

PREDOCTOR

VERENIGINGSBLAD MEDISCHE FACULTEIT DER LEIDSE STUDENTEN



CONSPIRACY
THEORIES

ZORG IN
TIJDEN VAN
CORONA

VOORBEREID
MET
PREPPERS

PREPOCALYPSE

- ADVERTENTIE -

Koop al je studiemateriaal nu online via de M.F.L.S.!

DC



Koop je boeken online via:
mfls.nl/boeken

- Bestel je boeken op tijd!
- Gratis thuisbezorgd of in Leiden ophalen



Koop en verkoop tweedehands
studieboeken online:
mfls.nl/boeken



Blokboeken komen printbaar en zonder
wachtwoord op blackboard!
mfls.nl/blokboeken



Koop je snijzaalhandleidingen online via:
mfls.nl/snijzaalhandleidingen

- Je kunt jouw handleidingen dan ophalen bij het Onderwijs Service Punt



Koop je instrumenten online via:
mfls.nl/instrumenten

- Voor 16:00 besteld, morgen in huis
- Ook voor labjassen en handschoenen

dictatencentrale@mfls.nl

Voorwoord

Beste lezers,

Waar het grootste deel van ons leven misschien nog een beetje stilstaat, is er één ding waar we gelukkig altijd op kunnen rekenen: de zomer! De afgelopen weken hebben we hopelijk allemaal kunnen genieten van de zonnige uurtjes en mochten we zelfs het terras weer op. In deze laatste editie voor de zomervakantie vind je dan natuurlijk ook de enige echte Predoctor Quarantaine Bucketlist en een woordzoeker om enige verveling tegen te gaan. De coronacrisis is helaas nog niet helemaal afgewend en niemand weet hoe lang alle maatregelen exact zullen gaan duren. In deze Predoctor, met het passende thema Prepcalypse, lees je hoe het M.F.L.S.-bestuur online doorgaat en voor welke uitdagingen de ouderengeneeskunde komt te staan. Daarnaast kom je er eindelijk achter waar dat hamsteren nou ineens vandaan kwam en waarom je je de afgelopen weken misschien een stuk somberder dan normaal voelt. Onze redactie is ook in de wereld van de preppers en complotdenkers geïnfilteerd, dus na het lezen van deze Predoctor weet je over welke zendmast je je (geen) zorgen hoeft te maken en hoe je budgetproof een ramp overleeft. Uiteraard biedt deze editie je ook nog wat luchtig vermaak; zo vertelt onze Co-lumnist Alexander dat ook hij de lokroep van de tondeuse niet heeft kunnen weerstaan en blikt Koen terug op de M.F.L.S.-hoogtepunten van het afgelopen jaar.

Zo overleven we die zomervakantie met of zonder tentamens wel! Ik hoop dat je naast het studeren nog genoeg tijd overhoudt om van de zomer te genieten. Wij gaan in ieder geval de vakantie vieren en we zien jullie weer in september!

Namens de Predoctorcommissie,

Julotte Baart
Voorzitter 2019-2020

Inhoudsopgave

- 
- | | | | | |
|----|----------|------------------------|-------------------------------|----|
| 4 | Student | Diagnose op dinsdag | M.F.L.S. | 5 |
| 6 | M.F.L.S. | Onderwijsupdate | (Toe)Standje K1-69 | 8 |
| 10 | Column | Colab | Thema | 11 |
| 12 | Thema | CSI - Medicijnentrials | Ouderengeneeskunde | 14 |
| 16 | Student | Fotopagina | Ramp voor het verpleeghuis | 18 |
| 19 | Thema | 5G, in de fik ermee? | Psychologie van een pandemie | 20 |
| 21 | Column | Student-Assessor | LUMC Alumni Vereniging | 22 |
| 24 | Student | Scenario's | Interview met Jolijn Trietsch | 26 |
| 27 | Student | Vermaakpagina | Student Preppers | 28 |
| 29 | IFMSA | Maandoverzicht | Column VGT-hulp | 30 |
| | | | L.M.D. Forestus | |
| | | | Activiteiten en agenda | |
| | | | M.F.L.S. | |
| | | | Activiteiten | |



22
Preppers





Je haar wordt altijd geknipt door een 8-jarige



OF

Je hebt twee meter lang haar



– K1-69: Preapocalyps in de Bestuurskamer –

Zoals verwacht is deze K1-69 anders dan anders, maar net als alle andere jaren proberen we jullie een kijkje te geven in het bestuursleven door de ogen van de Leden Onderwijs. Vanuit de digitale bestuurskamer is hier dan toch onze K1-69!

K1-69, voor velen van jullie ook wel bekend als de bestuurskamer van de M.F.L.S., is een bijzondere plek in het LUMC. Hoewel wij als Leden Onderwijs waarschijnlijk minder tijd doorbrengen binnen deze vier muren dan onze medebestuursgenoten, weten wij als geen ander hoe het voelt om na een lange vergadering, een (veel te) korte nacht of een slopende treinreis uit Göttingen neer te ploffen op je bureaustoel. De beste omschrijving voor dit gevoel? Thuiskomen.

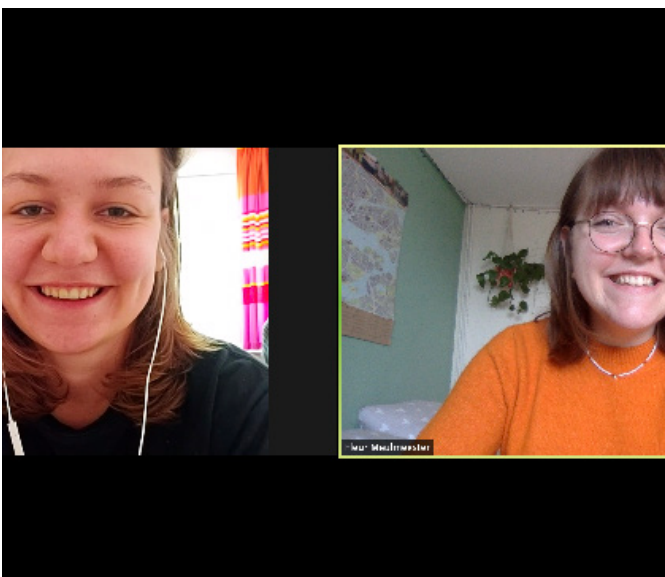
Het ironische hieraan is natuurlijk dat we door de omstandigheden omtrent COVID-19 deze keer 'K1-69' thuis moeten schrijven. Net als bij jullie gaan onze werkzaamheden als Leden Onderwijs vanuit de huiswerksituatie gewoon door. Zo herenigen wij ons iedere maandag-, woensdag- en vrijdagochtend online met onze vijf bestuursgenoten om te vergaderen. Ondertussen zijn er zelfs al patronen te herkennen in ieders vergaderstrategie. Caroline heeft bijvoorbeeld haar vaste vergaderplek gevonden op haar Italiaanse chaise longue, Katinka maakt ons elke keer weer jaloers met haar smoothieontbijt (wat verbazingwekkend goed te combineren is met notuleren tijdens de vergadering!) en Marlies is nooit ofte nimmer te laat en gebruikt tijdens het videogesprek maar liefst twee apparaten, zodat wij haar frisse ochtendgezicht van twee kanten kunnen bewonderen. Koen, daarentegen, schuift bij elke bestuursvergadering aan met zijn I-woke-up-like-this-look, want ons Lid Intern laat geen seconde

slaap onbenut! Yasin heeft naar onze mening zijn vergadersituatie in de afgelopen weken uitermate goed weten te upgraden: van donkere studentenkamer verplaatste hij zich naar een zonnige werkplek op zijn balkon. Die werkplek kunnen we de eerste paar minuten van de vergadering altijd goed bestuderen, wanneer Yasin tóch nog even een kop koffie aan het zetten is. Hebben jullie ook al typische vergadertrekjes ontdekt bij jullie medecommissieleden?

Ook onze onderwijsoverleggen vinden plaats via een computerscherm. Vergaderingen van de opleidingscom-missies, operationele overleggen van de verschillende opleidingen en updates vanuit de decaan: alles krijgen we mee. En dat is maar goed ook! Op deze manier kunnen wij ons namelijk blijven inzetten voor jullie allemaal en blijven we een belangrijke schakel tussen de opleiding en de student. Ook de studentenvertegenwoordigingen vergaderen er online op los; een shout-out naar jullie, want jullie doen het hartstikke goed!

Natuurlijk is het wel anders om elkaar te spreken via het world wide web. Geen comfortabele stoelen van V1-20/22, catering die je zelf moet verzorgen (of als je geluk hebt door een zorgzame huisgenoot) en geen korte wandelingen tussen de vergaderingen door. Dat laatste is overigens wel te merken op de stappenteller... Zo zien jullie maar weer hoe actief de Leden Onderwijs normaal gesproken zijn! Toch zijn er ook voordelen aan het online vergaderen. Wat dacht je van vergaderen in je pyjambroek en cozy sloffen? Of multitasken tijdens een vergadering? Wasje draaien, tosti onder 't ijzer of vitamine D aanmaken door buiten in het zonnetje te gaan zitten: het kan nu allemaal tegelijk! Kortom: hoewel ons bestuursjaar op dit moment absoluut niet loopt zoals verwacht, kijken wij blij en trots terug op de afgelopen maanden. Studenten, docenten en onderwijsondersteuners lieten zich van hun meest creatieve kant zien om het beste van de situatie te maken. Niet alleen voor de Leden Onderwijs, maar voor iedereen zijn het enorm leerzame maanden geweest. Keep up the good work!

Liefs,
Fleur Meulmeester en Marlou Leenders
Leden Onderwijs M.F.L.S.-bestuur 2019-2020 ■





– Onderwijsupdate –

Het is niet makkelijk om een update te schrijven over het onderwijs in een tijd waarin alle informatie al snel achterhaald is, maar we doen ons best! Wij zijn trots op hoe studenten, docenten, onderwijsondersteuners en alle anderen die betrokken zijn bij de organisatie van het onderwijs omgaan met de situatie in deze onzekere tijden. Wat een flexibiliteit en creativiteit laat iedereen zien. Ga zo door!



Algemeen **Overstap naar digitaal onderwijs**

Halverwege maart zijn de meeste opleidingen vanwege de coronacrisis omgeschakeld naar online onderwijs en toetsing. Er was niet meteen voor alle vakken en tentamens duidelijkheid over hoe zaken opgevangen zouden worden. Blok- en lijncoördinatoren, onderwijskundigen en onderwijsondersteuners maakten het bestaande onderwijsprogramma online beschikbaar en dienden alternatieve toetsplannen in bij de Examencommissies. Online hoorcolleges en digitale werkgroepen worden volop ingezet, net als online discussies, kennisclips en allerlei andere nieuwe werkvormen. Toetsing kan tegenwoordig digitaal plaatsvinden met de inzet van 'online proctor-monitored toetsing'. Om dit veilig te kunnen doen zijn er veel randvoorwaarden waar rekening mee gehouden moet worden, wat niet voor alle opleidingen even makkelijk is. We hopen op veelbelovende resultaten van de eerste online tentamens!

Onderwijs- en Examenregeling (OER)

De afgelopen tijd zijn de Onderwijs- en Examenregelingen (OER) van de verschillende studies langs de Opleidingscommissies gegaan. De OER is een wettelijk document waarin onder andere de inhoud, toelatingseisen en regels omtrent (her)tentamens van een studie staan vastgelegd. Al dan niet digitaal hebben de studentleden kritisch naar de OER van hun studie gekeken en feedback gegeven. Momenteel worden de OERen vastgesteld, zodat ze klaar zijn voor gebruik in collegejaar 2020-2021. We willen de studentleden bedanken voor hun kritische blik en constructieve feedback!

Selectiedag nieuwe studenten

De coronacrisis heeft niet alleen impact op onze huidige studenten. Ook voor de aankomende studenten heeft de normale gang van zaken een detour genomen. De tweede selectiedag, waarvoor scholieren worden

uitgenodigd op basis van hun BMAT-score, heeft niet kunnen plaatsvinden. Hierdoor is de selectie van eerstejaars studenten voor collegejaar 2020-2021 veranderd. De BMAT en cijfers van VWO5 zullen voor 90% meewegen in de beoordeling. De andere 10% wordt opgevangen door het personal statement die de scholieren hebben moeten insturen. Gelukkig kon de tweede selectieronde op deze manier worden opgevangen. We feliciteren de scholieren die zeker van hun plekje zijn!

