

Workshops en trainingen van het KNMG Loopbaanbureau



Solliciteren, publiceren en presenteren: je krijgt er allemaal mee te maken in je studie geneeskunde. Surf naar www.knmg.nl/loopbaanbureau voor trainingen die je dit jaar en ook in 2010 helpen er een succes van te maken. Het KNMG Loopbaanbureau biedt een uitgebreid en gunstig geprijsd aanbod van workshops en trainingen.

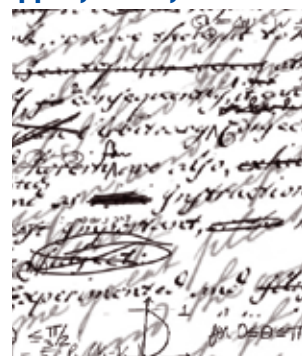
Workshop Solliciteren voor coassistenten

Hulp nodig bij het bemachtigen van een opleidingsplaats? Je leert in deze workshop van drie uur hoe je jezelf blijft tijdens een sollicitatiegesprek en hoe je je motivatie overtuigend verwoordt, o.a. 10 december 2009 in Noordoost-Brabant. Kosten zijn 50 euro voor KNMG-studentleden.



Workshop Populairwetenschappelijk schrijven

Schrijven over het vak voor een breed lezerspubliek? Op journalistiek aantrekkelijke wijze een tijdschriftartikel maken? Leer in twee dagdelen de kneepjes van het journalistieke vak. Kosten zijn 190 euro voor KNMG-studentleden. Start: 26 november en 3 december 2009 in Utrecht.



knmg

Carrièrebeurs 'Reis door carrièreland'



Voor wie: Studenten geneeskunde en basisartsen die voor de keuze van een medische vervolgopleiding staan.

Wanneer: Zaterdag 6 februari 2010 van 10.00 tot 17.00 uur.

Waar: Domus Medica, Utrecht.

Kosten: KNMG-lid € 20, niet-lid € 60 (incl. lunch).
Word gratis student-lid van de KNMG en bespaar € 40!

www.knmgcarrierebeurs.nl

Goed rondkijken loont

Begin op tijd met voorbereiden wetenschappelijke stage

Een wetenschappelijke stage hoort bij de opleiding geneeskunde.

Waar ga je dat doen, dichtbij huis of juist in het buitenland? En

wanneer? Met een doordachte keuze kun je je verdere carrière de

goede kant op helpen. Corina de Feijter.

Dengue, ofwel knokkelkoorts – dat is waar Myrthe Sonneveld, vierdejaars geneeskunde student aan de UvA, onderzoek naar wil doen. Ze wil daartoe haar wetenschappelijke stage in maart volgend jaar in Jakarta volgen. Helaas heeft ze net te horen gekregen dat het geld op is voor het onderzoek, dus haar stage staat op losse schroeven. ‘Maar er wordt hard aan gewerkt om weer geld te krijgen.’ Ze heeft altijd al interesse gehad in infectieziekten en wist dat ze haar stage graag in het buitenland wilde doen.

‘Ik ben nieuwsgierig naar ontwikkelingslanden en vind het leerzaam om een paar maanden in mijn eentje in het buitenland te verblijven. Sommige mensen gaan eerst zomaar een jaar reizen na de middelbare school, maar ik ga liever iets nuttigs doen in het buitenland.’

Tijdig oriënteren

‘Je moet het vak International Health and Infectious Diseases volgen om een stage in het buitenland te kunnen doen. Dat moet je wel bijtijds bedenken, anders is het vak al begonnen en ben je te laat. Ik heb puur geluk gehad dat ik me al in het tweede jaar voor dit vak had ingeschreven omdat ik dacht dat ik op die manier misschien gemakkelijk internationale contacten kon krijgen.’

Het vinden van een geschikte stageplek verliep voorspoedig via de mentor van het keuzevak. ‘Dankzij zijn contacten kan ik in Jakarta terecht. Ik kon ook in Brazilië onderzoek op het vlak van cardiologie gaan doen, maar het onderzoek in Jakarta was boeiender. Dat heeft mijn keuze bepaald.’

Haar reis en verblijf moet Myrthe zelf betalen en regelen. ‘Dat kost me veel tijd. Je moet er echt veel voor over hebben als je dit wilt, zoals op tijd een visum en een beurs

Stage wetenschap: waarom?

Aan het profiel van de afgestudeerde arts zijn verschillende competenties verbonden (zie het Raamplan Artsenopleiding 2009, uitgave door Nederlandse Federatie van Universitair Medische Centra (NFU). Eén daarvan is de bekwaamheid om een beperkt empirisch wetenschappelijk onderzoek op te zetten en zelfstandig uit te voeren. Dat wil zeggen:

- ★ een probleem- en vraagstelling formuleren;
- ★ literatuuronderzoek doen;
- ★ een eenvoudige methodologisch verantwoorde opzet maken;
- ★ gegevens verzamelen;
- ★ een eenvoudige data-cleaning en -invoer uitvoeren;
- ★ een eenvoudige statistische analyse uitvoeren;
- ★ onderzoeksresultaten schriftelijk rapporteren;
- ★ onderzoeksuitkomsten presenteren en bespreken.

