

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



PREDOCTOR

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

BACK TO SCHOOL



JAARGANG 31, EDITIE 5: SEPTEMBER 2019

COMMISSIEVACATURES |
107^E BESTUUR | MEDISCHE MISSERS

- ADVERTENTIE -
WEBSHOP DC

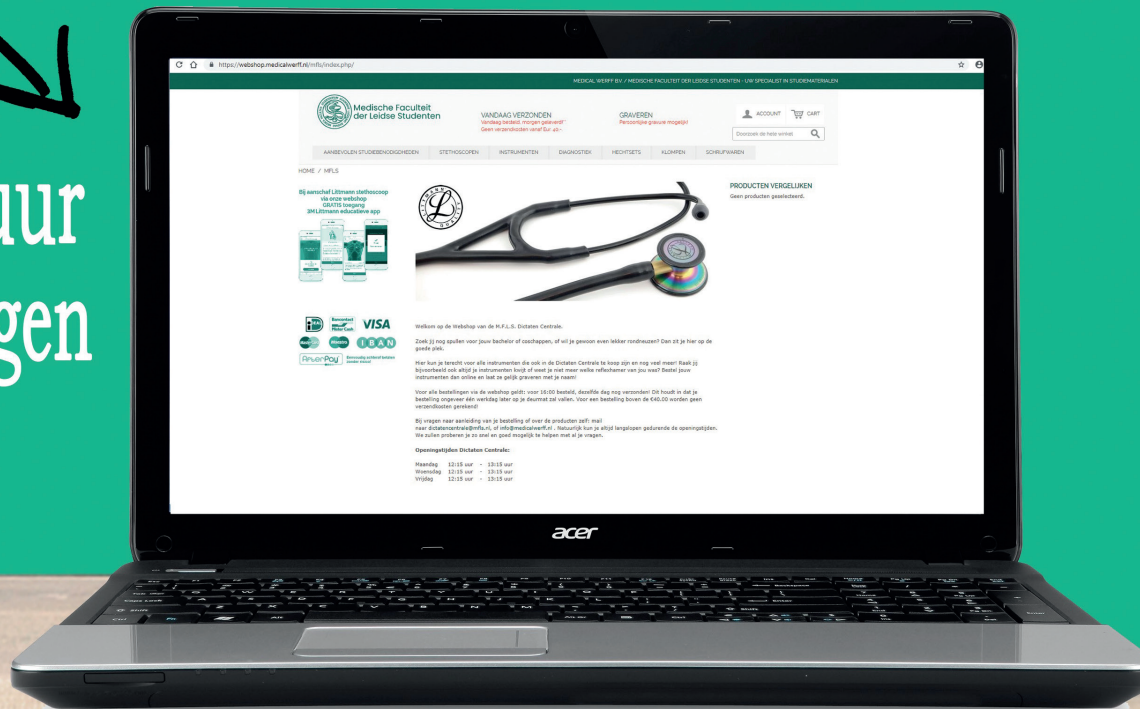


www.mfls.nl/instrumenten

Laat alles
graveren

Ruim assortiment

Voor 16:00 uur
besteld, morgen
in huis!



Dictaten Centrale boekenwinkel is elke maandag, woensdag
en vrijdag geopend van 12:15-13:15, K0-96

Contactgegevens: 071 526 3658 | dictatencentrale@mfls.nl |
Facebook @dictatencentralemfls

Voorwoord

Beste lezer,

Ik hoop dat je een hele fijne zomer hebt gehad en weer ontzettend veel zin hebt om te beginnen aan het nieuwe jaar. Zeker voor de eerstejaarsstudenten begint een nieuwe fase waarin je veel zal ontdekken en meemaken. Maar ook voor de ouderejaars die voor het eerst écht het lab induiken of coschappen lopen zal het een spannende nieuwe periode worden. En natuurlijk zijn er ook genoeg tweede- of derdejaars die hopen dat ze dit jaar hun studie écht op orde gaan houden. Met als thema 'Back to School' heeft de Predoctorcommissie een editie gemaakt die voor iedereen relevant is. Misschien wel juist voor degenen die eigenlijk nog niet klaar zijn voor het nieuwe jaar. We hebben geschreven over alles wat je als student moet weten: wel of geen muziek luisteren tijdens het studeren, of je je kater verzacht met ibuprofen of paracetamol en natuurlijk hebben we ook weer een zeer handige VGT-hulp. Daarnaast kan je het nieuwe M.F.L.S.-bestuur wat beter leren kennen en is in deze Predoctor te vinden welke commissievacatures allemaal openstaan. Hint hint, de Predoctorcommissie is er één van ;) Ik wens iedereen veel leesplezier en heel veel succes met het nieuwe jaar!

Namens de Predoctorcommissie,

Julotte Baart
Voorzitter 2019-2020



19 Overleef je kater

Colofon

Predoctor is een driemaandelijkse uitgave van de Medische Faculteit der Leidse Studenten (M.F.L.S.) De eindredactie behoudt zich te alle tijde het recht voor ingezonden artikelen of mededelingen niet te plaatsen of indien nodig geacht in te korten. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij

elektronisch, mechanisch, of door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de hoofdredactie.

Correspondentieadres

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

Predoctorcommissie

Voorzitter: *Julotte Baart*
Hoofredactie: *Vera Broek*
Hoofd Lay-out: *Lucia Buijs & Wingchi Cheng*
Redactie: *Daniëlle Koot, Anouk Koelwijn, Emma Peereboom*
Lay-out: *Carljin Sturm, Zoë Vallinga, Anneloes Overmars*

M.F.L.S.-bestuursleden:
Anouk Heesters & Tijn van Stekelenburg

Inhoudsopgave

- | | | |
|--|---|-----------|
| 4 <i>Student:</i>
Diagnose op dinsdag | <i>M.F.L.S.:</i>
(Toe)Standje K1-69 | 5 |
| 6 <i>M.F.L.S.:</i>
Onderwijsupdate | <i>M.F.L.S.:</i>
107 ^e M.F.L.S.-bestuur | 8 |
| 10 <i>Column:</i>
CO-lumn | <i>Column:</i>
Co-lab | 11 |
| 12 <i>Thema:</i>
Medische missers | <i>Student:</i>
Vermaakpagina | 14 |
| 16 <i>Student:</i>
Fotopagina | <i>Ouderengeneeskunde:</i>
Back to school | 18 |
| 19 <i>Thema:</i>
Verantwoord je kater overleven | <i>LUMC Alumni Vereniging:</i>
Lezing Ouderengeneeskunde | 20 |
| 21 <i>Column:</i>
Student-Assessor | <i>Thema:</i>
Muziek en je leerprestaties | 22 |
| 24 <i>M.F.L.S.:</i>
Commissievacatures 2019-2020 | <i>VGT-hulp:</i>
Bloedarmoede | 26 |
| 27 <i>Thema:</i>
Kinderziektes | <i>L.M.D. Forestus:</i>
Activiteiten en agenda | 28 |
| 29 <i>IFMSA:</i>
Maandoverzicht | <i>M.F.L.S.:</i>
Activiteiten en agenda | 30 |



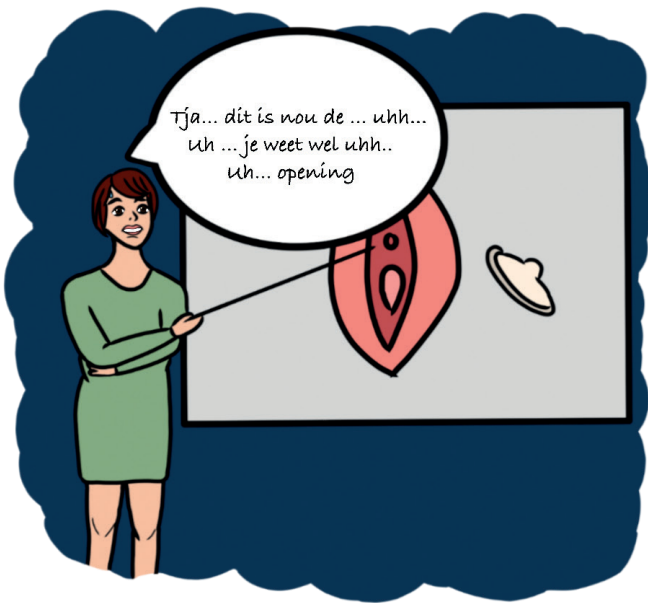
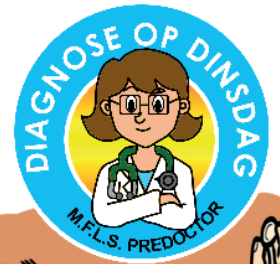
Abonnementen

M.F.L.S.-lid: *Gratis (Meld je aan/af via www.mfls.nl/kaarverkoop)*

Geen lid? Een jaarabonnement kost €5,-. Een abonnement geldt voor vijf nummers en kan niet tussentijds worden opgezegd. Een abonnement geldt tot wederopzegging en wordt zonder tegenbericht automatisch verlengd. Het opzeggen dient schriftelijk te gebeuren en ten minste twee maanden voor afloop van het academisch jaar.

Adverteren

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



of



Levenslang seksuele voorlichting geven

De rest van je leven seksuele voorlichting krijgen van je middelbareschooldocent

Nieuw! "Lieve Pre..."

Wij hebben het antwoord op jouw eerstejaarsproblematiek

Lieve Pre,

Een paar maanden geleden stapten mijn vriendje en ik vol goede moed bij mijn moeder in de auto. We hadden een lange rit tegemoet, maar dat kon geen kwaad, het was in onze ogen de perfecte gelegenheid om nog de laatste puntjes op de i te zetten. We waren zenuwachtig, maar we keken er positief tegenaan. De BMAT maken was de laatste hobbel tot onze ultieme droom: samen Geneeskunde studeren in het LUMC en allebei arts worden. Na lang wachten was de uitslag van de decentrale selectie eindelijk daar, maar het was totaal niet het verlossende antwoord waar we op hadden gehoopt. Ik was aangenomen, maar mijn vriend niet! Ik voel me hier heel schuldig over en durf niet meer over mijn studie te praten. Ik wil zo graag gaan studeren, maar ook van mijn relatie... Wat nu?!

Xx anoniempje

Lief anoniempje,

Ik kan me voorstellen dat deze situatie heel lastig voor je is. Je moet dit je echter niet laten tegenhouden om het maximale uit je studie te halen. Maar natuurlijk hebben wij een paar tips voor je! 1) Zorg dat je naar alle colleges en werkgroepen gaat, dan heb je in ieder geval alle stof al een keer gehoord en hoef je thuis minder te leren en heb je dus meer tijd voor hem! 2) Plan een vast moment in de week waarop jullie elkaar zien, bijvoorbeeld een zaterdag en woensdagavond, zodat er regelmaat in jullie relatie zit. 3) Natuurlijk ben je hartstikke enthousiast over je studie, maar peil bij hem of hij het fijn vindt of je honderduit over je studie praat of liever niet te veel. En als laatste en misschien wel belangrijkste tip; wees vooral eerlijk naar elkaar. Dat jij gaat studeren betekent dat er een nieuwe levensfase voor je aanbreekt. Je zal een heel nieuw leven opbouwen, nieuwe vrienden krijgen, en misschien ook al wel op kamers en bij een vereniging. Dat jullie komend jaar even een heel verschillend pad inslaan moeten jullie accepteren. En wie weet biedt dat hem ook weer nieuwe kansen. Vergeet in ieder geval niet te genieten van je studententijd in Leiden!

Groetjes van de Pre

K1-6g: Het bestuur gaat *Back to School!*

In deze rubriek geeft het Bestuur je graag een inkijkje in haar dagelijkse leven. Met volle werkweken in de Bestuurskamer en een eeuwig drukke agenda draait het dagelijks leven van het Bestuur momenteel voornamelijk om de M.F.L.S. Maar zodra het nieuwe collegejaar begint zal ook dit Bestuur weer het onderwijs in duiken! Het is aan het Lid Intern en Lid Extern om de laatste update vanuit de Bestuurskamer te schrijven.

