

PREDOCTOR

SEPT
2022
34/4

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

**DUBBELE COVER
PLUS EEN POSTER!**

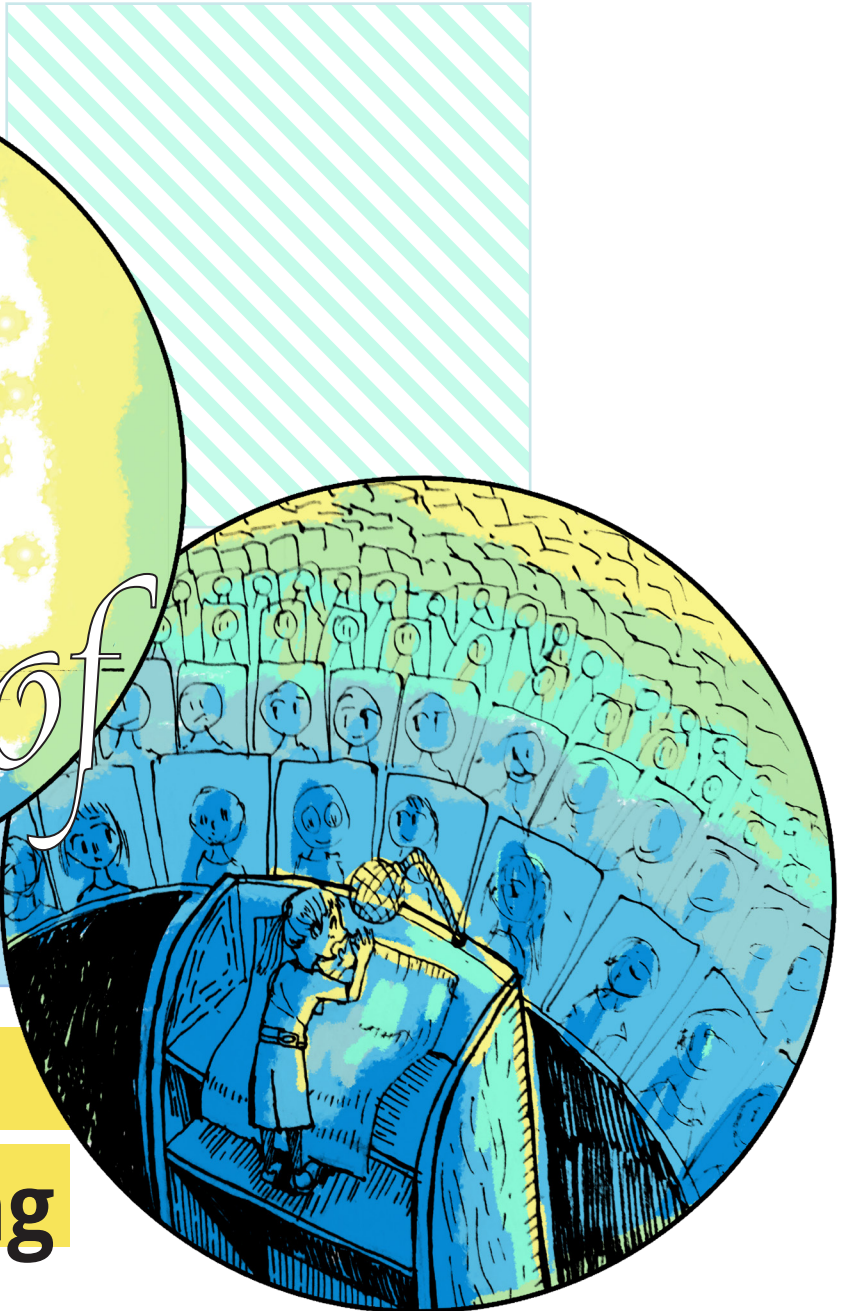
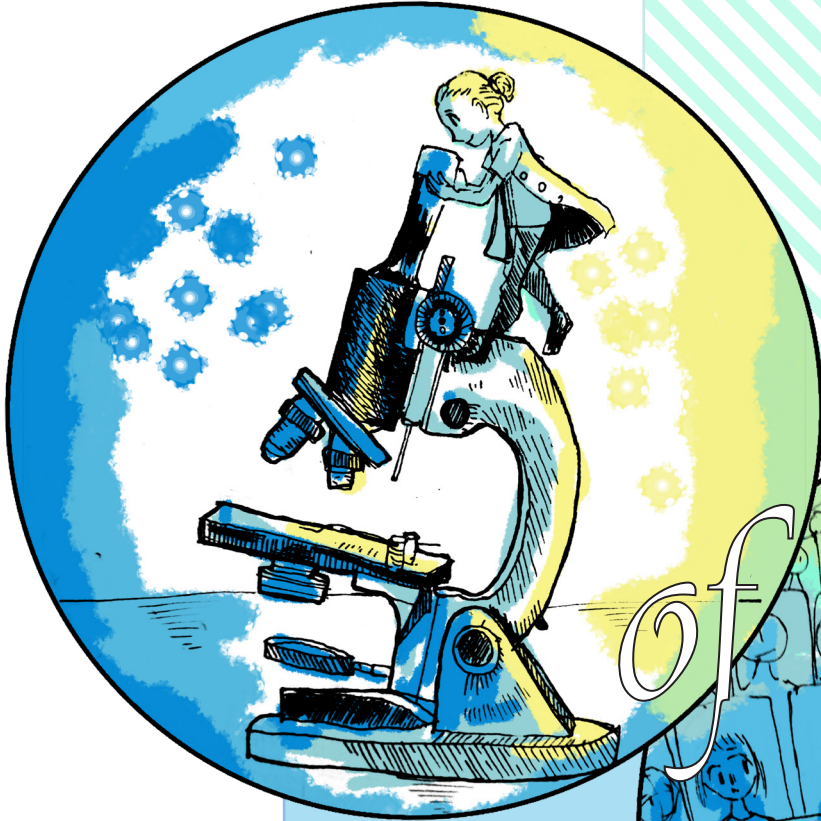
**SLAAPTEKORT
WANT JE SLAAPT
TE KORT**

**BIBI MOLENAAR
BEDRIJFSARTS IN HET
ZIEKENHUIS**

Carrièretijger



Onderzoek doen



Dindin op dinsdag

Illustraties: Dindin Zhang

Onderwijs geven

Cover: **01**
carriëretijger
Cover

06 Onderwijsupdate
M.F.L.S

Levenslang **12**
en levensbreed
Thema

16 Fotopagina
M.F.L.S

Dindin op **02**
dinsdag
Diagnose

08 Bestuur
voorstellen
M.F.L.S

Slaaptkort **13**
want je slaapt te
kort
Thema

18 Een wervel-
wind van nieuwe
energie
Assessor

Voorwoord **03**
Voorwoord

10 Een smeltend
carrière hart
Co-lumn

Spicy **14**
specialisten
Oudergeneeskunde

20 Van uitstel
komt afstel
Thema

K1-69: Des vrais **05**
carriëristes
M.F.L.S.

11 Van je fouten kun
je leren
Co-lab

Bibi Molenaar **15**
LUMC Alumni Vereniging

21 Een bucketlist
voor elk dier
Thema



COLOFON

Predoctor is een driemaandelijks uitgeve 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: Louise Blok
Hoofdredactie: Yoël Mahabier
Hoofd Lay-out: Dindin Zhang
Redactie: Daisy van Dijk, Daniëlle Koot, Rosalie Reddingius, Hannes van Oldenmark, Kimia Shoaie Bargh, Pascale Rijnders, Maaïke Verheij
Lay-out: Putri van Lenthe, Elise van der Oost, Myrthe Schlieff, Aliyah Schouten

M.F.L.S.-bestuursleden: Tim Roumen & Bo van Oldenmark

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 D



Carrièretijger

Terwijl ik dit voorwoord aan het typen ben, is de El Cid in volle gang. Zowel voor de oudere studenten als voor de kersverse is het natuurlijk fantastisch dat er eindelijk weer een échte El Cid is, compleet met alle feesten en gezelligheid. Het thema van deze predoctor is heel toepasselijk 'Feestbeest & Carrièretijger.' Voor sommigen is hun studententijd namelijk vooral een feesttent, terwijl anderen meer op hun carrière gericht zijn. Wij als Predoctor proberen in onze artikelen een mooie "studentikoze" mix te maken!

Voor de carrièretijgers hebben we een mooi artikel over slaap. Velen van jullie kennen vast nog wel de bekende tekst van Boef: 'slaap te kort want ik slaap te kort.' Ik denk dat iedereen vast wel eens heeft gehad dat je bij het leren voor een tentamen te weinig tijd had, waardoor je nog tot in de late uurtjes moest doorhalen. Maar zorgt dat doorhalen wel voor een hoger tentamencijfer?

Voor de cocktail-lovers is er een artikel met de allerlekkerste drankjes. Tijdens ons commissie-uitje hebben we deze getest en ik kan met volle overtuiging zeggen dat ze goddelijk smaken. Er staan in het artikel trouwens niet alleen cocktails, maar ook mocktails tussen, zodat zelfs tijdens het studeren kan genieten van een verfrissend drankje.

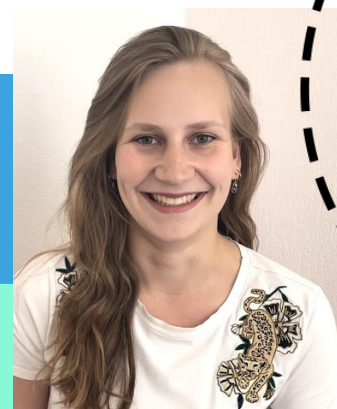
Een student combineert een overheerlijke cocktail natuurlijk niet alleen met een grote portie bitterballen, maar vaak ook met een boel uitstelgedrag. Uiteraard ben ik hier zelf ook schuldig aan. Als je jezelf hierin herkent zou ik je aanraden om dit artikel te lezen, dan leer je dat genetica hierin ook een rol speelt. Ik ga nu niet meer verklappen, als je precies wilt weten hoe uitstelgedrag in elkaar zit, dan zal je het artikel moeten lezen.

Ik zou graag willen afsluiten met een bedankje voor de leden die onze commissie helaas gaan verlaten: Daniëlle, Elise, Femke, Ianthe, Julotte, Maaïke en Pascale! Binnenkort zijn er weer sollicitaties voor de MFLS-commissies en de Predoctor is ook zeker op zoek naar nieuwe gezellige commissie leden om samen prachtige nieuwe edities mee te maken! Wil jij leren grafisch ontwerpen of schrijf je juist het liefst artikelen over alles wat met het studentenleven te maken heeft? Stuur vooral een mailtje!

Namens de Predoctorcommissie,

Louise Blok

Voorzitter Predoctor 2022-2023



Horoscoop 22

Thema

27 Feesten, fietsen, fractuur?!

VGT-hulp

Precocktails 24

Thema

28 L.M.D. Forestus & IFMSA-Leiden

M.F.L.S.

**Gezellig 25
of gevaarlijk?**

Thema

30 Activiteiten en agenda

M.F.L.S.

**Een flitsend 26
onderzoek!**

Thema

32 Cover: feestbeest

Cover



Covers: Elise van der Oost



M.F.L.S. STUDIEBENODIGD- HEDEN

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

LAAGSTE PRIJS



**LOKALE BOEKHANDEL IN HET
CENTRUM VAN LEIDEN**



TWEEDEHANDS BOEKEN



OUDE BOEKEN VERKOPEN



FACEBOOK: MFLS STUDIEBENODIGDHEDEN
E-MAIL: STUDIEBENODIGDHEDEN@MFLS.NL



K1-69: Des vrais carriéristes

De Bestuurskamer, te vinden op K1-69 in het LUMC, is een kamer die wij de afgelopen maanden ons thuis hebben mogen noemen. Ontbijten, avondeten, werken, soms een spelletje en zelfs af en toe een klein dutje; we hebben alles meegemaakt. In het afgelopen jaar hebben wij als het 109e M.F.L.S.-bestuur een aantal grote feesten gevierd, maar ook is er keihard gewerkt door iedereen. In de grote LUMC-jungle zijn er dus zowel feestbeesten als carrièretijgers te spotten!

Deze week heeft het Bestuur één van haar laatste Bestuursvergaderingen, die altijd om 10:00 's ochtends in de Bestuurskamer plaatsvindt. Om 9:50 uur appen de eerste twee altijd al dat ze ietsje later zijn. Vanaf 9:55 uur druppelen de leden één voor één binnen en als Danique om 10:15 eindelijk binnen is, gaat iedereen aan de lange oude Bestuurstafel zitten. Hier kijken we terug op een bewogen jaar en kijken we uit naar de weken die voor ons liggen. Waar we eerst 24/7 op elkaars lip zaten, moeten we straks actief ons best doen om een momentje met elkaar in te plannen. Een wereld van verschil dus! Iemand oppert in de vergadering om na ons Bestuursjaar elk jaar een weekendje met zijn allen in te plannen. Iedereen is enthousiast en langzaam dromen we weg. Hoe ziet een Bestuursweekend van 109 eruit in 2032?

