

PREDOCTOR

SEP
2025
37/4

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN

2025 TBR

**EVEN VOORSTELLEN:
HET 113E
M.F.L.S.-BESTUUR!**

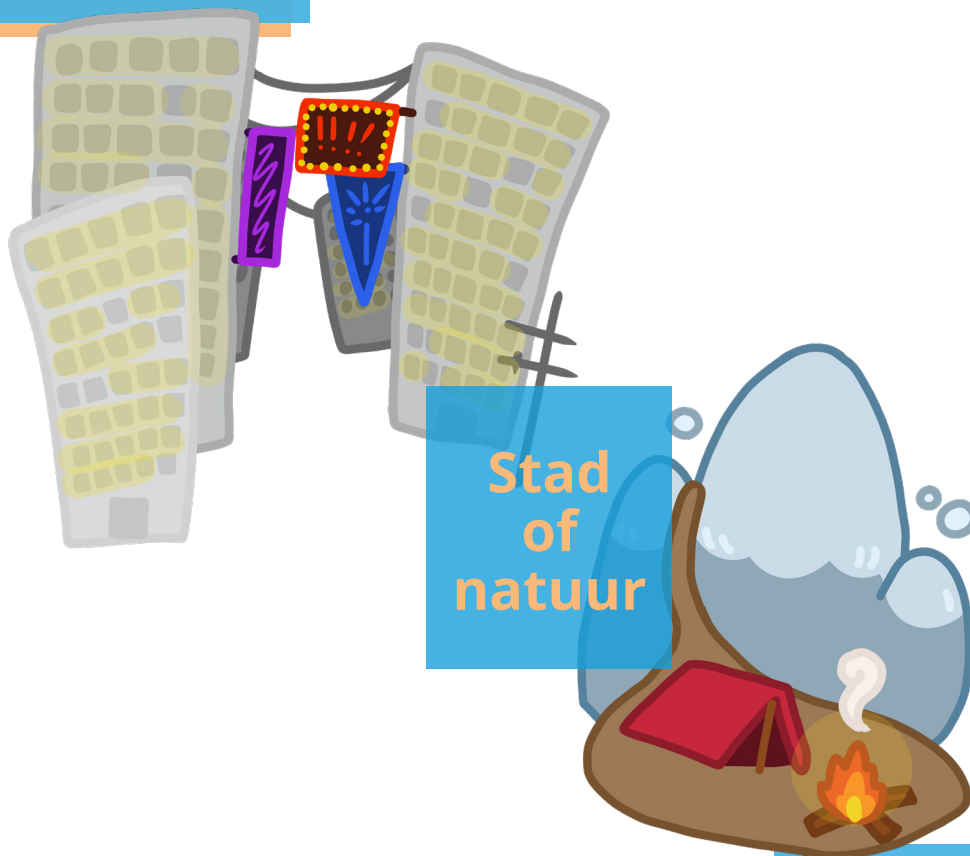
**MEDICI OP
EXPEDITIE**

Avontuur





Dilemma op dinsdag



Illustraties: Laetitia Kim

Welke kies jij?

Cover: **01**
Avontuur
Cover

06 Onderwijsupdate
M.F.L.S.

Het Boek vol **11**
avontuur en
adrenaline
Thema

16 Fotopagina
M.F.L.S.

Dilemma op **02**
dinsdag
Diagnose

08 Waarom krijgen je
zintuigen ruzie in de auto?
Thema

De Coassistent of **12**
daarheen en weer terug
Co-Lumn

18 Kruiswoord
avontuur!
Thema

Voorwoord **03**
Voorwoord

09 2025 TBR
Thema

Avontuur zit in **13**
een zijstraat
Co-Lab

19 Op avontuur
in eigen brein
Ouderengeneeskunde

K1-69 Update: **05**
Het avontuur van een
bestuursjaar
M.F.L.S.

10 Jouw volgende
avontuur
Thema

Op avontuur met **14**
Thomas van den Akker
LAV

20 Even voor-
stellen: het 113e
M.F.L.S.-bestuur
M.F.L.S.



COLOFON

Predactor is een Seizoensgebonden 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. - KI-69
Albinusdreef 2
2333 ZA Leiden
071-5264484
www.mfls.nl - info@mfls.nl

Predactorcommissie

Voorzitters: Godelieve Hermus & Marisa van Hattum
Hoofdredactie: Nisrine Bakkali
Hoofd Lay-out: Anna Blankestijn
Secretaris: Ivo Cilon
Redactie: Nisrine Bakkali, Elanur Erul, Ivo Cilon, Irene de Leeuw, Godelieve Hermus
Lay-out: Robin ter Riet, Xiao Xiao Huijbers, Letty Kim, Anne-Sophie De Wagter, Marisa van Hattum
M.F.L.S.-bestuursleden: Puck Versteegh & Ben van den Aardweg

Abonnementen

Helaas is er geen vast abonnement te verkrijgen van de Predactor. Neem er daarom gerust eentje mee als je hem tegenkomt, of haal een editie op in de M.F.L.S. bestuurskamer KI-69!

Adverteren

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

VGT-hulp

Antwoord B



Avontuur

Beste lezer, welkom in het nieuwe collegejaar! De Predactorcommissie hoopt dat jullie een geweldige zomer achter de rug hebben. We hopen dat jullie zin hebben om dit jaar weer volop ons blaadje te gaan lezen. Wij hebben er in ieder geval veel zin in!

Misschien sta je nu wel bij collegezaal 1 voor deze editie en zie je opeens dat er twee edities liggen. Jullie hebben er namelijk nog een tegoed van ons. Dit keer dus niet 1 editie, maar 2! Naast de reguliere septembereditie kunnen jullie nu ook het anti-studieboek meepakken. Deze staat vol met leuke puzzels, verhalen en interviews die je nog even mee terugnemen naar de zomer, dus geniet hier vooral van!

Voor de nieuwe lezers uit het eerste jaar zullen we nog even uitleggen wat de Predactor inhoudt. Het blaadje dat je nu voor je hebt is het blaadje van de MFLS, jouw nieuwe studievereniging. Vier keer per jaar brengen wij voor jullie een editie uit waarin je kan genieten van leuke interviews met onder andere artsen, artikelen over verschillende onderwerpen, fotopagina's van MFLS activiteiten, maar ook puzzels!

In deze editie kun je artikelen vinden over de beste WC's in het LUMC en over het Paris Syndrome, maar ook een interview over de avonturen van professor Thomas van den Akker (gynaecoloog en tropenarts)!

Een laatste mededeling voordat jullie de pagina omslaan om lekker te beginnen met lezen. Wij, Marisa en Godelieve, zijn het afgelopen jaar met plezier voorzitters geweest van de commissie. We hebben allebei besloten dat dit avontuur (zoals de titel van deze editie al zegt :) voor ons hier ophoudt. Wij hebben er allebei veel vertrouwen in dat de commissie een of meerdere goede vervangers voor ons gaat vinden en dat het weer een prachtig jaar gaat worden voor de Predactor

Wacht niet meer in spanning af en ga het avontuur aan met deze nieuwe Pre!

Groetjes,

Godelieve Hermus & Marisa van Hattum

Voorzitters Predactorcommissie
2024-2025



De ultieme **22**
WC-ranglijst

Thema

27 VGT-hulp

VGT-hulp

Paris syndrome: **23**
Mislukt avontuur

Thema

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

M.F.L.S.

Medici op **24**
expeditie

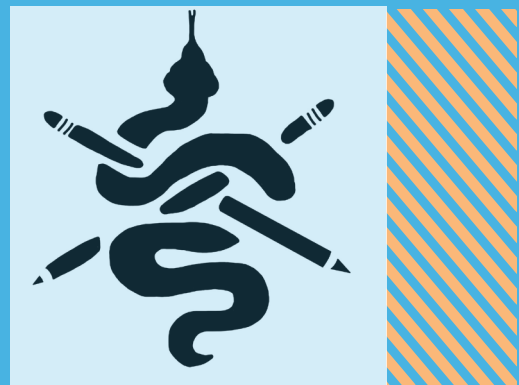
Thema

30 Activiteiten en agenda

M.F.L.S.

In gesprek **26**
met arts Arbeid & Gezondheid Kenneth Hulst

UWV



Cover: Laetitia Kim



M.F.L.S. Studiebenodigdheden



Studieboeken



Compendium



Instrumenten



Kleding

Lage prijzen

Duidelijk overzicht

Makkelijk thuisbezorgd



www.mfls.nl/nl/studiebenodigdheden

studiebenodigdheden@mfls.nl

K1-69 update: Het avontuur van een bestuursjaar

Het einde van ons bestuursjaar komt in zicht en daarom is dit alweer de laatste K1-69 update van 112. Deze keer nemen wij, Fei en Puck, je geheel in thema mee in het avontuur dat ons bestuursjaar was. We hebben genoten van iedere seconde en enorm veel met elkaar meegemaakt, dus lees snel verder!

Ons avontuur begon natuurlijk met de bekendmaking vorig jaar juni. Al snel hierop volgde een lange en leuke periode van overdracht en klaarstomen. Op 5 september was het eindelijk zover en namen we officieel het stokje over. Vele avonturen hebben we sindsdien meegemaakt. Al na drie weken als kersvers Bestuur mochten we op Eerstejaarsweekend. Als echte avonturiers trokken we in het donker door de bossen van Ellertshaar. Evie en Evana namen zelfs een souvenir mee: een maisplant. Een week later gingen we op Beleidsweekend. Ook dat weekend was een groot succes, afgezien misschien van de BBQ die letterlijk in het water liep. Gelukkig konden we wel genieten van gestookte vuurtjes, slechte films en de heerlijke bossen van Zeist. We hebben goed op kunnen laden en aan ons Beleid kunnen schrijven, om een paar weken erna officieel te vieren dat we het 112e M.F.L.S.-bestuur waren tijdens de Constitutieborrel.

Vervolgens was het alweer tijd voor de verjaardag van de M.F.L.S., de Dies, gevolgd door de Trip naar Aken. Het avontuur verplaatste zich naar Duitsland, waar we verdwaald zijn geraakt in een doolhof en heerlijk tot rust zijn gekomen in de spa. Dusdanig tot rust zelfs, dat Puck vergeleken werd met een drijvend lijk.

Snel na de Trip volgde onze Beleids-A.L.V. Vol trots mochten wij hier ons Beleidsplan aan de Vereniging presenteren. Wel was het handig als iedereen van ons Bestuur hierbij aanwezig was, dus gelukkig kon Jeroen zich nog net inhouden terwijl Wouter bezig was met een persoonlijk avontuur tijdens de plaspauze.

In de kerstvakantie verplaatste ons avontuur zich naar Frankrijk tijdens de Mediski. Een volle week hebben we genoten van de sneeuw, warme chocolademelk en de yeti-bar. De reis is voorbij gevlogen en al snel was het alweer januari en zaten we weer in de Bestuurskamer. Gelukkig hoefden we ons niet te vervelen en gingen we op kleine avontuurtjes naar onze zusterverenigingen toe.

Van 20 tot 24 januari stond de Vereniging in het teken van

het HePatho Lustrum. 40 glorieuze jaren vol gezelligheid, vrienden en verhalen verdienden natuurlijk een viering van formaat. En dat werd het: een week vol activiteiten waarin HePatho zich van haar beste kant liet zien. Hepa-dates gevolgd door een cabaretavond viel het meest in de smaak. Het was een geweldige avond waar iedereen genoot van een heerlijk drie-gangen diner en vermaakt werd door verschillende cabarets. Helaas heeft Fei nog steeds haar prins op het witte paard niet gevonden.

De volgende maand startte goed met de Dies Natalis van de Universiteit Leiden. Zij vierde haar 450ste verjaardag, waar wij deel van uit mochten maken. In de Pieterskerk werden we verwelkomd door verschillende sprekers die inspirerende toespraken hielden. De avond sloten we af bij "Waag een Dansje", waar het Bestuur zeker een dansje heeft gewaagd. De laatste dagen van de maand februari schitterden de cast en orkest op het podium van Ins Blau met de musical "Dancing Queen". De Musicalcommissie heeft twee jaar lang keihard gewerkt om de logistiek eromheen in goede banen te leiden. De productie was een enorm groot succes met vier volledig uitverkochte shows! De herinneringen zullen nog lang blijven, net als die ABBA-deuntjes in ons hoofd.

In maart vonden de M.F.L.S.-week en het legendarisch Actieve Leden Weekend plaats. Ook uit Eindhoven wilde Evie graag een souvenir meenemen. Inmiddels blijkt helaas dat dit souvenir toch geen maisplantje, maar een grasplantje is.

In mei verplaatste het avontuur dat ons bestuursjaar is zich wederom naar het buitenland, op Studiereis naar Cyprus. Daar hebben we enorm genoten van de zon (sommigen iets te veel), ontzettend lekker eten en superleuke activiteiten. Eenmaal terug uit Cyprus was het tijd voor LIMSC en de sollicitaties voor het volgende bestuur. Inmiddels is het bekend wie volgend jaar het avontuur van ons overnemen en wat zijn we trots op ze!

