

PRIK

Medische Faculteits Vereniging Nijmegen

MFVN'S EXCLUSIEF SURVIVAL GIDS

#76



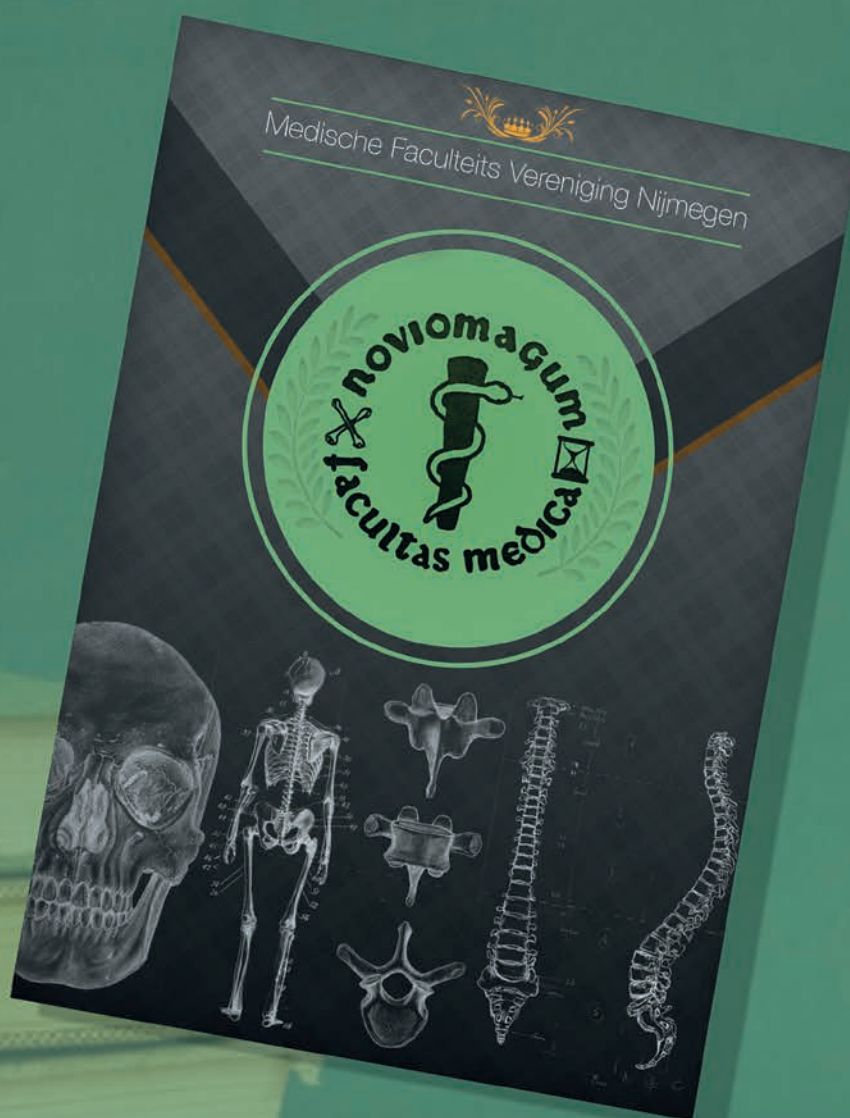
Medical Pickup
lines

Hoe overleef ik
studeren aan de
medische faculteit

Commissieleden
vriendenboekje

MFVN Collegeblok

Verkrijgbaar op
de MFVN-kamer



Prijs: €1.50

Inhoudsopgave

	Blz.
Commissieleden- Vriendenboekje	4 - 5
Prik verslaat de wetenschap	6-7
Op bezoek bij de Eerstejaarscie	8
Nijmegen Studenten Bucketlist	9
Je zal het maar hebben: Fibrodysplasia Ossificans Progressiva	10
Specialisme in de spotlights: Arts-microbioloog	11
Fotopagina	12-13
Feiten en Fabels: over drank	14
Hoe overleef ik... studeren aan de medische faculteit	15
Interview met em. prof. dr. Toine Lagro-Janssen	16-17
Een dag eten als een echte student	18-19
Work the world	20
Medical Pick-up Lines	21
Puzzelpagina	22
Wij stellen voor... Jeroen van Dillen	23
Strip	24

Woord van de redactie

Hoi, lieve Prik-lezer!

Ontzettend leuk dat je deze editie hebt opengeslagen! Het studiejaar is alweer een paar maanden begonnen en ik hoop dat je je draai al een beetje (weer) hebt gevonden. Wij van de Prikredactie willen hier graag op inspelen. Mede voor onze eerstejaars, wijden wij daarom deze editie aan alle ongemakken en valkuilen die je als student tegen zou kunnen komen. Dit doen wij in deze heuse "MFVN's survivalgids". Zo denk ik dat je waarschijnlijk het gevoel wel kent wanneer je tot laat colleges hebt, terugkomt op je kamer en niet weet wat je nou eens moet gaan koken. Je hebt vast nog wel ergens een zakje Cup-a-soup liggen, maar je wilt eigenlijk wel eens een goede maaltijd eten. In het artikel "Een dag eten als een echte student!" kun je allerlei inspiratie opdoen voor het ontbijt, de lunch en het avondeten, dus laat die soep zeker maar zitten! Verder ben je student op de leukste faculteit van Nijmegen, al zeg ik het zelf. Je zult hier gedurende je studie veel zijn, dus dan is het natuurlijk fijn om hier goed te kunnen overleven. Francine Oomen kon ons niet echt helpen, dus hebben wij zelf de "Hoe overleef ik ... studeren aan de medische faculteit?" samengesteld. Tenslotte wil ik ons als Prikredactie graag aan je voorstellen. Dit doen wij in het exclusieve "Commissieleden vriendenboekje", waarin wij bijvoorbeeld vertellen welke mooie plekken wij kennen in Nijmegen. Ik houd je niet langer op, blader door deze survivalgids en heel veel succes met het student zijn. Studeren hoort daar zeker bij, maar vergeet ook niet te ontspannen door bijvoorbeeld deze Prik even lekker te gaan lezen!!

Liefs,

Puck Arendsen
Hoofdredacteur

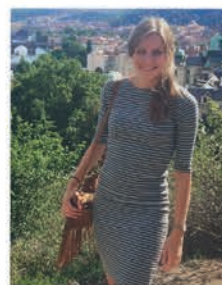


Lieve Priklezer,

De dagen worden langer en kouder. De blaadjes aan de bomen zijn op één hand te tellen en Sinterklaas is zelfs al in het land geweest. Desondanks de overheersende kou, lijkt de zomer nog maar net voorbij. We leven met z'n allen van weekend tot weekend en de week vliegt voorbij. Nu leven we alweer hier; al weer vier maandjes in de collegebanken. Wat hebben we in die vier maanden gedaan? Vooral studeren waarschijnlijk. Studeren is voor vele van jullie misschien alweer een sleur geworden, maar voor alle eerstejaars onder ons is het leven als student totaal nieuw. Of je nu moet wennen aan de rare namen van de lokalen op de medische faculteit of dat je hier al jaren rondloopt? Deze "MFVN's survival gids" is voor jullie allemaal een handig zakboekje vol tips over studeren op de medische faculteit en het studentenleven in Nijmegen. De Prikredactie heeft erg haar best gedaan voor deze editie. De Redactie heeft sinds het begin van dit collegejaar een nieuwe samenstelling die bestaat uit zowel eerstejaars- als ouderejaars studenten. De Prikredactie heeft daarom een veelzijdige Prik kunnen maken voor studenten uit alle jaarlagen. Op pagina 4 en 5 stellen wij onze commissieleden voor. Hopelijk kom je in deze Prik feitjes tegen die je nog niet wist en lees je deze prik in één grote ademteug uit. Zoek een lekker plekje uit, pak een warme chocolademelk en geniet van deze 'MFVN's survivalgids. Heel veel leesplezier!

Liefs,

Romy Ottens
Bestuurslid Intern



COMMISSIELEDEN VRIENDENBOEKJE

Lay-out: Puck Arendsen



Nina van Lier

Studie en jaar: Biomedische Wetenschappen, tweedejaars bachelor

Wat ik later wil worden: juffrouw of K3 (en als dat echt niet lukt, onderzoeker in neurowetenschappen)

Mijn favoriete dier: alle baby (kinder)boerderijdieren (mini konijntjes, kuikentjes, lammetjes, kalfjes ... vul zelf maar aan)

Mijn favoriete drankje: Kasteel Rouge

Mijn favoriete plek in Nijmegen: Credible, tegenover het Valkhofpark (wie wil er nou geen ontbijt als diner?)

Wat staat er bovenaan mijn bucketlist: een wereldreis maken (cliché)

Dilemma: Je hele leven voor 5 egels moeten zorgen of overal een cactus mee naartoe moeten nemen? Ik zal met veel liefde voor mijn vijf egels zorgen

Je beste tip voor de eerstejaarsstudenten: Iedere Prik direct wanneer deze uitkomt van voren naar achteren uitlezen (en aanbevelen aan al je vrienden/medestudenten)!



Fleur Strobbe

Studie en jaar: Geneeskunde, in wachttijd voor de coschappen (dus bijna 4e jaars)

Wat ik later wil worden: Chirurg, oncoloog of gynaecoloog

Mijn favoriete dier: Otters all the way!

Mijn favoriete drankje: Leffe Blond of een goed glas witte wijn

Mijn favoriete plek in Nijmegen: Mi Barrio aan de Fransestraat, geweldige tapas en burgers (en betaalbaar!)

Wat staat er bovenaan mijn bucketlist: een reis door de prachtige natuur van Noorwegen maken

Dilemma: Je hele leven voor 5 egels moeten zorgen of overal een cactus mee naartoe moeten nemen?

Overal een cactus mee naartoe nemen... Ik ben geen held in het verzorgen van levende dieren, maar ook niet in het levend houden van planten (gelukkig zal een cactus het wel overleven)!

