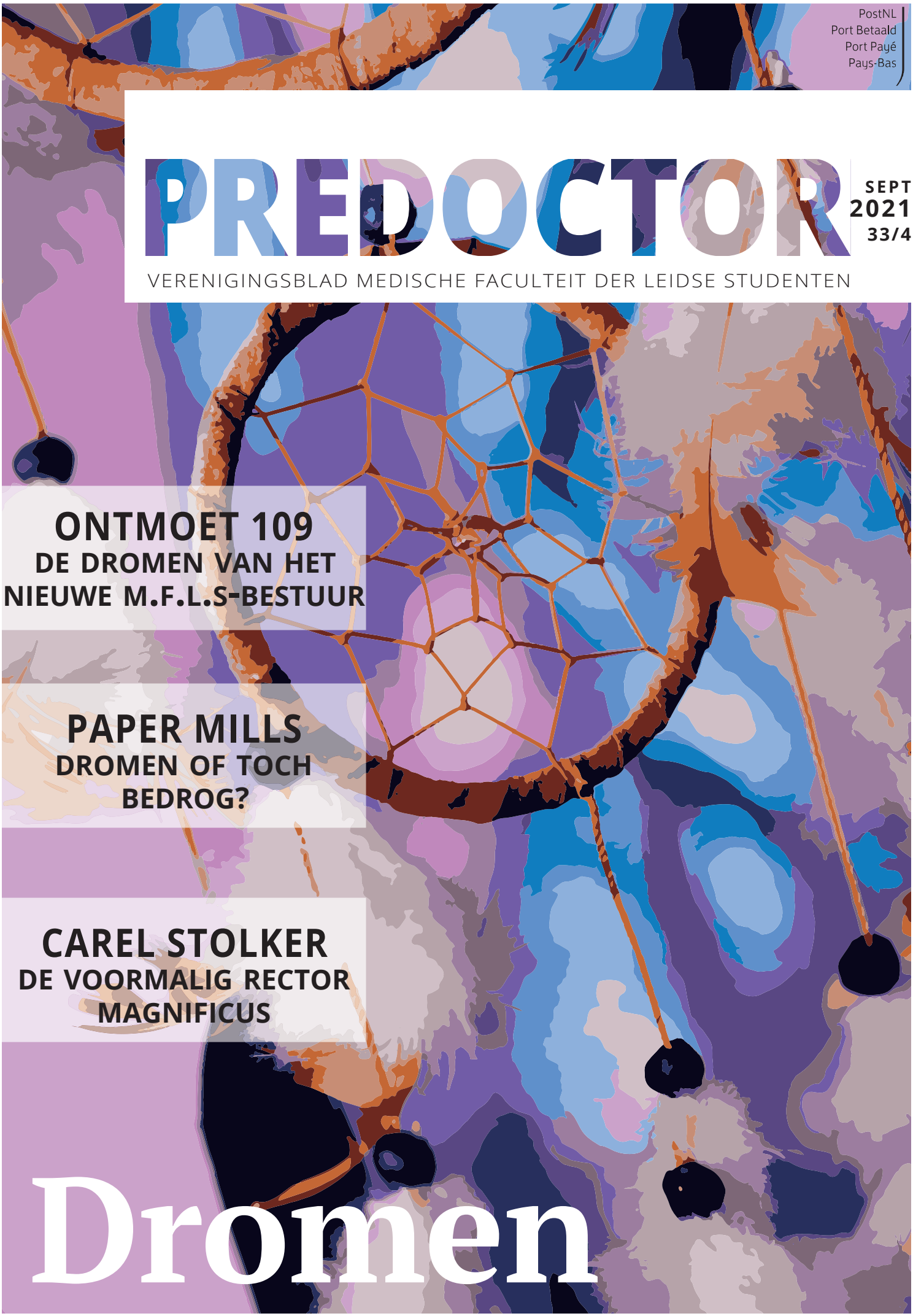
PostNL
Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

PREDOCTOR

SEPT
2021
33/4

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN



ONTMOET 109
DE DROMEN VAN HET NIEUWE M.F.L.S-BESTUUR

PAPER MILLS
DROMEN OF TOCH BEDROG?

CAREL STOLKER
DE VOORMALIG RECTOR MAGNIFICUS

Dromen

Altijd slapen zonder bed

of

Altijd slapen zonder deken

Diagnose op dinsdag

Illustraties: Dindin Zhang

Cover: dromen 01 — *Cover*

Diagnose op dinsdag 02 — *Diagnose*

Voorwoord 03 — *Voorwoord*

K1-69: De dromen van de Bestuurskamer 05 — *M.F.L.S.*

06 Onderwijsupdate — *M.F.L.S.*

08 109e M.F.L.S.-bestuur — *M.F.L.S.*

10 Droom der verliezer — *Co-lumn*

11 Can I have your data? — *Co-lab*

Dromen en bedrog: paper mills 12 — *Thema*

Dromen en levensverhalen 14 — *Ouderengeneeskunde*

Fotopagina 17 — *M.F.L.S.*

Slaapgebrek 18 — *Thema*

19 Eerstejaarsenquête: toekomstdromen — *Thema*

20 Leidse droom — *Student-assessor*

21 ASMR: Meer dan gefluister — *Thema*

22 Horoscoop — *Thema*

COLOFON

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

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

Correspondentieadres
M.F.L.S. - K1-69
Albinusdreef 2
2333 ZA Leiden
071-5264484
www.mfls.nl - info@mfls.nl

Predoctorcommissie
Voorzitter: Femke Groenewegen
Hoofdredactie: Maaike Verheij
Hoofd Lay-out: Ianthe Rebergen
Redactie: Daniëlle Koot, Anouk Koelewijn, Rosalie Reddingius, Pascale Rijnders, Akin Sonmezdag
Lay-out: Femke Groenewegen, Elise van der Oost, Dindin Zhang
M.F.L.S.-bestuursleden: Lotte Vissers & Vincent van der Wolf

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

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 Predoctor? Mail voor meer informatie naar lidextern@mfls.nl

VGT-hulp
Antwoord B

Dromenland

Nu het nieuwe collegejaar begonnen is en vele eerstejaars in de startblokken staan om te beginnen aan hun nieuwe studie, borrelen bij veel mensen ook allerlei ambities voor komend (college)jaar omhoog. Deze Predoctor neemt je dan ook mee op reis door dromenland! Waar ligt het 109e M.F.L.S.-bestuur wakker van en wat waren de dromen van Carel Stolker, voormalig Rector Magnificus, toen hij aan de start stond van zijn universitaire loopbaan? Je leest het allemaal in deze editie!

Dat die universitaire loopbaan van ruim 300 eerstejaars studenten pas net begonnen is, betekent niet dat zij niet stiekem al dagdromen van een prachtige publicatie in een wetenschappelijk blad. Maar of het inzetten van een zogenaamde paper mill nou echt de oplossing is voor het behalen van snelle resultaten...? Deze Predoctor zet daar zo zijn vraagtekens bij. Naast dagdromen over het eerste auteurschap, zitten jullie als eerstejaars studenten gelukkig nog vol met andere ambities. Wij zochten met een grootschalige enquête uit wat jullie nachtmerries bezorgt en wat de ideale huisvesting in Leiden eigenlijk is in jullie ogen. En welke droomrelatiestatus streven jullie eigenlijk na?

Gelukkig liggen we met z'n allen nog niet wakker van het vinden van die liefde van je leven. Dat nachtbraken en daaropvolgend slaapgebrek gaat namelijk gepaard met ernstige gevolgen en kan in zeldzame gevallen zelfs fataal aflopen. In deze editie leer je er alles over! Kun je nou echt niet slapen, verdiep je dan eens in de slaapcycli met de VGT-hulp en of wissel je anatomische atlas eens in voor een ander stukje lectuur met de unieke boekentips van de Predoctorcommissie.

Voor mij komt dit collegejaar al één droom uit! Vanaf dit collegejaar mag ik het stokje overnemen van Julotte als voorzitter van de Predoctorcommissie. Ik ben onwijs trots dat de commissie mij deze taak heeft toevertrouwd en ik hoop dan ook al hun dromen waar te maken.

Namens de Predoctorcommissie,

Femke Groenewegen

Voozitter Predoctor 2021-2022

Brits, bits & bijzonder: boekentips 23
Thema

Carel Stolker: Rector Magnificus 2013-2021 24
LUMC Alumni Vereniging

Nooit meer slapen 26
Thema

Welterusten! 27
VGT- hulp

28 L.M.D. Forestus
Forestus

29 IFMSA-Leiden
IFMSA

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

Cover: Ianthe Rebergen

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

“Een droom die voor ons uitkomt deze laatste maanden. We mogen weer!”

K1-69: De dromen van de Bestuurskamer

De Bestuurskamer, te vinden op de locatie K1-69, is de kamer waar vele dromen worden bedacht en gerealiseerd. Waar wij in eerste instantie de nachtmerrie van COVID-19 beleefden, zit het Bestuur tegenwoordig weer de gehele dag in de Bestuurskamer. Graag verwelkomen wij jullie in het dromenland van de Bestuurskamer!

De dag van het Bestuur begint vroeg, met om 10:00 uur ’s ochtends de bestuursvergadering. Een voor een druppelen de Bestuursgenoten binnen, net wakker en terugdenkend aan al onze mooie dromen, de een net wat eerder dan de ander. Sommigen nog aanhakend in de Zoom, want de tijden van online vergaderen zijn nog niet voorbij. Ook steeds meer studenten druppelen het LUMC binnen. Een droom die voor ons uitkomt deze laatste maanden. We mogen weer!

Binnen onze Bestuurskamer gaat het steeds meer over toekomstdromen. Voor ons is het namelijk bijna tijd om het stokje over te dragen en verder te gaan. Na een jaar dat in het teken heeft gestaan van de M.F.L.S., is het tijd om weer verder te kijken. Onze Voorzitter, Claire, droomt van een stage in het buitenland. Waar Engeland nu de voorkeur heeft, zien we haar ook nog uitwaaien naar een ander ver land. Azië of Afrika, Amerika of Australië, de hele wereld ligt nog aan haar voeten. Waar ze ook terechtkomt, wij weten zeker dat het goed komt.

Het reizen is niet alleen een plan van Claire. Esther, onze Secretaris, droomt ervan om te backpacken. Eindelijk mogen haar vingers rust nemen en hoeft zij geen notulen meer te maken bij de vele vergaderingen. Zij zal rond januari/februari haar studie Geneeskunde vervolgen en starten met haar coschappen, maar daar voor wil zij, indien het mogelijk is, haar grote droom waarmaken en reizen over de wereld. Isobel, onze andere Geneeskundestudent, zal al eerder starten met haar studiemaster. Rond november zal zij in de vroege ochtend paraat staan op de werkvloer als coassistent. In de tussentijd zal zij nog vele uren volbrengen met het opstarten van het onderwijs in fysieke vorm. Want waar we natuurlijk allemaal al vele uren, dagen en zelfs maanden van dromen, is dat het LUMC weer vol staat met alle studenten.

Ook Marleen zal zich in onze laatste maanden, zoals ze al het hele jaar doet, onvermoeibaar inzetten voor het onderwijs, om alles voor te bereiden op de komst van nieuwe eerstejaarsstudenten. Ook zij zal weer een eerstejaarsstudent worden. Niet van de bachelor, deze heeft zij al afgerond; Marleen zal gaan starten met de master Biomedical Sciences. Wellicht horen jullie nog wel meer van Marleen in de toekomst, vanwege haar baanbrekende onderzoeken, omdat ze hoogleraar wordt, of misschien zelfs dat ze de Nobelprijs wint.

Vincent zal ook niet stilzitten en blijft zich via de Studentenraad inzetten voor de studentenbelangen. Verder droomt hij ervan om zijn bachelor af te ronden en door te stromen in de Medische Consultancy. Ook wij, Victor en Lotte, zullen onze dromen vervolgen, maar wij zullen eerst nog onze master hier afronden. Wie weet zie je ons vanaf september weer rondlopen in het LUMC, nu niet als Bestuur, maar weer als studenten zoals voorheen.

Voor ons, het 108e M.F.L.S.-bestuur, zit het leiden van deze mooie Vereniging er bijna op. Begin september zullen wij het stokje overdragen en zullen er zeven anderen aan het roer staan. Vol met mooie dromen over het verbeteren van de Vereniging, zullen zij aan de slag gaan. Schrijf je vooral in voor de Predoctor om alle mooie avonturen van het 109e M.F.L.S.-bestuur te volgen! ■

Tekst: Victor Benthem (Lid Intern) en Lotte Vissers (Lid Extern), Lay-out: Lotte Vissers

ONDERWIJS UPDATE

Terwijl iedereen ontwaakt uit de droom die de zomervakantie heet, schrijven wij als Leden Onderwijs van het 108e M.F.L.S.-Bestuur alweer onze laatste onderwijsupdate. Het is een bijzonder jaar geweest voor het onderwijs en ondanks deze unieke situatie zijn er toch veel initiatieven opgestart; de opleidingen zijn namelijk hard bezig met het realiseren van hun toekomstdromen.

Algemeen

Digitale Onderwijsprijzen
Zoals ieder jaar reikt de Medische Faculteit der Leidse Studenten in samenwerking met het LUMC tijdens een feestelijke bijeenkomst de onderwijsprijzen uit. Omdat een uitreiking in studentenbar HePatho in deze omstandigheden helaas geen doorgang kon vinden, hebben wij de onderwijsprijzen dit jaar digitaal uitgereikt middels een video. Heb jij de video nog niet gezien, en wil jij weten welke onderwijsonderdelen, docenten en studenten gewonnen hebben? Breng dan een bezoekje aan onze social media! Uiteraard willen wij alle winnaars en genomineerden nogmaals feliciteren, dat zij ten tijde van COVID-19 zulk goed onderwijs hebben weten neer te zetten.

Studentenvertegenwoordigingen
Namens de onderwijsorganisatie willen wij alle studentenvertegenwoordigers heel erg bedanken voor al hun inzet dit jaar. Dankzij jullie is al het online onderwijs zo goed mogelijk verlopen, een prestatie waar jullie ontzettend trots op mogen zijn!
Voor het komende jaar zoeken we nieuwe studentenvertegenwoordigers. Heb jij altijd al inspraak willen hebben in het onderwijs en lijkt het jou leuk om je medestudenten te vertegenwoordigen? De vacatures voor de JVT's van Geneeskunde jaar 1, Biomedische wetenschappen jaar 1, Biomedical Sciences en Vitality and Ageing staan nog open, evenals de vacatures voor de Farmacie Studentenvertegenwoordiging! Voor meer informatie en om te solliciteren kun je mailen naar lidgnk@mfls.nl, lidbw@mfls.nl, lidfar@mfls.nl of lidva@mfls.nl.