Met het bekend worden van onze opvolgers komt het einde van ons avontuur er ook aan. In deze laatste K1-69 update hebben we jullie een overzicht gegeven van hoe ons fantastische jaar eruit heeft gezien. Voor ons wordt het nu weer tijd om nieuwe avonturen op te zoeken en met veel plezier en enthousiasme geven we het stokje nu over aan 113. ■



ONDERWIJS UPDATE

Het thema avontuur past natuurlijk perfect bij de start van het nieuwe collegejaar. Naast dat er heel veel studenten het avontuur hier aan het LUMC aangaan, zijn er ook nieuwe docenten die het avontuur aandurven! Benieuwd naar de veranderingen en updates in het onderwijs? Die lees je hier in de nieuwste onderwijsupdate!

Algemeen

Onderwijsprijzen

Op 11 juni was het weer tijd voor de jaarlijkse Onderwijsprijzen! In het bekende feestelijke format, vond de uitreiking dit jaar weer in HePatho plaats. Het was een feestelijke avond en nog gefeliciteerd aan alle winnaars en genomineerden!

Nieuwe Vice-decaan

Maartje Huijbers is per 1 mei benoemd tot vice-decaan Onderzoek, wat een nieuwe functie is in het LUMC. Deze functie zal zich vooral focussen op onderzoek, waar Alexandra Langers als vice-decaan Onderwijs haar focus op het onderwijs legt. Wij wensen haar nog enorm veel plezier toe in deze functie!

Student Docent bedankborrel

De laatste StuDo van het jaar vond plaats op 16 juni en stond speciaal in het teken van de docenten en studenten. Wij willen hen namelijk hartelijk bedanken voor hun inzet het afgelopen jaar en willen daarnaast de studentenvertegenwoordigingen in het zonnetje zetten. Hopelijk heeft iedereen genoten van deze laatste StuDo borrel van het jaar en JVT's enorm bedankt voor het afgelopen jaar!

Studentvertegenwoordigers gezocht

Nu het collegejaar weer begint, is ook de zoektocht naar nieuwe studentvertegenwoordigers volop bezig! Heb je altijd mee willen praten over hoe jouw onderwijs beter kan, en je in willen zetten voor je medestudenten? De sollicitaties voor alle JVT's van Geneeskunde, Biomedische wetenschappen, Health Ageing and Society en voor de FSV zijn geopend! Als je vragen hebt over wat deze onderwijscommissies precies inhouden, loop gerust een keertje de Bestuurskamer binnen of spreek de desbetreffende studentvertegenwoordiging aan! Opgeven voor een sollicitatie kan door te mailen naar lidgnk@mfls.nl, lidfar@mfls.nl, lidbw@mfls.nl, lidhas@mfls.nl.

Onderwijs- en Examenreglement (OER)

Afgelopen maanden is het Onderwijs- en Examenreglement besproken in de verschillende Opleidingscommissies. Zowel de studentleden van de OLC's, leden van de Studentenraad (SR), als de Assessor en Leden Onderwijs hebben hier een kritische blik op geworpen en waarna de nieuwe OER is ingestemd.

Studenten Onderwijs Symposium

Samen met de Studentenraad en de SAC heeft het Bestuur een symposium georganiseerd in het thema interprofessioneel leren. Dr. Maaïke Griffioen presenteerde het interessante onderwerp: T-cel receptor (TCR) therapie voor Acute Amyloid Leukemia (AML). Vanuit verschillende professies en studies, zoals onderzoeker, arts en apotheker, werd er gekeken naar dit onderwerp. De avond werd afgesloten met een gezellige borrel.

Boekenlijsten

Aan het eind van het collegejaar zijn de boekenlijsten weer geüpdatet. Er zijn boeken bij gekomen en weggegaan, maar ook zijn verouderde versies vervangen door de nieuwste druk. Op de M.F.L.S.-website kan je vinden welke boeken je nodig hebt en deze bestellen met korting!

Health, Ageing and Society

Aanmeldingen

Met de start van het nieuwe collegejaar zullen er weer een groot aantal nieuwe parttime en fulltime studenten starten met de opleiding. Wij wensen alle nieuwe studenten veel succes!

Stages

De fulltime studenten van Health, Ageing & Society hebben in de zomer hun jaar afgesloten met een stage. Zij hebben bij allerlei verschillende soorten organisaties, zowel binnen als buiten Nederland een stageplek gevonden. Ben jij benieuwd naar de verhalen en mogelijkheden? Op het Instagram account @master_health_ageing_society vertelden studenten hun verhaal.



Farmacie

Apothekers Avond FSV - Aesculapius

In samenwerking met de studievereniging Leidsche Pharmaceutische Studenten-Vereeniging „Aesculapius” heeft de FSV op 22 mei het Apothekers Avond georganiseerd. De avond is dit jaar anders ingestoken en leek op het speeddaten van de LCR. Het concept werd goed ontvangen en iedereen heeft een geslaagde avond gehad!

Selectie procedure

De selectieprocedure voor de master Farmacie zal gaan veranderen. Deze selectie eisen zijn tot stand gekomen door goed in kaart te brengen over welke kennis en vaardigheden de potentiële studenten moeten beschikken om de opleiding in de nominale studieduur af te ronden. Vanuit veel betrokken bij de opleiding is input gegeven. De opleiding is van plan vanaf het voorjaar van 2026 een Situational Judgement Test in te zetten. Een goed ontwikkelde (en op de opleiding toegesneden) SJT is een betrouwbaar instrument om de verschillende vaardigheden te testen.

Population Health Management

De studie is inmiddels aantal jaar van de grond en dat betekent ook dat de master inmiddels de eerste afgestudeerden kent. Daarnaast zijn er nu veel studenten bezig met het schrijven van hun scriptie. We wensen iedereen ontzettend veel succes met de laatste loodjes!

Geneeskunde

Nieuw curriculum

Ondertussen heeft het nieuwe curriculum van de bachelor alweer twee jaar overleefd en zal in dit collegejaar ook jaar 3 in het teken van veranderingen staan. Met een nieuw vak, Vraagstukken Psychische Gezondheid en Hormonen, en een veranderde jaarplanning. Ook het nieuwe curriculum van de master draait nu al een jaar. De coschappen die al geweest zijn, worden goed geëvalueerd en met de nieuwe versie van eJournal loopt het portfolio ook voorspoedig. Om te zorgen dat deze portfolio's goed beoordeeld worden, is de Master Beoordelings Commissie (MBC) al enige tijd bezig met de voorbereidingen zodat zij per september goed van start kunnen gaan.

Activiteiten

Waar de bachelorstudenten hebben kunnen genieten van de zomervakantie, ging het onderwijs in de zomermaanden voor de masterstudenten gewoon door. Gelukkig heeft de LCR voor wat afleiding gezorgd! Op 8 augustus vond de LCR zomerborrel plaats, waar de coassistenten hebben kunnen genieten van een gezellige borrel op het strand van Scheveningen. Dank aan de LCR voor de geslaagde avond!

Visitatie

In november is het tijd voor de visitatie van de bachelor en master Geneeskunde. Dit is een evaluatie van de opleiding die één keer in de zes jaar plaats vindt. Hiervoor zal er twee dagen een panel langs komen om in gesprek te gaan met docenten en studenten van de opleidingen. Dit wordt onder andere gedaan aan de hand van de studentenhoofdstukken, geschreven door studenten uit de JVT's en LCR. Mocht je meer willen weten over hoe een visitatie werkt, kom dan vooral een keertje langs de bestuurskamer (K1-69) voor meer informatie!

Honours onderwijs

Er is een nieuwe visie voor het Honours onderwijs. Momenteel zijn er 4 tracks en is er veel vrije ruimte. In de nieuwe visie willen ze interdisciplinair onderwijs creëren waar ook studenten van andere opleidingen bij aan kunnen sluiten. Dit zal het Honours College Health worden, waarbij je je eigen studieplan kan samen stellen op basis van Honours vakken, research & reflectie en dieper & anders. Daarbij zullen er Honours classes gevolgd kunnen worden die UL-breed aangeboden worden. Iedere student zal altijd beginnen met een Honours startvak.

Biomedische wetenschappen

VriMiBW

Op vrijdag 11 april vond de eerste editie van de 'VriMiBW' plaats. In samenwerking met de vier JVT's van de bachelor Biomedische wetenschappen en de master Biomedical Sciences en het BarManagement was er een leuke VriMiBo georganiseerd. JVT's en BM bedankt voor het meehelpen met het organiseren van deze VriMiBo!

BioScience Dinner

Op maandag 2 juni werd het BioScience Dinner georganiseerd in samenwerking met een afvaardiging van JVT BW3 en JVT BMS. Samen met de opleiding Biomedical sciences is er een enorm leuk diner neergezet. Het volledig uitverkochte drie-gangen diner viel enorm in de smaak bij de BW studenten. De studenten konden met onder andere alumni en bedrijven kletsen onder het genot van een hapje en een drankje.

BW symposium

Tijdens het BW Symposium op vrijdag 6 juni is de Prof. Dr. E.L. Noachprijs weer uitgereikt. Wij feliciteren de winnaar en bedanken de jury voor hun inzet. Het symposium stond dit jaar in het thema: The AI powered research revolution: Human curiosity meets machine intelligence. Heb jij een 8,5 of hoger gehaald voor je Student Research Project (of ga je dat halen), stuur dan een mailtje naar lidbw@mfls.nl om je aan te melden voor volgend jaar!

Eindeerstejaarsviering

Verder vond op de laatste collegedag van het jaar de eindeerstejaarsviering plaats. Bij deze viering waren de ouders van de studenten van harte welkom om de eindpresentaties van de lijn BAST te komen bekijken. Het was mooi om te zien hoe alle studenten zo hard hun best hadden gedaan. Wij hopen dat alle studenten hebben kunnen genieten van een goede zomer en met volle moed naar hun tweede jaar kunnen gaan!



Waarom krijgen je zintuigen ruzie in de auto?

Bewegingsziekte uitgelegd: van sensorisch conflict tot lichamelijke reactie.

Bijna iedereen heeft het weleens meegemaakt. Terwijl jij rustig in de auto op je telefoon zit of een boek aan het lezen bent voel je de misselijkheid en duizeligheid opkomen. De oorzaak? Ruzie tussen je zintuigen. In dit artikel lees je hoe dat 'ruzie maken' van je zintuigen werkt, en wat je kunt doen om reisziekte te voorkomen.

We spreken van reisziekte wanneer iemand zich ziek voelt tijdens het reizen met een auto, boot, trein of vliegtuig. De symptomen worden omschreven als misselijkheid, duizeligheid en soms zelfs braken. Ongeveer één op de drie mensen heeft last van reisziekte. Er zijn verschillende benamingen voor dit fenomeen, afhankelijk van de context. De algemene term is bewegingsziekte, daaronder vallen wagenziekte, zeeziekte, luchtziekte, VR-sickness (cybersickness) en ook ruimteziekte bij astronauten.

De oorzaak van deze symptomen is een conflict tussen je zintuigen: je ogen en proprioceptie geven aan dat je stilzit, terwijl je evenwichtsorgaan (vestibulair systeem) registreert dat je beweegt. Het kan ook andersom, bijvoorbeeld bij virtual reality: je ogen nemen beweging waar, terwijl via het vestibulum en proprioceptieve zenuwen signalen doorkomen dat je stil zit. De trigger voor de klachten is dus een conflict tussen vestibulaire, visuele en proprioceptieve signalen in de hersenen. Hierdoor raakt je brein in de war. Het evenwichtsorgaan stuurt signaal naar het braakcentrum in de hersenen. Het gevolg is misselijkheid en soms braken, zweten en bleek zien. Het is dus niet zo dat het evenwichtsorgaan afwijkend is, maar het zijn de hersenen die de tegenstrijdige prikkels niet op de juiste manier kunnen verwerken.

Waarom sommige mensen er wél last van hebben en anderen niet weten we niet. Veel mensen groeien er vanzelf weer overheen. Reisziekte komt vaker voor bij vrouwen, met name tijdens de menstruatie en zwangerschap, door hormonale invloeden. Ook komt het vaker voor bij kinderen tussen 2 en 12 jaar. Kinderen jonger dan twee hebben er vrijwel nooit last van; hun vestibulair systeem is nog niet volledig ontwikkeld.

Vooraf ongecoördineerde bewegingen veroorzaken bewegingsziekte. Als bestuurder heb je zelf controle over de bewegingen van de auto en heb je daarom zelden last. Kun je niet sturen? Kijk dan naar de horizon. Een vast punt in de verte helpt je hersenen om de signalen van je ogen en het vestibulair systeem beter op elkaar af te stemmen, waardoor de klachten verminderen.

Zorg dat je uitgerust aan de reis begint. Vermoeidheid maakt je gevoeliger voor reisziekte. Een denkspelletje in plaats van lezen kan goed zijn om afleiding te vinden van de visuele conflicten. Eet voorafgaand aan de reis niet te zwaar en te veel. Een volle maag raakt sneller van streek. Sterke geuren kunnen de klachten provoceren, dus open een raam of zet de ventilatie aan. Daarnaast kunnen koffie, alcohol en dranken met prik de klachten verergeren. Deze kunnen dus het beste vermeden worden. ■

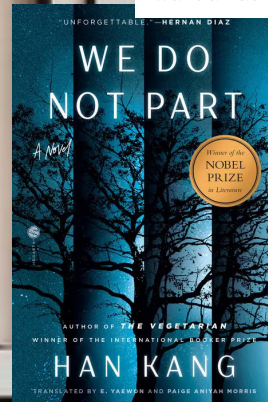


2025 TBR*

*To Be Read - 'nog te lezen'

1. We Do Not Part – Han Kang

Een poëtisch en verontrustend verhaal van Nobelprijswinnares Han Kang, dat zich afspeelt op het Zuid-Koreaanse eiland Jeju na de massamoord van 1947-1954. Een schrijfster reist naar Jeju om een vogel te redden, maar raakt verstrikt in het trauma en de obsessie rond deze historische tragedie.