In de laatste maanden van een bestuursjaar is iedereen druk bezig met evalueren, overdracht plannen, afspraken afronden, noem het maar op. Nu ons jaar er bijna op zit moeten ook wij er weer aan geloven; we gaan verder met onze studie! Sommige van ons zullen meteen met hun master beginnen, terwijl anderen nog even genieten van een goede vakantie voordat ze het ziekenhuis in gaan als kersverse coassistent. Een bestuursjaar zit vol met uitdagingen, maar we hebben het allemaal overleefd. We zijn nu veel ervaringen rijker en die zullen ons zeker van pas komen in onze masters. Uiteraard willen we deze skills ook met jullie delen, zodat óók jullie fluitend door jullie studie zullen gaan.

Al is er voor het lijnvak 'English in Medicine' dan wel BAST, wat presenteren tijdens je studie betekent, geen ontkomen aan. Waar de één op natuurlijke wijze voor de hele zaal staat te stralen, kan jij misschien geen woord uitbrengen. In dat geval schiet onze voorzitter Tom te hulp. Wie weet nou beter hoe hij zichzelf moet presenteren voor grote groepen? Sta je wel genoeg rechtop? Moet je nou veel heen en weer lopen of juist stil staan? Tom zal ervoor zorgen dat je iedereen omverblaast en de presentatie zal eindigen met een "Verder nog vragen?".

Een bekend fenomeen in de studie is Studie Ontwijkend Gedrag (SOG). Jullie hebben er vast wel eens van gehoord of het zelf meegemaakt. Vaak lijkt

het onschuldig tot je ineens in de week van je tentamen in de stress schiet. Zulke problemen zijn met de hulp van onze secretaris Maud verleden tijd. Met een strakke planning en goed overzicht zal jij binnenkort lachend van zelfverzekerdheid naar je tentamens gaan.

Na je tentamens is het voor menig student vaak tijd om even stoom af te blazen. In sommige gevallen is het contactloos betalen met je pinpas dan wel een erg makkelijke manier om je welverdiende biertje te halen. Bianca zorgt echter dat je leert hoe je aan het begin van de maand netjes bepaalt hoeveel je kan uitgeven en waaraan. Als je dan in de kroeg staat weet je in ieder geval wat je doelbedrag is, je hebt er immers al voor begroot. Als je geluk hebt pik je zelfs nog eens wat handige Excel-skills op.

Ongeacht hoeveel geld je uitgeeft per maand is het bedrag wat je voor je studie betaalt voor iedereen hetzelfde. Het enige waar je je mee bezig hoeft te houden is hard studeren en natuurlijk het verbeteren van onderwijs. Eva en Imke hebben de *knowhow* over hoe je je mening het beste kan geven en hoe je overtuigend kan zijn. Dit is niet alleen handig bij het feedback geven aan de opleiding maar ook in het dagelijks leven.

Naast je studie moet je natuurlijk ook wat andere ervaringen op doen. Dit kan op verschillende manieren. Je kan natuurlijk genieten van al het leuks wat op je pad komt als student, maar je kan ook zelf de organisatie induiken. Beide worden door de M.F.L.S. aangeboden. Bij interesse voor een commissie-ervaring of leuke activiteit kan je bij onze Tijn terecht. Daarnaast kan je hem altijd bellen als je de weg kwijt bent in het LUMC, door al zijn contacten met de organisatie kent hij het ziekenhuis op zijn duimpje.

Als je er tijdens je studie een beetje doorheen zit, kan je altijd even bij Anouk terecht. Zij geeft je een knuffel en een peptalk om je op te beuren of ze ontwerpt een poster waar ze je mee verblijdt. Ook kan ze je leren om overtuigend te zijn wat in veel situaties van pas kan komen. Zo kan je misschien weer een extra puntje sprokkelen bij tentamens of kan je zorgen dat je bij een hele vette operatie mee kan lopen. ■

Tijn van Stekelenburg en Anouk Heesters
Lid Intern en Lid Extern
M.F.L.S.-bestuur 2018-2019



– Onderwijsupdate –

Een nieuw jaar met een frisse start: zo ook in het onderwijs! Vanaf deze editie zullen wij, Marlou en Fleur, jullie via de Onderwijsupdate op de hoogte houden van de ontwikkelingen en aandachtspunten op onderwijsgebied. Heb je goede ideeën, vragen of wil je simpelweg meer weten over wat er zich allemaal afspeelt in het dagelijks leven van de Leden Onderwijs? Loop dan vooral even binnen bij K1-69!



Algemeen

Nieuwe studentvertegenwoordigingen

Bij een nieuw collegejaar horen nieuwe studentvertegenwoordigingen. Ook deze keer zijn er bij de verschillende opleidingen weer enthousiaste vertegenwoordigers van start gegaan om zich hard te maken voor het verbeteren van het onderwijs: de Jaarvertegenwoordigingen (JVT), Farmacie Studentvertegenwoordiging (FSV), Leidse Co-Raad (LCR), Opleidingscommissie (OLC) en niet te vergeten de Student Advies Commissie (SAC). Allemaal zijn ze druk bezig om de leukste activiteiten voor jullie neer te zetten. Tip: houd de Facebook- en Blackboardpagina's goed in de gaten!

Bacheloruitreikingen

De ene student loopt pas net een aantal weken in het LUMC rond, de ander kan vol trots aan een nieuw avontuur beginnen. In de afgelopen tijd zijn de bachelordiploma's uitgereikt aan de studenten Geneeskunde en Biomedische wetenschappen. De JVT van BW jaar 3 verzorgde tijdens hun uitreiking zelfs een muzikaal intermezzo. Het 107e M.F.L.S.-bestuur feliciteert iedere student van harte met zijn of haar diploma en uiteraard succes met de volgende stap in hun carrière!

Huisvesting voor studenten

Zowel Nederlandse als internationale studenten ondervinden de laatste tijd problemen met het zoeken naar een woonruimte binnen (en zelfs buiten) de stad Leiden. Ook binnen de verschillende opleidingen is het tekort aan huisvesting voor studenten ter sprake gekomen. Aan alle kamerzoekenden: er wordt faculteitsbreed met jullie meegedacht voor een passende oplossing!

IMS congres

Op 19 en 20 oktober vond het IMS congres plaats in Maastricht. Met een grote groep Leidse studenten uit de medezeggenschap zijn wij afgereisd naar het zuiden van het land. De overkoepelende vraag die men tijdens het congres probeerde te beantwoorden was: 'Hoe kunnen we de geneeskundeopleiding toekomstbestendig maken, kijkend naar medische, technische en juridische veranderingen?' Het was een interessant congres en we danken alle Leidse studenten voor hun enthousiasme en inzet.
Geneeskunde



Geneeskunde

Alumnilezingen

Op 10 oktober vond de eerste alumnilezing voor geneeskundestudenten plaats. Een plastisch chirurg en een verslavingsarts vertelden over hoe hun loopbaan is verlopen en wat voor keuzes zij gemaakt hebben. Wij hopen dat deze lezing studenten meer inzicht heeft gegeven in hun eigen loopbaanperspectief.

Biomedische Wetenschappen

Studielast

Afgelopen collegejaar is er een enquête afgenomen onder de BW-bachelorstudenten waarin de studielast werd geïnventariseerd. De leden van de Opleidingscommissie hebben er vervolgens hard aan gewerkt om jullie meningen samen te vatten tot een helder verslag. Binnen de opleiding wordt de werkdruk onder studenten reeds geëvalueerd. We houden jullie op de hoogte!

Master Vitality and Ageing

Visitatie

De bekendheid en populariteit van deze vrij nieuwe master aan het LUMC is ook dit jaar weer toegenomen. Met een groter aantal V&A-studenten dan ooit tevoren is de opleiding weer vol enthousiasme van start gegaan. Dit collegejaar zal tevens de visitatie van V&A plaatsvinden, waarin de opleiding officieel geïnspecteerd wordt door een onafhankelijk panel. De studenten zullen hiervoor een studentenhoofdstuk opstellen over de inspraak die zij hebben in de opleiding. Dit hoofdstuk zal vervolgens meegenomen worden bij de visitatie.

Master Vitality and Ageing

Diploma-uitreiking

De eerste 12 studenten van de masteropleiding Farmacie ontvingen op woensdag 18 september hun diploma in het Academiegebouw. De in 2016 gestarte masteropleiding heeft het hele curriculum nu voor het eerst volledig gedraaid. Het was een erg bijzondere en feestelijke ceremonie. Het 107e M.F.L.S.-bestuur feliciteert iedere student van harte met zijn of haar diploma en uiteraard succes met de volgende stap in hun carrière!





M.F.L.S.

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

Een nieuw collegejaar staat gelijk aan een nieuw Bestuur. Maak kennis met de toegewijde M.F.L.S.'ers die zich dit jaar inzetten voor deze mooie Vereniging!



Caroline Balm | Voorzitter

22 JAAR | GENEESKUNDE JAAR 4



Hoe was je als peuter?

Een pittige peuter! Ik was zeer ondernemend en ging ook graag op ontdekkingsreis. Volgens mijn ouders was ik watervlug en moesten zij mij goed in de gaten houden!

Welk Neds survival gids(NSG)/high school musical(HSM) personage is Katinka?

Ik zie de vergelijking met Gabriella Montez wel, hoor! Afgezien van het feit dat beiden overduidelijk prachtig bruin haar hebben, kan Katinka kan net als Gabriella mooi zingen en is ze ontzettend slim. Laten we hopen dat er geen jaloerse Sharpay om de hoek komt kijken dit jaar...

Wat is het spannendste dat je dit jaar gaat doen?

Wij gaan als 107 ongetwijfeld veel nieuwe en leuke dingen beleven, maar daarnaast zal ik dit jaar getuige zijn bij het huwelijk van mijn oudere broer en dat vind ik wel spannend!

21 JAAR
GENEESKUNDE JAAR 4

Katinka Spekking | Secretaris

Hoe was je in de kleuterklas?

Ik was in de kleuterklas een echte kwebbelkous. Ik liet mensen graag weten wat ik allemaal al geleerd had en was dus ook best een wijsneus. Het liefste ging ik schilderen of naar cassettebandjes van Alfred Jodocus Kwak luisteren.

Welk NSG/HSM personage is Marlies?

Marlies kan je vergelijken met 'Moze' uit Ned's Survival Gids. Ze is een goede vriendin, superslim en lekker *down to earth*. Marlies houdt niet van drama, maar van aanpakken. Ze geeft daarnaast ook supergoed advies.

Waar was je voor je bestuursjaar vooral mee bezig?

Verschillende commissies binnen de M.F.L.S. en ik heb meegespeeld in de M.F.L.S.-musical. Daarbuiten roeide ik bij Njord en gaf ik zeilles in het weekend.



Marlies Wagener | Penningmeester

21 JAAR | BIOMEDISCHE
WETENSCHAPPEN JAAR 4



Leukste herinnering aan de middenbouw?

Vanaf de vierde klas mocht je mee op de Parijsreis. We vertrokken om 2:00 uur met de bus en kwamen om 7:00 uur aan. Vervolgens werden we de rest van de dag vrijgelaten, tot we in de avond weer op huis aan gingen. Na zo'n busreis moet er natuurlijk gegeten worden, en hoe beter dan met een Frans chocoladecroissantje?

Welk NSG/HSM personage is Caroline?

Caroline heeft alle goede eigenschappen van Sharpay Evans: een enorm doorzettingsvermogen, ontzettend veel talenten en ze is natuurlijk ook niet op haar mondje gevallen! In tegenstelling tot Sharpay heeft ze een stuk meer empathie.

Wat doe je naast je studie? Tijd doorbrengen met mensen van wie ik houd!

Wat was je stoerste daad in groep 8?