Je beste tip voor de eerstejaarsstudenten: Trek geen nieuwe jas aan als je gaat stappen. Het kan zomaar zijn dat iemand jouw jas ook heel mooi vindt en 'm van de kapstok af plukt (dus bespaar jezelf het leed)...



Maureen Visscher

Studie en jaar: Geneeskunde, in de wachttijd voor mijn coschappen

Wat ik later wil worden: Arts, maar ik heb nog geen idee welke specialisatie

Mijn favoriete dier: Panda's natuurlijk (meest geniale filmpjes op youtube)!

Mijn favoriete drankje: Op het moment Gin-Tonic

Mijn favoriete plek in Nijmegen: De Kaaij in de zomer!

Wat staat er bovenaan mijn bucketlist: Reizen door Zuid-Amerika of Azië

Dilemma: Je hele leven voor 5 egels moeten zorgen of overal een cactus mee naartoe moeten nemen?

Overal een cactus mee naartoe nemen, omdat waarschijnlijk toch iedereen voor de egels gaat

Je beste tip voor de eerstejaarsstudenten: Wereldgerechten (wel eigen merk natuurlijk), als je weer eens met z'n allen geen inspiratie kan vinden voor het avondeten ;)



Puck Arendsen

Studie en jaar: Geneeskunde derdejaars

Wat ik later wil worden: Gynaecoloog-obstetrica

Mijn favoriete dier: Wolf en beer, tussen die twee wil ik niet kiezen

Mijn favoriete drankje: Kasteel Rouge door het jaar, Cosmopolitan op vakantie

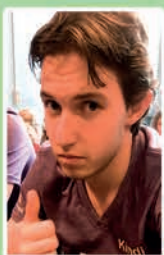
Mijn favoriete plek in Nijmegen: Bairro Alto voor de beste broodjes en salades (in zijstraat van de Grote Markt)!

Wat staat er bovenaan mijn bucketlist: Het noorderlicht zien in IJsland

Dilemma: Je hele leven voor 5 egels moeten zorgen of overal een cactus mee naartoe moeten nemen?

Zeker weten die 5 egels, dan krijgt iedere egel een persoonlijk instagramaccount

Je beste tip voor de eerstejaarsstudenten: Een broodje Spee eten! Je weet niet wat je mist!!



Laurens Stronkhorst

Studie en jaar: Geneeskunde, jaar 1

Wat ik later wil worden: Huisvader, of anders arts

Mijn favoriete dier: Tijger

Mijn favoriete drankje: Das toch geen vraag, bier natuurlijk

Mijn favoriete plek in Nijmegen: Overal waar gezelligheid is

Wat staat er bovenaan mijn bucketlist: M'n eigen band beginnen

Dilemma: Je hele leven voor 5 egels moeten zorgen of overal een cactus mee naartoe moeten nemen? 5 egels sowieso, mensen kijken je maar raar aan als je cactus een naam geeft.

Je beste tip voor de eerstejaarsstudenten: Als de studie je te veel wordt, vergeet dan niet dat je nog altijd gewoon kan stoppen en met een rijk persoon kan trouwen.



Marloes de Kam

Studie en jaar: Biomedische wetenschappen 2e jaars

Wat ik later wil worden: Goeie vraag, als ik het antwoord weet ben je de eerste die het hoort

Mijn favoriete dier: Doodskop aapje, hoewel de naam anders doet denken zien ze er super lief uit

Mijn favoriete drankje: Verse smoothies

Mijn favoriete plek in Nijmegen: Natuurlijk is heel Nijmegen leuk, maar het waalstrand en de Waagh springen er bovenuit.

Wat staat er bovenaan mijn bucketlist: Een reis door Scandinavië maken, met natuurlijk ook het noorderlicht en slapen in een iglo

Dilemma: Je hele leven voor 5 egels moeten zorgen of overal een cactus mee naartoe moeten nemen? Een cactus, ik ben veel te onhandig om op 5 egels tegelijk te letten en dan zitten er sowieso meerdere stekels in mijn handen of voeten

Je beste tip voor de eerstejaarsstudenten: Ga niet alleen studeren maar geniet ook van het studentenleven!



Lisa van de Loo

Studie en jaar: BMW, tweedejaars master

Wat ik later wil worden: Dr. Van de Loo

Mijn favoriete dier: Hond

Mijn favoriete drankje: Kasteel Rouge

Mijn favoriete plek in Nijmegen: Geef mij een random bankje in de zon en ik ben blij!

Wat staat er bovenaan mijn bucketlist: Een huisdier nemen

Dilemma: Je hele leven voor 5 egels moeten zorgen of overal een cactus mee naartoe moeten nemen?: Kom maar hier met die egels, dan heb ik gelijk dat eerste punt van m'n bucketlist afgewerkt.

Je beste tip voor de eerstejaarsstudenten: Ben niet bang om te lenen, want studeren is en blijft duur. Maak er dus (op een verantwoorde manier) het beste van!



Anouk Maassen

Studie en jaar: Geneeskunde, eerstejaars bachelor

Wat ik later wil worden: Psychiater of revalidatie arts

Mijn favoriete dier: Dik-dik (zoek maar op, super cute)!

Mijn favoriete drankje: Wijn

Mijn favoriete plek in Nijmegen: de Fuik

Wat staat er bovenaan mijn bucketlist: Huskysledetocht maken

Dilemma: Je hele leven voor 5 egels moeten zorgen of overal een cactus mee naartoe moeten nemen? Voor 5 egels zorgen

Je beste tip voor de eerstejaarsstudenten: Uh ja dat zou ik zelf ook wel willen weten

Romy Ottens



Studie en jaar: Geneeskunde, mijn bachelor is behaald en nu zit ik in mijn wachttijd tot coschap. Ik ben een soort van vierdejaars dus.

Wat ik later wil worden: Een dokter, wat voor dokter moet ik nog eventjes uitvogelen. Heel origineel.

Mijn favoriete dier: Kameleon, lijkt me ideaal voor sommige situaties.

Mijn favoriete drankje: Vroeger was dat groene heksenranja, nu zou ik voor een Karmeliet biertje gaan.

Mijn favoriete plek in Nijmegen: De dijk richting Ooij. Ik heb geen idee of dit nog Nijmegen is, maar vind dit een mooi picknick plekje langs de Waal.

Wat staat er bovenaan mijn bucketlist: In een booster op de kermis. Ik durf dat echt niet, maar vind toch dat ik dat ooit moet gaan doen.

Dilemma: Je hele leven voor 5 egels moeten zorgen of overal een cactus mee naartoe moeten nemen? Een cactus meenemen. Eén van die egels belandt zeker weten een keer onder mijn voeten.

Je beste tip voor de eerstejaarsstudenten: Ga niet alleen studeren maar geniet ook van het studentenleven!



PRIK

Medische Faculteits Vereniging Nijmegen

Verslaat de wetenschap!

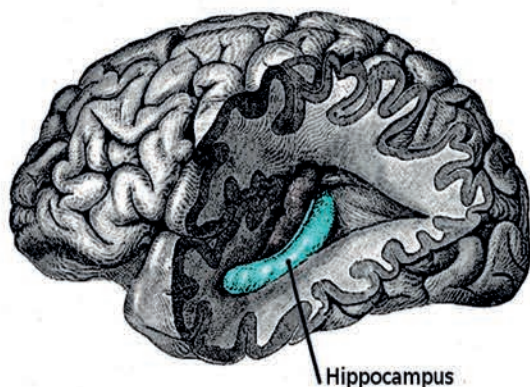


Chinezen 'genezen' embryo's

In China zijn onderzoekers erin geslaagd om beta-thalassemie (een erfelijke bloedziekte) uit het DNA van embryo's te knippen. Ze gebruikten base-editing als techniek om het DNA in de cellen aan te passen. Base-editing maakt het mogelijk om adenine, guanine, thymine en cytosine te veranderen. In dit geval hebben ze guanine veranderd in adenine. Dit onderzoek is baanbrekend omdat het een eerste stap is in de richting van het voorkomen van dit soort erfelijke ziektes in baby's in de toekomst.

Kleine zeedieren steken de Grote Oceaan over

In maart 2011 heeft de noordoostkust van Japan te maken gekregen met een zeebeving met een kracht van wel 9.0 op de schaal van Richter! Helaas volgt logischerwijze in zo'n geval altijd een tsunami, die toen de welbekende problemen veroorzaakte in Fukushima. Nu, velen jaren later, is te zien dat deze beving nóg meer invloed heeft gehad. Dankzij de tsunami hebben zeedieren zich anders dan normaal over de Grote Oceaan verspreid. Nu leven zeedieren die vroeger alleen rond de Japanse kust leven, ook voor bij de Noord-Amerikaanse kust! Er zijn maar liefst minstens 289 diersoorten geëmigreerd naar de andere kant van de oceaan. Vooral vissen en ongewervelde dieren zoals krabben en mossels zijn de afgelopen tijd waargenomen op een plek waar ze vóór de tsunami nooit voorkwamen. De dieren zijn vaak meegedreven met wrakstukken die dezelfde route aflegden.



Details ga je beter onthouden als je puber bent

Bij kinderen is de geheugen-aansturende hippocampus in de hersenen nog niet uitgegroeid. Dit gebeurt pas in de pubertijd, waardoor je in de pubertijd pas echt goed details kan onthouden! Duitse onderzoekers hebben dit geconcludeerd na de hippocampus te bekijken in MRI-beelden van 70 kinderen tussen de zes en veertien jaar. Terwijl de deelnemers in de MRI lagen, moesten zij ook geheugentestjes doen, waarbij ze foto's te zien kregen die telkens in detail een beetje veranderden. De verschillen tussen twee foto's werden vaker waargenomen door de pubers dan door de jonge kinderen. En in vergelijking, waren bij de pubers ook hun hippocampi verder ontwikkeld dan in de niet-pubers.

