

JAARGANG 28, NR 5, SEPTEMBER 2016

VERENIGINGSBLAD VAN DE MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

PREDOCTOR

STUDEREN IN

LEIDEN

DAT IS TOCH
NIET...?



IN DEZE EDITIE O.A.

PALLIATIEVE ZORG

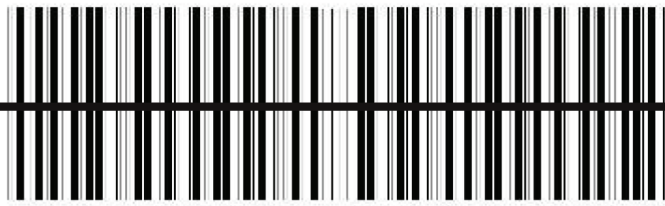
LEIDS VERMAAK

KENNISMAKING 104^E M.F.L.S.-BESTUUR

-ADVERTENTIE-

studieoverzicht kwijt?

DC



DICTATEN CENTRALE

blokboeken | boeken | instrumenten

geopend op
maandag, woensdag en vrijdag
12:15-13:15

Voorwoord

Lieve lezers,

Hopelijk heeft iedereen een fijne zomer gehad, want het academisch jaar gaat inmiddels weer beginnen. Respect voor de studenten die tijdens de zomer nog gewoon co-schappen hebben gelopen! Daarnaast een hartelijk welkom aan de nieuwe studenten aan de faculteit der Geneeskunde/LUMC.

Een nieuw collegejaar betekent stiekem dat het weer lijden gaat worden. Urenlang in de collegezaal, terwijl de zon buiten nog volop schijnt. Laat je er niet door afleiden, want na al het leed zal het biertje aan het einde van de dag nog beter smaken! De redactie heeft haar best gedaan om deze editie in te vullen met onderwerpen gerelateerd aan lijden/Leiden. Van het onzichtbare leed dat een student kan hebben tot aan handige informatie voor eerstejaarsstudenten in Leiden en een interview met de opleider van het nieuwe co-schap 'ziekenhuisarts'.

Als laatste wil ik een paar commissieleden bedanken voor hun bijdrage. Wij moeten helaas afscheid gaan nemen van een paar dierbare leden: Boudewijn en Bouchra studeren af, Stijn gaat Klinische Technologie studeren en Fleur start na een jaar bestuur binnenkort haar co-schappen. Jullie worden gemist!

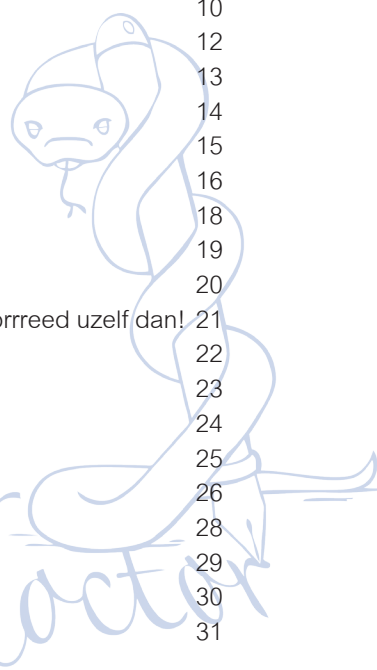
Ook ik moet er aan geloven dat het tijd is voor verandering, want ik krijg de eer om deel uit te maken van het 104^e M.F.L.S.-Bestuur. Mijn voorzitterschap en Hoofdlay-out positie ruil ik dit collegejaar in voor een plek in de Predoctorcommissie als Lid Bestuur.

Wingchi Cheng

Voorzitter Predoctorcommissie 2015-2016

Inhoudsopgave

Strip, Agenda en LAG-scriptieprijs	4
(Toe)Standje K1-69	5
Onderwijsupdate	6
Co-Lumn Ernest: Verdwaald op rode klompen	7
Kennismaking 104 ^e M.F.L.S.-bestuur	8
Vermaakpagina 'Leiden'	10
Palliatieve zorg	12
Interview: dr. Hanneke Bouwsma	13
Onzichtbare ziektes	14
VGT Hulp: acute nierinsufficiëntie	15
Fotopagina	16
Studentenziekten	18
Pijn is fijn	19
Hé, Is het oké?	20
Column Daniel: Eerrrstejaars, verbrreed uzelf dan!	21
Laatste wijze woorden...	22
Leider of volger	23
LUMC Alumnus: Wil Stutterheim	24
Pfeiffer ontduikt immuunsysteem	25
Wegwijs rond het LUMC	26
Forestus	28
IFMSA	29
Activiteiten M.F.L.S.	30
Vacatures commissies	31



Colofon

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

Correspondentieadres

M.F.L.S. K1-69

Postbus 9600, 2300 RC Leiden

071-5264484 | info@mfls.nl | www.mfls.nl

Predoctorcommissie

Redactie: Debby van Steenderen, Bianca Prinse, Bouchra Eddounassi, Boudewijn Sweep, Fazira Kasiem, Sietse Terpstra, Manon Boot, Stijn van Weegberg, Joanne Simons, Sander Sandkuyl

Lay-out: Wingchi Cheng, Esther Kort, Natascha Kwee, Anneloes Overmars, Esmée Dekker, Fleur van Velthoven

Drukker

Drukkerij HEGA, oplage 2800

Abonnementen

Jaarabonnement €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 het afloop van het academisch jaar.

Adverteren

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



LEIDSE ALUMNIVERENIGING GENEESKUNDE

Ieder jaar reikt de Leidse Alumnivereniging voor Geneeskunde en Biomedische wetenschappen (LAG) een scriptieprijs uit aan de beste student van Geneeskunde en Biomedische wetenschappen. Op 19 april 2016 is de LAG-scriptieprijs 2016 door Prof. dr. A.C. Cohen, voorzitter bestuur Leidse Alumnivereniging Geneeskunde en Biomedische Wetenschappen, uitgereikt aan:

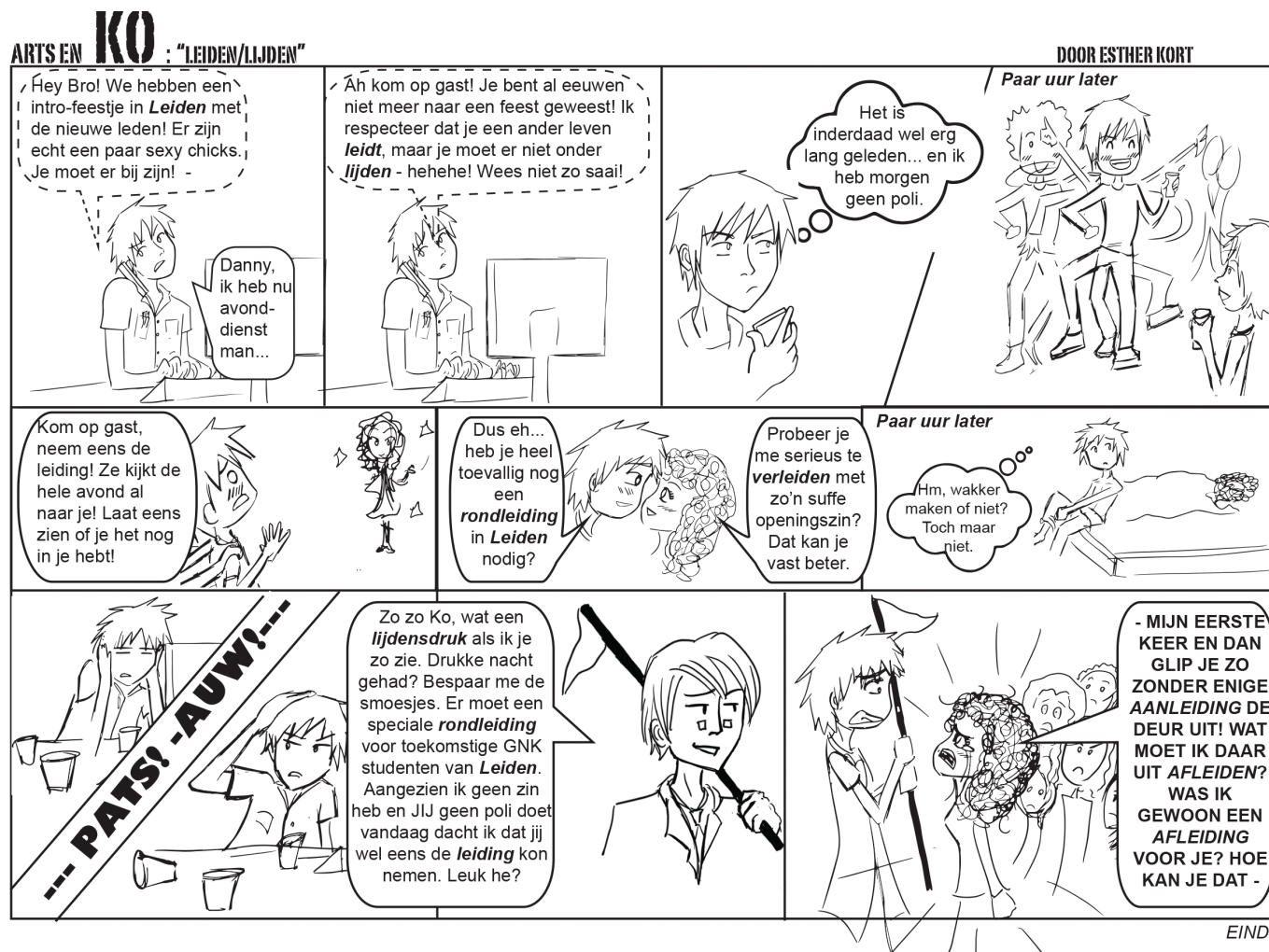
Justin Jacobse

voor de scriptie met de titel:

"Localization of food –specific immunoglobulin production in adjuvant-based versus spontaneous models of food-allergy"

Agenda activiteiten

Donderdag 8 september	20:00 uur	HePatho	Wissel-A.L.V.
Donderdag 15 september	12:30 uur	HePatho	Commissie Interesse Festival
Vrijdag 30 sept - zondag 2 okt	vr 16:00 uur	Geheim	IC Weekend
Donderdag 20 - zondag 23 oktober	n.t.b.	Milaan	Trip
Donderdag 3 november	n.t.b.	HePatho	Pre-Dies
Vrijdag 4 november	12:30 uur	HePatho	DIES M.F.L.S.
Zaterdag 3 december	22:00 uur	Geheim	M.F.L.S.-gala



IN- en EXtern

Update vanuit de bestuurskamer

Alweer de laatste Predoctor van het collegejaar en dus tijd voor de leden INtern en EXtern van het 103^e Bestuur om een inspirerend stuk te schrijven voor het (Toe)standje K1-69. Na een jaar lang o.a. commissies begeleiden, HePatho draaiende houden, diverse sponsorgesprekken en plezier te beleven, gaan zij hun volgende uitdaging aan. Lees verder om Amarins en Fleur beter te leren kennen!



Lieve lezers,

Na een bijna afgelopen INTensief bestuursjaar, zijn Lid Intern en Lid Extern eindelijk EXclusief in de Predoctor met het schrijven van het toestandje K1-69. EXclusief zijn wordt tegenwoordig vaak van je verwacht. Zo wilden wij beiden iets extra's en uitdagends doen, voordat wij aan onze co-schappen zouden beginnen. Wie had dat gedacht, van elkaar nauwelijks kennen toen we achter elkaar zaten in de collegezaal, naar INTensief samenwerken in een Bestuur en achter elkaar staan op constitutionele volgorde. We kwamen erachter dat we een bijzondere eigenschap gemeen hebben: onze gezonde gestoordheid. Het bleek een van de INGrediënten te zijn voor een bijzonder jaar samen met de rest van 103.

Voor een EXcellent stuk hebben wij ons INTellect hard nodig gehad. Net als de rest van ons jaar, waarin wij verschillende vragen vanuit diverse partijen moesten beantwoorden. De vraag die wij ons vaak melodieus stellen, is of wij nog wel capabel, fris en goed gestemd zijn, zoals ons bestuurslied luidt. Capabel? Na een jaar draait de M.F.L.S. nog steeds en zijn wij tevreden met het opstarten van nieuwe commissies en 'Het beste idee van de M.F.L.S.'. Fris? Dat drinkt Joren, Lid Onderwijs Geneeskunde, het liefst. Goed gestemd? Hoewel een dag soms wisselend kan beginnen, heb je altijd elkaar en dat maakt dat je dag weer goed.

Dit jaar zijn wij met zijn zevenen op EXpeditie geweest. In het begin waren we onwetend en kenden elkaar nauwelijks, nu hebben wij dit jaar INTensief samengewerkt en van alles meegemaakt. Zo hebben wij kennis gemaakt met zusterverenigingen, gala's gehad door het hele land, met Zalenbeheer makreel gegeten, een krokettenlunch gehad met de Raad van Bestuur, veel borrels gehad met de pedel van de Universiteit Leiden en nieuwjaar gevierd in Boedapest. Een van onze INdrukwekkende reisjes was naar Prof. Dr. M. Giphart in Zuid-Frankrijk. Hier hebben wij erg genoten van de prachtige omgeving, tochtjes, heerlijke INGrediënten en EXotische wijnen.

Wij zijn ook erg trots op de commissies die wij samen hebben begeleid, waardoor er een geslaagde Carrière dag en Ouderdag stond. Het is erg leuk om met elkaar een evenement neer te zetten en de energie die je er in hebt gestoken terug te krijgen door positieve reacties.

In zo'n bestuursjaar maak je ontzettend veel mee en heb je het vrij druk met allerlei activiteiten. Daarom is het ook van belang om leuke dingen met elkaar te doen. Na een jaar ken je elkaar goed. Zo weet Amarins dat Fleur haar lievelingslied 'This girl' van Kungs is en weet Fleur dat Amarins gezellig hyperactief mee doet als dit nummer aanstaat in de bestuurskamer. Naast dansen in de bestuurskamer houden wij ook beiden erg van andere sportieve activiteiten. We zijn begonnen met yogalessen, maar zijn sinds kort geüpgraded naar spinning.

Het zal raar zijn om straks niet meer met zijn zevenen in de bestuurskamer te vertoeven, maar we hebben het volste vertrouwen in onze opvolgers. Tijd voor ons om te gaan beginnen met onze volgende uitdaging: de co-schappen!

'Het bestuursleven: de dagen gaan twee keer zo snel, maar zijn ook twee keer zo intens.'

Bisou, bisou,

Amarins Damstra & Fleur van Velthoven ■
Lid Intern 2015-2016 & Lid Extern 2015-2016



Onderwijsupdate

Joren Verhoog en Lotte van Klaveren

Het nieuwe collegejaar staat alweer op het punt om te beginnen. In de vakantie hebben we nog een eindsprint gemaakt om het onderwijs te verbeteren. Echter, aan al het moois komt een eind, dus tijd om het stokje door te geven aan onze opvolgers: Eva Klaase, Lid Onderwijs Geneeskunde en Marleen Gerretsen, Lid Onderwijs Biomedische wetenschappen. Vanaf 12 september zijn zij in de Bestuurskamer (K1-69) te vinden als nieuwe Leden Onderwijs!



Algemeen

M.F.L.S. - LUMC onderwijsprijzen Student Research Award
Tijdens de M.F.L.S.-LUMC onderwijsprijzen wordt naast de uitreiking van beste docent en beste blok, ook de prijs uitgereikt aan zowel een Geneeskunde als Biomedische wetenschappen student met het beste stageverslag. Een onafhankelijke, maar deskundige jury zet zich elk jaar in om tussen alle verslagen van topniveau de uitbinker te selecteren. Dit jaar ging de Student Research Award Geneeskunde naar Emma Gans. De Student Research Award Biomedische wetenschappen werd gewonnen door Marije Kuipers.

Interdisciplinair café

De zorg is geen eenmansfabriek. De arts kan niet zonder de verpleging, de verpleging niet zonder onderzoek, en een fysiotherapeut niet zonder de medische informatie vanuit de arts. Het hedendaagse onderwijs focust zich voornamelijk op de inhoud van het eigen vakgebied. Maar is de informatie die een arts van een patiënt nodig heeft, dezelfde informatie die een fysiotherapeut nodig heeft? In het Interdisciplinair café willen wij studenten vanuit verschillende opleidingen samen laten nadenken over verschillende casussen. Welke samenwerking vanuit de verschillende disciplines is nodig om tot een goed zorgplan te komen? Wat is het aandeel van elk beroep? Begin volgend collegejaar zal de eerste bijeenkomst zijn en heb je de kans om dit unieke evenement bij te wonen!

Vacature: Jaarvertegenwoordigingen GNK 1 en BW 1 en BWMaster

Heb jij altijd al inspraak willen hebben in het onderwijs? Wil je het onderwijs evalueren? Lijkt het je leuk om activiteiten voor je jaar te organiseren en hen op de hoogte houden van wat de JVT doet? Solliciteer dan voor de JVT van GNK jaar 1, BW jaar 1 of BW Master 2016-2017. In de JVT hebben we de volgende functies: Voorzitter, Secretaris, Lid GOES, Lid PR, Lid UO en bij BW ook Lid OLC. Wil je weten wat deze functies inhouden of wil je je aanmelden, mail dan naar lidgnk@mfls.nl of lidbw@mfls.nl. Als je besluit te solliciteren, zul je uitgenodigd worden voor een kort sollicitatiegesprek, welke in september plaats zal vinden.