Groep 8 was het eerste jaar dat in de wedstrijdgroep mocht zwemmen van mijn synchronzwemvereniging. Tijdens mijn allereerste Brabantse Kampioenschappen zwemmen was ik erg zenuwachtig, maar de maandag hierna droeg ik trots mijn bronzen medaille naar school en vertelde ik tijdens het kringgesprek over mijn 'stoere' weekend.

Welk NSG/HSM personage is Fleur?

Gabriela, Fleur is net als Gabriela hartstikke slim, sociaal en ook nog eens muzikaal! Wisten jullie dat Fleur gitaar speelt?

Beste 'Back to School' tip?

Goed begin is het halve werk! Begin je collegejaar vol frisse moed en doe meteen de eerste week je best. O ja! Schrijf je zo snel mogelijk in voor alle tentamens die komen gaan.



22 JAAR
GENEESKUNDE JAAR 4

Marlou Leenders | Lid Onderwijs GNK/FAR

Was je een echte brugpieper?

Ik was op mijn eerste schooldag een half uur te vroeg en droeg al mijn boeken met mij mee in een 'hey-rugzak-waar-ga-je-met-die-brugger-naartoe'-Eastpak. Dus ja, ik denk dat je wel kan stellen dat ik een echte brugpieper was.

Welk NSG/HSM personage is Marlou?

Marlou is net Taylor KcKessie van High School Musical! We kenden elkaar nog niet vóórdat het 107^e (toen nog KB-)bestuur werd bekendgemaakt, maar Marlou zorgde er meteen voor dat ik me deel van het Onderwijsteam voelde! Hopelijk laat ze me niet allerlei moeilijke scheikundige berekeningen maken...

Wat is het gekste dat je geleerd hebt op school/in je studie?

Dat je CSF (cerebrospinal fluid) bij lekkage uit je neus kan lopen en dat mensen voor meer dan 50% genetisch identiek zijn aan bananen!



Fleur Meulmeester | Lid Onderwijs BW/V&A

21 JAAR | BIOMEDISCHE
WETENSCHAPPEN JAAR 4

Hoe was je in de bovenbouw?

Ik was in de bovenbouw een typische bovenbouwleerling. Bij de vakken die ik leuk vond was ik over het algemeen wel gemotiveerd, maar bij vakken die ik minder interessant vond kon ik zonder moeite heel het lesuur niks doen of anderen afleiden.

Welk NSG/HSM personage is Yasin?

Ned van Ned's Survival Gids! Zoals Ned zijn eigen Survival Gids schreef, zal Yasin volgend jaar ook genoeg schrijven: van promotieberichten tot sponsorcontracten. Yasin en Ned zijn allebei niet zo lang, maar wel grappig en altijd behulpzaam.

Beste tip voor een leuke studententijd? Probeer het maximale uit je studententijd te halen, want de tijd vliegt voorbij! Je studie is belangrijk, maar doe naast je studie ook andere dingen die je leuk vindt: een studentenvereniging, een sport, een baantje, of natuurlijk een commissie bij de M.F.L.S.!

21 JAAR | GENEESKUNDE JAAR 4

Koen Wijsman | Lid Intern



Yasin Yüksel | Lid Extern

22 JAAR | GENEESKUNDE JAAR 4

Hoe was je als kersverse eerstejaars? Ik was twee weken voor Geneeskunde begon nageplaatst voor de studie. Met de studie op plek één, sprong ik met beide benen in het studentenleven binnen de M.F.L.S. Al snel voelde ik mij hier thuis en liet ik iedereen kennismaken met een (soms iets te) enthousiaste stuiterbal.

Welk NSG/HSM personage is Koen? Principal Alistar Wright uit Ned's Survival Gids. Koen laat de vergelijkingen zien door zijn open en betrouwbare persoonlijkheid, zeer aanstekelijke glimlach en befaamde chronisch uitstelgedrag.

Favoriete bezigheid in HePatho? Na een tentamen op een van de befaamde VrijdagMiddagBorrels komen, om vervolgens met een sambal overgoten tosti aan de bar te zitten praten over hoe zwaar we het allemaal hebben. ■



– Hoe overleef ik stage in Zweden? –

Hoi! Ik ben Dr. Woo: een tweedejaars PhD-student in de immunologie, die van reizen houdt en blogt over het lableven. Door het verhaal over mijn trainingstijd in Zweden te vertellen, hoop ik je een kijkje in deze wereld te geven.

De eerste dag in het lab in Uppsala (Zweden) was ik bang dat ik het gebouw niet zou kunnen vinden. Gelukkig bleek het best makkelijk, ik volgde gewoon alle mensen die eruitzagen als een student of onderzoeker. Vlak voordat ik aankwam realiseerde ik me echter dat ik mijn laptop was vergeten! Dus ik kon weer terug... Eenmaal aangekomen op de juiste locatie begon het kennismakingsrondje. Ik ben echt verschrikkelijk met het onthouden van namen, dus tijdens het handjes schudden heb ik er niet één onthouden. Als gevolg hiervan wist iedereen wel mijn naam, maar ik niet die van hen. Normaal kan je dan de naambadge lezen, maar in Uppsala dragen ze die uit het zicht (of zo laag dat het echt heel ongepast is om daar te kijken...). Dus mijn enige manier om de namen te leren was door goed op te letten als iemand een ander bij naam aansprak en dan proberen dat te onthouden.

Hierna kreeg ik een tour door de verschillende labruimtes, die natuurlijk niet naast elkaar lagen maar verspreid door het gehele gebouw en dan ook nog op verschillende verdiepingen. Ik zag mezelf al rondrennen over de verschillende verdiepingen, alle deuren en verdiepingen checken, om dan uiteindelijk in het goede lab uit te komen waar de microscoop staat.

Om bij te komen van al deze informatie op de vroege ochtend besloot ik naar de pauzeruimte te gaan om een lekker kopje koffie te maken. Hier trof ik een andere PhD-student, waar het goed mee klikte want zij heeft ook echt koffie nodig in de ochtend (en eigenlijk ook op elk ander moment van de dag). Tijdens de koffiepauzes hadden we het ook over onze projecten. Al gauw begon ik met haar project mee te kijken om nieuwe technieken te leren. Een van deze was een *aortic ring assay*, dat gebruikt wordt om de groei van bloedvaten en migratie van

cellen te bestuderen. In Zweden werkte ik met een peptide dat het immuunsysteem lijkt te onderdrukken en daarom besloten we het toe te voegen aan de *assay*. Gewoon om te zien of het iets zou doen. Gaaf is dat het inderdaad iets doet! Op dit moment schrijf ik hier een paper over.

Deze paper bevat ook de *imaging* van het rollen van monocytten door de bloedvaten (erg cool dat dit precies zo gebeurt als dat je in de boeken leest!). In deze filmpjes volgde ik de beweging van cellen door te klikken op de laatste plek waar ik ze gezien had in het filmpje. Tijdens het analyseren realiseerde ik me dat mijn muis ermee ophield, dus ging ik op weg naar het kantoor van mijn supervisor. "My mouse died." Van deze zin sprong mijn supervisor op. Hij riep: "Where is the mouse and what happened?!"

"...het klikte goed want zij heeft ook echt koffie nodig in de ochtend!"

Als antwoord hield ik mijn computermuis omhoog en vertelde ik hem dat de batterijen leeg waren. Dit kalmeerde hem en hij begon te lachen. Helaas had hij geen nieuwe batterijen en na het vragen aan meerdere mensen bleken we niet de juiste batterijen in het lab te hebben. Om toch te kunnen werken ging ik op zoek naar een andere muis. Na een tijdje vond mijn supervisor er een voor me en kon ik weer aan de slag. Later die dag kwam hij checken hoe het ging. Na binnenkomst begon hij keihard te lachen en wees hij naar een computermuis, die al die tijd op mijn bureau had gelegen...

Mijn tijd in Zweden was superleuk en eigenlijk best productief. Nu ben ik terug in Nederland en schrijf ik mijn verhalen vanuit hier. Meer verhalen kan je vinden op www.woondrousworld.com. ■

– It's dangerous to CO alone, take this! –

Vanuit mijn kleine artsenkamertje kan ik in de verte het gebral, gezang en geneuzel horen van de oudjes die in mijn verpleeghuis zijn opgenomen. Om mezelf af te schermen van deze wel bijzonder vrije interpretatie van ABBA, neem ik de tijd om terug te denken aan mijn eerste weken aan de Universiteit Leiden. Tot mijn afgrijzen besef ik me dat die heuglijke tijd alweer zes jaar geleden was...

De weg van scholier naar arts lijkt een beetje op het spelen van een wat oudere *game*. Kies er maar een uit en je merkt vanzelf de overeenkomsten. Je begint in het eerste jaar – het begin van het spel, *if you will* – zonder enige kennis en ervaring. Alles is nieuw: je moet nog een beetje gaan ontdekken hoe het ziekenhuis werkt, waar je moet zijn voor vragen over de studie en soms heb je zelfs nog geen woonplaats. Gelukkig is elk spel voorzien van een tutorial die stapsgewijs uitlegt hoe je beter kan worden en bij voorkeur niet al te vaak verliest. Zo ook heb je aan de universiteit (student)mentoren, studieadviseurs en genoeg welwillende medestudenten om je te helpen bij het zetten van de eerste stapjes. Je wordt voorzien van een basispakket, vindt een huis, kiest je starterspokémon en kan nu echt beginnen aan het studentenleven.

“Gelukkig is elk spel voorzien van een tutorial die stapsgewijs uitlegt hoe je beter kan worden en bij voorkeur niet al te vaak verliest”

Vervolgens bouw je ervaring op (in een spelletje ook wel XP genoemd) en bereik je als persoon en op vlak van kennis steeds nieuwe levels. Hiernaast zijn er natuurlijk de uitdagende minigames in verschillende aantrekkelijke categorieën! Behendigheid: naar huis fietsen na een heftige borrel. Sims: de juiste woordencombinatie vinden om toch die leuke persoon te versieren. Puzzle: kraak het slot van een kluisje van de Walaeus omdat je die verdomde code alwéér bent vergeten. Alles is mogelijk om je gedachten even weg te halen bij je studie.

Tijdens een game kom je periodiek in een *boss fight* terecht: een wat moeilijkere tegenstander waarbij doorgaans specifieke kennis nodig is om hem of haar te verslaan. Dit herkennen wij natuurlijk allemaal in de tentamens die elke zes weken in onze magen werden gesplitst. Soms is een tweede (of zelfs derde) poging noodzakelijk, maar de overwinning smaakt uiteindelijk daarvoor des te zoeter. Na drie lange jaren zit het er dan toch echt op en heb je je bachelor gehaald en het spel uitgespeeld.

“Het spel: de coschappen”

Of ten minste, dat denk je! Na een welverdiende vakantie waarin je misschien wel kort een andere *game* hebt uitgeprobeerd, komt deel twee van het spel: de coschappen. Hoewel het een tijd geleden is dat je zijn voorganger hebt gespeeld, voelt de kern van deze tweede editie toch enigszins vertrouwd aan. De basiskennis is er al, maar het concept van het spel is wat verschoven: waar je destijds in een veilige omgeving speelde, redelijk beperkt binnen de muren van het LUMC, is deze nieuwe versie een open wereld! Je gaat opeens reizen naar onbekende gebieden, je moet jezelf steeds opnieuw bekend maken met een hoop nieuwe en soms enge personages en het belangrijkste: je kan het spel niet meer opslaan om het na een blunder opnieuw te proberen!

Ik zou een gedetailleerde *walk-through* kunnen schrijven, maar dat haalt natuurlijk alle plezier weg uit het zelf spelen van het geneeskundespel. Zoals een wijze, oude man aan het begin van Legend of Zelda zegt: *“it's dangerous to go alone, take this!”* ■





– Medische missers –

Het belang van openheid over medische fouten

‘Ik zweer/beloof dat ik de geneeskunst zo goed als ik kan zal uitoefenen ten dienste van mijn medemens. Ik zal zorgen voor zieken, gezondheid bevorderen en lijden verlichten.’ De zin waar medisch studenten mee beginnen als ze de artseneed afleggen op het moment dat zij hun artsbevoegdheid krijgen. Toch gaat er ook wel eens iets mis in de geneeskunde.