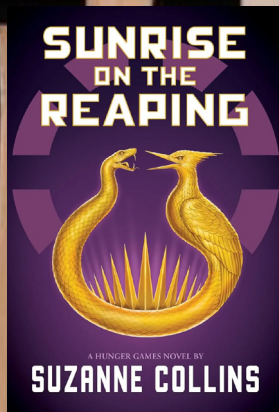


I want a haunting story by a Nobel Prize winner



2. Sunrise on the Reaping – Suzanne Collins

Deze prequel op The Hunger Games vertelt het verhaal van Haymitch Abernathy tijdens zijn eigen brute Hongerspelen. Een politieke, duistere en emotioneel geladen uitbreiding van de geliefde serie, waarin de oorsprong van zijn cynisme en kracht wordt onthuld.



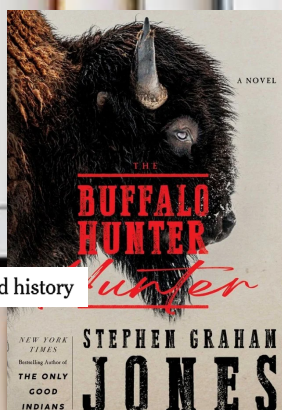
3. Isola – Allegra Goodman

Gebaseerd op een waargebeurd verhaal uit de 16e eeuw. De jonge Franse edelvrouw Marguerite wordt door haar voogd op een afgelegen eiland achtergelaten. Samen met haar geliefde en een trouwe verpleegster moet ze zien te overleven in de wildernis van Canada.



4. The Buffalo Hunter Hunter – Stephen Graham Jones

Een horrorfantasie waarin een Blackfeet-man in de 19e eeuw vampier wordt en wraak zoekt op de historische misdaden van de VS. Jones vermengt horror met historische en hedendaagse stemmen in een gelaagd verhaal over identiteit en verhalenvertelling. ■



I'd like a book that mashes up horror and history



Tekst & lay-out: Xiao Xiao Huijbers (lid lay-out)



Jouw volgende avontuur

Je kunt als geneeskundestudent in Leiden heel keurig je dagen vullen met tentamens, practica en de snijzaal. Je kunt netjes je scriptie inleveren, je coschappen lopen, en de rest van de tijd koffie drinken in het LUMC-café. Maar ergens, vaak op een regenachtige dinsdagmiddag wanneer de PowerPoint over nierfysiologie maar blijft doorgaan, begint er iets te kriebelen. Het gevoel dat er meer is dan de vierkante meter tussen je bed, je collegezaal en de supermarkt.

En dat klopt. Er is een parallel universum in Leiden, bewoond door studenten die hun vrije tijd niet in de UB slijten, maar in klimgordels, wetsuits of kano's. Ze zijn 's ochtends te vinden in college, maar 's avonds hangen ze aan een touw of varen ze in het donker over een kanaal.

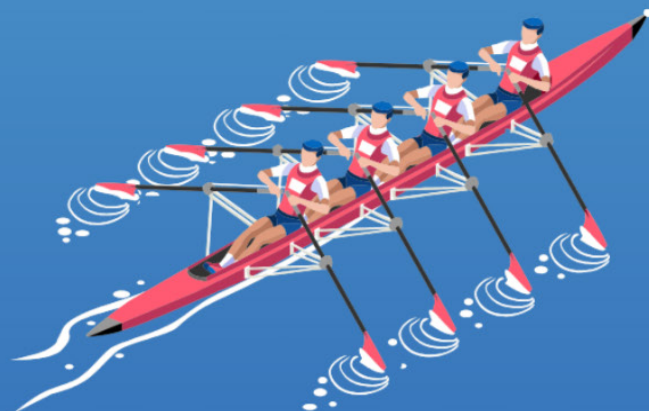
Neem de klimmers van de Leidsche Studenten Alpen Club. In plaats van anamneseformulieren vullen ze rugzakken met touwen en karabiners. Hun colleges vinden plaats op rotswanden, hun practica op gletsjers. Je leert hier niet alleen zekeren, maar ook dat communicatie op twintig meter hoogte iets urgenter klinkt. In zekere zin lijkt het op werken op de spoed: de adrenaline, het vertrouwen in je team, de wetenschap dat één verkeerde beweging consequenties heeft. Alleen is er nu geen pieper, maar de wind die aan je jas trekt.

Of je sluit je aan bij de surfers van Plankenkoorts. Een vereniging die bewijst dat Leiden misschien niet aan zee ligt, maar dat je met genoeg zin en een bus vol boards elke kustlijn kunt bereiken. Surfen is wachten, turen naar de horizon tot er iets gebeurt en dan in één keer, zonder aarzelen, gaan. Het lijkt verdacht veel op coschappen: lange periodes van niets gevolgd door momenten waarop je alles tegelijk moet doen, zonder de golf te missen.

Dan heb je nog de duikers. In de stille wereld onder water klinkt je eigen ademhaling als een hartslag op een monitor: constant, geruststellend, maar altijd met dat besef dat je afhankelijk bent van een tank op je rug. Duiken dwingt je om rustig te blijven, hoe nieuw of onwennig de situatie ook is. Dat is precies wat je nodig hebt als je later op een overvolle SEH staat, met mensen die allemaal iets van je willen behalve dat er daar geen vissen zijn die langs je heen zwemmen.

Aan de rand van Leiden peddelen de kanoërs van Levitas. Soms spelen ze kano-polo, waarbij de combinatie van water, snelheid en balbezit een klein wonder maakt van elke geslaagde aanval. Soms trekken ze er dagen op uit, kamperend op plekken waar je mobielsignaal verdwijnt nog voor je je slaapzak hebt uitgerold. Het vraagt improvisatievermogen, want op het water heb je geen steriele voorraadkast. Je leert roeien met de riemen die je hebt, letterlijk en figuurlijk.

In Leiden is het allemaal dichterbij dan je denkt. Je hoeft alleen maar op te staan van je studietafel, een keer een training of introductiedag mee te pakken, en je bevindt je ineens in een wereld van kou, wind, zout, modder en soms, als het mee zit, zon. Je stapt weer het LUMC binnen, met nat haar of stijve armen, en beseft dat je hoofd lichter voelt. Dat er meer is dan studiepunten. Dat je, naast geneeskundestudent, ook gewoon mens mag zijn. En misschien is dat wel de belangrijkste les die je in Leiden kunt leren. ■





Het Boek vol avontuur en adrenaline

Dat wij als Almanakcommissie in deze avontuurlijke editie van de Predoctor staan is voor niemand een verrassing. Dit jaar is ons thema namelijk 'adrenaline'. De afgelopen maanden zijn wij voor de Almanak op zoek gegaan naar de spannendste nieuwtjes, leukste commissiestukjes en de meest gewaagde interviews.

De Almanakcommissie is verantwoordelijk voor het maken van het jaarboek van de M.F.L.S. Hierin worden alle herinneringen aan, opnieuw, een geslaagd jaar van de M.F.L.S. vastgelegd. Zo vroegen we elke commissie om zich te verdiepen in een extreem dier of een natuur-ramp en vroegen we Bestuursleden naar hun meest controversiële mening. Ook de commissie zelf stortte zich volledig op het thema adrenaline met spannende recepten, quizzes en interviews. Allemaal zodat jullie ook jaren later onze Almanak nog open kunnen slaan en met een glimlach terugblikken op een geweldige studententijd.

Het maken van het jaarboek bleek nog een hele opgave. Vanaf het moment dat we begonnen met brainstormen over het thema tot de laatste late avonden die het lay-out team doorbracht in het programma InDesing, terwijl ze tegelijkertijd druk waren met hertentamens en de deadline voor de CAT (niet te verwarren met onze secretaris: Cath). Natuurlijk zat de rest van de commissie ook niet stil tijdens deze laatste loodjes. Door iedereen werd intensief feedback gegeven en werden ook de laatste spelfouten uit de tekst gehaald. En toen was daar eindelijk het moment dat onze Almanak bij de drukker lag.

Nu we kunnen terugblikken op het afgelopen academisch jaar zonder de stress om onze deadlines te halen, zien we hoeveel vrijheid het maken van een jaarboek biedt. Hoewel de M.F.L.S. als grote studievereniging een boek met enige professionaliteit verwacht, heeft ons team redactie alle vrijheid gekregen om unieke interviews te regelen en al haar creativiteit kunnen uiten in de diverse onderwerpen in de redactionele pagina's. Een jaarboek maken is de heilige graal van artistieke creativiteit, aangezien het lay-out team elke pagina weer de kans krijgt om iets unieks te ontwerpen. Al met al is het heel bijzonder dat je met negen, toch altijd drukke, studenten in een paar maanden tijd gaat van het spreken over uiteenlopende mogelijke thema's van een Almanak, tot een boekwerk in je handen hebben dat als tijdcapsule kan dienen voor de mooiste studie- en studenten herinneringen van honderden mensen.

Het avontuur houdt niet op bij slechts schrijven en ontwerpen. Een trip naar het pittoreske Vught, een rondleiding langs arrestatiewagens en -wapens van Justitie, een gevecht tegen het diepzwart en een discutabele gnocchi-soep zullen voor altijd in onze geheugens staan gegrift. Eén ding is zeker: deze editie van de Almanak is gemaakt met bloed, zweet, tranen én adrenaline.

Voor ons was het maken van het boek een avontuur om nooit te vergeten. Natuurlijk adviseren wij iedereen om de Almanak ook dit jaar te kopen of op te komen halen. En als je nog een leuke commissie zoekt voor aankomend collegejaar, ga dan het avontuur aan en solliciteer voor de Almanakcommissie! ■





De Coassistent of daarheen en weer terug

Wat??!! Is het alweer tijd voor een nieuwe Predoctor? Wat vliegt de tijd toch snel als je het naar je zin hebt. Inmiddels heb ik de reguliere coschappen afgerond en ben ik begonnen aan het laatste stuk van mijn reis als coassistent: het keuzejaar. Aangezien de aftelklok tot dokterschap is gestart, lijkt het mij een perfect moment om terug te blikken op het waanzinnige avontuur van de afgelopen jaren.

Het kernsymptoom van *Morbus de Coassistentus* is echter het fenomeen genaamd *incessus consequens*

Aan het begin van de coschappen werd ik tot mijn verbazing door iedereen correct aangewezen als de coassistent. Waaraan kon je nou herkennen dat ik een naïeve baby coassistent was? Wat blijkt? Ook voor deze kinderziekte zijn er pathognomonische kenmerken te herkennen. Onmiskenbaar is natuurlijk de verdwaalde blik op het gelaat van de co (i.e., *facies perdita*) op zoek naar de poli of afdeling waar die verwacht wordt. Dikwijls valt je ook de pral gespannen jaszakken (i.e., *culeus tumorosus*) op die gevuld zijn met o.a. allerlei medisch instrumentarium die niet per se noodzakelijk zijn voor het coschap dat de coassistent loopt (zoals een stethoscoop bij dermatologie, of een reflexhamer bij gynaecologie...). Het kernsymptoom van *Morbus de Coassistentus* is echter het fenomeen genaamd *incessus consequens*. Ook wel bekend als de waggelende achtervolgende gang van de coassistent die probeert diens begeleidende arts-assistent bij te houden, net zoals een

kuikentje achter zijn moeder aan hobbelt. Elke coassistent geneest vrij snel van de nevensymptomen van *Morbus de Coassistentus*, het kernsymptoom is helaas vaak hardnekkig tot het eindstadium van de ziekte.

Naast de kinderziekte, is het epos van de jonge dokter ook bezaaid met haar broodnodige uitdagingen. Als coassistent ben ik bijvoorbeeld vaak genoeg voor het blok gezet om iets te doen wat ik nog nooit gezien had. Het adagium "*see one, do one, teach one*" blijkt vaak toch "*just do one*" te zijn. Wat nou als ik het verkeerd zou doen en het opnieuw gedaan moest worden door mijn supervisor? Een vuurdoop is geen eenmalige gebeurtenis in het avontuur van de coassistent. Daardoor leer je wel al snel het nieuwe adagium: "*ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan, maar wel graag onder directe supervisie*". De tocht naar het artsensexamen is gelukkig ook nog gevuld met lichtpuntjes in de vorm van waardering vanuit patiënten, succesmomenten tijdens stages en nuttige feedback toepasbaar voor de rest van je carrière. Hieruit heb ik altijd de moed en energie gehaald om de reis voort te zetten.

Het adagium "*see one, do one, teach one*" blijkt vaak toch "*just do one*" te zijn.