We kijken terug op een bewogen jaar en kijken uit naar de weken die voor ons liggen.

Het Bestuur droomt weg en verplaatst zich buiten de vertrouwde muren van K1-69 naar het warme zonnige zuiden. Veel verder dan Frankrijk wordt het echter niet, aangezien Danique haar honden mee wil brengen. Zij is nu een enthousiaste en lieve jeugdarts die met haar grote liefdes, vier labradoodles, in de auto is gestapt om via de Autoroute du Soleil af te dalen naar de Provence. Eenmaal aangekomen bij het château is de barbecue al

aangestoken door Tim. De heerlijke kruidige geur van zijn zelfgemaakte burgers verspreidt zich over de Franse wijngaarden. Tim heeft inmiddels besloten om zijn witte jas aan de kapstok te hangen en staat nu aan het roer van een groot medisch consultancy bedrijf.

Voor de caprese salade worden de tomaten vers uit de moestuin geplukt door onze tuinier Elise. Als echte alleskunner combineert zij haar opleiding tot chirurg met haar kwaliteiten als boekhouder van een lokaal bedrijf. Ondertussen dekken Salima en Laura de lange tafel. Daar waar Salima haar grote voorliefde voor het onderwijs heeft doorgevoerd in haar functie als opleidingsdirecteur, vliegt Laura de hele wereld over om haar zelf ontwikkelde medicijn aan grote bedrijven te verkopen.

De vijf Bestuursleden roepen ons: we kunnen aan tafel! Wij, Sarah en Bo, zitten in de schaduw van een grote cipres te schrijven aan ons K1-69 artikel. Waar wij onszelf zien over 10 jaar? Sarah is in opleiding bij de klinische genetica en Bo combineert haar passies door zowel werkzaam te zijn op de kindergeneeskunde als de ethiek. Tot in de late zomerse avonden wordt er gedineerd, geborrelt en teruggekeken op ons Bestuursjaar van tien jaar geleden.

Wat de toekomst ons brengt, weten we niet. We kunnen enkel dagdromen!

Het beeld van de warme zomeravond vervaagt en opeens zitten we weer met zijn zevenen aan de bestuurstafel in K1-69. Voor ons, het 109e M.F.L.S.-bestuur, zit het besturen van deze mooie Vereniging er bijna op. Wat de toekomst ons brengt, weten we niet. We kunnen enkel dagdromen! Binnenkort zal het 110e M.F.L.S.-bestuur het stokje van ons overnemen. Als een nestje jonge feestbeesten en carrièretijgers, zullen zij het komende jaar met volle overgave de Vereniging voor jullie leiden! Schrijf je vooral in voor de Predoctor om alle mooie avonturen van 110 te volgen! ■



ONDERWIJS UPDATE

Na een heerlijke zomer is het weer tijd om in de collegebanken te zitten! Met frisse moed start je als carrièretijger aan het studiejaar en is het belangrijk om stil te staan bij alles wat je bereikt hebt! Maar vergeet niet ook af en toe het feestbeest in je naar boven te halen en te genieten van je studententijd!

Algemeen

COVID-19 maatregelen

Vanaf maandag 23 mei is ook de 1,5 meterregel voor personeel in het LUMC vervallen. Hiermee zijn alle vooropgestelde coronamaatregelen komen te vervallen.

M.F.L.S.-LUMC Onderwijsprizen

Zoals ieder jaar reikt de M.F.L.S. in samenwerking met het LUMC tijdens een feestelijke bijeenkomst de onderwijsprizen uit. Deze feestelijke uitreiking kon sinds twee jaar eindelijk weer fysiek doorgang vinden in HePatho! Ook vanuit de nieuwe master Population Health Management is een good practice

en docent genomineerd. De prijzen die dit jaar uitgereikt worden omvatten de volgende: prof. dr. G.J. Tammelingprijs, Beste Halve Minor, Best Practice, Beste Blok Biomedische wetenschappen, Beste Blok Bachelor Geneeskunde, Beste Thema Farmacie, Beste Coschap en de Student Research Award.

Student-Docent lunch

Op 7 juni is een student-docent lunch gehouden in plaats van een borrel. De lunch vond plaats van 12.00 tot 14.00 uur bij Paleijhs. Het was erg geslaagd; de lunch was druk bezocht, en ook door docenten die normaliter niet naar borrels komen.

Veel docenten gaven ook actief aan dit een prettig tijdstip en prettige activiteit te vinden.

Vacatures

studentenvertegenwoordigingen

Heb jij altijd al inspraak willen hebben in het onderwijs en lijkt het jou leuk om je medestudenten te vertegenwoordigen? De vacatures voor de studentenvertegenwoordigingen en Opleidingscommissies staan vanaf heden open. Solliciteren kan door te mailen naar: lidgnk@mfls.nl, lidbw@mfls.nl, lidfar@mfls.nl of lidva@mfls.nl. Spreek het Bestuur vooral aan voor meer informatie.

Vitality & Ageing

Lustrum event

Op 20 mei 2022 heeft er een evenement plaatsgevonden om het eerste lustrum van de studie te vieren. Het programma bestond uit een workshop van Fieke Harinck over het verbeteren van je netwerk vaardigheden, een aantal korte lezingen van onder andere de burgemeester en een netwerkborrel. Docenten, studenten en ouderen betrokken bij de opleiding waren uitgenodigd voor deze gelegenheid.

Tosti lunch

Op donderdag 9 juni heeft het masterteam een promotiemoment gehouden in HePatho, waarbij ze gratis tosti's uitdeelden om de master te promoten onder studenten.



Tekst: Salima Skalli (Lid Onderwijs Geneeskunde/Farmacie)
Laura Overdam (Lid Onderwijs Biomedische Wetenschappen/Vitality & Ageing)



Farmacie

Farmacie Olympiade

Op dinsdag 7 juni gebruikten farmaciëstudenten uit heel Nederland al hun kennis en inzicht om te strijden voor het winnen van de Nationale Farmacie Olympiade! Na de meerkeuzetoets bestaande uit 60 vragen af te hebben gerond, genoten de studenten van een heerlijk diner en kwam een militair apotheker uitgebreid vertellen over zijn werk. Twee Leidse studenten, Jelien den Hollander en Rowan Karg hebben prijzen binnen kunnen slepen! Al met al, weer een hele geslaagde avond.

FSV Barbecue

Op maandag 20 juni heeft de Farmacie Studentenvetegenwoordiging een Barbecue georganiseerd bij het USC Sportcentrum om onder het genot van een hapje en drankje bij te kletsen met elkaar en het collegejaar feestelijk af te sluiten, om in september weer met volle moed te starten!



De prof. dr. E.L. Noachprijs ging naar Rian Schopmeijer

Geneeskunde

Nieuwe definities boekenlijst

De Kernboekencommissie is dit jaar wederom bezig met kritisch tegen het licht houden van de lijst. De Kernboekencommissie heeft geconstateerd dat er enige verwarring onder studenten en coördinatoren is ontstaan over de voormalige terminologie 'Kernboekenlijst' en 'Aanbevolenlijst.' De terminologie zal voor het aankomend studiejaar dan ook veranderd worden naar 'Opleidingsbrede boeken' en 'Vakspecifieke boeken.' Hierbij zal uiteraard wel duidelijk worden gespecificeerd welke boeken studenten worden aangeraden om te kopen.

De lijst in zijn geheel zal vanaf volgend studiejaar de "Studiematerialenlijst" genoemd worden, wat ruimte biedt om in de toekomst ook eventuele websites of E-learning's aan de lijst toe te voegen.

LCR Zomerborrel

Zon, check! Strand, check! Plezier, check! Op vrijdag 5 augustus reisden ongeveer 80 co-assistenten af naar strandclub Colorado Charlie in Scheveningen om hier te genieten van een feestelijke zomerborrel en BBQ. Zelfs de co-assistenten die geen vakantie hadden, kregen hier toch wel degelijk eventjes een vakantiegevoel van!

Biomedische Wetenschappen

Fysieke GOES

In jaar 1 is de GOES van Biomedisch Onderzoek in de Geneeskunde op papier ingevuld en het invullen is verplicht gemaakt voor het succesvol afronden van het blok. Ook voor Human Pathology in jaar 2 is de GOES dit keer fysiek uitgedeeld na afloop van het tentamen; dit zorgde voor een response van 73. Onderzocht wordt nu of dit kan worden toegepast bij de andere blokken van de bachelor.

Biomedical Sciences Symposium (BSS)

Op 10 juni vond de 33e editie van het Biomedical Sciences Symposium (BSS) plaats, met als thema 'The Person Behind the Science!'. Bachelorstudenten Biomedische wetenschappen en masterstudenten van alle LUMC-studies waren welkom bij het jaarlijkse symposium, waarbij studenten Biomedical Sciences hun onderzoek presenteerden. Daarnaast is de prof. dr. E.L. Noachprijs voor het beste Student Research Project uitgereikt.

Population Health Management

Tweede jaar master

Inmiddels heeft iedereen een plan ingeleverd voor het tweede jaar van hun studie! In het tweede jaar kan je grotendeels zelf invullen wat je wil doen, dus er is genoeg mogelijk! Veel studenten hebben plannen om naar het buitenland te gaan, zoals naar Australië of Chili.



110e M.F.L.S.-bestuur

Op 8 september neemt het 110e M.F.L.S.-bestuur het stokje over van het 109e 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 meer een feestbeest of carrièretijger?



FLOOR VAN DILLEN | Voorzitter

20 jaar, Geneeskunde

Ben jij een feestbeest of carrièretijger?

Een feest-tijger? Ik ben breed geïnteresseerd en vind commissies, werk en extracurriculaire dingen leuk, maar ik pak ook zeker het liefst alle feestjes mee.

Wat is jouw beste tip voor (eerstejaars)studenten?

Probeer niet te veel te stressen over je tentamens en deadlines. Het is even wennen maar studeer omdat je het leuk vindt, dan komt de rest vanzelf. Geniet vooral ook van alle leuke dingen en nieuwe mensen om je heen! (En weet dat er mensen zijn bij wie je kunt aankloppen als je toch stress hebt, twijfelt over je studiekeuze en/of planning, of als je gewoon behoefte hebt aan een luisterend oor).

WOUTER ZUIDGEEST | Secretaris

21 jaar, Geneeskunde

Wat staat bovenaan jouw bucketlist?

Ik zou heel graag willen leren surfen en dan het liefst maar meteen op de golven van één van de mooiste continenten ter wereld: Zuid-Amerika.

Uitstelgedrag of vooruit plannen?

Beide! Ik plan veel en ook vaak wel ver vooruit, maar het blijft een planning...

Wat is jouw beste studietip?

Deel je studeersessie op in duidelijke blokken! Ga niet aan de slag voordat je voor jezelf hebt bepaald wanneer je pauze gaat hebben. Dat maakt de momenten dat je studeert een stuk effectiever en dragelijker!



KOEN AALDERS | Penningmeester

20 jaar, Biomedische wetenschappen

Wat is jouw favoriete feestdag?

Als geboren en getogen Leidenaar is hier natuurlijk maar één goed antwoord op: 3 Oktober.

Wat is jouw favoriete cocktail?

New Orleans Fizz

Wat wilde je worden toen je klein was?

Ik had altijd de droom om architect te worden. De mogelijkheid om zelf dingen te ontwerpen en die vervolgens realiteit te zien worden trok mij enorm aan. Ook heb ik al sinds mijn derde verjaardag lego, iets waar ik nu nog steeds intens gelukkig van word en wat een van mijn favoriete bezigheden is.





REBECCA VULLINGS | Lid Onderwijs

GNK en FAR 22 jaar, Geneeskunde

Heb je een feitje over een ander bestuurslid?

Een feitje over ons alle 7: toeval of niet, we hebben allemaal blauw(ige) ogen (kijk maar na op onze foto's, het klopt echt!).

Wat staat bovenaan je bucketlist?

Een roadtrip maken waarbij je aan één stuk door van Europa naar Noord-Amerika rijdt, langs alle hoofdsteden en highlights van de verschillende landen waar je langskomt! De precieze route heb ik al iets van 1000x uitgestippeld in verschillende lessen op de middelbare school en hing telkens af van de dag en met wie ik op reis zou gaan. Helaas heb ik nog geen rijbewijs, dus wordt een roadtrip voorlopig nog een beetje lastig... Een goed alternatief lijkt me een tijdje naar het buitenland te verhuizen en daar vloeiend die taal te leren spreken!



MANDY BOOIJ | Lid Onderwijs BW en V&A

20 jaar, Biomedische wetenschappen

Wat is jouw droombaan?