Steeds vaker komen er documentaires en krantenkoppen langs met verontrustende cijfers over medische fouten. Zo verscheen recent een artikel op RTL Nieuws waarin uit cijfers van de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd (IGJ) bleek dat er in Nederland maandelijks zeker 20 ziekenhuispatiënten overlijden door medische fouten. Volgens onderzoek van het Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL) gaat dit om bijna 3 op de 1000 sterfgevallen in het ziekenhuis. Daarnaast zouden er elke maand ook nog eens 32 patiënten schade oplopen door een medische fout.

Incidenten

Om vast te stellen wat goede zorg inhoudt en wat er moet gebeuren als mensen klachten hierover hebben, heeft de overheid in 2016 de Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg (Wkkgz) in werking gesteld. Door deze wet wordt een incident als volgt omschreven: ‘een niet-beoogde of onverwachte gebeurtenis, die betrekking heeft op de kwaliteit van de zorg, en heeft geleid, had kunnen leiden of zou kunnen leiden tot schade bij de cliënt.’ Dit staat in tegenstelling aan een complicatie, die bijvoorbeeld het gevolg kan zijn van een onverwachte reactie of een bewust genomen risico. In het geval van een incident moet de arts deze bespreken met de patiënt en een aantekening maken in het dossier. Wanneer er sprake is van een calamiteit – een incident dat heeft geleid tot ernstige gevolgen voor de patiënt – dient deze direct gemeld te worden bij de IGJ.

Misdiagnose

Ondanks uitgebreide controles gaat er nog wel eens wat mis in het ziekenhuis. Veelvoorkomende fouten zijn foute diagnoses, het verkeerd verstrekken van medicijnen, het slecht bijhouden van een dossier, onhygiënisch werken en communicatiefouten. Zo wordt incidenteel bij een patiënt het niet-aangedane been geamputeerd of de verkeerde patiënt geopereerd. In 2012 werd bij een man een vergevorderd stadium van prostaatkanker vastgesteld. Zijn prostaat werd verwijderd en als gevolg hiervan werd de man impotent en incontinent.

Achteraf bleek dat de man al die tijd gezond was geweest en dat het prostaatweefsel van twee patiënten verwisseld was. Deze fout had direct bij de Inspectie gemeld moeten worden, maar werd in plaats daarvan pas een paar maanden daarna gemeld, toen de Inspectie na berichten in de media het ziekenhuis om uitleg had gevraagd.

Adrienne Cullen

Nog een patiënt waarbij het gruwelijk mis ging was Adrienne Cullen. In 2011 werd ze onderzocht door een gynaecoloog vanwege vaginaal vochtverlies. Er werd gezegd dat er niets aan de hand was en Cullen kon naar huis. De arts had wel nog weefsel afgenomen, dit zonder medeweten van Cullen. Twee jaar later wordt ze gebeld. Een medisch onderzoeker was op een oude labuitslag gestuit die alarmerend was: mogelijk had Cullen kanker. De resultaten van deze



test waren echter niet gezien door de arts. Dit omdat hij had gerekend op een uitslag in zijn postvak, maar vanwege de overgang naar een digitaal systeem is dit nooit gebeurd. Aanvullend onderzoek wijst uit dat Cullen inmiddels uitgezaaide baarmoederhalskanker heeft. Cullen is woedend. Er is niet één fout, maar een opeenstapeling van fouten gemaakt: er werd weefsel bij haar afgenomen zonder dat ze het wist, de labuitslag werd over het hoofd gezien en de arts vroeg niet na waar de uitslag bleef. Daarnaast kreeg Cullen geen uitleg en weinig medeleven van het ziekenhuis. Al haar energie steekt ze in de juridische strijd met het ziekenhuis. Pas wanneer Cullen naar de media dreigt te stappen en haar advocaat er nog een keer op aandringt wordt door het ziekenhuis een melding gemaakt bij de IGJ. Twee jaar te laat. Om dit verhaal een les te laten zijn in hoe gehandeld moet worden bij een medische fout werd in 2018 de eerste 'Adrienne Cullen lezing' georganiseerd waarin Cullen haar verhaal vertelde. Mét de gynaecoloog die haar behandeld had. Hij vertelde dat hij er kapot van was en dat het elke dag pijn deed. Hij kreeg vanuit het ziekenhuis geen steun maar vroeg zelf ook niet om hulp. Net als Cullen vindt ook hij dat dit anders moet. Datzelfde jaar overlijdt Adrienne Cullen. In haar eigen woorden: Niet gestorven aan kanker, maar aan medische nalatigheid.



Artsen

Zoals ook in de casus van Cullen zijn er bij een medische fout altijd twee slachtoffers: op de eerste plaats de patiënt (en familie), maar op de tweede plaats ook de arts, die vaak wordt vergeten. Het maken van een fout met ernstige gevolgen voor de patiënt kan bij de arts leiden tot angsten, onzekerheid en depressieve klachten. Binnen de geneeskunde wordt er over het algemeen weinig over fouten gepraat. Dit komt niet alleen door schaamte en angst voor juridische consequenties, maar ook vanwege de stilzwijgende opvatting dat je als arts geen fouten mag maken. Als gevolg hiervan groeit de angst om fouten te maken en om betrapte te worden. Dit terwijl het juist zo belangrijk is om open en duidelijk te zijn over gemaakte fouten. Dat is namelijk niet alleen belangrijk voor de vertrouwensrelatie met de patiënt, maar ook om als arts de fout te verwerken. We kunnen immers leren van gemaakte fouten en kunnen ze in de toekomst daardoor misschien voorkomen. Om deze laatstgenoemde reden organiseerde De Jonge Dokter, een organisatie opgericht door een groep jonge dokters, afgelopen november het Foutenfestival, om te praten over het maken van fouten als arts. Op het symposium kwamen vragen aan bod waar artsen mee rondliepen, maar werd er ook gesproken over het maken van fouten. Zoals de organisatoren het zelf zeggen: "Fouten kunnen we nooit helemaal voorkomen, maar we kunnen er wel over praten."

Terug naar school?

Bij medische fouten is er zo goed als nooit sprake van kwade opzet. Toch kan het leiden tot enorme gevolgen zoals in het geval van Adrienne Cullen. Moeten artsen die een grote fout hebben gemaakt dan terug naar school? Zeker niet. Artsen zijn ook mensen, en fouten maken is menselijk. Achteraf is het altijd gemakkelijk zeggen hoe men iets had moeten doen. Fouten zijn onvermijdelijk, maar moeten direct gemeld worden bij de IGJ en zeker niet verzwegen worden. Bij de grote krantenkoppen met verontrustende cijfers over medische fouten is het de vraag of deze leiden tot een betere bewustwording of dat ze alleen maar voor meer paniek en onrust zorgen. Het is in elk geval van groot belang om medische fouten bespreekbaar te maken en er open en duidelijk over te zijn, zowel naar de patiënt als naar elkaar. Op deze manier kunnen artsen en ziekenhuizen van deze fouten leren en ze in de toekomst voorkomen. ■



– Vermaakpagina –



Sex Education – Serie – 2019

16 jaar, op de middelbare school en nog zeer onzeker op seksueel gebied. Bijzonder als je een moeder hebt die sekstherapeut is en het bed deelt met menig man. Otis (Asa Butterfield) schaamt zich dood voor zijn moeder en haar baan, waardoor hij zichzelf en zijn lichaam nog niet goed heeft ontdekt. Gelukkig is niemand op zijn middelbare school bekend met zijn achtergrond en kan hij zijn best doen om niet op te vallen. De zoon zijn van een sekstherapeut blijkt toch zijn vruchten af te werpen, want Otis heeft de kwaliteiten om de hitsige en seksueel gefrustreerde scholieren van zijn nieuwe school wat bij te brengen. Samen met een klasgenoot opent hij een geheime sekstherapiepraktijk en geeft deze onzekere jongeren het perfecte advies. Helaas krijgt hij toch een tegenslag te verwerken als hij gevoelens krijgt voor een ervaren jongedame.



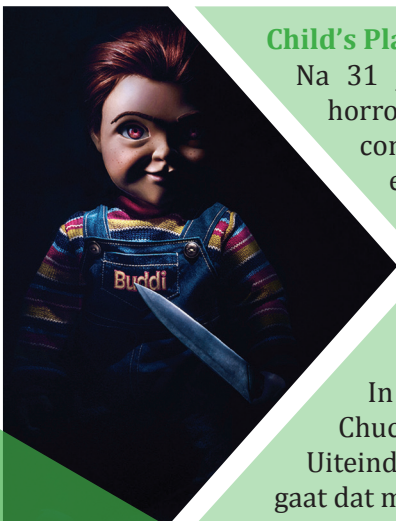
17 Again – Film – 2009

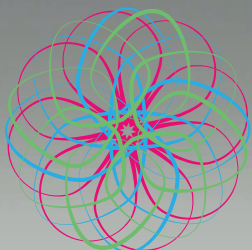
Stel je voor, je bent 35 en het leven is niet zo gelopen als je had gewild. Je partner wil scheiden, je bent het huis uitgezet en zit vast in een ongelofelijke saaie sleur van je niet uitdagende baan. Mike O'Donnell (Tiener Mike door Zac Efron, volwassen Mike door Matthew Perry) koos voor zijn zwangere vriendin toen hij 17 was in plaats van een carrière als topbasketballer en achttien jaar later gaat het niet de goede kant op met zijn leven. Hij vraagt zich wat er gebeurd zou als hij toch voor een andere toekomst had gekozen. Zou zijn leven dan een stuk aangenamer zijn? Zijn wens wordt gehoord door een 'conciërge' en Mike verandert die avond naar zijn 17-jarige ik. Hij krijgt de mogelijkheid om zijn tienerjaren over te doen, maar dan in de huidige wereld. Plots belandt hij op dezelfde middelbare school als zijn tienerkinderen en maakt Mike kennis met het leven dat hij ook had kunnen leiden. Of dit het gewenste resultaat heeft moet dan blijken.



Child's Play – Film – 2019

Na 31 jaar is het dan eindelijk tijd voor de *remake* van de in 1988 uitgebrachte horrorklassieker *Child's Play*. Voor de makers van de film was het kinderspel om het concept van de klassieker om te vormen naar een met zijn tijd meegaande film. In essentie bespreekt de film een hedendaags probleem. De *remake* bespreekt, net als in de hitserie *Black Mirror* (2011), de problemen die technologie met zich mee kan brengen. In zowel de klassieker als in zijn opvolger krijgt Andy van zijn moeder de immens populaire pop, Chucky. In tegenstelling tot de in de klassieker onwerkelijke zielsverplaatsing gaat het hier om een tot de verbeelding sprekende malfunctie in de *software* van de pop. Kortom er is iets mis met Chucky. In de *remake* moordt Chucky omdat hij graag zijn eigenaar Andy wil behagen. Bij Chucky zijn namelijk de programma's die grof gedrag moeten tegengaan verwijderd. Uiteindelijk wil Chucky alleen maar 'goed doen'. Is het daadwerkelijk een slechte pop of gaat dat moorden toch wel iets te makkelijk? Het lijkt net kinderspel voor Chucky! ■





- ADVERTENTIE -

CHDR

**Badmuts
op je
hoofd...**

**...voor
medisch
onderzoek**

**Help jij
mee?**

Proefpersoon.nl





– Back to school in de ouderengeneeskunde –

Na enige tijd als ANIOS in het verpleeghuis te hebben gewerkt, besloot ik specialist ouderengeneeskunde te willen worden. En zoals dat bij elke specialisatie gaat, begint er dan weer een nieuw traject van leren.

Ik solliciteerde voor de opleiding en werd aangenomen. De inloggegevens voor Blackboard en de universiteitsmail kwamen binnen in mijn mailbox en de uitnodiging voor de introductiedagen lag op de mat. Ik kocht weer een collegeblok en pennen en keek of de benodigde boeken van de toegestuurde boekenlijst aanwezig waren in het verpleeghuis waar ik de opleiding zou gaan doen. Enkele weken later was het zover: ik ging weer terug naar school.