Heropening fysiek onderwijs
Sinds de meivakantie wordt het LUMC stap voor stap verder geopend voor fysiek onderwijs. Vanaf begin mei is het voor studenten weer mogelijk om een halve dag per week on campus onderwijs te volgen in het onderwijsgebouw, en sinds begin juni wordt het studentengebied in het ziekenhuisgebouw steeds verder heropend. We zijn blij om alle studenten weer rond te zien lopen, en hopen uiteraard ook dat alle nieuwe studenten zich snel thuis zullen voelen in het LUMC.

Studiegerelateerde buitenlandactiviteiten weer mogelijk
De Universiteit Leiden heeft het algemene reisverbod opgeheven. Desondanks dient om op stage of uitwisseling te kunnen gaan, het land van bestemming kleurcode geel of groen te hebben volgens het Ministerie van Buitenlandse Zaken. Mocht een land toch weer een oranje of rood reisadvies krijgen, dan kan het buitenlandverblijf helaas niet doorgaan. Bij code oranje is echter een uitzonderingsregeling van kracht: indien code oranje alleen is aangegeven vanwege de quarantaineplicht voor inkomende reizigers, mag dit land wel bezocht worden.

Vitality & Ageing

Real life V&A Research Cycle
Komend studiejaar start de master Vitality and Ageing met het Real life V&A Research Cycle Project. Het doel van de research cycle is om de V&A studenten te trainen in allerlei wetenschappelijke vaardigheden, zodat ze uiteindelijk beter voorbereid zijn op de arbeidsmarkt. Naast het theoretische onderwijs zal gezamenlijk onderzoek worden gedaan: de studenten gaan kwantitatieve en kwalitatieve onderzoeksvragen formuleren, een studieopzet bedenken en vervolgens data verzamelen, analyseren, interpreteren en presenteren. Voorbeelden hiervan zijn het opzetten van een flitspeiling onder 500 ouderen en gerichte interviews met ouderen. Deze zelf verzamelde data wordt daarna gebruikt voor eigen onderzoek tijdens hun stage, opdat studenten kunnen ervaren hoe het is om met hun eigen verzamelde data aan de slag gaan.

Tekst: Isobel Bowring (Lid Onderwijs Geneeskunde/Farmacie)
Marleen de Winter (Lid Onderwijs Biomedische Wetenschappen /Vitality & Ageing

Farmacie

Arianna Pranger finalist docent van het jaar

Docent Farmacie Arianna Pranger was een van de finalisten tijdens de Docent van het Jaar verkiezing van het Interstedelijk Studenten Overleg. Live vanuit de Jaarbeurs Utrecht werd op 21 april de middag gevuld met diverse TED Talks waaronder die van Arianna, met de titel 'Waarom de student, net als de patiënt bepalend is voor 'Het Perfecte Plaatje". Ondanks dat zij de titel niet mee naar huis heeft genomen, feliciteren wij haar alsnog van harte met de finaleplek.

Geneeskunde

Projectgroep Raamplan Implementatie Artsopleiding (PRIMA)

De aanleiding voor het starten van de Projectgroep Raamplan Implementatie Artsopleiding is het in juni 2020 geactualiseerd Raamplan Artsopleiding. Dit raamplan toont het belang van het goed voorbereiden van jonge artsen op de grote uitdagingen in de zorgsector. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan vergrijzing, exponentieel toenemende zorgkosten en technologische ontwikkelingen. Deze ontwikkelingen betekenen dat aanpassingen aan het huidige bachelor- en mastercurriculum van de opleiding Geneeskunde nodig zijn. De projectgroep bestaat uit leden met verschillende achtergronden en expertises in patiëntenzorg, onderzoek en onderwijs. Gezamenlijk zijn zij begonnen met het uitwerken van belangrijke thema's uit het nieuwe raamplan, het strategisch plan van het LUMC en de onderwijsvisie van de Universiteit Leiden. Eind mei zijn er twee focusgroepen gehouden waar alle geneeskundestudenten en -docenten van het LUMC welkom waren om input te geven over de thema's.

Midterm visitatie

Op 23 april 2021 heeft prof. dr. Olle ten Cate, de voorzitter van het panel van de midterm review van Geneeskunde, de eerste bevindingen van het panel teruggekoppeld. De opleiding is nog in afwachting van de volledige rapportage. Deze rapportage is gebaseerd op gesprekken met studenten, docenten en het Duaal Management (DM) van de Bachelor en Master Geneeskunde. De onderwerpen die onder andere aan bod zijn gekomen tijdens de midterm zijn het Leidse profiel, internationalisering, onderwijsvormen, interprofessioneel leren en onderwijs ten tijde van COVID-19.

Lay-out: Lotte Vissers

Biomedische Wetenschappen

Online Biomedical Sciences Symposium

Op 4 juni vond de 32e editie van het Biomedical Sciences Symposium (BSS) plaats, met als thema 'Science, Sustainable?'. Bachelorstudenten Biomedische wetenschappen en masterstudenten van alle LUMC-studies waren welkom bij het jaarlijkse symposium, waarbij studenten Biomedical Sciences hun onderzoek presenteerden en ook workshops en een gastlezing plaatsvonden. Daarnaast werd de prof. dr. E.L. Noachprijs voor het beste Student Research Project uitgereikt.

Digitale excursie Janssen jaar 2

In het vak Hormones and the Nervous System hebben de tweedejaars BW-studenten een online excursie 'naar' Janssen ervaren. De dag begon met een introductie en digitale campus tour, waarin de studenten leerden over de geschiedenis van Janssen Pharmaceutica en hoe dit later onderdeel werd van het Amerikaanse Johnson & Johnson. De campus van Janssen is haast een soort mini-maatschappij: zo hebben ze hun eigen brandweercentrale, energieopwekking, winkels en restaurants en zelfs een fitnessruimte, inclusief coaches. Na de introductie en campustour vertelden jonge onderzoekers hoe hun werk bij Janssen eruit ziet, en waarom ze ervoor hebben gekozen om te werken bij een bedrijf in plaats van een universiteit. Tenslotte werd een initiatief van Janssen gepresenteerd waarin startups worden begeleid. Al met al was het een interessante en leuk georganiseerde excursie, ook digitaal!

Studentmentorgroepen Biomedical Sciences

Aan het begin van het komende academische jaar zullen voor de tweede keer mentorgroepen worden gevormd voor eerstejaars masterstudenten Biomedical Sciences, welke zullen worden begeleid door een tweedejaarsstudent. Het initiatief, wat in het huidige academisch jaar voor het eerst heeft plaatsgevonden om studenten ten tijde van COVID-19 te verbinden, wordt wegens succes gecontinueerd. ■

109e M.F.L.S.-bestuur

Op 6 september neemt het 109e M.F.L.S.-Bestuur het stokje over van het 108e M.F.L.S.-bestuur. Dit collegejaar zullen zij vanuit de bestuurskamer K1-69 verantwoordelijk zijn voor het reilen en zeilen binnen de studievereniging voor alle studenten van de faculteit Geneeskunde/LUMC. Wij vroegen hen wat hun grootste toekomstdroom is. En zijn de bestuursleden eigenlijk snurkers of stille slapers?

TIM ROUMEN | VOORZITTER

21 jaar | Geneeskunde

Ergste nachtmerrie?
Gelukkig heb ik niet zo vaak last van nachtmerries. Wel weet ik dat ik het verschrikkelijk eng zou vinden als ik alleen in de open oceaan zou zwemmen. Hoe mooi ik de oceaan ook vind, ik krijg altijd rillingen bij de gedachte wat er allemaal vanuit die eindeloze blauwe watermassa op kan doemen.

Toekomstdroom?
Er zijn een aantal dingen die ik heel graag zou willen doen in de toekomst. Zo lijkt het mij erg leuk om later, bijvoorbeeld als ik met pensioen ben, zelf een klein restaurantje te openen. Ik heb het altijd al leuk gevonden om voor mensen te koken en zoals in Italië met veel mensen samen te eten, dus het zou dan een klein knus restaurantje worden, zodat ik me ook niet helemaal in het zweet hoef te werken op mijn oude dag.

DANIQUE WILLE | SECRETARIS

20 jaar | Geneeskunde

Favoriete boek voor het slapengaan?
Hoewel ik vroeger elke dag heel veel las, moet ik bekennen dat dit de afgelopen jaren helaas niet het geval is geweest. Het genre wat ik meestal lees is fantasy. Ik heb veel series gelezen zoals 'The mortal instruments' en 'The Hunger Games'. Echter, ik maak me er tegenwoordig vaak schuldig aan dat ik loop te scrollen door Instagram en hoewel ik geen TikTok heb, ken ik er toch verdacht veel door de Instagram 'reels'.

Snurker of stille slaper?
Voor zover ik weet ben ik een stille slaper. Ik heb in ieder geval nog nooit klachten ontvangen!

ELISE VAN WALRAVEN | PENNINGMEESTER

21 jaar | Geneeskunde

Slapend rijk?
Ik denk dat ik mijn geld voor nu opzij zou zetten om later een mooi huis aan het strand te kunnen kopen. Verder denk ik dat ik heel vaak op vakantie zou willen!

Favoriete pretpark?
Zonder enige twijfel de Efteling! Ik vind de Efteling een perfecte combinatie tussen spannende achtbanen en een mooi aangelegd park met een leuke sfeer. Mijn favoriete attractie daar is (geheel in thema) de Droomvlucht!

SALIMA SKALLI | LID ONDERWIJS GNK EN FAR

21 jaar | Geneeskunde

Droomberoep?
Ondanks dat 'actrice,' 'zangeres' en 'dolfijnentrainster' als opties in mijn vriendenboekjes nooit ontbraken, is arts worden van kleins af aan toch echt wel een van mijn droomberoepen. De combinatie van praktisch bezig zijn, het helpen van anderen en communiceren met patiënten is, hoewel vrij cliché, toch echt een van de dingen die ik het leukst vind om te doen!

Favoriete boek voor het slapengaan?
Voor het slapengaan heb ik de laatste tijd de slechte gewoonte om urenlang door Instagram Reels te scrollen; van heerlijke kook- of bakvideo's van @buzzfeedtasty tot de slechtste TikTok-trends, je vindt het daar allemaal!

LAURA OVERDAM | LID ONDERWIJS BW EN V&A

20 jaar | BW

Extra vak?
Ik zou een vak toevoegen dat je voorbereid op laboratoriumwerk. Het zou een soort korte cursus moeten zijn waarin je alle technieken even herhaalt, zodat je helemaal klaar bent om aan je bachelor- of masterstage te beginnen. Ik merk zelf dat ik door corona echt al heel lang niet in het lab heb gestaan en daardoor maak ik me eigenlijk best wel zorgen om mijn masterstage. Zo'n soort vak zou ik dan ook heel fijn vinden.

Snurker of stille slaper?
Ik zou heel graag willen zeggen dat ik een stille slaper ben, of tenminste dat hoop ik. Ik erger me er zelf in ieder geval altijd gigantisch aan als een ander snurkt. Oordoppen zijn dan ook zeker essentieel in mijn leven. (Maar volgens mij snurk ik eigenlijk stiekem zelf ook af en toe...)

SARAH VAN ROODEN | LID INTERN

21 jaar | Geneeskunde

Gekste droom?
In tijden van de avondklok speelden we elke avond met het huis spelletjes of we keken series/films. Dit was dan ook de uitgelezen kans om jeugdherinneringen op te halen, waardoor we net iets te vaak afleveringen van Het Huis Anubis hebben gekeken. Dit was terug te zien in mijn dromen, waarin ik datete met Jeroen, een visagie cursus volgde met Amber en verdwaald was in het pad der zeven zonden.

Droomfeest?
Het feest wat ik het allermeeste mis is natuurlijk een M.F.L.S.-feest! Ik kijk dan ook maar al te graag uit naar het eerstvolgende M.F.L.S.-feest waar ik weer helemaal los kan gaan.

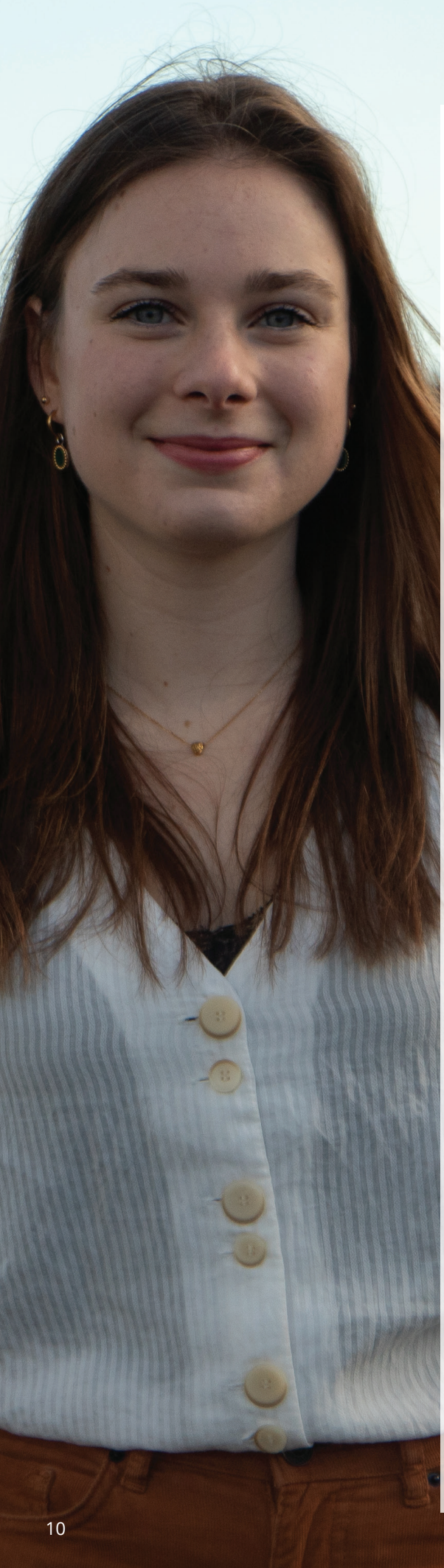
BO VAN OLDENMARK | LID EXTERN

21 jaar | Geneeskunde

Droomvakantie?
Door corona zijn er een hoop reizen uitgevallen, maar mijn absolute droomvakantie is een tripje naar New York om daar eindelijk de Sterrennacht van Vincent van Gogh te kunnen bewonderen. Óf backpacken door Europa. Óf een rondreis door Peru. Óf naar Nieuw-Zeeland. Ik kan niet kiezen!

Toekomstdroom?
Hopelijk kunnen we komend jaar weer met zijn allen van een bucket slurpen op de VriMiBo's, rampeneren tijdens de M.F.L.S.-feesten en van vele tosti's genieten in HePatho. Ik kan niet wachten om jullie allemaal weer te zien en te proosten op een fantastisch jaar!