Het lijkt me eigenlijk heel gaaf om actrice in het theater te worden, maar aangezien ik niet kan zingen of acteren is dat erg onrealistisch. Gelukkig voelt lesgeven ook een beetje als theater voor mij dus ik zou heel graag onderzoek en lesgeven willen combineren.

Stel, je moet een themafeest geven. Welk thema zou je kiezen?

Die keuze vind ik erg moeilijk, want het zou ofwel jaren '70/Mamma Mia worden, of jaren '50/Grease. Ik vind beide films ontzettend leuk en ben verliefd op de muziek en kleding van die tijd.



FAMKE MEYNAAR | Lid Intern

21 jaar, Geneeskunde

Wat wilde je worden toen je klein was?

Als kind wilde ik van alles worden, van juf tot astronaut en van brandweervrouw tot pilote. Al vrij jong leek het me al geweldig om arts te worden en dat idee is eigenlijk nooit meer helemaal weggegaan... Daarom ben ik nog steeds superblij met mijn studiekeuze en kijk ik uit naar mijn toekomstige carrière.

Ben jij een feestbeest of een carrièretijger?

Ik denk dat er een goede balans tussen de twee moet zijn en ik probeer ook zeker om veel leuke dingen te doen naast studie en bijbaantjes. Ik word altijd erg enthousiast van feestjes en borrels en bij twijfel kies ik er meestal toch voor om een feestje mee te pakken: een tentamen kan je namelijk herkansen, maar een feestje niet!



ANNA TEN HOVE | Lid Extern

21 jaar, Geneeskunde

Wat staat er op jouw bucketlist?

Gehoist worden vanaf een boot door een helikopter. Dat betekent dat je aan een touw aan de heli hangt. Lijkt me super gaaf! Dit gebeurt nog wel eens bij de reddingsbrigade (waar ik vrijwilliger ben) op demo's, alleen tot nu toe mag ik nooit :(.

Uitstelgedrag of vooruit plannen?

Ik plan alvast vooruit dat ik ga uitstellen, is dat ook een ding?

Heb je een feitje over een ander Bestuurslid?

Wisten jullie dat 6 van de 7 bestuursleden roeien of geroeid hebben? Alleen Famke vond roeien blijkbaar niet leuk genoeg.





Een smeltend carrière hart

De zonnige weken in het verre Suriname liggen inmiddels alweer een tijd achter me, maar al die hartelijke mensen, heerlijke roti en toeterende auto's voelen nog als de dag van gisteren.

Eind maart reisde ik af naar Paramaribo om daar mijn coschap Kindergeneeskunde te lopen. Eenmaal aangekomen belandde ik in een soort Nederlandse studenten enclave middenin de stad. Met een fles zonnebrand in mijn ene en een stethoscoop in mijn andere hand was ik helemaal ready! Kom maar op met die Surinaamse carrière; tenminste, dat dacht ik dan.

Daar stond ik, voor de hekken van het Sint Vincentius Ziekenhuis. Gebouwd in 1906 als eerste grote stenen gebouw van Suriname en initieel opgericht om leprapatiënten te kunnen verzorgen. Wat meteen opvalt zijn de witte zuilengalerijen, wapperende gordijnen en de vier patroonheiligen die je verwelkomen boven de hoofdingang. Via verfrissende binnentuinen vind ik mijn weg naar de kinderafdeling, direct herkenbaar aan alle vrolijke muurschilderingen en raamstickers.

Via via had ik al wel vernomen dat het er hier behoorlijk anders aan toe gaat en daar was absoluut geen woord van gelogen. Al mijn opgedane kennis over het zorgsysteem kon ik hier net zo goed overboord gooien. Mijn huiswerk begon met het begrijpen van de zogenaamde 'zusterhiërarchie' hier. En wil je een antwoord op je vraag? Geloof me, dan is het van levensbelang om éerst te beginnen met "Goedemorgen zuster, hoe gaat het met u?".

Via via had ik al wel vernomen dat het er hier behoorlijk anders aan toe gaat en daar was absoluut geen woord van gelogen.

Iets anders waar mijn doorgewinterde co-brein ook maar niet aan kon wennen: het

gebrek aan beeldvorming in het ziekenhuis. Echo abdomen bij verdenking appendicitis? Niet mogelijk. CT-hersenen bij verdenking contusio cerebri? Helaas pindakaas. Voor alle beeldvorming moesten de kindjes met de ambulance vervoerd worden naar het academisch centrum 4 kilometer verderop. Zo ook voor de extreme dysmatuur die op mijn eerste dag werd opgenomen met verdenking necrotiserende enterocolitis (NEC). Elke dag was het wikken en wegen: zat er nog bloed in de ontlasting? Was zijn buikje nog pral gespannen? Na een week zonder enige verbetering werd alsnog een ambulance geregeld. Conclusie X-BOZ: geen tekenen van NEC. Wat een opluchting! Twee weken later en een dubbele BRMO-infectie verder mocht de baby eindelijk voor het eerst mee naar huis. Blij maar ook wat gelaten nam ik afscheid, dit was toch wel de baby met wie ik uren had doorgebracht. Middagen lang had ik zijn kleine vingertjes en teentjes geteld, zijn hoofdje geaaid en tal van verhaaltjes verteld.

Uitgerekend mijn laatste week kwam er bericht van de poli dat er een oude bekende zou worden opgenomen. Deze keer met ernstige ondervoeding. Ik was toen verantwoordelijk voor alle nieuwe opnames en op mijn weg ernaartoe kreeg ik de patiëntgegevens in mijn handen gedrukt. Die naam kwam wel heel bekend voor...

En ja hoor, daar lag mijn kleine vriend. Met uitpuilende oogjes, een huid zo dun als vloeipapier en onwijs verzwakt.

En ja hoor, daar lag mijn kleine vriend. Met uitpuilende oogjes, een huid zo dun als vloeipapier en onwijs verzwakt. Die laatste dagen heb ik uren met hem rondgelopen, wiegend over de gang. Alleen zo bleef hij rustig. Klein genoeg was ie om in mijn rugzak achterop de fiets mee naar huis te gaan. Ik wist dat het niet kon, maar in het vliegtuig terug naar huis voelde ik nog zijn zachte krulletjes door mijn vingers glijden. ■



Van je fouten kun je leren

“Van je fouten leer je het meest”. Het zijn goedbedoelde bemoedigende woorden, maar als ik één ding heb geleerd van mijn fouten, dan is het wel dat ik ze liever helemaal niet maak. Meestal kosten foutjes namelijk vooral tijd.

Liever leer ik van de grappige verhalen over fouten van anderen. Want als het hier over fouten gaat, dan gaat het niet over fouten van het levensbedreigende-duizenden-euro's-kostende-maanden-aan-werk-verspillende formaat. Nee, eerder over onhandigheden of domme foutjes in het lab.

Zo vergeet iedereen ooit wel eens iets terug te leggen in de vriezer of koelkast. Of zit je net thuis aan je avondeten en besef je opeens dat je fles celkweekmedia nog rondobbert in het 37°C waterbad. Of je denkt er helemaal niet aan, spit de volgende ochtend de hele koelkast door op zoek naar jouw fles met media, die uiteraard nergens te bekennen is en komt erachter dat die sinds de vorige middag nog in het waterbad staat. Zonde!

Want als het hier over fouten gaat, dan gaat het niet over fouten van het levensbedreigende-duizenden-euro's-kostende-maanden-aan-werk-verspillende formaat.

Over verspilling gesproken; in het lab van één van mijn vorige stages ging het verhaal dat een student ooit de gehele voorraad van een van de antilichamen in één keer op zijn cellen had gepipetteerd, vergetende dat het nogal prijzige goedje eerst verdund moet worden. Dit soort fouten zijn natuurlijk zonde, maar veel meer dan “je moet opletten”, leer je er denk ik niet van.

Mijn eigen meeste recente fout ontstond op een dag bomvol gepland met experimenten, het soort dag waarop er bijna wel iets mis moet

gaan. Tijdens een cruciale stap in mijn experiment ontdekte ik dat ik nét niet genoeg buffer over had om verder te kunnen met het experiment. Na een paar seconde van paniek, viel mijn oog op een fles met precies dezelfde buffer. Snel pakte ik de fles, en ging nietsvermoedend door met mijn experiment. Maar niet veel later leken alle cellen los te laten van de microscoopglazen, en in klontjes en sliertjes rond te drijven in de met de geleende buffer gevulde plaat. Ik liep snel naar de microscoop, in de hoop dat ik paniek had om niets, iets dat mij ook meer dan eens overkomt. Maar helaas werd mijn vermoeden door de microscoop bevestigd, daar viel niets meer aan te redden...

Maar helaas werd mijn vermoeden door de microscoop bevestigd, daar viel niets meer aan te redden...

Een paar weken eerder was ik ook al bijna de fout ingegaan met hetzelfde experiment. Toen discussieerde ik de hele ochtend over eiwit A en zou ik 's middags een experiment uitvoeren met een antilichaam voor eiwit B. Drie keer raden welk antilichaam ik die middag bijna gedachteloos uit de koelkast pakte? In een keer goed: het antilichaam voor eiwit A. Hoewel het prachtige plaatjes zou opleveren, had ik er precies niks aan. Gelukkig kwam ik er op tijd achter!

Hoewel het prachtige plaatjes zou opleveren, had ik er precies niks aan. Gelukkig kwam ik er op tijd achter!

Moraal van dit verhaal? Iedereen maakt fouten: los het op, lach er om, en laat het gaan. Maar het meest belangrijke: leer ervan! Want ja, als je dan toch nog iets positiefs van je fouten wil maken, dan is ervan leren inderdaad misschien toch maar de beste manier om met je fouten om te gaan. ■





Levenslang en levensbreed

Ben jij een echte expert in communicatie? Heb je veel geduld, ben je creatief en lijkt het je leuk om zowel in als buiten zorginstellingen te kunnen werken? Dan is een carrière als Arts voor Verstandelijk Gehandicapten misschien wel wat voor jou!

Ongeveer een op de honderd Nederlanders heeft een verstandelijke beperking. Dit wordt gedefinieerd als een verminderde intelligentie (IQ<70), die is ontstaan voor de volwassen leeftijd en beperkingen in zelfredzaamheid ten gevolge heeft. Bijna de helft van deze groep heeft een licht verstandelijke beperking. Daarnaast is naar schatting zo'n 8% van de Nederlandse bevolking zwakbegaafd. Zowel zwakbegaafden als mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak bijkomende problemen op sociale vlakken zoals werk, financiën, opvoeding en school, maar ook op psychisch (psychische problemen, gedragsstoornissen) en somatisch vlak. Daarom hebben mensen met een verstandelijke beperking langdurige, gespecialiseerde zorg nodig: van jong tot oud, van licht tot ernstig gehandicapt, de AVG heeft een groot scala aan cliënten.

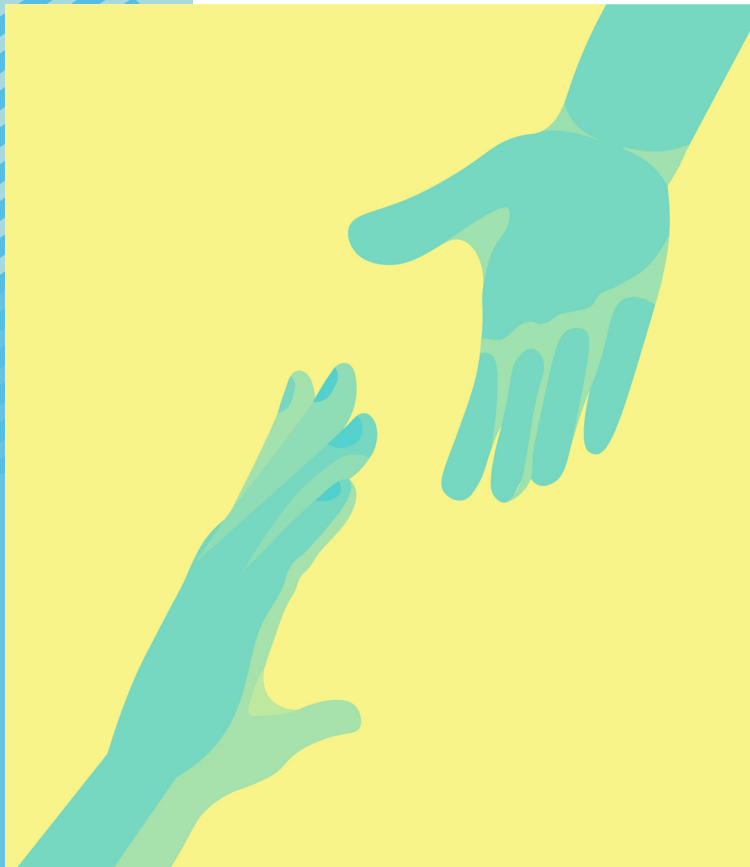
AVG is een jong specialisme: pas in februari 2000 werd de geneeskunde voor verstandelijk gehandicapten erkend als zelfstandig specialisme. Daarmee is de discipline nog volop in ontwikkeling, en is er veel ruimte voor wetenschappelijk onderzoek. De opleiding duurt

drie jaar en tijdens de opleiding worden stages gedaan in aangrenzende vakgebieden als genetica, psychiatrie en neurologie, omdat veel cliënten problemen hebben op deze gebieden.

