysteem voor de toekomst vorm te kunnen geven.

Vitality & Ageing

Diplomauitreiking aan de deur

Wanneer jij niet naar de diplomauitreiking kan komen, komt de diplomauitreiking naar jou! Omdat de diplomauitreiking in februari helaas geen doorgang kon vinden, hebben de inmiddels alumni van de opleiding Vitality and Ageing een diplomauitreiking aan huis gekregen. De studenten kregen een te ondertekenen diploma en een mooie bos bloemen, om zo toch nog hun Master af te sluiten!



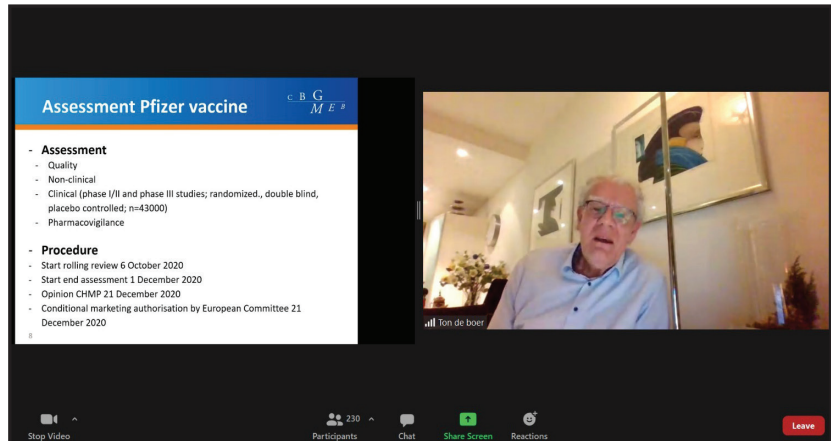


Farmacie

COVID-19-vaccinatielezing

Wat weet jij over coronavaccins? Ze zijn de oplossing voor de pandemie, maar hoe werken ze eigenlijk? Wat zijn de verschillen tussen de vaccins en hoe zag het beoordelingsproces eruit?

Al deze vragen zijn op dinsdag 23 februari beantwoord door niemand minder dan de voorzitter van het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG), prof. dr. Ton de Boer. De lezing, georganiseerd door de Farmaciestudentenvertegenwoordiging, was met maar liefst 250 deelnemers een groot succes!



Geneeskunde

Virtuele half minor Global Health

Naast veel grote uitdagingen, biedt online onderwijs ook kansen. Zo volgden vijf studenten uit Sub-Sahara Afrika dit jaar het programma van de LUMC half minor Global Health. Aan de half minor doen normaal gesproken LUMC-studenten Geneeskunde, Biomedische wetenschappen en Klinische Technologie mee. Anders dan in voorgaande jaren is dit jaar het cursusprogramma virtueel beschikbaar gesteld voor studenten van verschillende partnerinstellingen in Afrika. Tijdens het programma leerden studenten over de wisselwerking tussen een mondiaal gezondheidsbeleid en klinische ziekteverschijnselen over de hele wereld. Vervolgens

gingen ze aan de slag met het onderzoeken van specifieke gezondheidsonderwerpen die wereldwijd voorkomen.

Midterm visitatie

De midterm visitatie voor de opleiding Geneeskunde is geplaatst van februari 2021 naar eind april 2021. Een midterm valt tussen twee visitaties in, waardoor deze evaluatie het uitgelezen moment is om te peilen hoe ver de opleidingen zijn met het realiseren van de verbeterpunten die zijn opgesteld naar aanleiding van de afgelopen visitatie. De visitatie zal online en in een minder strenge vorm dan normaal plaatsvinden. Momenteel zijn de voorbereidingen voor de midterm in volle gang.

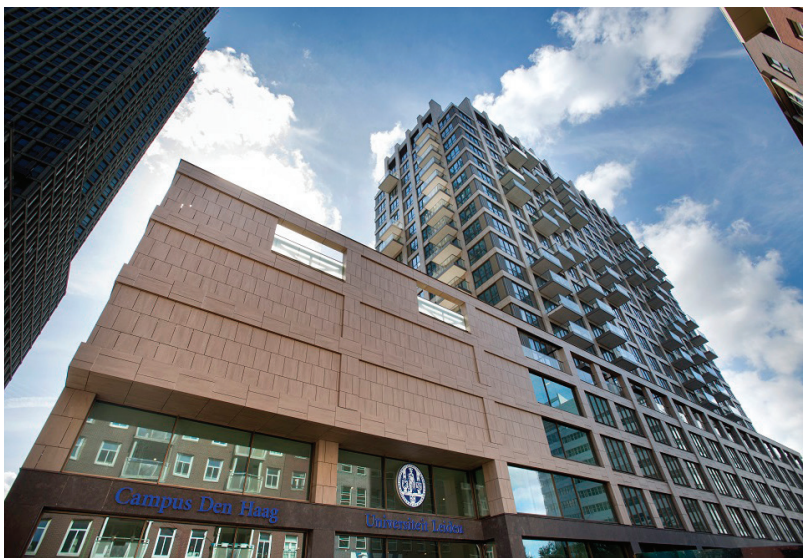
Biomedische Wetenschappen

Tussenevaluaties

Om het omzetten van het onderwijs naar online onderwijs zo soepel mogelijk te laten verlopen, evalueren de jaarvertegenwoordigingen in de bachelor Biomedische wetenschappen tijdens elk blok al met de coordinatoren van dat blok en ook het volgende blok. Zo kunnen zaken vanuit de studenten vroeg worden aangekaart en weten de blokcoördinatoren ook wat ze kunnen verwachten van het geven van online onderwijs. Zo houden we de kwaliteit van onze opleiding, die dit jaar wederom werd uitgeroepen tot topopleiding, hoog!

Datastages

De stageperiode in de bachelor is weer aangebroken! Waar vorig jaar de stages zijn omgezet van lab- naar datastages, zijn veel studenten dit jaar direct begonnen met een datastage. Gewapend met de opgedane kennis in het nieuwe blok Data Analysis with R zijn de studenten op allerlei afdelingen binnen en buiten het LUMC aan de slag gegaan met hun project, en zij zullen zich hiermee bezig houden tot aan de zomervakantie. ■



Lay-out: Lotte Vissers



Studenten zijn de toekomst. Nu de maatschappij steeds duurzamer wordt, kan deze groep dan ook niet achterblijven. Is dat zonnepaneel op je dak je net wat te duur, maar wil je toch je studentenhuus een groen tintje geven? Maak dan gebruik van deze tips voor een ecologisch verantwoord sfeertje in huis.

Riphalis

Een cactus die niet steekt, wat wil je nog meer? Het enige wat deze groene vriend nodig heeft is indirect zonlicht en eenmaal per maand water. Ideaal!



Sansevieria

Dit groene plantje is vrijwel onsterfelijk. Dorst heeft hij ook niet snel, dus je kunt hem rustig een weekje alleen laten. Een beetje liefde en een beetje licht, en deze plant groeit als kool.

Pannekoekenplant

De officiële naam van dit populaire plantje is *Pilea peperomioides*. Oorspronkelijk stamt de *Pilea* af van de brandnetel, en laat onkruid nou niet snel vergaan. Naast zijn lange levensduur is deze plant ook nog eens heel goed te stekken. Zo kun je al je huisgenoten, vrienden en familie verrassen met een lief baby pannekoekenplantje.



Calathea

Dit is een hele mooie plant. Je kunt kiezen uit allerlei versies (277 soorten!). Bovendien openen de bladeren zich in de ochtend en sluiten zich in de avond, wat ook erg leuk is om te zien gebeuren!

Bonsai

Dit is een hele kleine Japanse boom die zo klein is dat je hem eigenlijk als plant kan beschouwen. Dit is ook eens weer wat anders. Een prachtig alternatief voor als je altijd al een boom in je huis of tuin hebt willen hebben, maar er nooit de ruimte voor hebt.





Groen moet je doen!

Ecosia

3,4 miljoen. Dat is het aantal zoekopdrachten dat de gemiddelde Nederlander aan de zoekmachine Google geeft. Maar wist je dat je al jouw digitale woorden in je zoekgeschiedenis kunnen worden omgezet in fysieke bomen, die geplant kunnen worden over de hele wereld? Het enige wat je daarvoor moet doen is een nieuwe webbrowser installeren. Ecosia is een webbrowser die 50% van haar inkomsten uit advertenties investeert in bedrijven die bomen planten op plekken waar zij het hardste nodig zijn. Zo kan jouw googletje ineens het begin zijn van een oase midden in de woestijn.

Tweedehands kleding

Al jaar en dag zorgt de textielindustrie voor watervervuiling in China. Dat blijkt uit een onderzoek van Greenpeace (Vuile Was). Kledingfabrieken zorgen onder andere voor de lozing van hormoonverstorende stoffen, ondanks geïnstalleerde waterzuiveringsinstallaties. Om jouw eigen bijdrage aan deze uitstoot te verkleinen, zou je eens kunnen kijken naar tweedehands kledingwinkels. Naast fysieke winkels bestaan er ook een tal van webshops waar je voor een klein prijsje een nieuw item kan scoren!

Zet de verwarming lager

Veel mensen hebben de temperatuur binnenshuis "voor de zekerheid" op ongeveer 24 graden staan. Dit is nergens voor nodig. Als je de temperatuur binnenshuis een paar graden lager zet, is dat geen enkel probleem: je zult heus niet bevriezen. Daarnaast is dit ook een goed excuus om meer dikke truien in te slaan!

Was je kleren met koud water

Het wassen van je kleren met warm water kost zeer veel energie. 90% van de energie die je wasmachine gebruikt, gaat alleen al naar het verwarmen van water. Koud water wast je kleren bovendien net zo grondig als warm water. Door je kleding met koud water te wassen ben je dus een stuk ecologischer, maar zeker niet viezer bezig. Bovendien werkt wassen met koud water in sommige wasmachines zelfs beter dan wassen met warm water! ■



Dubbel zo groen

Om eens te beginnen met twee 'groene' anekdotes, want aan treffende verhaaltjes geen gebrek.

Mijn notitieboekje staat er bol van. In plaats van de verschillen tussen een primaire en tertiaire hypoparathyreoïdie op te schrijven, krabbel ik meestal de droge grappen van internisten of blunders van mijn mede-co's neer.

Zo heb je bijvoorbeeld het groene-zeep-avontuur. Midden in de MDL-visite deelt een patiënt mede dat hij al tien dagen geen ontlasting meer heeft gehad. Alles was voor de arme man al uit de kast gehaald, van de standaard zakjes macrogol tot aan de premium laxeerpillen. Maar tevergeefs, de ontlasting kwam maar niet op gang, terwijl de omvang van zijn buik bleef toenemen. Tot de arts-assistent opperde om een ietwat onorthodoxe methode toe te passen: een klysma met groene zeep. Dit viel alleen nét buiten het arsenaal van de ziekenhuisapotheek. Dus daar ging de co dan, op weg naar de Kruidvat met een kapotte fiets en niet-werkende pinpas op zak. Terug op de afdeling en bewapend met het groene goedje, ging men aan de slag. Het duurde niet lang of er was een heuse vreugdekreet hoorbaar over de gang. Onmiskenbaar de stem van de geobstipeerde patiënt: "Dokter, ik heb gepoept! Zo bruin als een chocoladereep, lang leve de groene zeep!".

Dus daar ging de co dan, op weg naar de Kruidvat met een kapotte fiets en niet-werkende pinpas op zak. Terug op de afdeling en bewapend met het groene goedje, ging men aan de slag.

Ook de tweede anekdote vond zijn oorsprong binnen het MDL-team. Iedere IC-patiënt die teruggaat naar de verpleegafdeling wordt geïntroduceerd. De dienstdoende MDL-arts had al kort even een kijkje genomen om de desbetreffende nieuwe aanwinst te bekijken. Haar omschrijving? "Stel je een overvolle

groene klike voor die minstens twee weken in de broeiende zomerzon heeft gestaan en eindelijk wordt opgehaald door de vuilniswagen." De rest van het verhaal mogen jullie zelf invullen. De reactie van de verpleegkundige die hierop volgde was behoorlijk resoluut: "ik doe niet aan afval scheiden, dus ook niet bij patiënten". Overigens bleek het vals alarm, aangezien de patiënt nooit op de afdeling is verschenen. Haar odeur bleef dus een mysterie.

"Stel je een overvolle groene klike voor die minstens twee weken in de broeiende zomerzon heeft gestaan en eindelijk wordt opgehaald door de vuilniswagen."