Tekst: redactie, Lay-out: Femke Groenewegen



Droom der verliezer

Het angstzweet breekt me uit. De incisie was te diep, te snel, te ongecontroleerd. Het wondbed vult zich met helderrood bloed, steeds sneller en sneller. De sirenes van de imposante anesthesieoren beginnen nu ook te loeien. Tensie is dalende, pols stijgende. Boze kreten en orders wisselen elkaar af. We dreigen de controle over de situatie te verliezen.

In een laatste poging het bloeden te stelpen, gebruik ik mijn vinger als afvoerstop. Het enige wat ik voel is een pijnlijke hand en een koude muur. Ik word wakker uit mijn nachtmerrie en open mijn ogen. In het heetst van de strijd heb ik mijn hand tegen de muur geslagen. Een droom met een duidelijke verliezer.

Zojuist heb ik een nieuwe bijnaam gekregen: de 'risi-co'. Niet als gevolg van een gemaakte fout nee, gewoon om even aan te geven dat wij nog niet te vertrouwen zijn.

'Fouten maken doen we allemaal', is zo'n typische uitdrukking waar ik altijd een beetje iebelig van word. Alsof de ander jouw zogenaamde gebreken probeert te bagatelliseren. Als schrale troost of juist als extra schop onder tafel. Maar ben je automatisch een verliezer als je fouten maakt? Het zijn de winnaars die hiervan leren en in de toekomst wel beter weten, toch? Bovendien, ook het beste paard struikelt wel eens. Zomaar een kort gedachte-experiment wanneer ik naast de chirurg aan tafel sta tijdens een mamma-ablatio. Zojuist heb ik een nieuwe bijnaam gekregen: de 'risi-co'. Niet als gevolg van een gemaakte fout nee, gewoon om even aan te geven dat wij nog niet te vertrouwen zijn. "Jullie extra hand is fijn", zegt ze, "maar er kleeft automatisch wel een bijkomend risico aan. Die onervarenheid maakt dat fouten in een nog kleiner hoekje gaan zitten." In mijn ooghoek zie ik zowel de omloop als de operatieassistente hevig knikken. Ik beeld me in hoe ieder van hen, vlak voor elke operatie begint, een schietgebedje doet voor een patroonheilige der artsen in de hoop gezegend te zijn met een co die geen dreiging zal vormen voor het heilige steriele werkveld.

Er ligt een verlies in het verschiet, dat staat vast. Maar het gaat om de vraag hoe te accepteren dat er geen oplossing meer is.

Het woord 'verliezen' doet me nu ook denken aan het boek dat ik laatst in mijn nachtdienst heb gelezen: 'Echte dokters huilen ook'. Het verhaal gaat over een interventieradioloog gespecialiseerd in de behandeling van kanker en zelf wordt gediagnosticeerd met longkanker. Op een gegeven moment valt de term 'verlieskunde'. De schrijver (tevens de hoofdpersoon) doelt hiermee op het durven loslaten, wanneer iemand ernstig ziek is, en wordt geconfronteerd met het zogenaamde overlevingsproces om de dood te leren aanvaarden. Er ligt een verlies in het verschiet, dat staat vast. Maar het gaat om de vraag hoe te accepteren dat er geen oplossing meer is.

Je verlies kunnen toegeven is weer een totaal andere tak van sport. Daar kwam ik achter tijdens mijn stage bij de orthopedie. Toen ik terloops de term m. subclavius liet vallen keek de orthopedisch chirurg me aan alsof mijn brein de anatomische atlas door elkaar had gehusseld en ik ad random een Latijnse term uitspuugde. Gelukkig was daar Google om als onpartijdige rechter te fungeren. First hit: deze spier heeft gewoon een eigen Wikipagina! In de seconden hierna bleef het ijzig stil. Totdat de intercom ging, het was tijd voor de volgende schouder. Schuilt er dan toch een winnaar in ons, de pupillen? Welja, verliezen is zo erg nog niet wanneer je weet dat zelfs een doorgewinterde specialist nog wel eens het onderspit moet delven. Durven dromen dus, dan neem ik die nachtmerries wel voor lief. ■

Tekst: Elise van Schaik (Masterstudent GNK), Lay-out: Ianthe Rebergen

Can I have your data?

Zo rustig als mijn eerste stage dag verliep, zo hectisch eindigt mijn laatste. Waar oh waar is toch al mijn data gebleven?

Op mijn laatste dag op stage staat er niet veel op de planning. Alle experimenten zijn uitgevoerd en afgerond, en mijn data staat netjes geordend op mijn persoonlijke schijf op de computer. Het enige wat er vandaag nog moet gebeuren is het opruimen van mijn bureau zodat de volgende student een schoon plekje heeft om de stage te starten, en ik moet nog mijn data en andere lab spullen overhandigen aan mijn begeleider. Dit kost niet zoveel tijd, dus voer ik in alle rust de laatste taakjes uit. Nog eventjes en dan kunnen we de week afsluiten met een leuke afscheidsborrel in COVID-stijl.

Dan gebeurt het. Terwijl ik inlog op mijn computer, zie ik opeens een pop-up op het scherm: ERROR.

Als eerste pak ik het bureau aan. Ik haal alle papieren en sticky notes weg en neem de plastic tussenschermen af met alcohol. Het is nog maar twee uur 's middags als ik al bij mijn laatste taakje ben: mijn data overhandigen aan mijn begeleider. De meeste ruwe data had ik gisteren al op een externe harde schijf gedownload, maar omdat ik niet alles af had gekregen zal ik vandaag nog de laatste paar documenten en mijn elektronisch labjournaal moeten overzetten.

Dan gebeurt het. Terwijl ik inlog op mijn computer, zie ik opeens een pop-up op het scherm: ERROR. Ik tik nog een keer mijn wachtwoord in. Misschien had ik te snel getypt en een foutje gemaakt? Na 5 keer geef ik het op: ik kom de computer niet meer in. Ik haal mijn begeleider erbij maar ook zijn wachtwoord werkt niet. "Op welke schijf heb je je data opgeslagen?", vraagt hij. "Misschien kun je er vanaf mijn computer bij". Gelukkig stond alle ruwe data op een gedeelde LUMC-schijf waar ook hij bij kon, maar mijn labjournaal is nergens te bekennen. Blijkbaar had ik die niet op de gedeelde schijf opgeslagen, maar op de computer zelf. Conclusie, wil ik bij mijn labjournaal komen, dan moet ik eerst kunnen inloggen op die specifieke computer.

Heb ik dan liggen slapen tijdens al die hoorcolleges over datamanagement waarin ze waarschuwen om een back-up te maken zodat je dit soort problemen kunt voorkomen?

Ik ga direct opzoek naar de IT specialist van de afdeling, maar die blijkt op vrijdag vrij te zijn en kan me dus niet helpen. Ik probeer op een andere computer met mijn account in te loggen, maar ook op deze manier kan ik niet bij mijn labjournaal komen. Heb ik dan liggen slapen tijdens al die hoorcolleges over datamanagement waarin ze waarschuwen om een back-up te maken zodat je dit soort problemen kunt voorkomen? Blijkbaar wel, want de laatste back-up die ik heb is van 2 maanden terug...

Ik loop richting de personeelszaken en schaam me nu al dat ik moet vertellen wat voor een beginnersfout ik heb gemaakt.

Adem in, adem uit. Ik moet alleen iemand in het LUMC zoeken die mijn computer weer aan de praat kan krijgen en dan is alles weer goed. Ik loop richting de personeelszaken en schaam me nu al dat ik moet vertellen wat voor een beginnersfout ik heb gemaakt. Dan krijg ik een appje van mijn begeleider: hij heeft het labjournaal gevonden. Blijkbaar had ik het labjournaal ooit met hem gedeeld via de mail waardoor hij nu nog steeds erbij kan. Pfff, als ik één ding heb geleerd van mijn stage is het wel dat je regelmatig een back-up moet maken van alles wat je doet! ■

Tekst: Mariska Keizer (Masterstudent BW), Lay-out: Ianthe Rebergen

Dromen en bedrog: paper mills

Honderden wetenschappelijke publicaties die verdacht veel overeenkomsten vertonen. De plaatjes lijken hetzelfde en zijn dat soms ook, de titels zijn vergelijkbaar en de lay-out van de figuren komt overeen. Bovendien: geen van de beschreven experimenten is ooit uitgevoerd. De artikelen zijn geproduceerd door een paper mill.

Microbioloog Elisabeth Bik doet al langere tijd onderzoek naar wetenschapsfraude, vooral naar gemanipuleerde foto's in wetenschappelijke publicaties. Vorig jaar stelde zij met een aantal andere onderzoekers een lijst op met wetenschappelijke publicaties afkomstig uit zogenaamde paper mills. Paper mills maken en verkopen fraudulente manuscripten waarin onderzoek beschreven wordt dat helemaal nooit heeft plaatsgevonden. De figuren met 'resultaten' zijn vaak gemaakt door de computer, gefotoshopt of afkomstig uit een soort stockfoto database met microscopiebeelden. Bovendien worden de plaatjes vaak (deels) hergebruikt in andere artikelen.

Promoties en publicatiedruk

Uit een analyse van Nature bleek dat de in verschillende tijdschriften gepubliceerde paper mill artikelen veelal afkomstig waren van auteurs die werkzaam zijn in Chinese ziekenhuizen. De kopers van de paper mill artikelen zouden vooral Chinese artsen zijn. Het publiceren van wetenschappelijke artikelen is voor hen een vereiste voor promotie. Door hun veeleisende baan in het ziekenhuis zou het hen echter ontbreken aan genoeg tijd om ook nog onderzoek te doen. Sommigen zouden er daardoor toe verleid worden om de paper mills te betalen om hun naam als autheur op een artkel te laten verschijnen en zo hun publicatie en promotie te bewerkstelligen.

All-in service

De service die de paper mills bieden zou verder gaan dan alleen het schrijven van de artikelen. De fraudeurs achter de paper mills zouden ook alle administratie die komt kijken bij het publiceren van onderzoek uit handen nemen, zoals het indienen van het manuscript bij een journal. Dat vonden de onderzoekers toen ze de emailadressen die gebruikt waren voor het indienen van de papers onder de loep namen. Veel van de auteurs gebruikten Gmail-adressen, in plaats van het e-mailadres van het instituut waar ze werkzaam waren. Bovendien straalden de gebruikte emailadressen als "CaseyPeiffer8311@gmail.com" of "509.5ukpcnkzupr@gmail.com" niet bepaald professionaliteit uit. Daar komt nog eens bij dat het voor de veelal Chinese auteurs van de nep publicaties lastig was om gebruik te maken van een Gmail-adres. Dat kan namelijk alleen maar via VPN en mag ook eigenlijk helemaal niet, omdat Gmail door de Chinese overheid is geblokkeerd. De onderzoekers concludeerden dan ook dat het erg onwaarschijnlijk is dat de auteurs die vermeld stonden op de publicaties zelf hun mail zouden beantwoorden. Waarschijnlijk was dit ook het werk van de verkopers van de paper mill artikelen.

5% paper mill artikelen

De paper mill artikelen werden gepubliceerd in meerdere journals. Eén daarvan is Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology. In een editorial in dit

Tekst: Daniëlle Koot (redactie), Lay-out: Dindin Zhang

tijdschrift beschrijft Roland Seifert alles wat hen opviel toen de artikelen na meldingen van fraude nog eens onder de loep werden genomen. Zo kwam het tijdschrift erachter dat in 2019 en 2020 maar liefst 5% van de papers die gepubliceerd waren in hun tijdschrift afkomstig zijn van een paper mill. Er werd verwacht dat dit percentage zo hoog was, omdat het onderzoeksveld waarover zij publiceren erg populair is voor kopers van de paper mill artikelen.

"Sorry, mijn kind knoeide koffie"

Om de publicatie van dit soort fraudulente papers in de toekomst tegen te gaan, besloot het journal alleen nog maar artikelen te publiceren als de auteurs ruwe data konden aanleveren. Dat bleek namelijk nogal een probleem te zijn voor de auteurs van de paper mill artikelen. Niet zo raar natuurlijk, want in het geval van de paper mill artikelen bestaat er helemaal geen ruwe data. Toen het journal de auteurs vroeg om de ruwe data, kon geen van de auteurs data aanleveren. Soms zonder reden, of met een bizar slecht excuus. Vooral de coronapandemie was volgens Seifert een populaire reden waarom de auteurs 'geen toegang' hadden tot de data of waardoor de data plotseling zelfs helemaal verdwenen was. In een extreem geval zou een van de auteurs zelfs zijn kind de schuld hebben gegeven van het verdwijnen van de data. Het kind zou koffie over de computer hebben gemorst, waardoor de data niet meer te redden viel. Uiteraard bleek er 'helaas' geen back-up te zijn.

Vreemde mailtjes

Ook de communicatie met de auteurs verliep ronduit vreemd. Waar de artikelen in correct Engels werden geschreven, stonden de mails die het tijdschrift ontving bomvol met slordige grammaticafouten. Als er überhaupt al communicatie via e-mail mogelijk was. Het kwam namelijk ook nogal eens voor dat het tijdschrift de auteurs na publicatie helemaal niet meer kon bereiken. Dat kwam waarschijnlijk doordat de auteurs geen toegang hadden tot het e-mailadres waarmee het artikel was ingediend en voor de paper mill fraudeurs was het geld binnen, en dus de zaak afgehandeld. Daarnaast viel het de redactie van het tijdschrift op dat er soms in zeer korte tijd achter elkaar veel mailtjes binnen kwamen van auteurs van verschillende artikelen. Dat was waarschijnlijk een medewerker van de paper mill die tijdens zijn werkdienst even de mailboxen bijwerkte.

Schuld van de stagiair

Wanneer het tijdschrift de auteurs confronteerde met de gefabriceerde data verliep de communicatie vaak stroef. De schuld gaven ze vaak aan iemand anders: zo zouden sommige auteurs hun stagiairs hebben beschuldigd. Anderen beschuldigden externe labs, die een een deel van de experimenten zouden hebben uitgevoerd. In het originele artikel werd echter met geen woord over deze externe labs gesproken. Anderen gaven helemaal niemand de schuld, maar waren weinig concreet. Zij mailden het journal bijvoorbeeld gewoon terug dat er "een probleem met de data" was.

Peer review

Voordat een wetenschappelijk artikel wordt gepubliceerd, moet het eerst worden gereviewd door andere onderzoekers. Peer reviewers kijken bijvoorbeeld of de resultaten goed onderbouwd zijn en of er geen overhaaste conclusies zijn getrokken. Toch zijn er bijna duizend artikelen van de paper mills gewoon door het peer review proces heen geglipt. Een van de redenen hiervoor is dat de mensen die achter de paper mills zitten waarschijnlijk verstand hebben van onderzoek en goed weten hoe ze het artikel gepubliceerd kunnen krijgen. Daarnaast beginnen de overeenkomsten pas op te vallen als je meerdere van de paper mill artikelen onder ogen krijgt. Wanneer een reviewer slechts één zo'n manuscript leest, is het lastiger om een gefabriceerd onderzoek te herkennen. Daarnaast vermoedden de onderzoekers dat er ook fraude is gepleegd in het peer review proces. Zo zouden er neppe reviewers zijn voorgesteld: wanneer zij door het journal als peer reviewer werden gekozen, gaven zij een slordige en onduidelijke review, maar wél een die uitermate positief was.