Master Farmacie en Vitality and Ageing

Dit collegejaar starten er twee nieuwe masters in het LUMC. De driejarige master Farmacie en de eenjarige master Vitality and Ageing. Vanzelfsprekend komen er ook voor deze studies studentvertegenwoordigingen. Lijkt het jou leuk om de kinderziekten uit deze nieuwe opleidingen te halen? Kritisch meedenken over het gegeven onderwijs en het onderwijs van de toekomstige jaren? Solliciteer dan voor de vertegenwoordiging van Farmacie of Vitality and Ageing. Vanuit deze vertegenwoordigingen zullen de leden van de Opleidingscommissie geselecteerd worden. Wil je meer informatie over wat een studentvertegenwoordiging inhoudt? Of wil je je aanmelden voor de studentvertegenwoordiging? Mail dan naar lidgnk@mfls.nl of lidbw@mfls.nl.

Biomedische wetenschappen

Winnaars prof. dr. E.L. Noachprijs en Heart of Biomedical Sciences Prize

Tijdens het BW-symposium van vrijdag 3 juni zijn de prof. dr. E.L. Noachprijs en de Heart of Biomedical Sciences Prize uitgereikt. De prof. dr. E.L. Noachprijs is een prijs voor gebleken wetenschappelijke excellentie in de bachelorfase van Biomedische wetenschappen, met name in de bachelorstage. Robin Veenstra ging er dit keer met de oorkonde, wisselprijs en cheque ter waarde van €1250,- vandoor, bedoeld voor een buitenlandse reis ter oriëntatie op de masterfase. Robin heeft een model ontwikkeld van een blaas, waarmee de pathogenese en behandeling van urineweginfecties kunnen worden bestudeerd.

De Heart of Biomedical Sciences Prize gaat naar de student met het best geschreven onderzoeksvoorstel voor zijn/haar Junior Research Project II in de masterfase. De trotse winnaar was Maaïke Schilperoort, die met haar onderzoeksvoorstel 'The role of G protein-coupled receptors GPR43, GPR120, and GPRC5b in brown adipose tissue' de oorkonde, wisselprijs en een cheque ter waarde van €500,- mee naar huis mocht nemen. Studenten die willen meedingen naar de prijzen van volgend jaar kunnen hun bachelorverslag (tot november 2016) en hun onderzoeksvoorstel (tot maart 2017) insturen naar lidbw@mfls.nl. ■

Verdwaald op rode klompen

Co-Lumn door Ernest le Roy

Je bent er nooit volledig op voorbereid: co-schappen. Diensten die urenlang duren, liters koffie of valt het uiteindelijk toch mee?

Ernest le Roy neemt ons mee in het wereldje van een co-assistent.



"Ik aanschouwde dit tafereel door de getinte ruiten van het OK-complex. Ik zag geen blauwe lucht, ik rook geen zonnebrandcrème..."

De zon drong zich langzaam op. Het was nog stil op de Pletterijkade. Op straat

lagen platgetrapte filters en als ik goed keek, zag ik overal donkergrijze kringen van uitgespuwd kauwgom. Naast me kletste het grachtwater gezellig tegen de muren en met een paar keer flink trappen naderde ik het Spui. De tramrails die ik hier elke ochtend moet oversteken vormen een nog grotere uitdaging dan het op tijd laten ontdoeien van mijn halfje Pain de Boulogne.

Ik schoot de Grote Marktstraat in, ze was nog uitgestorven en de ijzeren rolgordijnen staken fel af tegen de vrolijk gekleurde puien boven de winkels. De mouwen van mijn blauwe overhemd zaten strak vastgeknoopt om mijn polsen; het was nog fris buiten. De voornaamste reden dat ik geen jas had aangetrokken was het gegeven dat het inmiddels alweer juli was. Op dit soort vroege ochtenden heb ik de neiging om elke tegemoetkomende fietser te groeten, zoals motorrijders elkaar groeten op een afgelegen Route Nationale ergens in Zuid-Frankrijk. Het grote MCH Westeinde naderde gestaag en omdat de klok altijd doortikt, had ik almaar meer haast.

De ochtend-overdracht vormde een vast ritueel tijdens mijn co-schap interne geneeskunde. Een uur lang

luisterde ik doodstil naar een uitgebreid verslag van wat er die nacht allemaal was gebeurd binnen de muren van het ziekenhuis. Verhalen werden aangedikt met labuitslagen en met onze koffie dampend voor onze neus keken we naar slecht doorgelichte thoraxfoto's op zoek naar de oorzaak van de crepitaties. Mijn witte opschrijfboekje vulde zich met vragen en naarmate de weken vorderden, had ik steeds beter door wat ik allemaal nog niet wist.

De heelkunde had geen grotere tegenpool kunnen zijn. De koffie heeft niet eens de tijd om af te koelen voordat de horde witte jassen opstaat en gezamenlijk begint aan de dag. Fracturen, acute buiken en ingewikkelde trauma's worden in een hoog tempo afgewikkeld en de chirurgen kijken glimlachend toe als er een patiënt aan hun operatieprogramma wordt toegevoegd. Ze zijn verliefd op hun vak en er rest mij niets minder om te zeggen dat dit mooi is om te zien.

Mijn eerste dag op het OK-complex was alsof ik per ongeluk door de kast Narnia in was gevallen. Ik snapte er geen zak van en dat vond ik harstikke vervelend. Verdwaald liep ik in een groen pak op rode klompen waar met een watervaste stift 'gast' op was geschreven. Met onmogelijke afkortingen stonden operaties beschreven op het bord en met het haarnetje omgekeerd op mijn hoofd stapte ik een operatiekamer binnen.

Daar trachtte ik over de brede schouders van de traumachirurg mee te kijken. Soms ving ik een glimp op van de holte van Douglasi, maar het merendeel van de tijd sprak ik met de

altijd aantrekkelijke OK-assistentes over het afgelopen weekend. Alles wordt besproken als de patiënt onder blauw zeil ligt. Dan gaat de radio aan en tikt de deep house enthousiast mee op de geluiden van de anesthesie. De chirurg is de koning van het stel. Alles draait om zijn of haar handen en instructies.

Het was inmiddels twaalf uur 's middags. Het hele land rook naar zonnebrand. Slippers werden blote benen op vrolijk gekleurd katoen. Men leefde alsof het al die donkere koude maanden hierom te doen was. De schitterende zomerzon maakte al haar beloftes waar. Maar niet voor mij. Ik aanschouwde dit tafereel door de getinte ruiten van het OK-complex. Ik zag geen blauwe lucht, ik rook geen zonnebrandcrème en de laminaire luchtstroom om de operatietafel zorgde voor een schamele kamertemperatuur van achttien en een halve graad. Toen ik 's avonds buiten kwam had de dag me alweer ingehaald.

Maar dat gaf niet, ook tijdens dit co-schap voel ik me bevoorrecht dat ik het allemaal mag meemaken. En het is uiteindelijk helemaal goed gekomen. Ik heb fibula's doorgeknipt, sijnpelende wonden dicht gehecht en grote verhalen opgehangen over mijn avonturen in India terwijl ik met mijn vingers vastzat ergens diep in de buik van een patiënt... ■



"Ze zijn verliefd op hun vak en er rest mij niets minder om te zeggen dat dit mooi is om te zien."

104^e M.F.L.S.-bestuur

Introductie van het nieuwe bestuur

Auteur:
104^e M.F.L.S.-bestuur
Lay-out:
Wingchi Cheng

Op 8 september neemt het 104^e M.F.L.S.-bestuur het stokje over van het 103^e M.F.L.S.-bestuur. Zij zullen gedurende collegejaar 2016-2017 de M.F.L.S. runnen en haar studenten vertegenwoordigen. K1-69 is dé plek om te komen als je problemen hebt, vragen hebt over bijvoorbeeld het onderwijs, nieuwe mensen wilt leren kennen of gewoon voor een lekker kopje thee. Een kleine kennismaking met de zeven nieuwe leden die zich dit jaar volledig voor jullie inzetten.



Li, Lied, Liedje | Quintus
| BW4 | "We kunnen allemaal
veel meer dan we denken"

LIDEWIJ VROONHOF | 20 JAAR

Voorzitter

Waar kom je vandaan en wat mis je daar het meest? Oost-Souburg (een dorp in Zeeland). Ik mis het hardlopen door de weilanden en langs het strand, Zeeuwse bolussen en zeilen op het Veerse Meer.

Waarom ben je in Leiden gaan studeren? De bachelor Biomedische Wetenschappen is in Leiden heel breed en ik wilde graag het studentenleven in Leiden ontdekken!

Hoe voorkom jij de grote lijdensweg als je brak bent? Als ik écht brak ben, kan ik beter niet eten en horizontaal blijven tot de misselijkheid weg is.

Feitje over Kanishk? Kanishk heeft veel verrassende kanten. Hij kan heel goed koken en je kan lachen om zijn scherpe opmerkingen. Hij is eigenlijk een hele lieve jongen die stiekem wel wat vrouwelijke trekjes heeft, zoals het gebruik van handcrème. Maar eigenlijk maakt dat hem zo ideaal, want hij weet precies wat vrouwen nodig hebben!

Nog tips voor de (eerstejaars)studenten? Je kunt alleen tijd verspillen als je vergeet ervan te genieten! De tijd gaat ontzettend snel en er komt heel veel op je pad in de tijd dat je studeert. Durf kansen aan te grijpen, maar leer ook je eigen grenzen kennen.

Secretaris

MENTHE BERGMANS | 20 JAAR

Waar kom je vandaan en wat mis je daar het meest? Heiloo City! Daar mis ik mijn familie en kat het meest.

Waarom ben je in Leiden gaan studeren? Daar werd ik ouderwets ingeloot. Ik wilde er wel graag studeren want het leek me een gezellige studentenstad.

Wat was je naaste moment tijdens je studie? Er telkens weer achter komen dat ik weer achter loop, terwijl ik me nog zo had voorgenomen het dit keer wel bij te houden.

Hoe voorkom jij de grote lijdensweg als je brak bent? Koffie, sinaasappel en een gebakken eitje (Menthe stijl).

Wat is het leukste aan Eva? Haar gangstermuzieksmaak, de bijbehorende dansjes i.c.m. haar onhandigheid. Let vooral op haar signature move: je wijnglas omgooien.

Wie zou je een dag willen zijn en wat zou je dan doen? Ik bewonder Adele, zo'n succescarière en zo lekker nuchter blijven. Ik denk alleen niet dat ik haar wil zijn.

Nog tips voor de (eerstejaars)studenten? Lees de Joho, meer chillen in HePatho en meer genieten van het moment, want het gaat veel te snel voorbij.



Mentharis, Ment, Menthaal
| GNK4 | "It's Menth to be"



Ka, Kani, esKalatie | Minerva |
GNK4 | "Een man zonder pas
kan niet tanken"

KANISHK KAUSHIK | 21 JAAR

Penningmeester

Waar kom je vandaan en wat mis je daar het meest? Ik woonde in Wassenaar. Ik mis het hardlopen in het bos, rondwandelen door Meijndel en de tuin van mijn ouders.

Waarom ben je in Leiden gaan studeren? Door mijn zus had ik enkele keren rondgelopen door de stad en op het KOG. Een stad met alleen maar studenten, terrasjes en geschiedenis; een betere stad had er niet kunnen zijn.

Naaste moment tijdens de studie? De herkansing van Mechanisms of Disease 2 op 2 januari. Het zou verboden moeten zijn.

Hoe voorkom jij de grote lijdensweg als je brak bent? Ideaal is om voor het slapen een banaan en een kiwi te eten en een liter water te drinken. Na het wakker worden, probeer ik te douchen en mezelf naar HePatho te slepen om wat tosti's te eten en te poolen.

Wat kan Marleen heel goed? Marleen geeft echt sicke knuffels!

Nog tips voor de (eerstejaars)studenten? 1. Als je genoeg peper over het eten in het restaurant gooit, wordt het vanzelf lekker. 2. Poolen in het Levendaal is gratis tussen 13.00 en 18.00. 3. Ook de dag voor een vaardigheidstoets kan je hard gaan.

Lid Onderwijs Geneeskunde

EVA KLAASE | 21 JAAR

Waar kom je vandaan en wat mis je daar het meest? Enschede. Mijn familie bestaat uit zes personen, die gezelligheid en ook het ruzie maken met m'n broertje/zusjes mis ik af en toe wel. Ook de nuchterheid, de goedkope terrasjes en kappers mis ik zeker!

Waarom ben je in Leiden gaan studeren? Ik ben nageplaatst in Leiden, dus had helemaal geen keus haha.

Hoe voorkom jij de grote lijdensweg als je brak bent? Ik zorg ervoor dat er altijd een flesje water naast m'n bed staat, eet 's nachts nog wat bij de Downtown en zorg ervoor dat ik de volgende middag kan chillen en zeuren met mensen die ook brak zijn (hé Kanishk!).

Wat is de gekste eigenschap van Alexander? Alex heeft een prachtig Belgisch accent, kan véél praten en is nogal een knuffelaar. Ik vind het knap dat Alex een echte allemans vriend is: hij weet precies wat hij tegen elke persoon moet zeggen.

Nog tips voor de (eerstejaars)studenten? Geniet van je studentenleven, want het is over voor je het weet! Zorg ervoor dat je je studie haalt, maar doe vooral veel leuke dingen, want "tentamens kun je herkansen, een feestje niet!"



Eef, Klaas, kluns | Quintus
| GNK4 | "Every little thing will be alright"



Marly, Marles, Gerrit
| Augustinus | BW4 |
"Saaie mensen zijn saai"

MARLEEN GERRETSEN | 21 JAAR

Lid Onderwijs Biomedische Wetenschappen

Waar kom je vandaan en wat mis je daar het meest? IJsselstein, een gehucht bij Utrecht. Ik mis het knuffelen met mijn hond! Hij is inmiddels officieel benoemd tot 104voeter.

Waarom ben je in Leiden gaan studeren? Vanaf het eerste moment dat ik voet zette in Leiden was ik meteen verliefd op de mooie grachten, de gezellige binnenstad en natuurlijk de fantastische mensen!

Hoe voorkom jij de grote lijdensweg als je brak bent? Het enige wat ik naar binnen krijg is water, koffie, en een droog crackertje, maar gelukkig voel ik me hierna al weer stukken beter en ben ik prima in staat om de rest van de dag door te komen (inclusief spijt en blijf ik mezelf wijsmaken dat ik de volgende keer toch écht niet zo veel ga drinken. Sure...).

Leukste aan Lidewij? Ze kan enorm goed een bruggetje maken. Vooral als ze dronken is. Echt een top plan. Vraag maar na.

Nog tips voor (eerstejaars)studenten? Ga naar college, leer voor een tentamen, maar vergeet vooral niet om leuke dingen te doen. Maak heel veel plezier, maar wees niet bang om fouten te maken. Alle ervaring die je nu opdoet, neem je mee voor de rest van je leven.

Lid Intern

WINGCHI CHENG | 22 JAAR

Waar kom je vandaan en wat mis je daar het meest? Roosendaal, in het mooie Brabant. Niet zo gek als ik zeg dat ik de Brabantse worstenbroodjes mis. En mijn VVV'tjes!

Waarom ben je in Leiden gaan studeren? Het lot (lees: DUO) heeft mij in dit mooie stadje ingedeeld. Leiden vond ik tijdens de open dag een prachtige stad en ben ik dus heel blij dat ik in Leiden terecht ben gekomen.

Hoe voorkom jij de grote lijdensweg als je brak bent? De truc is om tussen het bier door wat fris te halen! Eenmaal thuis ga ik altijd onder de douche, zodat je in ieder geval de volgende ochtend fris ruikt. Kan je in bed blijven liggen en meur je niet naar *the night before*.

Wat is typisch Menthe? Menthe kan heel goed zingen, dus ik verwacht stiekem veel privéconcerten in de BK! Zij heeft ook de hobby om veel foto's te sturen van haar kat als ze eenmaal bij haar ouders is en is zij ook belachelijk goed in duotinderen via Skype.

Nog tips voor de (eerstejaars)studenten? 1. Commissiewerk is in je eerste jaar hartstikke mogelijk, zelfs als je ver woont! (Ervaringsdeskundige :)) 2. Het LUMC heeft het restaurantmenu op papier! 3. De bestuurskamer is *the place to be* als je iets bent vergeten.



Wing, Wingman, Wingtern
| GNK4 | "Het is pas awkward als je het zelf awkward maakt"



Alex, Belg, Lextern | Asopos
| GNK4 | "No good story ever started with a glass of water"

ALEXANDER BROUX | 21 JAAR

Lid Extern

Waar kom je vandaan en wat mis je daar het meest? Lommel, een stadje in het prachtige België. Het bier mis ik, want laten we er eerlijk in zijn: er zit nog meer smaak aan het water in de grachten dan in Heineken pi(l)s.

Waarom ben je in Leiden gaan studeren? Ik werd per ongeluk doorgeschoven naar de loting en werd in Leiden geplaatst. Voor het volledige verhaal mag je mij aanspreken!

Naarste moment van de studie?: De momenten waarop HePatho gesloten was.