Tot zover mijn niet-medisch inhoudelijke krabbels. Om wel binnen het groene kader te blijven: ik moest denken aan het gesprek wat ik vorige week tijdens mijn avonddienst met een AIOS-interne had. Dat ging namelijk over de behandeling van diabetes mellitus type 2. Een niet al te exotisch onderwerp, maar wel een diagnose die iedere dag bij 142 Nederlanders wordt gesteld. We doorliepen samen het behandelplan en voor we er erg in hadden, lag de focus alleen nog maar op de medicamenteuze behandeling. Metformine, gliclazide, insulineschema's, GLP-1 agonisten en SGLT2 remmers-we konden ze allebei zo opdreunen. Tot we elkaar aankeken en ons realiseerden dat al deze middelen prachtig het HbA1c kunnen normaliseren, het initiële probleem blijft echter onopgelost. Diabetes type 2 heeft een reversibel karakter, daar gaan die pillen alleen niet voor zorgen. Wat patiënten nodig hebben, is een zogenaamde 'groene leefstijl'. We weten wat werkt: minderen met koolhydraten en meer bewegen. Maar hoe maak je dit aantrekkelijk? Daar zaten we mee te stuntelen. Inmiddels was het half 12 geweest, lang na mijn afgesproken eindtijd. Totdat de schoonmaker langsliep en zei: "laat ze eens troeptrimmen, dat is dubbel zo groen". En met deze verlossende uitspraak kon ik naar huis. ■



Zoektocht naar het gele goud

Het is rustig op de gangen. De meeste mensen zitten in thuisquarantaine nadat ze kerst in het buitenland hebben gevierd met hun familie. Zo ook mijn begeleider Dylan. Dat houdt in dat ik het lab de komende twee weken voor mezelf heb.

Ik geniet van de stilte wanneer ik binnen kom. Hoewel het al na 10 uur 's ochtends is (een keertje later beginnen moet kunnen) lopen er amper mensen rond. Hier kan ik wel aan wennen. Lekker, de vrijheid, de rust en dat niemand over je schouder meekijkt. Daarnaast is dit de perfecte kans om mijn zelfstandigheid te bewijzen aan mijn begeleider. Wat kan er mis gaan?

Ik begin de dag rustig met het beantwoorden van mailtjes, het uitwerken van een aantal protocollen en aan het eind van de middag start ik met het experiment. Wanneer ik de zuurkast netjes heb opgeruimd en klaar ben voor vandaag, zie ik dat het vijf uur is. Wat een timing! Tijd om naar huis te gaan. Als de rest van de twee weken ook zo soepel verlopen worden dit de relaxtste weken stage die ik ooit ga ervaren.

Daarnaast is dit de perfecte kans om mijn zelfstandigheid te bewijzen aan mijn begeleider. Wat kan er mis gaan?

De volgende ochtend ga ik om 10 uur (ik ben gewoon géén ochtendmens) verder met mijn experiment. Wanneer ik mijn sample overpipetteer naar een nieuw buisje, valt het me op dat mijn bakje met gele pipetpuntjes bijna op is. Ik loop naar de plek waar we normaal een voorraad hebben liggen. Helaas spot ik een lege plank. Iemand is vergeten de puntjes bij te vullen denk ik geïrriteerd terwijl ik naar de algemene opslag voor labmaterialen ga. Ik loop de kamer binnen en reik met mijn hand naar de plank waar ze normaal altijd liggen. In die houding blijf ik een aantal seconden staan. De kast is leeg? Niet alleen de gele

pipetpunten zijn er niet meer, ook de blauwe en groene zijn nergens te bekennen. Alles is op!

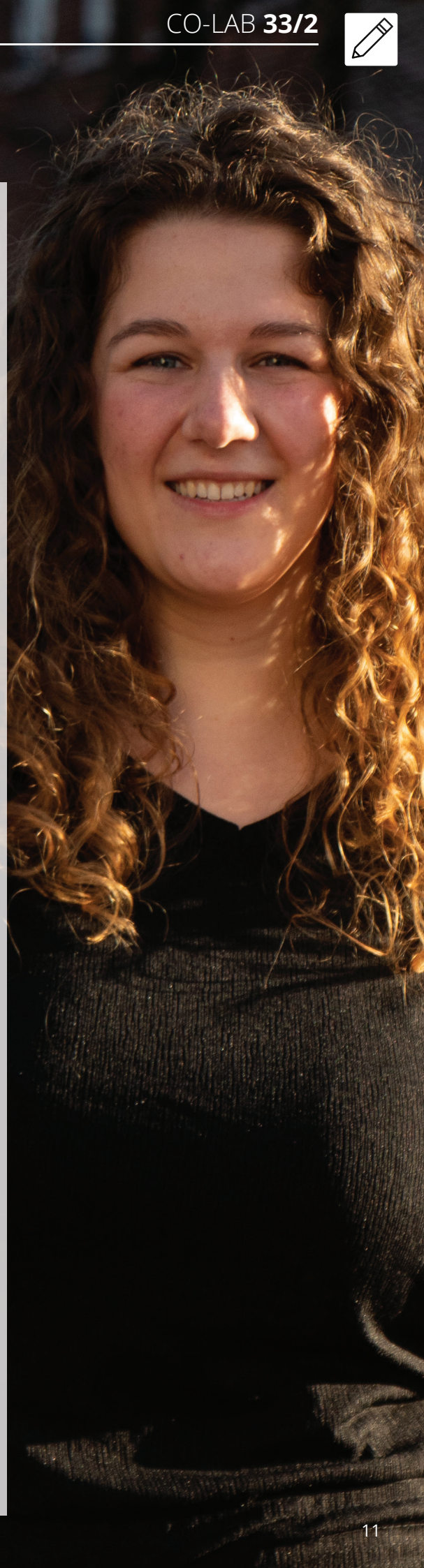
Ik begin het warm te krijgen. Als ik geen pipetpuntjes vind kan ik morgen mijn experiment niet afmaken, en is al mijn werk van gisteren en vandaag voor niks geweest.

Ik begin het warm te krijgen. Als ik geen pipetpuntjes vind kan ik morgen mijn experiment niet afmaken, en is al mijn werk van gisteren en vandaag voor niks geweest. Snel loop ik de trap op naar de verdieping boven ons. Als ik het me goed herinner staat ook hier een opslag. Ik begin te zoeken en trek alle kasten en lades open, maar ook hier is geen spoor van gele pipetpuntjes te bekennen. Hoe kan dit? Normaal hebben we ze altijd in overvloed.

Ik wil bewijzen dat ik dit probleem zelf kan oplossen, dus besluit ik niet meteen Dylan te appen. Er is namelijk nog één plek die ik ken waar ik nog niet heb gezocht: de kelder. Omdat hier niet zo veel mensen werken is de kans groot dat er gele puntjes zijn. Ik krijg weer hoop en ren de trappen af naar beneden. Het is muisstil. Vlug ga ik alle, bijna compleet lege, planken af. Blijkbaar heeft corona er niet alleen voor gezorgd dat we niet meer naar restaurants kunnen, maar hebben we daardoor ook een schaarste aan pipetpunten en andere materialen in héél het Onderzoeksgebouw.

Nog nooit ben ik zo blij geweest met het zien van deze prachtige plastic puntjes.

Ik wil het bijna opgeven, totdat ik in mijn ooghoek ineens iets geels zie. Ik duw een paar zakken opzij en zie drie prachtige dozen vol met gele pipetpuntjes verschijnen. Nog nooit ben ik zo blij geweest met het zien van deze prachtige plastic puntjes. Ik grijp mijn buit en ren terug naar mijn lab. Het experiment is gered! ■





Baarmoeder van plastic

Een kleine premature baby in een plastic zak gevuld met verwarmd vruchtwater, verbonden aan een machine die de taak van de placenta overneemt. Het doel? De baby nog even verder te laten ontwikkelen, en zo de kans op overlijden en blijvende schade verkleinen. Gaat de kunstmatige baarmoeder de couveuse vervangen?

In Nederland wordt zo'n 7-8% van de baby's te vroeg geboren. Zij komen ter wereld vóór een zwangerschapsduur van 37 weken. Deze kinderen hebben extra medische zorg nodig, en lopen het risico op blijvende schade, doordat nog niet alle organen voldoende ontwikkeld zijn. Hierbij geldt dat hoe jonger het kind is, des te groter het risico op overlijden of blijvende schade. Zo kunnen prematuren bijvoorbeeld hersenschade, blindheid of longproblemen overhouden aan hun vroeggeboorte.

Een baarmoeder van plastic

In 2017 publiceerden Amerikaanse onderzoekers een artikel in *Nature* waarin zij hun ze premature lammetjes tot wel vier weken lieten verder ontwikkelen in een kunstmatige baarmoeder. Deze kunstmatige baarmoeder, door hen de biobag genoemd, bestaat uit een plastic zak gevuld met kunstmatig vruchtwater dat warm en steriel wordt gehouden. Een soort pompsysteem zorgt ervoor dat vruchtwater gefilterd wordt, en dat er precies genoeg druk is op het lammetje in de kunstbaarmoeder. De twee navelstrengslagaders en de navelstrengader van het lammetje zijn verbonden aan een soort machine die werkt als placenta. Op deze manier worden zuurstof, medicijnen en voedingsstoffen toegediend, het dier ademt dus nog niet zelf. Het hart van het lammetje pompt het bloed zelf door het lichaam en de machine die de placenta vervangt.

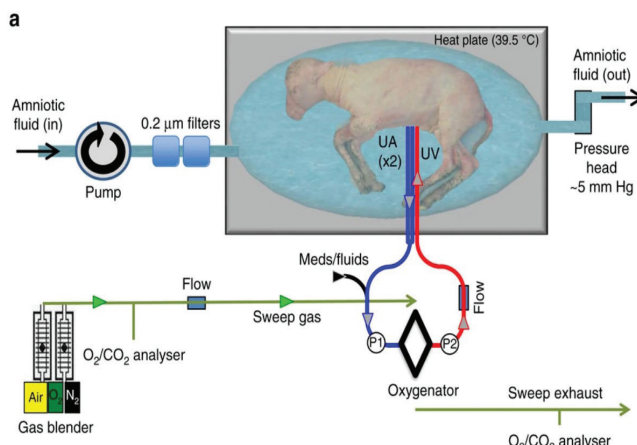
Longontwikkeling

Een voordeel aan de biobag ten opzichte van de couveuse is dat het de situatie in de baarmoeder beter

simuleert. De baby ontwikkelt namelijk, verder in vloeistof in plaats van omgeven door lucht, net als in de baarmoeder. Ook hoeft de baby nog niet zelf adem te halen met zijn longen, maar krijgt het kind nog zuurstof via de navelstreng. Dit zou de ontwikkeling van de longen ten goede moeten komen. Een van de problemen bij te vroeg geboren kinderen is namelijk dat de longen nog niet voldoende ontwikkeld zijn: met name de longblaasjes zijn nog niet af. Ook is de productie van surfactant vaak nog niet goed op gang in (extreme) prematuren. Surfactant verlaagt de oppervlaktespanning en voorkomt dat de longblaasjes dichtklappen bij de uitademing. De baby in een met vruchtwater gevulde biobag plaatsen, in plaats van in een met lucht gevulde couveuse, zou de longen dus de kans moeten geven om verder te ontwikkelen.

Normale ontwikkeling

De lammetjes waren tussen de 105 en 115 dagen oud toen ze in de biobag geplaatst werden, vergelijkbaar met een baby van ongeveer 23 weken oud. De lammetjes werden eerst met een keizersnede uit hun moeders baarmoeder gehaald, en vervolgens zo snel mogelijk in de biobag geplaatst. De lammetjes ontwikkelden zich





normaal: ze hadden normale bloedparameters, lieten goede long- en hersenontwikkeling zien en groeiden goed. Australische en Japanse onderzoekers plaatsten zelfs nog jongere lammetjes, van zo'n 95 dagen oud (vergelijkbaar met 21 weken zwangerschap in mensen), in hun kunstmatige baarmoeder. Ook deze lammetjes lieten een goede ontwikkeling zien.

Oefenpop

Er is ook onderzoek van Nederlandse bodem. In 2019 kreeg een consortium onder leiding van onderzoekers van de TU Eindhoven 2,9 miljoen euro om de kunstmatige baarmoeder verder te onderzoeken. Zij ontwikkelden bijvoorbeeld al een soort oefenpop, die een te vroeg geboren baby zo goed mogelijk moet simuleren. Hiermee kunnen ze allerlei procedures nauwkeurig testen. De optimale procedures voor het verplaatsen van de baby naar de kunstbaarmoeder en de geboorte uit de kunstmatige baarmoeder kunnen op die manier bijvoorbeeld worden onderzocht. Daarnaast wordt er gewerkt aan allerlei computermodellen waarmee de toestand van de baby in de kunstbaarmoeder zo goed mogelijk gemonitord kan gaan worden.

Van lammetjes naar baby's

Tot nu toe werden met name lammetjes gebruikt voor het onderzoek naar de kunstmatige uterus, omdat het effect van vroeggeboorte op de orgaanontwikkeling in lammetjes enigszins vergelijkbaar is met de gevolgen in mensen. Toch zijn er ook belangrijke verschillen. Zo zijn de premature lammetjes met hun 1,0 tot 1,5 kg nog een stuk zwaarder en groter dan premature baby's van een vergelijkbaar ontwikkelingsstadium. Dit betekent dat de biobag, als deze voor mensen gebruikt zou worden, een stuk kleiner moet zijn. Dit heeft te maken met de hoeveelheid ruimte en de hoeveelheid druk op de baby in de baarmoeder. Ook het systeem dat met behulp van canules verbonden wordt aan de navelstreng(slag)aders van de baby moet aangepast worden.