Man in vegetatieve staat weer bij bewustzijn na ontvangen zenuwimplantaat

In Frankrijk lag een 35-jarige man na een auto-ongeluk al vijftien jaar in vegetatieve staat, wat betekent dat hij geen enkel teken van bewustzijn heeft gegeven in die tijd. Onlangs kreeg hij een implantaat dat de nervus vagus in zijn hersenen stimuleert. Een maand na deze implantatie kon de man opeens bewegende objecten volgen met zijn ogen. Ook kan hij simpele instructies opvolgen, zoals zijn hoofd bewegen op commando. Dit laatste kost hem echter wel een minuut om voor elkaar te krijgen. Nu deze bevindingen zijn gedaan, kan gekeken worden of andere patiënten met minder zwaar hersenletsel ook baat kunnen hebben bij zo'n implantaat.



Poetsen verlengd je leven

Op zich best wel logisch, maar extra reden om je studentenkamertje nog nét een tikkeltje harder te poetsen: de lichaamsbeweging die je gebruikt tijdens huishoudelijke activiteiten verlaagt de kans op sterfte! Canadezen kwamen tot deze conclusie na de fysieke activiteit van wel 130.000 proefpersonen uit zeventien verschillende landen te vergelijken. Ook werd gekeken naar hart- en vaatziektes en sterfgevallen in deze groep. In het totaal deden de meeste mensen zeven jaar lang mee aan dit onderzoek. Deelnemers die gemiddeld twee en een half uur per week actief waren, verlaagden niet alleen hun kans op sterfte, maar lieten ook een sterke daling in de kans op hart- en vaatziektes zien. Nog specifiek, het onderzoek wees uit dat dertig minuten per dag beweging tijdens huishoudelijke taken vroegtijdige dood voorkomt met 28 procent!

Oud continent opgedoken

Onlangs zijn wetenschappers erin geslaagd om zo diep in de zee te boren, dat ze het 'gezonken continent' Zeelandia hebben bereikt. Hierbij is steen boven water gehaald dat wel 23 miljoen jaar geleden naar de zeebodem is gezonken. Het stuk land wat nu al zo lang onder water ligt, was ooit deel van Australië, maar is destijds afgebroken en door het water verslonden. De wetenschappers hopen de stukken steen te onderzoeken en zo meer te weten te komen over het klimaat wat destijds heerste op het oude verzonken continent. Om Zeelandia 'op te duiken' hebben de wetenschappers tot wel 860 meter onder de zeebodem moeten boren!

Vissen hebben verschillende persoonlijkheden

Althans, in de vissensoort *Poecilia reticulata*, beter bekend als 'guppies', laat Brits onderzoek zien dat ze onderling sterk verschillen in hun reactie op stressvolle situaties. Door de vissen in verschillende aquariums te plaatsen en ze aan verschillende scenario's bloot te stellen, kwamen de onderzoekers tot de volgende conclusie. In de aquaria konden de vissen te maken krijgen met nagmaakte roofvissen of nepvogels die boven het water hingen, of ze leefden juist in een stress-vrije omgeving. Het schijnt dat in de stressvolle omgeving de guppies onderling gevarieerde strategieën lieten zien om te reageren op deze situaties. Dit leidde tot de conclusie dat guppies veel sterker in persoonlijkheid verschillen dan tot nu toe werd aangenomen. De onderzoekers willen graag met een vervolgonderzoek uitvinden of deze verschillen komen door genvariaties of door omgevingsfactoren.



Op bezoek bij... ...de Eerstejaarscie

Sinds dit studiejaar heeft de MFVN er een nieuwe commissie bij, namelijk de Eerstejaarscommissie. Deze is opgericht om extra activiteiten te kunnen organiseren en zo het eerste jaar voor de nieuwe studenten onvergetelijk te maken. Ik had het grote voorrecht om aanwezig te zijn bij de allereerste vergadering ooit op 29 september 2017.

14:05 uur: Iets onmiskenbaars in elke commissie is natuurlijk een coördinator. Luuk vertelt over de functies van een coördinator en vraagt wie hierin wel interesse heeft. Een paar steken gelijk hun handen op, maar Luuk wil iedereen even langs gaan. Uiteindelijk zijn Ruben, Stan, Lotte, Julia en Laurens degene die zich beschikbaar stellen. Later wordt gekozen wie uiteindelijk de coördinator zal zijn.

14:12 uur: De eerstvolgende activiteit is het eerstejaars bowlen op 11 oktober. Ik zie dat iedereen heel geïnteresseerd is en Luuk direct allemaal vragen krijgt. De baanindeling is uiteindelijk het onderwerp van het gesprek. Ruben komt met een mooie oplossing om de eerstejaars kaartjes te laten kopen en hen vervolgens meteen hun baannummer te laten reserveren. Verder worden nog nostalgische herinneringen opgehaald over kinderfeestjes en discobowlen, waarover ik uit pure herkenning stiekem moet lachen.

14:02 uur: Luuk begint met een voorstelrondje. Lotte doet Geneeskunde en vertelt dat ze uit de Achterhoek komt. Gelijk voel ik de grote connectie als mede-Achterhoeker. Het voorstelrondje gaat verder. Jolijn en Stan komen uit Eindhoven (de gekste!), Laurens uit Nijkerk, Ruben uit Lent, Esther uit Sint Anthonis, Marleen uit Pijnacker en Julia uit Doetinchem (Achterhoek!). Zij studeren allemaal Geneeskunde, behalve Esther, zij studeert BMW. Volgens mij vindt iedereen wel in iemand zijn of haar gelijke en de sfeer verandert direct van wat onwennig naar best wel gezellig.

13:57 uur: Ik kom aan en zie Laurens zitten. Hij is een van de nieuwe schrijvers in de Prik-redactie, dus het was fijn dat ik gelijk al iemand kende. Samen met Jolijn en Stan wachten we tot de rest er is. Ineens staat iedereen met onze praeses Luuk bij het tafeltje naast ons.

14:22 uur: 'Op 22 november wordt de volgende activiteit georganiseerd', vertelt Luuk. Hiervoor is café de Aesculaaf al gereserveerd. Luuk stelt voor te gaan brainstormen over een activiteit. 1 uur gratis bier wordt er geroepen. Er wordt gelachen. Een kroegentocht beginnend in de Aesculaaf is het tweede idee. Laurens zegt dat dit idee een goede indruk achter zal laten, mocht dit idee goed uitgevoerd worden. Dat gevoel heb ik ook. Gaaf als de commissie dit voor elkaar kan krijgen.

14:29 uur: Als laatste wil Luuk het hebben over de shirts. Terwijl hij zijn laatste woord huitspreekt, gaat er een grote golf van enthousiasme door de rest van de groep. Kleuren, die mooi zijn voor een shirt, worden genoemd, maar ook zeker kleuren, die het sowieso niet mogen worden. Iedereen neemt een taak op zich en ik verbaas me dat het verdelen nu al zo soepel gaat.

14:33 uur: Luuk sluit de vergadering. Ik vergeet bijna dat ik een foto moest maken. Ik kan bijna niet over deze horde kletsende eerstejaars heen komen. De foto wordt gemaakt en ik bedank de commissie dat ik bij de vergadering mocht zijn. Terwijl ik wegliep denk ik aan mijn eerste jaar en hoe leuk ik alle activiteiten vond. Het komt wel goed, met deze eerste Eerstejaarscie.

Tekst: Puck Arendsen
Lay-out: Puck Arendsen



V.l.n.r: Lotte, Stan, Jolijn, Marleen, Ruben, Luuk, Julia, Laurens en Esther



STUDENTEN BUCKETLIST

Tekst: Lisa van de Loo
Lay-out: Maureen Visscher

Dames, heren, iedereen die daar tussen zit óf er net buiten valt; er zijn dingen die je écht gedaan moet hebben in onze studentenstad Nijmegen. En dan bedoel ik niet 'moet je gedaan hebben' zodat je kan zeggen dat je vet hip bent en er helemaal bij hoort, maar gewoon om de leukste herinneringen mee te maken over je studententijd in deze geweldige stad. Hierbij de Prik-bucketlist, go make those memories!

- Kroegentocht
- Vierdaagselopers uitzwaaien
- Zwemmen in het Erica Terpstra
- Barbecueën op het waalstrandje
- Frietje halen bij cafetaria Keizer Karelplein en deze dan het liefst opeten in het Keizer Karel parkje
- Sportfondsenbad / De Goffert
- Een meter bier bestellen

- Paarden aaien op het waalstrandje
- Speciaalbiertje drinken in Café Samson
- Op de bovenste verdieping van het Erasmusgebouw staan (en van het uitzicht genieten)
- Nootjes eten en de schil op de grond gooien in het Bascafé
- Het goedkope studentenmenu eten bij café De Muis
- Zoveel mogelijk SSHN gebouwen bezoeken

- Meedoen aan de Batavierenrace
- Pannenkoeken eten op de pannenkoekenboot
- De Heyendaalshuttle nemen en ervaren hoe het is om in veetransport te zitten
- Baantje aannemen als promo in de binnenstad
- Goedkope zooi halen bij de Action en Xenos
- Ieder jaar de gratis studentenbox bestellen

- Sporten bij RSC
- Bowlen bij Olround
- Zomerfeesten – bijzijn is meemaken -
- Knaek aanvragen en van de korting genieten
- Shotjes bij Café De Fiets
- Fietsband plakken

- Doornroosje
- Een dopper aanschaffen en gebruiken
- Eten bestellen terwijl die fastfoodtent recht bij je om de hoek zit
- Gratis dingen meenemen van de intromarkt terwijl je geen eerstejaars bent
- Zeiknat van de regen in de collegebanken zitten
- Vrijdag vrijpakken (vrij-dag)





Je zal het maar hebben: Fibrodysplasia Ossificans Progressiva

Tekst: Laurens Stronkhorst
Lay-out: Maureen Visscher



Stel je voor: bij de geboorte van een willekeurige baby lijkt er niks aan de hand te zijn. Hij of zij heeft een gezond gewicht, is niet te vroeg of te laat geboren en er waren geen complicaties tijdens de zwangerschap of de bevalling. Het enige opvallende aan de pasgeborene is dat het beschikt over grote tenen die kleiner zijn dan de andere tenen. Wat niemand, waarschijnlijk zelfs de artsen, niet weten, is dat dit kleine mankement een voorbode kan zijn van misschien wel één van de meest bizarre en angstaanjagende aandoeningen die er bestaat. Deze aandoening heet Fibrodysplasia Ossificans Progressiva. Dit is een aandoening waarbij de spieren en het bindweefsel van het individu naarmate deze ouder wordt geleidelijk aan veranderen in botweefsel (ossificatie). Op lange termijn kan dit leiden tot complete misvorming van het lichaam en een progressief verlies van functies, zoals het gebruik van spieren. Je zou het kunnen vergelijken met het geleidelijk verstenen van het lichaam. Dit is de realiteit voor de mensen die lijden aan FOP.