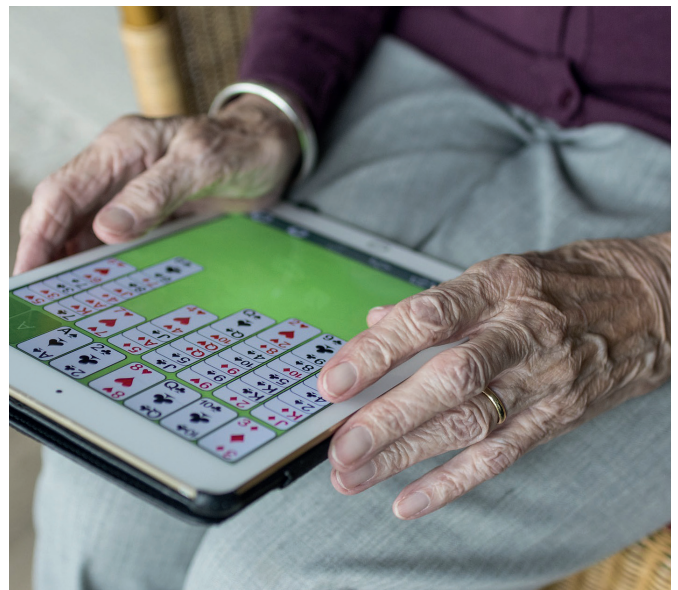
Tijdens de opleiding tot specialist ouderengeneeskunde is er wekelijks een terugkomdag op de universiteit waarop één of meerdere onderwerpen van de ouderengeneeskunde besproken worden. Vooraf staat een voorbereiding op Blackboard die bestudeerd moet worden. Een terugkomdag begint met een ervaringsronde, waarin met een vaste groep AIOS onder begeleiding van twee mentoren ervaringen van de afgelopen tijd gedeeld worden. Een mooi moment om een probleem of iets wat je dwars zit met elkaar te bespreken en zo samen tot een oplossing te komen. Of om iets wat juist goed is gegaan te delen met je collega's. De rest van de dag wordt ingevuld met het bespreken van diverse onderwerpen, vaak aan de hand van richtlijnen, ervaringen en casuïstiek. Tussendoor een koffiemomentje en een uitgebreide lunchpauze, waarin je gezellig bij kunt kletsen met je mede-AIOS. Altijd weer een leerzame dag, die toch weer een beetje als een echte schooldag voelt.

Niet alleen als AIOS heb je binnen de ouderengeneeskunde te maken met het weer gaan leren. Één van de onderdelen binnen de ouderengeneeskunde is de Geriatrische Revalidatie Zorg (GRZ). Hier worden kwetsbare patiënten opgenomen die bijvoorbeeld na een cerebraal vasculair accident (CVA), heupfractuur of pneumonie weer moeten aansterken, maar ook weer leren lopen, eten of praten. En hoewel dit in het begin soms nog erg moeilijk lijkt, lukt het met de juiste hulp en begeleiding vaak toch om iemand weer naar huis te krijgen.

Zo ook meneer Bakker. Meneer Bakker werd bij ons opgenomen op de GRZ, nadat hij geopereerd was aan darmkanker en tijdens het herstel van de operatie een CVA kreeg. Hierdoor was flinke hersenschade ontstaan, waarbij meneer Bakker een hemiparese,

een afasie en slikproblemen ontwikkeld had. Het doel van de revalidatie was duidelijk: meneer Bakker moest weer leren eten, praten en lopen.

Binnen de GRZ is het belangrijk te kijken waar de meeste prioriteit ligt en daarmee te beginnen. De logopediste oefende het eten met meneer en na enkele weken kon meneer Bakker weer een boterham eten en een glas sap drinken. De volgende stap was het weer leren praten. Door de afasie kon hij zich namelijk moeilijk uiten. Het spreken ging met grote stappen vooruit. Hoewel meneer Bakker zelf vond dat het niet snel genoeg ging, kon hij zich al vrij snel weer verstaanbaar maken. Ondertussen kreeg meneer Bakker ook fysiotherapie om het lopen weer opnieuw te leren. Stapje voor stapje ging dit steeds beter. Hij kon weer zelf staan en enkele weken later lopen met een driepoot. Het ging zo goed met meneer Bakker dat ontslag naar huis in gang gezet werd. Vlak voor ontslag sprak ik nog met hem. Hij gaf aan dat hij, tegen verwachting in, toch veel geleerd had en blij was dat hij bij ons had mogen revalideren. Ik wenste hem succes thuis, waarop meneer Bakker het gesprek afsloot met "... en jij succes met de studie!" Zo blijkt maar dat je nooit te oud bent om te leren! ■



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



– Verantwoord je kater overleven –

Het studentenleven bestaat voor velen uit slapen, college bingewatchen, pasta-pesto eten en een biertje opentrekken. Het is een prachtige feesttijd vol drank, liefde en misschien een beetje drama. Voor Geneeskundestudenten komt hier echter nog iets bij. Als aankomend arts wordt jou het nodige medische advies gevraagd.

Op elke verjaardag, familiedag of andere bijeenkomst waar Tante Koos en Oom Gerard aanwezig zijn worden er tal van vragen naar je hoofd geslingerd over rare plekjes op de huid, buikpijn na het eten en in de ernstigere gevallen de erectiestoornis van je oma's nieuwe vriend. Familie daargelaten, kunnen onze zogeheten 'vriendjes-van-vroeger' er ook nog wel wat van. Je vriendinnen zijn de pil vergeten, je vrienden willen iets nemen om de kater te bestrijden en degene die alle vragen mag beantwoorden ben jij! Met je kersverse kennis van drie maanden Geneeskunde studeren ben jij natuurlijk dé perfecte kandidaat om je vrienden te verlichten met alle kennis die je al hebt op gedaan. Niet dus. Maar wees niet bang, Predoctor helpt je uit de brand!

“Er worden tal van vragen naar je hoofd geslingerd, in de ernstigere gevallen over de erectiestoornis van je oma's nieuwe vriend.”

Laten we beginnen met de eeuwenoude vijand van De Student: na een prachtige avond verlies je het van de nacht en word je wakker met bonkende koppijn, een droge keel en een hartstochtelijke haat naar alles wat geluid maakt of je gordijnen openrukt. Je wil maar één ding, en dat is zo snel mogelijk twee paracetamol of een 'ibuutje' nemen. Maar is dat wel zo handig na een avondje stevig doordrinken?

Zoals met veel dingen in het leven geldt ook hier dat het gebruik van paracetamol in combinatie met alcohol geen kwaad kan, tot een zekere dosering. Overmatig alcoholgebruik samen met paracetamol kan soms bijvoorbeeld tot leverschade leiden. Nu is die kans voor gezonde jongeren natuurlijk vrij klein, maar het innemen van paracetamol veroorzaakt sowieso extra belasting voor je – al erg hardwerkende – lever.

En hoe zit het dan precies met de roze tegenhanger? Ibuprofen belast de lever minder dan paracetamol en verlicht de spierpijn en hoofdpijn. Het is echter wel een bekende NSAID, waarvan een zeer veel voorkomende bijwerking maagklachten is. In

ernstigere gevallen kunnen NSAID's zelfs op den duur maagzweren of – bloedingen geven. Tijdens een kater is je maag al geïrriteerd door het alcoholgebruik, dus zeker op een lege maag is het gebruik van ibuprofen dan niet verstandig.

Daarnaast is voorkomen natuurlijk altijd beter dan genezen en is het veel verstandiger om maar gewoon niet te veel te drinken. Maar omdat we niet allemaal brave (bio)medische studenten kunnen zijn en onze vrienden niet in bedwang hebben dan toch wat – wél verstandige – raad. Eet goed voordat je op stap gaat, zodat de alcohol langzamer je bloed binnenkomt en blijf daarnaast goed water drinken. Dan bestaat er nog de mogelijkheid om door te blijven drinken om zo de klachten tegen te gaan, maar onthoud altijd: de kater komt later! ■

HOE ONTSTAAT DIE KATER DAN PRECIES?

Als eerste is er het directe effect van alcohol op je hersenen en andere organen. Alcohol remt de aanmaak van antidiuretisch hormoon, waardoor dehydratie kan ontstaan. Hierdoor kun je de bekende symptomen als moeheid, hoofdpijn, duizeligheid, dorst en een droge mond krijgen. Bij alcoholgebruik ontstaat bovendien een metabole acidose, waardoor een ontstekingsreactie op gang komt. Dit leidt tot geheugenproblemen en een ziektegevoel. Verder veroorzaakt het afvalproduct van alcohol, acetaldehyde, bij hoge niveaus klachten als een snelle pols, zweten, misselijkheid en braken. Daarnaast bevatten sommige alcoholische dranken de stof methanol, welke nog meer 'katerklachten' kan veroorzaken. Dat laatste is dan gelijk de verklaring voor waarom een alcoholische consumptie in de ochtend de klachten kan verminderen: ethanol blokkeert namelijk de werking van methanol.



– LUMC Alumni Vereniging –

13 november 2019 om 17:00

‘ORGANISATIE VAN DE OUDERENZORG’

De LUMC Alumni Vereniging organiseert op 13 november een lezing met het thema Organisatie van de Ouderenzorg in de regio van het LUMC. Een boeiend onderwerp voor alle alumni die in hun werk te maken krijgen met ouderen. Een tweetal gerenommeerde sprekers zal hun licht laten schijnen op de organisatie van ouderenzorg. Prof. Dr. W.J.M. Spaan, voorzitter van de Raad van Bestuur van het LUMC, zal spreken over de strategische rol van het LUMC in de regionale ouderenzorg. Dr. S. Mooijaart, internist-ouderengeneeskunde in het LUMC zal ingaan op de inhoudelijke aspecten en toepassing in de praktijk. De ontvangst en het diner vinden plaats op het Boerhaaveplein.

PROF. DR. W.J.M. SPAAN

Willy Spaan is viroloog van huis uit, was tot 2007 hoofd van de afdeling medische microbiologie en voorzitter van divisie 4 van het LUMC. Daarna heeft hij tot zijn benoeming als voorzitter van de raad van bestuur van het LUMC in mei 2015, leiding gegeven aan de raad van bestuur van het Jeroen Bosch Ziekenhuis in s' Hertogenbosch. Als voorzitter is hij vooral betrokken bij de kwaliteit van zorg en de strategie van het LUMC. Hierin speelt de academisch netwerkvorming een belangrijke rol, een netwerk met tweede lijns zorginstellingen, de eerste lijn en instellingen die zich primair op verpleeg en thuiszorg richten. Willy Spaan is sinds december 2018 ook voorzitter van de Nederlandse federatie van universitair medische centra de NFU.

DR. S. MOOIJART

Simon Mooijaart is internist-ouderengeneeskunde bij afdeling Interne Geneeskunde van het LUMC. Naast zijn klinische werkzaamheden en taken binnen het onderwijs houdt hij zich bezig met de wetenschappelijke onderbouwing van de zorg voor de oudere patiënt in het ziekenhuis. Hij initieerde onder andere de Acut Presenterende Oudere Patiënt (APOP) studie, en zette samen met anderen zorgpaden op voor ouderen met kanker en met eindstadium nierfalen.



Aanmelden voor de lezing kan via het formulier op onze website, of via het scannen van de QR-code hiernaast.

Inloop om 17:00, de lezing start om 17:30 (collegezaal 5). Graag tot 13 november!

De LUMC Alumni Vereniging is in 1996 opgericht om enerzijds de band tussen het Leids Universitair Medisch Centrum en zijn alumni te versterken, anderzijds om de band van de alumni onderling te versterken. Elk jaar organiseert de vereniging een aantal reünies, lezingen en een symposium. Voor de jonge alumni worden er naast het reguliere programma nog losse activiteiten georganiseerd die aansluiten bij de wensen van pas afgestudeerde starters in de arbeidsmarkt zoals netwerken, doorstuderen of het opbouwen van een loopbaan.