Klinische toepassing

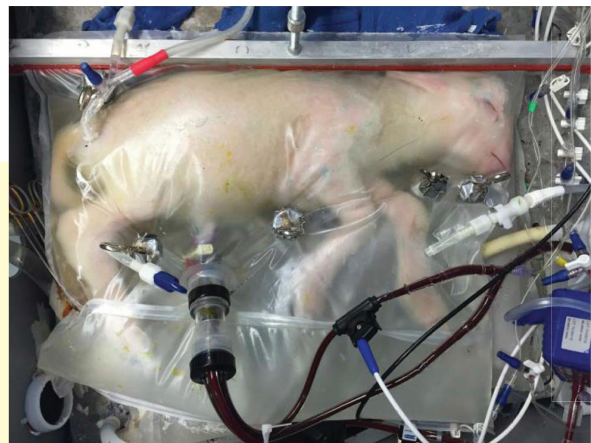
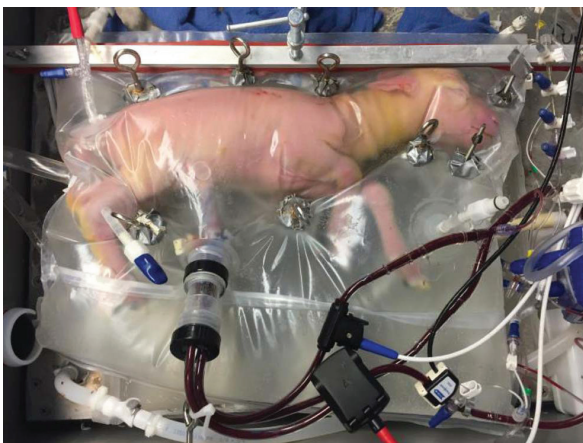
De resultaten in dierproeven lijken veelbelovend. Naast het hier besproken Nature paper zijn er ook door andere onderzoeksgroepen al verschillende studies gedaan naar de kunstmatige baarmoeder. Toch zijn er niet alleen maar voordelen aan de kunstmatige baarmoeder. Zo is een lichamelijk onderzoek bijvoorbeeld een stuk lastiger wanneer een baby in een zak met vloeistof zit dan wanneer hij in een couveuse ligt. Daarnaast zou het voor de kersverse ouders lastig kunnen zijn om hun kind in zo'n zak met vruchtwater te zien zitten. Al is het de vraag of het alternatief beter is: het kind zou anders in een couveuse liggen en misschien zelfs beademd moeten worden. Bovendien zou deze kunstmatige baarmoeder

alleen werken wanneer de baby met een keizersnede uit de baarmoeder gehaald wordt en zo snel mogelijk verplaatst wordt naar de kunstmatige baarmoeder, wat betekent dat de kunstmatige baarmoeder waarschijnlijk niet voor alle prematuren een oplossing zou zijn. Bovendien zal het nog wel even duren voordat deze toepassing ook op mensenbaby's getest mag worden. Dat mag natuurlijk niet zomaar, er zijn nu eenmaal risico's verbonden aan zo'n procedure, en zeker als het nog niet eerder getest is op mensen.

Om toestemming te krijgen om dit te gaan testen, moet het bewezen beter zijn dan het alternatief. Daarnaast moeten de baten voor het kind groot genoeg zijn om het risico te nemen, het gaat immers om kwetsbare baby's. Al met al is het dus nog maar de vraag of en wanneer we te vroeg geboren baby's in de toekomst in de kunstmatige uterus zullen gaan plaatsen. Gaat de kunstmatige baarmoeder de couveuse in de toekomst vervangen? Wie weet, de tijd zal het leren. ■

EEN MENS KWEKEN

"Zo kweek je een mens", kopte RTL-nieuws na het publiceren van dit artikel in Nature. In de introductie werd zelfs gesproken van dat de biobag de baarmoeder zou gaan vervangen. "Een aantal lammetjes is al geboren. Volgt hierna een mens?",- vroeg de schrijfster van het artikel zich vervolgens hardop af. Clickbait? Een beetje wel. De lammetjes ontwikkelden immers enkel verder door in de biobag, en er is bovendien niet echt sprake van geboren worden uit deze kunstmatige baarmoeder. De lammetjes werden door middel van een keizersnede uit hun moeders uterus gehaald, om vervolgens in de plastic uterus geplaatst te worden. Een mens 'kweken' was bovendien ook niet het doel van het onderzoek: het doel was om de behandeling en overlevingskansen van extreme prematuren te verbeteren. Een interessant gedachte-experiment is het in ieder geval wel; zou het ooit mogelijk zijn om een baby compleet vanaf ei- en zaadcel tot baby te laten ontwikkelen buiten het lichaam van een moeder? Technisch is dat waarschijnlijk een moeilijk verhaal. Als het überhaupt al mogelijk zou zijn, zouden we dit dan moeten willen? Er zouden in ieder geval een hoop ethische kwesties bij komen kijken. Voorlopig is "Zo kweek je een mens" nog niets meer dan een clickbait, of een interessant scenario voor een sciencefictionfilm.





Fifty shades of groen



Net als veel van jullie heb ik ook regelmatig tijdens mijn studie gestoeid met de vraag “waar ga ik later in specialiseren?” Tegenwoordig ben ik juist degene die soortgelijke vragen stelt aan de student/coassistent. Meestal worden die beantwoord met “iets snijdends, of iets met interne of ik weet het niet”, maar een enkeling weet al heel goed wat hij/zij wil. Ik vond het zelf heel lastig omdat zoveel dingen leuk zijn, maar hoe weet je nou of een specialisme echt bij jou past, of bij het leven wat je wenst?

Ik denk dat we allemaal op zoek zijn naar datgene wat we leuk vinden en waarvan we genieten. Want niks is vervelender dan een baan hebben die je niet prettig vindt, maar waar je wel het grootste deel van je tijd doorbrengt. Voor mij heeft het even geduurd voordat ik mijn passie vond. De ouderengeneeskunde leerde ik pas kennen toen ik er zelf als basisarts ging werken. Er kwam in die tijd een moment dat ik het eigenlijk jammer vond om op vakantie te gaan, omdat er veel interessante patiënten waren die ik dus niet kon vervolgen en begeleiden in die periode. Toen was het voor mij duidelijk dat ik mijn vak had gevonden: ik wilde specialist ouderengeneeskunde (SO) worden.

Maar waar ik kan kiezen waar ik blij van word, kunnen veel van mijn patiënten in het verpleeghuis dit niet aan geven, of weten ze het gewoonweg niet. Vaak hebben de patiënten er niet voor gekozen om te verblijven in het verpleeghuis: ze zijn daar noodgedwongen terechtgekomen omdat ze door lichamelijke of geestelijke problemen niet meer thuis konden zijn. Bovendien zijn ze door hun kwetsbaarheid ook nog eens in hun laatste levensjaren. Reden te meer om te zorgen dat die laatste jaren ook meetellen in hun levensgeluk. Maar hoe zorg je er dan voor dat een patiënt zich toch thuis en gelukkig voelt, terwijl hij/zij zelf niet goed weet wat daarvoor nodig is?

Dat vraagt regelmatig enige creativiteit en ik sta er als SO gelukkig niet alleen voor. Met een multidisciplinair team en een breed palet aan meetinstrumenten en

ideeën proberen we niet alleen een goede gezondheid, maar ook een zo goed mogelijke kwaliteit van leven na te streven. Veel meetinstrumenten die we daarbij toepassen, gebruiken kleuren om aan te geven of een score goed of juist slecht is. En je raadt het al: groen is de goede kant van dat spectrum.

Zo was er een patiënte op een psychogeriatrische afdeling die erg veel aandacht vroeg van de zorg en heel veel om hulp riep. De hele dag hoorde je: “help me nou, help me nou”, op een hoge en harde toon. Als je dan aan haar vroeg wat er was, dan wist ze het eigenlijk niet. Maar het was overduidelijk dat deze dame zich niet op haar gemak voelde. Het zorgteam had al veel geprobeerd op het gebied van benadering, maar dat leek allemaal niet te werken. Het team vroeg tijdens de artsensite of er niet een pil of iets anders was wat kon helpen tegen roepgedrag. Als SO kijk ik dan eerst of er lichamelijke oorzaken zijn voor het gedrag. Zijn die er niet, dan vraag ik andere disciplines in consult. Bij deze dame leek sprake van pijnklachten, gezien zij een VAS-score van 8 had (rood), die mogelijk werd veroorzaakt door een verering van de valgusstand van haar rechterbeen. Na een behandeling met pijnstilling en een speciale brace voor het been, was de pijn minder (VAS-score 2, gelijk aan lichtgroen) en ging mevrouw aanzienlijk minder roepen. Omdat het roepen nog wel iets aanhield hebben de psycholoog en activiteitenbegeleiding nog een aanvullend plan met benaderingsadviezen en activiteiten gemaakt. Uiteindelijk is het ons gelukt om mevrouw dusdanig te helpen dat ze zichtbaar blijer was en daardoor minder om hulp riep.

Dus zo proberen we met het hele team, ieder vanuit eigen expertise, een stukje bij te dragen aan kwaliteit van leven voor die patiënt. En wat voor de ene patiënt goed werkt, kan voor een andere juist heel averechts zijn. Middels maatwerk probeer je elke patiënt in zijn eigen groene zone te krijgen. De fifty shades of groen van het leven van een specialist ouderengeneeskunde in opleiding. ■

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



JongLUMC: hét prikkelende netwerk

Van inhoudelijk en strategisch tot vernieuwend en prikkelend. Bij JongLUMC blijft niets onbesproken. En uiteraard hoort daar op zijn tijd ook een borrel bij. Iets voor jou?

Het studerende leven is voorbij en het werkende leven begint. Maar dat wil zeker niet zeggen dat je jaren van lol, ontwikkeling, netwerken en prikkeling voorbij zijn. Althans, daar zorgen wij van JongLUMC wel voor. Hoe we dat doen? Door jonge medewerkers binnen het LUMC met elkaar in contact te brengen, en ze te verbinden. We organiseren diverse activiteiten rondom uiteenlopende thema's. Zo helpen we jonge medewerkers om zichzelf te blijven ontwikkelen en hun netwerk uit te breiden.

Het jonge bestuur bestaat momenteel uit tien bestuursleden, die allemaal afkomstig zijn vanuit verschillende hoeken van de organisatie. Deze gezonde mix van young professionals blijft binnen het LUMC niet onopgemerkt. Onderwerpen die moeilijk of gevoelig liggen, belichten wij met onze jonge, frisse blik en we geven hier onze eigen draai aan. Met activiteiten zoals de 'fuck-up night' creëren we een open en vertrouwde omgeving waar we ervaringen vanuit allerlei disciplines delen en we op een laagdrempelige manier van elkaar kunnen leren, maar ook met elkaar kunnen lachen.

Je hoeft van ons dus ook geen stoffige

lezingen te verwachten, maar veelal informatieve evenementen waar de diepgang in een speelse en vernieuwende schil zit verpakt.

Dat is uitermate belangrijk, zeker in deze tijd. Want ondanks dat onze activiteiten nu noodgedwongen digitaal zijn, weten we onze leden te prikkelen. Denk hierbij aan workshops over jezelf presenteren, hoe je alledaagse stress combineert met het maximale uit jezelf te halen en hoe je tegenslagen in je leven kunt omzetten in iets positiefs. Op deze manier kun je jezelf – ook thuis – blijven uitdagen en prikkelen. Natuurlijk missen we allemaal dat praatje op de gang of het ontmoeten van nieuwe collega's. Daarom hebben wij de IceBreaker geïntroduceerd: collega's worden via deze applicatie digitaal en willekeurig aan elkaar gekoppeld. Zo kan het zijn dat je ineens een koffiedate hebt met een van onze professoren, onderzoekers of laboranten. Dit levert interessante gesprekken op en is een goede aanwinst voor je netwerk.

Bovendien hebben we elk jaar een thema en daar zamelen we geld voor in. Zo heeft JongVoorJong al een aquarium op de Kinderafdeling van het LUMC opgeleverd en staat er in de huiskamer van de afdeling Chirurgie dankzij JongVoorOud nu een hometrainer. Dit jaar richten we ons op JongVoorGroen: van groene daken tot meer bewegen en een duurzame kijk op je eigen ontwikkeling. ■

Nieuwsgierig geworden? Volg ons op Instagram via @jonglumc en mocht je in de toekomst in het LUMC aan de slag gaan, dan zien we je graag op een van onze activiteiten!