Nieuw onderzoek bouwt vaak door op kennis uit reeds gepubliceerd onderzoek. Wanneer eerder onderzoek helemaal nooit heeft plaatsgevonden, is dat natuurlijk problematisch. Er kan dan zomaar veel geld, tijd en moeite voor niets besteed zijn. Om nog maar niet te spreken van de gevolgen als er klinische beslissingen worden genomen op basis van zo'n nep publicatie. Ook zijn berichten over dit soort gefabriceerd onderzoek natuurlijk allesbehalve goed voor het vertrouwen in de wetenschap. Laat dat nou net toch al onder druk staan, met complottheorieën die zich haast nog sneller verspreiden dan een virus... ■

BRONNEN

1. Else H, Van Noorden R. The fight against fake-paper factories that churn out sham science. Nature. 2021;591(7851):516-519.
2. Schneider L. The full-service paper mill and its Chinese customers [Internet]. For Better Science. 2020
3. Seifert R. How Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology deals with fraudulent papers from paper mills. Naunyn-Schmiedeberg's Archives of Pharmacology. 2021;394(3):431-436.

Dromen en levensverhalen

De warme zomerzon, hapjes en een koud drankje in de tuin bij mijn ouders. Terwijl ik afdwaal in gedachten, besef ik me hoe blij ik ben dat we samen kunnen zijn. Iedereen ingeënt, minder angst voor besmetting van een ander. Als je mij een jaar eerder vroeg waar ik naar uitkeek, was een dag bij mijn ouders gewoontjes.

Nu blijkt 'gewoon' toch best bijzonder te zijn. Als ik mijn moeder vraag of er nog dingen zijn waar zij van droomt, dan blijken dat ook geen grote dingen te zijn. Gelukkige zonen en een kleinkind op komst. Haar wens is dat iedereen gezond is en dat we vaak langskomen; dan is haar geluk gemaakt. Over het reizen naar verre landen wat mijn ouders vaak deden, hoor ik haar niet meer. Oh ja, ze wilde wel haar zus in Australië bezoeken zodra de coronamaatregelen versoepeld zijn. Dat doet mij denken aan vroeger, toen ik ook altijd naar Australië wilde om mijn tante en haar broer te ontmoeten. Hij was lange tijd mijn grote held omdat hij als helikopterpiloot in de Vietnamoorlog had gevlogen. Hem ontmoeten was als kind altijd een grote droom, naast het rijden in een Lamborghini Countach, waarvan ik verschillende posters had. Maar beide dromen heb ik niet meer. Ik ben tevreden, wil misschien nog op vakantie naar Mediterranée, maar ik heb geen echte intrinsieke wensen.

Het doet mij ook denken aan de levensverhalen die voorbijkomen in het verpleeghuis, over wensen en dromen. Zo was er een Indische vrouw die haar zus in Indonesië nog wilde zien, en het land nog wilde zien. Maar ze was te oud en te zwak om nog te vliegen. Haar kleinkinderen die in de luchtvaart werkten, wilden er best een plan voor maken. Maar als we het aan haar vroegen dan wilde ze niet, al bleef ze er wel vaak over praten. Ze was blij met haar herinneringen en soms verdrietig. Misschien was ze bang dat het land wat ze herinnerde niet meer bestond.

Ook was daar een charmante man, die nog altijd bleef dromen van een vorig leven waarin hij altijd in het middelpunt stond. Een handelaar die altijd onderweg was, op zoek naar weer een goede deal. Hij wilde nog graag naar de Côte d'Azur rijden in een open auto met een mooie jonge vrouw naast hem. Wat betreft de jonge vrouwen lukte het hem wonderbaarlijk om alle aandacht van de stagiaires te krijgen. Wat betreft de cabriolet, misschien was het ook maar beter dat hij dat achterwege liet, omdat hij nagenoeg blind was geworden.

Of de deftige dame, die trots was op wat al haar kinderen bereikt hadden en vaak vertelde over haar kleinkinderen die masters deden op gerenommeerde universiteiten in het buitenland. Zij wilde voor een behandelbare ziekte plots geen behandeling meer. Haar dochter die weer eens in Nederland op bezoek was, begreep het ook niet. In gesprekken daarna vertelde zij mij dat het haar grootste angst was om in de nacht alleen te komen overlijden. Over veel in het leven hebben we geen zeggenschap. Mevrouw had echter geluk: veel later, overleed zij op haar verjaardag plots na de felicitaties van de kleinkinderen, omringd door haar hele familie. Wie krijgt zijn laatste wens? Wie is het gegund om heen te gaan met al zijn dierbaren om zich heen?

Met een dochter op komst zit ik te denken en te hopen dat zij ook de dingen leuk gaat vinden die ik leuk vind. Dat we samen in de turquoise zee met een kajak de baaitjes afgaan, zoekend naar een mooi zandstrand. Het kleine meisje mee peddelend door het heldere water en zoekend naar mooie schelpen op de zeebodem. De Lamborghini staat niet meer op mijn verlanglijst. Maar een reis naar de Mediterranée nog wel, misschien over een paar jaar. En dat kan ook veranderen, want dromen staan niet vast, ze veranderen met je mee. Ze zijn als de zee, ze zijn vloeibaar. ■

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

Tekst: Minh Bui (AIOS ouderengeneeskunde LUMC), Lay-out: Ianthe Rebergen

CHDR

Badmuts op je hoofd...

...voor medisch onderzoek

Help jij mee?

Proefpersoon.nl

Hét overzicht van zes jaar geneeskunde

De studie Geneeskunde staat niet bekend als de gemakkelijkste, integendeel zelfs. Als geneeskundestudent moet je zó veel studiestof leren, dat je soms het overzicht kwijt raakt. Compendium Geneeskunde helpt om dit overzicht terug te krijgen, zodat je het maximale uit je studie kan halen!

Meer dan droge theorie

Bij Compendium Geneeskunde geloven we dat geneeskunde overzichtelijk kan worden weergegeven, het is immers meer dan droge theorie. We werken in onze boeken daarom voornamelijk met tabellen, afbeeldingen, illustraties en overzichtelijke schema's. Daarnaast benoemen we handige ezelsbruggetjes om anatomische benamingen, ziektesymptomen en lastige medische begrippen te kunnen onthouden. Tot slot zijn er handige weetjes opgenomen, zodat je in een oogopslag de belangrijkste stof te pakken hebt. Op deze manier vlieg je door de verschillende disciplines heen en ben jij het beste voorbereid op je tentamens, de Voortgangstoets of het werk in de praktijk.

Hoe het allemaal begon

Initiatiefnemers Romée Snijders en Veerle Smit leerden elkaar kennen tijdens hun studie Geneeskunde aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Al snel raakten ze aan de praat over de studieboeken en dan in het bijzonder wat er volgens hen anders kon. Tijdens de studie zijn er veel verplichte boeken die gelezen moeten worden waardoor je al snel het overzicht verliest. Het leek hen geweldig om studenten te kunnen helpen dit overzicht (terug) te krijgen.

Romée en Veerle deelden hun idee met meerdere studenten en specialisten en waren verrast om te horen dat velen van hen er net zo over dachten als zijzelf. Gaandeweg raakten ze steeds enthousiaster en besloten ze om hun idee een meer concrete vorm te geven: Compendium Geneeskunde werd geboren! Na ruim anderhalf jaar hard werken, met meer dan 250 studenten en specialisten, konden ze dan eindelijk de Compendium Geneeskunde boekenreeks presenteren.

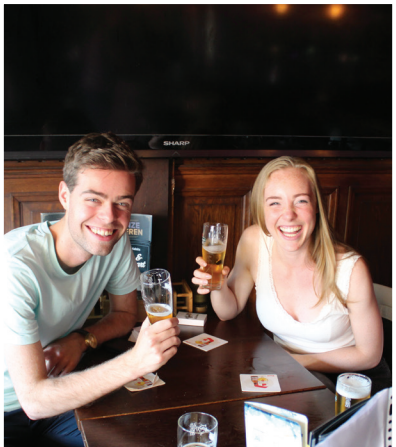
Sinds november 2019 is de geheel nieuwe 2.0 versie uitgebracht. De 2.0 versie van de boekenreeks heeft 8 nieuwe disciplines en bevat nog meer afbeeldingen en tabellen. Naast de boekenreeks zijn er verschillende pocketversies, welke ideaal zijn voor in de witte jas. De pocketversies van Compendium gaan over één discipline en zijn nog meer geschreven voor gebruik in de praktijk. Super handig dus voor tijdens je coschappen, zodat je de kennis binnen handbereik hebt!

De Voortgangstoets

Wist je dat de boekenreeks van Compendium Geneeskunde oorspronkelijk is geschreven om geneeskundestudenten te helpen met het leren voor de Voortgangstoets? Leren voor de voortgangstoets is een uitdagende taak. De overvloed van boeken en informatie is overweldigend. Wat is nou echt relevant? Welke onderwerpen en vragen komen vaak terug? Hoe houd ik het overzicht? Het idee achter Compendium Geneeskunde is om alle kernboeken helder weer te geven, waardoor het helpt om de rode draad in de geneeskunde stof te herkennen. De boekenreeks komt bij het leren voor de VGT het best tot zijn recht als je weet waar je probleempunten liggen. Het is praktisch onmogelijk om alle details van alle disciplines te herhalen voor de voortgangstoets. Vaak weet je van jezelf wel welke disciplines zijn weggezakt. Kijk daar extra goed naar. Paker een oude voortgangstoets bij en ga vragen oefenen. Zoek de antwoorden op in de Compendium Geneeskunde boeken. Zo zie je niet alleen de vragen zelf, maar ook de tekst eromheen, waar de volgende bij Voortgangstoets wellicht een vraag over komt.

Wil je meer weten over Compendium Geneeskunde? Neem een kijkje op www.compendiumgeneeskunde.nl of volg onze social media kanalen voor je dagelijkse portie oefenvragen, memes en blogs.

FACULTAS
ACADEMIAE LUGDUNO

adore


Slaapgebrek

Met een flinke geeuw open je vermoeid je ogen terwijl je wekker in je oor piepend en genadeloos afgaat. Dat was een korte nacht en je weet zeker dat je een sloot koffie nodig hebt om de dag door te komen. Eindelijk wakker door de caffeïne vraag je je af: is een slaapgebrek nou eigenlijk schadelijk? En wanneer praat je eigenlijk over een slaapgebrek?

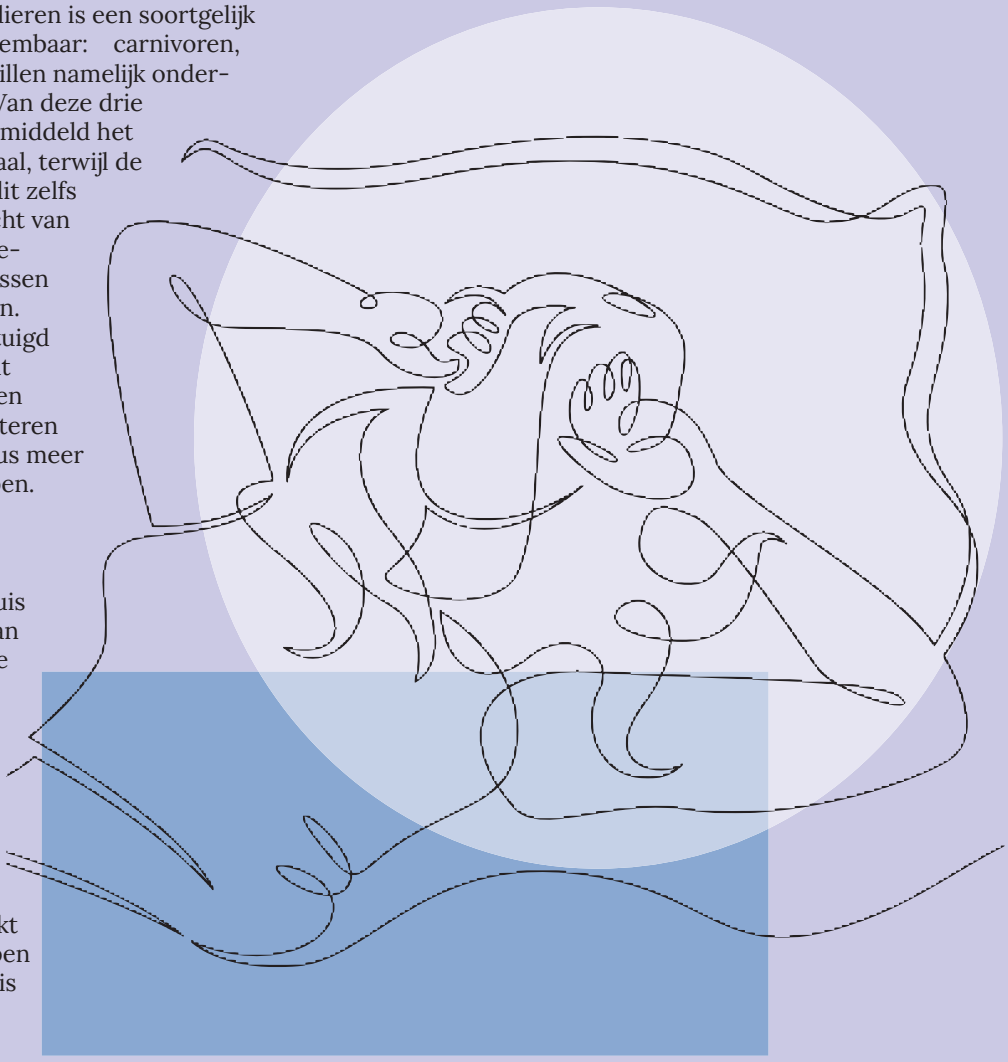
De gemiddelde slaapbehoefte ligt bij volwassenen tussen de zeven en de acht uur en neemt af naarmate men ouder wordt. Echter zijn er ook mensen die ver buiten de gemiddelde waarde vallen: zo hebben kortslapers aan 5 uur slaap al voldoende, maar hebben langslapers ruim 10 uur nodig. Een leuk feitje over kortslapers is dat zij vaak extraverter, optimistischer en actiever zijn dan mensen die gewoon 8 uur slapen. Daarnaast is aangetoond dat kortslapers vrijwel altijd een andere familielid hadden die ook kortslaper is, koffie vermijden omdat ze claimen het niet nodig te hebben en altijd vroeg wakker worden in plaats van heel laat naar bed gaan, ook in de weekenden en de vakanties.