LUMC Alumni Vereniging

– Back to Onderwijsland –

Voor het academisch jaar 2019-2020 zal ik, Marijn Nijssen, de functie van Student-Assessor bekleden. In de Predoctor zal ik jullie een jaar lang meenemen in de wereld van de Student-Assessor.

Het academisch jaar gaat weer van start. Voor velen van de ouderejaarsstudenten is dat wellicht niet zo bijzonder, zeker niet voor de coassistenten die de hele zomer zijn doorgegaan: respect daarvoor! Voor de nieuwe eerstejaars zal het ongetwijfeld wel een bijzondere tijd zijn. De overstap van de middelbareschooltijd naar studeren aan de Universiteit Leiden voelt voor mij nog als de dag van gisteren. Direct na het afronden van mijn eindexamens begon die heerlijk lange zomervakantie, waarvan ik wist dat mijn toekomstige zomervakanties waarschijnlijk nooit meer zó lang zouden duren. Het hoogtepunt van die vakantie was dan ook de examenreis met mijn beste vrienden van de middelbare school. Tegenwoordig noem ik deze beste vrienden mijn VVV'tjes: een 'stuko' term die staat voor 'Vriendjes Van Vroeger'. De desbetreffende vakantie stond echter ook in het teken van nieuwe indrukken. Niet alleen leerde ik hoe ik niet meer moest verdwalen in de vele weggetjes van mijn nieuwe woonplaats Leiden, maar maakte ik ook kennis met het verenigingsleven, de Universiteit en bovenal mijn nieuwe studiegenoten: tegelijkertijd mijn vrienden voor het leven.

“Tegenwoordig noem ik deze beste vrienden mijn VVV'tjes: een 'stuko' term die staat voor 'Vriendjes Van Vroeger'”

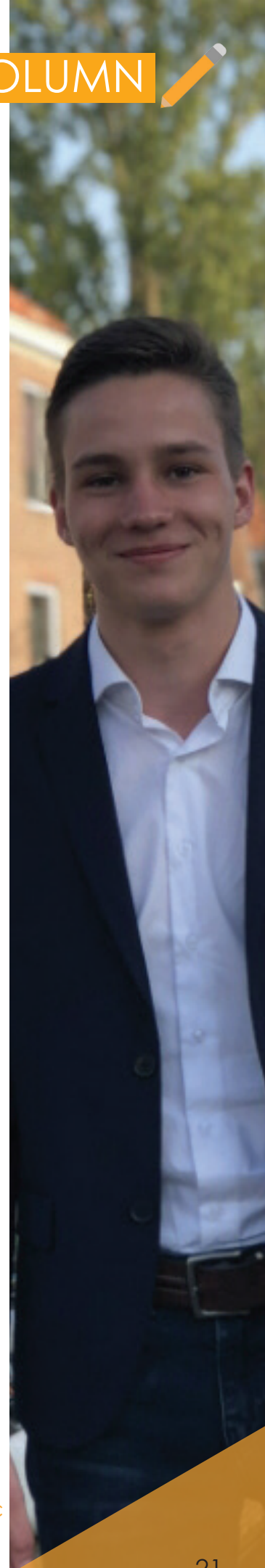
'Back to school' werd nu opeens een heel avontuur. Een avontuur waar jullie, de nieuwe eerstejaars studenten, nu volledig in zijn beland. Nu inmiddels 3 jaar later besef ik mij dat ik volledig ben opgeslokt in de Leidse Bubbels. Leiden voelt al heel snel als thuis, want eigenlijk is het gewoon een groot dorp: op iedere hoek van de

straat kom je wel iemand tegen die je kent. Het LUMC voelt daarnaast ook al heel snel als thuis vanwege uiteenlopende redenen. Zo kun je letterlijk voor iedere maaltijd terecht in het LUMC-restaurant, kun je je cafeïnelevel omhooggooien met talloze koffiepauzes in Hepatho, waar je overigens ook terecht kunt voor een borrel na een drukke dag studeren in de Walaeus bibliotheek! Ik ben ervan overtuigd dat ook jullie je snel thuis zullen gaan voelen binnen onze faculteit.

“Als Student-Assessor ben je samen met de Leden Onderwijs van het M.F.L.S.-bestuur de spil van de studenteninspraak”

Back to school betekent voor mij dit jaar echter niet dat ik me in de collegebanken ga bevinden, maar dat ik mezelf een heel jaar lang bezig ga houden met het onderwijs waarvoor jullie naar het LUMC komen. Er zijn verscheidene manieren waarop de functie Student-Assessor beschreven wordt. Zinnen als 'De Student-Assessor is de adviseur van de Decaan op het gebied van onderwijs- en studentzaken' en 'Als Student-Assessor ben je samen met de Leden Onderwijs van het M.F.L.S.-bestuur de spil van de studenteninspraak' komen regelmatig terug. Prachtige zinnen, maar hoe ziet dit er nu in de praktijk uit?

Komend jaar zal ik jullie meenemen in het leven als Student-Assessor. Schroom niet om bij mij binnen te lopen bij K1-97, vlak naast collegezaal 1, voor vragen, opmerkingen en suggesties! Voor nu veel succes en bovenal veel plezier met jullie eerste weken hier in Leiden en in het LUMC. ■





– Verhoogt muziek je leerprestatie? –

Sommigen luisteren het liefst klassieke muziek tijdens het leren, terwijl anderen het liefst in stilte studeren. Maar wat is nou het best om alles uit het leren te halen? En is klassieke muziek beter dan andere soorten muziek? Zet een leuk muziekje op (of juist niet) en lees hoe je komend jaar nog optimaler kunt leren!

In 1993 kopten de kranten al dat je van het luisteren naar symfonieën van Mozart slimmer wordt. Uit Amerikaans onderzoek bleek namelijk dat mensen die voor het maken van een IQ-test op ruimtelijk inzicht hadden geluisterd naar het eerste deel van Mozarts Sonate voor twee piano's in D-majeur (K.448), acht tot negen IQ-punten hoger scoorden dan testpersonen die geen geluid hadden of wat ontspanningsoefeningen hadden gedaan. Waarschijnlijk wordt dit effect veroorzaakt doordat het muziekstuk een heel regelmatige symmetrische opbouw heeft en het de hersenen daardoor alvast een beetje 'opwarmt' voor de IQ-test. Dat het luisteren naar muziek van Mozart je slimmer maakt klopt dan ook niet helemaal: het effect zou namelijk slechts vijftien minuten aanhouden. Van zelf muziek maken daarentegen zou je wél slimmer worden!

Leren met muziek aan?

Onderzoekers van de State University in New Jersey en het Baruch College in New York wilden graag het effect van muziek luisteren tijdens het uitvoeren van verschillende taken bestuderen. Ze lieten proefpersonen een simpele en een iets moeilijkere test doen. Alle proefpersonen voerden de testen meerdere keren uit: in stilte, luisterend naar instrumentale

achtergrondmuziek en luisterend naar complexe muziek met veel variatie. Bovendien varieerde ook het volume van de muziek. Tijdens de makkelijke taak moesten de proefpersonen alle A's in een tekst doorstrepen. In de moeilijkere taak moesten ze woordparen onthouden, waarna ze steeds een woord te zien kregen en het bijbehorende woord moesten opnoemen. De moeilijke taak kun je vergelijken met het leren voor een tentamen.

De onderzoekers kwamen erachter dat veel proefpersonen tijdens de simpele taak (het wegstrepen van een letter) het beste presteerden wanneer ze naar complexe muziek luisterden. Tijdens het leren van de woordparen hadden bijna alle proefpersonen echter meer baat bij stilte. Vooral mensen die van nature niet snel afgeleid raken voerden de simpele taak beter uit wanneer ze naar complexe muziek luisterden. Voor de mensen die snel afgeleid raken was muziek luisteren over het algemeen niet aan te raden. Hieruit concludeerden de onderzoekers dat het effect van muziek op je prestaties afhankelijk is van de soort muziek en de taak maar ook van je persoonlijkheid. Muziek luisteren tijdens de moeilijke taak, die het meest lijkt op het leren voor een tentamen, was voor bijna alle proefpersonen geen goed idee.



Mood-arousal-theory

Er zijn verschillende theorieën over het effect van muziek op leerprestaties. Volgens de *mood-arousal-theory* zorgt het luisteren naar je favoriete muziek voor betere leerprestaties. Dit zou komen doordat de leuke muziek je blij maakt en zorgt voor verhoogde dopamineafgifte. Bovendien kan muziek je rustiger en minder gestrest maken. Door je goede bui zou je uiteindelijk ook meer gemotiveerd zijn om goed aan de slag te gaan. Toch is er ook kritiek op deze theorie. Volgens sommige onderzoekers heeft het namelijk alleen effect wanneer je voorafgaand aan het leren naar de muziek luistert, anders zou de chille muziek alleen maar afleidend zijn. Bovendien zou het effect niet lang aanhouden, waardoor het zomaar eens zo kan zijn dat het positieve effect van je muziek alweer voorbij is voordat jij lekker bezig bent!

Afleiding

Tijdens simpele taken die weinig aandacht vereisen raak je sneller afgeleid en zul je eerder beginnen met dagdromen dan tijdens een moeilijkere taak. Dit komt doordat een lastigere taak meer concentratie vereist, en het dus lastiger is om ook nog aandacht te moeten schenken aan iets anders, zoals muziek. Deze theorie werd opgesteld door Baron in 1986 en verklaart waarom naar muziek luisteren misschien toch niet zo'n goed idee is tijdens complexere taken, waaronder ook studeren. De hersenen moeten de aandacht dan namelijk verdelen tussen het studeren en de afleider, de muziek, wat je concentratie niet ten goede komt. Tijdens een simpele taak (het wegstrepen van een bepaalde letter in een stuk tekst bijvoorbeeld) zou de muziek juist wel een positieve invloed hebben doordat het dagdromen voorkomt.

Taal

Onderzoekers van de Universiteit van Amsterdam onderzochten in 2014 of ook de taal van de muziek een effect heeft. Ze lieten studenten rijtjes met Nederlandse en zelfverzonnen woorden leren. Dit deden de studenten in stilte, met popmuziek in een bekende taal (Nederlands of Engels) en met popmuziek in een vreemde taal, in het Grieks. Wat bleek? Op korte termijn scoorden de studenten die hadden geluisterd naar muziek in een bekende taal slechter dan de studenten die de woordjes leerden in stilte of luisterend naar de Griekse muziek. Dit komt waarschijnlijk doordat de songtekst in de bekende taal afleidend werkt voor het leren van de woordjes. De Griekse muziek, waar de luisteraars niks van begrijpt, zou dit niet doen. Een week later keken de onderzoekers opnieuw hoeveel woordjes de studenten nog onthouden hadden. Toen werden er geen verschillen meer gevonden tussen de groepen,

de studenten scoorden gemiddeld even goed. Hieruit concludeerden de onderzoekers dat je je muziek gerust aan kunt laten staan, als je dat fijn vindt, uiteindelijk leer je woordjes immers om ze op lange termijn te onthouden.