Afscheid Heleen Marijt

Heleen Marijt was de secretaresse van de M.F.L.S. Na met 38 besturen te hebben gewerkt, heeft ze dit jaar afscheid genomen. In totaal heeft ze 40 jaar in het LUMC gewerkt, waarvan 2,5 jaar als anesthesie-assistente op de OK, in het toenmalige Academisch Ziekenhuis Leiden (AZL). Speciaal voor haar afscheid deelt zij nog eenmalig haar ervaringen en avonturen binnen de M.F.L.S.!

In 1983 begon ik met mijn werk voor de M.F.L.S. in een stacaravan: de Salonwagen. Deze stond op het parkeerterrein, ongeveer tegenover de plek waar nu het gebouw Rijnveste/Rivierduinen staat. Met een IBM typemachine, correctielint, carbon en een stencilapparaat (zie Wikipedia!) ging ik aan de slag. Het was veel typewerk, want als een student van adres veranderde of ook in een andere commissie plaatsnam, moest alles opnieuw worden getypt op de kaartjes voor het planbord. Het planbord bestond uit witte en gele kaartjes in T-vorm; wit voor geneeskundestudenten en geel voor de studenten Gezondheidswetenschappen, de voorloper van Biomedische wetenschappen.



De salonwagen, een stacaravan waarin de M.F.L.S. voorheen gelokaliseerd was.

Tijdens het Bestuursjaar 1988-1989 verhuisde het Bestuur naar het Paviljoen, één van de faculteits-barakken op het terrein waar nu de Hogeschool Leiden staat. Het werd in die tijd steeds drukker en binnen de M.F.L.S. werden veel nieuwe commissies opgestart.

In 1997 werd in het oude Pathologiegebouw aan de Wassenaarseweg Het Palait geopend.

Ook Forestus en HePatho hadden hier hun onderkomen. Hele rituelen vonden hier plaats, meestal tijdens bestuurswisselingen. Ik herinner me nog dat ik na een wisseling een schaap aantrof tussen balen hooi; het hooi lag overal, en in elke kamer. Hier hebben ook diverse andere dieren hun onderkomen gehad: bijvoorbeeld kippen, vissen en ook Eddie, het bestuurskonijn, vernoemd naar de decan van toen, Eduard Klasen.



Het konijn sliep 's nachts in een oude zuurkast en overdag huppelde het dier vrolijk rond. Hij verhuisde mee naar het LUMC en heeft daar nog enige tijd illegaal in de BK en op het kleine plaatsje buiten op het dak gewoond (te bereiken via die smalle deur in de BK: we hadden daar toen nog een sleutel van).

Ook heb ik eens het leven gered van een kip, Gala geheten. Het Bestuur kreeg dit dier van een zustervereniging. Het beestje liep rond in de BK, scheet geregeld mijn toetsenbord onder en leefde van muesli en ander vaag voer. Twee studenten wilden dit lieve beestje slachten (ik noem natuurlijk geen namen). Maar tijdens de afwezigheid van het Bestuur werd Gala 's avonds laat ontfloed.

Het diertje heeft nog lang en gelukkig geleefd op een kinderboerderij.



Het archief van de M.F.L.S. Dit archief is in 2003 vernoemd naar Heleen en staat nu bekend als het H.J. Marijt Archief.



In dit gezellige, rommelige maar geweldige gebouw bevond zich een grote kelder waarin ook het archief zat. In die tijd werd er van alles en nog wat in deze kelder gedumpt. Tijdens een grote opruimbeurt vond ik enkele foto's van het M.F.L.S.-bestuur uit 1936 (!). Deze hangen nu mooi ingelijst in onze BK, misschien heb je ze al een keer gezien.



Heleen in de oude Bestuurskamer in het Paviljoen.

Vanaf die tijd begon mijn enthousiasme voor het archief te groeien. Er werd steeds meer uitgezocht in het archief en ik kwam vaak leuke dingen tegen. Natuurlijk is er ook veel weggegooid: dat was noodzakelijk toen we naar de nieuwbouw gingen en we veel minder ruimte hadden.

Honderden foto's zijn daar door mijn handen gegaan. Deze zijn nu uitgezocht op jaar en zitten netjes in mappen in het archief. In het Bestuursjaar 2004-2005 vond de verhuizing naar het LUMC plaats. Een hele verandering, maar de BK is een gezellige plek geworden. Er is nog altijd veel aanloop van studenten en docenten.



In het academisch jaar van 2012-2013 is Heleen het Leids archief in gedoken om meer te vinden over de geschiedenis van de M.F.L.S.

In de afgelopen jaren heb ik natuurlijk veel mooie momenten meegemaakt: gezellige etentjes en borrels in het LUMC en bij mij thuis, vergaderingen in mijn tuin en



Samen met het Bestuur van 1992-1993 aan de ontbijttafel in de Bestuurskamer in het Paviljoen.

in de septembermaanden natuurlijk de supergezellige "bestuurswisselingborrels" in mijn huiskamer en in de tuin. Daarbij zijn er veel pizza's en heel veel flessen wijn doorheen gegaan!

Er is me wel eens gevraagd hoe het vroeger was, en of ik nog spannende verhalen wist te vertellen, of leuke onthullingen had. Ik heb natuurlijk veel meegemaakt, maar ja, ik heb toch ook mijn beroepsgeheim! Een boek zal ik niet schrijven over mijn jaren hier (ook dit werd ooit eens gesuggereerd). De gekste dingen en toevertrouwde zaken houd ik natuurlijk voor mezelf!

Qua werk vond ik het altijd leuk de studenten te helpen met allerlei administratieve klusjes. Ik heb nooit moeite gehad om te werken met en voor jongen mensen. Het assiserende en soms ook het adviserende werk was fijn om te doen.

Ruim een jaar geleden kwam het coronavirus in ons leven. Vol goede moed ging het vorige Bestuur aan de slag om hun werkzaamheden op een andere manier in te vullen, zodat veel activiteiten toch doorgang konden vinden. Een geweldige uitdaging! Het Bestuur 2020-2021 heeft dit perfect overgenomen. Ik heb hier veel bewondering voor.

Ten slotte wil ik alle bestuursleden, en speciaal de secretarissen, hartelijk bedanken voor de goede en gezellige samenwerking de afgelopen jaren. We hebben veel meegemaakt, lief en soms een beetje leed. Ik zal jullie missen, maar een echt afscheid wil ik het niet noemen, want ik zal jullie zeker nog eens zien. Ik verheug me nu al op de Oud-besturendag volgend jaar en ...de witte wijn bij mij thuis staat altijd koud: jullie weten de weg!

Liefs,

Heleen

P.S. Blijven jullie wel héél goed voor de visjes zorgen? ■

FUNCTIE VAN HELEEN

Heleen Marijt is 38 jaar de secretaresse van de M.F.L.S. geweest en heeft erg veel betekend voor de Vereniging. Zo heeft zij ieder Bestuur ondersteund wat betreft secretariële zaken. Waar dit in het begin allemaal op typmachines gebeurde en de nieuwsbrieven altijd met de post werden verzonden, is dit over de jaren steeds meer gedigitaliseerd. In recente jaren hielp Heleen onder andere graag met het verzenden van grote hoeveelheden post, controleerde zij de A.L.V.-notulen op spelfouten en hield zij de adresbestanden bij. Ook heeft zij veel zorg gedragen voor het archief, dat een aantal jaar geleden naar haar is vernoemd.



Licht aan, muis... aan?

Door met licht op de hersenen te schijnen het gedrag van een rat of muis beïnvloeden. Klinkt als sciencefiction? Dat is het niet, het is mogelijk met optogenetics. De techniek maakt gebruik van lichtgevoelige eiwitten, die veranderen wanneer je er met de juiste kleur licht op schijnt. Dat kan in cellen, maar ook in vivo, bijvoorbeeld in een muis.

Optogenetics is een methode waarbij licht gebruikt wordt om cellen te controleren die genetisch aangepast zijn, zodat ze lichtgevoelige eiwitten tot expressie brengen. Veel van de lichtgevoelige eiwitten die hiervoor gebruikt worden, komen oorspronkelijk uit planten, algen en andere micro-organismen. Daar zorgen die eiwitten ervoor dat deze organismen kunnen reageren op het licht, en bijvoorbeeld naar het licht toe kunnen groeien of bewegen. Door in de neuronen van muizen of ratten dit soort lichtgevoelige eiwitten tot expressie te brengen, kunnen onderzoekers deze cellen controleren met licht. Zo worden er bijvoorbeeld lichtgevoelige ionkanalen gebruikt. Deze ionkanalen openen of sluiten als ze aangestraald worden met een laser met de juiste kleur licht. Afhankelijk van het type kanaal kunnen ionen dan de cel in- en/of uitgaan en hierdoor verandert de membraanpotential van de cel. Zulke veranderingen van de membraanpotential kunnen ervoor zorgen dat er een actiepotential ontstaat of juist voorkomen wordt in het neuron. Een actiepotential in een neuron zal leiden tot het vrijkomen van neurotransmitters, die in het postsynaptische neuron voor een nieuw actiepotential kunnen zorgen. Op deze manier worden signaaltransductie en cel activatie in deze cellen in gang gezet door het schijnen van licht.

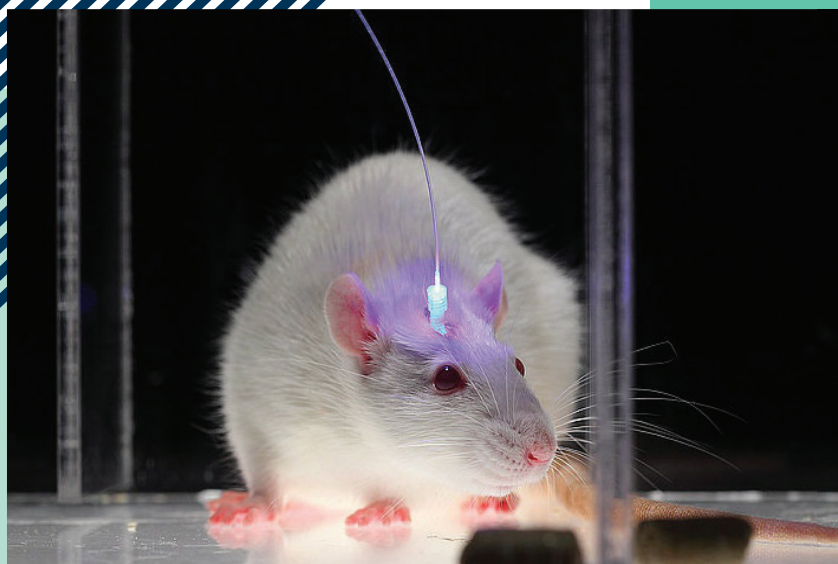
De cellen kunnen echter niet zomaar gecontroleerd worden met een laser, dit kan alleen wanneer ze zo'n lichtgevoelig eiwit bevatten. De cellen van muizen bevatten deze lichtgevoelige eiwitten echter niet van zichzelf. Een 'gewone' labmuis laat zich dus niet zomaar controleren met een laser. De muis moet eerst het lichtgevoelige eiwit gaan produceren, en moet daarvoor het

gen voor het eiwit in zijn cellen krijgen. Dit kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld met behulp van virale vectoren, een vorm van gentherapie. Er wordt dan gebruik gemaakt van grotendeels geïnactiveerde virussen die zo zijn aangepast, dat ze het gen voor het lichtgevoelige eiwit bevatten en het eiwit kunnen laten integreren in het DNA van de muis. Dit maakt het ook mogelijk om het lichtgevoelige eiwit alleen in specifieke cellen tot expressie te laten komen. Daardoor zullen dus ook enkel die cellen beïnvloed worden door de laser. Dat is een belangrijk voordeel van optogenetics ten opzichte van veel andere technieken.

Bovendien bewijst optogenetics niet alleen zijn nut binnen het onderzoek. Intussen wordt namelijk ook druk gezocht naar klinische toepassingen van deze techniek. Er zijn al clinical trials, zo wordt er bijvoorbeeld gekeken of het mogelijk is om optogenetics te gebruiken als behandeling voor retinitis pigmentosa. Bij deze ziekte vindt degeneratie van de retina plaats. Het idee van de onderzoekers is om cellen van de retina die nog niet gedegenerieerd zijn gevoeliger te maken voor licht en het zicht van patiënten op die manier weer iets te verbeteren.

Optogenetics maakt het mogelijk om heel doelgericht specifieke cellen te activeren of te remmen, wat onderzoekers veel mogelijkheden biedt. Zo maakt deze methode het dus mogelijk om bijvoorbeeld de functie en connecties van verschillende hersengebieden te onderzoeken. Ook

wordt deze techniek niet alleen voor hersenonderzoek gebruikt, maar in andere organen waar ionkanalen van belang zijn, zoals bijvoorbeeld in het hart. Daarnaast zijn er naast ionkanalen nog veel meer verschillende soorten lichtgevoelige eiwitten, zo bestaan er ook lichtgevoelige enzymen. Kortom, optogenetics is een interessante en veelbelovende techniek waar je alle kanten mee op kunt, en waar we vast nog meer van gaan horen in de toekomst. ■





Vijftig sigaretten per dag

Luchtvervuiling. Tijdens de eerste uren van Nieuwjaarsdag heb je er vast wel eens bij stilgestaan. Veel mensen krijgen rond deze tijd astmatische klachten en soms is de lucht zichtbaar vervuild door het vuurwerk. Tijdens het eerste uur van 2020 was in Den Haag de hoeveelheid fijnstof 100 keer hoger dan normaal.