Het pad van de coassistent voelt inderdaad soms als een onmogelijke tocht naar Mordor. Maar zoals de Lord of the Rings films ons leert, geen enkele reis is onmogelijk indien je goed gezelschap hebt (en een tovenaar...). ■



Avontuur zit in een zijstraat

Je hoeft niet te verdwalen in de jungle of te backpacken door Azië om avontuur te beleven. Soms begint het al als je op een vrijdagochtend besluit om eens een andere route naar huis te nemen. Geen wereldschokkend idee misschien, maar wél eentje dat je uit je vaste patronen trekt. En ergens daar, tussen de onbekende gevels en stille straatjes, begint iets te bewegen: een belevenis.

Ik ben steeds meer gaan geloven dat avontuur niet per se groots en meeslepend hoeft te zijn. Het zit 'm in het onverwachte. In zeggen: "Waarom ook niet?" in plaats van "Misschien beter van niet." Het zit in het zonder plan een random kant op te lopen en maar zien waar je uitkomt. In een onbekend steegje naar binnen lopen en daar ineens een prachtig stuk architectuur tegenkomen. Of in een gesprek met iemand die je helemaal niet kent, maar waar je per ongeluk een uur mee praat.

Wanneer ik ergens onbekend ben, plan ik soms een 'random moment-je'. Geen bestemming, geen doel, alleen een startpunt: de voordeur. Dan loop ik gewoon. Elke keer dat ik bij een kruispunt kom, kies ik op gevoel. Links, rechts, rechtdoor. En eerlijk? Niet elk avontuur eindigt met een spectaculair uitzicht of een groot inzicht. Soms eindigt het gewoon met natte sokken en een koekje. Maar zelfs dan denk ik: ik heb iets gedaan.

Wat ik geleerd heb, is dat avontuur niet altijd een kwestie is van vertrekken, maar van zien. De dingen die je anders over het hoofd zou zien; een eend op een stuk gras, muziek uit een open raam, een muurschildering in een steegje, worden bijzonder als je ervoor openstaat.

Dus nee, ik heb geen survivaltocht geboekt. Maar ik liep laatst een onbekende straat in, omdat ik dacht: waarom ook niet?

En hoe vaker je dat doet, hoe meer je het gaat zoeken. In mensen, in plekken, in dagen die eerst allemaal op elkaar lijken. Je leven wordt niet per se spannender, maar wél rijker. Dus nee, ik heb geen survivaltocht geboekt. Maar ik liep laatst een onbekende straat in, omdat ik dacht: waarom ook niet? En ergens voelde dat hetzelfde. Misschien is dat wel wat avontuur uiteindelijk echt is: niet zozeer het grote gebaar, maar de keuze om een beetje open te breken wat je dacht te weten. Je hoeft niet altijd alles onder controle te hebben. Sterker nog, het mooiste ontstaat vaak juist op de momenten dat je loslaat.

Zoek het kleine avontuur.

De kans dat je op een doordeweekse dag plotseling midden in een wonder terechtkomt is klein, tenzij je leert hoe je moet kijken. Niet alles hoeft efficiënt, nuttig of gepland te zijn. Soms mag je verdwalen (en geloof me, ik verdwaal heel vaak). Soms mag je even niet weten wat en waarom je iets doet. Ik denk dat we dat collectief een beetje zijn verleerd: ruimte maken voor het onbekende. Terwijl daar juist zoveel leven zit. Dus als je een beetje vastzit, als alles hetzelfde voelt, neem dan een andere afslag. Zoek het kleine avontuur. En wie weet... misschien is dat het begin van iets groters dan je ooit had kunnen bedenken. ■





Op avontuur met Thomas van den Akker



LUMC ALUMNI VERENIGING

Misschien hebben jullie hem al eerder voorbij zien komen bij het blok 'Vroege levensfasen'. Voor deze editie hebben we gynaecoloog en arts internationale gezondheidszorg Thomas van den Akker geïnterviewd. We nemen jullie mee op zijn vele avonturen!

Jeugd en studie

'Ik kom oorspronkelijk uit Vught en toen ik 18 was ben ik naar Leiden verhuisd om Geneeskunde te gaan studeren.' Van den Akker wilde graag iets met mensen doen en iets voor de wereld betekenen. Met geneeskunde zou hij over de hele wereld kunnen werken en hij wilde graag een periode in een lagelonenland doorbrengen.

Tijdens zijn studententijd heeft Van den Akker in een bandje gespeeld: hij was de leadzanger van een coverband. Dit was zelfs zijn bijbaantje. De band trad op op alle studentenverenigingen, en op bruiloften en partijen. Ook was hij actief bij de M.F.L.S.

Na zijn studie

Hoewel hij ook biomedische wetenschappen heeft gestudeerd, wist Van den Akker al snel dat hij niet in een lab wilde werken. 'De dubbelstudie was een speciaal programma dat werd aangeboden vanuit het LUMC.' Hoewel het pad tot arts-onderzoeker gebaand leek, besloot hij de opleiding te gaan doen tot arts internationale gezondheidszorg, toen nog 'tropenarts'. Hij deed een jaar heelkunde en een jaar gynaecologie en verloskunde. Na deze opleiding is Van den Akker naar Malawi verkast. 'In dit land werden op dat moment weinig artsen opgeleid en er was een ernstig tekort aan mensen en middelen.' De bedoeling was dat Van den Akker naast patiëntenzorg ook lokale zorgverleners zou gaan opleiden. Hij ging dit avontuur aan met zijn vrouw Kinke Lommerse die, net zoals hij, tropenarts is. Zij werkt nu als psychiater in het Haaglanden Medisch Centrum. In

totaal werkten zij 4 jaar in Malawi. Van den Akker werkte er ook een jaar voor Artsen zonder Grenzen. Voor deze laatste organisatie had hij een managementfunctie, maar hij kwam erachter dat zijn passie toch bij de patiëntenzorg lag. En dus keerde hij terug naar Nederland om de opleiding tot gynaecoloog te gaan volgen.

Opleiding Gynaecologie

'Zonder mijn ervaring in Malawi was ik nooit tot de keuze gekomen om gynaecologie te gaan doen. Welke man droomt er nou op zijn twintigste al van om gynaecoloog te worden? Het is een schitterend vak, maar levenservaring helpt om dat ook te zien.' Van den Akker geeft aan dat hij gynaecologie tijdens de coschappen best leuk vond, maar hij vond het wel gek om zich als man vanaf zo'n vroeg moment alleen nog maar bezig te houden met vrouwen. 'Maar de verloskamers in Malawi vond ik de meest fascinerende plek. En tegelijkertijd ook de meest frustrerende plek.' Vooral de acute zorg op de verloskamer vond hij geweldig om te doen: zijn passie was ontstaan. Van den Akker ontdekte dat het vak veel verschillende aspecten heeft: begeleidend en acuut, chirurgisch en beschouwend. Daarnaast speelt samenwerking met andere disciplines een grote rol in het vak: een prettige zaak, volgens Van den Akker.

'De verloskunde kamers in Malawi vond ik de meest fascinerende plek, maar ook de meest frustrerende plek'

Van den Akker doet onderzoek naar moedersterfte in verschillende landen. Hierdoor komt hij ook nog wel eens in Afrika. 'Maar als generalistisch dokter zou ik niet meer klinisch kunnen werken in een Afrikaans land. De skills die ik als arts internationale gezondheidszorg had, heb ik nu niet meer. Ik deed van alles, van transvesicale prostatectomieën tot het behandelen van allerlei



complicaties van HIV. Ik was heel erg allround.' Van den Akker geeft aan dat hij dit op dit moment niet meer zou kunnen, omdat hij nu gespecialiseerd is op één gebied. Wel zou hij graag ooit, later in zijn leven, nog eens naar een buitenland gaan om te werken in een universitair ziekenhuis.

Avonturen in Malawi

'Het leven in Malawi was volstrekt anders.' Hij heeft hier de grootste avonturen beleefd. Van den Akker woonde naast het ziekenhuis en kon altijd gebeld worden als er een bevalling of een spoedoperatie was. Er was veel bijzondere casuïstiek, zoals een patiënte bij wie per ongeluk een darm was opengesneden bij een keizersnede.' Er waren veel slangenbeten en brandwonden, en helaas ook de afgrijselijke gevolgen van verkeerd uitgevoerde abortussen, met takken of giftige stoffen. 'Je moest op zoek gaan naar eenvoudige middelen om ernstige problemen op te lossen. En je ontdekt hoe belangrijk preventie is, bijvoorbeeld door liberale abortuswetgeving die de keuze voor het doorzetten van een zwangerschap aan de vrouw laat'. Weten hoe je moet handelen in acute verloskundige situaties was -terug in Nederland- een groot voordeel, geeft Van den Akker aan. En naast de leerzame tijden in het ziekenhuis genoten hij en zijn vrouw volop van het prachtige land en de mooie natuur. 'We reden een uur of twee, en kampeerden dan in het weekend tussen de olifanten.'

Lessen uit de tropen

In Malawi ervaarde Van den Akker de ernstige consequenties van wat het betekent als toegang tot gezondheidszorg niet vanzelfsprekend is. Toch vond hij het werk geweldig. De mensen waren ontzettend dankbaar en het gevoel dat je echt iets kan betekenen, maakte het werk waardevol. 'Er waren veel minder middelen. Dat maakt sommige situaties enorm frustrerend. Je kon gewoonweg niet alles oplossen. Maar wat je wél kon, werd erg gewaardeerd'. De 'tropenopleiding' was voor hem een goede voorbereiding, maar toch moest hij in de praktijk nog veel leren. Zijn advies aan studenten en jonge dokters: 'Ga niet zomaar ergens naartoe met het idee dat je de wereld gaat redden'. Een goede voorbereiding, goed luisteren naar de lokale bevolking en plaatselijke zorgverleners, en gedegen inzicht in het lokale zorgsysteem zijn essentieel.

Wetenschap

Als bijzonder hoogleraar *Global Maternal Health* aan de Vrije Universiteit werkt Van den Akker sinds 2019 aan onderzoek naar moedersterfte in verschillende lage-inkomenslanden, zoals Ethiopie, Tanzania, Rwanda, Namibie en Afghanistan. Vanaf januari 2025 is hij in Leiden benoemd tot hoogleraar Verloskunde, in het bijzonder maternale gezondheid. Voor hem betekent dat: een veilige zwangerschap voor iedereen, wereldwijd. Ook in Nederland is er nog veel winst te behalen. 'Moedersterfte, maar ook andere ernstige verloskundige problemen, komen hier vaker voor bij vrouwen met meerdere risicofactoren,

zoals tienermoeders, vrouwen met een migratieachtergrond of een lage sociaaleconomische status. We moeten onze zorg samen met de patiënten toegankelijker en eerlijker maken.' Hij vindt dat de waarden en ervaringen van patiënten een centrale plek moeten krijgen in hoe we zorg vormgeven. 'Dat deden we in Malawi eigenlijk ook: waar de optimale behandeling niet voor handen was, zocht je naar wat voor elke patient het best mogelijke was gegeven de omstandigheden. Dat betekende: goed luisteren en flexibel proberen te zijn!'

Daarnaast vindt hij dat we kritisch moeten kijken naar wat we in de zorg doen. 'We zijn steeds sneller geneigd om in te grijpen, vaak met relatief weinig gezondheidswinst. Is dat zinnig? Kunnen we niet meer inzetten op preventie en minder op interventie?' Het zijn vragen die hij de komende tijd verder wil onderzoeken.

'Kunnen we niet meer inzetten op preventie en minder op interventie?'

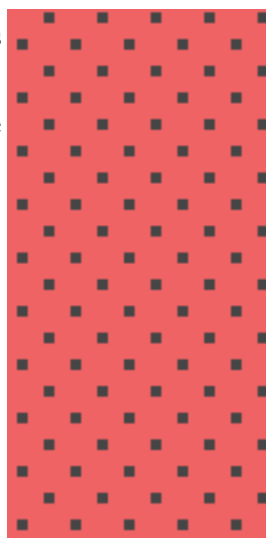
Dagelijks werk en ambities

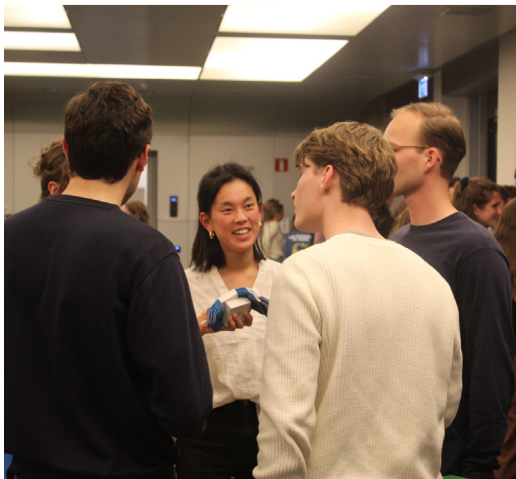
Na jaren waarin de kliniek de overhand had, verdeelt Van den Akker momenteel zijn tijd ongeveer gelijk tussen de kliniek en de wetenschap. De afwisseling bevalt hem goed. Daarnaast geeft hij onderwijs en heeft hij nog een aantal bestuurlijke taken. Juist de combinatie van kliniek, wetenschap, onderwijs en besturen maakt dat geen dag hetzelfde is.

Het hoogste doel in al zijn activiteiten blijft: een veilige zwangerschap voor elke vrouw op een moment dat zij dat wil.