Al met al lijkt er dus niet echt een eenduidig antwoord te zijn op de vraag of muziek luisteren nou zin heeft, of dat stilte toch echt beter is. Het verschilt namelijk heel erg per persoon en de conclusies van onderzoeken variëren erg. Waar het ene onderzoek laat zien dat de proefpersonen beter gingen presteren na het luisteren van muziek laat het andere onderzoek zien dat de proefpersonen vooral baat hebben bij stilte. Een metastudie in 2011, waarin 93 verschillende onderzoeken naar het effect van luisteren van muziek op leerprestaties werden vergeleken, liet netto geen effect zien. Zelf gewoon uitproberen en doen waar je je goed bij voelt lijkt dus het beste advies! ■

SANS FORGETICA

Je kent het vast wel: je leest een lange lap tekst en wanneer je het einde van de pagina bereikt hebt, ben je eigenlijk alweer vergeten wat er in de eerste zin stond. Onderzoekers van de RMIT Universiteit in Australië bedachten de oplossing: ze ontwierpen een lettertype genaamd Sans Forgetica dat ervoor zou moeten zorgen dat je de tekst voortaan niet meer vergeet. De letters zijn niet alleen schuingedrukt naar links maar bevatten ook nog eens gaten. Dit maakt het wel wat lastiger om te lezen dan je standaard Arial of Calibri, maar dat is precies de bedoeling. Het idee achter het lettertype is namelijk gebaseerd op een principe genaamd 'wenselijke moeilijkheid': als je hersenen meer moeite moeten doen om de tekst te ontcijferen, zul je het beter onthouden. Alle studieboeken voortaan in Sans Forgetica drukken dan maar? Helaas, doordat je al snel gewend zult raken aan het lettertype zal dat uiteindelijk weinig opleveren. Bovendien werkt het lettertype waarschijnlijk een beetje zoals een markeerstift: het valt op en net zoals alles roze markeren je niet helpt, zal alles in Sans Forgetica lezen ook weinig effect hebben. Werkt muziek luisteren niet en wil je dit lettertype toch uitproberen? Het lettertype is gratis te downloaden via <https://sansforgetica.rmit/>.

Vergeet dit niet!
Sans Forgetica

sansforgetica.rmit



M.F.L.S.

COMMISSIE

VOORZITTER@MFLS.NL

LIDINTERN@MFLS.NL

LIDEXTERN@MFLS.NL

LIMSC 2021

Conferentie - twee jaar - LUMC
Organiseer de 12^e Leiden
International (Bio)Medical
Student Conference in 2021!

ALMANAK

Designen - Schrijven -
Historie
Help mee de herinneringen
van de M.F.L.S. te
bundelen!



OUDERDAG

Ouders - 1^e jaars special - GNK/BW
Laat je ouders (weer) een dagje
student zijn!



COMMISSIE INTERESSE BORREL

16 SEPTEMBER 17:30

Laat je informeren onder het
genot van een drankje. Oude
commissieleden staan klaar voor
jouw vragen!



STUDIEREIS

Eén week - Reizen - Buitenland
Stap het vliegtuig in en stel een
vette en verre reis samen!

BAR

HePatho - Feesten -
Gezelligheid
Sta achter de bar in
onze Sociëteit en knal
tijdens de feesten!

*PRIVILEGES ALS ACTIEF LID: ACTIEVE LEDEN WEEKEND | JAARLIJKSE BBQ | WALL OF FAME | CONTACT

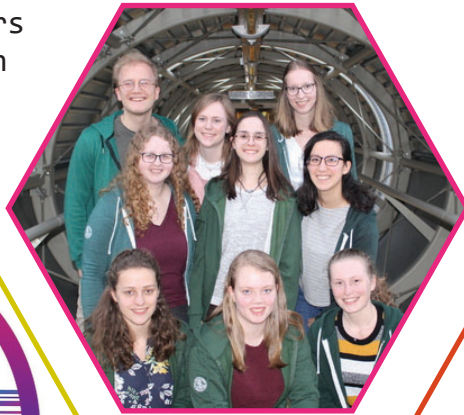
VACATURES

PREDOCTOR

Doorlopend - Tijdschrift - Actualiteit
Schrijf en design het
M.F.L.S.-verenigingsblad!

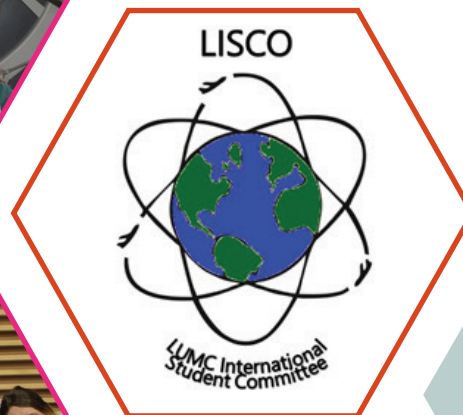
ACTIVITEITEN

Plezier - Recreatie -
Interactie
Laat de M.F.L.S.'ers
elkaar beter leren
kennen!



MUSICAL

Dans - Muziek - Zang
Organiseer de nieuwe M.F.L.S.-
musical en ga op zoek naar talent!



INTERNATIONAAL

Buddy - Internationalisering -
Activiteiten
Maak de weg wijs voor onze
internationals in het LUMC en Leiden!

CARRIÈRE

Loopbaan - CV - Netwerken
Maak de toekomst duidelijker
voor de huidige student!

– Bloedserieus –

Het nieuwe schooljaar is weer begonnen! En jullie weten wat daarbij hoort: de gebruikelijke dosis van een hoe-zat-dat-ook-alweer onderwerp als oefening voor de voortgangstoets. Deze keer de verschillende soorten bloedarmoede zijn, zodat jullie in koelen bloede het nieuwe jaar kunnen beginnen.

Wat is bloedarmoede?

Bloedarmoede, ofwel an(a)emie, is een tekort aan erythrocyten, hemoglobine en/of hematocriet. Morfologisch gezien zijn er verschillende typen anemie te onderscheiden op basis van het volume (MCV) van de erythrocyten. Hieronder staan ze op een rij.

Microcytair

Bij microcytaire anemie is de diameter van de erythrocyten te klein, doordat hemoglobine niet goed geproduceerd wordt. Dit kan komen door hemoglobinopathieën zoals thalassemie, door een tekort aan ijzer in de voeding, een tekort aan ijzerresorptie door bijvoorbeeld auto-immuun gastritis (pernicieuze anemie), door ijzerverlies, door chronisch bloedverlies, of doordat ijzer niet goed gebruikt kan worden terwijl het wel aanwezig is. Deze laatste vorm is vaak aangeboren, maar kan ook voorkomen bij alcoholabusus en heet sideroblastische anemie.

Macrocytair

Macrocytaire anemie kent grofweg twee mogelijke oorzaken. Als er na bijvoorbeeld bloedverlies opeens veel bloed wordt geproduceerd, zijn er in verhouding veel voorlopercellen van erythrocyten, reticulocyten, in het bloed aanwezig. Deze reticulocyten zijn groter dan erythrocyten, waardoor je in het bloed een macrocytair beeld ziet. Anderzijds kunnen de erythrocyten zelf te groot zijn als de nucleïnezuursynthese verstoord is, waardoor de erythrocyten blijven groeien maar niet kunnen delen. Vitamine B12- en foliumzuurdeficiëntie zijn de belangrijkste boosdoeners, maar het kan ook veroorzaakt worden door sommige soorten medicatie.

Oefenvraag (VGT februari 2017, vraag 7):

Anemie wordt op basis van de celgrootte geïnclassificeerd als microcytair, normocytair en macrocytair. Bij een patiënt met microcytaire anemie is er meestal sprake van:

- A. Acute hemolyse;
- B. Chronisch bloedverlies;
- C. Vitamine-B12-deficiëntie.

Het juiste antwoord is B

Normocytair

Definitie

Hemoglobine: zuurstofdragend eiwit. Uitgedrukt g/dL of mmol/L.

Hematocriet: % volume van het bloed ingenomen door erythrocyten

Erythrocyten: telling van het aantal RBC inclusief reticulocyten

Mean corpuscular volume (MCV): het gemiddelde volume van de rode bloedcellen

Referentiewaarde

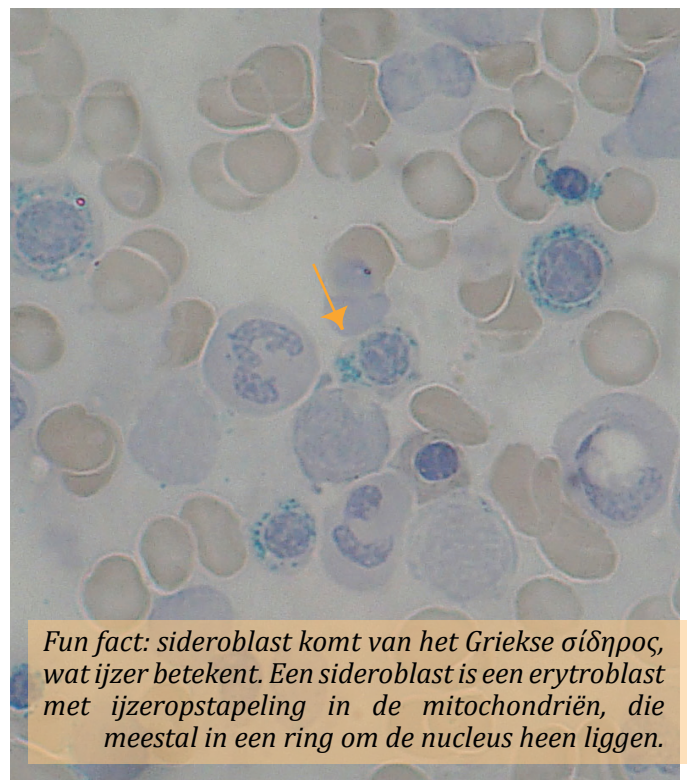
M: 8.5-11.0 mmol/L
V: 7.5-10.0 mmol/L

M: 41-50%
V: 36-47%

M: 4.4-5.8 miljard/L
V: 4.0-5.3 miljard/L

Microcytair: <80 fL
Normocytair: 80-100 fL
Macrocytair: >100 fL

Normocytair anemie wordt veelal gezien in een vroege fase van anemie; als deze blijft voortbestaan zal het veelal uiteindelijk micro- of macrocytair worden. De oorzaken zijn daarom uiteenlopend. Langdurige normocytair anemie wordt wel vaak gezien bij chronische nierziekte, waarbij een tekort aan het hormoon erythropoëetine (EPO) leidt tot een verminderde aanmaak van rode bloedcellen. ■



Fun fact: sideroblast komt van het Griekse σίδηρος, wat ijzer betekent. Een sideroblast is een erythroblast met ijzeropstapeling in de mitochondriën, die meestal in een ring om de nucleus heen liggen.

– Kinderziektes –

Kinderziektes krijgen veel van ons al op jonge leeftijd. Neem bijvoorbeeld de waterpokken: grote kans dat je die als peuter of kleuter gehad hebt. Als je zo'n ziekte eenmaal gehad hebt, krijg je hem over het algemeen niet nog eens.

Tweehonderd jaar geleden was de sterfte door kinderziektes hoog, maar met het verbeteren van de hygiëne, woonomstandigheden en voeding sinds de tweede helft van de negentiende eeuw begon de kindersterfte af te nemen. Met de komst van vaccinaties nam dit aantal nog verder af. In 1957 kwam het Rijksvaccinatieprogramma tot stand, waarin kinderen ingeënt worden tegen gevaarlijke kinderziekten. In de beginjaren bestond het programma uit difterie, polio, tetanus en kinkhoest. Vaccins tegen onder andere rodehond, mazelen, de bof, Haemophilus influenzae type b (HiB) en meningokokken kwamen daar later bij. Inmiddels komen de kinderziektes waartegen gevaccineerd wordt gelukkig nog maar weinig voor. Toch vindt er, vooral in gebieden met een lagere vaccinatiegraad, af en toe nog een uitbraak plaats. Zoals in 2013 tijdens de laatste mazelenepidemie in Nederland toen er ruim 2500 ziektegevallen zijn gemeld met meer dan 180 ziekenhuisopnames.

Waterpokken

Niet voor alle kinderziektes is een vaccin beschikbaar in het vaccinatieprogramma. Sommige kinderziektes, bijvoorbeeld de waterpokken, zijn namelijk onschuldig. Bijna iedereen maakt tussen zijn eerste en achtste levensjaar waterpokken door, de bekende kinderziekte die gepaard gaat met jeukende rode blaasjes. De veroorzaker van deze ziekte is het varicellazostervirus. Na de eerste besmetting ontstaat normaliter volledige immuniteit, waardoor waterpokken voor een tweede keer krijgen erg zeldzaam is. Wanneer je waterpokken pas als volwassene krijgt, zijn de symptomen vaak erger en is de kans op complicaties zoals een longontsteking ook groter. Zwangere vrouwen die nog geen waterpokken gehad hebben lopen een extra risico; er is een kleine kans op afwijkingen bij de baby. Zij kunnen zich bij een kinderwens laten vaccineren tegen waterpokken.