Maar wat is luchtvervuiling precies? Luchtvervuiling treedt op wanneer er in de atmosfeer een toename is van stoffen met een schadelijk karakter, zoals bijvoorbeeld fijnstof. Hoewel je wel eens in het nieuws hoort dat bepaalde politieke partijen zo snel mogelijk van het gebruik van fossiele brandstoffen af willen, kent luchtvervuiling niet enkel menselijke bronnen. Ook natuurlijke bronnen zoals vulkanen en rook van bosbranden zorgen voor luchtvervuiling. Maar gezien het feit dat we niet aan vulkanen en bosbranden kunnen ontkomen, zullen we voor significante veranderingen in de luchtkwaliteit toch echt bij onszelf moeten beginnen met veranderen.

Misschien heb je nu de vraag: "Moeten we hier in Nederland wel echt wat doen aan de luchtkwaliteit? De lucht is toch al schoon in Nederland, in tegenstelling tot andere landen?". Hier zit wel wat in, maar toch moeten we echt wat doen aan de luchtkwaliteit in Nederland. Zo waren fijnstof en ozon een aantal jaren geleden nog verantwoordelijk voor 1 tot 3% van de spoedopnames voor long-, hart- en vaataandoeningen en voor 1 tot 2% van de totale sterfte in Nederland, een relatief hoog percentage dat staat voor enkele duizenden doden. Over cijfers gesproken: in Nederland ligt de gemiddelde fijnstofconcentratie van deeltjes onder de 2,5 micrometer (PM_{2,5}) nog altijd grotendeels boven de geadviseerde bovengrens van de WHO van 10 µg/m³ per jaar. Ook liggen de waarden van enkele andere indicatoren van luchtvervuiling nog boven de desbetreffende geadviseerde bovengrenzen.

In veel andere landen zijn de problemen door luchtvervuiling nog veel groter dan in Nederland. In de winter van 2019 kwam de luchtvervuiling in New Delhi uitgebreid aan bod in het nieuws. Daar was de luchtvervuiling toen zó erg, dat een dag daar leven met een gemiddelde tijd in de buitenlucht gelijk stond aan het roken van wel vijftig sigaretten per dag. Binnenblijven en alle ramen en deuren sluiten hielp niet meer, vliegtuigen konden niet meer landen, en er werden maatregelen ingevoerd zoals dat de ene dag alleen auto's met een even kentekenplaat mochten rijden en de andere dag alleen maar de auto's met een oneven kentekenplaat. De luchtvervuiling was onmeetbaar hoog: waar de WHO maximale jaargemiddelden van tussen de 10 en de 25 µg/m³ aan fijnstof adviseert (afhankelijk van de grootte van de fijnstof), lag de concentratie fijnstof in New Delhi in ieder geval boven de 999 µg/m³, wat de maximaal meetbare waarde is.

Naast het feit dat luchtvervuiling flink uit de hand kan lopen, verhoogt het ook de kans op sterfte: elke toename van 10 µg/m³ aan fijnstof verhoogt de algemene sterfte met 0,3%, verhoogt sterfte wegens

cardiovasculaire oorzaken met 0,4% en verhoogt sterfte wegens respiratoire oorzaken met 0,6%. De kans op ziekten als longkanker, COPD en astma nemen eveneens sterk toe. Om luchtvervuiling en dus de verhoogde incidentie van sterfte door luchtvervuiling tegen te gaan, moeten we het verbruik van fossiele brandstoffen vermijden. Vrijwel iedereen in Nederland is bereid om in een elektrische auto te rijden als dat betaalbaar zou zijn, maar dat is helaas nog niet het geval. Om de bal echt te laten rollen zouden bijvoorbeeld de meest vervuilde bedrijven in Nederland een vast deel van hun winst kunnen afstaan om subsidiëring van elektrische auto's verder te bekostigen. Hierdoor worden deze bedrijven gedwongen om minder vervuilende stoffen uit te stoten en tot ze dat voor elkaar krijgen, zijn elektrische auto's beter betaalbaar. Dat zouden twee vliegen in één klap zijn voor een schonere lucht. ■





Groen, de verrijking

Groen: een hot topic in de politiek, bij de universiteit en ook in onderwijsland. Groen is op verschillende vlakken te implementeren: op het gebied duurzaamheid, milieu en groen-voorziening. Een prachtige kleur met een sterke boodschap.

Groen heeft een associatie met nieuw leven, het is jong, fris, vers en natuurlijk. Geen wonder dat de LUMC-pas van de co's de kleur groen heeft: het enthousiasme en de bevoegenheid van de studenten werkt namelijk aanstekelijk voor de onderwijsorganisatie. Zo houdt het de doorgewinterde bestuurders en onderwijzers bij de les. Het is de ongefiltreerde mening van de student die waardevol is en het fundament vormt voor veranderingen in het onderwijs.

Geen wonder dat de LUMC-pas van de co's de kleur groen heeft: het enthousiasme en de bevoegenheid van de studenten werkt namelijk aanstekelijk voor de onderwijsorganisatie.

Als assessor stond ik afgelopen maanden middenin het speelveld dat bekend staat als middelen voor kwaliteitsafspraken. Een vage en niet veelzeggende term voor velen. In essentie komt het hierop neer: wat gaan we doen met het geld dat is vrijgekomen door de invoering van de studiefinanciering? Om deze vraag te kunnen beantwoorden en er daadwerkelijk een goede invulling aan te geven, werd de mening van ons als studenten bovenaan de prioriteitenlijst gezet. Student-leden van de opleidingscommissies en de studentenraad- die overigens allang geen groentjes meer zijn in deze materie- hebben veel plannen aangedragen en meegekeken met de prioritering. Er werd door de opleiding geluisterd naar wat de studenten belangrijk vinden en waar zij behoefte aan hebben. Het is de input van de studenten die zwaar meeweegt in de besluitvorming.

Student-leden van de opleidingscommissies en de studentenraad hebben veel plannen aangedragen en meegekeken met de prioritering.

Een ander thema waar men veel mee bezig is op de universiteit en in het LUMC, is duurzaamheid. Door het vele thuiswerken worden beduidend minder rollen wc-papier, bекers en afvalzakken gebruikt. Een positieve ontwikkeling in het kader van duurzaamheid, alhoewel de huidige situatie natuurlijk minder fijn is voor ons sociale netwerk. De reductie in gebruik van deze materialen zet de organisatie echter wel tot nadenken: hoe kan het lage verbruik van deze middelen behouden blijven op het moment dat er weer volledige capaciteit is, en de gebouwen weer vol studenten zit die een bakje koffie op z'n tijd kunnen waarderen? Het zijn interessante vragen die komende tijd beantwoord zullen gaan worden, om zo de universiteit nog groener te maken.

Kortom, groen is meer dan alleen een kleur: er zitten meerdere betekenissen achter, die ook voor iedereen anders zijn. Het kan worden geassocieerd met de jeugdigheid van studenten, maar ook met duurzaamheid. Maarja, het blijft toch wel een lastige kleur. Want laten we wel wezen, de meesten van ons zullen toch blauw in de kledingkast hebben hangen.

Hoe kan het lage verbruik van deze middelen behouden blijven op het moment dat er weer volledige capaciteit is, en de gebouwen weer vol studenten zit die een bakje koffie op z'n tijd kunnen waarderen?

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



Douwe Biesma

Voorzitter Raad van Bestuur



LUMC ALUMNI VERENIGING

Prof. dr. Douwe Biesma werd in juli 2020 aangesteld als voorzitter van de Raad van Bestuur van het LUMC. Hij vertelt Predoctor over zijn studentenleven en hoe het is om de witte doktersjas te verruilen voor het nette pak van bestuurders.

“Ik heb geneeskunde gestudeerd in Utrecht. Ik had een relatief doorsnee studentenleven voor die tijd. Ik heb altijd geprobeerd om mijn examens keurig op tijd te halen, maar naar verloop van tijd nam de curve van sociale activiteiten ook wel toe: studentenvereniging, roeien, vriendinnetjes, sporten, enzovoorts. Ja, ik heb een leuke studententijd gehad, maar ik heb niet alleen maar gestudeerd. Vanaf mijn negentiende werkte ik ook iedere zomer als verpleegkundige bij de ambulancedienst. Ik heb daar de meest bizarre dingen meegemaakt. Je kunt dus wel zeggen dat ik het vak in de praktijk heb geleerd: ik deed dáár mijn eerste reanimatie. Ik heb eigenlijk altijd wel iets gehad met acute zorg en hoor vaak dat ik toch wel een atypische internist ben, ik denk dat dat wel daar mee te maken heeft. Ik vind het leuk om over dingen na te denken, maar hou ook wel van dat praktische, de toepasbaarheid en een beetje handigheid.”

“Ik heb altijd wel affiniteit gehad met het doen van onderzoek. Toen ik na het vierde jaar tien maanden wachttijd had, ben ik met mijn beste vriend naar een lab toegegaan om onderzoek te doen bij de immunologie. Andere studenten gingen een wereldreis maken. Het was in die tijd heel erg ongebruikelijk om als geneeskundestudent onderzoek te gaan doen. De verbazing van de hoogleraar kan ik mij nog goed her-

inneren. Ik heb daar tien maanden onderzoek gedaan en dat heeft ook tot mijn eerste publicatie geleid. Later, toen ik werkte op de polikliniek, had ik ook altijd een scherpje open waar ik ingewikkelde vragen van patiënten noteerde. Daar probeerde ik 's avonds dan een antwoord op te vinden. Dat vond ik altijd heel leuk in de tijd dat ik actief was als internist. Drie of vier van zulke vragen van patiënten hebben zelfs geleid tot proefschriften. Ik denk dat het belangrijk is om altijd te zoeken naar hoe dingen beter kunnen en vooral altijd heel goed te luisteren naar je omgeving. Dat kunnen dus ook patiënten zijn, die stellen vaak hele interessante vragen.”

“Ik was echt een hardcore medisch specialist. Nu nog krijg ik bijna iedere week wel twee of drie keer de vraag of ik het patiëntencontact niet mis, daar heb ik ook een boek over geschreven. ‘De witte jas aan de kapstok’ heet het. Daarin beschrijf ik hoe het leven van een bestuurder is en waarom ik de overstap heb gemaakt. Ik ben nog steeds geregistreerd als internist, dus als ik ooit zou stoppen als bestuurder, kan ik weer terug. Er zijn collega-bestuurders die zeggen dat ze nooit meer terug willen naar de praktijk, maar dat geldt zeker niet voor mij.”

“Als bestuurder heb je een lange adem nodig. Je weet pas over twee of drie jaar of de ingrepen die je gedaan hebt, of de stappen waar jij voorstander van was, geslaagd zijn of niet. Dan is er nog maar een enkeling die jou daarvoor nog dankbaar is. Het is dus best lonely at the top, in die zin: je moet dit werk niet gaan doen als je vandaag gehonoreerd wil worden voor het werk dat je gisteren gedaan hebt. Ik denk dat je dan echt chirurg moet blijven, dan weet je na zes uur of de operatie succesvol was. Of als je als onderzoeker publiceert in Nature of Science, dan krijg je allemaal pluimen. Maar bestuurders? Daar hoor je eigenlijk zelden wat goeds over. Je moet dus ook wel een beetje vertrouwen in jezelf hebben, en beschikken over veel geduld.”

“In zijn algemeenheid zou ik zeggen dat de verzameling aan alumni een bijzonder rijke groep vormt, die de huidige studenten natuurlijk een warm hart toedraagt. Wat ik ook zie, is dat er binnen de Leidse groep van alumni relatief veel cohesie aanwezig is, misschien ligt dat ook aan het feit dat Leiden niet heel groot is en een hecht studentenleven kent.” ■



In maart 2020 gingen we voor het eerst in lockdown. Alle winkels waren gesloten, iedereen zat binnen en demissionair premier Mark Rutte sprak ons toe via een indrukwekkende tv-toespraak. We namen de pandemie bloedserieus. Dat moest ook wel, want ons hele leven stond op z'n kop.

Er reed geen openbaar vervoer, de universiteit was gesloten en de supermarkt was de enige versie van shoppen waar men nog aan toe kwam. Aan het begin van de corona-pandemie waren we vol optimisme. 'Nederland heeft één van de beste zorgsystemen in de wereld, als we nu flink bikkelen kunnen we in de zomer lekker naar een festival,' zo luidde het sentiment. Er heerste ook een gevoel van saamhorigheid. Er ontstonden buurtinitiatieven om eenzaamheid te bestrijden en ouderen te ondersteunen. Iedereen probeerde zo creatief mogelijk de thuisquarantaine door te komen en de innovaties en uitvindingen vlogen ons om de oren.