Hoe voorkom jij de grote lijdensweg als je brak bent? versgeperst fruitsap, poolen in HePatho en héél veel zelfmedelijden. Of meer bier drinken.

Fun fact over Wingchi? Wing is ALTIJD in the mood om sushi te gaan eten!

Wie zou je een dag willen zijn en wat zou je dan doen? Kanishk! Om twee redenen: ik zou wel eens een hele dag willen ervaren hoe het is om met een echte man in het bestuur te zitten. Daarnaast wil ik ook een paar mythes ontkrachten of bevestigen.

Nog tips voor de (eerstejaars)studenten? Geniet van elk moment. De mooiste vriendschappen en de beste verhalen beleef je tijdens je studententijd! ■

Leids Vermaak

Vermaakpagina: handige plekjes in Leiden

Gebouwen in Leiden

Gorlaeus 🏛️

Het Gorlaeus-laboratorium is de thuisbasis van de Faculteit der Wiskunde en Natuurwetenschappen. Het is vernoemd naar David van Goorle (Gorlaeus in het Latijn). Deze wetenschapper is beroemd geworden met zijn atoomtheorieën in de vroege zeventiende eeuw. De opening van het gebouw was in 1971. Het ligt achter het LUMC, nog voorbij de Hogeschool Leiden.

Lipsius 📖

De faculteit van de Geesteswetenschappen is over het gehele (historische) centrum verspreid. Toch is het Lipsiusgebouw het centrale uitgangspunt. Gelegen aan de Witte Singel en tegenover de universiteitsbibliotheek (UB) is het makkelijk toegankelijk. Naast studieactiviteiten worden er ook veel culturele activiteiten ondernomen. Dans, theater en muziek zijn er volop te vinden.

Kamerlingh Onnes Gebouw 🏠

Het Kamerlingh Onnes Gebouw (KOG) is gebouwd na de buskruitramp van 1807 tegenover het Van der Werfpark. Oorspronkelijk was het in gebruik als laboratoriumgebouw. Grote natuurkundigen, zoals Einstein, Curie en Lorentz, hebben dan ook door het gebouw gelopen. Toch hebben natuurkundestudenten er weinig te zoeken. De Faculteit der Rechtsgeleerdheid is er nu gehuisvest. Met een mooie bibliotheek en veel computers is het een ideale plek om te studeren.

Universiteitsbibliotheek 📚

De universiteitsbibliotheek (UB) is de plek om te studeren. Het is rustig en heeft veel computers om gebruik van te maken. Tijdens de tentamenperiodes kan het wel druk zijn, dus het is aan te raden om vroeg in de UB te beginnen. Het gebouw ligt tegenover het Lipsiusgebouw aan de Witte Singel. Deze locatie is pas vanaf 1983 in gebruik. De oude universiteitsbibliotheek is gelegen aan het Rapenburg. Dit gebouw is tegenwoordig in gebruik door het College van Bestuur.

Academiegebouw 🏛️

Op het Rapenburg bevindt zich waarschijnlijk het mooiste gebouw van de universiteit. De plek waar het beruchte zweetkamertje is en waar de artseneed afgelegd wordt. Ook houden promovendi hier hun verdediging en spreken (toekomstige) professoren hun inaugurele rede uit waarmee hun ambt officieel aanvangt. Een historische plek die voor ons in de toekomst wat een belangrijk plekje gaat innemen in ons geheugen.

Drie Oktober en Lakenfeesten

Drie Oktober

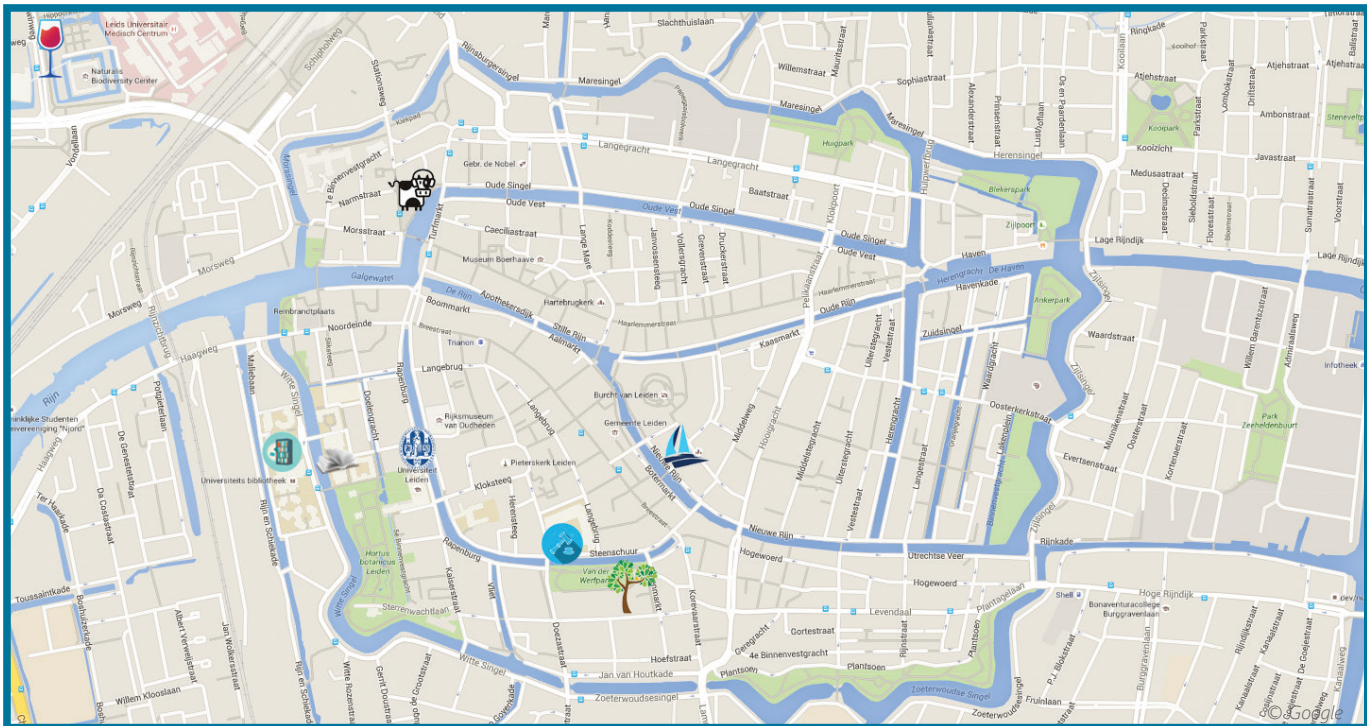
Bijna iedereen in Leiden zal op zijn minst gehoord hebben van Drie Oktober. Op 3 oktober 1573 werd Leiden bevrijd van de Spanjaarden. Elk jaar wordt op deze dag en de avond ervoor het Leids Ontzet gevierd. Dit wordt op de avond van 2 oktober gedaan met een grote kermis op de Beestenmarkt, optredens met Barry Badpak als vaste naam en feesten door de hele stad. De volgende ochtend vindt er een optocht plaats van de Leidse verenigingen (waaronder de M.F.L.S.) en is er overal haring en hutspot te koop.

Lakenfeesten

Minder bekend onder studenten zijn de Lakenfeesten. Elk laatste weekend van juni vinden deze plaats om de ooit zo succesvolle lakenindustrie van Leiden te vieren. Inmiddels hebben de feesten weinig meer te maken met lakens, maar worden er

Auteur:
Predoctorcommissie
Lay-out:
Anneloes Overmars





botenraces georganiseerd, is er een grote markt, vindt het eefestival Leiden Culinaire plaats, en is er net als op Drie Oktober een grote kermis. De Lakenfeesten trekken minder studenten aan dan Drie Oktober, maar eigenlijk is er net zoveel te beleven en dus zeker de moeite waard.

Chillplekken

HePatho 🍷

Bier drinken en tosti's eten voor een studentenprijsje? HePatho is daar de perfecte plek voor en is ook nog eens gelokaliseerd in het ziekenhuis! HePatho wordt volledig gerund door de barcommissie onder begeleiding van het M.F.L.S.-Bestuur. Of je nu even pauze wilt houden of juist gebruik wilt maken van de pooltafel (€1), of airhockeytafel (€0,50), HePatho is elke collegedag geopend van 12:30-18:00.

Van der Werfpark 🌳

Een van de bekendste parken in Leiden is in 1886 aangelegd en vernoemd naar oud-burgemeester Pieter Adriaansz - van der Werff. Dit park, gelokaliseerd tegenover het Kamerlingh Onnes Gebouw (KOG) van de Universiteit Leiden, is een heerlijke rustplek onder de studenten. Je biertje haal je bij de Hoogvliet om de hoek, dus gesjouw vanuit thuis is niet nodig. Pas wel op voor de boodschappen die honden soms achterlaten...

Nieuwe Rijn 🚤

De Nieuwe Rijn is 2,3 km lang en stroomt door de binnenstad van Leiden. Binnen de Singels bevinden zich langs de Nieuwe Rijn vele winkels en cafés. Tijdens de zomer varen er vele bootjes door de gracht en de bootterrasjes zorgen ook voor de nodige sfeer. Wees niet bang om op zoektocht te gaan naar jouw eigen favoriete plekje aan de Nieuwe Rijn.

Beestenmarkt 🐾

De verzamelplaats tijdens de El Cid lijkt zonder de hordes nieuwe studenten een stuk kleiner. Hoe was het zoeken naar jouw groepje zo moeilijk geweest? De Beestenmarkt is een driehoekig plein met vele horeca- en uitgaansmogelijkheden. Het is ook een standaardplek voor kermissen tijdens bijvoorbeeld Pasen en 3 Oktober. ■



Palliatieve zorg

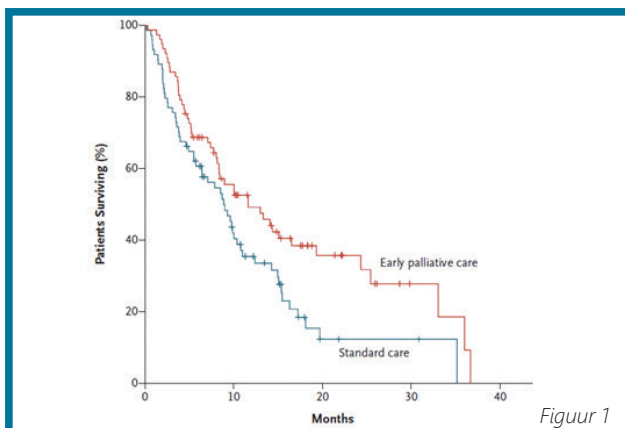
Passende zorg in de laatste levensfase

Auteur:
Boudewijn Sweep
Lay-out:
Anneloes Overmars

“Niet alles wat kan, hoeft”. Zo luidt de krachtige titel van het vorig jaar verschenen KNMG rapport¹. Ze willen hiermee meer aandacht voor de palliatieve zorg. Vaak staan artsen nog in de “behandelstand”. De arts wil alles doen om het leven van een patiënt te redden. Toch zullen artsen moeten accepteren dat soms een palliatief traject het beste is.

Vaak schrikken mensen van het woord palliatieve zorg. Het wordt geassocieerd met de laatste levensfase en de dood die daarop volgt. Dit is vaak confronterend en een reden voor mensen om liever niet over het onderwerp te praten. Toch is het erg zinvol om palliatieve zorg te bespreken. Het kan zorgen voor een waardige afronding van het leven. Dit is niet alleen fijn voor de patiënt, maar ook voor naasten.

Voor de patiënt draait het vaak om het hoog houden van de kwaliteit van leven. Maar hoe houd je kwaliteit van leven hoog? Dit is voor iedereen anders. Voor de een is dit zorgen dat er nog een wandeling gemaakt kan worden, voor een ander een fietstocht in de duinen, of zelfs nog veel algemener: kunnen genieten van het avondmaal! Patiënten hebben in hun ziekte-traject vaak meegemaakt dat deze, voor ons zo vanzelfsprekende, bezigheden al snel te veel of te moeilijk worden. Palliatieve zorg helpt patiënten om dit wel weer te kunnen doen door klachten van patiënten te verminderen.



Soms wil iemand liever zoveel mogelijk tijd op aarde rondbrengen. Is het dan het beste om alle mogelijke curatieve trajecten te doorlopen? Er zijn aanwijzingen van niet. Een studie van Temel et al (2010) laat zien dat patiënten in de palliatieve zorg langer blijven leven dan als ze curatief behandeld worden (zie figuur 1)². Een van de verklaringen is dat het lichaam de behandeling eigenlijk niet meer kan verdragen. Het is dan beter voor het lichaam om rust te hebben. Naast comfort voor de patiënt zorgt dit dan ook voor een langere levensduur.

Naast het leven comfortabeler (en schijnbaar langer) te maken, is er ook een andere taak weggelegd voor de palliatieve zorg: zorgen voor een “goede dood”. Veel patiënten zijn bang voor de dood en vooral de manier waarop. Zal ik doodgaan omdat ik zal stikken? Is dit met heel veel pijn? Of toch rustig terwijl ik lig te slapen? Om te zorgen dat de kwaliteit van

sterven gewaarborgd blijft, zijn er een aantal mogelijkheden voor een rustige dood. De belangrijkste mogelijkheden die in Nederland aangeboden worden zijn palliatieve sedatie en euthanasie.

Palliatieve sedatie is één van deze mogelijkheden die voor een pijnloze dood kan zorgen. Het bewustzijn van de patiënt wordt dan verlaagd totdat de dood intreedt. Je wordt kunstmatig in slaap gehouden om het lijden te verlichten. Dit is alleen toegestaan bij patiënten die een levensverwachting van minder dan twee weken hebben³. Een veelvoorkomende misvatting is dat het een vorm van euthanasie is. Dit terwijl er een duidelijk onderscheid is. Bij palliatieve sedatie gaat de patiënt namelijk dood vanwege zijn ziekte. De dood treedt niet eerder in. Het wordt daarom gezien als een natuurlijke doodsoorzaak.

Bij euthanasie is dit anders. Hier sterft de patiënt vanwege de medicatie. Euthanasie wordt net als palliatieve sedatie wel gedaan omdat de patiënt wil sterven zonder veel lijden. Er is veel controverse rondom euthanasie. Vooral artsen en patiënten met een religieuze achtergrond hebben er vaak moeite mee. Het plegen van euthanasie wordt door sommige mensen als een immorele daad gezien, waarbij de heiligheid van het leven wordt geschonden⁴. Andere vinden het juist menselijk om lijden te willen voorkomen. Voor patiënten die euthanasie willen is het belangrijk om goed te overleggen met de arts over de mogelijkheden.

Sinds 2011 is ook in het LUMC een Expertisecentrum Palliatieve zorg opgezet. Zij begeleiden patiënten die in de laatste levensfase zitten. Dit gebeurt door advies aan zorgverleners te geven over symptoombestrijding, maar ook door patiënten te vertellen welke mogelijkheden van zorg er zijn. Daarnaast organiseert het centrum ook nascholing waarin de basisvaardigheden van de palliatieve zorg centraal staan. Dit alles leverde in 2013 een accreditatie van de European Society for Medical Oncology (ESMO) op⁵. Hiermee is het één van de 161 gecertificeerde centra wereldwijd die zorg voor patiënten in de laatste levensfase hoog in het vaandel hebben staan. ■



1. Stuurgroep KNMG Passende zorg in de laatste levensfase. Niet alles wat kan, hoeft. Utrecht, 2015.

2. Temel, J. S., Greer, J. A., Muzikansky, A., Gallagher, E. R., Admane, S., Jackson, V. A., ... & Billings, J. A. (2010). Early palliative care for patients with metastatic non-small-cell lung cancer. *New England Journal of Medicine*, 363(8), 733-742.

3. Palliatieve sedatie (n.d.). Rijksoverheid geraadpleegd op 4 juni 2016, van <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie/inhoud/palliatieve-sedatie>

4. Declaration on Euthanasia, Congregatie voor de Geloofsleer, 5 mei 1980

5. Palliatieve zorg LUMC geaccrediteerd (2013) LUMC, geraadpleegd op 5 juni 2016, van <https://www.lumc.nl/over-het-lumc/nieuws/archief/131010005856222/>

Hanneke Bouwsma

Interview van de maand: internist-nefroloog en opleider ziekenhuisarts



Dr. Hanneke Bouwsma werkt als internist-nefroloog in het LUMC. Ze behandelt veel patiënten die een niertransplantatie moeten ondergaan. Daarnaast is dr. Bouwsma actief betrokken bij onderzoek en heeft ze een belangrijke rol in de nieuwe specialistische opleiding tot ziekenhuisarts. Tijdens het interview heeft dr. Bouwsma ons enthousiast verteld over haar gevarieerde werk.

Haar medische carrière begon als studente Geneeskunde in Leiden. Na haar studie te hebben afgerond, heeft dr. Bouwsma een jaar als assistent (niet in opleiding) gewerkt bij de interne Geneeskunde, waarna ze voor de opleiding heeft gesolliciteerd. Zo is ze begonnen aan haar opleiding tot internist, met de interne nierziekten als specialisatie. Vanaf 2010 is ze in het LUMC aan het werk als internist-nefroloog.