In het geval dat je minder hebt geslapen dan de tijd die je zelf gemiddeld nodig hebt voor voldoende slaap, kan de verloren slaaptijd ingehaald worden door slechts 30% ervan te slapen. Bij andere dieren is een soortgelijk verschijnsel in slaapduur waarneembaar: carnivoren, omnivoren en herbivoren verschillen namelijk onderling sterk in hun slaapbehoefte. Van deze drie groepen slapen de carnivoren gemiddeld het meest, zo'n 13 tot 14 uur per etmaal, terwijl de herbivoren het minst slapen en dit zelfs nog afneemt naarmate het gewicht van de dieren in deze categorieën toeneemt. Omnivoren liggen hier tussen de carnivoren en de herbivoren in. Wetenschappers zijn ervan overtuigd dat dit te wijten is aan het feit dat herbivoren meer tijd nodig hebben voor het zoeken, nuttigen en verteren van voedsel dan carnivoren en dus meer gebaat zijn bij korter hoeven slapen.

Wat als je niet meer slaapt?

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: wie niet meer slaapt, kan hieraan eerder overlijden dan wie geen water meer drinkt. Zo zijn er gevallen bekend van ernstig gameverslaafden die na twee slapeloze dagen zijn gestorven door een hartstilstand ten gevolge van slaapgebrek, maar hier waren ook koude temperaturen en een gebrek aan beweging van invloed. Het spreekt dus voor zich dat helemaal stoppen met slapen een extreme aanslag is op je gezondheid.

In 1963 was er een 17-jarige scholier genaamd Randy Gardner, die in totaal 264 uur (11 dagen) niet sliep en hiermee het record brak voor zo lang mogelijk wakker blijven. Wie dit zelf probeert, zal na 48 uur gaan microslapen, wat betekent dat je enkele seconden met je ogen open slaapt zonder je het doorhebt. Hoe de eerste dag voor hem verliep, spreekt voor zich, omdat iedereen wel eens een keer niet heeft geslapen: Randy had moeite met het behouden van zijn concentratie, had continu de drang om te slapen en er was een afgenomen reactiviteit zichtbaar. Al op de tweede dag ging Randy onscherp zien waardoor hij objecten niet goed meer kon onderscheiden en geen televisie meer kon kijken. Tevens had hij moeite met zijn coördinatie en werd hij humeurig. Daarnaast had hij last van hallucinaties, kampte hij met problemen met zijn kortetermijngeheugen en werd paranoïde. Hoewel Randy de onderzoeker van zijn slaapexperiment nog op de tiende dag kon verslaan bij de flipperkast, moest hij op de elfde dag steeds 7 van 100 aftrekken en stopte hij bij 65; hij vertelde dat hij vergeten was wat hij aan het doen was. Nadat hij het record verbroken had, sliep hij veertien uur en veertig minuten en de dag erna nog eens tien en een half uur. Randy claimde decennia na zijn slaapexperiment nog last te hebben van insomnie. ■

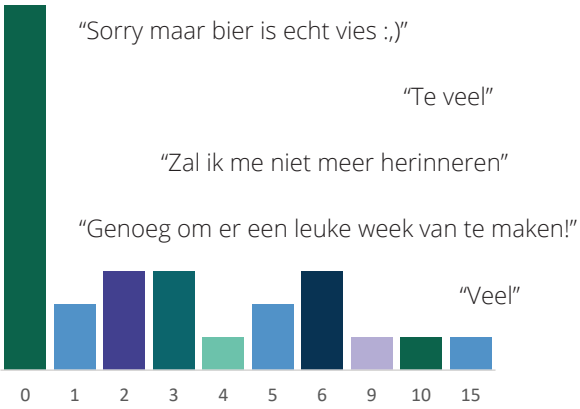


Tekst: Akin Sonmezdag (redactie), Lay-out: Ianthe Rebergen

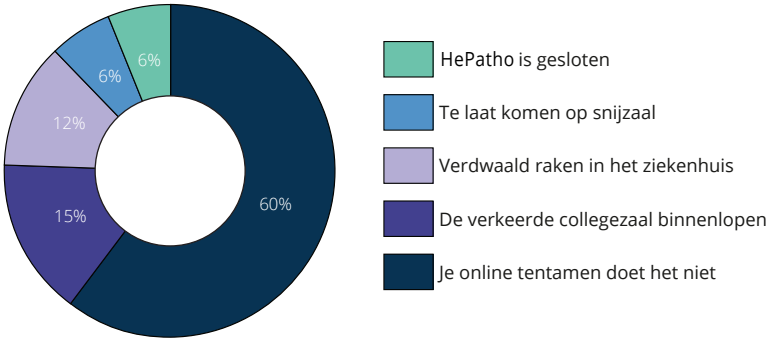
Eerstejaarsenquête

TOEKOMSTDROMEN

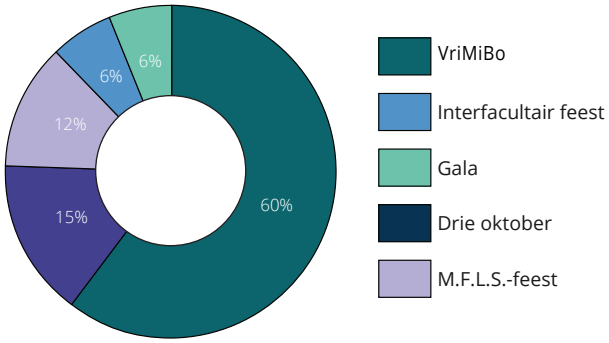
HOEVEEL LITER BIER DENK JE DAT JE GAAT DRINKEN IN JE EERSTE WEEK ALS STUDENT?



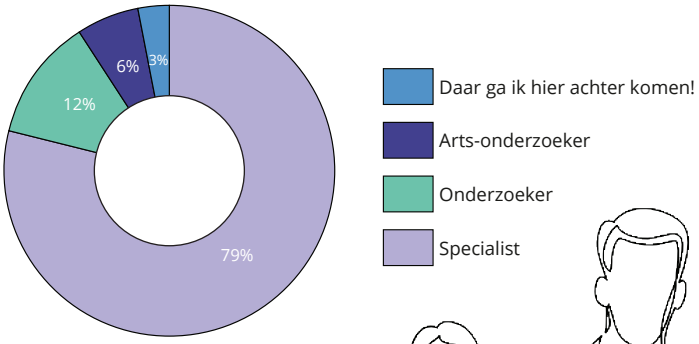
WAT IS JOUW GROOTSTE (EERSTEJAARS) NACHTMERRIE?



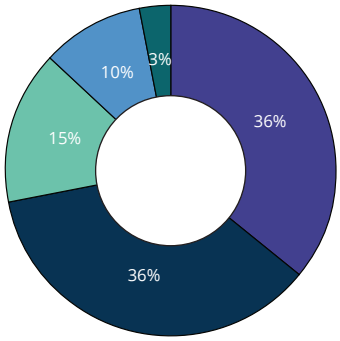
VAN WELKE FEEST DROOM JE NU?



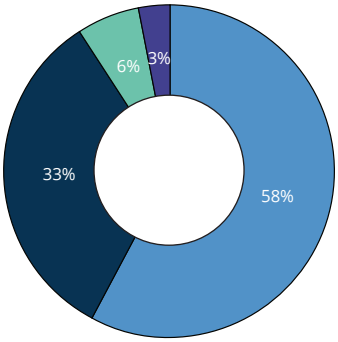
VAN WELKE CARRIÈRE DROOM JE?



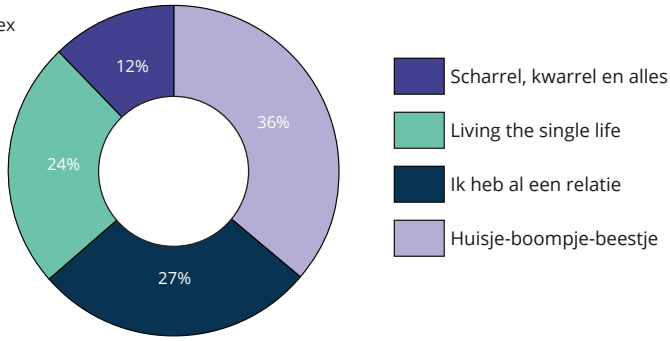
VAN WELKE HUISVESTIGING DROOM JE?



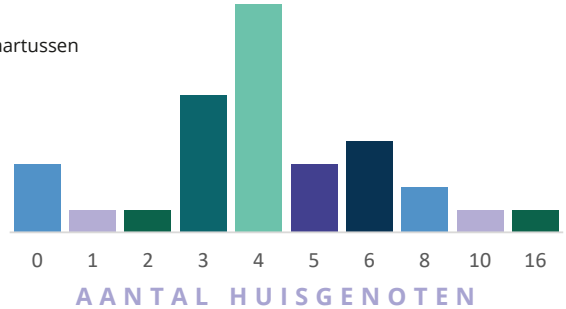
VAN WELK ETEN DROOM JE?



WAT IS JOUW DROOMRELATIESTATUS?



HOEVEEL HUISGENOTEN WONEN ER IN JOUW DROOM(STUDENTEN)HUIS?



WAAR KIJK JE HET MEESTE NAAR UIT IN HET STUDENTENLEVEN?

"Op kamers gaan en zoveel mogelijk met vrienden af gaan spreken, feesten en sporten"

"Defo het studenten OV"

"Gênante gebeurtenissen"

"Alle leuke activiteiten naast de studie zoals commissies, bijbaantjes in de zorg, gezelligheid met vrienden"

"Het vele drinken!"

"Gezelligheid, feestjes en brak zijn met je huisgenoten"

Tekst: redactie, Lay-out: Ianthe Rebergen

Leidse droom

Aankomend academisch jaar mag ik, Yaël Nijhuis, de functie van Assessor vervullen. In de Predoctor zal ik jullie een jaar lang meenemen in de wereld van de Assessor.

Als het kon zou ik ook wel in jullie schoenen willen staan, lekker van vooraf aan alles nog een keer meemaken. De eerste keer snijzaal, je eerste tosti in HePatho, wie herinnert het zich niet?

Na een welverdiende zomervakantie keren we allemaal weer terug naar onze faculteit. We fietsen door de harde wind rond het LUMC om daar neer te ploffen in de collegebanken voor kennis en het weerzien van studiegenoten. Hopelijk gaat het dit jaar weer allemaal gebeuren! Maar, er zijn ook nieuwe gezichten: een grote groep eerstejaars mag zich voegen bij onze studievereniging. Als het kon zou ik ook wel in jullie schoenen willen staan, lekker van vooraf aan alles nog een keer meemaken. De eerste keer snijzaal, je eerste tosti in HePatho, wie herinnert het zich niet? Maar niet van alles is de eerste keer de beste, denk maar aan koffie en bier, dus gelukkig kan het voor elke student weer een jaar worden om nooit te vergeten.

Je zult snel ontdekken wat de gebouwen 1, 2 en 3 zijn, maar de weg in het ziekenhuis kan ik na drie jaar ook nog niet altijd vinden.

Afgelopen jaar was er zeker ook zo eentje. Omdat je als student onwijs veel in groepen leeft, stond ons hele leven op zijn kop. Er kwam zelfs een avondklok die uiteindelijk veel langer aanbleef dan ieder had verwacht. Dit jaar kunnen we hopelijk weer wat maatregelen loslaten, maar er waren ook veel goede ontwikkelingen die we mee kunnen nemen. Zo is het best lekker om naar de UB te gaan en zeker te weten dat je een plekje hebt.

Ik hoop dat studeren in Leiden voor alle eerstejaars een droom is die in vervulling gaat! Zelf heb ik tot mijn 18e gewoond in een klein dorpje in Overijssel, dus naar Leiden verhuizen was voor mij een grote stap. Niet veel later kwam ik er gelukkig achter dat de Leidse binnenstad ook behoorlijk dorps aan begon te voelen. De Breestraat is vooral gevuld met zwaaiende mensen die elkaar toevallig tegenkomen. Als nieuwe student mag je deze stad gaan ontdekken en je eigen maken. Je kunt ontelbaar veel verschillende keuzes maken om jouw studententijd in te richten. Maar, je zal niet aan de Leidse gebruiken ontkomen. Je gaat 10 minuten fietsen ver vinden, bij de eerste zonnestralen zal je op een bootje door de grachten varen en het park wordt je nieuwe plekje om samen met je vrienden te eten. De volgende dag moet er ook wel gestudeerd worden. Gelukkig doen we dat samen op onze faculteit. Je zult snel ontdekken wat de gebouwen 1, 2 en 3 zijn, maar de weg in het ziekenhuis kan ik na drie jaar ook nog niet altijd vinden.

Dit jaar zal ik waarschijnlijk meer te vinden zijn op de faculteit dan in mijn eigen huis. Een jaar lang mag ik me gaan verdiepen in het onderwijs van onze faculteit.

Dit jaar zal ik waarschijnlijk meer te vinden zijn op de faculteit dan in mijn eigen huis. Een jaar lang mag ik me gaan verdiepen in het onderwijs van onze faculteit. De Assessor is namelijk de adviseur van de decaan op het gebied van onderwijs en studentzaken. Komend jaar zal ik gaan ontdekken wat dit voor mij nu écht gaat betekenen. Ik vind het leuk als je me een mailtje stuurt bij vragen, opmerkingen en goede suggesties, dus schroom niet om contact op te nemen via assessor@lumc.nl. Of loop even binnen bij K1-97, bij collegezaal 1. Veel succes en bovenal veel plezier dit studiejaar! ■

Tekst: Yaël Nijhuis (student-assessor), Lay-out: Ianthe Rebergen

ASMR: Meer dan gefluister

Complottheorieën, muziekvideo's en sinds 2010 ook ASMR-video's: sites zoals YouTube staan er vol mee. Misschien vind je deze video's helemaal geweldig of vind je het een beetje vreemd. ASMR is iets wat je wel of niet kan hebben: wellicht heb jij het ook wel...

ASMR, ofwel autonomous sensory meridian response, is het gevoel van tintelingen in de kruin van je hoofd, achter in je nek en bij sommige in de periferie van het lichaam door een scala aan audiovisuele stimuli of gedachtes. Voorbeelden van deze stimuli zijn langzaam gefluister, kunst en muziek, geluiden zoals onder andere schrapen, tikken en stromend water, gebaren, persoonlijke aandacht of het voelen van verschillende texturen. Een fijne gedachte kan ook het ASMR-gevoel opwekken.