Geneeskunde **Herstart coschappen**

Halverwege maart zijn de coschappen grotendeels stil komen te liggen. Wel konden de semiartsstage en de keuzecoschappen doorgang vinden. Veel wetenschapsstages konden vanuit huis voortgezet worden. POV wordt nu online aangeboden. Ondertussen wordt er ook gewerkt aan het herstarten van de eerstejaars en tweedejaars coschappen. Bij het herstarten van de coschappen wordt er uitgegaan van drie principes: haalbaarheid, veiligheid en het voorkomen van studievertraging. In mei konden in ieder geval de coschappen uit het eerste jaar van de master helaas niet herstart worden. De eerste tweedejaars coassistenten konden weer verder met hun coschappen. De planners keken op individuele basis naar de coassistenten die in maart met hun POSH-stage gestopt zijn en een deel van deze coassistenten is inmiddels weer begonnen. Het is een erg complexe puzzel, maar langzaam mogen steeds meer coassistenten hun coschappen hervatten.

Lezingencyclus

Er worden verschillende lezingen online aangeboden, zodat ook in deze tijd de coassistenten voldoende lezingen kunnen volgen voor de lezingencyclus. Houd hiervoor Blackboard goed in de gaten!

Biomedische wetenschappen Uitwisseling met Karolinska Institutet

Net als alle andere studenten die zich voor hun studie in het buitenland bevonden, moesten ook de tweedejaars BW-studenten met een vervroegd enkeltje naar huis. Alle studenten die op uitwisseling naar het Noorden waren zijn weer terug in Nederland. Hier volgen ze momenteel het online onderwijs van de Zweedse universiteit: het Karolinska Institutet. Hoe de uitwisseling er in september uit zal zien voor de huidige eerstejaarsstudenten Biomedische wetenschappen, is nog niet duidelijk. Hopelijk krijgt iedereen alsnog de kans om een semester in het buitenland te studeren!

Online symposia

Verschillende studenten van de master Biomedical Sciences waren de afgelopen tijd druk bezig om symposia te organiseren voor hun mede-BW'ers. Zo heeft de Jaarvertegenwoordiging van de master op 25 mei verschillende sprekers digitaal aan het woord gelaten tijdens het BW master symposium. Een welverdiende pluim voor het neerzetten van dit succesvolle evenement! Daarnaast wist een andere groep masterstudenten het jaarlijks terugkerende BW-symposium online op te zetten. Het eindigde dit keer zelfs met een heuse digitale pubquiz! Bedankt voor al jullie inzet!

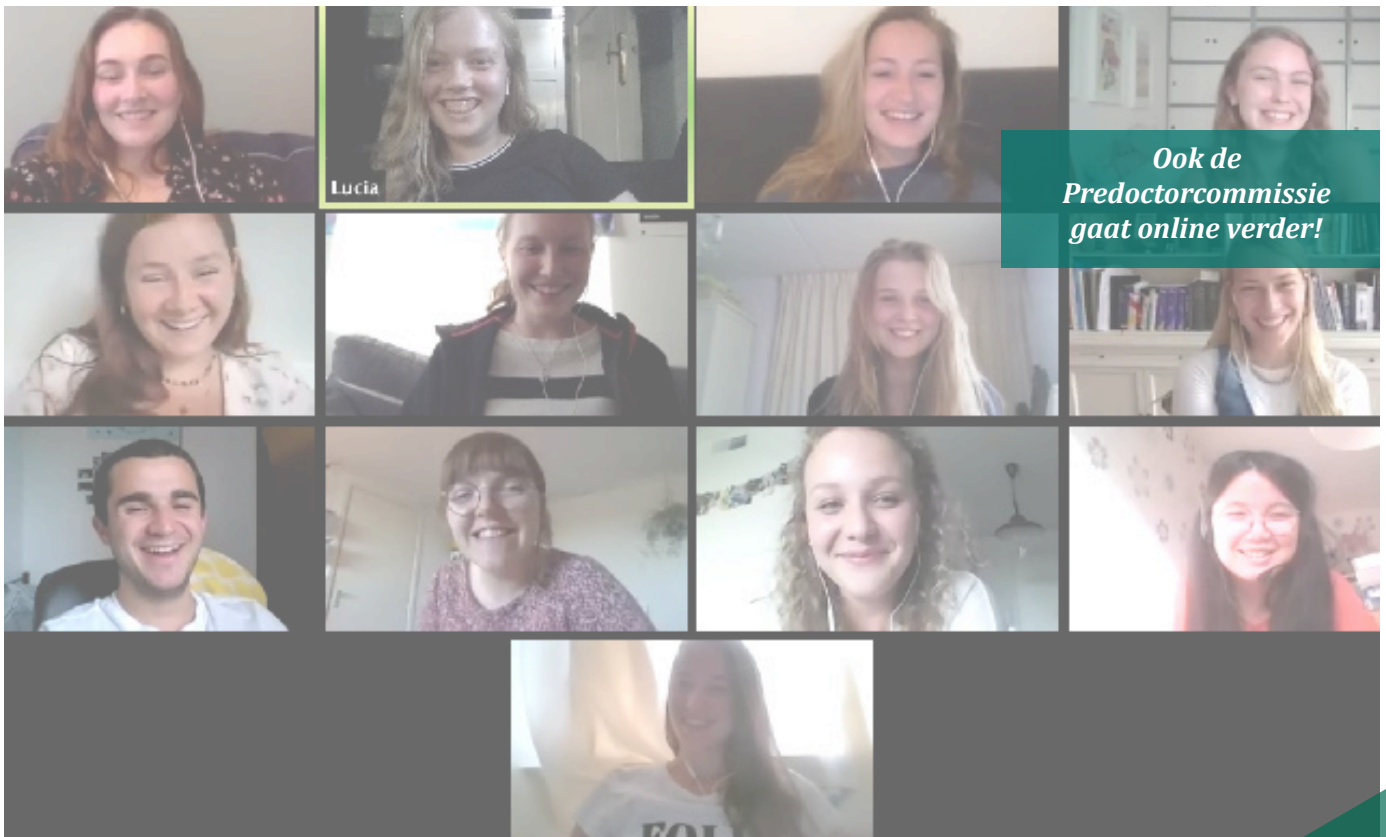
Farmacie Alternatieven voor coschappen

Ook bij Farmacie liggen de coschappen helaas grotendeels stil. Voor de eerstejaars en tweedejaars zijn (digitale) alternatieven bedacht om de leerdoelen van de coschappen toch te behalen. De derdejaars hebben grotendeels hun stages kunnen voortzetten.

Vitality and Ageing Visitatie 2020

Op woensdag 11 maart vond de eerste visitatie van Vitality and Ageing plaats. Tijdens een visitatie wordt een studie door een panel van onderwijsdeskundigen beoordeeld op verschillende vlakken, waaronder studenteninspraak. Hiervoor waren een aantal V&A-studenten uitgenodigd om met het panel in gesprek te gaan. De deskundigen waren zeer tevreden over de gang van zaken bij Vitality and Ageing. Proficiat voor iedereen die tijd en energie heeft gestoken in de voorbereiding van de visitatie, jullie mogen trots zijn op het mooie resultaat! ■

Wist je dat... de OER voor iedereen toegankelijk is en te vinden is op de website van de Universiteit Leiden? Ga naar student.universiteitleiden.nl om op de hoogte te blijven van de regels omtrent jouw studie!





Zorg in tijden van corona: Drie studenten aan het woord

In tijden van Corona heeft de zorg meer handen nodig dan ooit tevoren. Predoctor vroeg drie geneeskundestudenten die een bijbaantje namen in de coronazorg naar hun ervaringen. Zijn ze bang om besmet te raken? En wat doen ze als de coronapatiënt voor hun neus ineens een hartaanval krijgt? Drie ervaringsverhalen voor jullie opgetekend door Predoctor.

Vierdejaars geneeskundestudent Veerle Hermans werkt bij de huisartsenpost waar iedereen met verdenking op corona langskomt. “Deze mensen kunnen niet naar de gewone post, dus komen ze bij ons terecht. We instrueren patiënten hun handen te desinfecteren en een mondmasker op te zetten. Verder doen we kleine taakjes zoals mensen naar de SEH begeleiden en medicatie ophalen bij de apotheek.”

“Daarnaast draai ik op de corona-verpleegafdeling in het Alrijne Ziekenhuis nachtdiensten om de verpleegkundigen te ondersteunen. Je werkt in een beschermend pak, dus ik ben niet zo bang om besmet te raken. Tijdens de dienst zit je vier uur lang in een pak en dan mag je dus niet eten, drinken en plassen. Je krijgt gelukkig niet zo snel dorst, omdat de condens in je masker ook weer wordt ingeademd.”

“Je krijgt alles rondom corona vanaf eerste rang mee. Tijdens de nachtdiensten ga ik niet de kamers van patiënten zelf binnen, maar ik moet ze wel ophalen van de SEH. Dat is soms wel heftig, dan komen ze lopend binnen op de triage en worden vervolgens opgenomen. Onlangs overleed een patiënte tijdens mijn nachtdienst. Ik had dat nog nooit meegemaakt. Ze kwam binnen met eindstadium COPD en een hartritmestoornis en omdat het zo slecht met haar ging wilden ze haar een coronatest niet aandoen. Ze lag al in coma toen we haar gingen ophalen, dus je kon geen contact meer met haar maken. Een kwartier nadat ze was aangekomen op onze afdeling overleed ze.”

We vragen Veerle wat haar huisgenootjes en familie ervan vinden dat ze dit werk doet. Het is immers niet zonder risico's. “Ik ben sinds half maar niet meer naar mijn ouders geweest. Ook al ben ik goed beschermd, ik vind het risico te groot omdat mijn vader onlangs is geopereerd aan zijn hart. Ook de risico's van buiten, de trein en huisgenoten neem ik dan mee naar binnen. Gelukkig zijn mijn familie en huisgenootjes heel trots op me dat ik dit werk doe.”

“Ik ben dit werk gaan doen omdat ze ons nodig hadden en het is ook gewoon betaald. De drukte komt in pieken, maar het is het leukst als het druk is. Dan ben je ook heel hard nodig.

In het Alrijne Ziekenhuis is iedereen heel aardig. Er is een hiërarchie, maar ik kan gewoon iedereen bellen. We merken dat het nu wat rustiger wordt en de normale zorg voorzichtig weer wordt opgestart. We kunnen veel minder patiënten hebben dan normaal, want ook in de wachtkamer moet anderhalve meter afstand kunnen worden gehouden. Voor de komende weken staan er nog nachtdiensten ingepland, maar het is nog even kijken hoe verder alles weer gaat opstarten. Ik hoop over niet al te lang te kunnen starten met de coschappen.”

Vierdejaars geneeskundestudent Julianne de Ruiters had haar eerste coschap Interne Geneeskunde in het Alrijne Ziekenhuis nog niet afgerond, toen ze abrupt het ziekenhuis moest verlaten. “Het was jammer dat alle coassistenten per direct naar huis werden gestuurd. Natuurlijk was het op dat moment noodzakelijk, maar je bent in opleiding tot arts en voelt dan juist een diepe drang om te helpen in zo'n situatie. Ik heb gezegd dat ze mij konden bellen zodra ze extra handen nodig hadden.”

“Een week later werd ik benaderd om te helpen op de Spoedeisende Hulp in de materiaalbevoorrading. Niet lang daarna werd ik overgeplaatst naar de SEH-telefonie, waar al meerdere coassistenten aan de slag waren gegaan. Om het SEH-personeel te ontlasten, namen wij alle telefoontjes van buiten het ziekenhuis aan.

“Na een maand was de drukte op de SEH redelijk afgenomen en kregen wij een nieuwe functie in de pre-operatieve coronascreening. Eerst werd dit nog door arts-assistenten en verpleegkundigen van de Chirurgie gedaan, maar omdat zij hun handen vol hadden aan de weer opstartende chirurgische zorg namen wij deze taak over. Alle patiënten die

een operatie ondergaan moeten op corona worden getest. Dat is belangrijk voor de veiligheid van de zorgverleners en de patiënten zelf. Het is niet handig als een chirurg of anesthesioloog twee weken zijn/haar werk niet kan doen of als een patiënt postoperatief plotseling fysiek verslechtert door een niet eerder ontdekte coronabesmetting.”

“In principe zien wij alleen niet verdachte patiënten en we hebben dan ook geen FFP-masker en isolatiejas. Wel dragen we een OK-muts, spatbril, mondmasker en handschoenen. Van tevoren vragen wij telefonisch coronagerelateerde klachten uit en op de dag zelf nemen wij met een teststokje materiaal af uit de keel en neus van de patiënt. Dat is best onprettig voor patiënten, maar gaat meestal vlot.”

“Gelukkig zijn er nauwelijks positieve testen. In de eerste weken was er van de 700 afgenomen testen maar eentje positief. Ik ben ook niet bang om tijdens mijn werk corona op te lopen, die kans is groter in de supermarkt. Het is goed dat we met dit werk ons steentje kunnen bijdragen, maar hoe leerzaam deze ervaring ook is kijk ik ernaar uit om binnenkort mijn coschappen te hervatten!”