Fibrodysplasia Ossificans Progressiva, wat vrij vertaald 'bindweefsel, dat progressief wordt omgevormd tot bot' betekent, is met slechts 465 bekende gevallen en een prevalentie van 1 op de 2,5 miljoen, een zeer zeldzame aandoening. De ziekte komt voor het eerst echt tot uiting vóór het tiende levensjaar en het begint vaak met zwellingen in de weefsels van de schouders, de nek en de rug. Deze gezwellen worden veroorzaakt door botvorming in die gebieden. In de loop van tijd beginnen deze zwellingen zich ook te vormen op de ledematen en uiteindelijk ook op de handen en voeten. Deze symptomen worden door artsen vaak verkeerd geïnterpreteerd als het gevolg van kanker of fibrose, aangezien FOP zeer weinig voorkomt en niet bij alle artsen bekend is. In de loop van tijd zullen bindweefsel en spieren progressief vervangen worden door bot- en kraakbeenweefsel. Dit leidt vaak tot ernstige complicaties.

Ook wanneer er verwondingen aan het lichaam optreden door bijvoorbeeld vallen, is er verergerde botgroei op de verwonde plekken. Dit kan leiden tot nog meer verwondingen en dus nog meer botgroei. Er is per individu een groot verschil in de expressiviteit van de ziekte, wat inhoudt dat het proces van ossificatie bij de een langzamer gaat dan bij de ander. Ondanks dit verschil worden de meeste mensen die lijden aan deze aandoening niet ouder dan 40. Zij overlijden vaak aan de gevolgen van het ossificeren van essentiële spieren en weefsels.

Het proces dat FOP veroorzaakt, ligt in een stoornis in de deactivatie van het gen dat bij foetusen zorgt dat bepaalde weefsels worden omgevormd tot kraakbeen en bot. Dit

gemuteerde gen zorgt ervoor dat spier- en bindweefselcellen (bij verwondingen) een enzym aanmaken dat het lichaam aanzet tot botreparatie, soortgelijk aan wanneer er een botbreuk optreedt. Op de locatie van het enzym komen vervolgens lymfocyten die het eiwit BMP4 bevatten. Dit eiwit zorgt voor botgroei in de weefsels, terwijl de gewone bind- en spierweefselcellen door apoptose afsterven. Deze nieuwe botfragmenten kunnen fuseren met het bestaande skelet, waardoor er in het gehele lichaam vergroeiingen kunnen ontstaan.

FOP wordt veroorzaakt door een gemuteerd autosomaal dominant allel op chromosoom 2. De penetrantie bij FOP is altijd 100% procent. Dit betekent dus dat een ouder die de mutatie heeft, 50% kans heeft om deze door te geven aan zijn kinderen, die dus 50% kans hebben om de aandoening te krijgen. In de praktijk komt dit maar weinig voor, aangezien mensen die lijden aan de aandoening vaak niet in staat zijn of weigeren om kinderen te krijgen. Deels hierom is de ziekte alsnog heel zeldzaam.

Helaas is er nog steeds geen geneesmiddel gevonden. Zelfs het operatief verwijderen van de nieuwgevormde botfragmenten leidt alleen maar tot een verergering van de situatie, omdat er ook weer botweefsel wordt aangemaakt in de verwondingen die gemaakt zijn tijdens de operatie. Er wordt op dit moment onderzoek gedaan naar mogelijke geneesmiddelen die het verloop van de ziekte vertragen, en er wordt volgens experts langzaam maar zeker vooruitgang geboekt. Tot op heden hebben mensen met Fibrodysplasia Ossificans Progressiva echter geen kans op genezing.

Specialisme in de spotlights

Arts- Microbioloog

Tekst: Anouk Maassen
Lay-out: Maureen Visscher

Arts zijn en toch in het lab staan, diagnoses stellen zonder de patiënt zelf te zien en voorkomen dat er ernstige epidemieën uitbreken: Dit is het werk van de arts-microbioloog. Wellicht is dit specialisme niet iets waar je meteen aan denkt bij het worden van een arts en lijkt dit werk in eerste instantie misschien juist meer op het werk van een onderzoeker.

Het werk

Als arts-microbioloog verricht je veel onderzoek. In plaats van consulten af te nemen, staat de arts-microbioloog in het lab. Vaak is zo'n lab een speciale afdeling in het ziekenhuis. Hij diagnosticeert infecties en weet daarmee welke ziekteverwekkers aanwezig zijn. Om deze reden zijn arts-microbiologen vaak de eerste die een epidemie aan zien komen en kunnen ingrijpen. Verder denkt een arts-microbioloog na over een goede behandeling en voert daarover een enkele keer ook een consult met een patiënt. Naast het werk in het lab, houdt deze specialist zich ook bezig met beleidsvorming, wetenschappelijk onderzoek en de ziekenhuishygiëne.

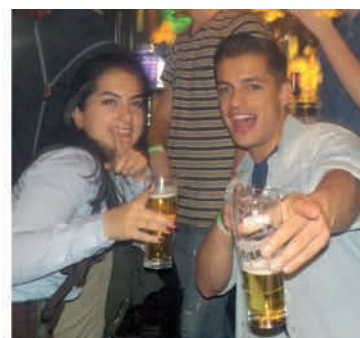
De opleiding

Het specialisatie tot arts-microbioloog duurt vijf jaar en per jaar zijn er maar 17 opleidingsplekken. De opleiding is veelzijdig en bestaat uit onderdelen zoals laboratoriummanagement, wetenschappelijke vorming, infectiepreventie, hygiëne, virologie en parasitologie. Veel studenten beginnen al aan hun promotieonderzoek

terwijl ze bezig zijn met hun specialisatie. Ook wordt er verwacht dat de vraag naar arts-microbiologen toeneemt omdat er een grote angst bestaat dat de ziekteverwekkers resistent gaan worden tegen de antibiotica, die nu tegen hen gebruikt wordt. Hierdoor zal de kans op epidemieën toenemen. Voor jou als toekomstig arts-microbioloog zal dit één van je grootste uitdagingen zijn.







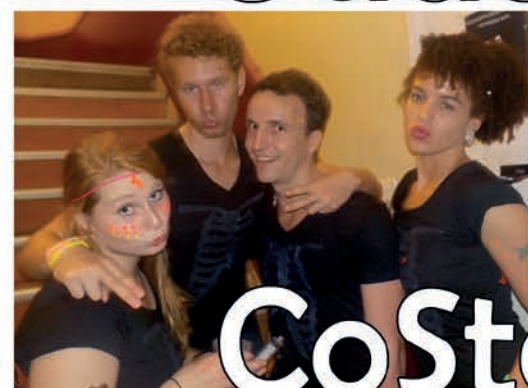
MFVN-feest:



'Oktoberfest'



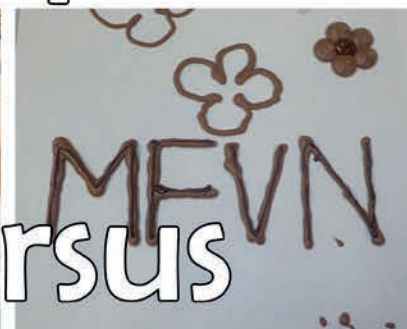
Ouderdag



CoSta-feest



Gotcha! Finalespel



Chocolateriecursus

Feiten & Fabels: over drank

Tekst: Lisa van de Loo
Lay-out: Maureen Visscher

Alcohol. We kennen het en we drinken het (bijna) allemaal wel eens, waar niets mis mee is. Maar wist je dat het drinken van alcoholische drank volgens het Trimbos Instituut valt onder harddrugs? Nee? Dan wordt het tijd om je even te testen op de welbekende feiten en fabels over drank!

Sommige mensen hebben een hogere tolerantie voor alcohol.

Dit is juist! Er zijn zeker individuele verschillen tussen hoe goed mensen tegen alcohol kunnen. Voor het grootste deel is dit erfelijk bepaald en heeft dit maken met de snelheid waarmee de alcohol wordt afgebroken in je lever. Het enzym dat hiervoor verantwoordelijk wordt gesteld, is het ADH enzym. In Aziaten bijvoorbeeld, wijkt dit enzym af óf ontbreekt zelfs! Hierdoor heeft deze bevolkingsgroep een snellere opbouw van acetaldehyde in hun bloed, wat leidt tot klachten als hoofdpijn, duizeligheid en misselijkheid. Ben jij van westerse afkomst? Dan zijn er wel degelijk een heleboel mensen die je eruit kan drinken!

Te veel alcohol kan leiden tot impotentie.