Er heerste ook een gevoel van saamhorigheid

Hoewel iedereen zijn steentje bijdroeg, waren de echte sterren van de eerste golf de zorgmedewerkers. Aan elke talkshowtafel, in elke reclamespot, op sociale media: overal waren artsen, verpleegkundigen en verzorgenden aan het woord. Zij werden met veel lof en respect ontvangen, en werden de helden aan het front genoemd. Er kwamen tv-programma's vanaf de Intensive Care, Spoedeisende Hulp en de nieuwe COVID-19. Iedereen zag hoe hard deze mensen werkten, en dat deden ze allemaal voor ons: het Nederlandse Volk! Bedrijven speelden hier op in door goodiebags naar ziekenhuizen te sturen met erin repen chocolade, badschuim of sportartikelen. In maart 2020 stonden we zelfs collectief te klappen voor de zorg, een moment waar nu cynisch op teruggekeken wordt.

De reden voor dat cynisme is dat er in de tussentijd nogal

Van klappen

Tekst: Anouk Koelewijn (redactie),
Lay-out: Dindin Zhang

Toen we vorig jaar
de Predoctor-editie
Prepocalypse uitbrachten,
hadden we nog geen idee
dat de pandemie in april
2021 nog niet op z'n eind
zou zijn.





Naar Schreeuwen

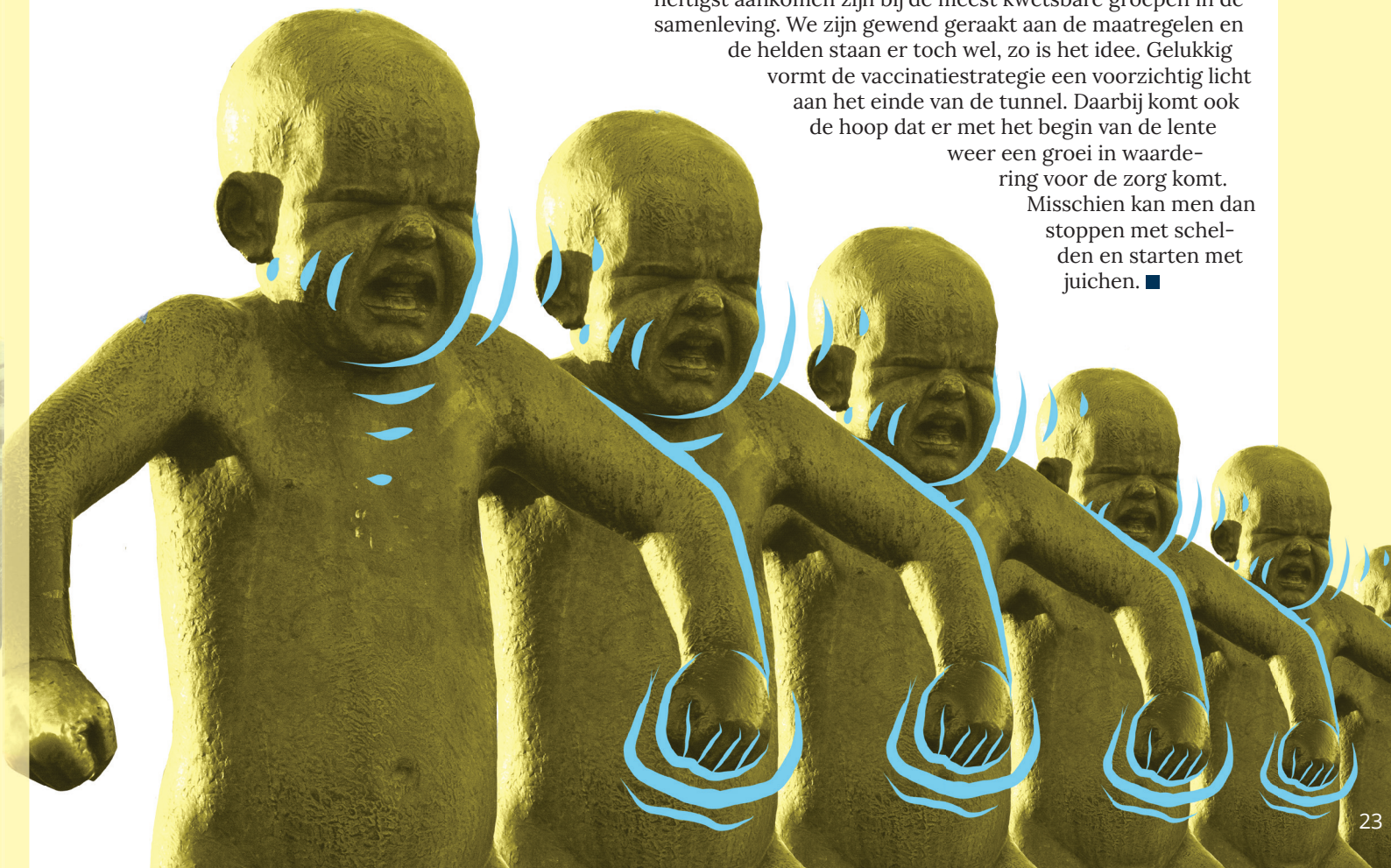
Met Britse, Braziliaanse en Zuid-Afrikaanse varianten lijkt deze storm nog lang niet uitgewaaid, en dat is op vele fronten te merken. Één van die fronten is de publieke opinie rondom de zorg.

een shift heeft plaatsgevonden. Waar de serieuze houding van de zorg tegenover de pandemie eerst tot een gevoel van waardering leidde, stelt men nu dat er gezeurd wordt, of zelfs overdreven. Het afschalen van reguliere zorg om de stroom COVID-patiënten aan te kunnen is een zeer onpopulaire maatregel, die niet door verkiesbare politici maar door ziekenhuisbestuurders genomen wordt. De vragen die gesteld worden zijn ons allen bekend. 'Waarom zijn jullie niet creatiever en waarom werken jullie niet sneller?' Waar wij ons de zorgmedewerkers aan het begin van de pandemie toe-eigenden door ze als onze helden te bestempelen, hebben we nu besloten dat ze maar eens naar ons moeten luisteren, dat is immers hun baan. Wij betalen, wij bepalen.

"Waarom zijn jullie niet creatiever en werken jullie niet sneller?"

Hoewel het in de praktijk natuurlijk niet zo is dat de gehele samenleving zich tegen de zorg heeft gekeerd, is dit proces wel degelijk gaande. Er is een enorme toename van agressie richting zorgmedewerkers en zelfs dreigtelefoontjes naar huisartsen, verzorgingshuizen en ziekenhuizen zijn niet eens nieuwswaardig meer nu ze zo vaak voorkomen. Van relatief onschuldige mondkapjesweigeraars in het ziekenhuis tot vuurwerkbommen bij een GGD-teststraat, helaas gaat er geen week voorbij zonder een nieuw incident.

De voornaamste verklaring hiervoor is natuurlijk dat Nederlanders coronamoe zijn en dat de maatregelen het heftigst aankomen bij de meest kwetsbare groepen in de samenleving. We zijn gewend geraakt aan de maatregelen en de helden staan er toch wel, zo is het idee. Gelukkig vormt de vaccinatiestrategie een voorzichtig licht aan het einde van de tunnel. Daarbij komt ook de hoop dat er met het begin van de lente weer een groei in waardering voor de zorg komt. Misschien kan men dan stoppen met schelden en starten met juichen. ■





Klinische kringloop

De zorg is goed voor ongeveer 7% van de CO₂-voetafdruk van Nederland. Wellicht lijkt dat op het eerste gezicht geen schokkend hoog percentage, maar toch is het goed voor 11 megaton CO₂. Om daar verandering in te brengen, is duurzaamheid een belangrijke focus voor Nederlandse ziekenhuizen- zo ook voor het LUMC.

Het LUMC is verbonden met de Green Deal Duurzame Zorg. In deze deal staan een aantal centrale thema's beschreven, zoals het streven naar een zo klein mogelijke CO₂ footprint, meer circulair werken, reductie van medicijnresten in afvalwater en het creëren van een gezondere leefomgeving. Deze thema's zijn een flinke uitdaging voor de zorg, daarom wordt ook op de medewerkers in het ziekenhuis een beroep gedaan – een uitgelezen kans om iedereens innerlijke gezondheidsbevorderaar te channelen, en zo samen te werken aan verbetering van de duurzaamheid.

De twee kernwoorden die de boventoon voeren in het plan voor duurzaamheid van het LUMC zelf, zijn een CO₂-neutrale en meer circulaire zorg. Circulair betekent dat afval de grondstof vormt voor nieuwe producten. Tevens is het een doel om meer aandacht te hebben voor green procurement bij het aanschaffen van producten. Dit houdt in dat producten zo worden ingekocht, dat er zo min mogelijk nadeel is voor het milieu.

Bij een omvangrijk gebouwencomplex als dat van het LUMC komt ook een hoop afval kijken. Om het afval zo milieubewust te verwerken, heeft het LUMC de ambitie om de hoeveelheid afval te reduceren en meer dan de helft te recyclen. Rest-, specifiek ziekenhuis- en beddingafval van het dierproefcentrum vormen

hier dan een uitzondering op: deze vormen van afval moeten direct worden verbrand, zoals dat wettelijk verplicht is. Op het moment werkt het LUMC al met een composteer-machine die dagelijks zo'n 500 liter keuken- en restaurantafval omzet in compost. Afval van de afdelingen wordt niet gebruikt, omdat daar mogelijk resten van medicatie in teruggevonden kunnen worden. De compost wordt vervolgens gebruikt in de tuinen van Tuinvereniging Cronensteyn. Daarnaast wordt er een pilot gedaan op het OK-centrum met bestek en servies wat composteerbaar is na gebruik.

Tevens wordt het meubilair geupcycled. Kantoormeubilair kan worden hergebruikt, maar ook verouderde ziekenhuisbedden kunnen worden aangepast naar de laatste vereisten en vervolgens weer in gebruik worden genomen.

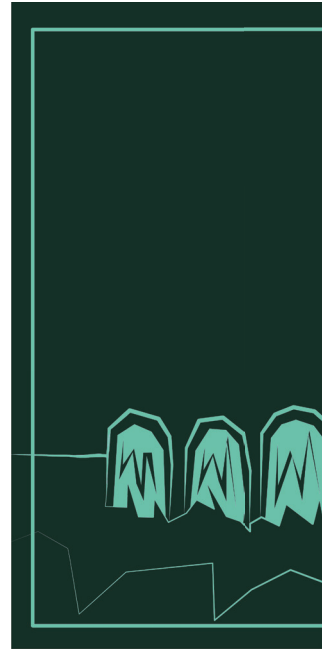
Daarnaast worden ook pogingen gedaan op het gebied van energiebesparing. Neem bijvoorbeeld het OK-centrum. De operatiekamers dragen voor een groot deel bij aan de totale CO₂-voetafdruk van het ziekenhuis: het energie- en goederengebruik, directe broeikassen en de grote hoeveelheid afval hebben immers veel impact. Ongeveer 50% van de uitstoot op de OK (totaal goed voor 1500 ton) is te wijten aan de luchtbehandeling. Slechts een klein deel van de uitstoot is te wijten aan inhalatieanesthetica, maar door efficiëntere toediening van de inhalatieanesthetica kan hier toch ook nog winst op worden behaald. De luchtbehandeling is goed voor 90% van het totale energieverbruik op de OK. Op dit moment moet de luchtverversing nog continu aan staan. Het doel is om de luchtverversing te reduceren in de uren waarin de OK-ruimtes niet worden gebruikt (ter beeldvorming, dat is 50 tot 60 procent van de tijd) wordt

een hoop energie bespaard. In het huidige OK-centrum is dat nog niet mogelijk, maar vanaf 2025 zal een efficiënter luchtbehandelingssysteem worden geïmplementeerd. Dit zal de CO₂-voetafdruk van het operatiecentrum kunnen reduceren met 25 tot 30%.

Zoals blijkt uit deze plannen, vergt het ziekenhuis van de toekomst vernieuwing en creativiteit van allerlei afdelingen. Duurzaamheid is immers niet te implementeren binnen een dag en kan een ingewikkeld thema zijn, maar het vergt aandacht nu er nog iets aan de klimaatcrisis kan worden gedaan. Elke stap in de klinische kringloop, hoe klein of groot dan ook, is er een in de goede richting. Ook dat is een vorm van grensverleggend beter worden, een thema wat bij het LUMC hoog in het vaandel staat. ■



Begraven, opgegeten of opgelost?



Heb je ooit nagedacht over hoe vervuילend een uitvaart is? Papieren kaarten, vervoer van de kist en de uiteindelijke crematie - het geeft een grote belasting van het milieu. Daarom ligt in de uitvaartwereld de toekomst wellicht bij ecologische uitvaarten. Composteren, paddenstoelen, resomeren: het kan allemaal!