Olga Canta is derdejaars geneeskundestudent en werkt als student-assistent op de radiologie hier in het LUMC. “Voor de COVID uitbraak werkte ik ook al als student-assistent acute radiologie. Wij assisteren bij alle radiologie gerelateerde zaken buiten de poliklinische uren. Denk hierbij aan echo’s, röntgenfoto’s, CT-scans etc. Door het nationale tekort aan PCR-tests, de nasale swabs, moest er gezocht worden naar andere diagnostische mogelijkheden. De CT-scan bood hier, mits symptomatisch, uitstekend uitkomst.”

“Gedurende de uitbraak draaide de speciaal voor COVID gereserveerde CT-scanner overuren. Wanneer deze patiënten voor een scan kwamen stond ik omgekleed in de kamer om hen te ontvangen en ervoor te zorgen dat de patiënt goed op tafel gepositioneerd werd. Zo konden de laboranten in gewoon uniform achter de computer blijven om de scan te maken. Omdat het in het begin even spannend was of er wel genoeg maskers en andere beschermende hulpmiddelen zouden zijn, was het de bedoeling dat iedereen zo lang mogelijk zijn spullen aanhield. Dit om schorten en maskers te besparen. Dit kon nog weleens een aantal uren zijn. Al moet ik zeggen dat de laboranten ook meer dan genoeg uren achter elkaar met schort en masker in de kamer hebben gestaan! Na de scan haalde ik de patiënt weer van de tafel af en maakte ik

de kamer schoon en gereed voor de volgende patiënt.” Olga komt ook heftige dingen tegen in deze tijden. “We hadden vrijdag een corona-verdachte patiënt. We waren al omgekleed in isolatiepak, handschoenen, skibril en mondkapje toen hij binnenkwam. Op dat moment kreeg de patiënt een hartstilstand. Er is dan chaos maar tegelijkertijd zoveel orde. Iedereen kent het BLS [Basic Life Support, red.] of hoger en dus weet wat hij moet doen. De SEH-arts die erbij was stuurde iedereen aan. Je krijgt dan de instructie om naar binnen te gaan en te helpen. Zo’n kritieke situatie hoort bij het vak en ik ben blij dat ik mijn steentje heb bijgedragen.”

“Het hele team van de radiologie is in tweeën gesplitst zodat als er binnen een van de teams een uitbraak zou zijn het andere team het over kan nemen. Ik werk nu alle even weken en dan 5 à 6 dagen per week. In de oneven weken ben ik meer met mijn studie bezig geweest. Het is soms even puzzelen als er verplichte onderwijsactiviteiten zijn tijdens mijn dienst, maar gelukkig is er vanuit beide partijen wel begrip. Het is ook fijn om in deze tijden bezig te blijven, als ik alleen maar binnen zou zitten zou ik tegen de muren op gaan kijken.” ■

Zou je het andere studenten aanraden?



Veerle

Ja zeker. Je draagt bij aan de zorg en dat is mooi, dat is waarom ik aan deze opleiding ben begonnen. Maar je moet wel goed bedenken waar je aan begint. Nachtdiensten vragen best veel van je.

Jazeker. Ik zou het wel begrijpen als je bang bent voor besmetting. Ik ben er zelf niet zo bang voor, maar stel dat je een verminderd immuunsysteem hebt, dan snap ik wel dat je het liever niet zou doen.



Julianne

Namens de Predoctorcommissie willen wij graag al het personeel van het LUMC bedanken voor hun grote inzet in deze bijzondere tijden

– Going Down Under –

Australië: een prachtig land aan de andere kant van de wereld. Dat zou mijn thuis worden voor zeven maanden tijdens mijn stage. De voorbereiding van de reis verliep alleen niet zo soepel.

In mijn gedachten was ik alweer terug op *Bondi Beach* waar de zon altijd heerlijk schijnt en de golven perfect zijn om op te surfen. In 2016 was ik al eerder naar Australië geweest voor een welverdiende vakantie. Ik werd in één klap verliefd op het land, de natuur, en vooral op de gastvrije mensen. Eenmaal weer in ons regenachtig kikkerlandje wist ik 100% zeker dat ik terug moest. Aangezien ik al van plan was om ervaring op te doen in het buitenland door middel van een stage, was dit de perfecte combinatie.

“Ik heb dit moment zo lang uitgesteld dat ik achteraf mijn eerdere ik echt een schop onder de kont zou willen geven”

Helaas waren er vanuit het LUMC geen connecties met Australië op afdelingen die mij interesseerden, dus ging ik zelf googelen. Al snel had ik een aantal opties gevonden, maar voordat ik het eerste mailtje verstuurde waren we alweer drie maanden verder. Ik heb dit moment zo lang uitgesteld dat ik achteraf mijn eerdere ik echt een schop onder de kont zou willen geven.

“Mijn mond viel zowat open van verbazing, want zoveel enthousiasme had ik eerlijk gezegd niet verwacht”

Toen de mailtjes eindelijk waren verstuurd kreeg ik binnen no time al drie enthousiaste mailtjes terug met een projectaanbod en de vraag of we morgen al konden kennis maken via Skype. Mijn mond viel zowat open van verbazing, want zoveel enthousiasme had ik eerlijk gezegd niet verwacht. De volgende dag ging mijn wekker om 6:00 en begon mijn eerste gesprek om 7:00 stipt. Het

tijdverschil met Australië is niet bepaald optimaal. Na tien minuten zag ik dit project al helemaal zitten. Het was een heel internationaal gericht team met jonge en vriendelijke begeleiders. Bovendien zou ik veel vrijheid krijgen én medeauteur worden van het artikel. Ik merkte dat er hoge verwachtingen waren. Blijkbaar staan Nederlandse studenten bekend als studieboeken die hard werken. Iets waar ik mij natuurlijk helemaal in kan vinden (lees: ik moet toch mijn aantekeningen nog maar eens doorlezen).

“Blijkbaar staan Nederlandse studenten bekend als studieboeken die hard werken”

Ik dacht dat het moeilijkste nu achter de rug was, *but boy was I wrong*. Het aanvragen van beurzen vereist veel meer werk dan verwacht en omdat ik niet op een regulier moment met mijn stage zou beginnen waren veel deadlines al verstreken. Gelukkig werd ik goed geholpen door mijn begeleider in Australië en kreeg ik zelfs een persoonlijke migration agent die voor mij het juiste visum zou aanvragen. Tip: begin hier zo snel mogelijk mee, want ik ben zeker wel twee maanden bezig geweest met papierwerk. Het duurde zelfs zo lang dat ik bang was dat ik mijn visum niet voor mijn vertrekdatum zou ontvangen!

“Ik dacht dat het moeilijkste nu achter de rug was, but boy was I wrong”

Gelukkig kwam het visum op tijd, maar helaas zit ik nu alsnog thuis. Mijn stage zal uitgesteld worden tot de grenzen van Australië weer opengaan. Hoelang dat nog gaat duren is voor iedereen een raadsel, maar ik heb er te hard voor gewerkt om het nu op te geven. Australia, we will meet again! ■

– COrantaine –

Twee landen, honderd uitspraken. Zoals wel vaker in het geopolitieke strijdveld, zijn de meningen ook vandaag verdeeld. “Ik snap niet hoe de omgeving het ooit zo ver heeft laten komen!” roept de ene. “Ik vind eigenlijk net dat het hoog tijd is om doortastend op te treden!”, zegt de andere.

Zelfs mijn eigen moeder was in dubio over deze toch wel onverwachte aanpak die kortaf en onaangekondigd werd doorgevoerd. Na meerdere peilingen van de publieke opinie en een uitgebreide uiteenzetting van Maurice de Hond bij DWDD ligt de waarheid nog steeds ergens in het midden: was het nou wel zo’n goed idee om mijn haren kort te scheren?

“Mijn kortgeschoren hoofd verlaagt de luchtweerstand en geeft me een aerodynamisch voordeel op menig collega”

In volledig OK-pak storm ik de trap af en de gang door. Ik had het sein in eerste instantie gemist en haast me nu met reuzenpassen naar mijn bestemming. Mijn kortgeschoren hoofd verlaagt de luchtweerstand en geeft me een aerodynamisch voordeel op menig collega. Dankzij het zwaartepunt dat ik nauwkeurig in lijn houd met de anatomische as van mijn onderbeen, slaag ik erin om zelfs bij deze hoge snelheid mijn evenwicht niet te verliezen in de bochten. De klompen heb ik maar achterwege gelaten, die zouden mijn titanenstrijd met de god Chronos onnodig bemoeilijken: dit is een race die ouderwets op blote voeten zal moeten worden volbracht. Buiten adem, zwetend en binnensmonds vloekend, sprint ik de laatste hoek om. Met een zucht van opluchting open ik de oven en haal ik de vangst eruit: chocolate chip cookies, nog net niet aangebrand.

“Want ja, lieve lezer, ook ik moet mezelf bezighouden tijdens deze quarantaine”

Knabbelend op een nog warm koekje bedenk ik me wat mijn volgende projectje

zal worden. Want ja, lieve lezer, ook ik moet mezelf bezighouden tijdens deze quarantaine. In de volle veronderstelling dat dit iets kleins en van korte duur zou zijn, ging ik voor een paar dagen naar mijn ouderlijk huis in België.

“Ik besluit maar om een potje UNO te spelen met de familie”

Dat de grenzen drie dagen later zouden sluiten en het korte verblijf verlengd zou worden tot anderhalve maand, had ik niet helemaal zien aankomen. Hoewel mijn wetenschapsstage nog steeds doorloopt, is het niet genoeg om me een hele dag bezig te houden. Aangezien mijn hoofd scheren voor de tweede keer een stuk minder spannend is dan de eerste keer, besluit ik maar om een potje UNO te spelen met de familie. Na afloop groeit, zoals elke dag, het vermoeden dat mijn zusje valsspeelt.

Met gekruiste vingers hoop ik dat, tegen de tijd dat deze CO-lumn uitkomt, iedereen een lekker warme zomer in de open lucht en bij elkaar voor de boeg heeft. Dat vakanties naar het buitenland kunnen doorgaan en dat de aanstormende eerstejaars door hun selectieprocedure komen. Tegen die tijd begin ik aan een keuzecoschap plastische chirurgie en gaat de wereld weer lekker z’n gangetje. Hoewel zo’n quarantaine verre van leuk is, is het ook verre van het einde van de wereld (dit klopt ik tijdens het schrijven toch maar even af op het dichtstbijzijnde stuk hout, *just to be sure*).

In de relatief korte periode tussen het schrijven aan mijn kant en het lezen aan die van jullie, is alles weer rustig aan het heropstarten en blikken we er zo snel mogelijk met zijn allen op terug onder het genot van een biertje in ons aller geliefd HePatho. ■





– CSI: Medicijntrials in Nigeria –

Elke 5-10 jaar vindt er een grote epidemie van bacteriële meningitis plaats in West-Afrika. Het gebied tussen de Sahara en de tropen rond de evenaar wordt daarom ook wel de meningitis-gordel genoemd. Vooral Nigeria, het land met de meeste inwoners van Afrika, is in de recente geschiedenis meerdere keren zwaar getroffen door meningitis-epidemieën. Zo ook in 1996, toen er meer dan 75.000 gevallen gevonden werden in Noord-Nigeria, en ongeveer 180.000 in de meningitis-gordel in totaal. Het dodental in Nigeria wordt geschat op 12.000, waarbij vooral kinderen de epidemie niet overleefden. Deze editie van Predoctor CSI gaat in op de onethische medicijntrial die een grote farmaceut tijdens de epidemie uitvoerde.

Een bekende farmaceutische gigant uit Amerika ontwikkelde in de jaren '90 een nieuw antibioticum. Het middel was een veelbelovend breedspectrum antibioticum. Het bedrijf had met het antibioticum goud in handen, de te behalen omzet was berekend op meer dan een miljard dollar per jaar. Daarom werd in 1996 een van de grootste testprogramma's ooit uitgerold. Wereldwijd werden er duizenden participanten gebruikt om het nieuwe middel zo snel mogelijk op de markt te brengen.

Uit diermodellen waren er aanwijzingen dat het nieuwe antibioticum mogelijk gevaarlijke bijwerkingen had bij kinderen. Onder andere gewrichtsaandoeningen, ernstige leverschade en abnormale kraakbeenvorming werden genoemd. In de trials in Europa en Amerika kregen de participanten informatie over de eerder uitgevoerde dierproeven en de mogelijke

gevaaren van het middel. Bij die participanten werd *informed consent* verkregen. Er werd echter ook een trial gestart in Kano, een stad in de zwaarstgetroffen regio van Nigeria. In Kano was de situatie compleet anders dan in Amerika en Europa. Midden in de epidemie, die zijn piek al voorbij was, moest de werking van een middel dat nog niet in kinderen of op meningitis getest was onderzocht worden. De tijd die voor de trial genomen werd was zes weken: beduidend korter dan de gemiddeld negen maanden die normaal nodig zijn om de veiligheid en effectiviteit van een medicijn te testen.