Ook privé blijft hij actief: een paar keer per jaar loopt hij een halve marathon en hij fietst dagelijks ('alleen als het mooi weer is') van Den Haag naar Leiden. En zo af en toe speelt hij nog met zijn bandje, 'al zijn de heupen wat minder los dan toen'.

Tot slot heeft Van den Akker nog een paar tips voor de studenten van nu: 'Volg je hart'. Er wordt zoveel druk gelegd op wat je allemaal zou moeten doen, maar volgens Van den Akker moet je vooral doen wat je echt leuk vindt. Door je passie te vinden, houd je plezier in je werk. En daarom: 'Blijf kritisch. Geloof niet alles wat mensen je vertellen, vorm je eigen mening en ga op onderzoek uit. Dan ontdek je waar jouw eigen passie ligt en waar jouw pad naartoe leidt.' ■









Kruiswoord avontuur!

Oplossing

a	b	c	d	e	f	g	h	i	g
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Horizontaal

2 Doorgang door de bergen 5 Gids om je weg te vinden 7 verplaatsen van de ene plek naar de andere 8 Een van de zintuigen 13 Op een onbewoond ... 15 Daar waar de hoogste berg ter wereld in ligt

Verticaal

1 Slaapplaats tijdens kamperen 3 Vallen over iets 4 Voertuig 5 Hulpmiddel om richting te bepalen 6 Georganiseerde reis met bepaald doel 9 Het vinden van iets nieuws 10 De werkelijkheid 11 Verassend 12 Plaats waar schepen aanmeren 14 Drijft op water, van hout of plastic ■



Op avontuur in eigen brein

Ik ga langs bij mevrouw H., 94 jaar oud, woonachtig in het verpleeghuis vanwege multimorbiditeit, waaronder vasculaire dementie. Ze is geen vrouw die snel aan de bel trekt – een pittige dame, recht voor z'n raap. “Niet zo zeiken,” zegt ze als anderen over hun kwaaltjes beginnen. Maar nu is ze chagrijniger dan anders, en de verpleging vermoedt dat het door pijn in haar handen komt. “Ik heb er vooral last van met schrijven,” zegt ze. Iedere dag schrijft ze brieven aan familie, aan pen vrienden, maar vooral: aan de vervelende buurjongetjes.

“Ze gooien steentjes tegen het raam,” vertelt ze. “Ze maken lawaai, ze stelen van me. 's Nachts zie ik ze op het balkon staan, ze grinniken achter de gordijnen. Soms verstoppert ze mijn bril. Of mijn luiers.”

Waarom zouden ze het op u gemunt hebben?

“Ze weten dat ik me niet zo snel laat weggagen!”

Haar wapen? Brieven. In alle soorten en maten. Van een eenvoudige ‘ROT OP!’ tot hele tirades met waarschuwingen over wat er gebeurt als ze hen te pakken krijgt. Ze vouwt de brieven tot papieren vliegtuigjes en gooit ze op het balkon. “Ze lezen ze echt, hoor,” zegt ze, met een mengeling van ernst en vermaak.

De verpleging knikt instemmend. “Ze lijkt de jongetjes misschien vervelend te vinden, maar ze vermaakt zich uren met het schrijven. Als ze niet kan schrijven, zit ze stil, chagrijnig, en doet ze nergens aan mee.”

Toch knaagt het. Ik loop de differentiaal diagnoses af. Een delier? Nee, het beloop is niet passend en het lichamelijk onderzoek en bloedonderzoek beiden niet afwijkend. Charles Bonnet? Haar visus en gehoor zijn prima en de realiteitstoetsing is duidelijk verstoord. Bijwerkingen van medicatie? Geen verdachte middelen op haar lijst. Meest waarschijnlijk past het toch bij haar gevorderde dementie. Een proefbehandeling met antipsychotica komt in me op, maar ik ben huiverig. Haar valrisico is al erg hoog en dit zou nog net het laatste duwtje kunnen zijn...

Dan besef ik dat ik de hulpvraag ergens halverwege ben kwijtgeraakt.

De ergotherapeut komt erbij. Ze krijgt een pittenzak om haar handen warm te houden en een reumapen om makkelijker te kunnen schrijven. Geen grote ingreep, maar soms maken kleine dingen een wereld van verschil. Een week later zie ik haar terug. Ze straalt. De pijn is niet helemaal weg, maar ze kan weer schrijven. En dat is wat telt. Pijnstilling? “Niet nodig,” zegt ze. “Ik red me zo wel.”

Nieuwsgierig vraag ik haar of ze de jongetjes kent. “Nee,” zegt ze, “maar het hadden mijn zoons kunnen zijn. Ik heb helaas nooit kinderen gekregen... maar als ik ze had gehad, dan waren het vast zulke donderstenen geweest.” En wat als ze zouden verdwijnen?

Ze glimlacht. “Dat gebeurt toch niet, dokter. Ze vinden het veel te leuk.” ■

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



Even voorstellen: het 113e M.F.L.S.-bestuur

Op 4 september is het zover. Dan zal het 113e M.F.L.S.-bestuur officieel het stokje overnemen van het 112 M.F.L.S.-bestuur. In deze editie van de Predoctor stellen ze zich alvast voor!

Loes Frank | Voorzitter

Lieve allemaal, ik ben Loes en ik mag aankomend jaar de Voorzitter zijn van deze prachtige Vereniging. Ik kom oorspronkelijk uit Den Helder, maar sinds het begin van mijn studie woon ik in het mooie Leiden. Inmiddels heb ik drie jaar geneeskunde erop zitten en vond ik het tijd voor een nieuw avontuur! Mijn reis bij de M.F.L.S. is begonnen bij de Introductiecommissie '24 'Electric'. Hier heb ik zo van genoten, dat ik later ook nog de Jaarvertegenwoordiging GNK jaar 3 ben gaan doen. Als ik niet bezig ben met studeren, ben ik vaak te vinden in de sportschool, lekker buiten, maak ik muziek of ben ik creatief bezig met een knutselprojectje. Ik kijk er enorm naar uit om dit grote avontuur aan te gaan samen met deze zeven andere toppers. En natuurlijk lijkt het me heel erg leuk om jullie allemaal snel te ontmoeten, dus kom vooral gezellig langs in de BK! Dikke knuffel en veel liefs!



Ceddric Koekenbier | Secretaris



Beste leden, Mijn naam is Ceddric Koekenbier en komend studiejaar zal ik de Secretaris van het 113e M.F.L.S.-bestuur mogen zijn. Voordat ik in Leiden kwam wonen, woonde ik in de Achterhoek ver van de Randstad af. Na twee jaar geneeskunde studeren heb ik mijn draai in Leiden en bij de M.F.L.S. goed gevonden. Komend jaar zal ik als secretaris streven naar een heel laagdrempelige en goede toegankelijkheid van de bestuursleden naar de leden, zodat iedereen zich welkom en vertegenwoordigd voelt door de vereniging. Naast dat ik jullie dit jaar over M.F.L.S. zaken op de hoogte ga houden, ben ik ook heel gedreven om nieuwe ideeën of voorstellen te ontvangen vanuit leden en voor te dragen ter verbetering van de vereniging. Naast mijn studie en bestuurstaken kan ik ook heerlijk genieten van reizen, koken en sporten. En kan ik enorm goed genieten van een thee of een kwalitatief wijntje. Ik hoop velen van jullie het komende jaar een keer te mogen spreken en voel je vooral vrij om een keer de Bestuurskamer binnen te stappen!

Lysanne Bronkhorst | Penningmeester

Lieve lezer, mijn naam is Lysanne en aankomend jaar mag ik de rol van Penningmeester vervullen binnen het 113e M.F.L.S.-bestuur. Ik ben op dit moment 21 jaar oud en heb afgelopen jaar mijn bachelor Biomedische Wetenschappen afgerond. Na drie jaar hard studeren, ben ik toe aan een nieuw avontuur en voor mij zal dat in de vorm van een Bestuursjaar zijn (hoe leuk!). Oorspronkelijk kom ik uit Nieuw-Vennep, maar nu woon ik al best een tijdje in Oegstgeest met vijf lieve huisgenootjes. In mijn vrije tijd ben ik regelmatig op of rondom het hockeyveld te vinden. Daarnaast hou ik enorm van leuke dingen doen met vriend(inn)en, speel ik af en toe piano, en kan ik genieten van een goed boek. Wees vooral niet bang om me een keertje aan te spreken op de gangen of in de BK, want ik ben altijd bij voor een praatje!



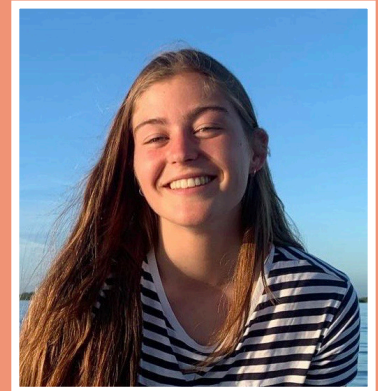
Linde van der Maarel | Lid Onderwijs GNK en FAR

Lieve lezers, aankomend jaar mag ik de functie van Lid Onderwijs Geneeskunde en Farmacie van het M.F.L.S.-bestuur vervullen, waar ik nu al mega veel zin in heb!! Ik ben 21 en kom uit Oegstgeest, maar ik woon in Leiden. In mijn vrije tijd ga ik graag met vrienden op pad en zoek ik het liefst een terrasje op in de zon. Daarnaast vind ik het super leuk om lekker te koken en ben ik echt verliefd op het strand! De afgelopen drie jaar heb ik daarnaast ook vanalles binnen de M.F.L.S. gedaan, zo ben ik in mijn eerste jaar bij de Predoctor gegaan, in mijn tweede jaar bij de IntegraCo en in mijn laatste jaar ben ik bij de JVT3 gegaan. In dit laatste jaar heb ik dan ook mijn liefde voor het onderwijs ontwikkeld. Ik kijk er dan ook enorm naar uit om volgend jaar de rol van Lid Onderwijs binnen het Bestuur te vervullen en hoop jullie ook allemaal veel te mogen zien in de BK en natuurlijk bij alle leuke activiteiten!



Iris Waardijk | Lid Onderwijs BW en HAS

Mijn naam is Iris Waardijk, ik ben 21 en kom uit de buurt van Haarlem. Afgelopen jaar heb ik mijn Bachelor Biomedische wetenschappen afgerond en komend jaar zal ik de functie Lid Onderwijs Biomedische wetenschappen en Health, Ageing and Society op mij nemen in het 113e M.F.L.S.-bestuur. In mijn vrije tijd sport ik veel, zoals hockeyen, fietsen en zeilen. Ook roei ik bij Asopos en zit ik daar bij een heel erg leuk dispuut, Fortis. De zomervakantie spendeer ik vaak in Friesland waar ik zeilinstructeur op een gezellige zeilschool ben. Ook hou ik heel erg van spelletjes, dus spreek me vooral aan om een spelletje te spelen in HePatho of in de BK :)



Naomi van Ommeren | Lid Intern

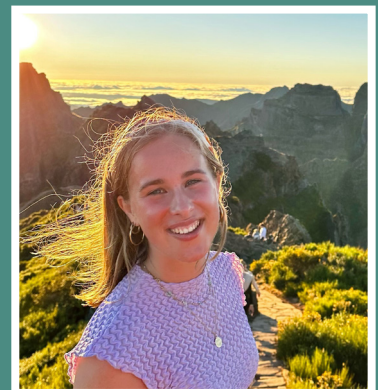
Hee lieve lezer van de Predoctor, mijn naam is Naomi, dit jaar zal ik de functie van Lid Intern vervullen in het 113e M.F.L.S.-bestuur. Ik heb net twee jaar geneeskunde afgerond en ik kijk er naar uit om dit jaar anders in te gaan steken door het doen van een bestuursjaar!

Ik kom oorspronkelijk uit Noordwijk en sinds een tijd woon ik in Leiden. Mijn avontuur bij onze vereniging begon voor mij met de Galacommissie waar ik hele leuke vriendinnen aan heb over gehouden. Als ik niet met studeren, met Forestus of de M.F.L.S. bezig ben vind ik het leuk om lekker biertjes te drinken, door de bergen te wandelen en boeken te lezen. Ik heb tot nu toe hele leuke jaren bij de M.F.L.S. gehad en dat komt vooral door alle gezellige mensen. Dus kom komend jaar vooral lekker met me kletsen in HePatho of in de Bestuurskamer in K1-69, want dat vind ik heel gezellig! Lieve groetjes en tot snel!