Dr. Bouwsma levert vooral pre- en postoperatieve zorg aan patiënten die een niertransplantatie moeten ondergaan. Wanneer we haar vragen naar een bijzondere ervaring in het vakgebied, vertelt ze over een moment tijdens haar opleiding tot internist. "Ik kan me nog heel goed herinneren hoe ontzettend euforisch een patiënt was omdat hij eindelijk een niertransplantatie had ondergaan. Dat zal ik nooit vergeten." Het mooie van het vak vindt dr. Bouwsma dan ook dat ze veel patiënten ontzettend ziet opknappen na een transplantatie.

Ook benoemt dr. Bouwsma de andere kant van het arts zijn. "Emotioneel kan het zwaar zijn om een patiënt te vertellen dat er geen behandelopties meer zijn. Dat blijft het moeilijke van het werk." Wel wordt steeds meer getracht om artsen hierin te steunen, bijvoorbeeld doormiddel van intervisieprogramma's. "Het is altijd goed om even uit je werk te stappen en met een aantal collega's te reflecteren op hoe zaken

gaan. Deze zelfreflectie is heel belangrijk." Tegenwoordig is dit ook geïmplementeerd in het eerste jaar Geneeskunde, wat dr. Bouwsma een goede ontwikkeling vindt. Het geven van feedback heeft voor een veiligere werkomgeving in het ziekenhuis gezorgd.

Dr. Bouwsma is actief betrokken bij onderzoek, om zo de kwaliteit van behandelingen te blijven verbeteren. "Het is erg belangrijk om met onderzoek bezig te zijn. Het geeft toch een extra dimensie. Dat is uiteindelijk voor de kwaliteit van zorg die je levert ook beter." De laatste veertig jaar heeft onderzoek al veel vooruitgang gebracht. Aan het begin van de transplantatiegeneeskunde was er in het eerste halfjaar een afstotingspercentage van veertig procent. Nu is dat minder dan tien procent.

Naast het geven van patiëntenzorg, het begeleiden van artsen in opleiding en het meewerken aan onderzoek is dr. Bouwsma opleider van een nieuwe specialisme in het LUMC: ziekenhuisarts. Deze opleiding is overgewaaid uit Amerika, waar het het snelst groeiende specialisme is. In Nederland staat de opleiding nog in de kinderschoenen. In 2012 zijn de eerste artsen aan deze drie jaar durende opleiding begonnen en in 2014 is de opleiding officieel erkend in Nederland. Het betreft een zogenaamde profielopleiding, net als de opleiding tot spoedeisende hulp arts.

Als ziekenhuisarts word je breed opgeleid om zo een centrale rol te kunnen vervullen in de algehele klinische zorg van een patiënt, van opname tot ontslag. Tijdens de opleiding wordt een basis gelegd van onder andere interne geneeskunde, anesthesie,

neurologie en heelkunde. Tevens wordt aandacht besteed aan huisarts- en ouderengeneeskunde.

De rol van een ziekenhuisarts is erg belangrijk geworden, vooral doordat de patiënten steeds complexer en ouder worden. Voorheen was een patiënt met een heupbreuk een relatief gemakkelijke patiënt. Deze werd geopereerd en kon weer naar huis. Een groot deel van de mensen die nu een heupoperatie moeten ondergaan, hebben daarnaast diabetes en hypertensie, en soms ook nog hypothyroïdie of hartfalen. Deze aspecten zijn de chirurg niet eigen, waardoor andere specialisten in consult worden gevraagd. "Het zou veel prettiger zijn als alle basiskennis die je bij een ziekenhuisopname nodig hebt, bij één persoon zou zijn", vertelt dr. Bouwsma. "Als ziekenhuisarts heb je veel basiskennis aan boord, en niet alleen over het specialisme waarvoor de patiënt in het ziekenhuis ligt."

De uiteenlopende aspecten die aan bod komen door het combineren van patiëntenzorg, onderzoek en onderwijs is wat dr. Bouwsma zo leuk vindt aan haar werk. "Het is goed je vak dusdanig interessant te blijven vinden dat alles bijzonder blijft". Ook is ze erg enthousiast over het nieuwe specialisme ziekenhuisarts. Een nieuwe sollicitatieronde voor de opleiding tot ziekenhuisarts staat eind september op de planning. Spreekt dit jou aan en wil je meer informatie? Je kunt altijd mailen naar: ziekenhuisartsopleiding@lumc.nl of een kijkje nemen op www.vvgz.nl. ■

Het interview is afgenomen door commissieleden Stijn van Weegberg en Debby van Steenderen.

Onzichtbare ziektes

Je ziet het niet, maar het is er wel

Auteur:
Manon Boot
Lay-out:
Esmée Dekker

Aan sommige mensen kun je zien dat ze ziek zijn of iets mankeren. Die mensen lopen met krukken, zitten in een rolstoel, hebben een slangetje in hun neus of zitten in het gips. Maar bij het overgrote deel van de mensen die aan een bepaalde ziekte lijdt, is er aan de buitenkant niets te zien. Je kan je voorstellen dat het voor deze mensen moeilijk is om aan buitenstaanders uit te leggen dat ze ziek zijn en bepaalde dingen niet kunnen, omdat deze buitenstaanders niet kunnen zien dat ze ziek zijn.

Er zijn op internet talloze websites te vinden over de meest uiteenlopende, zogenoemde "onzichtbare" ziektes. De ene is nog vager dan de andere, maar er staat vast dat mensen die aan deze aandoeningen lijden, hoe dan ook belemmerd worden in hun normale dagelijkse gang van zaken. Een van deze ziektes is het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS). Iedereen is weleens moe door slaaptkort en/of stress, maar in de meeste gevallen (80 tot 90 procent) is die vermoeidheid na enkele weken of maanden verdwenen. In minder dan 20 procent houdt deze vermoeidheid langer dan zes maanden aan. In die gevallen helpt zelfs genoeg rust nemen niet. Men spreekt dan van chronische vermoeidheid. Vaak is dit een klacht veroorzaakt door een chronische ziekte, bijvoorbeeld bij patiënten met spierziekten, chronische alveolairontsteking, multipole sclerose, hartziekten of een te traag werkende schildklier. Wanneer dit echter allemaal niet het geval is, kan er sprake zijn van het chronisch vermoeidheidssyndroom, een verzamelnaam voor ernstige vermoeidheidsklachten die niet aan een herkenbare ziekte kunnen worden toegeschreven.

Gevolgen van deze aanhoudende vermoeidheid zonder echt aanwijsbare oorzaak kunnen enorm zijn. Vermoeidheid kan leiden tot concentratieproblemen en een beperking in het kortetermijngeheugen. Ook klachten als spierpijn, gewrichtspijn en hoofdpijn komen voor, evenals slaapklachten, maag- of darmklachten, duizeligheid, prikkelbaarheid en extreem transpireren.

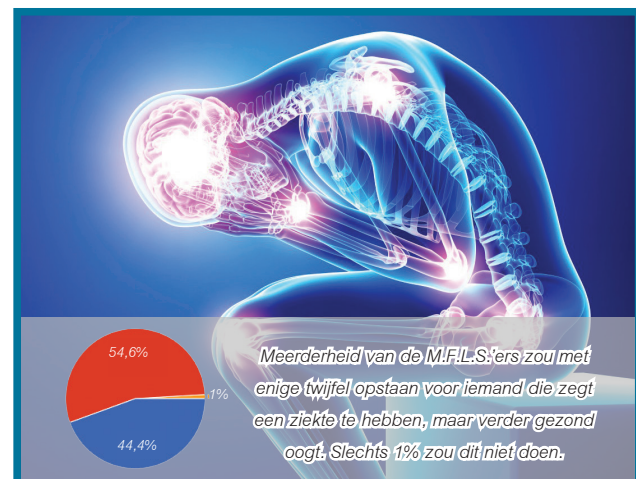
Vaak wordt CVS verward met myalgische encefalomyelitis (ME), een ontsteking van het ruggenmerg of de hersenen die gepaard gaat met spierpijn. Vroeger dacht men dat de klachten beschreven met CVS werden veroorzaakt door ME, maar dit is nooit bewezen. Daarom is de naam CVS eigenlijk beter. Volgens ME/CVS-Stichting Nederland zijn er zo'n 60.000 tot 150.000 patiënten met een van deze ziektes. In verhouding met ME zijn er meer jongeren met de diagnose CVS.

Voor CVS is geen geneeswijze bekend. De behandeling is vooral gericht op symptoombestrijding. Het lijkt erop dat de patiënten die vroeg gediagnosticeerd worden en voldoende rust nemen het best herstellen. Er zijn verschillende experimenten geweest, onder andere met het verhogen van de ATP-productie bij patiënten waar dit inefficiënt verliep.

Ook is er gekeken naar vitamine B en carnitine, maar nader onderzoek is vereist. Een eenduidige behandeling lijkt tot nu toe nog niet gevonden.

Een andere aandoening die aan de buitenkant niets verraadt over het leed wat patiënten verduren, is fibromyalgie. De naam fibromyalgie komt van "fibr" (vezel), "mus" (spier) en "algos" (pijn) en betekent letterlijk "pijn van spieren en vezel of vezelig bindweefsel". Om fibromyalgie niet te verwarren met reumatoïde artritis wordt het ook wel weke-delenreuma genoemd.

Er is geen algemene oorzaak voor het ontstaan van fibromyalgie. Het kan een gevolg zijn van langdurige psychische of fysieke stress, een virale of bacteriële infectie of een zware bevalling. Soms wordt beweerd dat fibromyalgie mogelijk erfelijk is. De status van fibromyalgie als ziektebeeld is dan ook omstreven, omdat er nog geen consensus bestaat over aanwijsbare lichamelijke afwijkingen. Fibromyalgie komt naar schatting bij 2 tot 4 procent van de algemene bevolking voor. De incidentie is het hoogst bij vrouwen.



De behandeling bestaat voornamelijk uit pijnstilling, maar de voorkeur gaat uit naar lichte medicatie. Ook worden soms antidepressiva voorgeschreven in een lagere dosering dan bij patiënten met een depressie. Omdat fibromyalgie een vorm van chronische pijn is en er geen genezend medicijn bestaat, vindt er ook cognitieve gedragstherapie plaats om de patiënt te leren leven met zijn of haar chronische pijn. Ook moet de patiënt beter om leren gaan met psychische stress, daar dit een negatieve invloed heeft op de ontwikkeling van de aandoening.

Het belangrijkste bij chronische, onzichtbare, niet-geneesbare ziektes zoals fibromyalgie en chronisch vermoeidheidssyndroom, is het leren omgaan met de ziekte. Voor zo'n patiënt is het essentieel om te focussen op de dingen die hij of zij wel kan, in plaats van alleen de belemmeringen te zien. ■

Auteur:
David Buis
Lay-out:
Wingchi Cheng

VGT Hulp

Acute nierinsufficiëntie

De Voortgangstoets. Voor sommige studenten is het een inkoppertje, maar voor velen van ons blijft het toch vaak een hels karwei. Acute nierinsufficiëntie is een veelvoorkomende aandoening in zowel de kliniek als de Voortgangstoets. De nieren zijn betrokken bij meerdere fysiologische regelsystemen en zijn daarom voor veel studenten een lastig te begrijpen orgaan. Hopelijk helpt deze VGT hulp een handje!

Het falen van de nieren om hun functie uit te oefenen wordt nierinsufficiëntie genoemd. Dit uit zich in een stijging van de creatinineconcentratie in het bloed. Creatinine is een stofje dat spontaan ontstaat in spiercellen en vervolgens door de nieren gefiltreerd en uitgescheiden wordt. Daarbij wordt creatinine slechts in geringe mate gesecreteerd en niet geresorbeerd door de nieren. Dit maakt dat de creatinineconcentratie in het bloed een maat is voor de functie van nieren. Acute nierinsufficiëntie wordt dan ook gedefinieerd als een stijging van de creatinineconcentratie in het bloed in korte tijd. De oorzaken van acute nierinsufficiëntie kunnen onderverdeeld worden in drie groepen. Deze zijn gebaseerd op de anatomische locatie van de oorzaak, namelijk prerenaal, renaal en postrenaal.

Prerenaal

In maar liefst 55 procent van de gevallen is een prerenale oorzaak de boosdoener bij acute nierinsufficiëntie. Voorbeelden van prerenale oorzaken zijn braken, een bloeding, hartfalen of sepsis. Ze hebben met elkaar gemeen dat ze allen leiden tot een verlies van effectief circulerend volume. Hierdoor daalt de hydrostatische druk in de glomeruli met als gevolg een verlies van nierfunctie. Je kunt het goed vergelijken met een keukenzeef: als je per minuut minder liter water door een zeef laat stromen, zal deze het water minder goed kunnen filteren. Als reactie op deze daling van hydrostatische druk zal de nier water en zout gaan vasthouden, wat leidt tot een verminderde urineproductie (oligurie). Verder ontstaat er een lage natriumconcentratie in de urine (<20 mmol/l), een hoge urineosmolaliteit (>500 mosmol/kg) en een hoog soortelijk gewicht van de urine. Daarnaast zal de fractionele natriumexcretie, gedefinieerd als $([Na\ urine] \times [Creat\ serum]) / ([Na\ serum] \times [Creat\ urine])$, ook laag zijn.

Renaal

De renale oorzaken van acute nierinsufficiëntie zijn zeer divers en het gaat dan ook helaas te ver om deze allemaal uitgebreid te behandelen. Mocht je er meer over willen weten, spreek me dan even aan in HePatho. Bij renale problematiek is de oorzaak uiteraard te vinden in de nier zelf. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

Vasculaire oorzaken, zoals trombose van de arteriae renales, diffuse intravasale stolling, antifosfolipidensyndroom.

Immuun-gemedieerde oorzaken, zoals SLE nefritis, Goodpasture's syndroom en granulomatose met polyangiitis (ook wel de Ziekte van Wegener genoemd).

Morbus Kahler

Bij deze maligne woekering van plasmacellen worden ontzettend veel Bence-Jones eiwitten (brokstukken van immuunglobulines) geproduceerd die neerslaan in de niertubuli, met als gevolg de zogenaamde cast nephropathy.

Acute tubulus necrose

Hierbij gaan de niertubuli ten gronde door ischemische (vaak bij grote operaties) of toxische (vaak bij medicatie) schade. Het onderscheid tussen acute tubulus necrose en een prerenale oorzaak blijkt in de praktijk nog wel eens lastig, maar is erg eenvoudig als je de labwaarden een beetje kunt interpreteren. Waar de nieren bij een prerenale oorzaak water en zout vast gaan houden om te compenseren voor het verlies van effectief circulerend volume, zijn de kapotte niertubuli bij acute tubulus necrose hier niet meer toe in staat. Dit uit zich in een hoge natriumconcentratie in de urine (>20 mmol/l), een fractionele natriumexcretie $>1\%$ en een lage urine osmolaliteit (<350 mosmol/kg).

Postrenaal

In slechts 5% van de gevallen wordt acute nierinsufficiëntie veroorzaakt door een postrenale oorzaak, maar het is belangrijk een postrenale oorzaak altijd uit te sluiten. Dit gebeurt meestal met behulp van een echo. Een postrenaal probleem leidt tot een obstructie in de afvoer van urine. Hierdoor ontstaat er stuwings met verlies van nierfunctie als gevolg. Voorbeelden van een postrenale oorzaak zijn ureterstenen, prostaathypertrofie en een urethrastrictuur. ■



Oefenvraag

Uit Voortgangstoets mei 2013

Bij een patiënt met een nierinsufficiëntie is de natriumconcentratie in de urine sterk verlaagd (< 10 mmol/l). Deze bevinding past het beste bij:

- A. Prerenale nierinsufficiëntie;
- B. Renale nierinsufficiëntie;
- C. Postrenale nierinsufficiëntie;

(Antwoord staat op p.30)





Studentenziekten

In de collegezaal met een chronische aandoening

Auteur:
Sietse Terpstra
Lay-out:
Esmée Dekker

Iedereen die lid is bij de M.F.L.S. leert een heleboel over ziekten. Zoveel dat je wel eens kan vergeten dat ook medestudenten aandoeningen kunnen hebben, die niet van de ene op de andere dag overgaan en waar ze een medische behandeling voor ondergaan. Als zo'n ziekte langer dan drie maanden duurt, spreken we van een chronische aandoening. Studenten zijn lang niet zo vatbaar voor langdurige aandoeningen als ouderen of kinderen, maar juist daardoor worden bij hen nog wel eens ziekten over het hoofd gezien. Dit terwijl studenten eigenlijk een kwetsbare groep zijn qua leefstijl en omgeving. Toch gaat hier relatief weinig aandacht naar uit in de gezondheidszorg. Misschien omdat ze er vanuit gaan dat studenten slim en daarmee verstandig zijn. Ook zijn er weinig gegevens en cijfers bekend over specifieke behandelingen bij studenten, ondanks het feit dat veel medicijnen op studenten worden getest. Bij Geneeskunde in Leiden wordt er een blok gegeven over de vroege levensfasen en over de latere levensfasen, maar eigenlijk niets over alles daartussenin. Daarom hierbij een overzicht met een aantal van de meest voorkomende chronische aandoeningen bij studenten.