Helaas heren – en hun partners –, dit is een feit! Niet alleen kortdurende probleempjes, maar ook langdurige, permanente impotentie is een gevolg van overmatig alcoholgebruik. Dit heeft te maken met de manier waarop alcohol je zenuwstelsel kan beschadigen, waardoor de vlaggenpaal niet of moeilijk meer overeind kan komen. Maar ook kan je hormoonhuishouding veranderen, waardoor je minder zin krijgt in seks. Alcohol is namelijk verantwoordelijk voor het blokkeren van de aanmaak van hormonen zoals testosteron, wat libido-verlagend werkt.



Hoe sterker de drank, hoe groter de kater

In de categorie van goed nieuws: dit is een fabel! Zoals jullie misschien wel weten en zelf een keer aan de levende lijven hebben ondervonden is een kater het gevolg van teveel alcohol drinken in te korte tijd. Het gaat dus om de totale hoeveelheid alcohol die je drinkt én de snelheid waarmee je dit doet. Het heeft dus niets te maken met het type drank!



Het drinken van twee glazen wijn per dag is goed voor je hart

Yes, correct! Maar niet alleen twee glazen wijn, ook bier en gedistilleerde dranken verkleinen je risico op het krijgen van hart en vaatziekten. Dit positieve effect is gebleken te komen door de alcohol in deze dranken. Er is wel één maar, de twee glazen per dag werken alleen positief voor mannen. Voor vrouwen is dit maximaal één glas per dag.

Van alcohol word je dik.

Fabel! Ja, echt! Een standaardglas alcohol bevat ongeveer 10 gram alcohol, wat overeenkomt met +- 12,5 ml. Dit is hetzelfde als 70 kcal, maar daar komen natuurlijk nog de calorieën bij die het drankje lekker maken, zoals suiker, frisdrank of zuivelproducten. Een glas alcohol op zich maakt je dus absoluut niet dik, maar de toevoegingen wel. Wil je dus niet aankomen van alcohol? Probeer het dan zo puur mogelijk te drinken – maar natuurlijk wel met mate.



...studeren aan de medische faculteit?

Als je iets niet mag missen in deze survivalgids is het wel een artikel over... overleven! We gaan het hier echter niet hebben over overleven in de wildernis, maar over hoe je studeren aan de medische faculteit overleeft. Inmiddels hebben ook de nieuwe eerstejaars studenten de faculteit kunnen ontdekken. Het juiste lokaal vinden blijft soms een probleem, maar er bestaat gelukkig zoiets als routenummers. Hier zijn nog meer handige tips and tricks die studeren aan de mooiste faculteit van Nijmegen makkelijker maken!

Het kan de beste overkomen; je bent te laat voor college. Of dit nu komt doordat je je verslapen hebt of omdat die krakkemikkige studentenfiets het weer eens begaf. Het is een vervelende situatie. Het laatste wat je wil, is met je knalrode hoofd de collegezaal binnenlopen en gezien worden door je medestudenten én de professor. Gelukkig hebben zowel de Lammerzaal als de Hippocrateszaal een achteringang! Die van de Lammerszaal is te bereiken door helemaal naar boven te lopen. Deze collegezaal bevindt zich naast Galenus. In de gang van de Mertens-lokalen bevindt zich een tweede deur naar de Hippocrateszaal. Zo kan je snel het college nog binnen sneaken.

Wij van Prik snappen dat je soms wat extra's nodig hebt om de dag op de universiteit door te komen. En wat is hier perfecter voor dan koffie? Helaas is het niet mogelijk voor ons om op de faculteit zelf gratis koffie te halen. Echter, waar een wil is, is een weg! Zo is het wel mogelijk om koffie uit de koffieautomaat te pakken op het poliplein in het ziekenhuis. Extra tip: als je een Radboud werknemerspasje hebt, zorg dan dat je die bij je hebt. Zo kan je eigenlijk op elke afdeling wel gratis koffie scoren.

Op zoek naar een rustig toilet? We weten allemaal dat het bij sommige toiletten op de faculteit het vaak een drukte van jewelste is en dat is natuurlijk niet altijd even, eh, fijn. Gelukkig zijn er in het Auditorium ook genoeg toiletten waar bijna nooit iemand komt. Dan kan je even rustig naar de vogeltjes luisteren. ;-)

De fietsenrekken naast en onder de faculteit zijn voor mij een groot irritatiepunt: ze staan altijd vol. Als je college/werkgroep niet om 8.45 uur begint heb je pech gehad. Om nog maar te zwijgen over hoe lastig het is om je fiets na je college weer uit dat zooitje te krijgen. Gelukkig is er nog een fietsenstalling achter de snijzaal waar altijd plek is. Om deze te bereiken, neem je aan de Kapittelweg de afdaling naast de auto-parkeerplaats van de faculteit. Het kost je wat meer tijd om door de faculteit lopen, maar je bespaart jezelf een hoop tijd en ellende omdat je niet hoeft te zoeken naar een plek om je fiets neer te zetten!

Last but not least: zorg dat je warm genoeg aangekleed bent als je in de bibliotheek gaat studeren! Ditzelfde geldt voor wanneer je een voortgangstoets gaat maken, in die zalen kan het ook akelig koud zijn. Wil je even snel opwarmen op de faculteit, dat is simpel: ga vijf minuutjes in de gang van de Mertens-lokalen staan en voilà!



Verschillen tussen mannen en vrouwen in de gezondheidszorg: *‘Toekomstig arts of onderzoeker moet oog hebben voor verscheidenheid’*

Een interview met em. prof. dr. Toine Lagro-Janssen, expert op het gebied van gendersensitieve gezondheidszorg.

‘De patiënt staat centraal’. Dat is de boodschap waar het nieuwe curriculum van Geneeskunde en Biomedische Wetenschappen volledig op gericht is, en waar je zelfs als eerstejaars student zonder twijfel van hebt gehoord. Iedere patiënt is anders en het is belangrijk om hier zowel in het onderzoek als in de klinische praktijk voortdurend rekening mee te houden. ‘Maar dat alleen is niet genoeg’, vindt prof. dr. Toine Lagro-Janssen. Zij zet zich al lange tijd in voor haar doel: de invoering van gendersensitieve gezondheidszorg. Hierbij kun je denken aan verschillende factoren: niet alleen de manier van denken verschilt tussen man en vrouw, maar ook reacties op medicijnen, klachten bij ziektes en de gevolgen hiervan kunnen compleet anders zijn bij vrouwen dan bij mannen. Tot voor kort werd veel onderzoek echter alleen gericht op mannen en werden richtlijnen, die eigenlijk volledig gebaseerd waren op de man, zonder aanpassingen toegepast bij vrouwen.

Zou u zich even voor kunnen stellen: wie bent u en waar houdt u zich mee bezig?

‘Ik ben Toine Lagro, ik ben huisarts van discipline, hoofd van het centrum Seksueel misbruik en Familiaal Geweld Gelderland Midden en Zuid, en houd me daarnaast vooral bezig met het onderwerp ‘Gender and Health’. Ik vind het erg belangrijk om studenten bewust te maken van datgene waar ik voor sta: gendersensitieve gezondheidszorg. Interviews in medische faculteitsbladen als deze worden regelmatig gehouden en kunnen er, net als congressen en voorlichtingen, voor zorgen dat de nieuwe generatie artsen zich realiseert hoe belangrijk het is om rekening te houden met verschillen tussen mannen en vrouwen. Zij zijn degenen die dit later toe kunnen gaan passen in de spreekkamer. Deze bewustwording kan een enorm verschil maken. Om deze reden zijn wij geruime tijd geleden dan ook begonnen aan een project, met als doel de implementatie van de thema’s ‘seks en gender’ in acht medische basiscurricula in Nederland. Zowel in 2002 als recentelijk hebben wij onderzoek

gedaan naar gendersensitieve zorg in het onderwijs en naar de resultaten van dit project en hieruit is gebleken dat de implementatie in het Nijmeegse curriculum met succes is uitgevoerd. Sekse en gender zijn nu onderwerpen die al vroeg in het onderwijs bespreekbaar worden gemaakt.’

Waar wordt volgens u momenteel nog te weinig aandacht aan besteed?

‘Er is op het moment al veel bekend over man-vrouw verschillen en het onderzoek wordt allang niet meer alleen gericht op het mannelijk geslacht. Er is veel kennis beschikbaar over dit onderwerp. De moeilijkheid ligt echter bij de implementatie in de dagelijkse praktijk; in de spreekkamer en het onderwijs. Nieuw onderzoek dat wordt uitgevoerd zou direct vertaald moeten worden naar onderwijs en richtlijnen, maar dit is niet helemaal hoe het op dit moment werkt. Het is positief dat het onderwerp al een onderdeel vormt van de huidige curricula, maar het zou ook echt een deel moeten uitmaken van kwaliteitsbeoordeling. Er is al veel verbeterd, maar er is dus ook nog veel te doen op het gebied van gendersensitieve zorg.’

Zou u enkele voorbeelden kunnen noemen waarbij het verschil tussen man en vrouw van cruciaal belang is?

‘Op diverse gebieden moet gelet worden op verschillen tussen mannen en vrouwen. Een voorbeeld dat de meesten wel zullen kennen, is het onderscheid tussen de klachten die mannen en vrouwen ervaren bij angina pectoris. Terwijl dit zich bij mannen vooral uit als pijn op de borst, hebben vrouwen ook andere klachten zoals moeheid, misselijkheid en kortademigheid. Daarnaast is er bijvoorbeeld het verschil in rouwverwerking bij de dood van een kind: moeders zullen er vaak veel over willen praten, het grafje iedere dag willen bezoeken en herinneringen zichtbaar willen koesteren, terwijl vaders

meer als afleiding willen sporten, activiteiten ondernemen en aan het werk willen. Als je als dokter in zo'n geval uit kan leggen dat deze verschillen er zijn, dan kun je ervoor zorgen dat ouders niet uit elkaar groeien. Een andere categorie is het verschil tussen mannen en vrouwen wat betreft medicijnafbraak: medicijnen die een hoge vetoplosbaarheid hebben, zoals het slaapmiddel Imovane, hopen zich bij vrouwen veel meer op. Als dezelfde dosis die hiervan gegeven wordt bij mannen ook aan vrouwen voorgeschreven zou worden, dan zouden zij op den duur enorm slaperig en suf worden. In zo'n geval is het belangrijk om te weten wat de verschillen zijn, om richtlijnen hier ook daadwerkelijk op aan te kunnen passen.'