'Een fijne gedachte kan ook het ASMR-gevoel opwekken'

ASMR is dus niet het gefluister, maar het gevoel dat je hierdoor krijgt. Dit gevoel is anders dan 'esthetische rillingen': dat is het gevoel dat je krijgt als je naar mooie muziek luistert of kijkt naar een mooi schilderij. De 'esthetische rillingen' gaan snel door het lichaam en worden vaak veroorzaakt door een spannende of emotionele gebeurtenis. ASMR kan daarentegen enkele minuten duren en zorgt voor relaxatie en voldoening. Het gevoel dat je ervaart bij ASMR wordt beschreven als golvend en dynamisch. Er zijn twee soorten mensen die ASMR hebben: mensen die al sinds de kindertijd ASMR ervaren of mensen die eerst dachten dat zij geen ASMR hadden maar dit toch in hun volwassen leven meemaken. Het is ook mogelijk dat je geen ASMR hebt: de stimuli kunnen dan nog steeds voor relaxatie zorgen, maar het tintelende gevoel krijg je niet.

Er is nog niet veel onderzoek gedaan naar ASMR. De voornaamste reden hiervoor is dat het een tamelijk nieuw begrip is. Tot nu toe is onderzoek vooral uitgevoerd middels het gebruik van vragenlijsten aan mensen die aangeven dat ze ASMR hebben. Daarnaast worden mensen met ASMR onderzocht met beeldvormingstechnieken, zoals MRI. Er zijn op dit moment echter nog maar een paar studies naar ASMR middels MRI gedaan. In een van deze studies werd gevonden dat mensen met ASMR een verminderde verbinding hebben tussen de frontale lob en sensorische en aandacht regio's in de pariëtale kwab. Dit wordt geassocieerd met verminderde controle over de aandacht. Mensen met ASMR hebben mogelijk sensorische en emotionele ervaringen die bij mensen zonder ASMR worden onderdrukt.

'Er is nog niet veel onderzoek gedaan naar ASMR'

Naast de verminderde verbinding tussen neuroanatomische structuren, hebben mensen met ASMR juist ook verhoogde activiteit in de thalamus, linker precuneus, gyrus cinguli en mediale sensomotorische gebieden. Een atypische thalamus activiteit kan de ervaringen van ASMR verklaren. De thalamus is immers een belangrijk schakelstation voor informatie van zintuigen op weg naar de hersenschors. Het vormt ook een onderdeel van circuits in de hersenen die zijn betrokken bij de sturing van beweging en emoties, wat weer meespeelt in de ervaringen die je voelt met ASMR.

Persoonlijkheid en ASMR

In een onderzoek naar ASMR uit 2017 werd onderzocht of mensen die ASMR ervaren bepaalde persoonlijkheidskenmerken hebben. In dit onderzoek werd gevonden dat mensen met ASMR meer open waren voor nieuwe ervaringen en kenmerken hadden van neuroticisme. Neuroticisme wijst op emotionele instabiliteit en wordt geassocieerd met angststoornissen, boosheid, depressie en onzekerheid. Een groot deel

van de mensen met ASMR gebruikt ASMR om de symptomen van hun angststoornis of depressie te verminderen. ASMR kan dus worden gebruikt in therapie, bijvoorbeeld als ondersteuning van het huidige behandelplan.

Het onderzoek naar ASMR staat dus nog in de kinderschoenen. Er is tot nu toe geen manier om ASMR te definiëren of te meten en de pathofysiologie achter ASMR is nog niet ontdekt. Als dit verder kan worden onderzocht, kunnen die mechanismen wellicht worden gebruikt bij therapieën. Misschien heb jij ook wel ASMR, ga jij het uitzoeken? ■

Tekst: Rosalie Reddingius (Redactie), Lay-out: Femke Groenewegen

Horoscoop

Ben je benieuwd wat het draaien van de planeten en zonnestelsels jou nu weer zal brengen? Het staat geschreven in de sterren!

Maagd (23 augustus - 22 september)
De komende tijd word je overdonderd door je eigen succes. Op het moment van verschijnen van deze Predoctor staat de maan in jouw sterrenbeeld, dus deze motiverende energie zal je de komende tijd wel voelen. De tentamens die alweer om de hoek komen kijken, zijn voor jou een eitje.

Weegschaal (23 september - 22 oktober)
De komende tijd heb jij een uitstekend oog voor detail. Waar iedereen met samengeknepen ogen naar die ene aangekleurde cel zoekt, heb jij hem zo gevonden. Niet alleen op academisch vlak heb je overal een oog voor: ook voor een spectaculaire, modieuze en nieuwe kleur op de muur kan jij de plank niet misslaan!

Schorpioen (23 oktober – 21 november)
Waar iedereen nog de laatste zonnestralen zal proberen te vangen, is jouw advies om toch echt met een paraplu naar buiten te gaan. Zet dus maar een zuidwester op (het liefst een gele) en maak er het beste van. Je balkonplanten zullen in ieder geval geen dorst lijden.

Boogschutter (22 november – 22 december)
Terwijl het nieuwe collegejaar alweer van start is gegaan, droom jij nog weleens weg naar die mooie vakantie op het strand. Het kost je deze weken moeite om op gang te komen, dus het is een goed idee om je favoriete koffie to go zaak maar extra vaak te bezoeken. Wie weet wie je daar tegen het lijf loopt…

Steenbok (23 december – 20 januari)
De sterren zijn het je gegund! De komende tijd zal je merken dat je iets meer geduld hebt en dat kan je goed gebruiken: waar je normaal gesproken intern begint te schreeuwen als er weer een mensenmassa sjokkend voor je loopt, kan je nu de rust vinden op diep in te ademen en flink te relativeren.

Waterman (21 januari – 19 februari)
De komende tijd lijkt het wel alsof jij de volgende dr. Doolittle bent: alle dieren luisteren naar jou! Gebruik dat goed: halverwege deze maand komt er een boze zwaan op je af gezwiept, maar na een lang en intens gesprek worden jullie goede vrienden.

Vissen (20 februari - 20 maart)
Wees je eens bewust van de mooie nazomeravonden die september te bieden heeft en gebruik deze om weer even tot jezelf te komen. Een mooie avondzon terwijl je even een luchtje gaat scheppen zullen wonderen doen voor je humeur.

Ram (21 maart - 19 april)
Deze maand ga je er helemaal voor: the sky is the limit, Ram. Wil je een nieuwe commissie doen of een nieuwe bijbaan? Dan is dit de perfecte timing! Schroom niet en lever je cv in bij de o-zo-begeerde plek die je eigen wil maken.

Stier (20 april - 1 mei)
De komende tijd ben je in topvorm. Chaos op het lab? Jij redt de dag door de manier waarop je het ene na het andere probleem weer op te lossen. Nog geen pipetteerpuntje verdwijnt onbedoeld uit jouw zicht: controle is jouw kernwoord.

Tweelingen (22 mei – 21 juni)
Koeienyoga is deze maand geen goed idee. Blijf uit de buurt van gevlekte objecten en dieren, want als je deze maand ergens ongeluk mee oproept, is dat het wel.

Kreeft (22 juni – 22 juli)
Boek kwijt, sok kwijt, oplader kwijt…op z'n zachtst gezegd ben je de komende tijd in een toestand van complete chaos. Probeer je frustraties kwijt te raken met beeldhouwen: geef een paar flinke rammen met die beitel en voel de boze energie wegebben. En die chaos…tja, daar hebben de sterren ook geen antwoord op.

Leeuw (23 juli - 22 augustus)
De komende tijd laat jouw creatieve inspiratie al je projecten veranderen in goud. Maak gebruik van je ideeën en kom schrijven bij de Predoctor of ontwerp de mooiste pagina's. Word de volgende cover knalgeel, zalmroze of toch kobaltblauw? De Predoctor laat het met liefde over aan jou! ■

Tekst: Maaike Verheij (Redactie), Lay-out: Elise van der Oost

Brits, bits & bijzonder: boekentips

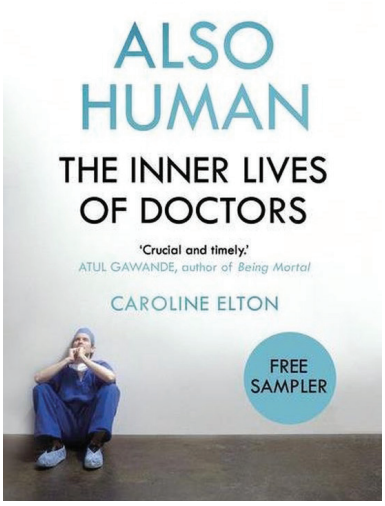
Met deze boeken kan je heerlijk wegdromen naar het Land van Witte Jassen, vol met lieve patiënten die je altijd kan genezen en mooie ervaringen die jou als arts zullen laten groeien. Of krijg je toch nachtmerries van de dramatische, doch sensationele ervaringen die sommige artsen (in spe) meemaken...lees het hier!

Morgen ben ik dokter: 101 anekdotes over coschappen - Tim Nieuwater

150 pagina's
Leest makkelijk weg: ideaal voor op het strand/in het ov

Droom jij er al van om met je witte jas door het ziekenhuis te banjeren, op weg naar patiënten en een hele hoop nieuwe ervaringen? Dan is dit boek echt iets voor jou! De auteur vertelt over zijn belevenissen tijdens de coschappen, zoals zijn intense maanden op de heelkunde, deelt zijn passie voor de interne geneeskunde en beschrijft zijn ervaringen tijdens de vermoeiende, maar leerzame nachtdiensten. Dit boek zou ook haast '101 verhaaltjes voor het slapengaan: de geneeskunde-editie' als titel kunnen hebben, zo luchtig is het geschreven. Ook voor ouders, vrienden en andere studenten is dit boek een aanrader: de meeste medische termen worden op een begrijpelijke wijze uitgelegd, zodat geen enkel element van deze korte, interessante verhalen verloren gaat.

Also human: the inner lives of doctors – Caroline Elton

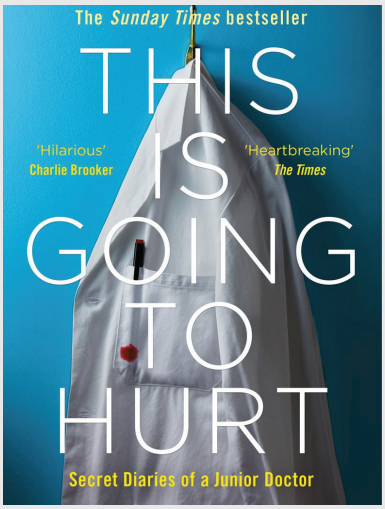


317 pagina's
Moet je even voor gaan zitten

Rauw, soms hard, soms emotioneel. In Also human laat psycholoog Caroline Elton ons zien dat dokters ook mensen zijn, die soms blijven worstelen met zichzelf als arts. Niet iedereen is gemaakt om arts te zijn, of om een bepaald specialisme uit te kunnen voeren. Bovendien zal niet iedereen kunnen omgaan met de emoties die je ervaart bij het overlijden van een patiënt, de stress die bij het beroep komt kijken en de werkdruk die je voelt in de (Britse) ziekenhuizen. Pak voor het lezen maar een paar tissues, want dit boek maakt je verdrietig, razend, hoopvol en ontroerd: zo lees je over een gynaecoloog wiens eigen vruchtbaarheidsbehandeling niet heeft mogen baten, of een oncoloog die haar vader heeft moeten verliezen aan kanker. Alle emoties die je zal voelen, horen erbij: je bent immers also human.

This is going to hurt - Adam Kay

256 pagina's
Ideaal boek om mee op het strand/in het ov/ in de tuin te zitten



Je nieuwe favoriet als je een zwak hebt voor Britse humor
In het dagboek van Kay wordt je meegenomen in het leven van een jonge arts waar naar eigen zeggen de parkeerautomaat meer verdient dan hijzelf. Kay illustreert op humoristische wijze hoe het is om te werken in een overbelast (wederom Brits) zorgsysteem en hoe hij zich door de eerste stappen van zijn carrière probeert te zwoegen, maar geeft de lezer ook een kijkje in de heftige situaties waarmee dokters te maken kunnen krijgen. Er kleeft echter een 'nadeel' aan dit boek: als je het oppakt, kan je het haast niet meer wegleggen. ■

Carel Stolker
Rector Magnificus 2013-2021

LUMC ALUMNI VERENIGING

We ontmoeten Carel Stolker bij de Faculty Club aan het Rapenburg. In de kleine 50 meter naar het terras begroet hij allerlei mensen die hij kent vanuit de tijd dat hij rector magnificus van de Universiteit Leiden was. Met de heren die aan het schilderen zijn worden snel wat tips uitgewisseld. We merken het direct: de oud-rector is een vrolijke man, met een hart voor Leiden, zijn werk en zijn omgeving.

"Ik ben in 1974, na het afronden van de Leidse Middelbare school, Rechten gaan studeren in Leiden en lid geworden van Augustinus. Ik ging echter al vrij snel na mijn eerste jaar in militaire dienst in Arnhem, op de Oranje-kazerne in Schaarsbergen, waar ik vrachtwagenchauffeur en schrijver werd voor de kolonel. Ik heb dat anderhalf jaar lang gedaan en heb in de tussentijd ook doorgestudeerd. Ik kon natuurlijk geen college of werkgroepen volgen, dus ik had alle boeken die je voor het tentamen nodig had, uitgetrokken op vierkante kaarten die pasten in de zakken van mijn gevechtstenue, mijn 'GVT' zoals dat heette. Het was eigenlijk de eerste vorm van afstandsleren – wat we nu allemaal doen. Op de middelbare school was ik blijven zitten, daarom vond ik dat ik tijdens mijn studie een beetje vaart moest maken. Uiteindelijk was ik na 5 jaar klaar met mijn rechtenstudie, inclusief de militaire dienst en een jaar student-assistentschap. Mijn hoofdrichting was burgerlijk recht en omdat ik een redelijk goede student was, kon ik wetenschappelijk medewerker worden na mijn afstuderen in 1979 en is mijn carrière gaan lopen op de universiteit: heel veel onderwijs geven, ook aan advocaten en notarissen, en onderzoek doen. Na een kort verblijf in de Verenigde Staten ben ik begonnen met besturen. Veel mensen vonden dat niet leuk om te doen, ik vond het eigenlijk wel aardig en bleek er ook redelijk goed in te zijn. Zo ben ik langzamerhand in die bestuurlijke kringen terecht gekomen en geëindigd als rector magnificus van de universiteit en voorzitter van het college van bestuur.

Ik had in 1974 nooit verwacht rector te worden, ik wist eerlijk gezegd nauwelijks wat het was. Dat is waarom ik altijd tegen studenten zeg dat ze niet alles hoeven te plannen, geef

in het leven het toeval een kans. Dat ik mijn proefschrift over medische aansprakelijkheid zou schrijven was ook één en al toeval. Ik had eigenlijk een heel ander onderwerp in gedachten, toen iemand anders daar op bleek te promoveren. Dat was toen vrij rampzalig, maar ik heb uiteindelijk een groot deel van mijn onderzoeks- en onderwijscarrière besteed aan mijn nieuwe onderwerp. Allemaal omdat ik toevallig op een Duitse rechterlijke uitspraak stuitte over een groenteboer die zes uur had zitten wachten bij de dokter en die daarom zijn gemiste omzet op de arts wilde verhalen. Hij kreeg gelijk.