Van de 200 kinderen die deelnamen aan de trial overleden er uiteindelijk twaalf. Kort na de trial meldde zich een klokkenluider. Deze Nigeriaanse arts bracht naar buiten dat deze trial niet alleen onethisch, maar ook illegaal was. De farmaceut zou tijdens de



John le Carré schreef een roman *The Constant Gardener* gebaseerd op deze casus. De met een Oscar bekroonde verfilming van het boek, met dezelfde naam, staat op Netflix en is een echte aanrader voor iedereen die geïnteresseerd is in Global Health.

verpletterende epidemie misbruik hebben gemaakt van de wanhoop door lokale overheden om te kopen en zonder *informed consent* kwetsbare, ernstig zieke kinderen te gebruiken om snel FDA-goedkeuring voor hun nieuwe antibioticum te krijgen. In 2002 spanden de ouders van de kinderen die de trial overleefden daarom een rechtszaak aan tegen de farmaceut in Nigeria.

In het door armoede geteisterde Kano woedde naast een epidemie van meningitis, ook één van de mazelen en cholera. De farmaceut moest snel handelen om het nieuwe antibioticum nog op kinderen te kunnen testen en daarom zette het bedrijf binnen zes weken een behandelingscentrum op bij Kano's ziekenhuis voor infectieziekten. Dit behandelingscentrum bestond uit een aantal betonnen gebouwen, waarvan de meeste geen stromend water of elektriciteit hadden. Binnen korte tijd waren het ziekenhuis en het behandelingscentrum overspoeld met patiënten. Humanitaire organisaties die actief waren in de regio boden de gouden standaard ceftriaxon als behandeling tegen meningitis, maar de farmaceut startte de trial voor het nieuwe anti-bioticum.

Uit de kinderen die behandeling zochten bij het ziekenhuis selecteerden medewerkers van de farmaceut tweehonderd kinderen. Zij waren één tot dertien jaar oud en hadden symptomen van nekstijfheid, gewrichtsstijfheid en hoge koorts met hoofdpijn. De ene helft werd behandeld met het nieuwe antibioticum, de andere helft kreeg ongeveer een derde van de aanbevolen dosis ceftriaxon, de gouden standaard. Vermoedelijk manipuleerde de farmaceut op deze manier de uitkomsten, zodat hun middel in vergelijking effectiever zou blijken dan de gouden standaard.

De farmaceut gaf aan de kinderen goed te monitoren, en als een kind slecht reageerde op hun nieuwe middel, het gelijk over te schakelen naar ceftriaxon. Uiteindelijk bleek dat de controles, die bestonden uit bloedmonsters, helemaal niet geanalyseerd werden. De kinderen werden daarom pas overgeschakeld als er al zichtbare (en daarmee ernstige) gezondheidsschade was. Daarnaast was de lage dosis ceftriaxon die in de controlegroep gehanteerd werd onvoldoende en zou daarom geresulteerd hebben in ernstige gezondheidsschade en de dood van de zes kinderen uit de controlegroep.

Van *informed consent* was geen sprake. De ouders van de jonge kinderen zouden volgens de farmaceut *informed consent* gegeven hebben, maar dit was niet gebeurd. Veel ouders waren analfabeet en konden

de verstrekte informatie niet lezen. Aan hen werd niet uitgelegd dat hun kinderen een experimentele behandeling zouden krijgen, dat ze die konden weigeren en dat er andere behandelingen gratis beschikbaar waren in hetzelfde ziekenhuis. Na de trial verliet de farmaceut Kano en is er geen follow-up onderzoek gedaan.

Daarom verweten de aanklagers het bedrijf dat het alleen in Kano was om FDA-goedkeuring te krijgen voor het gebruik van het middel bij kinderen. Nadat de farmaceut in 1998 goedkeuring kreeg voor het antibioticum bij volwassenen werd het al snel van de markt gehaald. Er werden meldingen gemaakt van ernstige leverschade en zelfs acuut leverfalen bij de patiënten die het middel toegediend kregen.

Na enorme druk van Amerikaanse en Europese media besloot de farmaceut tot een schikking met de overheid en ouders van Kano. De schikking, die 75 miljoen dollar bedroeg, zou onderhandeld worden in 2009. Kort voor de onderhandelingen verdween een groot deel van het bewijsmateriaal, waaronder medische dossiers en transactieverslagen die de corruptie bewezen. Tot slot namen de hoofdaanklagers in Nigeria afstand van de zaak, onder sterke verdenking van corruptie. Uiteindelijk hebben de ouders hun schadevergoeding nooit gekregen en blijft de zaak uit Kano een van de grootste medische schandalen uit de recente geschiedenis.

Deze heftige casus heeft veel losgemaakt in de medische gemeenschap. De regels voor medisch onderzoek in LMIC (*low and middle income countries*) zijn aangescherpt, met een belangrijke boodschap: de waarde van een mensenleven hangt niet af van waar iemand geboren is. De kinderen in Kano werden anders behandeld dan de participanten in Amerika. Hun *informed consent* en gezondheid werden niet even serieus genomen. In LMIC is het moeilijker om *informed consent* te verkrijgen, maar dat betekent niet dat we dit principe dan maar overboord gooien. Hoewel infectieziekten in LMIC een groter deel van de ziektelast beslaan, zijn juist in die landen de omstandigheden minder geschikt voor geneesmiddelenonderzoek voor behandeling van diezelfde infectieziekten. *Informed consent* is even belangrijk in Nederland als in Nigeria, en de participanten in een onderzoek verdienen dezelfde behandeling. ■

– Een ramp voor het verpleeghuis –

Wat begon als een nieuwe virusinfectie in China, is inmiddels uitgegroeid tot een wereldwijde pandemie. Het nieuwe coronavirus COVID-19 grijpt om zich heen. Nog steeds komen er dagelijks nieuwe ziektegevallen bij. Vooral kwetsbare ouderen lopen een groot risico om ernstig ziek te worden. Op 20 maart zijn daarom de verpleeghuizen gesloten voor bezoek. Deze drastische maatregel levert helaas ook problemen op en brengt ethische dilemma's met zich mee.

Neem meneer Jansen. Hij is een jaar geleden opgenomen in het verpleeghuis op een van de somatische afdelingen nadat hij een CVA had doorgemaakt. Door een hemiparese kon hij niet meer thuis blijven wonen en was verpleeghuisopname noodzakelijk. Een moeilijk moment, omdat hij al 50 jaar getrouwd was. Mevrouw Jansen bezoekt haar man dagelijks. Ze brengt vaak wat lekkers voor hem mee en met mooi weer wandelen ze een rondje buiten. Iets waar meneer Jansen altijd erg van geniet. Mevrouw Jansen heeft haar man beloofd dagelijks bij hem langs te blijven komen tot het niet meer gaat. En nu is daar ineens het moment dat zij niet meer op bezoek mag. Voor beiden erg triest. Geen wandelingetjes samen meer. En ook niet alleen. Want dan zou meneer Jansen naar zijn vrouw toe kunnen gaan.

Ook mevrouw Visser heeft het er erg moeilijk mee. Mevrouw Visser woont op één van de psychogeriatrische woningen in verband met de ziekte van Alzheimer. Ze vindt het altijd fijn als ze 's ochtends door een bekende verzorgende geholpen wordt. Er is immers al zoveel wat ze vergeten is, en zo'n klein stukje herkenning maakt haar dag weer goed. Maar nu zijn er andere bewoners op haar woning besmet met COVID-19 en is besloten de woning als cohort te zien. Dat betekent dat alle medewerkers de gehele dag met schort, handschoenen, spatbril en mondneusmasker lopen. Hierdoor is moeilijk te zien wie wie is. Helemaal voor mevrouw Visser, die door haar dementie toch al zo'n moeite had om mensen te herkennen. Dit maakt haar erg verdrietig. Ze slaapt en eet er slecht door.

Naast mevrouw Visser zit meneer Willemsen. Ook hij begrijpt er niks van. Hij krijgt altijd veel bezoek van zijn partner, kinderen en kleinkinderen. Maar die zijn nu al een paar weken niet op bezoek geweest. Gelukkig hebben ze op de woning een tablet gekregen, zodat meneer Willemsen kan videobellen met zijn familie. Zo kunnen ze elkaar toch nog zien. Alleen zien, want een knuffel geven zit er niet in. Meneer Willemsen snapt er niks van. Waarom krijgt hij toch alleen een foto van zijn familie te zien en komen ze niet gewoon weer eens langs?

Het meest moeilijke van de situatie is de patiënt die daadwerkelijk besmet is met COVID-19. Meneer Karelse is twee weken geleden opgenomen op de psychogeriatrische woning. Ineens krijgt hij koorts en hij hoest wat. Er ontstaat de verdenking op besmetting met COVID-19. Hij wordt getest en blijkt positief. De woning werd al cohort verpleegd. Twee dagen later lijkt het beter te gaan. Meneer Karelse heeft geen koorts meer en eet en drinkt goed. Zijn familie is opgelucht. Maar aan het einde van de week keert het beeld om. Meneer Karelse krijgt hoge koorts en eet en drinkt niet meer. Hij gaat heel snel achteruit. Zijn familie wordt gebeld. Nu het einde nadert, mogen ze nog één keer op bezoek komen. Maar met maximaal 2 personen en met persoonlijke beschermingsmiddelen aan. Geen laatste knuffel meer. Meneer Karelse overlijdt snel. Net als inmiddels een kwart van de andere bewoners op de besmette afdeling.

Het nieuwe coronavirus is hiermee op verschillende manieren een ramp voor de kwetsbare ouderen in het verpleeghuis. Maar ook voor de medewerkers op de afdeling die de patiënten snel achter elkaar zien overlijden. Voor de specialist ouderengeneeskunde is het een uitdaging om al deze situaties toch in goede banen te leiden. Het laat hiermee zien hoe veelzijdig en uitdagend ons vak is. ■



Voor meer informatie over ouderengeneeskunde mail naar sool@lumc.nl

- ADVERTENTIE -

JE HOEFT GEEN ARTS TE ZIJN OM: *Bij te dragen aan een vaccin tegen COVID-19*



Word ook Proefpersoon
Kijk op Proefpersoon.nl of tap/scan
hiernaast voor onze actuele onderzoeken

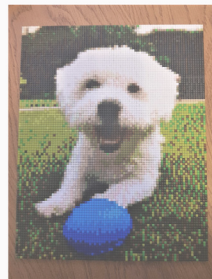


FOTOPAGINA

**Akershoek
- Barry
Duizend**



**Lotte heeft
haar hond
vastgelegd
met
Pixelhobby**



**Eva heeft deze
prachtige
schilderpad
gekleurd**

de Creaties
OW

de Creaties

Wij blijven samen Stay safe!



**Bo maakt
van denim
jacks een
canvas
#bojangles**



de Creaties

**Ook Bibi heeft de kunst
van het armbandjes maken
opgepikt!**



de Creaties

**Anouk
neemt ons
mee naar
nostalgia
street**



**Het schilderkunstwerk
van Pascale**



**Els ontdekt haar nieuwe
talent als ze een nieuwe
fiets uit drie oude knutselt**



**De Memory-wall
van Lisanne**

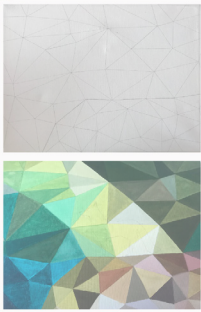


**Estelle:
Quarantaine
sucks**

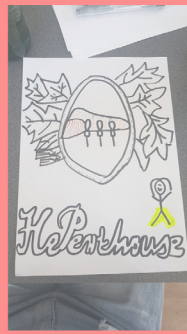


**Katinka
brengt
HePatho
weer tot
leven in
SIMS**

Naomi heeft
een oud talent
weer opgepakt



Marlies
tekent
dingen die
er echt toe
doen



Uit het oog,
maar niet
uit het hart

Tessa heeft haar
bakkunsten
verbetered



FRID



Quarantaine
WO

Isabelle poogt de
Trevifontein te puzzelen,
maar komt uit bij de
Frustratiefontein



Wout heeft de eerste editie
van PostmusPop opgevoerd



Vincent,
Jonne en
Estelle
maken
quarantaine
kaartjes



Quarantaine



WO

Esther
maakt
Mythisch
lekkere
Chocolade
#almanak



De Leenders
Garageband uit
Rosmalen speelt de
zonnestrallen van de
hemel!