Senna Peet | Lid Extern

Hi lieve lezer! Mijn naam is Senna, ik ben 21 jaar en ik mag volgend jaar de rol van Lid Extern vervullen in het 113e M.F.L.S.-bestuur. En of ik daar mega veel zin in heb! Ik kom uit Houten en woon nu inmiddels 2,5 jaar in het mooie Leiden. Mijn M.F.L.S.-avontuur begon in mijn eerste jaar van geneeskunde met de Mediski '23. Omdat ik deze commissie, de reis en alle nieuwe mensen die ik had leren kennen zo leuk vond, heb ik hierna nog twee commissies gedaan: de Introductiecommissie '24 'ElectrIC' en de Carrièrecommissie '25. Naast mijn studie en de M.F.L.S. vind je mij op maandagavond met mijn cordial, op het hockeyveld, in een zeilboot, in de keuken om te mealpreppen of achter mijn naaimachine als ik er tijd voor kan maken ;) Ik heb ontzettend veel zin om volgend jaar dit avontuur aan te gaan en kijk ernaar uit om jullie te zien in de BK of op activiteiten! Veel liefs



Miloš Stanković | Lid Exploitatie

Joo, wat leuk om me op deze manier aan jullie te mogen voorstellen! Mijn naam is Miloš, ik ben 21 jaar en mag komend jaar in aanloop naar mijn coschappen de rol van Lid Exploitatie vervullen. Ik kijk er enorm naar uit om deel uit te maken van de M.F.L.S.-familie en me komend jaar onder andere te ontfermen over het grootste goed wat we hebben: HePatho! Naast het nuttigen van alcoholische versnaperingen hou ik ook van sporten, zo heb ik vorig jaar Club 8+ geroeid en ga ik komend jaar tijd vrijmaken voor de sportschool en wielrennen. Mocht je je trouwens nog afvragen wat die rare 's' is, deze is afkomstig van mijn roots in Servië. Wel ben ik hier opgegroeid in Bussum, wat ik sinds ruim 2 jaar verruild heb met onze mooie sleutelstad. Tot slot ben ik graag een luisterend oor voor welk 'avontuur' jullie bezighoudt, dus spreek me vooral aan wanneer je me ziet! ■





De Ultieme WC-Ranglijst

In het ziekenhuis draait alles om hygiëne, efficiëntie en... nou ja, overleven. En soms is dat laatste letterlijk: overleven tot je volgende koffie, je volgende college, of, misschien wel het belangrijkste, een fatsoenlijke toiletpause.

Want laten we eerlijk zijn: niet alle wc's zijn gelijk. Sommige zijn drukker dan de Hepatho op vrijdagmiddag, andere zijn zó afgelegen dat je je afvraagt of je er überhaupt mag zijn. Het is dus van belang om de beste plek te vinden om tot jezelf te komen.

Daarom, speciaal voor jou: mijn streng samengestelde, subjectieve en totaal onwetenschappelijk onderbouwde lijst van de beste wc's in het gebouw.

Laten we beginnen bij collegezaal 1. De wc's daar zijn vaak vrij, redelijk chill en meestal voorzien van voldoende wc-papier en zeep. Een nadeel is wel dat het een vrij open plek is: als de deur opengaat, kijk je zo tegen een zee van studerende studenten aan. Niet perse het uitzicht waar je tijdens je pauze op zit te wachten.

Dan komen we bij de wc's vlak voor CZ-2. De kraan hier heeft zo'n waterdruk dat je er bijna een brand blust - ideaal voor adrenalinejunkies, minder fijn als je gewoon rustig je handen wilt wassen. Tijdens de spits is het hier een drukte van jewelste en dat zie je soms ook terug in de netheid. Voordeel: er

zijn genoeg hokjes, dus als je met een groepje moet, is dit jullie plek.

Daarna zijn er de wc's bij CZ-5. Zeep is hier een schaars goed, maar het is wel een fijne plek om even je waterfles te vullen. Overdag kan het best druk worden en ontstaat er soms een rij. Mijn tip: loop gewoon door naar de wc's bij de trap. Daar vind je altijd wc-papier én vaak een stuk rustiger.

En dan... mijn persoonlijke favoriet: de wc waarvan bijna niemand weet dat 'ie bestaat. Helemaal achterin (of voorin, als je vanaf de hoofdingang naar boven loopt richting J-1). Hier is er altijd plek, altijd stilte en dat heerlijke gevoel dat je een geheimpje hebt dat de rest niet kent. En niet te vergeten: een grote spiegel voor een snelle outfitcheck of, voor de liefhebbers, een spiegelfotografie.

Zo heeft elke wc in het gebouw zijn eigen karakter: van open en sociaal ongemakkelijk tot verborgen en zen. Uiteindelijk is het een kwestie van voorkeur. Ben je een avonturier, dan zoek je de geheime trap-wc op. Ben je meer van het efficiënte werk, dan duik je gewoon het eerste hokje in dat je ziet. Hoe dan ook: in de wereld van collegezalen en deadlines is een goede wc soms de enige plek waar je echt even op adem kan komen. Letterlijk en figuurlijk. ■





Paris syndrome: mislukt avontuur

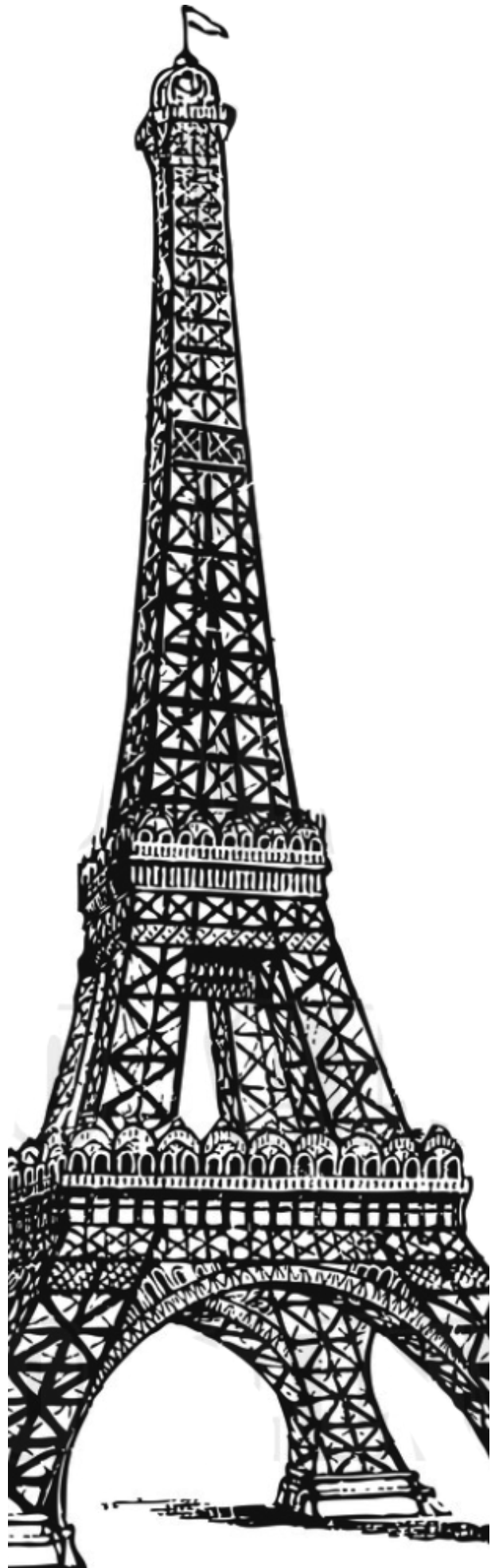
Weken, maanden of misschien wel een heel jaar kijk je ernaar uit: dat ene avontuur waar je zo hard voor gespaard en alles van voorgesteld had. Maar dan, zodra je er eindelijk bent, blijkt het sterk tegen te vallen. Zo erg zelfs dat het bijvoorbeeld verwarring, paniek, hoofdpijn en misselijkheid kan veroorzaken.

Deze desillusie is helaas wat sommige reizigers ervaren wanneer ze aankomen op de plek die het paradijs voor hen had moeten zijn. De teleurstelling is dan zo groot dat het ook fysieke en mentale klachten kan veroorzaken. Dit fenomeen staat bekend als het 'Paris syndrome'. De naam verradt dat de grote discrepantie tussen verwachting en werkelijkheid opvallend vaak optreedt in Parijs. Vooral Japanse en Zuid-Koreaanse toeristen, opgegroeid met een verfijnd beeld van elegantie, romantiek en perfectie, verwachten een droomstad aan te treffen. Echter, met alleen die kenmerken in gedachten kunnen de drukte, de afstandelijke bewoners, taalbarrières, afval en sociale ongelijkheid zwaar tegenvallen. Het contrast komt dan hard aan. Maar niet alleen voor Parijs geldt dit: zo kan het Hollywood uit de films met de vervuilde zee aan asfalt die het in werkelijkheid is, of het Venetië, wat naar diesel ruikt in plaats van naar romantiek, ook een contrast vormen met dat ideaalbeeld wat zich jarenlang in je brein heeft opgebouwd.

Het is dus niet enkel een fenomeen dat wordt gezien in Parijs. Elk avontuur kan in principe zo ver afstaan van iemands voorstelling dat het ook tijdelijk ten koste van de gezondheid van diegene kan gaan. Niet alleen een sterk geïdealiseerd beeld en cultuurverschillen kunnen het 'Paris syndrome' veroorzaken. Weinig ervaring met reizen, jetlag of vermoeidheid, overplanning en perfectionisme zijn enkele additionele (mede-)oorzaken.

Het effect wordt vaak onderschat, maar is zeker geen aanstellerij. De reactie van het lichaam is net zo echt als de zwervers buiten Gare du Nord dat zijn. Versnelde hartslag, duizeligheid, slapeloosheid of zelfs flauwvallen komen voor. Ook psychisch kan het intens zijn, zeker wanneer je alleen reist, en dus geen directe steun om je heen hebt, zou zo'n ervaring je sterk uit balans kunnen brengen.

Misschien is dat nou eenmaal het risico van grootse verwachtingen. Een avontuur wordt pas echt als je ook ruimte kunt laten voor het onbekende, de ervaring van de realiteit. Niet alles wat tegenvalt is daarentegen mislukt. Begint het avontuur niet pas wanneer je de droom loslaat, en de ruimte neemt om te genieten van de werkelijkheid? Dat betekent niet dat je voortaan geen verwachtingen meer zou moeten hebben. Want wat is er nou zo lekker als goede voorpret, weken of maanden voordat je daadwerkelijk vertrekt? ■





Medici op expeditie



Je kunt als arts veel kanten op: in het ziekenhuis gaan werken, toch maar voor de huisartsenpraktijk kiezen, in de sport aan de slag gaan of... eindigen in een bevroren onderzoeksstation op Antarctica. Sommige dokters ruilen hun witte jas in voor een regenjas of thermopak en kiezen voor het avontuur. Ze worden expeditiearts. Geen erkend specialisme, geen witte jassen of HIX orders, maar wel een EHBO-kit in je rugzak, een satelliettelefoon en een team van biologen, geologen of bergbeklimmers dat op je vertrouwt.

“De expeditiearts is degene die meegaat naar plekken waar geen dokters zijn”

De expeditiearts is degene die meegaat naar plekken waar geen dokters zijn. Je werkt in de kou, in de jungle, op zee, of op 5000 meter hoogte. Vaak zijn het huisartsen, tropenartsen of soms SEH-artsen. Maar eigenlijk moet je alles een beetje kunnen. Tandarts, psycholoog, wondverzorgers, apotheker, fysiotherapeut. Want als iemand door zijn enkel gaat in de bergtop, een allergische reactie krijgt in de jungle, of een paniekaanval op de Noordpool, dan ben jij de enige die kan helpen. Je kunt niet even overleggen met de supervisor of het even aan ChatGPT vragen. Je moet handelen. Snel. En vaak met beperkte middelen.

“Je helpt niet alleen in acute situaties, maar je zorgt ervoor dat een hele missie door kan gaan. Dat een team veilig blijft. Dat de expeditie slaagt. Je bent een deel van een groots avontuur.”

Zo'n expeditie is niet per se medisch van aard. Je bent niet op missie voor een ziekenhuis. Je bent er omdat bijvoorbeeld onderzoekers, avonturiers, journalisten, of klimmers naar een afgelegen gebied trekken, en iemand nodig hebben die het overzicht houdt over gezondheid en veiligheid. Soms draai je een week mee op een ijsbreker tussen de Groenlandse fjorden. Soms trek je drie maanden door de savanne. Het is arts zijn in de verste uithoeken van de wereld. Ver weg van

standaardprotocollen en controle afspraken. Maar precies daar voel je hoe breed je vak kan zijn.

Neem Antarctica. Temperaturen van -40 graden, geen daglicht in de winter, totale isolatie. Als arts zit je vaak in een klein station met een handjevol wetenschappers. Je moet klaar staan voor alles: bevroering, psychische klachten, blindedarmonsteking, slaapproblemen, heimwee. En als het misgaat, is evacuatie soms wekenlang onmogelijk. Daar ontdek je pas echt wat klinisch redeneren betekent als je geen echo of lab tot je beschikking hebt, alleen je stethoscoop, je handen en je pluis/niet pluis gevoel.

Of de jungle, waar vocht in je schoenen kruipt, muggen je wakker houden en tropische ziektes zich achter elke hoek kunnen verschuilen. De expeditiearts is daar niet alleen de genezer, maar ook de planner. Je bepaalt hoe de groep zich het best beweegt door het gebied, welke medicijnen koel moeten blijven, hoe je uitdroging of voedselvergiftiging voorkomt. Het vraagt niet alleen medische kennis, maar ook praktisch inzicht. Je bent als arts ineens ook gids, coach en EHBO-trainer. Zwaar is het zeker. Je mist slaap, comfort, contact met thuis. Soms werk je met verouderd materiaal. Soms is er geen water. Maar daartegenover staat iets anders: voldoening. Je helpt niet alleen in acute situaties, maar je zorgt ervoor dat een hele missie door kan gaan. Dat een team veilig blijft. Dat de expeditie slaagt. Je bent een deel van een groots avontuur.