Hoe is de implementatie van sekse en gender in het medisch onderwijs tot stand gekomen?

'We hebben in eerste instantie heel veel gepraat met diverse betrokkenen bij de medische curricula op alle verschillende universiteiten. We hebben gesproken met decanen, om medewerking te krijgen van de faculteit, met onderwijsdirecteuren en met docenten. Ook met alle studentenvertegenwoordigers hebben wij het gehad over dit onderwerp. Verder hebben we mensen binnen iedere faculteit benaderd met kennis van het onderwerp sekse en gender: mensen die zich actief wilden gaan inzetten voor verandering op de faculteit en hier ook de mogelijkheid toe hadden. Dit zijn de zogenaamde 'change-agents' en zij zijn van cruciaal belang bij het in gang zetten van een implementatie als deze. Vanuit het Digitale kenniscentrum Sekse en Diversiteit in het medisch onderwijs hebben wij kennis en materiaal, zoals e-learnings, aangeleverd en dit is nu verwerkt in verschillende onderwijsvormen. Het project is recent succesvol afgesloten op het landelijke Womeninc congres op 5 oktober.'

Heeft u nog tips voor huidige studenten Geneeskunde en Biomedische Wetenschappen?

'Zowel artsen als onderzoekers moeten zich bewust zijn van verschillen. Bij het opzetten van onderzoeksprojecten voor mannen of vrouwen is er vaak een verschillende

aanpak nodig. Ook bij het analyseren van data is het belangrijk om niet zomaar te corrigeren voor geslacht. Essentiële verschillen tussen mannen en vrouwen vallen dan juist weg. Wat onderscheid maken op gebied van sekse en gender doet, is eigenlijk kritiek geven op de gedachte van 'what fits all'. Het is een ondersteuning van 'therapie op maat' (personalised medicine), waarbij de patiënt centraal staat. Voor artsen is het belangrijk om aan te sluiten bij de verscheidenheid van mensen. Denk ook niet alleen aan verschillen tussen reacties van mannen en vrouwen, maar bijvoorbeeld ook aan transgenders, bij wie bepaalde medicatie risicovol kan zijn. Je moet oog hebben voor verscheidenheid, met in je rugzakje de kennis over specifieke groepen.'

“Wat onderscheid maken op gebied van sekse en gender doet, is eigenlijk kritiek geven op de gedachte van ‘what fits all’.”





Thuis zijn we gewend dat het avondeten vanzelf voor onze neus verschijnt. Misschien werden op de middelbare school zelfs je boterhammen voor in de pauze nog gesmeerd door één van je ouders. Vergeet deze luxe maar nu het studentenleven is begonnen! Aan de andere kant, hoe fijn is het om elke dag zelf te mogen beslissen wat je eet? Je hoeft geen vieze spruitjes of witlof meer met tegenzin naar binnen te werken. Helaas komt na een tijd ook het besef dat het best lastig is om telkens iets nieuws te verzinnen om te eten. Daarom is de Prik er om je te helpen! Voor zowel het ontbijt, de lunch en het diner geven we je simpele, goedkope en vooral studentikoze ideeën, zodat je zeker niet hoeft om te komen van de honger.

Ontbijt

We beginnen meteen met de belangrijkste maaltijd van de dag, althans als ik mijn moeder mag geloven. Een stevig ontbijt kunnen wij als medische studenten op sommige dagen zeker gebruiken. Iedereen weet namelijk dat je beter niet met een lege maag de snijzaal in kan duiken! Wij als Nederlanders zijn dol op brood en dit is ook terecht. Je kan hier namelijk overal lekker en vers brood krijgen. Ik wist niet dat dit zo'n luxe was totdat ik een maand in Finland ging studeren; het brood was daar alleen te eten als het getoast was. Een Hollands bammetje is dus een goede optie voor het ontbijt, daarnaast is het ook nog eens makkelijk en goedkoop. Of geef een kleine twist aan je boterham: maak een tosti! Tip: zorg ervoor dat je een (half) brood in de vriezer hebt liggen, zo heb je altijd eten in huis. Toch is het helemaal niet erg als je even een weekend terug naar je ouders gaat voor eten. Maar er zijn nog meer opties...

• Iets wat voor zowel ontbijt als lunch gegeten kan worden en ook nog eens super gezond is, zijn banaan-ei pannenkoekjes! Hiervoor heb je nodig: een rijpe banaan, twee eieren, twee eetlepels havermout en een snufje kaneel. Gooi alles in blender en blendt het tot een glad beslag. Daarna kan je er kleine pannenkoekjes van bakken, super simpel! De pannenkoekjes kan je ook koud eten en dus meenemen als lunch.

Mijn tip: eet ze met Nutella!

- Weinig is er makkelijker dan een bakje havermout voor het ontbijt maken. Daarnaast is het natuurlijk super goedkoop en smaakt de AH basic havermout net zo prima als het duurdere merk. Voeg aan de havermout toe wat je zelf lekker vindt. Ik doe er meestal een paar blokjes Tony Chocolonely's karamel zeezout chocolade in, perfect!
- Heb je net zoals ik moeite om te ontbijten wanneer je brak bent? Ook al is eten misschien niet het eerste waar je aan denkt als je wakker wordt na een heftige stapavond, maar eten zorgt er wel voor dat je kater minder wordt. Zorg daarom dat je al iets in huis hebt waar je na een korte nacht wel zin in hebt. Het laatste wat je nog wil is naar de supermarkt fietsen natuurlijk, als je net bent ontwaakt. Ik probeer er bijvoorbeeld voor te zorgen dat ik worstenbroodjes in huis heb, één van de weinige dingen die ik kan tolereren na een avondje (overmatige) alcoholconsumptie.



Lunch

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt, het is eindelijk tijd voor lunch en je graait in je tas op zoek naar je lunchpakketje. Wanneer je de lunch uit je tas tovert, kom je er achter dat alles zo geplet is dat het er alles behalve smakelijk uitziet. Toch blijven de boterhammen de makkelijkste en snelste lunch optie. Geen zin in de standaard boterhammen en een stuk fruit? Neem restjes van het avondeten mee (bijvoorbeeld als je de pastasalade van hiernaast hebt gemaakt), in de MFVN-kamer is zelfs een magnetron aanwezig waar je de restjes even kan opwarmen. Of ga voor de pannenkoekjes die hiernaast genoemd zijn!

Diner

Als je thuis komt van een lange dag met werkgroepen en colleges is het laatste waar je zin in hebt om eten te gaan koken. Thuisbezorgd is echter vaak erg duur en die ovenpizza's kan je op een gegeven moment ook niet meer zien. Gelukkig zijn er genoeg andere opties, zowel makkelijke recepten om zelf te maken als restaurants waar je met je studentenpas korting krijgt!

- Allereerst, de beste tip die ik jullie kan geven is: eet samen met vrienden! Zo is er altijd wel iemand die boodschappen kan doen, iemand die een lekker recept weet en iemand die kan koken. Vriendschap gaat ook door de maag...
- Absoluut niet de gezondste, maar wel een hele makkelijke en errrg lekkere keuze, namelijk een pizza afhalen bij New York Pizza. Met je studentenpas kosten de pizza's maar vijf euro wanneer je deze zelf afhaalt. Smullen maar!
- Ook in het Radboudumc krijg je korting met je studentenpas, een volledige avondmaaltijd kost dan ongeveer vier euro. De kwaliteit is wisselend. Je moet hier dus niet te hoge verwachtingen van hebben. Echter, wanneer je in de avond op de faculteit moet zijn is dit een handige optie.
- Misschien wel de meest bekende (en gemaakte) studentenmaaltijd is de pasta - pesto. Maar waarom de standaard pasta pesto eten als er ook een heleboel gemakkelijke en lekkere variatie hierop bestaat? Namelijk de (pesto) pastasalade!

Recept: Pastasalade met salami en paprika (voor drie porties)

Ingrediënten:

- 225 gram fusilli (of andere pasta naar keuze)
- 350 gram haricots verts
- 100 gram salami
- 1 rode paprika
- 3 eetlepels rode pesto

Bereidingswijze:

- Kook de fusilli zoals vermeld op de verpakking.
- Verwijder de onder- en bovenkant van de haricots verts en kook ze in 5-10 minuten gaar.
- Verwijder het vel van de salami en snijd deze in blokjes, bak ze vervolgens uit in de pan.
- Snijd de paprika in kleine blokjes.
- Meng alles door elkaar heen en voeg de pesto toe, eet smakelijk!



Link naar laatste recept:

<https://chickslovefood.com/recept/pastasalade-met-salami-en-paprika-5-or-less/>

Tekst: Fleur Strobbe
Lay-out: Maureen Visscher



Extra-curriculaire stage in Afrika, Azië of Zuid-Amerika?

Work the World is gespecialiseerd in op maat gemaakte (extra-curriculaire) stages in Cambodja, Zambia, Ghana, Tanzania, Peru, Nepal, Sri Lanka en de Filipijnen. Onze bestemmingen bieden je de kans een stukje van de wereld te ontdekken maar geven ook een goed beeld van de gezondheidszorg in onderontwikkelde landen. Een perfecte combinatie. Onze belangrijkste focus is het wegnemen van stress die vaak komt kijken bij het zelf organiseren van een vrijwillige stage in het buitenland: we hebben de valkuilen al voor jou getackeld. We ondersteunen je vanaf het moment dat je contact met ons opneemt totdat je weer terugkomt van je stage. Denk hierbij aan het creëren van een plek op grond van jouw voorkeuren en niveau, het bieden van een privé accommodatie die je deelt met medische studenten van over de hele wereld, alle hulp bij de voorbereidingen, klinische supervisie ter plekke en 24/7 support.