Een AVG levert *evidence based* medische zorg aan mensen met een verstandelijke beperking. Dat kan in wooninstellingen zijn, maar ook op speciale poliklinieken en gespecialiseerde kinderdagcentra. De focus ligt niet op genezing, gezien genezing niet haalbaar is, maar op de kwaliteit van leven en daaraan grenzend de preventie, behandeling en beperking van somatische en psychische problemen. Mensen met een verstandelijke beperking hebben namelijk vaak comorbiditeiten die specialistische zorg nodig hebben, zoals epilepsie, motorische stoornissen en gedragsproblemen, gebruiken over het algemeen meer medicatie en kunnen een kortere levensverwachting hebben, met een langere periode van ongezonde jaren voorafgaand aan het overlijden. De klachtenpresentatie bij mensen met een verstandelijke beperking kan complex zijn: denk aan een cliënt zonder hoestprikkel, die toch een fikse longontsteking als onderliggende problematiek heeft. Tevens moet de AVG soms creatief zijn in zijn communicatie met de cliënt om te achterhalen wat er speelt, omdat de cliënt soms lastig kan aangeven waar hij last van heeft, of bijvoorbeeld bang is voor de dokter en liever niets zegt.

De meest voorkomende genetische aandoening bij verstandelijk gehandicapten is het syndroom van Down, maar er zijn meer dan 1500 genetische aandoeningen waarmee een AVG te maken kan krijgen. Per syndroom, maar ook per leeftijd, kan de problematiek enorm verschillen. De zorg voor verstandelijk gehandicapten is daarmee niet alleen levenslang, maar ook levensbreed: per individu en per fase wordt gekeken naar wat de cliënt nodig heeft. Omdat de AVG veel afweet van syndromen en comorbiditeiten, is hij in staat om deze problemen te behandelen en om advies te geven aan de cliënt, betrokkenen van de cliënt en professionele begeleiders/ andere artsen die betrokken zijn bij het behandeltraject van de patiënt. Er wordt dan ook in een multidisciplinair team gewerkt, met allerlei andere (para)medische disciplines, zowel binnen als buiten de zorginstellingen.

De AVG heeft dus een belangrijke rol in het multidisciplinair behandelteam voor verstandelijk gehandicapten. Met het oog op kwaliteit van leven proberen zij het best haalbare voor hun cliënt te bereiken - klinkt dat niet als een prachtige carrière? Ben je nou benieuwd hoe de dag van een AVG er echt uitziet? Ga dan naar <https://nvavg.nl/meelopen-met-een-avg/> en meld je aan om mee te lopen in de praktijk van een AVG! ■





Slaaptekort want je slaapt te kort

Elke student maakt het mee: het is de dag voor een tentamen en je bent niet ver genoeg gekomen met studeren, dus je werkt door tot in de late uurtjes. De dag erop zit je knikkebollend je tentamen te maken. Je vraagt je af hoe slim het was om het nachtje door te halen, want langer doorstuderen heeft niet bepaald geholpen.

Een goede nachtrust is erg belangrijk voor algemeen (student)welzijn, want jongeren hebben 8 tot 9 uur slaap nodig om goed te kunnen functioneren. Ruim een derde van de studenten haalt dit aantal niet, gezien ze aangeven zich onvoldoende uitgeslapen te voelen tijdens studieactiviteiten, blijkt uit een onderzoek van de Nederlandse Vereniging voor Slaap- en Waak Onderzoek, de Universiteit Leiden en de Hersenstichting. Studenten met een chronisch slaaptekort scoren significant lager voor tentamens dan studenten die wel uitgerust aan het tentamen zijn begonnen. Avondmensen hebben het hierbij zwaarder dan ochtendmensen. Zij gaan namelijk later naar bed dan ochtendmensen, maar moeten naar verhouding eerder opstaan, waardoor ze gemiddeld minder slaap krijgen. Ook dit uit zich in een verschil in studieresultaten.

Maar hoe ziet een normaal slaapritme er dan uit? De slaapbehoefte verandert gedurende het hele leven. Zoals eerder gezegd horen jongeren 8 tot 9 uur slaap te hebben voor lichamelijk en psychisch herstel. Gedurende de nacht vinden er 3 tot 6 slaapcycli plaats, die ieder ongeveer anderhalf uur duren. Slaap is te organiseren in twee categorieën: REM slaap (Rapid Eye Movement) en non-REM slaap. De REM slaap wordt ook wel de actieve slaap genoemd, want hoewel het lichaam volledig in rust is, bewegen de ogen heel snel heen en weer. In deze fase vindt ook de droomslaap plaats. De non-REM slaap heeft ook weer zijn eigen stadiëring. Het kan namelijk variëren

van licht naar diep. Deze verschillende fases wisselen elkaar af: beginnend bij lichte non-REM slaap, naar diep, wederom licht en uiteindelijk REM slaap. Daarna begint de hele cyclus opnieuw.

Doordat de REM slaap erg licht is, is het ook gebruikelijk weleens wakker te worden, wat tijdens iedere cyclus kan gebeuren. 's Nachts kies je er meestal voor om verder te slapen. Als de ochtend is aangebroken en de 8 uur slaap eenmaal binnen is, word je uit jezelf wakker. In het geval dat je door een wekker wakker wordt gemaakt, kan je minder goed reguleren in welke slaapfase je wakker wordt. Zo is het ook mogelijk om in diepe slaap gewekt te worden. Vaak word je dan gedesoriënteerd en vermoeid wakker en blijf je overdag erg moe, wat heel vervelend kan zijn in tentamenperiodes.

Een goede manier om dit te voorkomen is om de bedtijd of wektijd uit te rekenen. Als je de volgende dag om 08:00 uur moet opstaan, dan moet je in periodes van 90 minuten terugrekenen. De ideale bedtijd is dan om 23:00 of 00:30 uur. Het verschilt natuurlijk ook per persoon hoe lang iemand erover doet om in slaap te vallen. Het kan erg voordelig zijn om voor jezelf je slaapgewoontes bij te houden. Zo rust je 's nachts beter uit en ben je frisser overdag. Dat uitgeruste gevoel helpt om het studeren efficiënter te maken, zodat je niet meer tot in de late uurtjes hoeft door te gaan. Een goed voorplan dus voor alle carriëretijgers! ■

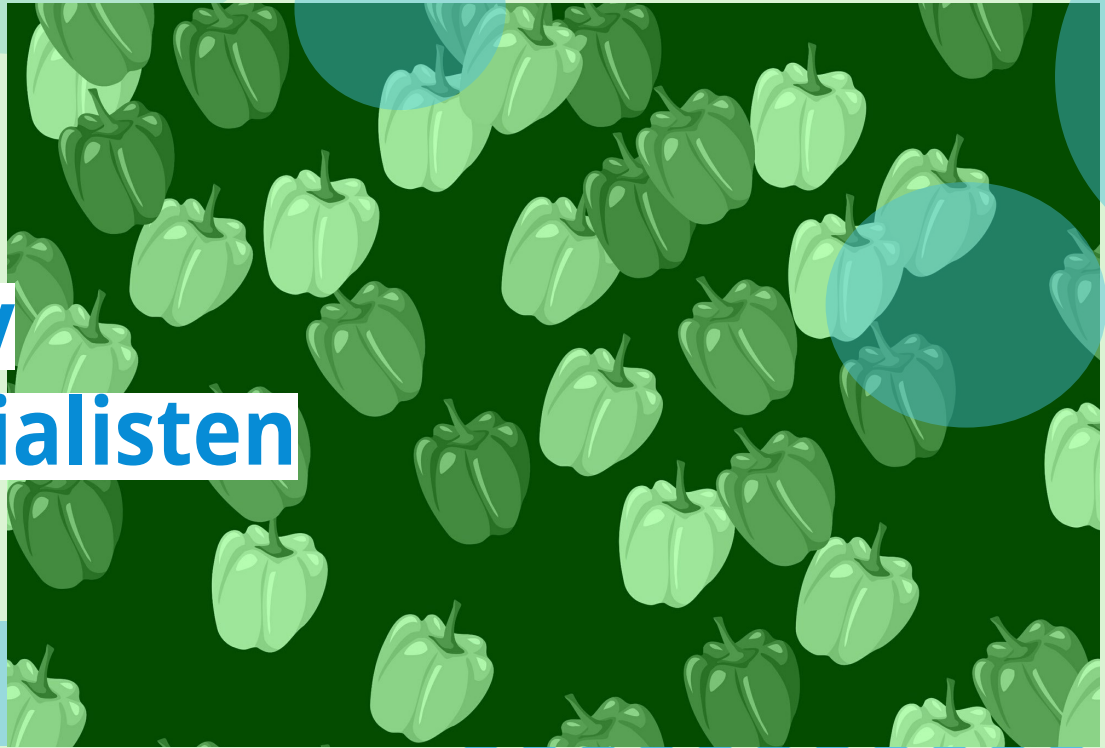
Tips van de Pre voor een betere nachtrust:

- Routine is erg belangrijk voor een goed nacht-waakritme. Ga elke dag op hetzelfde moment naar bed en sta op hetzelfde moment op, ook in het weekend;
- Eet niet te veel voor het slapen gaan;
- Drink geen cafeïne in de avond;
- Sport of beweeg voldoende overdag;
- Stop een uur voor het slapengaan met naar een scherm kijken en zorg voor ontspanning, bijvoorbeeld door een boek te lezen.





Spicy specialisten



Feastbeesten en carrièretijgers bij het specialisme ouderengeneeskunde? Jazeker! Want hoe feestelijk en ambitieus is het om te werken in het vak van de toekomst? Ons jonge vak vraagt van specialisten ouderengeneeskunde (in spe) om het specialisme en daarmee onszelf als dokters en mensen verder te ontwikkelen.

Wetenschappelijk onderzoek is een wezenlijk onderdeel in de ontwikkeling van ons vak. Bij de opleiding in Leiden (SOOL) doet ongeveer 10% van de aiossen een promotietraject naast hun opleiding tot specialist ouderengeneeskunde. Maar kennis en ervaring moeten ook uitgewisseld worden, en wel op symposia, borrels en congressen. Ik vroeg het grootste feestbeest van mijn onderwijsgroep, Dilsher Singh, naar zijn ervaringen op het Verenso congres (het congres van de Nederlandse vereniging van ouderengeneeskunde) en het belang van samen feesten.

Waarom heb je voor het specialisme ouderengeneeskunde gekozen?

Ik heb voor dit specialisme gekozen omdat het een vak is van de toekomst. Patiënten worden ouder en de ziektebeelden worden steeds complexer. Daarnaast is er bij de behandeling focus op de kwaliteit van leven. Dit vraagt veel kennis en kunde van de specialist ouderengeneeskunde.

Waarom ga jij naar congressen?

Ik ben altijd erg sportief en sociaal geweest. Als dokter wordt van je verwacht dat je je professioneel gedraagt. Hierdoor lukt het niet altijd om op je werk helemaal jezelf te zijn. Ook kan de professionele rol doorschieten naar je privéleven. Dit kan ten koste gaan van je relaties en van wie je werkelijk bent. Het is soms nodig

om stoom af te blazen. Dit kan op congressen omdat je kennis en ervaringen deelt met collega's en er ook ruimte is om jezelf te zijn tijdens de borrels en feestjes.

Hoe heb je het Verenso congres ervaren?

Op het Verenso congres hadden wij op dag 1 een heerlijke maaltijd gevolgd door een feest. Wat mij verbaasde was hoe groot onze vakgroep is en hoeveel mensen er deelnemen aan zo'n congres. Ik wilde graag netwerken door mezelf te zijn, te genieten van het moment en door gek te doen. Het feest begon stroef, maar samen met mijn goede vriend/collega en anderen, hebben wij er toch een aardig feestje van weten te bouwen. Met name arts-assistenten bleven tot in de late uurtjes losgaan op de Spice Girls en Snollebollekes. Ook waren er genoeg momenten van intieme dansjes en innige verstrengelingen... de kunst is om zo fris mogelijk op dag 2 aanwezig te zijn, om zoveel mogelijk uit het congres te halen. Naast dat ik interessante sessies over zorginnovatie volgde, investeerde ik wederom in netwerken.

Waarom is netwerken belangrijk volgens jou?

Naarmate we ouder worden hebben we het risico om ons netwerk te verliezen. Door te netwerken kun je elkaar helpen. Vaak hebben we allemaal iets te bieden aan een ander. Netwerken biedt mogelijkheden en kansen om niet alleen problemen op te lossen, maar ook om naar je medemens om te blijven zien. In het proces van netwerken kom je vaak uitdagingen tegen die je helpen om persoonlijk te groeien en meer zelfvertrouwen te kweken.