Quarantaine



WO

Quarantaine



WO

Rian heeft moves
waar je u tegen zegt



Nienke
is ook



Zeer creatief
te werk
gegaan

De verse Franse Baguettes
van Vera



FRID



Quarantaine
WO



– Psychologie van een pandemie –

Toen de eerste berichten over een gevaarlijk, onbekend virus in China opdoken, had niemand kunnen voorspellen dat het zou leiden tot een pandemie. Maar niet alleen een virus verspreidt zich als een epidemie. Ook hoe wij ons gedragen als reactie op het virus kun je voorspellen met dezelfde modellen: een psychologische epidemie.

Als ergens ver weg een nieuwe ziekte opduikt, is dit in eerste instantie voor veel mensen nog een ver-van-mijn-bed-show. Aan het begin van de coronacrisis werd het door veel mensen nog gezien als 'een gewoon griepje'. Ook toen de eerste berichten over besmettingen in Europa binnenkwamen bleven veel mensen er nog rustig onder. Handen schudden was nog niets raars en we vierden nog massaal carnaval in Brabant. Niet veel later werden de eerste besmettingen in Nederland bekend en al snel werd duidelijk dat er geen sprake was van een gewoon griepje.

Psychologische epidemie

In 2008 schreef de medische socioloog Philip Strong een essay waarin hij de psychologie van een epidemie beschrijft. De manier waarop mensen reageren op de snelle verspreiding van een besmettelijke ziekte is volgens Strong vergelijkbaar met de verspreiding van de ziekte. Zijn model bestaat uit drie psychologische 'epidemieën'. Allereerst een epidemie van angst en achterdocht, ten tweede interpretatie en moralisatie en ten derde een epidemie waarin allerlei oplossingen bedacht worden.

Angst en achterdocht

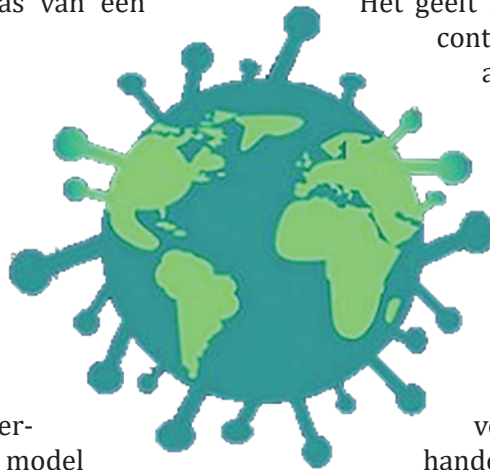
Tijdens een uitbraak van een nieuwe ziekte zorgt vooral het onbekende en nieuwe van de ziekte voor veel angst: mensen wassen hun handen wel honderd keer per dag, bedekken hun gezicht met sjaals of mondkapjes en wie zijn neus snuit of een keer kucht wordt achterdochtig aangekeken door de halve supermarkt. Bovendien is er vaak sprake van stigmatiseringen die gezien worden als een hoger risico om ziek te worden. Nieuwe ziektes zorgen vaak voor veel meer angst dan bekende ziektes met een groter risico op overlijden, omdat we daarvan min of meer accepteren dat het iets is wat ons kan overkomen. Bovendien zorgen bekende ziektes - die jaarlijks ook veel levens kosten - vaak voor minder angst, omdat we weten wat we ervan kunnen verwachten. Meer

lezen over angst en andere mentale problemen in tijden van crisis? Lees dan de VGT-hulp op pagina 26.

Hamsteren

In maart begonnen mensen massaal te hamsteren, van toiletpapier tot pasta en blikgroenten. Het inslaan van grote hoeveelheden voedsel en toiletpapier biedt natuurlijk geen enkele bescherming tegen het krijgen van corona. In tegendeel: al die supermarktbezoekjes leveren alleen maar meer contactmomenten op.

Het geeft mensen echter wel een gevoel van controle in tijden van onzekerheid. Zelfs al wordt er gezegd dat er genoeg voedsel zal zijn, dan kiezen mensen toch liever voor zo veel mogelijk zekerheid door hun voorraadkast goed te vullen. Bovendien speelt kuddegedrag een belangrijke rol. Als al jouw burens wél wc-papier en rijst inslaan, kun jij maar beter niet achterblijven, want dan sta je volgende week misschien met lege handen. De foto's en filmpjes van lege schappen op sociale media versterken dit gevoel.



Interpretatie en informatie

Een andere manier om het gevoel van controle terug te krijgen, is het opzoeken van informatie. Angst kan er echter voor zorgen dat mensen de betrouwbaarheid van informatie niet altijd goed weten in te schatten. Mensen zijn vaak vatbaarder voor negatief nieuws dan voor positief nieuws en zien negatief nieuws vaak als betrouwbaarder en geloofwaardiger. Bovendien verspreidt negatief nieuws zich sneller en onthouden we het beter. Dit komt doordat negatief nieuws een sterkere emotionele reactie opwekt en die slaan we sneller op. Deze zoektocht naar informatie kan ook zorgen tot *fake news* en complottheorieën (lees daar meer over op de volgende pagina!).

Ervaar jij ook angst of stress in deze tijden? En weet je niet meer welke berichten waar of onwaar zijn? Lees meer over complottheorieën op de volgende pagina, en blader snel door naar pagina 26 om alles te leren over angst! ■



– 5G, in de fik ermee? –

De aarde is plat, 9/11 was een inside job en vaccinaties veroorzaken autisme. Je hebt vast wel eens over deze theorieën gehoord via meme's of via een ver familielid op Facebook. Je zal er waarschijnlijk om kunnen lachen, maar waar komen ze eigenlijk vandaan en kunnen we ze wel zo makkelijk voor lariekoek uitmaken?

Net zoals de rest van de wereldbevolking zijn ook complotdenkers in de greep van COVID-19. Op dit moment gaan er in donkere, afgeschermd sub-Reddits en Facebookgroepen wilde theorieën rond over het ontstaan van het coronavirus. De twee populairste theorieën zijn dat het virus wordt veroorzaakt door 5G-zendmasten en dat het virus is gelekt vanuit een onderzoekslab in Wuhan, China.

De eerste theorie is vooral populair bij Nederlanders. Een aantal voegden ook daad bij het woord door 5G-zendmasten op creatieve wijze uit te zetten. Voor onwetenden zoals jij en ik lijken het 5G-netwerk en corona geheel los te staan van elkaar. Maar de complotdenkers zien wel degelijk een verband. De zieke mensen die je in de media ziet zijn namelijk niet ziek door het virus, maar door nieuwe blootstelling aan het elektromagnetische veld van het 5G-netwerk. Het virus is verzonnen om de slachtoffers van het 5G-netwerk te verdoezelen.

De tweede theorie heeft een zeer invloedrijke aanhanger, de Amerikaanse president Donald Trump. Hij en een groep anderen denken dat het virus – wellicht met opzet – is gelekt uit een virologisch onderzoekslab in Wuhan. Volgens de Amerikaanse overheid laat China geen experts toe om het lab te onderzoeken en zouden de logboeken van de laatste twee weken voor de uitbraak niet worden vrijgegeven.

Hoewel deze theorieën nogal vergezocht lijken, is het lastig om ze helemaal af te schrijven. Het is namelijk wel heel toevallig dat de corona-uitbraak gelijktijdig plaatsvond met de lancering van het 5G-netwerk en dat op de plek waar het virus is ontdekt een virologisch onderzoekslab staat. Toch is voor beide theorieën (nog) geen substantieel bewijs gevonden. Maar zo was het afluisterschandaal van de Amerikaanse overheid in eerste instantie ook een complottheorie, totdat Edward Snowden het tegendeel onthulde.

Deze complottheorieën zijn gloednieuw maar eigenlijk is het fenomeen van de complottheorieën helemaal niet zo nieuw. Mensen hebben al eeuwenlang de neiging om het onverklaarbare te willen verklaren en op zoek te gaan naar de waarheid. Waarom er nu toch een stijging is in het aantal complotdenkers komt volgens de onderzoeker Jaron Harambam door een viertal veranderingen.

De eerste verandering is het wegvallen van een opgelegde waarheid door het geloof. Mensen zullen nu dus op zoek gaan naar hun eigen waarheid om die leegte te vullen. Ten tweede groeit de verspreiding van nieuws via beelden die volgens de complotdenkers gemakkelijk te manipuleren zijn. Daardoor trekken ze veel bronnen en nieuwsberichten in twijfel. Waar voor hen de grens ligt tussen een betrouwbare bron en een onbetrouwbare bron is niet bekend. Ten derde is het door de democratisering veel gebruikelijker om kritiek te hebben op de gevestigde orde. Als er ruimte is tot kritiek zullen mensen sneller geneigd zijn hier gebruik van te maken. Tot slot speelt globalisering ook een rol. Het is tegenwoordig veel makkelijker om in contact te komen met mensen van andere culturen en met andere denkwijzen. Daardoor verspreiden deze ideeën sneller.

Het is dus niet zo gek dat mensen op zoek gaan naar hun eigen waarheid. Een beetje gezond wantrouwen is zo slecht nog niet. Hoe zouden grote schandalen zoals de Amerikaanse afluisterpraktijken anders aan het licht komen? Het is natuurlijk wel van belang dat het bij gezond wantrouwen blijft en niet doorslaat in paranoia.

Zeker in tijden van crisis - waarin veel onzekerheid voorkomt - hebben we allemaal wel behoefte aan een 'waarheid'. Wat is jouw waarheid en waar is die eigenlijk op gebaseerd? ■



– De magie van een pilletje –

Jolijn Trietsch is arts en doet onderzoek binnen de gynaecologie. Ook zit ze sinds begin dit jaar in het bestuur van de LUMC Alumni Vereniging. Buiten haar studie in het LUMC zocht ze verbreding en pakte alles aan wat ze leuk vond. Inmiddels is ze gepromoveerd en in opleiding tot gynaecoloog. Als het aan haar ligt heeft de patiëntzorg nog grote stappen te maken.

“**A**ls kind kwam ik ooit bij de kindercardiologie in het LUMC. Het was magisch dat je daar ziek binnenkomt en dan een pilletje krijgt en beter weer naar buiten gaat. Ik was dus al jong geïnteresseerd in de geneeskunde. Tijdens mijn studententijd in Leiden deed ik een studentassistentenstap bij de afdeling Gynaecologie en ben daar gebleven voor mijn wetenschapsstage en promotieonderzoek. Uiteindelijk promoveerde ik in 2017 op onderzoek naar vulvacarcinomen. Dit was vooraf niet bewust bedacht, alles wat mij leuk lijkt pak ik aan en daar kun je heel veel kanten mee op.”

“Wat mij zo trekt aan de gynaecologie is aan de ene kant het snijdend specialisme, maar ook de ruimte op het sociale en emotionele vlak. In dit vakgebied zitten we qua psychologie een beetje meer aan de zachte kant en spelen we in op de emoties van vrouwen die bij ons in de spreekkamer zitten. We doen ook veel diagnostiek zelf, zoals echo's maken. Het is een beetje van alles wat: interne geneeskunde, heelkunde en een stukje psychologie. Misschien is dat ook wel waarom het zo bij mij past. Ik kon nooit kiezen en zie in dit vakgebied alles verenigd.”

“Sinds januari zit ik in het bestuur van de LUMC Alumni Vereniging en was daarvoor ook al lid. Het is een leuke manier om contact te houden met jaargenoten en mensen van een andere lichte. Zo kun je ergens een stage regelen of praten over hoe je je carrière verder

wil ontwikkelen. We willen eigenlijk nog meer jonge alumni naar deze avonden trekken. Ik denk ook dat wij voor hen belangrijk kunnen zijn in het bijdragen aan een netwerk en onderhouden van contacten.”

“De organisatie van de zorg moet nog grote stappen zetten. We zouden veel meer vanuit de patiënt moeten gaan denken. Het is mooi als een ziekenhuis het zo organiseert dat de patiënt op één dag het onderzoek, de uitslag en het behandelplan krijgt. Dat is beter dan de ouderwetse manier van benadering waarbij het ziekenhuis een tijdstip kiest waarop de patiënt mag komen, die mededeling per brief wordt thuisgestuurd en de patiënt vervolgens nog een uur moet wachten in de wachtkamer omdat het spreekuur uitloopt. Vervolgens gaat de dokter vertellen wat er allemaal gedaan gaat worden en krijg je een nieuwe afspraak. Mensen moeten dan alsmaar naar het ziekenhuis komen. Dat is prima als je oud en met pensioen bent, maar als je studeert of werkt is dat lastig. Bovendien kost het veel energie om in spanning een uitslag af te wachten.”