Waarom kies je voor Work the World?

Tijdens je studie geneeskunde naar het buitenland is vaak een once in a lifetime kans dus deze moet perfect zijn. Met meer dan 10 jaar ervaring en bijna 10.000 studenten verder, kunnen wij je verzekeren dat je (extra-curriculaire) stage of keuzecoschap goed verloopt. Langdurige samenwerkingsverbanden met ziekenhuizen en klinieken in alle bestemmingen zorgen ervoor dat wij gestructureerde en goed begeleide plekken kunnen bieden in een veilige en interessante omgeving.



Ervaringsverhaal van Lisanne Koenjer, geneeskunde studente in Nijmegen

In Nederland hebben we overschotten aan artsen, testen, apparatuur en vooral aan geld. Hier ben ik zo aan gewend dat het zien van de Geneeskunde in een ontwikkelingsland hoog op mijn verlanglijstje stond. Perfect te combineren met de wachttijd tussen het behalen van mijn Bachelor Geneeskunde en het begin van mijn Master. Toen Work the World op mijn pad kwam, was de beslissing dan ook snel gemaakt; ik ging op avontuur en 6 weken meedraaien op de Gynaecologie & Verloskunde in Kathmandu, Nepal! In het vliegtuig naar Kathmandu verklaarde ik mezelf voor gek. Waarom had ik het nu weer in mijn hoofd gehaald 6 weken alleen op pad te gaan in een vreemd land aan de andere kant van de wereld? Op het vliegveld aangekomen overweldigde alle nieuwe prikkels me al. Gelukkig werd ik bij de uitgang van het vliegveld al opgewacht door Uma, de Assistent Program Manager. Ik vond het op dat moment heerlijk om door iemand meegenomen te worden, je even afhankelijk te kunnen opstellen. Na de taxirit van ongeveer 30 minuten naar het Work the World huis, kreeg ik daar nog een korte rondleiding en ben ik snel in mijn aangewezen bedje ingekropen.

Het huis en de eerste dagen in Kathmandu

Het huis is prachtig: ontzettend groot, een hele gezellige gezamenlijke ruimte en bij elke slaapkamer zit een aparte badkamer! Later die dag leerde ik alle huisgenootjes kennen en kreeg ik, samen met nog een aantal anderen, een Introductie Briefing door Sean, Program Manager daar. In de eerste dagen krijg je verder een rondleiding door de stad, tips & tricks voor toeristische hotspots, lekkere eettentjes, maar ook de maximale prijzen die je hoort te betalen voor een taxi. Ontzettend handig! Verder word je de eerste keer begeleid naar het ziekenhuis om daar kennis te maken. In het ziekenhuis werd ik ontzettend hartelijk ontvangen en kreeg ik een vast team toegewezen waarmee ik mocht meelopen.

Het ziekenhuis

Het ziekenhuis is een ontzettend arm ziekenhuis en dat zie je aan alles. Er is nauwelijks technische apparatuur, er is veel te weinig plek voor alle hulpbehoevende mensen en als de patiënten de zorg niet kunnen betalen, krijgen ze dus geen behandeling. Dat is zuur om te zien: ik vond het op dat soort momenten heel erg lastig om niet te oordelen. Dat is nu eenmaal hoe het werkt daar. Tijdens de periode in het ziekenhuis heb ik alle facetten van de Gynaecologie mogen bekijken; de Maternity ward, waar vrouwen postoperatief herstellen, de OPD (de polikliniek), de verloskamers en de OK's. Alle dagen waren anders, en dat was geweldig! Op de Maternity ward was het altijd druk en chaotisch, op de OPD werden 4 consulten in één kamer gehouden en op de verloskamers was het altijd een gigantisch lawaai door schreeuwende vrouwen, creperend van de pijn. Heel indrukwekkend om te zien hoe artsen soms op het hoofdeinde van het bed van de patiënt zaten en dan heel hard in de zwangere buik drukten, om "mee te helpen" het kind geboren te laten worden. Een ander moment waarop ik mijn best moest doen om niet te oordelen: mannen zijn in Nepal niet toegestaan op de verlosafdeling! Vrouwen bevallen hier in hun eentje, met niemand aan hun zijde om ze te steunen. Wat me ook altijd bij zal blijven, is de aanblik van de gigantische tumoren die in de OK's verwijderd werden. Vrouwewachten (o.a. door geldgebrek) zó ontzettend lang met hulp zoeken, dat de grootste tumor die ik heb gezien ruim 6 kilo woog!



Vrije tijd

In de namiddagen heb je genoeg tijd om Kathmandu te verkennen. Stap in een taxi, rijd naar Thamel (de toeristenwijk) of naar een van de vele tempels en je hebt gegarandeerd een leuk uitje! Loop wel altijd een rondje om de tempel tegen de klok in (dus linksom), anders breng het ongeluk. Ook zeker een bezoekje waard is een weeshuis, waar jij gezellig met de kindjes kunt spelen en de kindjes weer een ochtendje hun Engels oefenen; twee vliegen in een klap. In de weekenden heeft Nepal ook genoeg te bieden: Pokhara is een prachtige stad, waar je tot rust komt vanuit het chaotische Kathmandu. Roeien op het meer, slenteren door de oude binnenstad en paragliden voor de daredevils. Verder is dit het startpunt voor een trekking door het Annapurna gebergte. Zelf heb ik de Poon Hill Trekking gedaan: niet in woorden te omschrijven, zo mooi! Dit was zonder twijfel mijn hoogtepunt in Nepal.

'Door op buitenlands avontuur te gaan met Work the World heb ik kennis en ervaringen opgedaan, vaardigheden geleerd en bovenal heel veel kunnen leren over de verschillen in de medische wereld. Ik begin met een frisse blik aan aan mijn coschappen in Nederland, en ben stiekem toch best blij dat ik hier geboren ben, in een land met zorgverzekeringen, bevolkingsonderzoeken en preventieve zorg.'

Medical Pick-Up Lines

Tekst: Nina van Lier
Lay-out: Maureen Visscher

Of je hier nu al jaren rondloopt of pas net bent begonnen aan je medische carrière, je hebt 'm vast al voorbij zien komen: de zwoele blik van acteur Ryan Gosling, die jou via het internet probeert te verleiden (of probeert te helpen bij het verleiden) met een prachtige medische openingszin. Stel je voor: je bent net binnengestapt in de kroeg waar het zoveelste MFVN-feest plaatsvindt. Je loopt naar de bar om een biertje te bestellen en daar staat hij of zij dan: de liefde van je leven. Het moment van de waarheid is aangebroken. Ga je erop afstappen of laat je deze unieke kans lopen? Een openingszin als 'Deed het pijn toen je uit de hemel viel?' gaat je vast niet heel ver brengen en daarom is het essentieel dat je goed voorbereid bent. En wat is er nu beter dan het versieren van je crush – waarschijnlijk een toekomstig collega arts of onderzoeker – met een medisch getinte openingszin? Als flirten in real life niet helemaal je ding is, kun je natuurlijk ook nog altijd je creativiteit gebruiken op Tinder en daar een medische medestudent aan de haak slaan. Helaas zijn de pick-up lines van de Ryan Gosling Facebookpagina allemaal in het Engels, dus om het je iets gemakkelijker te maken zullen we hier de meest essentiële verleidelijke openingszinnen even voor je vertalen. Succes gegarandeerd!

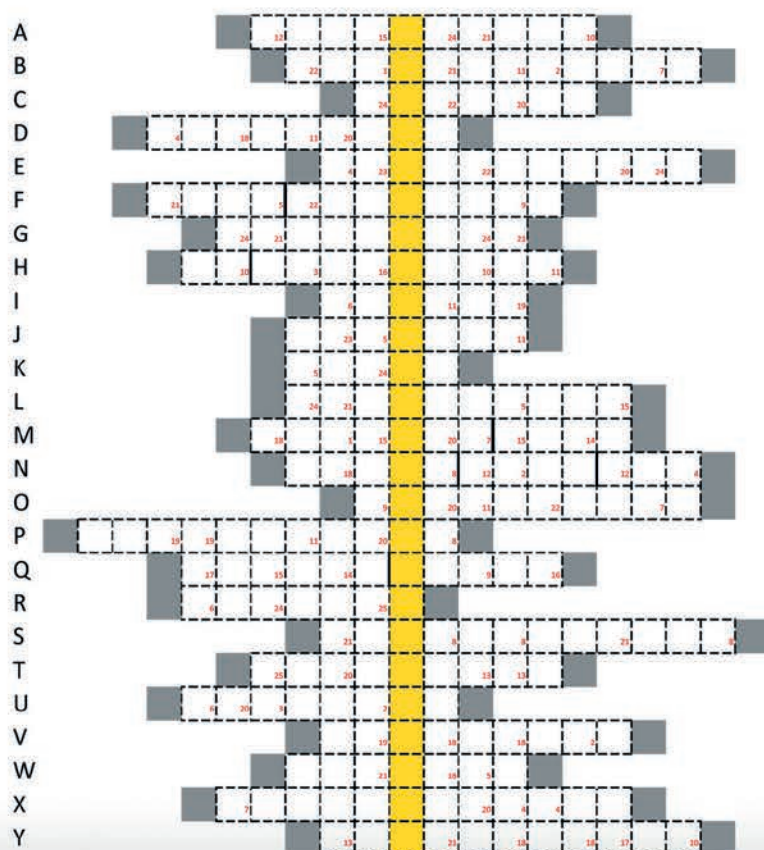
- ☒ Mag ik je iets vragen? Ben je een interne intercostale spier? Want jij bent adembenemend.
- ☒ Als ik allergisch was voor knappe jongens/meiden (vul zelf in), dan zou ik direct een anafylactische shock hebben gekregen toen ik in jouw ogen keek
- ☒ Bloed is rood, cyanose is blauw, ik krijg tachycardie wanneer ik denk aan jou.
- ☒ Is jouw naam adenosine? Want mijn hart stopt wanneer ik naar jou kijk.
- ☒ Ben jij het enzym voor mijn substraat? Want ik denk dat wij de perfecte match zijn.
- ☒ Jij bent zo mooi, je activeert mijn complimentsysteem.
- ☒ Je bent een astrocytoom voor mij – ik krijg je maar niet uit mijn hoofd.
- ☒ Jij moet wel de ziekte van Alzheimer zijn; ik vergeet de hele wereld als jij er bent.
- ☒ Mag ik jouw oogarts zijn? Ik wil voor eeuwig in jouw ogen kunnen kijken.
- ☒ Jij bent zo heet, je denatureert al mijn eiwitten.
- ☒ Mag ik je iets vragen? Ben je serotonine? Want jij maakt mij zo gelukkig.
- ☒ Jij bent als een kegeltje voor mij: je brengt kleur in mijn leven.