Depressie

Depressie is één van de meest voorkomende ziekten onder studenten, maar is soms lastig te diagnosticeren. Vaak wordt de studententijd "de mooiste tijd van je leven" genoemd. Maar juist in deze tijd zijn mensen extra kwetsbaar, door een combinatie van een nieuwe omgeving, minder controle door ouders, minder contacten met anderen op een dag en een

hoge prestatiedruk. Ook stress en vermoeidheid zijn uitlokkende factoren¹. Vroeger kwam depressie het meest voor bij mensen rond de 40 jaar en ouder, maar de laatste tijd is die leeftijd behoorlijk gedaald richting studentenleeftijd².



Insomnia

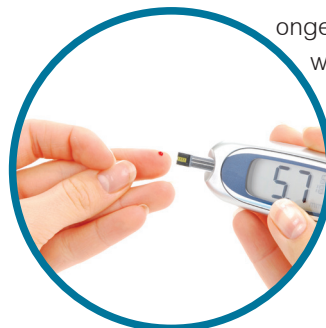
Het studentenleven heeft eigenlijk alle ingrediënten voor slecht slapen: alcoholgebruik, een onregelmatig slaapritme, stress, drukte, cafeïnegebruik en blootstelling aan beeldschermen voor het slapen gaan door 's avonds laat studeren. Insomnia komt ook vaak voort uit depressie, terwijl depressie ook weer veroorzaakt kan worden door insomnia. Deze twee ziekten houden elkaar dus vaak in stand.

Multiple sclerose

Multiple sclerose openbaart zich meestal vanaf het twintigste levensjaar. Het komt vooral voor in welvarende landen, maar waarom dit is, is niet duidelijk. Het leidt tot neurologische uitval, met daardoor sterk uiteenlopende klachten, zoals minder goed voelen, vermoeidheid en minder zien. Het beloop van de ziekte is heel wisselend; sommige patiënten ervaren maar af en toe symptomen, anderen zijn na een paar jaar rolstoelafhankelijk.

Diabetes

Type 2 diabetes komt maar weinig voor onder studenten, omdat het meestal veroorzaakt wordt door een langdurig ongezonde leefstijl.³ Type 1 diabetes wordt echter veroorzaakt door een auto-immunreactie en komt al op vroege leeftijd tot uiting. Ook is de ziekte tijdens het studentenleven extra beperkend vanwege gebrek aan een regelmatig leven.



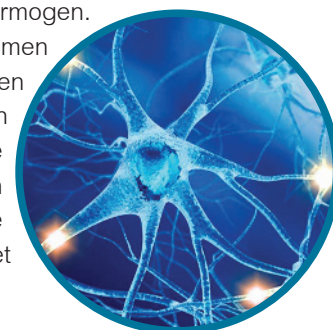
Hypertensie

Het studentenleven brengt lang niet voor iedereen gezond eten met zich mee. Diepvriespizza's en saucijzenbroodjes zijn populaire maaltijden. Veel studenten hebben mede hierdoor een te hoge bloeddruk. Op een studentenleeftijd geeft dit geen symptomen, dus komt men er hooguit bij toeval achter. Pas op latere leeftijd wordt orgaanschade als gevolg van hypertensie symptomatisch, wanneer het eigenlijk al te laat is.

Epilepsie

Epilepsie leidt tot een ongecontroleerde elektrische ontlading in de hersenen, wat voor de buitenwereld heftig uitzijnde symptomen kan geven, met schokkende bewegingen en een verminderd reactievermogen.

Meestal ontstaan deze symptomen plotseling, maar bij sommigen wordt het uitgelokt door lichtflitsen of lichtpatronen (fotosensitieve epilepsie). Symptomen beginnen meestal voor het twintigste levensjaar en houden (bijna) het hele leven aan.



Medical Student's Disease

Komen de bovenstaande ziektebeelden je erg bekend voor bij jezelf, terwijl je weet dat je niet ziek bent? Misschien lijdt je dan aan Medical Student's Disease. Uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat mensen die lang genoeg symptomen van ziekten te horen krijgen, zich vaak in de symptomen gaan herkennen en zich hierdoor ook ziek kunnen gaan voelen.⁴ Gevolgen kunnen variëren van smetvrees en vermijdingsgedrag tot depressie en angst voor studie. Het wordt gezien als een tijdelijke en bijzondere vorm van hypochondrie, een abnormale angst om ziek te worden. ■

Bronnen:

1: Studenten met depressie. 2015. Available at: <https://www.studenten-zorgverzekeringen.nl/student-met-depressie.html>

2: Monica Preller. 2014. GGZ - Het taboe op depressie onder studenten. Available at: <http://www.ggznieuws.nl/home/het-depressietaboe-onder-studenten/>

3: Diabetes type 2. 2016. Available at: <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/soorten-diabetes/diabetes-type-2>

4: Katy Waldman. 2014. Doctors could use a little hypochondria. Available at: http://www.slate.com/articles/health_and_science/medical_examiner/2014/07/

Auteur:
Sander Sandkuyl
Lay-out:
Esmée Dekker

Pijn is fijn

Lijden aan Hereditaire Sensorische en Autonome Neuropathie

In de (bio)medische sector word je meer dan eens geconfronteerd met patiënten met pijn. Dit kunnen mensen zijn die lijden aan een psychische aandoening, of mensen met een zware ziektelast die niet meer in staat zijn hun eigen leven te leiden. Toch is de meest vanzelfsprekende vorm van pijn degene die je fysiek ervaart. Voor studenten is dit bijvoorbeeld de pijn bij het vallen van je fiets, maar voor de specialisten in het LUMC de pijn bij de vele operaties en handelingen die uitgevoerd worden. Het is dan ook niet voor niets dat het specialisme anesthesiologie is ontwikkeld om dit zoveel mogelijk te bestrijden. Maar stel je eens voor dat je zonder verdoving in staat zou zijn een beenmergpunctie te ondergaan, zou je dit willen?

Er bestaat een groep mensen bij wie dit mogelijk zou zijn. Zij lijden aan de zeer zeldzame aandoening genaamd Hereditaire Sensorische en Autonome Neuropathie (HSAN). Bij deze aandoening kunnen meerdere structuren in het menselijk lichaam zijn aangetast. Zo kunnen bepaalde vetzuren of proteïnen aangedaan zijn, waardoor respectievelijk de samenstelling van de myelineschede of van de motorneuronen zelf afwijkend is. Door de afwijkende samenstelling functioneert de zenuwcel niet naar behoren, wat leidt tot een verminderde signaaltransmissie. In de ernstigere gevallen gaat de cel zelfs over tot apoptose waardoor het niet meer mogelijk is voor de pijnprikkel de hersenen te bereiken.

Er zijn vijf verschillende typen HSAN, ieder met andere kenmerken, ernst van de klachten en een ander aangedaan gen. HSAN1 is de minst ernstige vorm en is het meest voorkomende type. Dit komt mede doordat het als enige type HSAN autosomaal dominant overerft, in tegenstelling tot autosomaal recessief. De symptomen treden vooral distaal op in de handen en voeten. Net zoals bij de neuropathie, die op de lange termijn kan optreden bij patiënten met Diabetes Mellitus, kunnen patiënten last krijgen van zweren op de handen en voeten. Wanneer er infecties van deze zweren optreden kan het leiden tot het amputeren van ledematen. Ook is het mogelijk dat patiënten last krijgen van tintelingen in de handen en voeten. Indien de motorneuronen eveneens zijn aangetast, is er sprake van spierzwakte. Een laatste aspect waarin HSAN1 zich onderscheidt van de andere typen is dat het zich ontwikkelt tussen het tiende en dertigste levensjaar, terwijl het bij de andere typen al vanaf de geboorte duidelijk is. Zo zullen mensen met HSAN1 over de jaren steeds meer problemen krijgen bij het waarnemen van pijn en het onderscheiden van warm en koud.

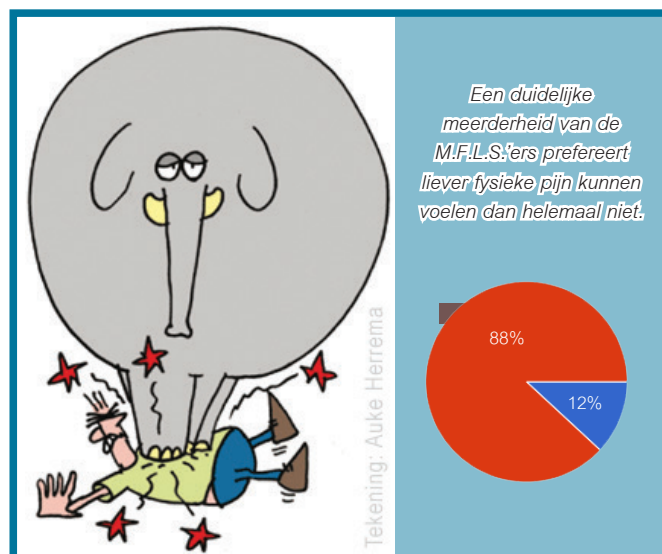
Hoe "hoger" het type van HSAN, hoe ernstiger de klachten zijn. Zo treden steeds meer centraal gelegen symptomen op met motorische aspecten. Patiënten met type 2 HSAN bijvoorbeeld hebben jeuk en slikklachten. Bij aantasting

van de autonome zenuwcellen zullen de regulering van de spijsvertering, ademhaling en de vochtthuishouding van slag raken, evenals de regulering van de lichaamstemperatuur en bloeddruk. Spierzwakte van de ledematen zal ook ernstiger worden. Gelukkig komen deze ernstigere vormen ook minder vaak voor.

Een bijzonder aspect van de ernstigste vormen van HSAN is dat de symptomen niet enkel fysiek zijn. Zo hebben kinderen moeite met leren en hebben zij een verminderde spanningsboog. Vaak is er ook sprake van emotionele instabiliteit en hyperactiviteit. Het is bij de ernstigste vormen zelfs gebruikelijk dat kinderen worden geboren met een verstandelijke handicap.

Zeker op de lange termijn zullen nog andere klachten optreden. In het bijzonder bij HSAN3 zullen longschade en een verminderde nierfunctie door infecties een belangrijke rol gaan spelen bij de levensverwachting. In het algemeen zullen er misvormingen optreden als gevolg van de vele breuken die niet genezen en infecties van de huid. Herhaalde schade van breuken en verwondingen leidt tot vernietiging van bot en weefsel rond de gewrichten. Dit heeft een grote impact op de kwaliteit van leven van de patiënt. Zeker bij HSAN5, waarbij zelfs de diepste pijnen niet gevoeld kunnen worden, zullen fysieke misvormingen het ernstigst zijn.

Er bestaat voornamelijk geen behandeling voor deze aandoening. Het enige dat men kan doen om zo min mogelijk hinder te ervaren, is hiermee om leren gaan. Dit betekent dat ouders hun kinderen goed in de gaten moeten houden voor mogelijke wonden, blauwe plekken en zelfs breuken. Conclusie van het verhaal is dat je als patiënt gewoon heel voorzichtig moet zijn, maar vooral ook niet te bang moet zijn om te leven! ■



Hé, het is oke...

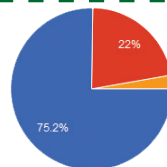
Auteur:
Predoctorcommissie
Lay-out:
Natascha Kwee

Om te lijden door de kater van je Leidse studentenleven

Alcohol dehydrateert het lichaam doordat het ADH inhibeert, waardoor je dus veel plast. Daarnaast ontwikkelt acetaldehyde tijdens het afbraakproces van alcohol. Dit eiwit is licht toxisch en zorgt voor die leuke katerverschijnselen als het in je lichaam ophoopt. Tussendoor toch maar een glaasje water?

Om in de verkeerde collegezaal te zitten

Om duidelijkheid te creëren en ervoor te zorgen dat iedereen het goed onthoudt: Gebouw 1 is het hoofdgebouw, gebouw 2 is het onderzoeksgebouw en gebouw 3 is het onderwijsgebouw. Collegezaal 1 t/m 5 zijn te vinden in gebouw 1 en collegezaal 6 (Burumazaal) bevindt zich in gebouw 3. Succes!



75% van de M.F.L.S.'ers heeft geen moeite met het uit elkaar halen van de gebouwen vergeleken met de 22% die toch even moet nadenken.

Om Leiden eigenlijk leuker te vinden dan je geboortestad

Om je hele studie als lijdensweg te ervaren

Om te lijden aan angst voor bussen als je door het centrum van Leiden fietst

Om Leiden te ontvluchten tijdens 3 Oktober

Om je te laten verleiden door het Leidse studentenleven

Om na 3 jaar nog steeds wel eens te verdwalen in Leiden

Om te lijden aan een chronisch slaaptkort

Om te vinden dat Leiden de #1 stad van Nederland is!

Om ieder college luisteren weer een nieuwe lijdensweg te vinden

Om niet te weten waarom Leiden 'de Sleutelstad' heet

"Leiden key to discovery" is de slogan van de sleutelstad Leiden. De stad heeft zijn bijnaam te danken aan de beschermheilige van de stad: de apostel Petrus. Wat heeft Petrus dan precies met sleutels te maken? De sleutels van de hemelpoort zijn in bezit van Petrus. Hij is dan ook degene die voor jou de hemelpoorten open doet of niet.

Om een Leidse 'R' te ontwikkelen

Dat Leiden een ware lijdensweg voor je is geworden

Dat je je moeder mist, nadat je voor de 3^e keer noedels als avondeten hebt gegeten

Eerrstejaarrs, verrrbreed uzelf dan!

Column door Daniël Kleijn



"Het grootste gedeelte van de studenten leeft in de 'Leidse Bubbel'..."

Een aarzelend ochtendzonnetje accentueert de kots in de gracht, die als een olievlek drijft op het toch al vieze water. Iets verderop, tegen de kade aan, weerkaatst een stukje van een fietsstuur het zwakke zonlicht. Een jongen, met zijn verenigingsdas nog losjes om, zit aan de gracht, zijn benen bungelend boven het water. De locatie van het braaksel, tussen zijn ledematen in het water, wijst hem aan als de dader van het gracht-vomeren. De drie spatjes slecht-verteerde tomaat op zijn te laag hangende das zijn extra bewijs. Hij zit nu wat voor zich uit te staren, wachtend op het moment dat de wereld stopt met draaien. Op de stoep achter hem schuifelt een meisje voorbij. Haar jurkje van gisteravond zit, net als de das van de jongen, niet helemaal recht. Bij het grietje vertelt haar gezicht het verhaal: de uitgelopen make-up, de

rode ogen van het een nacht inhouden van haar lenzen en een blik van intens zelfmedelijden. Duidelijk is dat ze niet thuis heeft geslapen. Helaas bracht haar logeearrangement haar niet de nachtrust die ze nodig had: ondanks dat de teleurstellende seks maar een kwartier duurde, werd slapen onmogelijk gemaakt door de hitte in zijn kamer, met als bedorven kers op de taart een kakofonie aan gesnurk. Ze moet zich eigenlijk haasten: haar werkgroep begint over een half uur.

Aan weerszijden van de vervuilde gracht staan rijen deftige gebouwen. Door de hoge ramen heen zijn de chique, houten plafondbalken zichtbaar. De grote, zware deuren staan op een indrukwekkende troon, dankzij de trap treden die de toegang tot de verschillende gebouwen voorgaan. De statige, monumentale panden lijken streng neer te kijken op het mistroostige beeld wat op de klinkers tussen het water en de gebouwen te zien is. Achter één van de hoge ramen heeft een oudere man die rol al op zich genomen: met gefronste wenkbrauwen kijkt hij naar de jongen aan de gracht die eindelijk eens overeind krabbelt. In zijn tijd ging het niet zo overdreven allemaal, het cachet van vroeger is er niet meer. Hij gaat snel het college wat hij moet geven die ochtend nog even voorbereiden. De vuilnisman die voorbij rijdt moet helemáál niets van die ballerige kutstudent hebben: ze denken allemaal dat ze beter zijn, zelfs tijdens Drrrie Oktoburr.

Het is een voorbeeld van een typische ochtend in het Leidsche: studenten, professoren en de échte Leidenaren -de arbeiders en middenklassebewegen door elkaar heen. Leiden is een kleine stad, met veel verschillende mensen, en dat zijn allemaal karaktertjes. Iedereen heeft een sterke mening, niemand is bang om die te verkondigen. Uiteindelijk is dat wat de stad zo tof maakt: vergeet je vereniging, feest gewoon mee met Drie Oktober en laat de professoren niet je enige voorbeeld zijn. Leiden is pas echt leuk als je geniet van het gehele plaatje. Helaas is Leiden een gesegregeerde stad. De meesten zien een "Leienaar" pas tijdens coschappen, een allochtoon iemand op de tv. Het grootste gedeelte van de studenten leeft in de "Leidse Bubbel", waar lelijke dassen, het regelen van snerpemde hertjes en onnodig complexe zinsconstructies de boventoon voeren.

Het wordt tijd dat daar verandering in komt. Zoals altijd is "de jeugd" de toekomst. Beste eerstejaars, wees welkom op de universiteit, maar voel je thuis in Leiden. Neem een Leidse kapster, leer snel wat de "revei-je" is en probeer een vreemde taal op te vijzelen bij de Mabrouk. In Leiden studeren is fantastisch, maar alleen als je een beetje een "Leienaar" wordt, is je tijd hier compleet. Jáá toch, niet dán? ■



"Beste eerstejaars, wees welkom op de universiteit, maar voel je thuis in Leiden."

Laatste wijze woorden...