Compost worden

Afgelopen december is het bedrijf Recompose in de Verenigde Staten begonnen met het omzetten van lichamen naar compost. De lichamen liggen in een vat met houtsnippers, stro en alfalfa. In de kist zijn de condities optimaal voor ontbinding en het lichaam is dan ook binnen 30 dagen helemaal afgebroken. De grond wordt vervolgens gedroogd en kan daarna worden gedoneerd aan een ecologisch project of worden teruggegeven aan de familie van de overledene. Volgens het bedrijf Recompose bespaar je met deze uitvaart in plaats van begraven of cremeren, met elk lichaam 1 ton CO₂-uitstoot. De kosten voor deze methode bedragen 5500 dollar.

Ter vergelijking: het cremeren van een overledene stoot gemiddeld 208 kilo CO₂ uit. De gemiddelde kosten zijn 6500 tot 9000 euro. Begraven stoot gemiddeld 95 kg CO₂ uit. De kosten zijn 8500 tot 11.000 euro. Begraven is door de milieubelasting minder duurzaam dan cremeren.

In Nederland is het composteren van mensen echter nog niet legaal; volgens de Gezondheidsraad is er namelijk nog te weinig bekend over eventuele schadelijke effecten van deze uitvaartmethode. Denk hierbij aan stoffen die vrijkomen door de afbraak van het lichaam.

Opgegeten door paddenstoelen

Ieder jaar wordt voor grafkisten alleen al ruim 900 km² bos gekapt. Daarnaast kan het composteren met een grafkist langer dan 10 jaar duren. Synthetische kledingstukken en metalen of gelakte onderdelen van een kist blijven zelfs nog langer aanwezig in de grond. De levende doodskist van het bedrijf Loop verkort dit proces naar 2 tot 3 jaar en het verbetert ook de bodemkwaliteit. De kist wordt gemaakt door mycelium (een schimmel) samen met houtsnippers of hooi in een mal te plaatsen en water toe te voegen. De mycelium groeit dan in 7 dagen tot een stevige kist - een kist die jou vervolgens als het ware opeet.

De levende doodskist heeft een veel lagere CO₂-uitstoot en milieubelasting dan andere kisten. De kosten zijn 1500 euro en daarmee iets goedkoper dan het composteren zelf.

Resomeren

Een andere methode die in november 2020 wettelijk mogelijk is gemaakt, is resomeren: een lichaam oplossen in kaliumhydroxide. Deze

methode lijkt misschien eerder bedoeld voor een maffiafamilie of een karakter uit *Breaking Bad*, maar het kan een milieuvriendelijker alternatief zijn voor een crematie. Het wordt al gebruikt in onder andere Australië, Canada en sommige Amerikaanse staten.

Het proces gaat als volgt: de overledene wordt gewikkeld in een doek en in een vat met water en kaliumhydroxide gelegd. Het lichaam wordt verwarmd tot 180 graden middels stoom. Na 2 tot 10 uur is nog 3 procent van het lichaam over: dit zijn restvloeistoffen en broze botten. De botten worden verpulverd tot poeder en aan de familie teruggegeven. De restvloeistof kan worden gebruikt om akkers te bemesten of om biogas te produceren. De andere 97 procent van de vloeistof wordt aangeboden aan waterzuiveringsinstallaties. Deze vloeistof is steriel en bevat geen DNA.

Een duidelijk voordeel van dit proces is dat metalen protheses, de kist en kleding niet in de natuur achterblijven. Dit proces stoot 28 kg CO₂ uit en de belasting op het milieu is 0. De kosten zijn ongeveer 7000 euro.

Na de 21e eeuw bestaat de wereldbevolking naar verwachting uit 10,9 miljard mensen. Het gebruik van duurzamere methodes voor uitvaarten is daarom nu belangrijk. Ga jij een van deze nieuwe methodes gebruiken? ■



Van scholier tot superstudent

Voor de meeste studenten wordt het begin van het studentenleven gekenmerkt door je eerste keer ietwat aangeschoten door Leiden rennen tijdens de El Cid. Maar voor diegenen die Geneeskunde of Biomedische Wetenschappen (BW) willen gaan studeren, zou de BMAT uiteindelijk de dag zijn geweest waarop het allemaal begon.

Na het doorstaan van een hels selectieproces is het eindelijk zo ver: jouw droom om Geneeskunde of BW te gaan doen komt in vervulling. Je besluit spontaan om al je spaargeld uit te geven en schaft gelijk het hele boekenpakket voor de komende drie jaar aan. Die heb je namelijk echt allemaal nodig. Als de eerste studieweek eenmaal is begonnen wordt elk college tot op de letter uitgetypt, inclusief de naam van de hond van je docent. Wellicht komt het wel terug op je tentamen?

Als de eerste studieweek eenmaal is begonnen wordt elk college tot op de letter uitgetypt, inclusief de naam van de hond van je docent. Wellicht komt het wel terug op je tentamen?

Na 68 colleges, 14 werkgroepen en 12 studieopdrachten van 16 uur per stuk ben je het wel even zat achter je laptop. Het is hoog tijd voor een ander deel van het studentenleven. Je roept je ouders naar beneden en gooit het hoge woord eruit: 'mam, pap, ik ga op kamers!' Na een jaar van thuiswerkende ouders, een broertje dat nooit stopt met gamen en een kat die steeds weer naar binnen, en dan weer naar buiten wil, kan je echt niet wachten om je eigen plekje te vinden in Leiden.

Met een Pinterest-moodboard en een veel te lange shoppingslist in de aanslag ga je op weg naar de IKEA. Wie wist dat bedden zo duur konden zijn? Maar de hoge prijzen mogen de pret niet drukken: dan maar even op een matje slapen, je bent nog jong! Het goede studiegedrag maakt eenmaal op kamers plaats voor een heel andere activiteit: dat slaapmatje blijkt prima te fungeren als yogamat en natuurlijk haal je op de streeplijst van je huis ook elke week een nieuw persoonlijk record. Zo sportief gebleven!

Als alles eindelijk op rolletjes begint te lopen, bedenk je dat het misschien wel eens handig is om even duo.nl te checken.

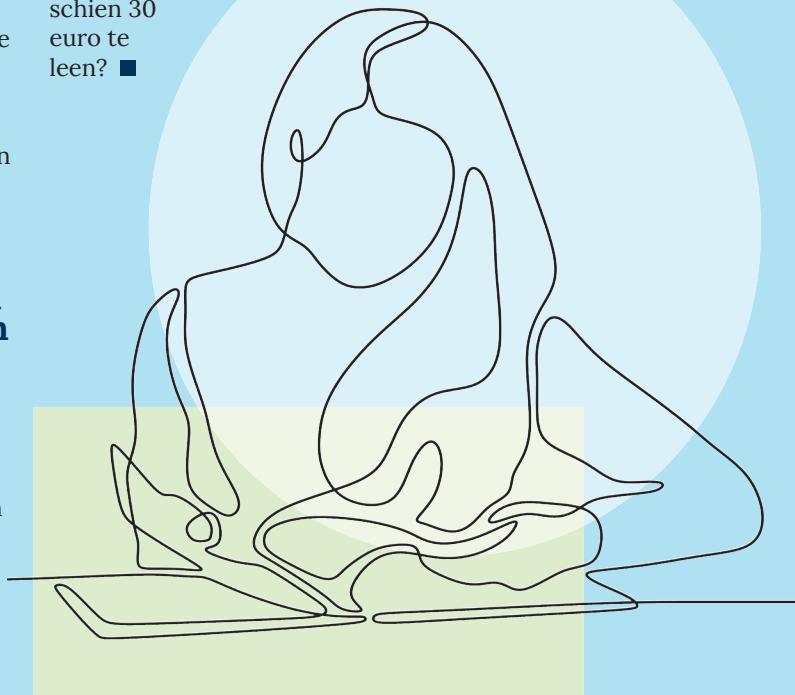
Nadat je al het geld dat je van je ouders had gekregen voor de eerste paar weken uitgegeven te hebben in 5 dagen, kom je er echter achter dat je misschien wel een bijbaantje nodig hebt om in je Thuisbezorgd-verslaving te kunnen voorzien. Daarbij komt Pizzabakkers ondertussen echt je neus uit. Als echte eerstejaars kan je natuurlijk ook nog helemaal niet koken, dus wat nu? Had je dat spaargeld maar niet uitgegeven aan boeken die nog steeds in het plastic zitten... maar gelukkig is

daar dan het perfecte baantje: je gaat in een callcenter werken! Dat je enigszins brakke zondag dubbel zoveel betaald is natuurlijk alleen maar winnen, en de mensen aan de andere kant van de lijn hebben er toch geen idee van dat je nog in je joggingbroek en vieze shirt van gisteren zit.

Ondertussen ben je al bijna een half jaar student en heb je de Tik Tok-pasta helemaal onder de knie. Daarbij heb je een heel nieuw waarden voor je ouders ontwikkeld: hoe fijn is het wel niet om in het weekend gewoon in een schone badkamer te kunnen douchen, en eens een keer daadwerkelijk groente naar binnen te krijgen? Dat mama en papa een lichtelijk empty nest syndrome ontwikkeld hebben en je overladen met kleine cadeautjes, is natuurlijk ook niet mis. Kijk, die eerste diagnose heb je ook al gesteld! Terug in Leiden weet je exact in welke week het wasmiddel, toiletpapier of shampoo in de aanbidding is, want ook budgetteren kun je leren. Als alles eindelijk op rolletjes begint te lopen, bedenk je dat het misschien wel eens handig is om even duo.nl te checken.

Na bijna flauwgevallen te zijn van de schrik (hoe is het je in hemelsnaam gelukt om in 6 maanden studeren al zó veel schuld op te bouwen?) besef je je dat het allemaal wel goed komt. Je hebt in je eerste maanden als student al zoveel geleerd: studeren, koken, schoonmaken en duizend dingen met elkaar combineren. Al die nieuwe ervaringen hebben alleen maar laten zien hoe groot de voldoening is als het eenmaal is gelukt en je het helemaal zelf hebt gedaan. Dat gevoel is natuurlijk hartstikke onbetaalbaar.

Maar eh mam, heb je misschien 30 euro te leen? ■





VGT-HULP

GROEN, HOOIKOORTS EN IETS MET HISTAMINE?



Immunologie is een complex onderwerp waar menig studentenhoofd van duizelt, het speelt echter bij veel processen een belangrijke rol. Waarschijnlijk zijn de mestcellen en de histamines wel blijven hangen, maar verder...

Overgevoelighedsreacties worden klassiek in vier categorieën ingedeeld volgens de Gell-Coombsclassificatie (naar de Britse immunologen Philip Gell en Robin Coombs). Deze reacties zijn het gevolg van een onterechte afweerreactie van het lichaam op een nauwelijks vijandelijke prikkel. Hieronder een korte samenvatting van de vier types.

Type I hypersensitiviteit: direct type (anafylaxie, constitutioneel eczeem, astma)

De meest bekende reactie is waarschijnlijke type 1. Deze reactie bestaat uit twee fasen: sensibilisatie en activatie. Bij het eerste contact met het allergeen treedt sensibilisatie op: een inactieve B-cel bindt het antigeen en ontwikkelt zich daarna naar een IgE-producerende B-cel. Dit IgE-complex circuleert en hecht zich aan het oppervlak van mestcellen; hiermee is de sensibilisatie voltooid. Bij een volgend contact met het allergeen reageert de mestcel direct met afgifte van histamine en andere chemotactische factoren. Dit proces wordt in

enkele minuten in gang gezet, zonder hulp van andere cellen van het immuunsysteem.

Type 2 hypersensitiviteit: cytotoxische type (Graves, ANCA vasculitis, DM type2)

De type 2 reactie is minder bekend, maar gezien het grote aantal aandoeningen wat er door veroorzaakt wordt, zeker niet minder belangrijk. Type 2 reacties hebben als basisprincipe dat antilichamen foutief reageren op lichaamseigen structuren. De gevolgen van deze reactie zijn afhankelijk van het specifieke mechanisme en het aangevallen orgaan. Mechanismen van de type 2 reactie zijn complementactivatie via de klassieke complement pathway, antilichaam-afhankelijke cel-gemedieerde cytotoxiciteit, en anti-receptoractiviteit.

Type 3 hypersensitiviteit: immuuncomplex-gemedieerd (SLE, reactieve artritis, post-streptokokken glomerulonefritis)

Antilichamen die antigenen gebonden hebben plakken makkelijk aan elkaar. Dit hoort bij een normale afweerreactie. Bij een type 3 reactie binden antilichamen lichaamseigen antigenen en is deze "plakkerigheid" buiten proportie, waardoor grote immuuncomplexen ontstaan die neerslaan in specifieke organen zoals de nieren, gewrichten en de huid, en daar voor ontsteking zorgen.