Puzzelpagina

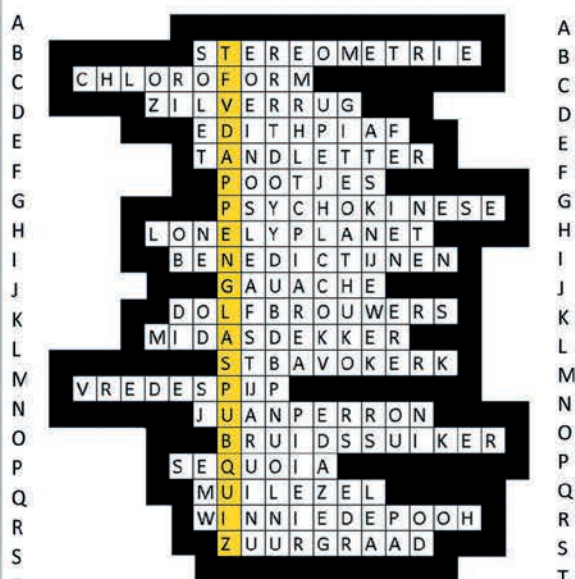
Gemaakt door: Pieter Monté

Bij een quizfilippine is het de bedoeling woorden in te vullen aan de hand van gegeven omschrijvingen. Sommige vakjes zijn voorzien van een getal. In de vakjes met hetzelfde getal komt dezelfde letter te staan. Zo verkrijgt men door één woord in te vullen meteen een aantal letters voor andere woorden in de puzzel.



- A Welk apparaat vond Henry Sigdier uit in 1782 uit (10)
- B Het bewegen van voorwerpen op paranormale wijze (12)
- C Hoe heet een gelatinebolletje gevuld met medicijn (7)
- D Ander woord voor dendrologie (9)
- E Waskaars of honing bij voorbeeld (11)
- F Hoeveel alcohol mag een automobilist max. in het bloed hebben (4,8)
- G Wat is in de geneeskunde het tegenovergestelde van "acuut" (9)
- H De nieuwe Waalbrug (2,9)
- I Een porseleinen kroon over een tand (6)
- J Wat is een pentagoon (7)
- K Hoe noemt men een vlak van een edelsteen (5)
- L Dit verdovende middel heet ook wel trichloormethaan (10)
- M Hoogste berg op Mars (7,4)
- N Wat introduceerde Tim Benders-Lee in 1993 (5,4,3)
- O Klassieke hechtpleister, zonder gaas met veel kleefkracht (10)
- P Ander woord voor arseen (11)
- Q Is 4 van 8, 12 en 16 (6,5)
- R Bubbelbad dat genoemd is naar de uitvinder ervan (7)
- S Wat is de Nederlandse benaming voor rabbits (12)
- T Wat wordt aangeduid met de letters pH (9)
- U Aanduiding voor jeugdig (medisch) (8)
- V Andere benaming voor culturele antropologie of volkenkunde (9)
- W Welke huistsiekte wordt veroorzaakt door mijt (7)
- X Wat is een meer gangbare naam voor polyether (12)
- Y Wat is van oorsprong de wetenschap van de oudheid (11)

Antwoorden Prik 74



- Ander woord voor ruimtemeetkunde
- Dit verdovende middel heet ook wel trichloormethaan
- Hoe wordt de leider van een groep gorilla's genoemd
- "Non, je ne regrette rien" zong zij in 1961
- Wat is een dentaal
- Op welke lichaamsdelen komt een kat altijd weer terecht
- Het bewegen van voorwerpen op paranormale wijze
- Meest bekende serie reisgidsen ter wereld
- Welke kloosterorde heeft als devies "ora et labora"
- Hoe noemt men een schildering met waterverf
- Wie was de man achter de personage Sjef van Oekel
- Deze bioloog schreef o.a. "de larf" en "lichamelijke oefening"
- Van deze kerk in Haarlem is de groene koepel kenmerkend
- Wat is een camulet
- Welke Argentijnse politicus was van 1946 tot 1955 president
- Snoepgoed voor huwelijken
- Hoogste boom in Californie
- Jong van een paardenhengst en een ezelin
- Hoe heet de berenvriend van Janneman Robinson
- Wat wordt aangeduid met de letters pH



Wij stellen voor...

Jeroen van Dillen

Voor een interview in deze Prik een interview met Jeroen van Dillen, onze survivaal-expert, ingeschakeld. Met een vrouw als verloskundige met onregelmatige werktijden en vier kinderen tussen de 5 en 15 jaar, is het elke dag overleven. Hij heeft geneeskunde aan de UvA gestudeerd. In Leiden heeft hij zijn specialisatie gynaecologie en verloskunde gedaan. Nu is hij al ongeveer 7 jaar werkzaam in het Radboudumc. Hij geeft les in de bachelor en is docent-mentor in de master. Tijdens zijn wetenschapsstage is Jeroen naar Kenia gegaan. Na zijn opleiding is hij als tropenarts een paar jaar in Namibië geweest.

Hoe was uw tijd in Afrika?

"Tijdens mijn wetenschapsstage in Kenia ben ik besmet geraakt met het Afrika-virus. In tegenstelling tot in Nederland, leef je in Afrika van dag tot dag. Patiënten komen in de ochtend naar het ziekenhuis en gaan gedurende de dag - zonder vaste planning - door het traject waarna ze aan het eind van de dag hopelijk met medicijnen of advies naar huis gaan. Waar je hier grote stappen moet zetten om een kleine verbetering te maken, kan je in Afrika met kleine stappen grote verbeteringen maken. Daarnaast is het leven daar heel klein en teruggeworpen op jezelf."

Wat is het mooiste dat u in Afrika heeft meegemaakt?

"Midden in de nacht kwam een vrouw met heftige buikpijn en bloedverlies binnen. Ik was aan het mopperen omdat ik wakker werd gemaakt om te helpen. Er liep een co-assistente met mij mee die op dat moment tegen mij zei: 'Kijk nou Jeroen, we lopen vanuit de eerste hulp naar de operatiekamer onder een prachtige sterrenhemel door. We gaan een uurtje werken en hebben dan deze vrouw geholpen!' Ik besepte mij toen dat ze gelijk had. Ik besepte me door haar woorden hoe mooi het eigenlijk wel niet was. De combinatie van het werk dat ik doe, de locatie en de interactie tussen iedereen."

U vertelt met zoveel passie over Afrika maar waar ligt uw hart nou echt?

"Ik sta met één been in Nederland en met één been in Afrika."

Is ik hier ben, mis ik het daar en als ik daar ben, mis ik het hier. Ik heb nu een gezin en ik wil het beste voor mijn kinderen, dat is hier in Nederland. Het leuke aan academisch werk is dat je ook mogelijkheden hebt om naast patiënten ook andere dingen te doen. Ik doe nu veel onderwijs erbij maar onderzoek en het buitenland trekken mij nog steeds. Misschien ga ik in de toekomst weer richting het buitenland."

U begon als tropenarts maar bent vervolgens de verloskunde ingegaan, hoe bent u daar terecht gekomen?

"Tijdens mijn wetenschapsstage wilde ik infectioloog worden, tijdens mijn coschappen leek alles mij leuk. Ik heb tijdens mijn coschap verloskunde mijn vrouw ontmoet, daardoor heeft de verloskunde al een emotionele waarde voor mij. Daarnaast is verloskunde in de tropen een belangrijk deel van het vak en het bleek mij ook nog eens te liggen. Dit samen heeft ervoor gezorgd dat ik hier terecht ben gekomen."

Heeft u nog tips voor de studenten om hun studie/loopbaan te overleven?

"Ga naar het buitenland! Het hoeft geen Afrika te zijn maar ga naar het buitenland en leer andere culturen maar ook jezelf kennen! Plannen is leuk, maar sta open voor alles. Zoals ik bij een zwangere zeg, je kan wel een plan opstellen maar je moet dat ook kunnen loslaten en openstaan voor wat er op je af komt. Survival is niet alleen overleven, maar ook leven!"



"Mijn thuisfront houdt mij in balans!"

Colofon

Algemene informatie

De Prik is een uitgave van de Medische Faculteits Vereniging Nijmegen. De Prik komt vijf keer per jaar uit in een oplage van 375 exemplaren. Het blad wordt verspreid onder studenten geneeskunde en biomedische wetenschappen en onder de co-assistenten en stagelopers. Tevens is het gratis te verkrijgen in de pre-kliniek

Redactie

Puck Arendsen
Lisa de Loo
Nina van Lier
Laurens Spronkhorst
Anouk Maassen
Fleur Stobbe

Lay-out

Puck Arendsen
Maureen Visscher
Marloes de Kam
Romy Ottens

Sponsors

Work the World

Contact

intern-mfvn@radboudumc.nl
tel: 024-3613626



Strip

noviomagum
tactus medicus