...van een afgestudeerde

Auteur:
Bouchra Eddounassi
Lay-out:
Natascha Kwee

Bloed, zweet en tranen. Woorden die mijn studie jaren omschrijven, maar zeker niet de enige. Het hele spectrum van emoties maak je mee tijdens het studentenleven. Je gaat dingen voelen waarvan je nooit had gedacht dat je die kon voelen. Fijne en ook minder fijne gevoelens. Maar uiteindelijk komt het altijd weer goed. Altijd!

Dit stuk is speciaal voor mijn lieve eerstejaars (maar voor de rest zeker niet verboden om ook even te lezen), die net het ouderlijk nest hebben verlaten, de wijde wereld instappen en gaan beginnen aan hetgeen wat we "je-als-een-volwassene-gedragen" noemen. Daar komen veel zorgen bij kijken. Sorry voor de downer, maar je zult ook weleens lijden. Uiteindelijk is het het allemaal waard, geloof mij -de wijze, oude en net afgestudeerde-. Ik zet mijn zorgen, daarbij geleerde lessen en tips van docenten en begeleiders op papier. Lees dus gauw verder.

Ik geef eerlijk toe: studeren is niet makkelijk, en vooral in het begin niet. Als je voor het eerst op jezelf gaat wonen, reist, werkt en van alles moet regelen, ben je constant aan het jongleren. Gun jezelf dus wat tijd om je aan te passen en even bij te komen als dat nodig is. Als het niet meteen lukt, is dat echt niet erg. De wereld vergaat namelijk niet, in tegenstelling tot wat jij denkt. Laat het gaan, laat het los. Je komt er uiteindelijk wel, gewoon blijven proberen!

Soms zal je denken: "Zal ik naar dat feest van de studentenvereniging gaan? Of dat etentje met oude vrienden die ik al eeuwen niet heb gezien?" "Ik moet eigenlijk studeren", was vaak mijn antwoord. En ik weet zeker dat ik daarin niet de enige ben. Spijt heb ik er zeker van. Daarop zeg ik heel fout: YOLO! Je studententijd maak je maar een keer mee en het is aan ons de taak om deze zo leuk, gezellig en leerzaam mogelijk in te richten. Het moet een tijd worden die je nooit meer zult vergeten, een tijd zijn waar je spontaan van moet lachen als je later terugblijkt. Je boeken of laptop kunnen jou dus best een avondje missen. Take a break. Bovendien zal het je productiviteit alleen maar goeddoen.



En dat ellenlang studeren. Ik zou liegen als ik zeg dat ik het zelf genoeg deed, maar neem pauzes, alsjeblieft. De concentratieboog van een volwassen persoon ligt tussen 30 en 50 minuten, daarom zijn je colleges vaak ingedeeld in happen van drie kwartier en duurden je lessen op de middelbare school ook vaak 50 minuten. Na een bepaald aantal minuten neem je nieuwe informatie minder goed op. Het kan je dan goed doen om even van je boeken weg te lopen, en een kop koffie te halen. Een frisse neus doet ook wonderen. Studeer je liever wel aan een stuk door, blijf lekker je ding doen. Jij weet tenslotte wat het beste voor jou is. Ik kreeg er in ieder geval hoofdpijn van.

Dan een puntje wat mij de laatste tijd veel bezighield: je loopbaan. Als je nog niet precies je loopbaan hebt uitgestippeld wanneer je begint met studeren, is dat helemaal niet erg. Bovendien kan je ook nog honderd keer van gedachte veranderen of het even niet meer weten. Wat ik wel heb geleerd, is: begin er op tijd mee. Bedenk waar je goed in bent en wat je echt leuk vindt. Als je iets echt leuk vindt, krijg je er meer energie voor terug dan dat je er in de eerste plaats in hebt gestopt. Is dat op de chirurgie of KNO-afdeling, ga dat dan lekker doen. Is het in het lab? Ga ervoor! Wil je liever het bedrijfsleven in of journalist worden! So be it. Alles kan.

Ga ook eens praten met mensen die jou door en door kennen en je kunnen vertellen wat waarschijnlijk bij je past. Maar praat ook met docenten waar je het goed mee kan vinden en die je wat vaker ziet. Je zou het niet denken, maar ze zien meer dan je denkt. Zij hebben ook nog eens een hele andere kijk op jou; zij zien je als student die bepaalde capaciteiten en competenties heeft. Als je het even niet meer weet, stap gewoon binnen bij die ene docent met een kopje koffie of thee en vraag of ze even de tijd hebben. Ook als ze je niet kunnen helpen, zal je merken dat je je al stukken beter voelt, alleen al omdat je je hart hebt gelucht.

Als laatste wil ik je nog meegeven, en pas op dit wordt een beetje zweverig: blij vooral ten alle tijden jezelf. Verander voor niemand, behalve dan als je zelf vindt dat je iets moet veranderen. Who cares wat anderen denken? Jij bent jij, en er zullen genoeg mensen zijn die je accepteren en van je houden precies zoals je bent. Blijf in jezelf geloven. Laat niemand je vertellen dat je iets niet kan. Vergeet niet: maak je zorgen, maar vooral niet te veel. ■

Auteur:
Joanne Simons
Lay-out:
Esmée Dekker

Leider of volger:

Meer grijs dan zwart-wit

Het alfamannetje of de trouwe hond? Steve Jobs of de Apple-koper? Leaders en volgers komen in diverse gedaantes, culturen en dierenrijken voor. Maar wat maakt iemand tot een ware leider of ware volger? Welke eigenschappen behoren tot elke rol? En is de wereld slechts verdeeld in leiders en volgers of is er enige nuance? Lees verder en kom erachter!

Leiders

Clinton versus Trump: zelfs de Nederlandse media volgen de Amerikaanse verkiezingen op de voet. Hoewel de voorkeur van de meeste Europeanen naar Clinton gaat, groeit de populariteit van Trump tegen alle verwachtingen in. Politicologen over de hele wereld proberen de vraag te beantwoorden die door Donald Trump weer populair is geworden: welke eigenschappen behoren tot een (goede) leider?

Psychologen en politicologen rekenen het succes van Donald Trump toe aan zijn enorme zelfvertrouwen en directheid. "Show me someone without an ego, and I'll show you a loser", aldus Donald Trump. Maar, zoals de huidige peilingen van deze presidentskandidaat laten zien, kan zelfvertrouwen doorslaan in arrogantie. En arrogantie kan een 'blindheid' tweebrengen, waarbij de leider niet meer luistert naar zijn volgers en zo zijn positie kan verliezen.



Wat leiderschap in onze maatschappij zo aantrekkelijk maakt, is wellicht de macht die leiders verkrijgen. Een opmerkelijke waarneming van de Vrije Universiteit Amsterdam is dat macht kan leiden tot normoverschrijdend gedrag. Psychologe Astrid Homan vertelt dat de link tussen macht en immoreel gedrag goed te zien is bij historische figuren, zoals Berlusconi. "Er is sprake van een zichzelf versterkend effect: als je macht hebt, vertoon je meer normoverschrijdend gedrag - en als je dat doet, denken mensen dat je meer macht hebt". Verder zijn vele leiders inspiratieve personen. Leaders als Martin Luther King weten mensen doormiddel van krachtige toespraken te overtuigen van hun standpunten en visies.

Goede leiders zijn meesters in het stellen van doelen. Volgers kijken naar hen om prestaties werkelijkheid te zien

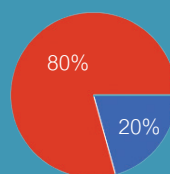
worden en dit brengt verwachtingen met zich mee. Geboren leiders zijn dan ook uitermate sterk in timemanagement, zijn stressbestendig en plannen dermate nauwkeurig om hun doelen te behalen.

Volgers

Onze maatschappij is dol op leiderschap. Leaders als Obama, Alexander de Grote of Mozes worden geroemd om hun kwaliteiten, passend bij leiders. Maar hoe zit het met de volgers? De Griekse filosoof Aristoteles zei ooit: "He who's never learned to obey can't be a good commander". Vele psychologen menen dat een goede leider in eerste instantie altijd een goede volger moet zijn.

Psycholoog Forsyth heeft verschillende typen volgers geclassificeerd, waarvan mensen die actief en onafhankelijk samenwerken als beste worden gezien binnen een groepsverband. Zij volgen de leiders actief, maar behouden tegelijkertijd hun kritische blik. Effectief volgen is niet 'slechts' het uitvoeren van wens en wil van de leider. Volgens Forsyth zijn trouwe volgers niet bang om hun mening te uiten, zolang het ten goede komt aan de groep. Een goede leider laat op zijn beurt ruimte over om volgers hun perspectief te laten belichten. Wanneer leiders bovendien andere leiders volgen, wiens kwaliteiten beter gekwalificeerd zijn voor specifieke taken, zal hij zo het succes van de groep vergroten. Soms is het niet-leiden van een leider de beste keuze. Het uiteindelijke doel van volgers en leiders is immers hetzelfde: zo effectief mogelijk succes bereiken, ten goede van de groepsleden. Maar een goed samenwerkingsverband vergt ook vertrouwen. En vertrouwen in de leider hebben is funest voor volgers. Volgens velen is het succes van Apple voornamelijk te danken aan het trouwe team en niet zozeer aan hun leider Steve Jobs.

Katy Perry: 90 miljoen. Barack Obama: 75 miljoen. Dit zijn slecht twee voorbeelden populaire leiders en hun grote aantal volgers op Twitter. Zelfs de media weerspiegelen het simpele feit dat zonder trouwe volgers, leiderschap niet kan floreren. Wellicht ben je een aantal eigenschappen van jezelf tegengekomen die meer passen bij een volger of juist bij een leider. Maar in onze maatschappij lijken deze twee rollen flexibel te liggen en vervult één persoon zelden één rol. Volgen en leiden zijn beide onmisbare disciplines in ons dagelijks functioneren, als twee kanten van dezelfde munt. ■



Een groot deel van de M.F.L.S.'ers, namelijk 80%, vindt dat leiders geen belangrijker rol hebben dan volgers in een groepsverband.

Bron: Volkskrant.nl. (2016). Cookievall: Cookies op de Volkskrant | de Volkskrant. [online] Available at: <http://www.volkskrant.nl/economie/achter-a-sociale-hork-schuilware-leider-a2436278/> [Accessed 12 Jul. 2016]

Wil Stutterheim

Je studententijd is meer dan alleen studeren

Wil Stutterheim, Leidse wetenschapper en medeoprichter van het bedrijf In Ovo, verscheen in de media met de nieuwste doorbraak in de pluimvee-industrie: samen met bioloog Wouter Bruins heeft Wil een test ontwikkeld waarmee eenvoudig en duurzaam het geslacht van kippeneieren wordt bepaald. Een innovatie die wereldwijd het doden van 3,2 miljard eendagshaantjes per jaar kan voorkomen. Lees hier meer over deze bijzondere Leidenaar!

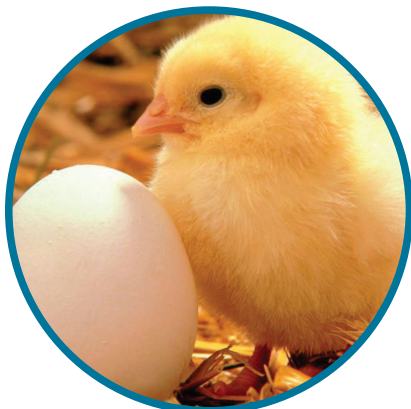


Het Leidse studentenleven

Nadat de geboren Zeeuw een jaartje door Australië had gereisd, is hij in 2001 Biomedische Wetenschappen gaan studeren in Leiden. Hij heeft, naar eigen zeggen, een echt studentenleven gehad: diverse commissies, studiereisjes en wonen in HePatho, waren voor hem geen uitzondering. Desondanks zocht hij naar wat hij precies wilde in zijn carrière. Als student richtte Wil een paar bedrijfjes op en ontdekte zo zijn liefde voor ondernemen. "Tijdens mijn studie werd het mij duidelijk dat mijn hart lag bij het starten van mijn eigen projecten en deze te begeleiden tot een succes. Waar anderen problemen zien, zoek ik naar oplossingen." Hij vond de combinatie van BW en technology transfer in de managementmaster en ontmoette bij de SBB-cursus zijn toekomstige businesspartner Wouter Bruins, waarmee hij later het bedrijf In Ovo oprichtte, nadat ze afgestudeerd waren op hun eigen project.

De 'Eggspert'

In 2011 startte het project met de kippeneieren, dat uitgroeide tot firma In Ovo, die gespecialiseerd is in het differentiëren van kippeneieren in het embryostadium op basis van het geslacht. Het is het eerste bedrijf dat in enkele seconden het geslacht kan bepalen aan de hand van specifieke



markers, zonder dat het embryo daar last van heeft. Veel haantjes worden omgebracht in de pluimvee-industrie, omdat ze geen eieren leggen en niet voldoende vlees produceren. Met behulp van deze techniek kan de dood van vele haantjes worden voorkomen. Behalve snel is de test diervriendelijk en zelfs efficiënter voor de pluimvee-industrie. De volgende stap is het ontwikkelen van een prototype sorteerapparaat, zodat dit wereldwijd ingezet kan worden. De verwachting is dat deze in 2018 al uitgebracht wordt. "Onze techniek voorkomt jaarlijks de onnodige dood van 45 miljoen haantjes in Nederland en wereldwijd 3,2 miljard haantjes." Zo trachten Wil en bedrijfspartner Wouter een einde te maken aan een actueel en belangrijk probleem.

Netwerken is belangrijk

Het is tegenwoordig veel belangrijker om te netwerken dan vroeger, niet alleen in Wil's vakgebied, maar overal. Netwerken is voor Wil iets dat altijd belangrijk is geweest en wat veel kan opleveren. Door mensen met verschillende (professionele) achtergronden te leren kennen, kan je zomaar tegen interessante dingen oplopen.

Er is veel meer mogelijk, maar er is ook meer concurrentie; er is altijd wel iemand anders die iets soortgelijks doet als jij. Het is van belang dat je de juiste mensen kent, niet alleen omdat je dan weet wat er om je heen gebeurt, maar ook omdat dat kan leiden tot nieuwe, spannende en betere ontwikkelingen "Wetenschap is iets wat ten goede zou moeten komen aan de maatschappij en als je kennis deelt, dan levert dat uiteindelijk veel meer op," aldus Wil. Wil vindt zichzelf meer een leider dan een volger. Hij is naar eigen zeggen

iemand die veel zijn eigen ding doet en daarin kan hij vaak ook anderen meekrijgen.

Aan de andere kant kan hij ook best ergens in meegaan. Met zijn bedrijf wil hij ook leidend zijn. In Ovo laat zien dat met weinig of zelfs geen extra kosten voor de consument (pluimvee) producten efficiënter geproduceerd kunnen worden en het dierenwelzijn kan verbeteren. Aan die visie hangt In Ovo alle activiteiten op.

Het mooie Leiden

Wil voelt zich als Zeeuw minder goed thuis in grote steden en Leiden is een mooie tussenmaat. Hij vindt het een mooie en gezellige stad en de laatste jaren is er steeds meer te doen aan activiteiten en festivals. In Leiden is hij vaak in een restaurant te vinden en hij is vriend van de Hortus. "De Hortus is een fijne plek om te hangen. En in Leiden moet je zeker een paar terrasjes pakken."

Zijn laatste tip aan de studenten is dat je het leven naast je studie waardevol moet maken. Hij heeft daardoor van zichzelf en anderen een hele hoop geleerd. "Doe iets, het maakt niet uit wat, maar er is zoveel meer dan alleen studeren." ■

Het interview is afgenomen door commissieleden Manon Boot en Joanne Simons

Auteur:
Debby van Steenderen
Lay-out:
Natascha Kwee

Pfeiffervirus ontduikt immuunsysteem

Epstein-Barr-virus verstopt zich voor immuuncellen middels een nieuw ontdekte strategie

Onderzoekers van het LUMC hebben recentelijk een nieuwe mechanisme ontdekt waarop het virus dat de ziekte van Pfeiffer veroorzaakt, het Epstein-Barr-virus, ontsnapt aan het immuunsysteem. Dit virus verstopt zich op een bijzondere manier voor immuuncellen en houdt zich zo een mensenleven lang schuil in cellen.

Meer dan 90 procent van de volwassen wereldbevolking is geïnfecteerd met het Epstein-Barr-virus (EBV), dat deel uitmaakt van de herpesvirussen. Grote kans dus dat jij en ik het virus bij ons dragen. Infectie vindt vooral plaats in de B-cellen, de antistofproducerende cellen van het immuunsysteem. Bij kinderen heeft een EBV-infectie veelal geen symptomen tot gevolg, hooguit wat griepverschijnselen. Wanneer jongeren en volwassenen geïnfecteerd raken, veroorzaakt het virus soms de ziekte van Pfeiffer. Bij mensen met een slecht werkend immuunsysteem kan een EBV-infectie echter levensbedreigende ziekten zoals kanker tot gevolg hebben.