Wat ik van Dilsher heb geleerd?

Feestbeesten en carrièretijgers gaan hand in hand in het specialisme ouderengeneeskunde. Door te netwerken verbeteren we niet alleen ons vak, maar ook onszelf als dokter en mens. ■

**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**



BEDRIJFSARTS IN HET ZIEKENHUIS

BIBI MOLENAAR

Bibi Molenaar heeft na het werken als huisarts gekozen voor de overstap naar het beroep van bedrijfsarts en is momenteel bedrijfsarts in opleiding bij het LUMC. In dit interview vertelt ze over haar eigen loopbaan en het specialisme van bedrijfsarts.

“Ik ben in 1991 begonnen met de studie Geneeskunde in Leiden en sinds 2005 ben ik afgestudeerd huisarts. Ik heb gekozen voor huisartsgeneeskunde omdat ik mezelf niet in het ziekenhuis zag werken: dat vraagt toch wel wat en ik had inmiddels al een zoon en wilde graag parttime werken. Toen ik een jaar later mijn tweede zoon kreeg, heb ik in dienst van een huisarts gewerkt. Na zijn pensioen heb ik de praktijk overgenomen. Dat ging niet goed omdat het eigenaarschap van een praktijk te zwaar was voor mij. Ik had de praktijk ook als solist overgenomen, wat nooit mijn bedoeling was. Ik zocht eerst iemand om mede-eigenaar te worden, maar raakte ervan overtuigd dat het eigenaarschap ervoor zorgde dat mijn werk-privé-balans niet meer in orde was, dus besloot ik om de praktijk te verkopen. Daarna vroeg ik mezelf af: wil ik nog wel huisarts zijn of moet ik op zoek naar een ander vak.”

“In die periode heb ik meegelopen bij een arbodienst als bedrijfsarts en dat vond ik eigenlijk heel leuk; je bent veel meer aan het praten. Het is niet behandelend, je bent juist meer aan het overleggen, je begeleidt mensen

die uitgevallen zijn vanwege ziekte. Uitval kan fysieke redenen hebben, maar ook zeker mentale. 75% van het verzuim heeft een psychische oorzaak. Ik vind dat boeiend en als huisarts had ik daar weinig tijd voor. Alles moet dan op tempo en ik liep ook altijd uit, ik kon op dat tempo niet de tijd nemen die ik nodig vond. Ik heb toen de overstap gemaakt en heb gesolliciteerd bij het LUMC, waar ik een plek in opleiding kreeg. We hebben een klein team van vijf vaste artsen en twee in opleiding. Het LUMC is onze klant, we werken onafhankelijk en niet in dienst van het LUMC. We adviseren werkgever en werknemer bij het LUMC, maar ook de Universiteit Leiden en kleinere bedrijven op het Bio Science Park zijn klanten.”

Als bedrijfsarts werk je met de Wet Poortwachter, om de rechten van de werknemer te beschermen. Zo staat beschreven dat een werkgever verplicht is een zieke werknemer loon door te betalen gedurende twee jaar en dat er gestreefd moet worden naar volledig re-integreren. Bij blijvend letsel lukt het soms niet om volledig te re-integreren: zoals bij hersenschade na een flinke klap

op het hoofd. Jij bent er als bedrijfsarts om dat in goede banen te leiden en diegene goed te begeleiden in wat wel en niet gaat. Verder zitten in de Wet Poortwachter nog een aantal verplichte zaken waarin de bedrijfsarts de schakel vormt tussen werkgever en werknemer. Als bedrijfsarts ben je als het ware een procesbegeleider, waarbij je kijkt hoe het proces van herstel loopt. Je helpt mensen weer regie op het leven te krijgen.

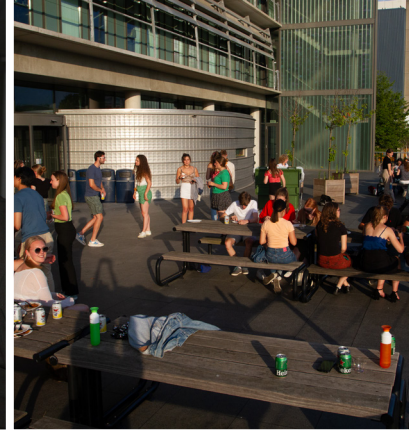
“Tijdens het blok Kijken, Denken, Doen zal het beroep van bedrijfsarts nog aan bod komen en ook tijdens de coschappen is het mogelijk om je sociale coschap geneeskunde bij ons te lopen. Wij hebben standaard vier of vijf keer per jaar coassistenten meelopen, je kan dus altijd als het je leuk lijkt bij ons komen meelopen, ook je keuzecoschap, dat vinden we alleen maar leuk. Een keuze voor het beroep van bedrijfsarts is een keuze voor een goede werk-privé balans! Ik wil vooral aan studenten meegeven dat de wereld groter is dan het ziekenhuis.” ■

Heb je interesse gekregen? je kan altijd informatie opvragen door te mailen naar secretariaat_vgm@lumc.nl

LUMC ALUMNI VERENIGING









Een wervelwind van nieuwe energie

Met de start van collegejaar 22-23 is het tijd om mezelf te introduceren! In het aankomende jaar zal ik, Milou Voogd, de functie van assessor mogen uitvoeren. In de Predoctor neem ik jullie een jaar lang mee in het reilen en zeilen van het assessor-leven.

Na een ontspannen zomerperiode zonder studie-gerelateerde activiteiten voor velen, is het moment daar om de lege collegezalen weer te vullen met nieuwe energie. Degenen die al bekend zijn met het studentenleven, gaan vol goede moed aan de slag en zijn (stiekem) blij om de structuur van het, net iets te volle rooster te omarmen.

Inmiddels zijn de drie jaren van mijn bachelor voorbij gevlogen en voelt de faculteit als een onmisbare plek in mijn dagelijkse leven.

Jullie als eerstejaars staan aan het begin van een prachtige studententijd aan de faculteit, waarin we met zijn allen langzaam bewegen naar de tijd toen ik begon met studeren, september 2019: Het online onderwijs heeft weer plaatsgemaakt voor een volle collegezaal 6 in gebouw 3; de gangen in het LUMC zijn gevuld met ijverige studenten en tijdens onze lunchpauzes staan er weer lange rijen in onze welbekende studentenbar Hepatho om zo'n heerlijke (budgetproof) tosti kaas te bemachtigen.

Inmiddels zijn de drie jaren van mijn bachelor voorbij gevlogen en voelt de faculteit als een onmisbare plek in mijn dagelijkse leven. Niet alleen ben ik geïnspireerd geraakt door alle gedreven docent-artsen die tijdens colleges voorbij zijn gekomen, het is dé plek waar ik vriendschappen voor de rest van mijn leven heb gesloten.

Ook jullie zullen je studententijd in de aankomende jaren naar eigen dromen gaan invullen. Waar de een zich met volle overtuiging op het studentenleven stort, en zijn avond als een echt "feestbeest" afsluit bij een snackbar op de Breestraat, zal de ander meer veranderen in een ware "carriëretijger" en zijn tijd opvullen met de vele commissies die de M.F.L.S. te bieden heeft. Gelukkig ligt het in werkelijkheid genuanceerder en zijn er genoeg studenten die genieten van een mooie balans tussen beide.

Mij zullen jullie in het aankomende jaar vast een keer tegen het lijf lopen. Zoals mijn voorgangers citeerden "ben ik waarschijnlijk meer op de faculteit te vinden dan in mijn eigen huis". Een jaar lang zal ik mij als assessor bezig houden met het onderwijs en fungeren als schakel tussen student(zaken) en de decaan. Hoewel dat me goed in de oren klinkt, zal ik in de aankomende periode pas ontdekken wat dát precies inhoudt.

Waar de een zich met volle overtuiging op het studentenleven stort, en zijn avond als een echt "feestbeest" afsluit bij een snackbar op de Breestraat, zal de ander meer veranderen in een ware "carriëretijger" en zijn tijd opvullen met de vele commissies die de M.F.L.S. te bieden heeft.

Ik wens jullie alvast heel veel plezier en succes in de eerste weken als kersverse student. Voor je het weet voelen de faculteit en de Leidsche grachten als je tweede thuis.

Schroom niet om te mailen naar assessor@lumc.nl bij vragen, opmerkingen of suggesties. Ik zou het overigens nog leuker vinden als jullie bij mij binnen lopen op K1-97, vlakbij collegezaal 1! ■



Geneeskunde studeren

Is meer dan alleen een opleiding tot arts

Na een spannende selectie ben je verkozen om te beginnen aan je droomstudie: Geneeskunde. Tijdens de introductiedagen maak je kennis met de studievereniging en je medestudenten. Al snel heerst er een competitieve sfeer met weinig ruimte voor twijfels, want één ding is zeker: jullie worden arts! ...toch?

Er is nog nauwelijks aandacht voor wat je nog meer kan doen na je of tijdens je studie Geneeskunde. Toch ontdekte ik al snel in 2015, het begin van mijn studie, dat veel mensen twijfelden om überhaupt arts te worden. Enkelen haakten al af na het eerste jaar en anderen sudderden nog wat door om vervolgens voor of tijdens de coschappen af te haken. De boodschap die Veerle Smit, arts en ondernemer en initiatiefnemer van Compendium Geneeskunde, mee gaf aan de studenten tijdens het Nationale Coassistenten Congres 2022 was dan ook een verademing: "Relax, het komt goed!"

Inmiddels was zij al twee jaar afgestudeerd als arts en wist zij ook nog niet wat ze later wilde worden. Zowel als arts in een huisartsenpraktijk en in de kinder- en jeugdpsychiatrie heeft zij het erg naar d'r zin gehad. Echter, van ondernemen gaat haar hart ook sneller kloppen. Op dit moment focust zij zich dan ook fulltime op het bedrijf, Compendium Geneeskunde, dat zij tijdens haar bachelor geneeskunde aan de VU oprichtte samen met partner in crime, Romee Snijders. Romee is arts en onderzoeker en weet al wel wat langer dat zij een passie heeft



Compendium
Geneeskunde

voor de MDL. Daarnaast had ze een missie om het missende overzicht van de studie Geneeskunde te maken. Samen met Veerle en nog 250 artsen en studenten creëerden zij dit overzicht in de vorm van een vijfdelige boekenreeks. Met meer dan 1700 afbeeldingen, handige schema's, ezelsbruggetjes en weetjes is deze reeks het naslagwerk van de geneeskunde. Veerle en Romee zijn het voorbeeld dat je tijdens je studie echt niet alleen bezig bent met arts worden. Zij stuitten tegen een probleem en probeerden een oplossing te vinden. Naast artsen ontpopten zij zich tot ware ondernemers. Dit ging natuurlijk niet zonder de nodige tegenslagen en kritiek.

In 2015 begon ik dus mijn studie in Leiden. Ook ik ontdekte dat deze studie meer was dan alleen kennis in je hoofd stampen. Op meerdere momenten kwam ik mezelf tegen, bijvoorbeeld tijdens mijn coschappen, maar ook nu het einde bijna in zicht is, komen er weer twijfels op: wat wil ik nu eigenlijk en moet ik dit niet al zeker weten? Toch heb ik tijdens mijn studie ook zoveel leuke dingen mogen doen. Vele hoogtepunten beleef ik onder andere bij Compendium Geneeskunde. Als blogger kwam ik in deze warme community terecht en elke dag blijf ik leren van mijn collega's. Zo stond ik naast Veerle op datzelfde podium

op het coassistenten congres, stuur ik een gezellige groep ambassadeurs aan, heb ik contact met de vele partners van Compendium, maar heb ik ook heel veel ruimte om mijn creatieve kant kwijt te kunnen binnen het bedrijf.

Wellicht de belangrijkste les die ik van Veerle, Romee en de rest van Compendium Geneeskunde heb geleerd, is dat je binnen de medische wereld zoveel meer voor elkaar kan betekenen. Zo bewezen Veerle en Romee dat de samenvatting die nodig was van de geneeskunde het best gemaakt kan worden door artsen en studenten zelf, maar zijn zij ook bezig hun community verder uit te breiden en iedereen binnen de medische wereld dichter bij elkaar te brengen. Ik moedig iedereen aan om de onderlinge competitie wat meer aan de kant te zetten en eens te bedenken wat je voor je medestudent kan betekenen. Durf je twijfels uit te spreken aan elkaar, steun elkaar en maak verbinding. Alleen ga je sneller, maar samen kom je verder. En nee, niet iedereen die naast je zit in de collegezaal wordt uiteindelijk arts, niet iedereen weet gelijk wat die wil, iedereen bewandelt zijn eigen pad en onthoud: "Relax, het komt goed!" ■



Tekst: Estelle van Eijk (medisch marketeer Compendium), Lay-out: Dindin Zhang

Binnenkort kun je gratis lid worden van de Compendium Community. Hou de website in de gaten en schrijf je in voor de nieuwsbrief om hiervan op de hoogte te blijven. Bovendien kun je via onze social media kanalen nu al voorproeven wat de community jou te bieden heeft.