Vlekjesziekten

In de 19^e eeuw werden kinderziektes met vlekjes van een nummer voorzien. Mazelen werd de eerste ziekte, roodvonk nummer twee en rodehond kreeg het cijfer drie. Vlekjesziekten die daarna werden ontdekt werden verder genummerd als de vierde, vijfde en zesde ziekte, op volgorde van ontdekking dus. Deze nummering kan verwarring veroorzaken, vandaar dat werd besloten dat nieuwe ontdekte kinderziekten voortaan niet meer verder genummerd zouden worden, maar gewoon een eigen naam zouden krijgen. Inmiddels spreken we dan ook niet meer van de eerste, tweede en derde ziekte, maar worden ze gewoon weer bij hun oude naam genoemd. Bovendien wordt de vierde ziekte, de ziekte van Filatov-Dukes, niet meer als een aparte ziekte gezien, maar als een vorm van roodvonk. De vijfde en zesde ziekte hebben hun genummerde naam wel behouden.

Vijfde en zesde ziekte

De vijfde ziekte begint bij kinderen vaak met kleine rode vlekjes in het gezicht en soms vuurrode wangen en koorts. Daarna verspreiden deze vlekjes zich over de rest van het lichaam. Bij volwassenen zorgt de vijfde ziekte, die veroorzaakt wordt door het Parvovirus B19, vaak voor stijve handen en voeten. De zesde ziekte komt vooral voor bij jonge kinderen, vaak tussen de 6 en 18 maanden oud. Besmetting met het herpesvirus type 6 en 7 leidt na enkele dagen tot hoge koorts. Nadat de koorts verdwenen is, kunnen er ook vlekjes ontstaan.

Al met al is er in de afgelopen jaren dus veel veranderd als het gaat om kinderziektes. Naast minder ziektegevallen door betere hygiëne en vaccinaties, is ook de naamgeving in de loop der tijd veranderd. ■





L.M.D. FORESTUS

Leids Medisch Dispuut Forestus

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

Het nieuwe collegejaar gaat weer van start na een lange en hopelijk heerlijke zomer. Na al het zonnen, feesten en uitrusten is het weer tijd om een beetje te gaan studeren. Wij als (bijna) h.t. Bestuur hebben super veel zin om aan de slag te gaan. In de zomer zijn al een hoop voorbereidingen getroffen, dus we hopen op een mooi jaar.

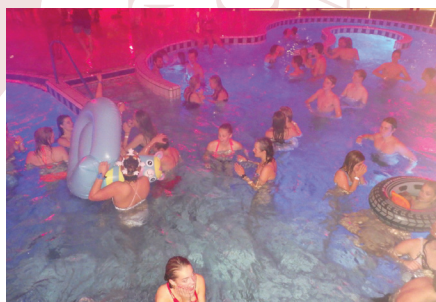
Daarnaast is ook de F.I.Cie heel de vakantie druk bezig geweest om een knallende F.I.Cie-periode neer te zetten voor de nieuwe eerstejaarsstudenten Geneeskunde en Biomedische wetenschappen. Zoals elk jaar zijn de klassiekers aanwezig: het Schuimfeest en Zwembadfeest, met daarnaast nog een aantal andere gezellige activiteiten om Forestus en haar Leden beter te leren kennen. Bovendien geeft de C.M.O. een Bijles voor zowel de studenten Geneeskunde als Biomedische wetenschappen om toch ook aandacht te geven aan het studeren. Kom dus vooral langs!

We wensen iedereen een vliegende start en hopen dat aankomend jaar een prachtig jaar wordt om nooit te vergeten.

Met een fier Welterusten,

Namens het 39^e Bestuur des L.M.D. Forestus,

Christy van Marwijk,
h.t. Assessor externus ■



Assessor externus
Forestus



Agenda

2 september:
F.I.Cie-activiteit 1

2 september:
Terugkomborrel

9 september:
Wisselings-D.L.V.

18 t/m 20 oktober:
A.B.C.-weekend



IFMSA-LEIDEN

International Federation of Medical Students' Associations - Leiden



IFMSA (International Federation of Medical Students' Associations) is een internationale medische studentenorganisatie die zich inzet voor de verbetering van Global Health en de ontwikkeling van toekomstige artsen en (para-) medici. De IFMSA, opgericht in 1951, is één van de oudste en grootste studentenorganisaties ter wereld. Wereldwijd vertegenwoordigt de IFMSA 1,3 miljoen medische studenten uit meer dan 125 landen. De IFMSA wordt officieel erkend door de WHO en werkt samen met onder andere de Verenigde Naties, de Europese Unie en de World Medical Association.

In Nederland wordt de IFMSA vertegenwoordigd op alle acht medische faculteiten door ca. 900 actieve leden. IFMSA-Leiden is een lokaal onderdeel van de IFMSA en bestaat uit ca. 100 enthousiaste leden die zich gezamenlijk inzetten voor het verbeteren van Global Health. Dit doen zij door verschillende projecten te organiseren.

huisarts, radioloog, chirurg, gipsmeester en als laatste naar de apotheek. Het doel van Teddy Bear Hospital is om de kinderen op een speelse manier kennis te laten maken met de gezondheidszorg, om zo de angst voor dokters en het ziek-zijn enigszins weg te nemen. IFMSA-Leiden bedankt ook de 120 studenten die hebben meegeholpen dit project mogelijk te maken; zonder jullie was het nooit gelukt!

IFMSA-NL: Nacht van de Vluchteling



In een wereld waarin geweld dagelijks duizenden families dwingt hun huis en haard te verlaten, is nu de tijd aangebroken om te laten zien dat mensen over de hele wereld achter vluchtelingen staan. In de nacht van 15 op 16 juni liep een groep van IFMSA-NL mee met de Nacht van de Vluchteling. Met deze 40 km lange tocht werd geld ingezameld voor Stichting Vluchteling. Het team van IFMSA-NL heeft maar liefst €7644,00 opgehaald!

Voor meer informatie, raadpleeg de website: www.ifmsa.nl/leiden. Houd ook onze Instagram (@ifmsa.leiden) en Facebookpagina (<https://www.facebook.com/ifmsa.leiden>) in de gaten voor meer updates, lezingen en andere evenementen. Voor vragen of opmerkingen kun je altijd mailen naar leiden@ifmsa.nl. ■



Teddy Bear Hospital 2019

Op 17, 18 en 19 juni was het onderzoeksgebouw weer helemaal omgetoverd tot Teddy Bear Hospital. Tussen de onderzoekers, medewerkers en studenten liep nog een andere groep door de gangen. Dit waren 1000 piepjonge dokters die hun zieke knuffelbeer kwamen beter maken! Deze dokters gingen naar de

Think Globally, Act Locally

WWW.IFMSA.NL/LEIDEN [/IFMSA.LEIDEN](https://www.facebook.com/ifmsa.leiden) [@IFMSA.LEIDEN](https://www.instagram.com/ifmsa.leiden) LEIDEN@IFMSA.NL

– Activiteiten –

Wij houden ons uiteraard met onderwijs bezig, maar daarnaast organiseren wij vele leuke activiteiten om het studentenleven van onze leden mee te verrijken. Op deze pagina vind je een overzicht van een aantal activiteiten van de M.F.L.S. Een overzicht van de activiteiten in juni tot en met augustus 2019.



Festival Hooikoorts

Op vrijdag 14 juni werd de eerste editie van Festival Hooikoorts georganiseerd. Dit zomerse evenement was vormgegeven door de Activiteitencommissie van de M.F.L.S. in samenwerking met de Activiteitencommissie Sociaal van J.F.V. Grotius. Op deze manier werd geprobeerd om de studenten van de medische en de juridische faculteiten meer tot elkaar te brengen, en met succes! De sfeer op het festival was schittermagisch mooi, niet alleen door het geweldige publiek maar ook door de sterke line-up. Naast onze Leidse legende Barry Badpak, was ook The Partysquad een van de headliners! Alle bezoekers waren erg te spreken over het evenement waardoor we het festival achteraf zeker kunnen bestempelen als een daverend succes!

M.F.L.S.-feest 'Haunted HePatho'

Donderdag 20 juli vond alweer het laatste M.F.L.S.-feest van het collegejaar plaats. Bezoekers betraden een heus horrorhuis bij binnenkomst in HePatho. Geheel in lijn met het thema van de avond 'Haunted HePatho' waren velen verkleed als levendige lijken en mistroostige monsters. Ondanks het lugubere thema was de ambiance ongekend goed en konden alle enge wezens na afloop voldaan in hun studentenhollen kruipen, wachtend op een dag vol misère die eer deed aan de outfit van de avond ervoor.

M.F.L.S.-BBQ

Jaarlijks wordt in juni de beroemde M.F.L.S.-BBQ georganiseerd. Deze BBQ wordt gegeven om actieve leden te bedanken voor hun harde commissiewerk dit jaar. Niet-actieve leden waren natuurlijk ook welkom om een spiesje mee te pikken. Onder het genot van een lekkere hambo, een drankje en de warme zon, kon iedereen napraten over het eindige collegejaar en over de laatste loodjes die nog afgelegd moesten worden om de benodigde studiepunten binnen te harken.



Op=Op VriMiBo

Op 5 juli was het weer zo ver, HePatho moest wederom leeggekocht worden voor het begin van de vakantie. Geen betere dag om daarvoor uit te kiezen dan de dag van de laatste reguliere tentamens. Ieder die zijn jaar succesvol had afgesloten, kon de vakantie feestelijk openen tijdens de Op=Op VriMiBo. De arme zielen die nog niet helemaal klaar waren door een herkansing hier of daar, konden de VriMiBo ook goed gebruiken als studiepauze.

LCR-zomerborrel

Ook de coassistenten willen in de zomer kunnen genieten van zon, zee en strand. Helaas kan dat niet onder werktijd, dus heeft de Leidse Co-raad op 26 juli een zomerborrel voor de coassistenten georganiseerd. Na een lange week werken kon

er nagepraat worden onder het genot van een natje en een droogje op het strand van Scheveningen in beachclub WoW. Voor de hardwerkende co's een heerlijke manier om het weekend in te luiden.

Faculteitenochtend en borrel EL CID

De M.F.L.S. verwelkomde samen met de Student-Assessor de eerstejaars studenten die deelnamen aan de faculteitenochtend tijdens de EL CID-week. In een gevarieerd programma kregen studenten al een kijkje in de keuken van het LUMC. Na het ochtendprogramma werden studenten warm ontvangen in HePatho door de M.F.L.S.-band en een grote groep actieve leden. Tijdens deze borrel hadden eerstejaars de kans om meer te weten te komen over de M.F.L.S. ■



Agenda

2 en 3 september	Introductiedagen 'Toxic'
Maandag 2 september	Commissie Interesse Festival (CIF)
Dinsdag 3 september	IC-feest
Donderdag 5 september	Wissel-A.L.V.
Maandag 16 september	Commissie Interesse Borrel (CIB)
Woensdag 18 september	VGT-pubquiz
20 t/m 22 september	Introductieweekend 2019
Dinsdag 24 september	Bacheloruitreiking BW
Zaterdag 12 oktober	Medisch Interfacultair Congres
17 t/m 20 oktober	Trip naar Kopenhagen
Vrijdag 25 oktober	Bachelor uitreiking GNK
Donderdag 31 oktober	Pre-Dies & Student Docent Borrel
Vrijdag 1 november	Dies & Vrijdag Middag Borrel
Vrijdag 8 november	Bachelor uitreiking GNK

Antwoord op je financiële vragen tijdens én na je studie.

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

Maak kennis met de adviseurs van de Medicidesk

Marco Vervloet



Ellen van der Wel



Rabobank