“Mijn generatie is daar al veel meer mee bezig. De oudere generatie artsen zal wellicht denken: de wachtruimte heeft niet voor niets een wachtruimte, daar zitten mensen om te wachten. Jonge artsen zijn nu allemaal tweeverdieners. Als je ziet hoe moeilijk het is om een dag vrij te nemen om de kinderen naar de opvang te brengen of zelf een hele ochtend in het ziekenhuis te wachten dan voel je dat dat vervelend is.”

“Als we onze spreekuren flexibeler zouden kunnen inrichten en minder afhankelijk zijn van codes die uiteindelijk voor geld staan, kan alles op dezelfde dag nog gebeuren. Nu kan dat niet, ik heb immers maar een kwartier voor de patiënt. Er is meer zorg-economisch inzicht nodig om te bepalen hoe dat moet veranderen. Maar we zouden hier grote stappen kunnen maken die niet zo heel moeilijk zijn. Flexibiliteit van ónze kant in plaats van die van de patiënt. Het is een hele andere organisatie van zorg. Dat kost geld wat je niet direct terugverdient. Toch denk ik dat deze manier van zorg zich wel terugbetaalt, want het betekent dat mensen minder lang in het systeem blijven hangen.” ■



– Het Nieuwe Nu –

Op het moment van schrijven heb ik geen idee hoe het nieuwe nu er uitziet op het moment dat dit blad gepubliceerd wordt. Het enige wat ik de afgelopen tijd gemerkt heb, is dat er vele en snelle veranderingen plaatsvinden, zo ook in onderwijsland. Het onderwijs is snel gedigitaliseerd aan de Universiteit Leiden.

Met een hoop creativiteit worden er online activiteiten georganiseerd en velen zijn inmiddels gewend aan digitale platforms zoals Kaltura en Teams. Als assessor ervaar ik van dichtbij wat zo'n crisis van een organisatie vraagt en heb ik dan ook erg veel respect voor hoeveel werk er wordt verzet.

“Een digitale revolutie in je studietijd zal je de rest van je leven niet meer vergeten”

Ik zie ook dat studenten hun beste beentje voorzetten. Het is niet makkelijk om digitaal onderwijs te volgen, onzekerheid te ervaren omtrent je studievoortgang en op een hele andere manier deel uit te maken van groepsdynamiek. Een digitale revolutie in je studietijd zal je de rest van je leven niet meer vergeten. Ik heb veel bewondering voor alle studenten die zich zo goed mogelijk blijven focussen op hun opleiding, en daar waar mogelijk helpen in deze crisis. De betrokkenheid van studenten hier in Leiden, maar ook elders in het land, bij talloze initiatieven is bewonderenswaardig.

“De input van studenten is altijd, maar zeker ook in een crisis, uiterst belangrijk”

Verder vind ik het mooi om te zien dat de studentvertegenwoordiging zo goed betrokken blijft bij de inspraak: van alle M.F.L.S.-vertegenwoordigers tot opleidingscommissieleden en de Studentenraad. De input van studenten is altijd, maar zeker ook in een crisis, uiterst belangrijk. Samen met de organisatie helpen studenten bij verbe-

tering. Zo hebben studenten in deze crisis bijvoorbeeld meegedacht over de communicatie naar studenten toe, over herstart van onderwijs en over de introductie van nieuwe studenten.

“Hoewel ik mijn werkplek in het LUMC mis, raak ik snel gewend aan het nieuwe werken: het nieuwe nu”

Assessor zijn in deze periode is anders, maar ook leerzaam. Vergaderingen gaan via Teams, er zijn nieuwe vergaderingen in het leven geroepen en sommige vergaderingen vinden vaker plaats.

“We delen veel best practices om goed van elkaar te blijven leren”

In deze periode heb ik bijvoorbeeld meer contact met de assessoren van andere UMC's. We delen veel best practices om goed van elkaar te blijven leren. Ook leveren we input voor landelijke onderwerpen om ook op dat niveau het studentenbelang te doen laten gelden. Hoewel ik mijn werkplek in het LUMC mis, raak ik snel gewend aan het nieuwe werken: het nieuwe nu. Net zoals ik snel gewend raakte aan het wachten in de rij voor een supermarkt, raak ik ook snel gewend aan de telefonische en digitale overleggen met studenten en bestuurders. Ik hoop dat jullie ook je weg vinden in het nieuwe nu, en dat het goed met jullie gaat. ■

Onthoud dat je de assessor altijd kunt benaderen bij vragen, ideeën of opmerkingen via assessor@lumc.nl





– Preppen: doem- of vooruitdenken? –

Een paar uur geleden viel de stroom uit door een aanslag op het stroom-distributiecentrum. Het lijkt erop dat het nog een tijd zal duren voordat het stroomnetwerk is hersteld en je zit dus een paar weken zonder stroom. Hoe overleef je deze crisissituatie, als je ineens op jezelf bent aangewezen?

Zelfredzaamheid

Preppers zijn op deze situatie voorbereid, maar ook op alle andere mogelijke crisisscenario's. Ze streven ernaar om zo onafhankelijk mogelijk te zijn van de staat of anderen in tijden van nood en richten zich daarom op zelfredzaamheid. Om preppers hangt een stigma: ze zouden paranoïde zijn of worden afgeschilderd als doemdenkers die in de zondvloed of complottheorieën geloven. Bij preppers gaat het echter juist om zwakke plekken in je welbevinden versterken door de capaciteiten en bronnen die je nodig hebt aan te leggen. Verder zorgen preppers ervoor dat deze beschikbaar zijn, om zo zichzelf, hun familie en ook de gemeenschap te kunnen beschermen in crisistijd.

Om zichzelf voor te bereiden hebben preppers diverse spullen in huis. Naast een grote voedsel- en watervoorraad, beschikken preppers ook over vlucht-tassen voor noodsituaties.

De belangrijkste tas voor een prepper is de Bug out Bag (BoB). De BoB is een rugzak die materialen bevat die nodig zijn om ongeveer 72 uur te over-

leven. Een BoB hoort klaar te staan om in geval van nood direct gepakt te kunnen worden. Ook moet de rugzak compleet en in goede staat zijn. Dan is er nog de EDC: de Every Day Carry. Dit bevat materialen die je dagelijks meedraagt en is over het algemeen klein van formaat. Ten derde is er de GHB: Get Home Bag, met genoeg voorzieningen om 24 uur te overleven en mee thuis te komen.

Wat in de BoB zit is afhankelijk van de locatie waar de prepper zich bevindt, maar het basisprincipe geldt altijd: food-water-shelter. Onder food wordt een noodrantsoen verstaan in de vorm van kant-en-klare, goed verpakte maaltijden waar je alleen nog water aan hoeft toe te voegen of energierepen met een hoge calorische waarde. Verder zitten in een basis-BoB grote flessen met water, een zaklamp, noodradio, EHBO-kit, nooddeken, waterzuiveringstabletten, wind- en waterbestendige lucifers, een poncho, mes en een touw. In de uitgebreidere rugzakken zit onder andere een tent, kookplaat en een slaapzak. Ook kruisbogen, luchtbuksen en multifunctionele zakmessen maken deel uit van het arsenaal. Bovendien kiezen sommige preppers ervoor om gouden



zilverwaren, alcohol, sigaretten en tandpasta in te slaan. Deze materialen zijn volgens preppers waardevol in tijden van schaarste en functioneren volgens hen dan ook prima als ruilmiddelen.

Ruilmiddelen zijn voor preppers met name van belang om op (middel)lange termijn na een nood-situatie te overleven op hun (nieuwe) adres, net als het verbouwen van hun eigen voedsel. Kippen en moestuinen zijn daarvoor uitermate geschikt. Ook kennis is belangrijk: hoe werkt het conserveren van groenten of het drogen van vis? Het paraat hebben van kennis is voor preppers niet alleen handig om zelf te overleven, ze zien het ook als ruilmiddel.

Vluchtbestemming

Een BoB kan - afhankelijk van de inhoud - 12 tot 25 kilogram wegen. Met de BoB is het de bedoeling om naar de BOL (Bug Out Location) te gaan. Ervaren preppers hebben stukken grond om naartoe te gaan, waarvan ook andere preppers weten dat deze bestaat. De locatie moet voldoen aan een aantal eisen: veilig, onopvallend en goed te verdedigen. Om naar de locatie te komen, moet je als prepper beschikken over een BOV: bug out vehicle. Dat kan een auto, fiets of - in sommige gevallen - een zeilboot zijn. Met een zeilboot is het voor preppers mogelijk om zichzelf op het water schuil te houden voor plunderende mensen of snel naar een ander land te varen. Preppers hebben namelijk ook een tweede of zelfs een derde BOL, die ook in het buitenland kan liggen als het eigen land te gevaarlijk is om nog langer te blijven.

Om de BOL te bereiken, is het van belang dat de prepper fit genoeg is om met het gewicht van de BoB lange afstanden te lopen of rennen. Voor preppers zijn speciale fitnessprogramma's gemaakt om in een noodsituatie te overleven. Deze fitnessprogramma's richten zich op zowel kracht- als uithoudingsvermogen. Crossfit, fitness, hardlopen of bepakt wandelen worden daarbij als een goede training gezien. Daarnaast worden ook zelfverdediging en yoga in de training geïmplementeerd. Yoga is goed voor flexibiliteit, balans en kracht: uitermate handig om iemand een muurtje op te trekken, zonder dat je of zelf ervan af kukelt of je rotator cuff afscheurt. Ook touwtjespringen, balspellen en jongleren worden als handige sporten gezien om coördinatie te verbeteren. Zo zal je bij rennen op onregelmatig terrein niet in de eerste honderd meter je enkel al verzwikken.

Beveiliging en bescherming

Natuurlijk zijn er ook situaties waardoor mensen in hun eigen huis moeten blijven. Ook daar zijn preppers op voorbereid: naast de voedsel- en watervoorraad (lees: gevriesdroogde maaltijden, waterzuiverings-

tabletten en maaltijdpoeders), hebben ze genoeg medicijnen, diervoeding en hout om zichzelf te redden. De eerder genoemde kippen en moestuin zijn hier ook een voorbeeld van. In het medicijnkastje van preppers zal je naast paracetamol en aspirine ook antihistamines, ibuprofen en ORS tegenkomen. Naast deze voorraad is verdediging van belang; staaldraad voor de ramen, schuilkelders en pallets om barricades mee te bouwen zijn ook onderdeel van het preppen.

De gedachte achter deze beveiliging is het gedrag van de mens in noodsituaties. Volgens preppers handelen mensen altijd uit eigenbelang als er een crisis plaatsvindt. Toch kan een groep mensen ook als bescherming dienen, door bijvoorbeeld dingen te delen. Voor preppers kunnen andere mensen dus zowel een gevaar vormen als veiligheid betekenen. Het verklaart ook deels waarom mensen preppen, omdat er door schaarste en plunderingen weinig kan overblijven voor anderen. Voor preppers is het op voorraad hebben van voedsel, water en andere levensmiddelen dan ook een soort verzekering. Het geeft gemoedsrust, omdat ze zijn voorbereid en zich geen zorgen hoeven te maken over doemscenario's. Een prepper heeft zich daar immers al lang van tevoren mee beziggehouden. Of dat nou doem- of vooruitdenken is, preppers zijn in ieder geval overal op voorbereid. ■

PIY: prep it yourself

Preppen kan een dure hobby worden, maar met dit lijstje kan je budgetproof aan de slag met preppen:

Begin je eigen moestuin: kropen sla, tomaten en bloemkolen zijn misschien wat rigoreus, maar kruiden als basilicum en oregano passen ook prima op je balkon of zelfs in de vensterbank.

Vriezerbestendige bakjes: om eten dat over is in te vriezen.

Droge producten zoals pasta en rijst. Tenzij je echt een professionele prepper bent, is het niet nodig om het in veelvoud te hebben staan, maar een pakje in huis kan geen kwaad.

(basis) EHBO-kit

Soep in blik

Blikjes knakworst

Ingeblikte/gedroogde groenten, zoals doperwtten

Perzik of ananas uit blik voor de vitamientjes

Zak meel of bloem: om je eigen brood te maken

Medicijnen: paracetamol, aspirines en ibuprofen

– Scenario's –

Het kwam weer goed

Na de maandenlange quarantaine vond ik mezelf een echte social distancing pro, ik had oude hobby's weer opgepakt, heerlijke anderhalve meter afstandswandelingen gemaakt en de allerbeste take-out croissantjes van Leiden gevonden. Ik vermaakte me wel prima en leerde weer een beetje langzamer te leven. Toch begon het na een tijdje wel te knagen. Na de vijfde mental breakdown van de quarantaine begon ik zelfs onze veel te vroege hoorcolleges zonder Leids Kwartiertje te missen. Slecht nieuws over gecancelde tentamens werd afgewisseld met slecht nieuws over het aantal besmettingen.