Van uitstel komt afstel

De afwas doen terwijl je eigenlijk voor een tentamen moet leren, een klassiek geval van soggen. Studieontwikkend gedrag (SOG), waar het woord soggen van is afgeleid, is bij menig student een bekend fenomeen. Waarom doen we aan soggen en wat is nu eigenlijk het onderliggende biologische mechanisme?

Buiten het studentenleven wordt gesproken over uitstelgedrag, wat wordt gedefinieerd als het bewust uitstellen van taken. Voor de een kan het uitstellen van die taken net die adrenaline boost geven waardoor motivatie en concentratie op hun piek zijn, maar voor de ander is uitstelgedrag een enorme belemmering in het halen van deadlines en het doen van belangrijke taken. Hoewel men bij uitstelgedrag bewust is van de nare gevolgen van het uitstellen, gebeurt het toch. Waarom?

Om deze vraag te beantwoorden duiken we eerst even terug in de tijd. Evolutionair gezien is uitstelgedrag namelijk best begrijpelijk: onze voorouders moesten zich wel focussen op het heden, want de toekomst was onzeker. Men moest zich eerst richten op het vinden van voedsel om de dag te overleven, voordat ze zich überhaupt zorgen konden maken over de volgende dag. Uit onderzoek van Gustavson et al. (Vanderbilt University Medical Center, VS) blijkt uitstelgedrag deels genetisch verklaarbaar. Impulsiviteit en uitstelgedrag bleken namelijk genetische overlap en een sterke connectie te hebben. Niet gek, want impulsiviteit wordt gekenmerkt door dat doen wat op dat moment voor jou de beste uitkomst geeft. Dit kan dus verklaren waarom je netflixen verkiest boven leren voor je tentamen. Evolutionair gezien voordelig, want mensen met deze karaktereigenschap zijn meer gefocust op het heden, maar in de moderne maatschappij, waarin we meer zekerheid hebben over de toekomst en we langetermijndoelen stellen, gooit deze in-genen-vestigde karaktereigenschap roet in het eten.

Neurologisch gezien komt uitstelgedrag voort uit een continue strijd tussen het limbisch systeem en de

prefrontale cortex. Het limbisch systeem is een sterk-ontwikkeld onderdeel van ons brein dat vooral verantwoordelijk is voor automatische processen. Daarentegen is de prefrontale cortex een nieuwer systeem, voornamelijk verantwoordelijk voor complex gedrag en het maken van beslissingen. Omdat het limbisch systeem sterker ontwikkeld is, is deze vaak de rationele prefrontale cortex de baas. Het is een strijd tussen jouw huidige zelf en jouw toekomstige zelf en het is dus niet gek dat gekozen wordt voor dat wat op het moment voordelig is.

Als we iets moeten doen waar we niet zoveel zin in hebben, zijn we dus toegewezen op onze zelfbeheersing. Of we genoeg zelfbeheersing hebben om ons tot die vervelende taken te zetten, wordt bepaald door intrinsieke en extrinsieke motivatie. Intrinsieke motivatie is de motivatie die ontstaat vanuit eigen drijfveren, behoefte en ambitie. Extrinsieke motivatie komt daarentegen voort uit externe prikkels zoals studiepunten of salaris. Wanneer intrinsieke motivatie ontbreekt en we ons enkel moeten beroepen op extrinsieke motivatie, is het lastiger om onszelf tot een taak te zetten, ook al weet je diep van binnen dat het nodig is. Onderliggende emoties zoals faalangst, besluiteloosheid of een overweldigd gevoel spelen daarbij ook een rol. Als je bijvoorbeeld een wetenschappelijk artikel moet schrijven, kun je overweldigd raken van de grote hoeveelheid tekst en besluiten het schrijven dan maar uit te stellen. Het zo snel mogelijk willen oplossen van deze negatieve gevoelens is dus ook een mogelijke verklaring voor soggen.

Dat wij studenten soms een borrel of feest verkiezen boven zelfstudie is dus niet heel gek. Denk bij het volgende SOG-moment nog eens aan dit artikel en wellicht vind jij wel de onderliggende verklaring voor jouw uitstelgedrag. Ligt het aan je genen of misschien toch aan besluiteloosheid? Met de start van het nieuwe jaar, is het nu in ieder geval het uitgelezen moment om uitstelgedrag aan te pakken en goede voornemens werkelijkheid te maken! ■



Een bucketlist voor elk dier

Het maakt niet uit of je een feestbeest, een carrièretijger, een mix of een heel ander dier bent; er staan vast wel een aantal dingen op je bucketlist. Als Pre hebben wij er ook eentje opgesteld. Vink af wat jij al hebt gedaan en misschien geeft deze lijst inspiratie voor nieuwe punten op je eigen bucketlist!



Bucketlist feestbeest

- Een solo zingen bij een karaoke night;
- Bij elke vereniging in Leiden een keer een feestje meemaken;
- Bierpongen met het Bestuur op een vrimibo;
- Feesten tot zonsopgang, terwijl je de volgende dag bij een werkgroep moet zijn;
- Als laatste overblijven bij een M.F.L.S. feest;
- Organiseer een themafeest;
- 21 diner doen (22 of 23 diner mag ook als je kans gemist is door corona);
- Skinnydippen in de singel;
- Ga naar het Kanamara Matsuri Festival (het IJzeren fallus festival) in Japan;
- Minimaal drie keer je enkel verzwikken op je hakken tijdens het gala.



Bucketlist carrièretijger

- Een PhD doen;
- Een eigen bedrijf beginnen;
- Niet meer naar het LUMC restaurant gaan;
- Vind eindelijk een goede werk/privé balans;
- Niet meer liters koffie per dag drinken;
- Werken in een ander land;
- Een promotie vragen;
- Een autobiografie schrijven;
- Een wereldreis maken;
- Stoppen met een doodlopende baan. ■





Horoscoop

Ram (21 maart – 19 april)

Dit jaar ga je als ware carrièretijger aan de slag bij de allerleukste commissie die de M.F.L.S. rijk is, en schrijf of lay-out je de eerstvolgende editie van deze horoscoop! Nieuwe skills die je op zal doen bij jouw tijd bij de Predoctor zullen van grote nut zijn, skills die je nodig zal hebben om deze keer wél je LSGL verslag te halen.



Stier (20 april – 21 mei)

Je bent een analytisch en observerend type, maar blijft altijd voorzichtig in het bijzijn van anderen. Deze maand zal je van deze eigenschappen extra gebruik moeten maken, want steenbok doet de laatste tijd nogal verdacht. Het lijkt alsof ze achter je rug om iets aan het plannen zijn om jou onderuit te halen. Blijf bij jezelf en ga daarom niet in op uitnodigingen van steenbok. Je weet maar nooit wat er kan gebeuren...

Tweeling (22 mei – 21 juni)

Sla deze maand maar even over.



Kreeft (22 juni – 22 juli)

Je hebt een levendige fantasie en creativiteit is voor jou een tweede denken, maar deze eigenschappen zullen deze maand je vaker in de weg zitten dan je zou willen. Je denkt vaak dat je wordt gevolgd door de AIVD en Interpol, maar laat jouw shine je niet afpakken! Laat je dus niet van de wijs brengen door de Rijksrecherche en andere moraalridders: jij bent het stralende middelpunt van je zelfbedachte wereld!

Leeuw (23 juli – 22 augustus)

Komende tijd zal je voor een moeilijke keuze staan. Is dit echt de studie die je had willen doen? Misschien heb je dat tentamen niet gehaald of is het blok toch minder interessant dan je had gehoopt. Tevens schijnt het dat het leven in het ziekenhuis helemaal niet zo is als bij Grey's Anatomy, en sprake van enige romances tussen artsen? Hó maar! Dingen zijn wat anders uitgevallen dan je ze had verwacht, maar laat dat niet bepalend zijn voor hoe jij je voelt.





Maagd (23 augustus – 22 september)
Schurft is een emotie, die kun je uitschakelen.



Weegschaal (23 september – 22 oktober)
Deze maand ben jij degene die de keuzes maakt, in plaats van altijd maar af te wachten wat er gaat gebeuren. Als een ware Romeinse legercommandant stuur jij degenen om je heen aan en zorg je ervoor dat alles wat je in gedachten hebt zich ontpopt tot het prachtige idee wat jij voor ogen had. Dat opvangcentrum voor afgedankte bontjassen in het centrum van Leiden gaat er dus gewoon komen!

Schorpioen (23 oktober – 21 november)
Je overweegt dit jaar rijk en gelukkig te worden en gezond te blijven. Denk er goed over na en neem geen overhaaste beslissing. Het is niet zomaar iets...

Boogschutter (22 november – 22 december)
Als boogschutter ben je optimistisch en enthousiast, en heb je de roekeloze neiging om op je geluk te vertrouwen. De boog kan helaas niet altijd gespannen staan; je vergeet je kluiscode en je moet de beveiliging vragen om je spullen te bevrijden na je practicum. Alsof dat nog niet genoeg was, blijkt ook je fiets opgesloten te zijn in de fietsenstalling terwijl je LUMC-pasje nog thuis ligt. Misschien maar vrienden worden met de beveiliging?



Steenbok (23 december – 20 januari)
Jouw sterkste eigenschappen zijn je sympathie en begrip voor de problemen van anderen. Het liefst help jij iedereen die het nodig heeft. Je hebt opgemerkt dat stier de laatste tijd niet zo lekker in zijn vel zit. Organiseer daarom een surpriseparty en nodig iedereen uit die voor hem dierbaar is. Dingen doen voor anderen is waar jij je energie uithaalt, dus gooi die uitnodigingen eruit en laat het feest beginnen!



Waterman (21 januari – 19 februari)
Tikkertje was vroeger op het schoolplein jouw favoriete bezigheid. Komende tijd zal dit spel weer een belangrijke rol gaan spelen in jouw leven.



Vissen (20 februari – 20 maart)
Eindelijk gaan alle grote events weer door na 2 jaar corona. De tickets voor je gala liggen al klaar, je jurk is gestoomd, kappersafspraak is gemaakt, kortom, je bent helemaal voorbereid! Maar pas op, dit jaar scheur je geheid uit je galajurk, dus neem extra veiligheidsspelden mee om van deze chaos nog enigszins een presentabel schouwspel te maken. Oh ja, die date waar je op had gehoopt? Sorry meid, maar die heeft alweer een ander...





PreCocktails

Geniet jij ook zo van dit warme weer?

Hoe beter om deze dagen door te komen dan met een Pre in de ene hand en een heerlijke (zelfgemaakte!) cocktail in de andere.

Of het nou om Ginto's of Esma's gaat, iedereen waardeert een goeie cocktail.

Smaakcombinaties zijn eindeloos en dus is er voor ieder wat wils. Als redactie van de Predoctor helpen wij onze lezers graag een handje met cocktail 'inspo' voor op een luie dag, zodat jij als lezer je tere breintje hierover niet hoeft te breken tijdens je welverdiende vakantie.

P.s. Voor de levensgenieters onder ons: het warme weer is natuurlijk geen voorwaarde om te genieten van je eigengemaakte brouwsel. Laat je vooral niet tegenhouden door een koude of regenachtige dag!

Gin Tonic

Klassiek, héél erg lekker en tevens ontzettend makkelijk te maken. Aan twee ingrediënten heb je al genoeg, maar je kan natuurlijk altijd je eigen twist aan dit drankje geven door bijvoorbeeld nog extra reepjes komkommer, passievrucht of bevroren frambozen toe te voegen!

Ingrediënten:

50 ml gin
150 ml tonic
Limoenpartje (voor een klassieke gin tonic)
Ijsklontjes

Pina Colada

Wat is tropischer dan de combinatie van ananas en kokos? Oké, een zonovergoten strand aan de andere kant van de wereld misschien, maar een zoete Pina Colada, oftewel het eiland Bali in een glas, brengt je al een heel eind. Op-en-top zomers en jouw one-way-ticket naar een verre bestemming, ook vanuit je achtertuin in Nederland.

Ingrediënten:

30 ml witte rum of kokos rum
30 ml kokosmelk
1 lepel gecondenseerde melk
30 ml ananassap

Aperol Spritz

Vakantieplannen voor aan de Italiaanse Riviera deze zomer? Waan je in La Dolce Vita met deze heerlijk frisse cocktail, gemaakt van het bitterzoete Italiaanse aperitief Aperol, dat al sinds 1919 geproduceerd wordt door de Barbieri company, gevestigd in Padua.