Daarbij moet een beroepsbeoefenaar beschikbaar zijn voor begeleiding en supervisie.

Overal anders

Op de ene universiteit duurt een wetenschappelijke stage twaalf, op de andere vierentwintig weken of nog langer. Waar je bij de ene universiteit zelf op zoek gaat naar een onderwerp en je keuze moet motiveren, kijk je bij de andere op een lijst of er een leuk onderwerp tussen staat en haak je aan. En binnen de universiteiten bestaan vaak ook nog verschillende invullingen van deze stage, afhankelijk van je studiejaar. Kortom, één overzicht van de mogelijkheden met de stage wetenschap valt niet te geven. Daarvoor is de studiegids gewoon de meest betrouwbare bron.

aanvragen. Bij het AMC hebben ze verslagen van stages in het buitenland en daarin is ook veel praktische informatie te vinden. En ik heb me aangemeld voor een cursus Indonesisch.'

Publiceren

Chema Strik, vijfdejaarsstudent in Nijmegen, heeft al vroeg ervaring opgedaan met onderzoek. 'In het tweede jaar heb ik gereageerd op een advertentie waarin een assistent van de afdeling heelkunde studenten hulp vroeg bij een onderzoek. Dat leek me interessant, heelkunde trekt mij ook. Ik heb hem geholpen met het verzamelen van data. En omdat ik goed met hem overweg kon, vroeg ik na mijn bachelor of ik mijn wetenschappelijke stage ook bij hem kon doen. Ik heb een nieuw protocol voor darmchirurgie vergeleken met het bestaande protocol. Daarover heb ik vervolgens een wetenschappelijke studie geschreven die binnenkort wordt gepubliceerd.' Chema heeft wel nagedacht over een stage in het buitenland 'Dat is natuurlijk een unieke ervaring, maar dit onderzoek kwam op mijn pad en sloot goed aan bij mijn interesse. Ik wil later graag promoveren, dus het staat goed op mijn cv.'

Boston

'Het was helemaal niet mijn bedoeling om naar het buitenland te gaan.' Nikki Thuijs, vierdejaars geneeskunde-

student aan de VU had haar wetenschappelijke stage in Nederland net geregeld, toen ze met een vriendin meekon naar Boston. 'Pure mazzel. Mijn mentor zei dat ik dat moest doen omdat ik zo'n kans niet vaker zou krijgen.' Veel tijd om zaken te regelen was er niet. 'Mijn vader heeft mijn ticket betaald, mijn ov-jaarkaart heb ik ingewisseld voor een vergoeding en van de VU kreeg ik een beurs. En ik moest een visum en woonruimte regelen.' Nikki deed eerst samen met haar vriendin onderzoek. 'Maar al na een week ben ik naar mijn begeleidster gestapt en heb ik een eigen onderzoek opgezet naar kindermeningeoma. Daar haalde ik meer motivatie uit.' De tip van Nikki: denk van tevoren goed na over waar je heen wilt. 'Je hebt een hoop vrije tijd als je in het buitenland zit; familie en vrienden zie je niet. Zorg dat je in een leuke stad terechtkomt en dat je onderzoek doet dat je echt interesseert.'

Loterij

Lang niet iedereen voelt zich aangetrokken door het buitenland. Iris Markusse, vierdejaars geneeskundestudent, UvA, ziet het niet zitten om vier maanden weg te zijn van huis, familie en vrienden. 'Ik heb het zo naar mijn zin in Amsterdam.' Iris houdt zich nu al een dagdeel per week bezig met haar wetenschappelijke stage. Vanaf februari wordt dit fulltime. 'Vorig jaar kwam tijdens het blok psychiatrie een kinderarts vertellen over de poli voor kinderen met onverklaarbare lichamelijke klachten. Zij zocht iemand om onderzoek te doen naar het functioneren van deze poli.' Met beide handen heeft Iris deze kans gegrepen. 'Het kwam gelukkig op mijn pad. Want als je zelf niets regelt voor een wetenschappelijke stage, doe je mee met een soort loterij. Dan loop je het risico dat je wordt ingedeeld bij een stage die je niet leuk vindt. Ik adviseer iedereen om zelf goed rond te kijken.' *Ais*

Jouw mening

Wil jij jouw mening geven over de wetenschappelijke stage? Doe dan mee aan de jaarlijkse enquête van het KNMG Studentenplatform. Houd je mailbox in de gaten of kijk voor meer informatie op www.knmgstudentenplatform.nl.