Niemand had na mijn blijven zitten op de middelbare school gedacht dat ik zo zou eindigen en zo ken ik nog veel meer voorbeelden. Ik ken genoeg topadvocaten aan de Zuid-as die bij mij een 6 hadden voor hun scriptie. Zij zijn pas later echt gaan bloeien. En bedenk ook dat de student van de bachelorfase niet de student is van de master; in studenten die tijdens die eerste fase enorm aan het worstelen waren, blijkt vaak in de master zoveel meer te zitten. Voor een goede start is het in ieder geval belangrijk om een beetje structuur te hebben, er verandert zo veel in het leven van een eerstejaarsstudent. Als universiteit moet je duidelijk maken dat het lidmaatschap bij een vereniging zeer gewenst is, als je dat niet doet loop je het risico dat je verdwaalt of vereenzaamt. En vergeet niet dat alles wat je hier aan de universiteit doet en iedereen die je hier leert kennen weer onderdeel wordt van je netwerk voor de komende jaren, zelfs voor de rest van je leven. Het hoeft ook geen studentenvereniging te zijn. Studieverenigingen en andere mogelijkheden zijn er in overvloed. Dan is een jaar uitloop ook helemaal oké, maar laat vooral zien dat je iets extra's gedaan hebt, in je studie of daarbuiten.

"Ik had in 1974 nooit verwacht Rector te worden, ik wist eerlijk gezegd nauwelijks wat het was."

Tegelijkertijd moet je af en toe ook even reflecteren: wat wil ik eigenlijk, en wil ik niet te veel? Want je kunt niet alles doen, je moet dus nadenken over wat je echt wil en wat je misschien moet laten lopen. Dat reflecteren doe ik nu nog steeds. Veel studenten denken dat ze alles moeten doen: naar het buitenland gaan, in de medezeggenschap, publiceren, een tweede studie, hoge cijfers, congressen organiseren. Maar het hoeft helemaal niet allemaal, je staat nog maar aan het begin van je leven. Als alumnus van de Universiteit Leiden komt het straks echt wel goed met jou. En als je dan straks alumnus bent, dan mag je echt trots zijn op die universiteit van jou. Alumni zijn voor ons belangrijk. We hebben er nu zo'n 105.000 geregistreerd en die houden we steeds beter bij. Ze geven zo veel terug van hun ervaringen en zo worden ons onderzoek en onderwijs steeds beter. Ook jullie als studenten kunnen ze helpen. Vaak loopt dat via de studievereniging.

Ik heb het in de afgelopen acht jaar natuurlijk druk gehad in twee functies: ik was zowel rector magnificus als voorzitter van het college van bestuur van de universiteit. Als rector word je geacht het boegbeeld van de universiteit te zijn. Je veel laten zien is belangrijk. Het kan ook met behulp van social media, je kan hiermee je eigen profiel opbouwen. Mijn dochters hebben mij ooit op 'Lamme Leidse Memes' geattendeerd. Zij waren zo leuk! We hebben samen bier staan bottelen bij de bierbrouwer op de rand van de Merenwijk bij mijn afscheid. Nu ik met pensioen ben, heb ik me voorgenomen om het eerste half jaar gewoon niets aan te nemen. Je wordt echt besprongen als je net klaar bent en ze willen je overal in een raad van toezicht hebben. Ik heb dat van een andere oud-rector geleerd. Ik vind de vrijheid die ik nu heb geweldig en heb nu tijd voor zoveel andere dingen. Wel praat ik nog regelmatig met hoogleraren of met studenten over hun carrière of hun toekomst. Iedereen blijft zoekende. Het blijft altijd fijn als iemand even naar je luistert. Bijvoorbeeld: dan ben je eenmaal hoogleraar op je 45e, maar wat dan, dan heb je toch nog zo'n 20-25 jaar te gaan, en wat doe je daar dan mee? Dat 'coachende' vind ik fijn, ook dus voor studenten en voor oud-collega's die nu aan het besturen zijn. Ik ben zelf geen bestuurder meer, maar denk nog graag mee over hun persoonlijke ontwikkeling.

"Geef het toeval een kans, blijf vrolijk en vertrouw erop dat het goed komt."

Waar ik zelf nog van droom? Het lijkt me fantastisch als we als universiteit nog beter gaan worden in het vormgeven van die eerste kwart-leven van jonge mensen. Het is zo'n cruciale tijd en het zou een droom zijn om jullie als studenten nog beter te kunnen ondersteunen en op weg te helpen. Daarbij zou ik de universiteit graag nog meer verbonden zien met de samenleving, en met elkaar – ook over de grenzen van de verschillende faculteiten: wat heeft de ander nodig? Om voor mijn eigen vak te spreken, het Recht: hoe mooi zou het zijn als we in staat zouden zijn het recht, de geneeskunde en sociale wetenschappen beter met elkaar te verbinden, want daar is nog veel mogelijk. In het onderwijs én in het onderzoek.

Mijn belangrijkste boodschap aan jullie is: geef het toeval een kans, blijf vrolijk en vertrouw erop dat het leven mooi wordt. En als je van tijd tot tijd twijfelt, dan is het dat heel goed. Weet dan dat het goed komt. Voel je niet verplicht om alles te doen. Als oud-rector denk ik dan wel dat het goed is om jezelf breed te ontwikkelen, maar we hebben ook mensen nodig die verschrikkelijk goed zijn in één ding. Ook dát is goed. Die ruimte om te kiezen tussen verbreding en verdieping moet er zijn. Ik was in mijn eerste jaar een heel andere rector dan daarna. In het eerste jaar was ik vooral bezig met overleven, maar daarna ging ik groeien, ook in dat laatste corona-jaar. Dat is zo mooi: groeien en zoeken hoort bij het hele leven." ■

Tekst: Julotte Baart & Rosalie Reddingius (redactie), Lay-out: Ianthe Rebergen

Nooit meer slapen

Te weinig slapen kan zorgen voor onethisch gedrag, niet goed om kunnen gaan met emotionele stimuli, obesitas en diabetes. Een andere, meer zeldzame oorzaak is een genetische ziekte waardoor je weinig of niet kan slapen en leidt uiteindelijk tot de dood. Dit is het geval bij fatale familiaire insomnie.

De oorzaak van deze ernstige, autosomaal dominante slaapziekte ligt in een missense mutatie van GAC naar AAC. Deze substitutie zorgt ervoor dat asparagine wordt vervangen door asparaginezuur. FFI is een van de prionziektes: dit zijn neurodegeneratieve aandoeningen, veroorzaakt door de ophoping van een abnormaal gevouwen eiwit-prionen. Deze ophoping leidt tot de dood van neuronen en microvacuolisatie (spongiforme veranderingen) in de hersenen. Prionen (proteinaceous infectious particles) zijn klein, infectieus en resistent tegen behandelingen die nucleïnezuren veranderen. Prionziektes kunnen worden veroorzaakt door besmette instrumentaria (sterilisatie door alcohol of UV-licht is niet voldoende) bij een (neuro)chirurgische ingreep, bloedtransfusie of door het eten van besmet vlees. Een voorbeeld van dergelijk besmet vlees, is vlees van koeien met Bovine Spongifore Encephalopathy (BSE), ook wel bekend als gekkekoeienziekte.

Ziektebeloop

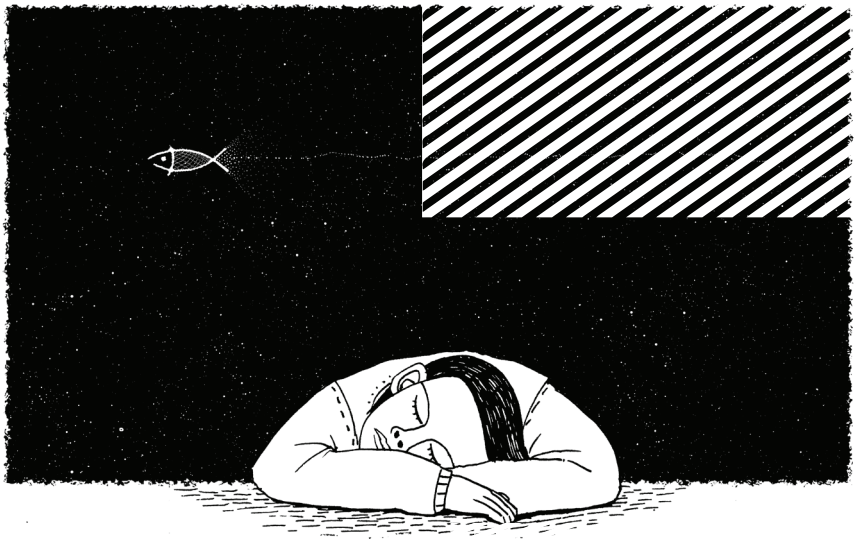
De ziekte presenteert zich vaak bij volwassenen, maar er zijn ook patiënten waar de klachten al rond 20-jarige leeftijd manifesteerden. Deze klachten beginnen als een bepaalde hoeveelheid van asparagine in het asparaginezuur prioneiwit is omgezet.

Het ziektebeloop is als volgt: de ziekte duurt meestal tussen de 8 en 72 maanden en begint vaak met slaapklachten, angst, hallucinaties, depressie, apathie, hormonale stoornissen en problemen met het autonome zenuwstelsel, zoals een snelle hartslag, hoge bloeddruk, overmatig zweten en erectieproblemen. Later in het ziekteproces kunnen patiënten door extreem slaapgebrek dromen terwijl ze wakker zijn: de patiënt lijkt dan wakker, maar op een EEG is te zien dat hij zich in de REM-slaap bevindt. Naarmate de ziekte verergert, zal er ook steeds meer afname zijn van hersenweefsel. In een later stadium krijgt de patiënt last van cognitieve problemen zoals verminderde waakzaamheid, aandacht en problemen met het korte termijn geheugen en motorische problemen zoals dysartrie, dysfagie, ataxie and myoclonus. In het laatste stadium van de ziekte zal een patiënt kampen met de gevolgen van extreme lichamelijke en geestelijke uitputting, zoals vermagering en niet meer kunnen eten, bewegen en praten, terwijl tot het einde het besef aanwezig zal zijn bij de patiënt met wat er aan de hand is.

Behandeling

Op het moment is er is nog geen effectieve therapie voor FFI. Het is bekend dat patiënten niet gebaat zijn met slaapmedicatie, zoals barbituraten en benzodiazepines. Sommige medicijnen zoals corticosteroïden en immuuntherapie lijken op het begin een gunstig effect te hebben op de klachten, maar daarna gaat de patiënt sneller achteruit. De hoop is nu gevestigd op gentherapie, maar deze behandeling is nog verre van werkzaam. Er kan wel al prenataal worden gescreend op FFI als het een bekende ziekte is in de familie. In 2018 waren er 198 mensen met FFI in 70 families. 18 personen met FFI leken echter niet een familie te hebben die was aangedaan door FFI.

Nu gentherapie voor steeds meer (erfelijke) ziekten wordt onderzocht, is FFI in de toekomst wellicht te behandelen. Misschien vindt een van onze lezers wel de effectieve behandeling. Geen mens weet immers waartoe hij in staat is, voor hij alles geprobeerd heeft. ■



Tekst: Rosalie Reddingius (Redactie), Lay-out: Dindin Zhang

VGT-HULP

WELTERUSTEN!

Dagdromen daargelaten, dromen we het meest als we slapen. Slapen betekent volledige ontspanning van lichaam en geest. We doorlopen gemiddeld vier tot vijf keer een slaapcyclus die bestaat uit vijf verschillende fasen.

Vaak zijn we onszelf niet bewust van wat er tijdens onze slaap gebeurt. Lichaam en geest maken echter verschillende fasen door die ontzettend belangrijk zijn om gezond fysiek en mentaal te kunnen functioneren. De non-REM slaap beslaat de eerste vier fasen van de slaapcyclus, de REM-slaap is de vijfde en laatste fase, waarbij REM staat voor rapid eye movement.

Fase 1: de inslaapfase

De inslaapfase neemt bij de meeste mensen ongeveer 5 minuten in beslag. Dit is de fase waarin je lekker indommelt. Eigenlijk zweef je tussen waken en slapen. Je ogen zijn gesloten en je hersenactiviteit is afgenomen, maar je kunt nog wel bewust reageren op prikkels uit de omgeving, bijvoorbeeld als je naam geroepen wordt.

Fase 2: de lichte slaap

Deze tweede fase neemt ongeveer 30 minuten in beslag. Nu wordt je niet meer van elk geluid wakker, maar je bent nog niet in een diepe slaap. Als je overdag een powernap van 20-30 minuten doet, wordt je vaak wakker in deze fase. Over het algemeen voel je je dan ontspannen, maar nog niet goed uitgerust.

Fase 3: de overgangsfase naar diepe slaap

Tijdens de overgangsfase daalt je hartslag naar ongeveer 40 à 50 slagen per minuut en wordt je ademhaling regelmatiger en dieper. Je spieren ontspannen zich en je komt in een vaste slaap terecht. Deze fase duurt maar vijf tot tien minuten en brengt je naar de vierde fase: de diepe slaap.

Fase 4: de diepe slaap

Wakker worden tijdens de diepe slaap geeft een verward en suf gevoel. Vaak heb je even de tijd nodig om te realiseren waar je bent. De diepe slaap duurt ongeveer 20 minuten en is ontzettend belangrijk. Het lichaam maakt in deze fase bijvoorbeeld groeihormoon aan, wat bijdraagt aan lichamelijk herstel.

Fase 5: de droomslaap

Tijdens de vijfde fase zijn de hersenen actief en maken de ogen veel snelle bewegingen, vandaar de term REM-slaap. Dit is tevens de fase waarin je droomt. Het hartritme en de ademhaling worden in deze fase, in tegenstelling tot de diepe slaap, onregelmatig. De REM-slaap is ook de fase waarin de informatie van de voorafgaande dag verwerkt wordt en waarin sommige belevenissen worden opgeslagen in het langetermijngeheugen. Het brein draait tijdens deze fase dus overuren terwijl het lichaam in volledige ontspanning is, vandaar dat deze fase ook wel de paradoxale slaap wordt genoemd. De REM-slaap duurt ongeveer een kwartier en tijdens deze fase ben je vaak moeilijk te wekken.

Na de REM-slaap wordt je (onbewust) heel kort wakker om een kleine checklist af te gaan:
- zijn er geen pijnprikkels?
- is de omgeving nog veilig?
- is de blaas nog leeg?