“Het is een vak zonder afgebakende grenzen”

En dan heb je de hoogte-expedities, zoals naar de Himalaya. Daar spelen weer andere risico's: hoogteziekte, oedeem, hypoxie. Alles vertraagt.





Denken, reageren, coördineren. En terwijl je zelf worstelt met de elementen, ben je ook verantwoordelijk voor de rest. Je leert luisteren naar het ritme van je ademhaling, en naar dat van de groep. Je leert wat je moet meenemen, en vooral: wat je moet achterlaten.

“Je bent onderdeel van een team, en dat team moet jou net zo goed kunnen vertrouwen als jij hen.”

Expeditie artsen zijn vaak mensen met een brede medische achtergrond én een hang naar het buitenleven. Ze houden van tenten, van regen, van kaarten lezen, van zelf dingen oplossen. Ze zijn niet bang om vieze handen te krijgen. Maar de opleiding tot expeditiearts bestaat niet echt. Je leert het onderweg. Sommige artsen starten via Defensie, Artsen zonder Grenzen of bij zeil- en poolreizen als vrijwilliger. Anderen worden door universiteiten gevraagd om veldonderzoek teams te begeleiden. In Nederland kun je via organisaties als de International Polar Foundation of Medical Support Offshore ervaring opdoen. Er is geen vaste route, maar wie het wil, vindt een weg.

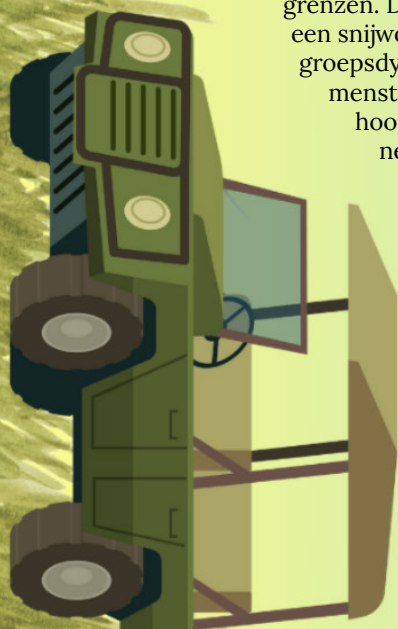
Het is een vak zonder afgebakende grenzen. De ene dag ben je bezig met een snijwond, de andere dag met groepsdynamiek, vermoeidheid of menstruatieklachten op 4000 meter hoogte. Je leert je materiaal kennen alsof het een verlengstuk is van je hand. Je leert werken met schaarse middelen, maar vooral: vertrouwen op je klinisch instinct. En

je leert samenwerken. Want op een expeditie ben je nooit alleen arts. Je bent onderdeel van een team, en dat team moet jou net zo goed kunnen vertrouwen als jij hen.

Voor sommige expeditie artsen is het een eenmalig avontuur, voor anderen een manier van leven. Er zijn artsen die de halve wereld zijn overgegaan, van poolcirkel tot woestijn, en ondertussen ook workshops geven aan toekomstige expeditieleden. Of onderwijs verzorgen aan geneeskundestudenten over gezondheid in extreme omstandigheden. Ze slaan een brug tussen geneeskunde en avontuur, tussen wetenschap en improvisatie.

“Voor sommige expeditie artsen is het een eenmalig avontuur, voor anderen een manier van leven.”

Haal je er voldoening uit als expeditiearts? Zeker. Maar het is ook gewoon keihard werken. Niet elke dokter wil zijn lunch in een storm opeten of verband aanleggen bij -20 graden. Maar voor wie het trekt, is het onvergetelijk. Want arts op een olifantenpaadje, ver van de poli's en piepers, brengt je terug naar de kern: iemand helpen, precies daar waar het nodig is. Zelfs als dat daar betekent: in een hangmat onder een muggennet, op een zeilschip op de oceaan, of in een tent in de jungle, met alleen je hoofdlamp en je handen. ■





“Ik voel me een soort winnaar hier”

In gesprek met arts Arbeid & Gezondheid Kenneth Hulst



“Om 9 uur start mijn werkdag. Om 10 uur heb ik dan mijn eerste spreekuur. Het verslag van het spreekuur werk ik vervolgens uit en daarna heb ik mijn volgende spreekuur”. Acht maanden geleden maakte Kenneth Hulst de overstap naar het vak van arts Arbeid & Gezondheid (vroeger heette dit Verzekeringsarts). Een overstap waar hij nog geen dag spijt van heeft gehad: “Ik voel me een soort winnaar hier”.

Na vijf jaar als specialist Ouderengeneeskunde gewerkt te hebben was het tijd voor een nieuw avontuur. Op zijn lijstje van vereisten stond het volgende: een betere privé-werkbalans, meer ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en graag samenwerken in een team. Bij UWV vond hij al deze eisen terug en daarnaast blijkt het werk ook nog inhoudelijk boeiend te zijn. Want het stigma dat artsen Arbeid & Gezondheid alleen maar rapporteren en zieke mensen hun uitkering ontzeggen klopt totaal niet. In plaats daarvan werkt Kenneth in een sociaal-medisch team om zo de cliënt écht te begrijpen. Naast lichamelijk onderzoek, kijkt hij bijvoorbeeld ook naar psychologische factoren, gedrag en verschillende copingstijlen. “Elke ontmoeting in een spreekuur geeft een kijkje in iemands leven.” Kenneth ziet veel verschillende ziektebeelden, die bij iedere baan net een andere invloed kunnen hebben. Je moet echt goed begrijpen wat de impact van een ziekte is, voordat je kan beoordelen in hoeverre de aandoening het werk hindert. Daarbij komt ook dat je veel leert over verschillende banen; de bubbel waar geneeskundigen vaak in leven, wordt binnen dit werkveld teniet gedaan.

Is het leven van een arts Arbeid & Gezondheid dan alleen maar rozengur en maneschijn? Nee, het werk brengt ook zeker uitdagingen met zich mee. Je hebt niet alleen veel medische kennis nodig, maar ook het sociale stuk is erg belangrijk. Daarbovenop komen de juridische kanten van het werk, wat soms een beetje droog kan zijn, maar ook nieuw en uitdagend.

De grootste uitdaging zit in de communicatie. Af en toe komt het voor dat je nee moet verkopen. Hoe je dit goed naar een cliënt communiceert, op een manier dat de cliënt het begrijpt, zich gezien, gehoord en erkend voelt, dat is enorm belangrijk. “Je bent [immers] arts geworden om iemand te helpen, niet om strikt de wet uit te voeren ten koste van iemands welzijn”, aldus Kenneth. Dit maakt het werk ook wel spannend af en toe, zeker mentaal. Want iemand confronteren met de werkelijkheid vraagt soms best wel wat van je als arts.

Dat imago van alleen maar rapporteren is dus niet terecht. Je doet als arts Arbeid & Gezondheid zoveel meer dan dat. Je werkt samen in een sociaal-medisch team en krijgt de ruimte om cliënten écht te leren kennen en begrijpen. Kenneth werkt nu zonder stress, op de uren die hij wil met alle vrijheid om zich persoonlijk te ontwikkelen. Het is bijna jammer dat hij niet eerder het vak van arts Arbeid & Gezondheid heeft ontdekt. Het is zeker niet saai en de salariering is prima! ■



Mocht je eens een keer willen meelopen met een spreekuur, mail dan met René (rene.debeer@uwv.nl). Hij neemt dan contact met je op om dit te regelen.



VGT-HULP

SCHISTOSOMIASIS

Het is weer zomer! De één wordt door de warme zon zijn tent uit gebrand, de ander ligt te bakken op een strandbed in een ver oord. Een ander deel zoekt juist de actie op. Bungeejumpen in Colombia, raften in Kroatië, mountainbiken in de Alpen. Je kan het zo gek niet verzinnen. En als echte Nederlanders zoeken wij natuurlijk met zijn allen het water op! Mocht je wilde plannen hebben, wees dan wel bewust van waar je bent, want overal waar avontuur is, ligt, zwemt of kruipt er een ongelukje in een klein hoekje... Zo ook in onze casus van vandaag!

Ik hoor sommigen al denken: allemaal leuk en aardig die vraag over aanvullend onderzoek, maar wat is schistosomiasis überhaupt? Bij deze.

Schistosomiasis (ook wel Bilharzia genoemd) is de ziekte die wordt veroorzaakt door trematoda (zuigwormen) van de soort Schistosoma. Deze wormen komen met name voor in Afrika, Zuid-Amerika en Azië en leven in zoet water. De larven van deze wormen worden uitgescheiden door zoetwaterslakken en kunnen de huid penetreren van mensen die in besmette wateren zwemmen. De larven groeien in de mens vervolgens uit tot volwassen wormen, waar ze eitjes leggen en schade aan organen veroorzaken. Het liefst zitten deze wormen in de lever, het urogenitaal stelsel en in de darmen. Vanuit daar kunnen ze eitjes en larven verspreiden via urine en feces om hun levenscyclus voort te zetten. Andere mensen kunnen vervolgens weer besmet raken door gecontamineerd water te drinken of erin te zwemmen, al hoop ik dat dit laatste in Nederland niet vaak gebeurt. Maar goed, je weet maar nooit!

Om dan terug te komen op de antwoorden: antwoord B, fecesonderzoek, was hier het meest correct. Als je de levenscyclus en transmissieroute van de parasiet kent, is dit ook goed te beredeneren. Zoals gezegd scheiden de wormen hun eitjes en larven uit via met name de darmen, en dus de feces. Vandaar dat er hierin de parasieten door middel van een PCR-test opgespoord kunnen worden. Dit onderzoek is vrij eenvoudig en kan bijvoorbeeld ook al door de huisarts worden gedaan.

Serologie is ook een optie, maar in dit geval niet de beste. Bij serologie wordt getest op antistoffen tegen de parasiet. Hierdoor kan worden aangetoond of de parasiet ooit door je afweersysteem is bestreden. Het enige nadeel van deze test, is dat hij geen onderscheid maakt tussen een actieve infectie en een eerder doorgemaakte infectie.

Een urinekweek is niet mogelijk bij schistosomiasis. De eitjes en larven kunnen dan wel uitgescheiden worden via de urine, maar ze zijn niet te kweken. Eventueel zou je ook met urine een PCR-test kunnen doen, maar dit wordt in de realiteit eigenlijk nooit gedaan.

Tenslotte is het bepalen van de leverfunctie geen slecht idee. Zeker bij heftige infecties kan de lever flink beschadigd raken, waardoor bijvoorbeeld hepatomegalie kan ontstaan, zoals in deze casus. Echter, het is in dit geval eerst belangrijk om te weten of de verdenking op schistosomiasis terecht is, voordat ander aanvullend onderzoek gedaan wordt. ■

VGT VRAAG

Een 28-jariger verder gezonde reiziger zwom 2 maanden eerder in zoet water in Afrika en ontwikkelt nu koorts, huiduitslag, eosinofilie en hepatosplenomegalie. Er wordt gedacht aan schistosomiasis. Welk aanvullend onderzoek is nu het meest geïndiceerd?

- A. Serologie
- B. Fecesonderzoek
- C. Serum leverfunctie
- D. Urinekweek

Zie voor het antwoord de colofon!



L.M.D. Forestus

AGENDA

MAANDAG 1 SEPTEMBER

F.I.CIE-ACTIVITEIT

ZATERDAG 6 SEPTEMBER

PRIDECIE-ACTIVITEIT PRIDE LEIDEN

MAANDAG 8 SEPTEMBER

WISSELINGS-D.L.V.

DINSDAG 9 SEPTEMBER

F.I.CIE-ACTIVITEIT

WOENSDAG 17 SEPTEMBER

F.I.CIE-ACTIVITEIT

MAANDAG 22 SEPTEMBER

BELEIDS-D.L.V.

WOENSDAG 24 SEPTEMBER

KOFFIEMIDDAG

DONDERDAG 25 SEPTEMBER

F.I.CIE-ACTIVITEIT

MAANDAG 29 SEPTEMBER

BIJLES HUMANE BIOLOGIE

DINSDAG 30 SEPTEMBER

CONSTITUTIEBORREL

MAANDAG 6 OKTOBER

BIJLES CEL TOT MOLECUUL

VRIJDAG 10 OKTOBER

F.I.CIE-ACTIVITEIT

VRIJDAG 17 OKTOBER

F.I.CIE-ACTIVITEIT

VRIJDAG 24 T/M 26 OKTOBER

A.B.C.-WEEKEND

DINSDAG 28 OKTOBER

INAUGURATIEDINER &

A.B.C.-DANSBORREL

WOENSDAG 29 OKTOBER

KOFFIEMIDDAG

DINSDAG 11 NOVEMBER

INTEGRACIE-ACTIVITEIT

MAANDAG 17 NOVEMBER

BIJLES MENS TOT CEL

DINSDAG 25 NOVEMBER

INTEGRACIE-ACTIVITEIT

WOENSDAG 26 NOVEMBER

KOFFIEMIDDAG

BESTUURSKAMER K1-71 IS

GEOPEND OP WERKDAGEN VAN

12:00 - 15:00

071-526 4527



WWW.FORESTUS.INFO



@LMD_FORESTUS



FORESTUSBESTUUR@MFLS.NL

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

De zomer ligt inmiddels achter ons en we kijken met warme gevoelens terug op alles wat voorbij is gevlogen. Na een vakantie die – zoals altijd – te kort leek, traptten we het nieuwe studiejaar af met de EL CID. Deze week leverde nieuwe gezichten, onvergetelijke momenten en vriendschappen op die nog lang zullen meegaan. Inmiddels is het studieleven weer op volle toeren begonnen: uren maken in de Walaeus Bibliotheek, maar vaak met de gedachten bij de feestjes en de borrels in HePatho. Terwijl de eerstejaars hun plek vinden binnen het LUMC, keren de ouderejaars terug naar hun vertrouwde bezigheden: een biertje in HePatho, een powernap in collegezaal 6 en een praatje in de Bestuurskamer van het **Leids Medisch Dispuut Forestus**. Ongetwijfeld zullen we met zijn allen weer mooie herinneringen maken dit jaar!