Maar net toen ik het écht zat werd, was de oplossing ineens daar. Een niet nader te noemen oranje man had zich op nationale televisie afgevraagd of het niet zou helpen om desinfecteermiddel in te spuiten bij besmette coronapatiënten. Hij werd door iedereen uitgelachen - en terecht, dacht ik!

Het was een belachelijk en zelfs gevaarlijk idee. Des te groter mijn verbazing toen ik hoorde dat er clinical trials werden gestart met heel lage concentraties handalcohol om de aangedane organen mee schoon te spoelen en viel ik nog net niet van de trap toen ik las dat dit ook daadwerkelijk hielp! Er was eindelijk een behandeling gevonden tegen COVID-19 en we mochten ons leven weer oppakken. Zelfs de grootste festivals mochten weer doorgaan, op voorwaarde dat het publiek zich eerst even liet ondersprengen met desinfecteermiddel.

Opa's en oma's sloten pasgeboren kleinkinderen voor de eerste keer in de armen, jongens en meisjes werden verliefd en ook de technofanaten konden weer stampen in de buitenlucht. De zomer van 2020 was er een om nooit te vergeten.

94

Oorverdovend stil

Het is avond en ik sluit mijn gordijnen. Snel werp ik nog een blik door het raam: het is buiten uitgestorven. De leegte van de straten overheerst als een oorverdovende stilte. De pandemie heeft wild en onverbiddelijk om zich heen gegrepen. En dat terwijl het vorig jaar nog leek alsof de curve afnam. Deze tweede piek is zoveel groter en agressiever dan wie dan ook ooit had kunnen voorzien. De straten zijn uitgestorven en de winkels zijn gesloten, een groot deel van hen is inmiddels failliet. De lichtjes van de steden, eens zo mooi te zien als skyline van de stad, zijn nu uitgedoofd. Het is donker, kil en leeg: niet alleen in de straten, maar ook in de ogen van de mensen. In de holle blik van de overlevenden zie je het verdriet dat ze hebben van iedereen die ze verloren zijn. Je ziet de leegte van hun ziel en hun angst om nog meer te verliezen dan ze al hebben gedaan. Ik weet ook niet hoelang ik het zelf nog ga redden.

Het verdriet, de onmacht en frustratie zijn slopend. Ons bestaan lijkt nutteloos en leeg. Ik pieker vaak, iets anders kan je ook eigenlijk niet doen. De economie ligt stil, werken is onmogelijk. Netflix is uitgekeken (nieuwe series worden niet meer gemaakt) en families hebben elkaar al maanden niet gezien. Socializen is namelijk uit den boze. De laatste keer dat sociaal contact weer oogluikend werd toegestaan met de illusie dat de pandemie was afgezwakt, trad een tweede piek op. Het enige verschil met toen is hoe weinig mensen er nog over zijn na de tweede. Alleen de sterksten hebben deze piek overleefd. Ik heb sinds deze crisissituatie een hekel aan dat woord: het voelt oneerlijk tegenover iedereen die we zijn verloren. Ze hebben gestreden tot het einde. Sommigen op de overvolle IC gaven zelfs hun ziekenhuisbed op, zodat anderen daar konden liggen. Is dat dan niet sterk? Absoluut. Alleen denkt deze sinistere pandemie daar anders over. Het is helemaal misgegaan- en flink ook.

China rules the world

Ooit gewenst om eens op vakantie te gaan naar een communistische en totalitaire staat, maar niet het geld of de durf gehad om dat te wagen? Wees niet getreurd, jouw eigen 1984-scenario staat voor de deur!

Wat de wereld op zijn knieën bracht was noch een atoombom, noch een handelsoorlog. Slechts een schepsel dat de lijn tussen leven en dood bewandelt kon zo een schouwspel verwezenlijken. Een nieuwe variant van het virus dook op, dodelijker en besmettelijker dan het vorige. Dit nieuws ging viral op alle nieuwsnetwerken en sociale media. Massale paniek overspoelde de westerse beschaving. De wereldeconomie kwam stil te liggen. Toiletpapier werd waardevoller dan biljetten en tandpasta zeldzamer dan goud. Wereldwijd zochten landen naar een vaccin. Sommige deden dit niet voor het welzijn van de mensheid, maar met andere meer duistere redenen. In het midden van de apocalyps kwam iedereen tot de onbesproken consensus. Wie de sleutel tot de plaag bezit, bezit ook de sleutel van macht.

Uit de vaccinwedloop en de as van de epidemie herrees een zekere winnaar. Een nieuw era brak aan, aangevoerd door China. Spoedig werd het land de nieuwe leider van het Euraziatische continent. De weinige tegenstanders verdwenen samen met het virus.

Het alledaagse leven keerde na een paar jaar terug, echter met een rood tintje. Na de overname van de wereld was topografie voor basisschoolkinderen nooit eerder zo simpel geweest als tijdens de Britse kolonisatie. Toekomstige medische studenten in Nederland kregen een spoedcursus Chinees en een woordenboek aangeboden. Rood kleurde naast het onderwijs ook de entertainment-industrie. Gloednieuwe televisieseries zoals Kameraad zoekt vrouw en Paul & Rodeman vervangen vanaf 2025 de gevestigde orde. Instagram werd hernoemd tot Chinagram, Netflix naar Xi-flix en Firefox naar Firewall. Het lot van AliExpress? Wees niet getreurd, je kunt nog steeds daar jouw zwaaiende kat bestellen.

Wanhopige tijden...

Op mijn tenen sluip ik naar de achterdeur. Ik heb een mondkapje op en trek de capuchon van mijn zwarte hoodie zo ver mogelijk over mijn hoofd. Voor de laatste keer check ik of mijn telefoon wel echt op vliegtuigstand staat en ik beweeg mijn hand langzaam naar de klink.

Met mijn hand op de koude deurklink probeer ik te luisteren of ik de bovenbuurvrouw hoor. Maar het enige wat ik hoor is mijn eigen hart in mijn keel. Ik beweeg de deurklink zo langzaam mogelijk naar beneden. Sinds het verboden is om in je eigen tuin of op je eigen balkon te zitten heeft de bovenbuurvrouw al vier keer de politie gebeld. Ik trek de deur langzaam naar mij toe en hoop dat hij niet piept. Ik voel de koude wind tegen het enige nog onbedekte stuk van mijn gezicht. Mijn tuin is het enige stuk waar ik mij niet kan verstoppen achter schuttingen of bosjes. 3,2,1, ik ren zo snel mogelijk de tuin door, door de poort tot ik hijgend met m'n rug tegen de schutting aan sta. Ik probeer mijn ademhaling weer onder controle te krijgen voor ik verder loop naar de afgesproken plek. Zo kalm mogelijk ga ik op het bankje zitten mijn hart bonkt nog steeds in mijn keel en ik durf alleen maar naar beneden te kijken. Het voelt alsof ik al uren zit

te wachten. Ik pak mijn telefoon, shit het is al tien voor vijf. Als hij maar opschiet, iedereen moet om vijf uur thuis zijn voor de 'rantsoenering van eten en toiletartikelen' ofwel het moment waarop de overheid controleert of je wel echt thuisblijft. Het tijdstip verandert elke dag, maar mijn insiders hebben gezegd dat het vandaag om vijf uur zal zijn. Plots zie ik vanuit mijn ooghoek iemand mijn kant uit lopen. Zal dat hem zijn? Ik durf niet te kijken. Hij gaat aan de andere kant van het bankje zitten en zet een plastic tas neer. Ja, dat moet hem zijn. Ik pak het geld uit mijn zak en leg het naast mij op het bankje. De persoon staat op, pakt het geld en loopt door. Snel pak ik de plastic tas en prop hem onder mijn trui. Onderweg naar huis moet ik mij inhouden om niet te rennen. Als ik maar niet aangehouden wordt! Ze dreigen nu op het nieuws met gevangenisstraffen in plaats van boetes. Ik ben weer bij mijn schutting en kijk voorzichtig om het hoekje om te zien of mijn buurvrouw voor het raam staat. Ik zie haar niet en ren zo snel mogelijk door de tuin mijn huis in. Ik doe de gordijnen dicht en haal de plastic tas onder mijn trui vandaan. Ik gluur voorzichtig in de plastic tas.

Daar is het: mijn vierlaags biologische toiletpapier.

– VGT-vrees –

Er is de afgelopen periode een heleboel veranderd. Niet alleen heb ik het stokje overgenomen van Hannah en Aline, ook gaat studeren nu op een andere manier. Ondanks dat de VGT niet doorgaat, toch een VGT-hulp om jullie alvast extra goed voor te bereiden. Deze keer over een toepasselijk en actueel onderwerp: angst!

DSM-V criteria

De DSM staat voor *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. Het is een Amerikaans handboek dat in de meeste landen als standaard handboek voor de psychiatrische diagnostiek geldt. In mei 2013 is de vijfde editie uitgekomen, aangeduid als DSM-V. Hoewel er veel kritiek wordt geleverd op de manier van classificeren en indelen wordt toch veelal gebruikt gemaakt van het boek, er zijn momenteel namelijk nog weinig andere opties beschikbaar.

Ziektebeelden

Een **angststoornis** heeft als belangrijkste kenmerk pathologische angst. Dat betekent dat de angst niet reëel is, en dat de persoon in kwestie problemen ondervindt door de angst. In de volksmond wordt een angststoornis vaak een fobie genoemd.

Bij een **organisch psychiatrische stoornis** bevindt de stoornis zich daadwerkelijk in een orgaan, in dit geval de hersenen. Er is sprake van een beschadiging of disfunctie. Dat uit zich in een verandering van karaktereigenschappen ten opzichte van de periode vóór de stoornis. Meestal zijn impulsen en emoties niet veranderd.

Schizofrenie en psychotische stoornissen uiten zich vooral in de jongvolwassenheid (15 – 30 jaar). Kenmerkend hierbij zijn psychotische episodes die gepaard gaan met afwijkende belevingen van de werkelijkheid, zoals wanen en hallucinaties. Emotionele en denk- en gedragsstoornissen komen in wisselende mate voor.

Stemmingsstoornis is een verzamelterm voor aandoeningen waarbij de emotie verstoord is en niet past bij de situatie waarin iemand verkeert. Hieronder vallen depressieve, manische en hypomane episodes. Tijdens depressie is de gemoedstoemming bedrukt. Tijdens manie is de stemming pathologisch uitgelaten of ongeremd. Hypomanie is een milde vorm van manie. Ook bipolaire stoornissen vallen onder de grote noemer van een stemmingsstoornis.

Stress en aanpassingsstoornissen treden op als reactie op emotionele en/of psychische stress na belangrijke levensveranderingen. Voorbeelden hiervan zijn het overlijden van naasten, maar ook een huwelijk kan een aanpassingsstoornis opwekken. De verandering kan namelijk zowel positief of negatief van aard zijn. Verder kan deze stoornis zowel acuut als chronisch zijn.

Oefenvraag (VGT februari 2020, vraag 27)

Een 40-jarige vrouw bezoekt het spreekuur, omdat ze zich al een paar weken niet lekker voelt. Ze heeft last van een pijnlijke rug en hoofdpijn. Bij lichamelijk onderzoek worden behalve gespannen en pijnlijke schouderspieren geen bijzonderheden gevonden. Bij navraag blijkt de patiënte zich slecht te kunnen concentreren, slecht te slapen en zich gespannen te voelen. Er staat een verhuizing voor de deur. Aangezien de echtgenoot van patiënte veel thuis is, moet de patiënte alles organiseren. Wat is de meest waarschijnlijke psychiatrische classificatie voor deze symptomen?

- A. Angststoornis
- B. Organisatorisch psychiatrische stoornis
- C. Schizofrenie en psychotische stoornissen
- D. Stemmingsstoornis
- E. Stress en aanpassingsstoornissen

Goede antwoord = E

ZIEKTEBEELD	RISICOGROEP	BELANGRIJKSTE KENMERK
ANGSTSTOORNIS	Vrouwen	Niet reële angsten
ORGANISCH PSYCHIATRISCH STOORNIS	-	Beschadiging of disfunctie hersenen
SCHIZOFRENIE EN PSYCHOTISCHE STOORNISSEN	Jongvolwassenen	Psychotische episodes met wanen en hallucinaties
STEMMINGSTOORNISSEN	-	Emotie die niet past bij de situatie
STRESS EN AANPASSINGSTOORNISSEN	-	Begint na belangrijke levensgebeurtenissen



- Vermaakpagina -

Wordt de verveling je te erg, komt Monopoly je de neus uit en heb je nú nieuwe coronaproof activiteiten nodig om te doen? Geen zorgen! Wij slepen je er doorheen met de enige echte Predactor Bucketlist!