Mocht je blaas vol zitten, dan is dit het moment waarop je wakker wordt en voelt dat je een toiletbezoekje af moet leggen. Als alles in orde is, ben je je niet bewust van het korte wakkere moment en herstart de slaapcyclus weer vanaf het begin. Welterusten! ■

VGT FEBRUARI 2020, VRAAG 188

Een slaapcyclus bestaat uit de stadia REM-slaap en non-REM-slaap. Hoeveel van deze slaapcycli worden er gemiddeld per nacht bij een normaal, gezond persoon doorlopen?

A. 1-2 cycli
B. 4-5 cycli
C. 7-8 cycli

Zie voor het antwoord de colofon!

Tekst: Elke Beurkens (Masterstudent GNK), Lay-out: Ianthe Rebergen

Leids Medisch Dispuut Forestus

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

Na een voor velen bewogen zomer is het nieuwe collegejaar dan eindelijk begonnen. Forestus feliciteert alle nieuwe Leidse studenten die dit jaar voor het eerst in de collegebanken plaats zullen nemen, er staan jullie hele mooie tijden te wachten!

Laten we allen hopen op een jaar waarin we colleges in de collegezaal volgen in plaats van via Kaltura. Een jaar waarin we tentamens maken in het Universitair Sportcentrum in plaats van onze studentenkamer met online proctoring. Een jaar waarin wij Forestianen traditiegetrouw elke dinsdag om 21:30 uur kunnen borrelen in De Hut van Ome Henne met een maximale capaciteit, wellicht zonder 1,5 meter afstand.

Forestianen, wie zijn dat nu eigenlijk? Het Leids Medisch Dispuut Forestus is het gezelligheidsdispuut van de M.F.L.S. Dit betekent dat al onze Leden studenten Geneeskunde of Biomedische wetenschappen zijn. Wij Forestianen komen elke dinsdag samen op de Borrel. Daarnaast worden andere activiteiten georganiseerd zoals etentjes, Cantus, bijlessen, sportactiviteiten en het legendarische Weekend aan het eind van het jaar.

Ben je enthousiast geworden en wil je graag ontdekken of L.M.D. Forestus dé manier is om het beste uit jouw studententijd te halen? Meld je dan aan voor de F.I.Cie-periode! Hier kunnen alle leden van de M.F.L.S. langskomen tijdens diverse activiteiten van ons Dispuut. Vergeet ook niet om de Instagrampagina @lmd_forestus te volgen voor meer informatie.

Met een fier Welterusten,

Namens het 41e bestuur des L.M.D. Forestus,

Evi Koenekoop,

f.t. assessor externus

AGENDA

Maandag 6 september
F.I.Cie-activiteit: “ik ga op vakantie en neem mee...

Maandag 13 september
Wisselings-D.L.V.

Dinsdag 14 september
F.I.Cie Schuimfeest: “Living the Camping Life”

Woensdag 22 september
F.I.Cie-activiteit: “Oh Oh Tirol”

Donderdag 30 september
F.I.Cie-activiteit: “Op Wereldreis met Forestus”

Dinsdag 5 oktober
Constitutieborrel

Vrijdag 22 oktober
F.I.Cie Zwembadfeest: “Tropical Paradise “

Vrijdag 29 t/m zondag 31 oktober
A.B.C-weekend

Vrijdag 12 november
Lustrum activiteit

Vrijdag 3 december:
Klaascantus

Maandag 20 december
Kerstballenbal

FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL
WWW.FORESTUS.NL
071-526 45 27
BESTUURSKAMER IS GEOPEND OP WERKDAGEN VAN 12:30 - 15:30

Tekst: Evi Koenekoop, Lay-out: Lotte Vissers

IFMSA Leiden

Lieve lezers,

De zomervakantie lijkt wel een verre droom, nu we weer in de collegebanken zitten vol goede moed voor het aankomende jaar. In deze periode kan je je weer aanmelden voor IFMSA-Leiden, dus speciaal voor de eerstejaars (en de rest natuurlijk ook) wat meer over onze vereniging!

IFMSA (International Federation of Medical Students' Associations) is een internationale organisatie van medisch georiënteerde studenten die zich inzet voor de verbetering van Global Health. IFMSA vertegenwoordigt wereldwijd meer dan 1,3 miljoen studenten uit meer dan 130 landen. In Nederland is IFMSA vertegenwoordigd op alle acht medische faculteiten en dankzij dit uitgebreide netwerk hebben wij de mogelijkheid op lokaal niveau verschil te maken. IFMSA-Leiden organiseert onder andere lezingen, internationale stages, voorlichtingslessen, filmavonden, congressen en andere activiteiten in het kader van het creëren van bewustwording over Global Health en de verbetering ervan. Om dit te kunnen bereiken, bestaat IFMSA-Leiden uit veel verschillende commissies met enthousiaste studenten. Elke commissie focust zich op één specifiek aspect van Global Health.

Onze commissies zijn verdeeld in 5 werkgroepen: Klinische Meeloop- en Onderzoeksstages, Public Health; Medisch Onderwijs; Mensenrechten en Vrede; Seksuele en Reproductieve Gezondheid en Rechten. Onze commissies organiseren allerlei projecten. Zo heb je misschien wel eens gehoord van het Teddy Bear Hospital, waarbij kinderen langs het LUMC komen met hun 'zieke' knuffel om hen weer beter te maken. Of je hebt wellicht gehoord van Tienerwijs en het Voorspel, waarbij je langs groep 7 en 8 en middelbare scholen gaat om seksuele voorlichting te geven.

Lijkt het je nou leuk om samen met ons projecten te organiseren en heb je een passie voor Global Health? Volg ons dan op Facebook en Instagram om op de hoogte te blijven van de aanmeldingsdeadlines in oktober. Kijk voor meer informatie over IFMSA-Leiden op onze site ifmsa.nl/leiden, onze social media (@ifmsa.leiden) of onder de Brightspace module 'Internationalisering'! Voor vragen kan je altijd mailen naar db.leiden@ifmsa.nl!

Veel Liefs,

Kevin Huynh

Vicevoorzitter Extern 2020-2021

UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH

WWW.IFMSA.NL/LEIDEN

/IFMSA.LEIDEN

@IFMSA.LEIDEN

LEIDEN@IFMSA.NL

Tekst: Kevin Huynh, Lay-out: Lotte Vissers

& 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 Instemmings-A.L.V., de Ouderdag en de M.F.L.S.-barbecue.

6 EN 7 SEPTEMBER
Introductiedagen

8 SEPTEMBER
Buitengewone A.L.V.

9 SEPTEMBER Wissel-A.L.V.

15 SEPTEMBER VGT
Pubquiz

25 EN 26 SEPTEMBER
Eerstejaarsactiviteiten

28 EN 29 OKTOBER
Dies M.F.L.S.

5 T/M 7 NOVEMBER
Trip Maastricht

25 NOVEMBER
Beleids-A.L.V.

12 DECEMBER Gala

Maandag 10 mei: Interfacultair Feest
Op de eerste dag na de meivakantie organiseerde meerdere faculteiten van Leiden samen een silent disco. Met hun huisgenoten konden studenten de hele avond dansen en zingen onder begeleiding van een livestream. Barry Badpak was een deel van de avond aanwezig, maar ook M.F.L.S.-DJ's maakten deel uit van het programma.

Dinsdag 18 mei: HealthCie First Dates
Om lichaamsbeweging en het maken van sociale contacten te stimuleren heeft de HealthCie als activiteit First Dates georganiseerd. Het weer was in deze tijd van het jaar goed genoeg om een lange wandeling door Leiden te maken, waarvoor deelnemers konden kiezen tussen een vriendschappelijke of romantische ontmoeting.

Woensdag 19 mei: VGT pubquiz
Op 19 mei was het alweer tijd voor de laatste VGT pubquiz van het jaar, in aanloop naar de laatste VGT die de geneeskundestudenten dit jaar gemaakt hebben. Op een laagdrempelige manier kon iedereen testen hoe hun medische kennis is verbeterd dit jaar en of ze op hetzelfde niveau zitten als hun medestudenten.

Maandag 31 mei: ActCie Tasty Walk
Net als de HealthCie gaf ook de ActCie studenten de kans om samen een wandeling door Leiden te maken. In dit geval ging het om een Tasty Walk, waarbij 50 deelnemers in tweetallen een route langs drie restaurants liepen. Bij elk restaurant werd een gerecht aangeboden en halverwege de wandeling was er een tussenstop met een drankje.

Woensdag 2 juni: Carrièresymposium
De laatste activiteit van de Carrièrecommissie was een symposium met het thema 'Hoe overleef ik de werkvloer?' voor alle studenten van het LUMC. De avond bestond uit een plenaire lezing en een parallelle sessie met twee workshops. Onderwerpen zoals professionaliteit en de relatie tussen stress en mentale gezondheid hebben de revue gepasseerd.

Zaterdag 5 juni: Actieve Leden Activiteit
Om commissieleden te bedanken voor hun inzet voor de Vereniging tijdens dit bijzondere jaar heeft het Bestuur de Actieve Leden Activiteit georganiseerd. Ze werden in twee shifts van 50 personen van alle gemakken voorzien tijdens een borrel op het dakterras van PLNT. Ook werd er aan het einde van de dag nog een veiling gehouden voor het goede doel van dit jaar: MIND Young. Wil je hier volgend jaar ook bij kunnen zijn? Meld je dan in september aan voor een commissie van de M.F.L.S.!

Zondag 6 juni: LisCo Scavenger Hunt
Ook voor de internationale studenten is er nog een activiteit geweest, georganiseerd door de LisCo. Om studenten beter kennis te laten maken met Leiden was er een speurtocht door Leiden, waarbij groepjes van 4 studenten langs meerdere iconische plekken kwamen. Onder andere de Hortus Botanicus en de Burcht maakten onderdeel uit van de activiteit, die beëindigd werd met het eten van pannenkoeken.

Donderdag 10 juni: Instemmings-A.L.V.
Wanneer het einde van het jaar nadert is het ook weer tijd om vooruit te blikken naar het nieuwe collegejaar, waar de vorming van een nieuw M.F.L.S.-bestuur een groot onderdeel van is. Tijdens deze Algemene Ledenvergadering is het 109e M.F.L.S.-bestuur officieel ingestemd. Daarnaast zijn onder andere de eindverslagen van LIMSC en een aantal commissiebegrotingen gepresenteerd.

Vrijdag 11 juni: Student-Docent borrel
Tijdens de laatste StuDo van het jaar is er gebruik gemaakt van een nieuw online platform: Wonder. Hierbij konden studenten en docenten zich vrij door een online veld bewegen om groepen te vormen voor een gesprek. Daarnaast waren en meerdere gebieden aangemaakt om verschillende specifieke onderwerpen in te kunnen bespreken.

Zaterdag 12 juni: Ouderdag
Passend bij dit online tijdperk is ook heeft ook de Ouderdag dit jaar online plaatsgevonden, met veel positieve reacties van de ouders. De Ouderdagcommissie had hiervoor een uitgebreid programma opgesteld, met twee colleges, twee workshoprondes en een quiz. Via Kaltura werden in de ochtend eerstejaars studenten ontvangen en in de middag ook nog tweedejaars studenten, omdat zij vorig jaar helaas geen ouderdag mee hebben kunnen maken.

Zondag 20 juni: M.F.L.S. Sponsorloop
Om geld op te halen voor het goede doel heeft het M.F.L.S.-bestuur in het weekend van 20 juni een eigen sponsorloop georganiseerd. Bestuursleden en andere M.F.L.S.'ers konden op eigen initiatief hardlopen en zich daarvoor laten sponsoren door vrienden en familie. Het sponsorgeld ging volledig naar MIND Young, die zich inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Als je de activiteit gemist hebt kan je altijd nog via de website geld doneren aan het goede doel!

Maandag 21 juni: M.F.L.S.-barbecue
Net als vorig jaar werden er pakketten beschikbaar gesteld voor M.F.L.S.'ers om met vrienden of huisgenoten te barbecueën. Los van het feit dat deelnemers een goedkope, of zelfs gratis, maaltijd kregen, was het ook een uitgelezen kans om het 109e M.F.L.S.-bestuur te ontmoeten bij het ophalen van de pakketten. Met 84 deelnemers was de barbecue een groot succes, ter vervanging van de activiteit die normaalgesproken op het terras achter het onderzoeksgebouw plaatsvindt.

Woensdag 23 juni: Commissielunch alternatief
In afgelopen jaren werden de verschillende commissies beurtelings uitgenodigd om te komen lunchen in de Bestuurskamer, wat dit jaar helaas niet mogelijk was. Desondanks wilde het Bestuur een activiteit organiseren om de commissieleden te bedanken voor hun inzet en toewijding tijdens dit bijzondere jaar. Daarom werd er een Tasty Walk georganiseerd in het centrum van Leiden, met zelfgemaakte hapjes. Wil je hier komend jaar ook deel van uitmaken? Meld je dan na de zomer aan voor een van de vele commissies!

Donderdag 24 juni: ActCie Sportdag
Net als veel andere commissies organiseerde ook de Activiteitencommissie in deze periode hun laatste activiteit. Na onder andere een cocktailavond en een Tasty Walk was het nu tijd voor een sportieve activiteit. Met de sportdag deden groepjes deelnemers bij het USC mee aan verschillende rondes. Het programma bestond uit vijf sporten, waaronder beachvolleybal, een stormbaan en bubbelvoetbal.

Zaterdag 26 juni: HealthCie Boks Clinic
De Activiteitencommissie was niet de enige die een sportieve activiteit organiseerde, aangezien de HealthCie een kickboks training aanbood. Door het slechte weer vond deze plaats in een sportschool in Leiden, in plaats van op het strand. In anderhalf uur leerden studenten de basis van de sport en werd er hard genoeg getraind om er een goede dosis spierpijn aan over te houden.

Woensdag 30 juni: Buitengewone A.L.V.
Op 1 juli 2021 gaat er een wet in over bestuur en toezicht van verenigingen, wat ook van invloed is op de M.F.L.S. Dit betekent dat ook de statuten aangepast moeten worden, waarvoor op 30 juni een Buitengewone A.L.V. is geweest. Deze zullen, samen met aanpassingen aan het Huishoudelijk Reglement, verder besproken worden op de Buitengewone A.L.V. van woensdag 8 september.

Vrijdag 2 juli: HePatho VriMiBo
Om het collegejaar goed af te sluiten werd er traditiegetrouw op de dag van de laatste tentamens een VriMiBo georganiseerd. Deze vond dit keer niet plaats in HePatho, maar bij New Bad Habits, waar studenten in twee shifts van 75 deelnemers werden ontvangen. Zo kon iedereen het begin van de vakantie vieren of nog even uitrusten voor de nodige hertentamens. ■

Tekst: Victor Benthem (Lid Intern), Lay-out: Lotte Vissers

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

Rabobank