Ingrediënten:

90 ml prosecco
60 ml Aperol
30 ml spa rood
Ijsklontjes

Wil je genieten van een Aperol S-Pre-tz? Neem dan je favo Predoctor editie mee deze vakantie en lees hem in één ruk uit terwijl je geniet van deze overheerlijke cocktail.

Crème de Catalana Cocktail

Iets minder van de frisse, lichtzoete cocktails gebaseerd op fruit en ijs? Geen probleem! Met deze Crème de Catalana Cocktail creëer je een crème brûlée in een glas, heerlijk voor na het avondeten als zoete afsluiting. Maar laat je niet voor de gek houden door zijn zoete karakter, met meer dan vier verschillende sterke dranken is het een gevaarlijke verleiding.

Ingrediënten:

30 ml Cointreau
30 ml Licor 43
20 ml rum (wit of bruin)
20 ml Crema Catalana
Sinaasappelsap
Ijsklontjes (bij voorkeur 2)

Virgin Negroni

Als aanstaand medici zijn wij natuurlijk ook verantwoord en kennen de gevaren van alcohol ;). Daarom verschaffen wij jullie deze zomer tevens met een heerlijk mocktailrecept voor een zelfgemaakte Virgin Negroni, oftewel Nie-groni.

Ingrediënten:

30 ml Seedlip Spice 94
30 ml Undone No. 7 - not orange bitter
30 ml Undone No. 8 - not vermouth
Sinaasappel schijfje
Ijsklontjes ■



Gezellig of gevaarlijk?

Nederland staat internationaal enigszins bekend als een drugsland, onder andere omdat in Nederland mensen niet gestraft worden voor het kleinschalig gebruik van drugs en de verkoop van bepaalde drugs niet vervolgen.

Maar alcohol en tabak zijn eigenlijk ook drugs en worden internationaal grootschalig verkocht. Ondertussen horen we nieuwsberichten over de politie die hard optreedt tegen criminelen in de drugshandel. Vaak denken we dan aan harddrugs zoals heroïne of cocaïne. Maar waarom zijn specifiek deze drugs verboden, terwijl het gebruik van wiet wordt gedoogd en dat van alcohol en tabak volledig is gelegaliseerd? De schadelijkheid van het gebruik van de drug voor de gezondheid van de gebruiker lijkt een logische maatstaf. Toch zijn ook de niet geringe gezondheidsrisico's van alcohol en tabak bij velen bekend, terwijl de verkoop en het gebruik van deze producten aan meerderjarigen zowel maatschappelijk als wettelijk relatief geaccepteerd is, zoals menig student zal kunnen beamen.

Natuurlijk wordt er wel onderscheid gemaakt in de schadelijkheid van verschillende drugs voor de gezondheid, allereerst door deze te classificeren als harddrugs en softdrugs.

Dit is een wettelijk onderscheid dat is aangebracht in de Opiumwet, waarin alle regels over drugs te vinden zijn. De huidige Opiumwet bevat twee verschillende lijsten met allerlei drugs, de harddrugs zijn opgenomen onder lijst 1 van de Opiumwet en de softdrugs onder lijst 2. Legale drugs zoals nicotine en alcohol zijn niet opgenomen in de Opiumwet. Deze verdeling zorgt ervoor dat de verkoop van softdrugs gedoogd kan worden, terwijl de verkoop van harddrugs strafrechtelijk vervolgd kan worden. Naast wiet vallen ook slaap- en kalmeringsmiddelen onder lijst 2. Op lijst 1 staan drugs zoals heroïne en ketamine.

Deze indeling wordt dus gebaseerd op de mate waarin de drug een risico vormt voor de gezondheid. In twee VN-verdragen zijn een groot aantal drugs op internationale schaal verboden, deze drugs zijn opgenomen in de Opiumwet. Verder staat het de overheid vrij om drugs die niet zijn opgenomen in de verdragen aan lijst 1 of 2 toe te voegen, indien deze het bewustzijn van de mens beïnvloeden en bij gebruik door de mens kunnen leiden tot schade aan zijn gezondheid en schade voor de samenleving. In 1972 heeft de overheid een commissie ingesteld die dit beoordeelde: de commissie Baan. De commissie Baan beoordeelde drugs aan de hand van een gevarenschaal. Er werd onder andere gekeken naar lichamelijke gevolgen, naar de kans op lichamelijke en geestelijke afhankelijkheid en de kans op maatschappelijke problemen. Hier is de huidige Opiumwet op gebaseerd.

Wel is het zo dat, hoewel de ene drug inderdaad schadelijker is dan de andere, dit niet altijd

van toepassing is op gebruikersniveau: voor iemand die af en toe één harddrug gebruikt, kan het effect minder schadelijk zijn voor diegene zijn gezondheid dan chronisch gebruik van softdrugs. Ter illustratie: voor iemand die af en toe op een festival XTC gebruikt, zal deze drug minder schadelijk zijn dan wiet zou kunnen zijn voor iemand die elke dag blowt. Ook kunnen bij bepaalde drugs vraagtekens worden gezet bij de schadelijkheid, zoals bijvoorbeeld bij LSD.

In 2009 heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport een commissie van experts opdracht gegeven om drugs te vergelijken op schadelijkheid. Hierbij werd gekeken naar toxiciteit, verslaving en sociale schade van verschillende drugs. Alcohol, tabak, heroïne en crack scoorden hierbij hoog. Paddo's, khat en LSD scoorden relatief laag. Cannabis en MDMA scoorden er tussenin. Dit komt dus niet volledig overeen met de verdeling in harddrugs en softdrugs in de Opiumwet.

Waarschijnlijk speelt er dus een sociaal-maatschappelijke component mee bij het verbieden en legaliseren van bepaalde drugs. Dus ja, een biertje op z'n tijd is gezellig, maar teveel wordt al snel gevaarlijk; je consumeert namelijk wel één van de schadelijkere drugs. ■



EEN FLITSEND ONDERZOEK!

Een stroboscoop is een lamp die met zijn lichtflitsen er voor zorgt dat het voelt alsof de tijd even stil staat. Je kent hem waarschijnlijk wel van een avondje uit, maar wist je dat dit apparaat ook in het ziekenhuis gebruikt wordt?

Een stroboscoop wordt gebruikt bij een stroboscopie: een onderzoek waarbij de trillingen van de stembanden zichtbaar wordt gemaakt. De stroboscoop maakt lichtflitsen waardoor de stembandtrillingen zichtbaar worden. Dit onderzoek wordt gebruikt bij stemproblemen. Deze kunnen bijvoorbeeld veroorzaakt zijn door overbelasting, stilstaande stemband, aangeboren afwijking, ontsteking, kwaadaardigheid en irritatie door onder andere allergie, medicijnen of brandend maagzuur.

Tijdens het onderzoek wordt er een scope in de mond of neus van de patiënt gebracht. Door de stroboscoop en een camera in de buis zijn de stembanden vergroot en vertraagd te zien op een monitor. Later bespreekt de KNO-arts de beelden met de patiënt. Er zijn dan verschillende behandelopties afhankelijk van de diagnose: logopedie (adviezen en oefeningen), medicijnen, chirurgische behandeling of een combinatie hiervan.

Door stimulatie van de lucht die wordt uitgeademd gaan de stembanden snel open en dicht, dit proces heet fonatie en zorgt voor het geluid van de stem. De stembanden gaan te snel open en dicht om met het blote oog te zien. Dankzij een stroboscoop kan dit proces toch zichtbaar worden gemaakt. Bij een normale geluidsproductie vibreren de stembanden tussen de 100 en 300 keer per seconde. Hoe hoger het geluid dat geproduceerd wordt, hoe hoger de frequentie van de trillingen van de stembanden. Er wordt een kleine camera door de neus of de mond ingebracht net boven de stembanden. Het licht van de stroboscoop gaat dan aan en uit op hetzelfde tempo dat de stembanden vibreren. Hierdoor kan de arts de details van de stembanden zien en abnormaliteiten zoals littekens, cysten en poliepen zien.

Er worden twee verschillende scopes gebruikt bij een stroboscopie. De eerste is wat meer rigide en wordt op de tong geplaatst en kijkt dan over de rand. Hij gaat niet door de keel heen, maar blijft aan de achterkant van de mond. Omdat deze scopes vaak een grotere diameter hebben, geven ze een beter beeld met meer details en lichtinval. De andere scope die gebruikt kan worden is flexibel en erg dun (3 mm). Deze wordt via de neus achter de uvula geplaatst. Met deze naso-endoscoop kan je dus meer van de keel, de neus doorgang en de stembanden zien. Omdat de camera chip aan het einde van de scope zit, geeft dit ook een gedetailleerd en helder beeld.

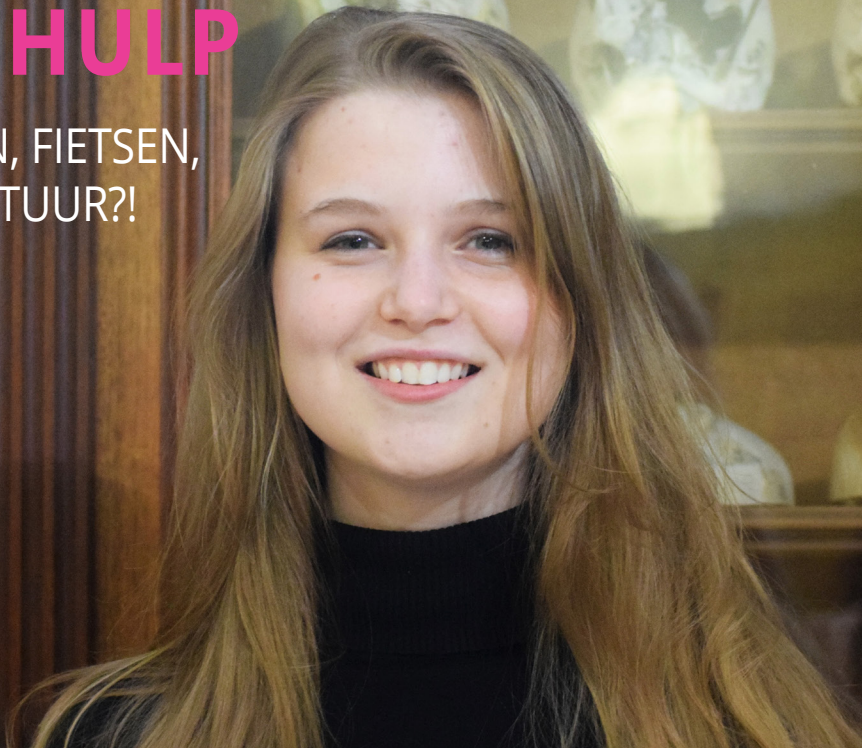
Een stroboscopie is een veilige procedure en veel patiënten hebben er weinig last van. Toch zijn er een paar complicaties mogelijk. Zo kan de patiënt oncomfortabel zijn tijdens de procedure. Als er pijn is, is deze minimaal en gaat het vaak spontaan weg. Heel soms kunnen er problemen ontstaan met de luchtwegen, zoals moeite met ademen. Andere complicaties die niet zo vaak voorkomen, maar wel belangrijk zijn om te onthouden zijn bijwerkingen gerelateerd aan anesthesie die gebruikt zijn of de scope.

Eigenlijk is een stroboscoop dus een hele veilige manier om de stembanden vast te leggen met weinig kans op complicaties. ■



VGT-HULP

FEESTEN, FIETSEN,
FRACTUUR?!



Elke student kent het wel: met nét iets teveel op stap je op je fiets, en voor je het weet ga je op je gezicht. Kan gebeuren, maar af en toe kom je er toch iets minder goed vanaf dan met alleen een blauwe plek...

Met een flinke smak op je onderarm kan nog weleens een radiusfractuur ontstaan. Sterker nog, de distale radiusfractuur is de meest voorkomende fractuur van het menselijk skelet. Bij het lichamelijk onderzoek vallen zwelling, een afwijkende stand en opgeheven polsfunctie op. Daarnaast wordt een röntgenfoto gemaakt, maar hoe kan je nu ook alweer de verschillende types distale radiusfracturen van elkaar onderscheiden?

Bij de distale radiusfracturen - en vrijwel alle andere fracturen - zijn er twee belangrijke begrippen om in acht te houden: intra- en extra-articulair, en stabiel/instabiel. Bij een extra-articulaire breuk loopt de breuk -en dus breuklijn- niet door een

gewricht, terwijl dit bij de intra-articulaire breuken wél het geval is. Daarnaast kan een fractuur instabiel zijn, wat betekent dat de breuk dislokeert na repositie (afglijden).

De distale radiusfractuur ontstaat meestal door een val waarbij de aangedane arm werd uitgestoken, met als gevolg een dislocatie naar dorsaal en radiair: een typerend beeld voor de meest voorkomende distale radiusfractuur, de Colles fractuur. De Colles fractuur is een stabiele extra-articulaire fractuur die wordt gekenmerkt door de dorsale dislocatie. Voor de Colles fractuur volstaat een conservatieve behandeling (gesloten repositie en immobilisatie middels onderarmgips).