Bij Forestus draait het om vriendschap, gezelligheid en samen het beste uit je studententijd halen. Als hét Gezelligheidsdispuut van de M.F.L.S. nodigen we jou uit om daar deel van uit te maken! Elke dinsdag proosten we met een fier Welterusten tijdens onze Borrel in The Flow. Het studiejaar begon meteen goed met onze eerste Borrel; een avond vol plezier waarvan de details misschien niet helemaal scherp meer zijn. Uiteraard waren we de dag erna weer om 12:00 uur aanwezig in de Bestuurskamer om deze avond na te bespreken.

Onze agenda zit, naast de wekelijkse Borrel, vol met hoogtepunten: van het legendarische Forestusweekend en de Cantus tot een onvergetelijke Diesweek. Echter zijn we meer dan alleen feestgangers; we zijn ook gedreven studenten. Zo organiseren we Bijlessen en wordt er vaak samen gestudeerd in de Walaeus Bibliotheek.

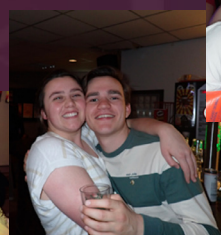
Wil jij tijdens je studententijd ook verhalen verzamelen die je in de collegezaal kan bespreken en waar je nog jaren om kunt lachen? Meld je dan aan voor de F.I.Cie-periode van maandag 1 september tot en met vrijdag 17 oktober. In deze periode maak je kennis met ons prachtige Dispuut via zeven geweldige activiteiten, zorgvuldig samengesteld door de F.I.Cie (Forestus Informatie Commissie). Misschien ontdek je wel dat Forestus precies bij jou past!

Voor meer informatie en updates kan je ons volgen op de Instagram @lmd_forestus en TikTok @lmd_forestus, of een kijkje nemen op onze Website: lmdforestus.nl.

Hopelijk zien we jullie snel terug!

Met een fier Welterusten,
Namens het 45e bestuur des L.M.D. Forestus,

M. Viveen,
f.t. assessor.



Tekst: M. Viveen, Lay-out: Anna Blankestijn



IFMSA Leiden



Voor iedereen met een innerlijke avonturier (en een lichte neiging tot kaartlezen)

Welkom bij IFMSA-Leiden – waar vergaderingen brainstormen heten, projecten queesten worden, en je commissie eigenlijk je bemanning is. Vergeet droge notulen: hier vaar je uit op een missie die net zo groots is als de reis van Jack Sparrow (minus de rum, plus koffie). Of je nu nieuw bent in de medische wereld of al de zeeën van je studie hebt bevaren, hier start je avontuur!

Zodra je je aanmeldt bij een commissie, voelt het alsof je een geheime kaart in handen krijgt. Je weet, ergens ligt er een schatkist vol voldoening, ervaring en goede verhalen op je te wachten. Maar de route? Die moet je samen uitstippelen. De eerste vergadering is je kompas en met je crew navigeer je richting het einddoel. En terwijl jullie brainstormen over projecten als het Teddy Bear Hospital of Berendokter, merk je al dat dit geen standaard studentenvereniging is. Dit is de *Black Pearl* van de medische studentenwereld; gepassioneerd en ergens altijd op koers.

Onderweg kom je obstakels tegen. Draaiboeken die zichzelf herschrijven. Sprekers die verdwalen in hun inbox. En een beamer die, zoals elke legendarische tegenstander, net voor je presentatie besluit om er de brui aan te geven. Maar daar zit ook de magie: in de samenwerking, het improviseren, het schaterlachen om alles wat net niet volgens plan ging en het toch weer fixen alsof je Indiana Jones zelf bent.

En dan de gezelligheid. De ledenweekenden? Die zijn als een tussenstop op een tropisch eiland met nieuwe gezichten, sterke verhalen en kampvuurmomenten (soms letterlijk). Je leert elkaar niet alleen kennen als commissieleden, maar als bondgenoten, sidekicks, en op z'n tijd elkaars comic relief. Samen bouw je niet alleen aan projecten, maar aan vriendschappen die elke storm doorstaan.

Dus als jij ooit hebt gedacht: was ik maar deel van een episch avontuur – hier is je kans! Bij IFMSA-Leiden hoef je geen schatkaart te hebben, alleen een nieuwsgierige geest en de durf om mee te varen. En wie weet... misschien ligt de *One Piece* niet op een afgelegen eiland, maar gewoon tussen de post-its van je eerste vergadering.

Veel liefs,

Ahmad Kaddoura
Vicevoorzitter Extern
2024-2025 IFMSA-Leiden



UNITING STUDENTS FOR GLOBAL HEALTH

WWW.IFMSA.NL/LEIDEN

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

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

LEIDEN@IFMSA.NL



& ACTIVITEITEN AGENDA

1-2 SEPTEMBER

Introductiedagen

4 SEPTEMBER

Wissel-A.L.V.

17 SEPTEMBER

VGT Pubquiz

19-21 SEPTEMBER

Eerstejaarsweekend

7-9 NOVEMBER

Trip naar Gent

De M.F.L.S. houdt zich niet alleen bezig met onderwijs, maar organiseert daarnaast ook vele activiteiten om het studentenleven van haar leden zo leuk mogelijk te maken! Hier vindt je een overzicht van wat er de laatste maanden van het jaar is gebeurd en wat er de eerste maand van het nieuwe jaar gaat gebeuren!

Actieve Leden Weekend (14 – 16 mrt)

Het derde weekend van maart stond in het teken van onze actieve leden, waarbij we gezellig samen op weekend gingen naar het mooie Eersel. Er waren hele leuke activiteiten georganiseerd door een deel van het Bestuur, waaronder een dagje naar Eindhoven!

M.F.L.S.-week (21 – 28 mrt)

Om maart goed af te sluiten werd er een M.F.L.S.-week georganiseerd die gecentreerd was op het goede doel dit jaar: Stichting Edukans. Er zijn verschillende activiteiten georganiseerd zoals een VR-middag en een sushi-workshop, waarbij de volledige opbrengsten naar het goede doel gingen. Ook met dank aan de bedrijven die ons hebben willen sponsoren voor loterijprijzen, is het een succesvolle week geworden!

Studiereis (1 – 10 mei)

De tweede week van de meivakantie reisden we met een groep van ongeveer 20 leden af naar het zonnige Cyprus. De studiereiscommissie had zich een jaar lang ingezet om deze geweldige reis te organiseren, en dat heeft zeker zijn vruchten afgeworpen. Het was een week vol gezelligheid en mooie momenten, die we nog lang blijven koesteren!

LIMSC (14 – 17 mei)

Medio mei werd het LUMC druk bezocht door 300 studenten vanuit heel veel verschillende landen om het Leiden International (Bio) medical Student Conference bij te wonen. Het LIMSC OC en HC hebben keihard gewerkt om deze vier dagen te organiseren, en gelukkig was dat ook te zien. Het was een hectische maar enorm leuke en leerzame week, met veel positieve geluiden vanuit de studenten!

Ouderdag (21 juni)

Op zaterdag 21 juni namen de eerstejaarsstudenten hun familie/vrienden/kennissen mee naar het LUMC om hen een kijkje te geven in hun studielevens. Er werden verschillende colleges, lezingen en workshops gegeven om de studie zo goed mogelijk na te bootsen. Achteraf werd er gezellig in HePatho geborreld, want dat hoort er natuurlijk ook bij als je in het LUMC studeert!

De sollicitaties van de septembercommissies gaan binnenkort open!

Je kunt solliciteren voor de volgende commissies:

- Almanakcommissie
- Barcommissie
- Carrièrecommissie
- LIMSC Organizing Committee
- Musicalcommissie
- Ouderdagcommissie
- PaparazCie
- Predactor
- Studiereiscommissie



LIMSC 2025

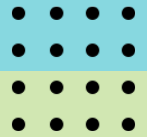


Actieve Leden Weekend

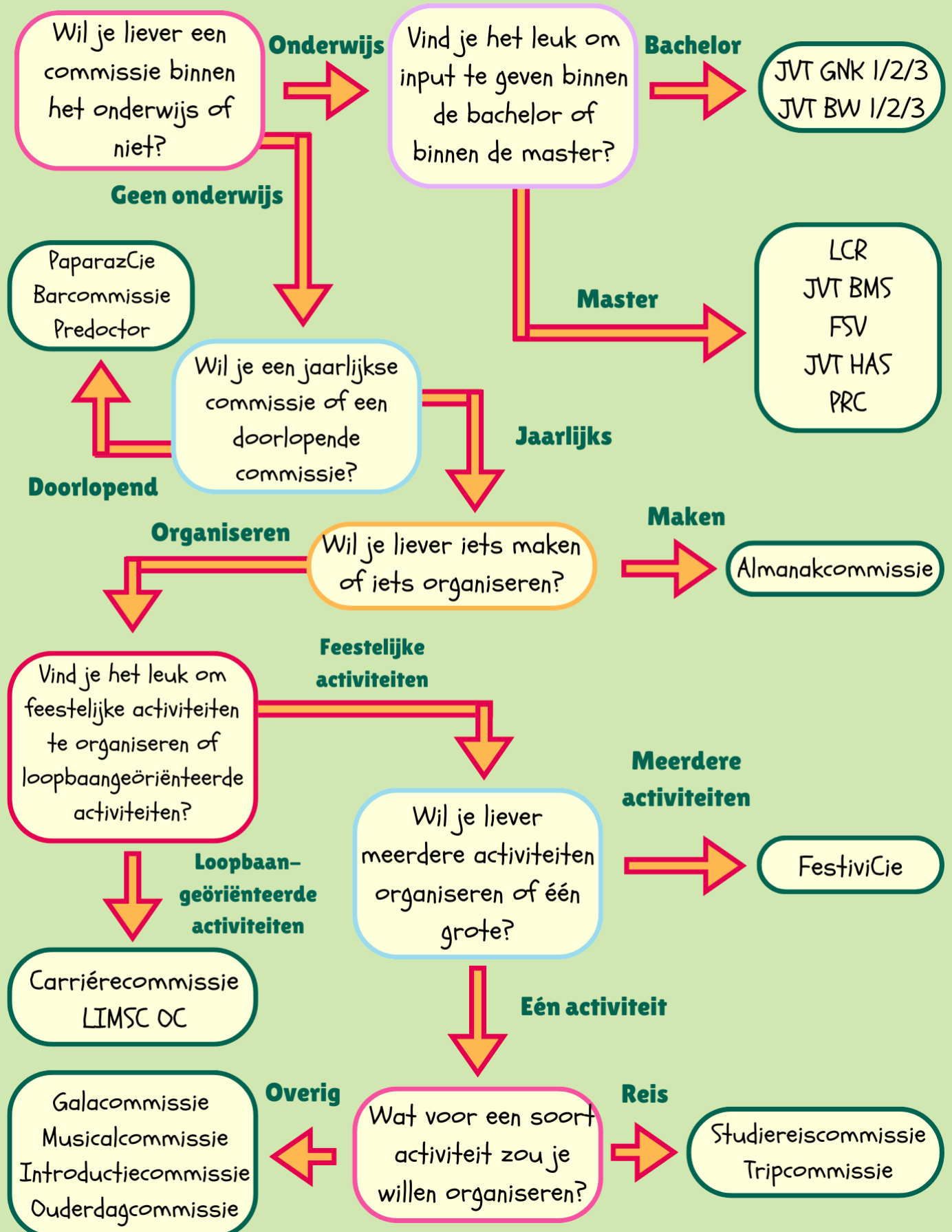




Geen idee welke commissie bij jou past? Doe de quiz!



Start





W NEXT LEVEL H DOKTER

Staat midden in de samenleving



Samen sta je sterker: samenwerken als next level dokter

Als arts **buiten het ziekenhuis** (next level dokter) werk je zelden alleen. Je maakt deel uit van een breed netwerk van **zorgprofessionals**: van verpleegkundigen en psychologen tot sociaal werkers en paramedici.

Next level dokter, iets voor jou?

Ga naar nextleveldokter.nl voor meer informatie of plan een **gratis persoonlijk adviesgesprek** in met een **next level coach**.



Lees hoe **Janna** met anderen **altijd actief** is midden in de **samenleving**.



heb jij het
lef?