Als het virus eenmaal het lichaam is binnengedrongen, blijft het daar de rest van je leven zitten. Om dat voor elkaar te krijgen, zal het virus zich moeten verdedigen tegen het immuunsysteem. Dit probeert immers alles wat lichaamsvreemd is, en dus ook het Epstein-Barr-virus, op te ruimen. Net als veel andere virussen heeft het EBV virale genen die coderen voor eiwitten die helpen bij immuunontduiking. Veel van deze eiwitten zorgen ervoor dat de geïnfecteerde cel geen virale antigenen meer kan presenteren aan cellen van het immuunsysteem, zoals T-, B- en NK-cellen. Zolang deze virale antigenen niet aan het celoppervlak worden gepresenteerd door antigeenpresenterende (Ag-presenterende) moleculen, weet het immuunsysteem niet dat het in actie moet komen.

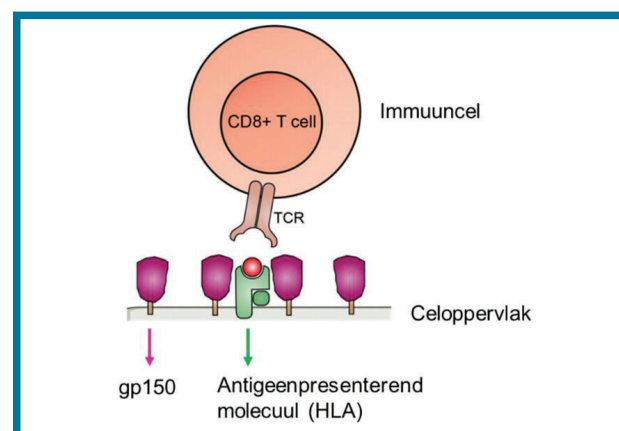
Onderzoekers van de afdeling Moleculaire Celbiologie van het LUMC hebben een nieuw viraal eiwit ontdekt dat bijdraagt aan immuunontduiking door het EBV. Het desbetreffende eiwit, gp150, wordt gecodeerd door het virale BDLF3 gen. De onderzoekers zagen dat het gp150 eiwit ervoor zorgde dat Ag-presenterende moleculen op het celoppervlak minder goed gedetecteerd werden. Ook bleek dat expressie van gp150 resulteerde in een verminderde T-celactivatie. Daarmee hebben de onderzoekers laten zien dat het virale eiwit zorgt dat T-cellen minder goed of zelfs niet in staat zijn om virale antigenen gepresenteerd door Ag-presenterende cellen te detecteren.

Dit riep een volgende vraag op: hoe doet gp150 dit? Hoe komt het dat de Ag-presenterende moleculen niet meer te detecteren zijn? Een bekende strategie van virussen is het degraderen van de Ag-presenterende moleculen. Dat wil zeggen dat de moleculen in de cel worden afgebroken en niet op het celoppervlak terechtkomen om de daar de virale antigenen te presenteren. Gp150 bleek echter geen degradatie van de Ag-presenterende moleculen te

veroorzaken; de hoeveelheid van deze moleculen in de cel bleef gelijk bij expressie van gp150.

Een ander mechanisme waarmee een viraal eiwit kan bijdragen aan immuunontwijking, is het beïnvloeden van lokalisatie van de Ag-presenterende moleculen. Als een eiwit zorgt dat deze moleculen niet op het celoppervlak terechtkomen, worden virale antigenen niet aan het immuunsysteem gepresenteerd. Gp150 bleek daarentegen geen verandering te brengen in de lokalisatie van de Ag-presenterende moleculen. Deze kwamen netjes aan bij het celoppervlak, ondanks de aanwezigheid van het gp150 eiwit.

Gp150 heeft dus geen invloed op de hoeveelheid Ag-presenterende moleculen in de cel en ook niet op het transport naar het celoppervlak. Desondanks weerhoudt gp150 immuuncellen ervan de Ag-presenterende moleculen te detecteren. Het eiwit gebruikt dus een andere truc, welke ontdekt werd door te focussen op een opmerkelijke eigenschap van gp150: de hoge mate van glycosylering. Dit betekent dat veel suikergroepen aan het eiwit gekoppeld zijn. Wanneer de onderzoekers het koppelen van de suikergroepen aan het eiwit remden, waren de Ag-presenterende moleculen beter te detecteren. De glycosylering van gp150 speelt dus een belangrijke rol bij het verhinderen van detectie van Ag-presenterende moleculen.



Door de omvangrijke glycosylering van gp150, dat zich ook op het celoppervlak bevindt, kunnen immuuncellen de Ag-presenterende cellen met de virale antigenen niet meer herkennen. De gp150 eiwitten met al hun suikergroepen vormen een soort schild, dat de Ag-presenterende moleculen afschermt van de buitenwereld. Hiermee is een nieuwe strategie ontdekt die het Epstein-Barr-virus gebruikt om ervoor te zorgen dat zijn aanwezigheid in B-cellen niet wordt opgemerkt. Mede via deze truc wordt het virus niet opgeruimd door het immuunsysteem en blijft het lange tijd in het lichaam aanwezig. ■

Bron:
Gram AM et al. The Epstein-Barr Virus Glycoprotein gp150 Forms an Immune-Evasive Glycan Shield at the Surface of Infected Cells. *PLoS Pathog.* 2016 Apr 14;12(4)

Wegwijs rond het LUMC

Beroemde medici in Leiden

Auteur:
Stijn van Weegberg
Lay-out:
Anneloes Overmars

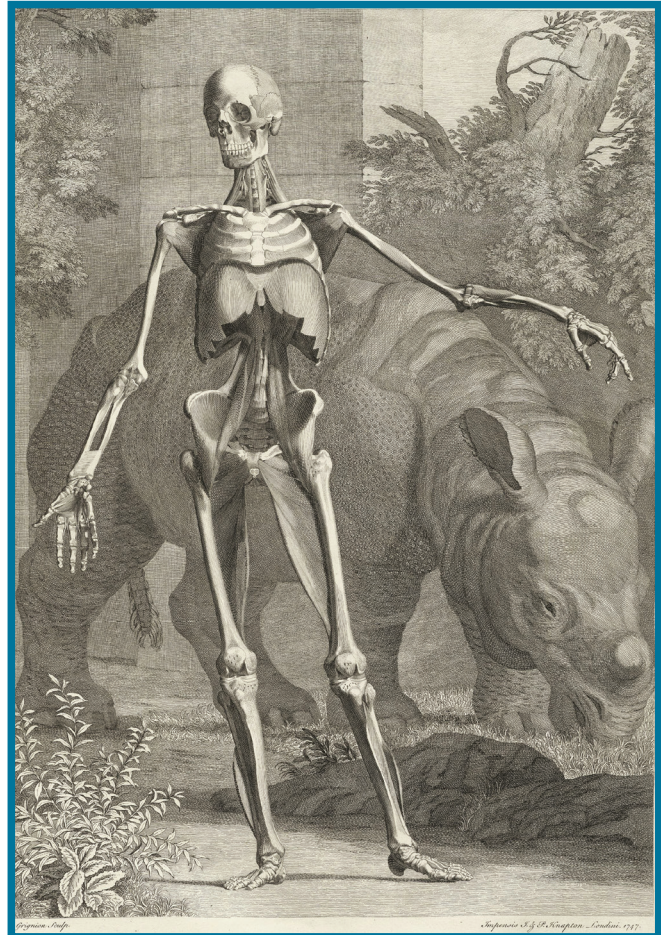
Iedere huidige Geneeskunde- en Biomedische student is het wel eens opgevallen: de straatnamen rond het LUMC, vernoemd naar beroemde medici van soms wel enkele honderden jaren geleden. Maar zijn deze medici wel zo beroemd? Weet jij bijvoorbeeld wie Henri Dunant is? Of Gerard Sandifort? De kans dat de 'verse' eerstejaarsstudenten überhaupt van deze namen hebben gehoord is erg klein, laat staan dat ze weten wie dit zijn. Daarom kun je hieronder lezen wie enkelen van deze namen zijn, en waarom zij zo belangrijk zijn geweest voor de medische wereld.

(Henri) Dunantstraat

Henri Dunant werd geboren in 1828 in Genève, Zwitserland, en is samen met Hippocrates de enige in de lijst die niet direct iets met Leiden te maken heeft. Hoewel hij werkte als bankier, bezocht hij in 1859 de Italiaanse stad Solferino, vlak na de Slag van Solferino. De 38.000 gewonde Franse soldaten die hij hier aantrof, maakten zó'n indruk op hem dat hij een initiatief startte om alle gewonden te verzorgen. Dankzij Dunant hielpen beide legers elkaar, omdat hij, als een echte Zwitser, zorgde voor neutraliteit. Enkele jaren later richtte hij, samen met enkele anderen, de organisatie op met de omgekeerde Zwitserse vlag. Je raadt het misschien al: het Rode Kruis. De essentie van het Rode Kruis voor de medische wereld is voor iedereen wel duidelijk, en dat allemaal dankzij een Zwitserse bankier die 'toevallig' een veldslag bezocht.

(Willem) Einthovenweg

Iedere Geneeskundestudent kent hem wel of heeft in ieder geval van hem gehoord: Willem Einthoven, bekend van het Einthoven Science Project tijdens het blok 'Van Basis Tot Homeostase'. Het zal de meeste mensen dan ook niet verbazen dat deze Nederlandse arts het electrocardiogram heeft verbeterd, zelfs dusdanig goed dat 'zijn' metingen nog steeds gebruikt worden in de hedendaagse ECG's. Anders dan Henri Dunant, heeft Einthoven wel een directe link met Leiden. Hoewel hij Geneeskunde studeerde in Utrecht, is hij uiteindelijk hoogleraar fysiologie en histologie geworden aan de Rijksuniversiteit Leiden. Het eerste apparaat wat Einthoven ontworpen had was echter zo groot en zwaar dat een patiënt naar het apparaat toe moest in plaats van vice versa. Omdat patiënten vaak te zwak waren om naar dit apparaat toe te gaan, was het voor Einthoven lastig om ervoor te zorgen dat ziekenhuizen zijn apparaat in dienst namen. Desondanks heeft zijn werk het ECG gerevolutioneerd, en zullen zijn werk en naam niet alleen voor altijd voortleven in het huidige ECG, maar ook in het Geneeskunde curriculum én de straatnamen rond het LUMC.



(Bernhard Siegfried) Albinusdreef

Bernhard Siegfried Albinus werd in 1697 geboren in Frankfurt, als zoon van professor in de geneeskunde Bernhard Albinus. Omdat het voor academici gebruikelijk was om hun achternaam te vertalen naar het Latijn, was Albinus niet hun eigenlijke achternaam. Zij heetten namelijk tot ergens in de 15e eeuw Weiss, waarvan Albinus de Latijnse vertaling is. Bernhard Siegfried Albinus, niet te verwarren met zijn vader Bernhard Albinus, studeerde Geneeskunde aan de Universiteit Leiden, waar hij al op 22-jarige leeftijd werd gevraagd om anatomie- en chirurgielessen te geven aan studenten. Wat Albinus onderscheidde van de rest, was dat hij zijn studenten actief aanmoedigde om zelf anatomisch onderzoek te doen, in plaats van simpelweg de reeds bekende structuren te leren. Onder de hedendaagse Leidse Geneeskunde- en Biomedische studenten is Albinus nog wel het meest bekend van de muurschildering van één van zijn tekeningen uit zijn boekwerk *Tabulae Sceleti et Musculorum Corporis Humani* op het onderwijsgebouw. Een schildering zo groot dat ook de eerstejaarsstudenten dit beeld zich waarschijnlijk al voor de geest kunnen halen.



Hippocratespad

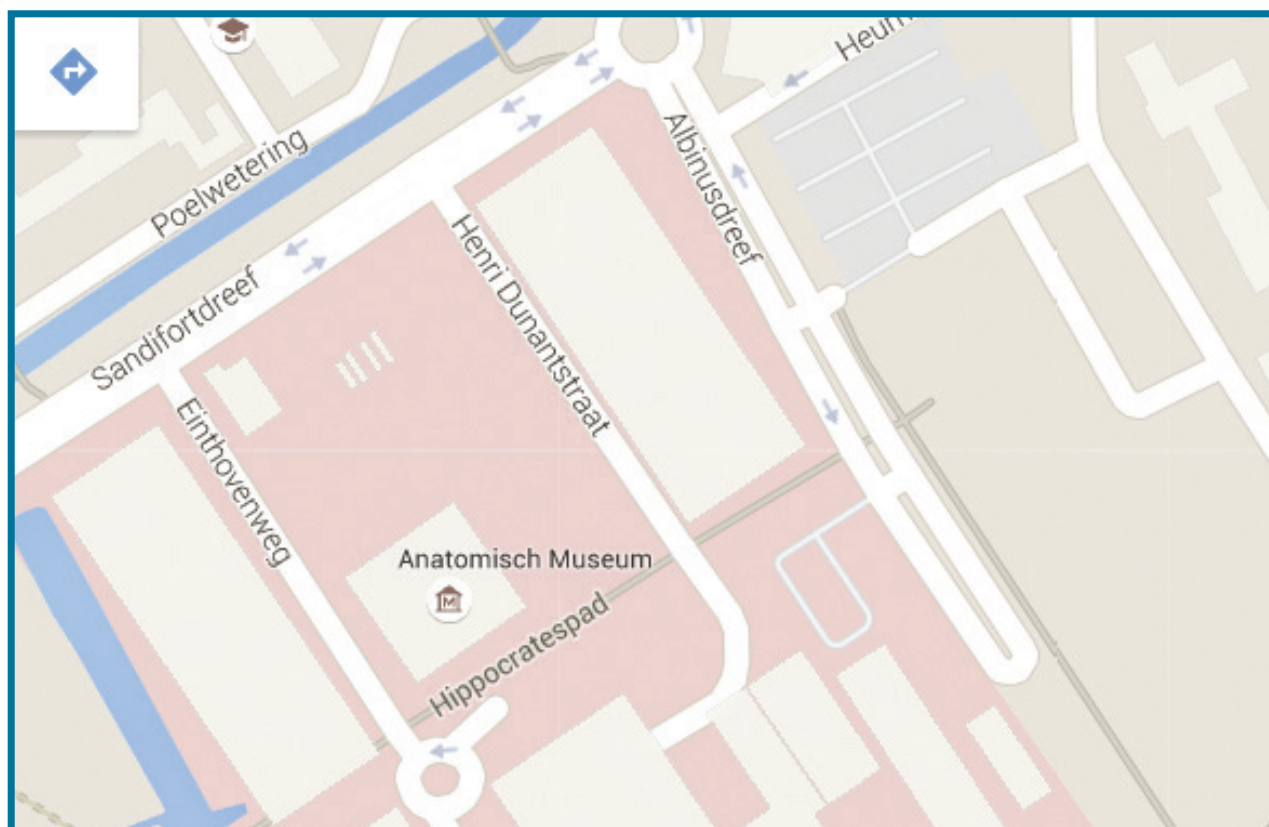
Iedereen kent de Griekse Hippocrates wel van zijn alombekende 'Eed van Hippocrates': dé leefregel van iedere arts. Hij wordt dan ook beschouwd als de grondlegger, en ook wel de vader, van de Westerse geneeskunde. Dit kwam voornamelijk omdat hij als eerste, in de Westerse wereld welteverstaan, een natuurlijke oorzaak achter ziekten zocht, in plaats van een bovennatuurlijke. In landen als China en India werd dit namelijk al ver vóór de tijd van Hippocrates gedaan. Neem nu bijvoorbeeld epilepsie als voorbeeld: in de tijd van Hippocrates werd gedacht dat deze aandoening werd veroorzaakt door de goden, die een mens straffen voor een goddeloze daad. Hippocrates ontdekte echter dat dit 'fenomeen' een lichamelijke oorzaak had. Volgens Hippocrates bevatte het lichaam vier verschillende lichaamssappen: bloed, slijm, gele gal en zwarte gal. Een disbalans in de samenstelling van deze lichaamssappen zou volgens Hippocrates zorgen voor verschillende soorten aandoeningen. Hoewel Hippocrates dan misschien wel de kleinste straat op zijn naam heeft staan, is hij in ieder geval wél de grootste naam in deze lijst. En om het af te maken, heeft Hippocrates ook nog zijn eigen buste gekregen voor het onderwijsgebouw.

(Gerard) Sandifortdreef

Gerard Sandifort is misschien wel de minst bekende naam uit deze lijst, terwijl hij zéker niet de minste invloed heeft gehad op de medische wereld. Hij werd in 1779 geboren in Leiden, en begon in diezelfde stad al in 1793 (en dus op 14-jarige leeftijd!) met de studie Geneeskunde. Al voor hij met deze studie begon, hielp hij zijn vader, welke hoogleraar klinische

geneeskunde en anatomie was, met anatomische preparaten vervaardigen en hier deskundige tekeningen van maken. Niet heel gek dus, dat hij al op zo'n jonge leeftijd werd toegelaten tot een universitaire studie. Enkele jaren later, na het afronden van zijn studie, werd hij dan ook al snel benoemd tot buitengewoon hoogleraar in de ontleedkunde. Zo'n elf jaar later werden daar nog twee titels aan toegevoegd: hoogleraar in de geneeskunde én in de heelkunde. Anders dan de andere namen in deze lijst, heeft Sandifort ook veel betekend voor de niet-medische wereld. Zo had hij grote interesse in de wis-, bouw, natuur- en tekenkunde. Hij is enkele jaren directeur geweest van de Hortus botanicus hier in Leiden, waar hij ook colleges botanie gaf én een catalogus uitgaf waarin de 5081(!) planten die in de tuinen groeiden werden beschreven. Al met al kan dus gepleit worden dat Gerard Sandifort zijn straatnaam misschien nog wel het meest heeft verdiend, als er wordt gekeken naar de betekenis die hij heeft gehad voor Leiden in het geheel.