Type 4 hypersensitiviteit (delayed type): T-cel gemedieerd (DM 1, Crohn, reumatoïde artritis)

Dit is de enige hypersensitiviteitsreactie waarin T-cellen een centrale rol spelen. Deze belangrijke reactie speelt een rol bij diverse auto-immuunziekten, allergieën en afstotingsreacties van getransplanteerde organen. Er zijn twee mechanismen te onderscheiden, namelijk een T-helper route en een cytotoxische T-cel route. Deze eerste heeft een granulomateuze ontsteking als gevolg met weefseldestructie die vaak pas na 24-72 uur na het eerste contact optreedt, zoals bij contacteczeem. De cytotoxische route speelt vooral een rol bij transplantaties en bij bijvoorbeeld diabetes type 1. ■

VGT FEBRUARI 2019, VRAAG 179

Een 24-jarige vrouw ontwikkelt eczeem bij het dragen van nikkel sieraden. Hoogstwaarschijnlijk betreft dit een allergische reactie van het type:

- A. I (immediate type)
- B. II (cytotoxic type)
- C. III (immune-complex type)
- D. IV (delayed type)

Zie voor het antwoord de colofon!



Leids Medisch Dispuut Forestus

AGENDA

Maandag 17 mei

Actie-activiteit

Vrijdag 21 t/m donderdag 17 mei

Forestus Diesweek

Vrijdag 21 mei

Diescantus

Dinsdag 25 mei

Diesborrel

Woensdag 26 mei

DiesCie-activiteit

Donderdag 27 mei

Dies-BBQ

Dinsdag 1 juni

PiPi-dansborrel

Vrijdag 4 juni

PS- en FD-dansborrel

Dinsdag 8 juni

Forestus Constitutieborre

Dinsdag 15 juni

SD- en M&M-dansborrel

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

Het is alweer dik een jaar geleden dat ons landje in de ban raakte van de COVID-19-pandemie. Voor ons studenten was dit flink afzien, maar voor Moeder Natuur is dit minder nadelig gebleken. Zo is bijvoorbeeld in het afgelopen jaar de CO2-uitstoot van Nederland flink gedaald en hebben wij zelfs onze klimaatdoelen kunnen behalen! Zo ziet u maar weer, elk nadeel heeft ook zijn voordeel. Hopelijk kunnen wij deze daling in onze uitstoot in de komende jaren vasthouden om zo te zorgen voor een groenere wereld.

Een Forestiaans begrip dat zeker bijdraagt aan het zorgen voor een groenere wereld is de Pedel, Want de Pedel van Forestus is de persoon die ervoor zorgt dat microfoons en speakers in ons Dispuut overbodig zijn. Maar wie en wat is 'de Pedel' nou eigenlijk? De Pedel heeft als voornaamste taak het Bestuur aankondigen en heeft hier zeker geen additionele apparatuur voor nodig! Om zijn taken uit te kunnen voeren, zijn er bepaalde Ballotage-eisen waaraan een Pedel moet voldoen. Deze eisen luiden als volgt: de Pedel beschikt over een wijkende haargrens (als gevolg van zijn intelligentieniveau), beschikt over een luide stem (de pijngrens moet bereikt kunnen worden), heeft kennis en kunde over alle geschreven en ongeschreven regels binnen Forestus en tot slot: de Pedel heeft altijd gelijk. Pedel zijn is binnen Forestus een hele speciale en eervolle taak. Zo bestaat er ook een Bureau pedel waarin iedere Pedel wordt opgenomen en waarin zij voor altijd door het Dispuut zullen worden herinnerd. Het niet hoeven gebruiken van microfoons en speakers scheelt vanzelfsprekend heel veel energie en met deze traditie draagt ook Forestus dus bij aan een groener klimaat!

Met een fier Welterusten,

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

Z.G. van Ommeren,

h.t. Assessor externus



FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL

WWW.FORESTUS.NL

071-526 45 27

BESTUURSKAMER IS
GEOPEND OP WERKDAGEN
VAN 12:30 - 15:30



IFMSA Leiden



Lieve lezers,

Afgelopen periode hebben wij online veel projecten mogen organiseren. Zo is het project Medisch Spaans van start gegaan, waarin studenten gedurende 10 lessen Spaans leren voor in de spreekkamer. Dr. House heeft samen met het SOOL een middag georganiseerd voor eerstejaarsstudenten in de theorie-week van de zorgstage. The Book Club is van start gegaan met als eerste thema "women empowerment". Ook hebben we 2 lezingen georganiseerd over ALS en Binge-Eating Disorder.

Natuurlijk is ook IFMSA-Leiden aan de slag gegaan met "GROEN". Wij zijn begonnen met een Taskforce Duurzaamheid. Hierin zijn wij gefocust op het verduurzamen van onze vereniging en haar projecten. Daarnaast is deze taskforce ook gefocust op advocacy omtrent duurzaamheid.

In april 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.

Tijdens de aanmeldingsperiode in maart hebben we een aantal enthousiaste nieuwe leden mogen verwelkomen. Heb je een passie voor Global Health of lijkt het je leuk om met ons projecten te organiseren, maar was je te laat met aanmelden in maart? Volg ons dan op Facebook en Instagram om op de hoogte te blijven van onze projecten en een herinnering te krijgen voor de volgende aanmeldingsperiode in oktober! Kijk voor meer informatie over IFMSA-Leiden op onze site ifmsa.nl/leiden of mail naar db.leiden@ifmsa.nl!

In april hebben we afscheid genomen van Sam Hundersmarck (Voorzitter), Rosemarijn van Nijendaal (Penningmeester) en Nienke van der Pas (Secretaris) in ons Dagelijks Bestuur. Heel erg bedankt voor jullie harde inzet en we gaan jullie erg missen! In hun plaats hebben we Lot Bruijs (Voorzitter), Sara Roozmond (Penningmeester) en Jin Al-Gully (Secretaris) mogen verwelkomen in ons Dagelijks Bestuur.

Veel Liefs,

Kevin Huynh

Vicevoorzitter Extern 2020-2021



Bovenste rij
(v.l.n.r.): Rosemarijn
van Nijendaal
(Penningmeester),
Sam Hundersmarck
(Voorzitter),
Nienke van der Pas
(Secretaris)

Onderste rij (v.l.n.r.):
Kevin Huynh
(Vicevoorzitter
Extern),
Valentina Petrassi
(Vicevoorzitter
Intern)

AGENDA

Dinsdag 20 april
Bestuurswissel

Woensdag 28 april
The Book Club

UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH



WWW.IFMSA.NL/LEIDEN



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



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



LEIDEN@IFMSA.NL



& ACTIVITEITEN AGENDA

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 M.F.L.S. welzijnsweek, de Tussen-A.L.V. en de M.F.L.S. x HePatho week.

26 MEI BioScience Dinner

28 MEI VriMiBo

31 MEI ActCie activiteit

01 JUNI Onderwijs-prijzen

02 JUNI Carrière activiteit

05 JUNI Algemene Leden Activiteit

08 JUNI Student-Docent Borrel

10 JUNI Instemmings-A.L.V.

12 JUNI Ouderdag

17 JUNI Constitutieborrel

21 JUNI M.F.L.S.-barbecue

18 t/m 22 januari: M.F.L.S. Welzijnsweek

Maandag 18 januari: HealthCie lunchlezing

In de M.F.L.S. Welzijnsweek werden er verschillende activiteiten georganiseerd en social media posts geplaatst om studenten meer bezig te laten zijn met hun fysieke en mentale gezondheid. De HealthCie organiseerde drie activiteiten, waarvan de eerste op maandagmiddag was: een lunchlezing van The Pando Network over voeding en gezondheid.

Maandag 18 januari: HealthCie mindfulness workshop

Het tweede onderwerp dat aan bod kwam was mindfulness, waarvoor Marleen Zwetsloot van The Flexible Mind een workshop gaf om studenten kennis te laten maken met technieken die voor mindfulness kunnen worden gebruikt. Deelnemers met en zonder ervaring konden aansluiten om het eens uit te proberen.

Donderdag 21 januari: HealthCie mindfulness lezing

De derde en laatste activiteit die de HealthCie aanbood, was een lezing van Kees Kennedy over Mindfulness Based Stress Reduction. Hier werden onder andere de technieken en de medische onderzoeken naar mindfulness besproken om de studenten te leren hoe mindfulness hen in het dagelijks leven kan helpen.

Woensdag 3 februari: VGT-pubquiz

Na de eerdere successen van een online VGT-pubquiz werd op 3 februari alweer de derde editie georganiseerd. Er waren wederom veel studenten aanwezig: voornamelijk van Geneeskunde, maar ook studenten van andere studies sloten aan om hun parate medische kennis te toetsen in de aanloop naar de VGT de week erna.

Donderdag 4 februari: Tussen-A.L.V.

Bij inmiddels alweer de derde Algemene Ledenvergadering van dit collegejaar konden studenten onder andere luisteren naar een update over de nieuwe master binnen het LUMC: Population Health Management. Ook de financiën van meerdere commissies en een update over LIMSC kwamen aan bod.

Maandag 8 februari: Dies Natalis Universiteit Leiden

De 446e Dies Natalis van onze universiteit vond online plaats met een livestream vanuit de Pieterskerk. Eerst ontving Graça Machel een eredoctoraat en daarna werd de functie van Rector Magnificus overgedragen van prof.mr. Carel Stolker naar prof.dr.ir. Hester Bijl.

Dinsdag 9 februari: Student-Docent borrel

Ook voor Student-Docent borrels wordt dit jaar een online alternatief georganiseerd. In deze bijzondere tijden mag laagdrempelig contact tussen de verschillende partijen niet ontbreken binnen het onderwijs. Onder het genot van een eigen hapje en drankje konden deelnemers onder andere praten over hun ervaringen met online onderwijs.

Woensdag 17 februari:

Carrièrecommissie symposium

Op 17 februari werd door de Carrièrecommissie het symposium "Wat als ik geen onderzoeker word?" georganiseerd. Hiervoor waren drie verschillende sprekers uitgenodigd om hun loopbaan toe te lichten en zo studenten Biomedische wetenschappen een beeld te geven van de vele mogelijkheden na hun studie.

Donderdag 18 februari: ActCie gameshow

In plaats van alleen te kijken naar televisieprogramma's zoals Ik Houd van Holland en Lingo, kregen studenten nu de mogelijkheid zelf mee te doen aan deze spellen. In vier verschillende rondes konden teams het tegen elkaar opnemen om





een mooie prijs te winnen en elkaar beter te leren kennen.

Dinsdag 23 februari: Lezing COVID-19 vaccinaties

Tijdens de COVID-19-pandemie heeft heel Nederland het samen met de rest van de wereld over de vaccins. Op 23 februari vertelde Ton de Boer, de voorzitter van het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen, op verzoek van de FSV over het beoordelingsproces en de verschillen tussen de ontwikkelde vaccins.

1 t/m 5 maart: M.F.L.S. x HePatho week

Dinsdag 2 maart: Silent Disco

Dit jaar werden de krachten gebundeld om de M.F.L.S. x HePatho week te kunnen organiseren. Op dinsdag werd een M.F.L.S.-feest naar de studentenhuizen gebracht door een silent disco te organiseren, inclusief een afspeellijst van de M.F.L.S. DJ-sub en een livestream.

Woensdag 3 maart: Tosti-ontbijt

De dag na de silent disco konden studenten bijkomen en napraten onder het genot van tosti's uit HePatho. Een paar klassieke recepten kwamen terug en elk pakketje werd aangevuld met een limited edition tosti. Bovendien ging de volledige opbrengst naar het goede doel van dit jaar: MIND Young.

Donderdag 4 maart: Heel M.F.L.S. Bakt

Ook op donderdag werd er geld opgehaald voor het goede doel, door bakpakketjes te verkopen voor Heel M.F.L.S. Bakt. Deelnemers konden hun bakkunsten op de proef stellen aan de hand van een instructievideo van Thijs de Vos, oud-bestuurslid van de M.F.L.S., arts-onderzoeker in het LUMC en finalist van Heel Holland Bakt!

Vrijdag 5 maart: Beerpongtoernooi

De week werd afgesloten met een online beerpongtoernooi, om wel nog een VriMiBo te organiseren, ondanks dat we nog niet in HePatho aanwezig kunnen zijn. 16 teams strenden aan het eind van de middag om de winst, en op social media werden de winnaars van de loterij bekend gemaakt.

12 en 13 maart: Online LIMSC

Door de huidige situatie van de COVID-19 pandemie, in combinatie met het internationale karakter van LIMSC, vond het populaire congres dit jaar volledig online plaats. Met meer dan 1000 deelnemers uit veel verschillende landen bleek het ook in de aangepaste vorm een groot succes. Het twee dagen durende programma bestond onder andere uit guest lectures van prof. dr. David Nutt over de positieve effecten van psychedelische drugs en dr. Jodi Sherman over duurzaamheid in de gezondheidszorg, een panel discussion met onder andere prof. dr. Jaap van Dissel over de COVID-19-pandemie en speeddates met wetenschappers en deelnemers. De dagen werden afgesloten met een sociaal programma, bestaande uit een pubquiz en een escaperoom. ■



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