De Smith fractuur komt veel minder vaak voor dan de Colles fractuur en ontstaat door een val op een uitgestrekte hand met gebogen pols. Deze extra-articulaire fractuur is volair gedислоceerd. Over het algemeen is deze fractuur niet stabiel: gezien de volaire spier sterker is dan de extensor, dislokeert de fractuur makkelijk en is deze moeilijk te reponeren zonder operatie. Ter behandeling wordt dikwijls gekozen voor plaatosteosynthese.

Naast extra-articulaire fracturen zijn er ook intra-articulaire fracturen, zoals de Barton fractuur. Er zijn twee soorten Barton fracturen: beide varianten zijn instabiele intra-articulaire fracturen, maar de 'klassieke' Barton fractuur heeft een volaire angulatie, terwijl bij de reversed Barton sprake is van een dorsale angulatie. Een Barton fractuur wordt behandeld middels open repositie en interne fixatie (ORIF).

Een antebrachii fractuur is een ander type fractuur dan bovenstaande letsels; het betreft een fractuur van zowel de ulna als radius. Een antebrachiifractuur moet bij volwassenen operatief worden hersteld. ■

VGT SEPTEMBER 2020

De radioloog bekijkt op de SEH een röntgenfoto van een patiënt die op zijn rechteronderarm is gevallen. Er loopt een duidelijke extra-articulaire fractuurlijn door de distale radius. Er is sprake van volaire angulatie van het distale gedeelte van de radius ten opzichte van het proximale gedeelte. Van welk type fractuur is hier sprake?

- A. Antebrachii
- B. Barton
- C. Colles
- D. Smith

Zie voor het antwoord de colofon!



Leids Medisch Dispuut Forestus

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

De zomervakantie is inmiddels tot haar einde gekomen en dat betekent dat het universiteitsleven weer begonnen is. Het LUMC is er na zo'n lange vakantie weer helemaal klaar voor om haar studenten te ontvangen in de collegezalen, werkgroeplokalen en de Walaeus bibliotheek. Het belooft weer een mooi en educatief jaar te worden! Het Leids Medisch Dispuut Forestus heeft er in elk geval weer veel zin in.

Na een zomer met heimwee gaan we weer met veel plezier elke dinsdagavond in De Hut van Ome Henne borrelen en feesten zoals de traditie luidt. Forestus is het gezelligheidsdispuut van de M.F.L.S., waar alle studenten Geneeskunde en Biomedische Wetenschappen aan het LUMC lid van mogen worden. Naast de wekelijkse Borrel op dinsdag organiseren wij veel activiteiten zoals feesten, sportactiviteiten en cantussen, maar ook bijlessen en het Forestusweekend, dat het afgelopen collegejaar eindelijk weer plaats heeft kunnen vinden!

Ook kijken wij Forestianen uit naar de F.I.Cie-periode, waarin wij hopen een groot deel van jullie te leren kennen en vervolgens te mogen verwelkomen bij ons Dispuut. Tijdens deze periode zullen er talloze activiteiten zijn om ons Dispuut en haar Leden te leren kennen. Lijkt het je leuk om je studententijd te verrijken door middel van lidmaatschap bij Forestus? Begin het collegejaar dan goed door je aan te melden voor de F.I.Cie-periode! Volg Forestus op de Instagrampagina @lmd_forestus voor updates.

Met een fier Welterusten,

Namens het 42e Bestuur des L.M.D. Forestus,

Amber Brookman,

f.t. assessor externus.



FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL

WWW.FORESTUS.NL

071-526 45 27

BESTUURSKAMER IS

GEOPEND OP WERKDAGEN

VAN 12:30 - 15:30



IFMSA

Leiden



Lieve lezers,

De tijd van zwoele zomerdagen is voorbij gevlogen en het collegejaar is van start gegaan! Hopelijk hebben jullie allemaal een fijne vakantie gehad en gaan jullie vol goede moed weer aan de bak.

Allereerst, welkom aan alle nieuwe eerstejaars studenten! Speciaal voor jullie zal ik even toelichten wat IFMSA-Leiden precies is. IFMSA-Leiden is één van de 138 comités van IFMSA, de 'International Federation of Medical Students' Associations'. Dit is een studentenorganisatie die zich inzet voor Global Health door allerlei toffe projecten te organiseren. Denk hierbij aan o.a. het "Teddy Bear Hospital", waarbij basisschoolkinderen met hun favoriete knuffels naar het ziekenhuis komen, om op een speelse manier te ervaren hoe het er in het ziekenhuis aan toegaat, "Gezond Verstand", wat erop gericht is om de zorg toegankelijker te maken voor immigranten door interactieve voorlichting te geven over de Nederlandse gezondheidszorg, en "Tienerwijs", waarbij wij basisschoolleerlingen lesgeven over puberteit, relaties, verliefdheid en grenzen. Bovendien organiseren wij stages naar het buitenland en zijn er veel mogelijkheden om voor ons naar het buitenland te gaan! Lijkt jou het nou heel leuk om dit soort projecten te organiseren en om nieuwe mensen te leren kennen? Het is nu mogelijk om je aan te melden! Neem een kijkje op onze insta (@ifmsa.leiden) of onze website ifmsa.nl/leiden voor meer informatie en de aanmeldlink. Iedereen kan zich bij ons aanmelden, ook als je geen eerstejaars- of Geneeskundestudent bent.

Daarnaast nog even een korte update over wat er de afgelopen maanden is gebeurd binnen IFMSA-Leiden, want zelfs in de zomervakantie hebben wij niet stilgezeten. Zo hebben wij de vakantie ingeluid op het mooie Scheveningen, met een epische beach party en barbecue. Wederom heeft het project "Alles Kids" plaatsgevonden. Dit project is vergelijkbaar met het Teddy Bear Hospital, maar vindt plaats op een asielzoekerscentrum met als doel de kinderen kennis laten maken met de Nederlandse gezondheidszorg. Dit was een groot succes! De Dr. House commissie heeft het ook druk gehad, zo zijn er op de ouderdag en tijdens de introductiedagen Dr. House afleveringen bekeken en geanalyseerd. Als laatste hebben wij op de informatiemarkt van zowel de El Cid gestaan als de MFLS gestaan, wellicht hebben jullie ons gezien. Het was erg leuk om alle nieuwe studenten te ontmoeten!

Wij kijken uit naar komend collegejaar en hopen jullie snel een keer bij een van onze activiteiten te zien, of wellicht als nieuwe vrijwilligers!

Liefs,

Nathalie van Langen

Vicevoorzitter Extern 2021-2022



Voorzitter
Bilal El Caid

Vicevoorzitter Intern
Femke Soethout

Vicevoorzitter Extern
Nathalie van Langen

Penningmeester
Niesrin Bakkali

Secretaris
Hoda Hassan



AGENDA

Maandag 15 augustus

inschrijvingen open

Maandag 12 september &

donderdag 29 september om

17:00

informatieavonden

Zondag 2 oktober

Deadline inschrijvingen

UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH



WWW.IFMSA.NL/LEIDEN



/IFMSA.LEIDEN



@IFMSA.LEIDEN



LEIDEN@IFMSA.NL



& ACTIVITEITEN & AGENDA

De M.F.L.S. houdt zich bezig met onderwijs, maar organiseert daarnaast ook vele activiteiten om het studentenleven van haar leden zo leuk mogelijk te maken. Op deze pagina wordt teruggeblikt op een aantal activiteiten van het afgelopen jaar.

8 juli Op=Op VriMiBo

Om het begin van de zomervakantie te vieren, moest HePatho wederom leeggekocht worden op de Op=Op VriMiBo. Na de laatste reguliere tentamens, kon iedereen zijn vakantie goed inluiden. Voor degenen die nog niet helemaal klaar waren, vanwege één of meerdere herkansingen, was het een lekkere pauze.

16 augustus Faculteitenochtend EL CID

Op de Faculteitenochtend in de EL CID verwelkomden wij met de M.F.L.S. de nieuwe eerstejaarsstudenten. Zo konden zij alvast kort kennis maken met het LUMC en onze mooie Vereniging.

Korte terugblik op afgelopen collegejaar:



Eerstejaarsactiviteit (september 2021)



Gala (maart 2022)



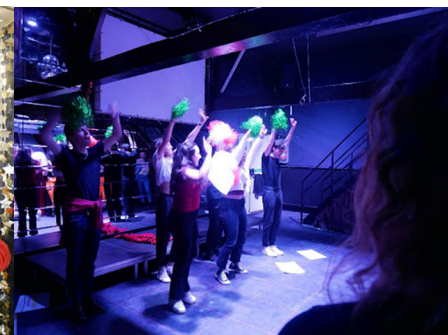
M.F.L.S.-feest Back into the wilderness (April 2022)



M.F.L.S. x LUMC sportdag (mei 2022)

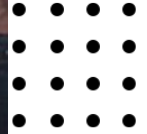


M.F.L.S. Onderwijsprijzen (juni 2022)



Het Open Podium (maart 2022)





VACATURES commissies!

Je studententijd betekent meer dan alleen studeren. Ook de M.F.L.S. biedt commissies aan om aan deel te nemen en activiteiten neer te zetten voor de Vereniging. Voor vragen over commissies in het algemeen of over een specifieke commissie kun je altijd mailen naar lidintern@mfls.nl. Houd de nieuwsbrief en onze social media kanalen in de gaten voor meer informatie over de aanmeldperiode. Verbreed je studiecariëre en word actief bij de M.F.L.S.!

Lustrumalmanak

Lijkt het jou leuk om al je creativiteit kwijt te kunnen in het jaarboek van onze Vereniging? Vind jij het leuk om teksten te schrijven of bezig te zijn met lay-out? Solliciteer dan voor de Lustrumalmanakcommissie en vereeuwig het lustrumjaar van de M.F.L.S.! Heb je interesse of wil je meer informatie? Stuur dan een mail naar lidintern@mfls.nl

Barcommissie

Biertjes tappen, tosti's maken en borrels en feesten draaien. Dit kan allemaal bij de Barcommissie! Wil jij je inzetten voor de leukste pauzeplek in het LUMC? Kom dan naar de informatieavond, solliciteer voor de Barcommissie en zet je in voor

HePatho! Spreek iemand achter de bar aan of stuur een mailtje naar info@hepatho.nl.

LUMC international student Committee (LisCo)

Elk jaar komen er internationale studenten naar het LUMC om hier te studeren. Om deze studenten kennis te laten maken met het LUMC, HePatho, de Nederlandse cultuur en hun medestudenten organiseert de LisCo meerdere activiteiten om deze studenten zich hier helemaal thuis te laten voelen. Is dit iets voor jou? Meld je dan aan voor de LisCo door te mailen naar lidintern@mfls.nl.

Ouderdag (speciaal voor eerstejaarsstudenten!)

De Ouderdagcommissie organiseert elk jaar een dag waarop ouders van eerstejaarsstudenten kunnen ervaren hoe het is om aan het LUMC te studeren. Ben jij eerstejaarsstudent en lijkt het jou leuk mee te denken wat jij ouders zou willen laten zien binnen het LUMC? Solliciteer dan voor de Ouderdagcommissie en stuur een mail naar lidintern@mfls.nl.

Predocctor

Ben jij creatief, hou je van stukken schrijven of ben je graag bezig met

grafische vormgeving, of wil je dit juist graag leren? Ga dan aan de slag als redacteur of lid lay-out en kom de Predocctorcommissie versterken bij het uitbrengen van nieuwe Predocctors! Mail voor meer informatie of bij interesse naar lidintern@mfls.nl

Paparazcie

De PaparazCie zorgt ervoor dat alle activiteiten van de M.F.L.S. vastgelegd worden met een camera van goede kwaliteit. De commissieleden maken foto's voor op de website en voor de social media kanalen van de M.F.L.S. Lijkt het jou leuk om de PaparazCie te komen versterken? Stuur dan een mailtje naar lidintern@mfls.nl.

Carrière

Welke specialisaties zijn er? Wat kun je met een diploma Biomedische Wetenschappen? En hoe vergroot ik mijn kansen op de banenmarkt? Elk jaar organiseert de carrièrecommissie activiteiten en lezingen om vragen over je loopbaanoriëntatie te beantwoorden. Wil jij ook onderdeel worden van deze commissie en nadenken over de invulling van deze activiteiten? Solliciteer dan voor de Carrièrecommissie en stuur een mail naar lidintern@mfls.nl.



PREDOCTOR

SEPT
2022
34/4

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

**HOROSCOOP
ONTRAFEL DE
TOEKOMST**

**UITSTELGEDRAG
VOORDELIG IN HET
VERLEDEN**

**PRECOCKTAILS
ZOMERSE RECEPTEN**



Feestbeest