Wanneer je binnenkort naar die ene verplichte werkgroep gaat, of als je weer eens dat gekke skelet op het onderwijsgebouw ziet, ben je je hopelijk meer bewust van alle grote namen om je heen, en wat zij voor de medische wereld hebben betekend. Van een oude Griek tot een veertienjarig genie, ze zijn allemaal te vinden in de wegen en paden rond het LUMC! Nu kan je dus in ieder geval met zekerheid zeggen dat je letterlijk wegwijs bent rond het LUMC. ■



Leids Medisch Dispuut Forestus

Mededeling

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

Het is voor iedereen weer begonnen: de studie, de verenigingen en natuurlijk de Predoctor. Als eerst willen we beginnen met het verwelkomen van alle nieuwe studenten. Jullie gaan een jaar vol nieuwe vriendschappen en avonturen tegemoet. Wij zijn ondertussen ook weer begonnen met doen waar Forestianen goed in zijn, namelijk het creëren van onvergetelijke herinneringen onder het genot van een alcoholische versnapering.

Dit jaar is voor Forestus een bijzonder jaar. Ons Dispuut wordt namelijk op 27 mei 25 jaar en dat betekent dat wij een Lustrumjaar hebben! Dit gaan wij groots vieren en wij pakken dan ook flink uit. Onze LusCie is al ruim een half jaar druk met vergaderen en plannen. Er liggen dan ook veel feestelijke activiteiten in het verschiet voor ieder Lid dat Forestus telt. Zo zullen onze nieuwe Leden meteen met hun neus in de boter vallen en kunnen ze goed zien waar ons Dispuut om draait. Enkele van de mooie activiteiten die dit jaar zullen plaatsvinden zijn het Lustrumgala, Lustrumcantus en een groot externenfeest.

Als wij ons richten op de iets recentere toekomst komen we nog een spannende Periode tegen. Binnenkort zal namelijk de F.I.Cie-periode plaatsvinden met jaarlijks terugkerende spektakels, zoals het Zwembadfeest en het Schuimfeest. Dit jaar zullen alle activiteiten in het thema staan van een grootschalig, feestelijk samenkomen van mensen. Het is tijd voor het allereerste Forestival ooit! En het mooie is dat iedereen die geïnteresseerd is in Forestus mee mag doen! Tegen een kleine vergoeding van €5,- kan iedereen toegang krijgen tot alle activiteiten van het Forestival. Vind jij ook dat de zomervakantie veel te kort was en wil je toch nog naar een festival toe? Geef je dan nu op als Aspro bij de F.I.Cie of F.I.Cie-crew, te herkennen aan de rode of witte tuinbroeken. Wil jij na deze Periode nooit meer weg van het Forestival dan kan je besluiten om Lid te worden bij Forestus.

Wij kijken met veel enthousiasme uit naar het nieuwe collegejaar, waar wij pas net aan begonnen zijn. Wij gaan er dan ook alles aan doen om het sensationeel te maken. Hopend jullie ook enthousiast te hebben gemaakt over alles wat komend jaar op de planning staat, wens ik jullie veel verder leesplezier.

Met een fier Welterusten,
Namens het 36e bestuur des L.M.D. Forestus

B.D. Verloop
f.t. assessor externus



Forestusagenda

5 september

Beach Festival

13 september

Meat & Grill + Foam Fest

21 september

Netflix and Chill Festival

5 oktober

Oktoberfest

10 oktober

Rrrrollend Roulatiediner & Pub-Fest

17 oktober

NABLIJVEN

(Bijles start tot arts)

24 oktober

Preparty + Lake Fest



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



IFMSA - LEIDEN

International Federation of Medical Students' Associations - Leiden

Naast je studie zijn er verschillende extra-curriculaire activiteiten die je kan doen. IFMSA-Leiden is ook gevestigd in het LUMC en zij stellen zich hier even voor:

"De le Ef Em Es Aa? Wat is dat?"

Je hebt het vast wel eens voorbij zien komen: IFMSA-Leiden. Maar ja, wat is het nou precies? IFMSA-Leiden is een internationale, medische studentenorganisatie die zich inzet voor de verbetering van Global Health en de ontwikkeling van toekomstige artsen en (para)medici. Dit wordt gedaan door het organiseren van projecten en activiteiten die toegankelijk zijn voor iedereen. Je hoeft dus géén lid te zijn om deel te kunnen nemen aan activiteiten van IFMSA. De projecten worden door het hele jaar heen georganiseerd en variëren van thema. Er zijn projecten die te maken hebben met kinderen, vluchtelingen, Public Health, seksuele voorlichting, enzovoort. Voor iedereen is er dus wat wils. Om een iets beter beeld te geven van wat wij doen, kun je hier wat lezen over een aantal projecten.

Teddy Bear Hospital: Dit is een jaarlijks project waarbij in één super leuke week, ruim 900 kleuters naar het LUMC komen om hun zieke knuffel beter te maken. Het doel van dit project is de kinderen kennis te laten maken met artsen en het ziekenhuis om eventuele angst voor witte jassen te verminderen.



Dr. House: Tijdens een Dr. House-avond wordt er een aflevering van de gelijknamige televisieserie bekeken en wordt er samen met een specialist, een kritische blik geworpen op de inhoud hiervan. Een hele leuke en interessante avond waarbij je ook nog wat medische kennis opdoet!

Het Voorspel: Bij Het Voorspel worden er seksuele voorlichtingslessen gegeven aan middelbare scholieren. Studenten worden hiervoor opgeleid en gaan vervolgens langs scholen om voorlichting te geven. Naast reguliere voorlichtingen zijn er ook speciale themalessen, zoals Cyberseks. Vind jij het leuk om je met seksuele gezondheid bezig te houden? Dan is dit iets voor jou!

Wil je meer weten over IFMSA-Leiden, wat wij precies doen en hoe je je eventueel kan aanmelden? Like dan onze Facebookpagina, kijk op onze website (www.ifmsa.nl/leiden) of mail naar leiden@ifmsa.nl voor meer informatie!

Move-Project 2016: Niet lijden, maar Leiden!

Het stijgende aantal mensen met obesitas is een groot probleem en vormt een enorme bedreiging voor de volksgezondheid. In het kader van gezonde voeding en leefstijl heeft de werkgroep Public Health van IFMSA-Leiden daarom afgelopen jaar een Move-Project georganiseerd.



Twaalf geneeskundestudenten hebben samen met tien enthousiaste kinderen van zwemvereniging LZ 1886 Leiden, nagedacht over de vraag: 'Hoe kunnen we het aanbod in de sportkantine van het Vijf Meibad gezonder maken?'

Door middel van vier bijeenkomsten is er op een speelse manier aandacht besteed aan wat een gezonde leefstijl nou eigenlijk is, hoe je gezond kan leven en wat je allemaal moet regelen om gezond te kunnen leven. Tevens hebben we toegewerkt naar een adviesrapport voor de sportkantine om het aanbod gezonder te kunnen maken. Hierin stonden zelfbedachte ideeën van de kinderen. Uiteindelijk zijn we uitgekomen op de volgende producten: tosti's/panini's met bruin brood, fruit, versgeperste sinaasappelsap, groente en smoothies.

Op de dag van de clubkampioenschappen van de zwemvereniging hebben we met de kinderen deze hapjes in de kantine klaargemaakt en uitgedeeld. Op deze manier hopen we aan de kantinebeheerder te hebben laten zien dat het helemaal niet zo ingewikkeld is om het aanbod gezonder te maken.

We hopen dat de sportkantine van het Vijf Meibad iets gehad heeft aan alle input en er werk van gaat maken, zodat er in de toekomst een gezonder assortiment aangeboden kan worden! ■

Think Globally, Act Locally

Activiteiten

Auteur:
Sander Sandkuyl
Lay-out:
Fleur van Velthoven

Op deze pagina vind je een overzicht van een aantal activiteiten bij de studievereniging M.F.L.S. van de afgelopen tijd. Wij bemoeien ons met onderwijs, maar we maken het leven van (bio)medische studenten ook op andere vlakken leuker. Hieronder zie je een overzicht van de afgelopen activiteiten in de maanden mei en juni 2016.

Carrièredag 21 mei

Op zaterdag 21 mei vond de jaarlijkse M.F.L.S. Carrièredag plaats. Op deze dag kregen de studenten en andere aanwezigen de kans om te bekijken wat de toekomst voor hen te bieden heeft. Met programmaonderdelen die specifiek waren voor zowel studenten Geneeskunde als Biomedische wetenschappen was er voor ieder wat wils! Zo was er een college over reconstructieve chirurgie in Afrika en een lezing over farmacogenetica. Ook voor een sollicitatietraining en het ontdekken van stagemogelijkheden was je hier op de juiste plek. Tijdens de lunch kon men verder in contact komen met bedrijven en studentenorganisaties, maar bijvoorbeeld ook met defensie! Zij die meer behoefte hadden aan rust konden tijdens de lunch gebruik maken van de massagestoelen die onze hoofdsponsor Rabobank had meegenomen. Bij de gratis wijnproeverij in HePatho aan het eind van de dag kon men nog rustig napraten en netwerken terwijl ze terugkeken op een mooie en leerzame dag.



Carrièredag

Ouderdag 28 mei

Op de ouderdag ontving de M.F.L.S. in totaal 500 mensen, bestaande uit eerstejaarsstudenten met hun nieuwsgierige ouders, om te laten zien wat voor bijzondere dingen de studenten in het LUMC meemaken. Dankzij de workshops leerden de ouders als echte chirurgen te hechten en knopen of maakten juist kennis met onderzoek doen door middel van een workshop microscopie en pipetteren. Het programma werd nog verder aangevuld met onder andere een rondleiding door het anatomisch museum, een college in de snijzaal en een patiëntendemonstratie. Zoals je kan lezen was het een drukke, maar ook hele bijzondere dag voor de ouders en hun kinderen. Na een spannende quiz waarbij de ouders en de studenten het tegen elkaar opnamen kwam de ouderdag van 2016 tot een einde. Als afsluiter begaf iedereen zich naar HePatho voor de borrel om onder muzikaal genot van de M.F.L.S.-band "A Stitch in Time" de vele ervaringen van de dag met elkaar te delen.



Ouderdag

Antwoord VGT: A

Onderwijsprijzen 8 juni

Wellicht hét onderwijs-evenement van het jaar: de uitreiking van de onderwijsprijzen! Dit unieke evenement, in samenwerking met het LUMC, vond plaats in een omgetoeverd HePatho op woensdag 8 juni. In een waar koninklijk decor en onder de toezienende ogen van vele studenten en docenten werden de Bronzen Veren uitgereikt door de Decaan Prof. dr. Pancras Hogendoorn en M.F.L.S. Voorzitter Sander Sandkuyl. Onder de aanwezigen waren onder anderen de Raad van Bestuur, erelid Prof dr. Buruma en ook familie van Prof. dr. Tammeling, een inmiddels overleden erelid van de M.F.L.S. naar wie de meest prestigieuze prijs voor Beste Docent is vernoemd. Deze Prof. dr. Tammelingprijs ging uiteindelijk naar Prof. dr. Patrick Rensen en hij was daarmee de grote winnaar van deze prachtige avond! Na de uitreiking ging de borrel nog lang door en was er veel interactie tussen de studenten en docenten. Vanuit de M.F.L.S. willen wij graag nogmaals alle genomineerden en winnaars van harte feliciteren en alle docenten en studenten die hebben bijgedragen aan het onderwijs van harte bedanken!



Onderwijsprijzen

M.F.L.S.-Sportdag 16 mei

De sportieve kant van de leden werd getest op de enige echte M.F.L.S.-sportdag, georganiseerd door de ActCie. Met spellen, zoals bumperball en zwerkbalk, gingen dertien teams de strijd aan voor de eerste plaats. Na een lange strijd was het de Barcommissie die als winnaar werd gekroond. Na de sportdag stond de M.F.L.S.-BBQ op de planning. Oudbestuursleden, actieve- en non-actieve leden kwamen allen bijeen om te genieten van een stukje vlees, waarna de dag werd afgesloten met een afterborrel in HePatho. ■

Auteur:
Amarins Damstra
Lay-out:
Fleur van Velthoven

Vacatures

Het is weer zo ver! Je kan solliciteren voor de commissies van het aankomend collegejaar! Wil je meer informatie? Kom dan langs tijdens het Commissiefestival op donderdag 15 sept vanaf 12:30 uur in HePatho.

Activiteitencommissie

Zorg jij ervoor dat je medestudenten naast het studeren ook fijn kunnen ontspannen door allerlei leuke activiteiten die worden georganiseerd? Vind jij het leuk om deze activiteiten te organiseren, zoals een ski-uitje, een escape room en natuurlijk de Batavierenrace of heb jij andere leuke, nieuwe ideeën? Kom dan solliciteren voor de ActiviteitenCommissie en stuur een mail naar lidintern@mfls.nl.



Barcommissie

Vind jij het leuk om je met plezier in te zetten voor HePatho met een van de grootste commissies die de M.F.L.S. rijk is? Wil jij je inzetten voor de plek waar studenten samenkomen om, naast het studeren, een tosti te eten, een drankje te drinken of gezellig bij te kletsen? Kom dan solliciteren voor de Barcommissie en stuur een mail naar lidintern@mfls.nl.



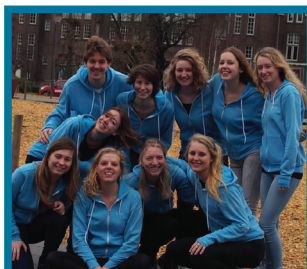
Maatschappij & Cultuurcommissie

Vind jij het leuk om culturele en maatschappelijke activiteiten te organiseren en je daarnaast in te zetten voor het goede doel van de M.F.L.S.? Ben jij creatief in het bedenken van nieuwe activiteiten, zoals een dagje naar het concertgebouw of naar een komedieshow in Amsterdam? Kom dan solliciteren voor de Maatschappij en Cultuurcommissie en stuur een mail naar lidintern@mfls.nl.



Studiereiscommissie

Ben jij reislustig en wil jij je medestudenten meer van de wereld laten zien? Ben jij creatief in het bedenken van een gave locatie waar jullie volgend jaar naar kunnen afreizen? Kom dan solliciteren voor de Studiereiscommissie en stuur een mail naar penningmeester@mfls.nl.



Ouderdagcommissie

Wil jij je ouders laten zien wat jij als student elke dag meemaakt? De ouderdagcommissie organiseert een dag waarop ouders kunnen ervaren hoe het leven van een student eruit ziet. Wil jij deze dag organiseren? Kom dan solliciteren voor de Ouderdagcommissie en stuur een mail naar lidintern@mfls.nl.



Carrièredagcommissie

Hoe maak je carrière? Weet jij al welke specialisatie je wilt gaan doen? Wil je meer weten over wat je kan gaan doen met biomedische wetenschappen? De carrièredagcommissie organiseert een dag om vragen over je loopbaanoriëntatie te beantwoorden. Vind jij het leuk om deze dag te organiseren? Kom dan solliciteren voor de Carrièredagcommissie en stuur een mail naar lidextern@mfls.nl.

Predoccommissie

Lijkt het jou leuk om te lay-outen of ben je goed in het schrijven van stukken? Of ben je onder de indruk van dit blad en zou je deze commissie willen versterken? Dan is de Predoccommissie iets voor jou! De Predoc, het verenigingsblad van de M.F.L.S., komt vijf keer per jaar uit. Elke Predoc heeft een centraal thema, waar vervolgens artikelen en items over worden geschreven. Heb je interesse, stuur dan een mail naar lidextern@mfls.nl en kom op een sollicitatiegesprek!

Almanakcommissie

Lijkt jou het leuk om het jaarboek van de M.F.L.S. te creëren door teksten te schrijven, te lay-outen of heb je veel creatieve ideeën? Dan is de Almanakcommissie iets voor jou! Deze commissie loopt van oktober 2016 t/m juli 2017. Heb je interesse of wil je meer informatie? Stuur dan een mail naar lidextern@mfls.nl en kom op een sollicitatiegesprek!

Lustrumcommissie

De M.F.L.S. bestaat 1 november 2017 alweer 105 jaar en dat moet groots gevierd worden! Organiseer jij het 21ste Lustrum? In nauwe samenwerking met de galacommissie, de diescommissie en de almanakcommissie zet je een jaar met evenementen neer om nooit meer te vergeten! Wij zijn op zoek naar enthousiaste studenten die groots willen denken om een spetterend Lustrum neer te zetten! Ben jij diegene die wij zoeken voor de Lustrumcommissie? Kom dan solliciteren en mail naar lidintern@mfls.nl.



*Antwoord op
je financiële
vragen*

*tijdens én na
je studie.*

Maak kennis met de adviseurs van de Medicidesk

Als student Geneeskunde of Biomedische Wetenschappen werk je hard om patiënten beter te kunnen maken. Maar hoe staat het met jouw eigen financiële gezondheid? De adviseurs van onze Medicidesk geven antwoord op jouw financiële vragen.

rabobank.nl/leidenkatwijk

Een aandeel in elkaar



Rabobank