- **Herorganiseer je kamer op vier verschillende manieren**
- Herbeleef je kindertijd en bouw je eigen pretpark met Roller Coaster Tycoon
- Download Duolingo en leer eindelijk die nieuwe taal spreken
- **Houd een romantisch diner met je geliefde via Skype**
- Verwijder Tinder voor de vijfde keer deze week omdat je helemaal geen liefde nodig hebt
- Ontsnap aan het coronavirus in een online escaperoom
- **Bezoek met de auto een openlucht bioscoop**
- Leef het sociale leven dat we allen zo missen via The Sims
- Maak een mondkapje en blijf veilig in het OV
- **Schrik je rot als je een keer moet niezen, omdat je bang bent dat je besmet bent met corona**
- Laat een Zalando Stylist je nieuwe garderobe uitkiezen
- Leer je postbode op een dieper level kennen, omdat hij zo vaak langs moet komen
- **Ga weer goed op Thuishaven en breng een bezoek aan hun terras**
- Houd een gezonde levensstijl aan en bezoek de Strawberry Dome in Arnhem
- Denk aan je opa en oma en stuur ze een kaartje via Oma Post
- **Zoek de rust op in Den Bosch en bestuur in je eentje een gigantisch badeendje**
- Blijf binnen en stay safe met oude edities van de Predactor, te lezen op de M.F.L.S.-site!

E	D	E	S	I	N	F	E	C	T	E	R	E	N	T	V
G	I	N	E	L	E	G	E	R	T	A	A	M	O	O	Z
R	E	T	G	P	P	B	V	L	E	E	R	M	U	I	S
O	H	R	N	R	E	V	A	C	C	I	N	C	C	L	Z
E	G	P	I	E	O	U	R	I	V	M	H	S	O	E	O
P	I	E	T	D	R	Z	N	O	I	E	E	U	R	T	M
S	R	O	T	O	E	E	B	E	R	D	I	R	O	P	E
V	O	R	E	C	B	E	F	V	O	N	T	I	N	A	R
O	H	G	M	T	T	P	A	N	L	A	A	V	A	P	V
R	M	O	S	O	C	K	W	H	O	P	L	A	K	I	A
M	A	C	E	R	A	D	I	V	O	C	O	N	A	E	K
I	A	I	B	N	T	R	I	A	G	E	S	O	P	R	A
N	S	S	T	D	N	A	T	S	F	A	I	R	S	D	N
G	V	I	D	E	O	B	E	L	L	E	N	O	E	A	T
N	E	R	L	O	C	K	D	O	W	N	K	C	L	P	I
C	O	M	P	L	O	T	T	H	E	O	R	I	E	T	E

AFSTAND
BESMETTING
COMPTOTHEORIE
CONTACTBEROEPEN
CORONAKAPSEL
CORONAVIRUS
COVID
DESINFECTEREN
GROEPSVORMING
ISOLATIE
LOCKDOWN
MAATREGELEN
PANDEMIE
PERSCONFERENTIE
PREDACTOR
RISICOGROEP
RIVM
SAAMHORIGHEID
TOILETPAPIER
TRIAGE
VACCIN
VIDEABELLEN
VIROLOOG
VIRUS
VLEERMUIS
VOUCHERVAKANTIE
WHO
ZEEP
ZOMERVAKANTIE
ZOOM

Oplissing: _____



Leids Medisch Dispuut Forestus



Agenda

31 augustus:
Terugkomborrel

7 september:
Wisselings-D.L.V.

31 augustus
t/m

16 oktober:
F.I.Cie-periode

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

Gezellig met zijn allen pizza eten in De Hut van Ome Henne en daarna lekker borrelen: een typische dinsdagavond. Iedereen was nog zorgeloos aan het genieten van een biertje en niemand zag aankomen dat het de laatste Borrel van het jaar zou zijn. Helaas was niets minder waar. Het beeld van De Hut, de Bestuurskamer en HePatho begint al te vertroebelen in mijn gedachten. Mijn laatste terras- en sportschoolbezoek zijn slechts nog een vage herinnering.

In deze tijden, vergelijkbaar met een apocalyps, heeft iedereen twee mogelijke reacties: bij de pakken neer gaan zitten óf adapt and overcome. Veel Leden kozen gelukkig voor de laatste optie en we zagen de creativiteit in commissies opborrelen. We hebben kunnen genieten van een aantal leuke activiteiten zoals een pubquiz, een 'crazy 88', bingo en andere Borrels. Ook kregen we tijdens de wekelijkse Koffiemiddag of Borrel (letterlijk) een kijkje in het leven en de slaapkamers van onze Leden.

Daarnaast is de F.I.Cie alweer druk bezig met het organiseren van de F.I.Cie-periode van aankomend collegejaar. We hopen dat de situatie het toelaat om een aantal mooie activiteiten neer te zetten, met als hoogtepunten natuurlijk het Schuimfeest en Zwembadfeest.

We wensen iedereen succes met de eventuele laatste tentamens en, hoewel deze anders zal zijn dan normaal, wensen we iedereen een hele fijne zomervakantie toe. Hopelijk is het daarna weer tijd voor een jaar met onvergetelijke festivals, Borrels en andere activiteiten! ■

Met een fier Welterusten,

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

Christy van Marwijk,
h.t. Assessor externus





IFMSA-LEIDEN

International Federation of Medical Students' Associations - Leiden



What did you do this quarantine?

QUARANTINE BINGO

Binge watching Netflix	Have a home spa day	Learning a new language	Video calling with the family	Playing online games
Trying a new recipe	Starting a new hobby	Paint your room	Buying plants	Watching a webinar
Clean the entire house	Cutting your hair	Exercise at home	Naming the 12 cranial nerves	Making a puzzle
Began a DIY project	Reading a new book	Baking and eating your creation	Walking outside	Doing Yoga

I TAG:

—

—

—

FOLLOW US:
@IFMSA.LEIDEN

www.ifmsa.nl/leiden

QUARANTINE BINGO

QUARANTINE BINGO

QUARANTINE BINGO

Afgelopen maanden heeft het coronavirus de hele wereld in zijn greep gekregen: op alle continenten zijn besmettingen vastgesteld, waarvan de aantallen inmiddels in de miljoenen lopen. Hoe lang dit nog zal duren is voor iedereen een raadsel, maar zeker is dat we elkaar nodig hebben in deze bizarre tijden. Net zoals onze kanjers in de zorg. Deze mensen zetten elke dag hun eigen gezondheid op het spel in de strijd tegen het coronavirus. Nooit eerder werd zo duidelijk hoe hard wij hen nodig hebben.

“What the world needs now is solidarity. With solidarity we can defeat the virus and build a better world”

-UN Secretary-General

Een heleboel projecten van IFMSA-Leiden staan momenteel stil. Achter de schermen is het dagelijks bestuur hard bezig om een aantal van deze projecten online door te laten gaan. Check vooral onze sociale media voor alle updates! Ook zijn we bezig met online webinars over onder andere corona, klimaatverandering en mensenrechten. Daarnaast zijn er momenteel talloze initiatieven en mensen die elkaar willen helpen in deze tijd. Voor een overzicht van deze initiatieven kun je kijken op www.nlvoorelkaar.nl.

IFMSA-Leiden wenst iedereen een gezonde tijd toe, blijf vooral thuis en blijf op afstand!

Tot de volgende Predoctor en niet vergeten: Niet volgen maar Leiden!

Liefs,
Natalie Suppiah,
Vicevoorzitter extern

Ps: Check de IFMSA-Leiden Quarantine Bingo

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



– Throwback Thursday: Activiteiten –



mfls.leiden
Medische Faculteit der Leidse Studenten



1.598 vind-ik-leuks

mfls.leiden *Throwback Thursday!* Helaas zijn veel M.F.L.S.-activiteiten afgelast door de corona-pandemie, wat natuurlijk hartstikke jammer is. Het is echter veel leuker om terug te kijken op de activiteiten die dit collegejaar wél konden doorgaan. Daarom een kleine throwback naar een aantal hoogtepunten van het M.F.L.S.-jaar! Zo begonnen we het jaar goed met de enorm geslaagde Introductiedagen en het Eerstejaarsweekend, reisden we af naar Kopenhagen voor de Trip, vierden we onze verjaardag tijdens de Dies, beleefden we een magisch M.F.L.S.-gala in Rotterdam, en werd Risoul onveilig gemaakt door de Mediski. In 2020 werd een week lang het 25-jarig bestaan van HePatho gevierd, gingen we op Actieve Leden Weekend, en vond de M.F.L.S.-week met daarin onder andere het M.F.L.S.-LUMC Onderwijsdebat plaats. Wat een jaar!

[Alle 427 opmerkingen bekijken](#)

hepatho_mfls Cheers to 25 years! Wat een jaar inderdaad, en dan hebben we het nog niet eens gehad over alle drukbezochte VriMiBo's en M.F.L.S.-feesten!



mfls.leiden
Kopenhagen, Denemarken



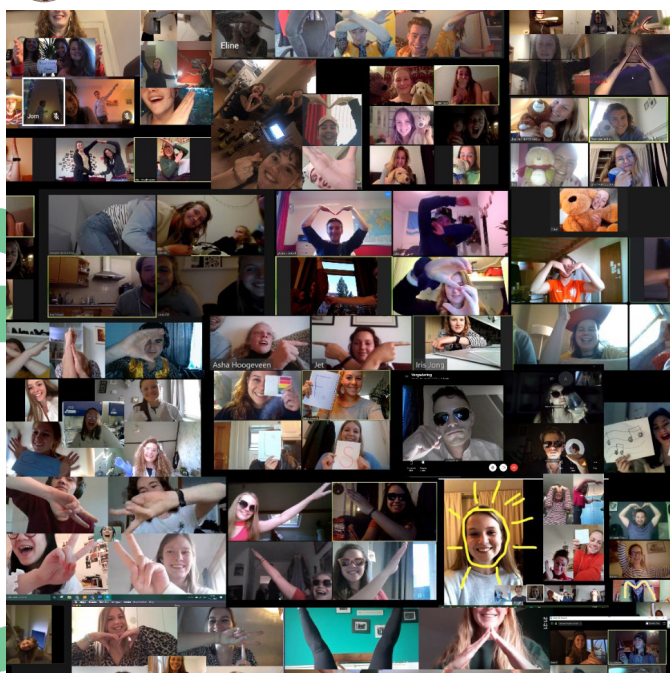
mfls.leiden
Medische Faculteit der Leidse Studenten



1.912 vind-ik-leuks

mfls.leiden Dit was natuurlijk allemaal niet mogelijk geweest zonder al jullie enthousiasme! Namens het hele 107e M.F.L.S.-bestuur: bedankt!

mfls.leiden
Online



7.122 vind-ik-leuks

mfls.leiden Juist in tijden van *social distancing*, is het belangrijk om (virtueel) met elkaar in contact te blijven! Daarom organiseerde de ActiviteitenCommissie op woensdag 13 mei de M.F.L.S. ThuisQuiz. Uit het aantal inschrijvingen bleek dat veel M.F.L.S.'ers wel zin hadden in een pubquiz; er deden maar liefst 250 deelnemers mee, verdeeld over bijna 60 teams! Met 9 rondes, variërend van een M.F.L.S.-ronde tot een rekenronde, werd iedereen flink op de proef gesteld. Wanneer een deelnemer even vergat zijn microfoon uit te zetten was het kraken van hersenen te horen. Uiteindelijk ging IntroductieCommissie 2020 er met de winst vandoor, op de voet gevolgd door het 105e M.F.L.S.-bestuur en de vrouwen van het 107e M.F.L.S.-bestuur. Gefeliciteerd! #pubquiz #thuisquiz

Alle 23 opmerkingen bekijken

koenwijsman @timvanderdoef @daniiquew @victorbenthem @kyravanw @sarahvrooden @lisannewezenaar @xestherr_ @thijs_knecht @katinkaax yess, laat die fotopuzzel maar komen!! Complimenten aan de ActCie trouwens, het was een heel geslaagde pubquiz met superleuke vragen!

Colofon

Predactor is een driemaandelijks 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

Predactorcommissie

Voorzitter:

Julotte Baart

Hoofdredactie:

Vera Broek

Hoofd lay-out:

Lucia Buijs

Redactie:

Daniëlle Koot,

Anouk Koelewijn,

Elke Beurkens,

Pascale Rijnders,

Maike Verheij

Lay-out:

Carlijn Sturm,

Bibi Bosch,

Dindin Zhang,

Femke Groenewegen

M.F.L.S.-bestuursleden:

Fleur Meulmeester,

Yasin Yüksel

Abonnementen

M.F.L.S.-lid: Gratis (aanmelden 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 Predactor? Mail voor meer informatie naar lidextern@mfls.nl

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