Voor sporters en voor chronisch zieken

Nauwere samenwerking met andere specialisten

Als sportarts heb je niet alleen te maken met topsporters en recreanten, maar steeds vaker ook met chronische patiënten. Het doel blijft hetzelfde: het vergroten van hun belastbaarheid. De weg daar naartoe vergt de nodige vindingrijkheid. Een boeiend vak. En je komt nog eens ergens. Matthijs Buikema

Sportgeneeskunde is een relatief onbekende specialisatie onder geneeskundestudenten. Ze ligt verscholen binnen de sociale geneeskunde en bijna de enige mogelijkheid om er tijdens je studie mee in aanraking te komen is via een keuzecoschap. Daar komt bij dat veel mensen denken dat

sportgeneeskunde alleen maar te maken heeft met verzwikte enkels, pijnlijke knieën en ander blessureleed. 'Niets is minder waar,' zegt Willemien van Teeffelen, sportarts en directeur van Sanasport, een sportmedisch centrum in Nijmegen, gelegen naast het Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis. 'Mijn werk bestaat uit preventie, curatie en begeleiding. Concreet komt dat neer op het verrichten van blessureconsulten, preventieve sportmedische onderzoeken, inspanningstesten en het geven van bewegings- en voedingsadviezen. Je hebt te maken met orthopedie, cardiologie, longgenees-

kunde, huisartsgeneeskunde en revalidatie. Daarnaast moet je alles weten over voeding, de anatomie van het lichaam en psychologie. En dat allemaal in combinatie met de meest uiteenlopende sporten, waar je dus ook verstand van moet hebben.'

Kort stuur

Als sportarts ben je volgens Van Teeffelen vooral bezig met het leggen van functionele relaties tussen (mogelijke) klachten en sport. 'Andere specialisten, bijvoorbeeld de orthooped, richten zich vooral op de klacht. Als er dan geen afwijking wordt gevonden, krijgt een turnster met polsklachten al gauw het advies om een paar maanden rust te houden. Wij kijken veel meer naar de achtergrond van een klacht. Bij welk onderdeel van het turnen heeft ze vooral klachten? Hoe plaatst zij haar handen bij het maken van een overslag? Worden de klachten minder als ze haar handen anders plaatst?'

Soms laat ze een sporter voordoen bij welke sportbeweging de klachten opspelen. Soms ook laat ze iemand zijn sportattributen meenemen. Zoals bij een man die hevige nekklachten had als hij een eind had gefietst. Bleek dat de man een veel te kort stuur had, waardoor hij zijn hoofd veel te ver moet opheffen om goed voor zich te kunnen kijken. Van Teeffelen: 'Het zijn vaak kleine aanpassingen waardoor mensen minder klachten hebben of beter kunnen presteren. Als sportarts ben je voortdurend op zoek naar de balans tussen belasting en belastbaarheid. Het is onze taak om patiënten en sporters te beschermen tegen een overmatige, eenzijdige, ongeschikte of vroegtijdige belasting.'

Sportarts Willemien van Teeffelen: 'Mijn werk bestaat uit preventie, curatie en begeleiding'





beeld: De Beeldredactie, Erik van 't Hullenaar

De opleiding

Sportgeneeskunde is een erkend specialisme binnen de Sociale Geneeskunde. De Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) werkt hard aan een erkenning binnen het register van klinische specialisten. De vierjarige opleiding bestaat uit een jaar orthopedie, negen maanden cardiologie, drie maanden longgeneeskunde, anderhalf jaar sportgeneeskunde, drie maanden huisartsstage en drie maanden wetenschappelijk onderzoek. Er zijn zeven opleidingsplekken per jaar. De eerste stap om een plek te bemachtigen bestaat uit het invullen van het sollicitatieformulier. Dat is op te vragen bij het Nederlands Instituut Opleiding Sportartsen (NIOS). Het sollicitatieformulier wordt getoetst aan selectiecriteria zoals relevante opleidingen, praktische werkervaring op sportmedisch gebied, wetenschappelijk werk, motivatie en toekomstvisie op het vakgebied sportgeneeskunde. De beoordelingscommissie geeft de kandidaten een puntenwaardering. De drie hoogst geplaatste kandidaten per regio ontvangen een uitnodiging voor een sollicitatiegesprek met de regionale sollicitatiecommissies. Als een regio op voorhand al een voorkeur heeft voor een kandidaat – omdat deze bijvoorbeeld bekend is vanuit een coschap – kan de commissie deze kandidaat ook oproepen.



Voor meer informatie zie: www.sportartsio.nl en www.sportgeneeskunde.com.

Hartfalen

De groep mensen die de sportarts behandelt en begeleidt is zeer divers. Niet alleen topsporters, maar ook recreanten, kinderen die sportmedisch gezien zorgvuldig naar de top moeten worden begeleid, gehandicapte sporters die specifieke medische begeleiding nodig hebben. Daarnaast doen chronische patiënten de laatste jaren steeds vaker een beroep op de sportarts, al dan niet doorverwezen door hun huisarts of specialist. Van Teeffelen: 'Je moet dan denken aan mensen met hartfalen, longziekten, obesitas, diabetes en nierfalen. Wij kunnen met onze specifieke kennis hun belastbaarheid in kaart brengen en deze proberen te vergroten met therapieën en speciale bewegings- en voedingsadviezen. Ik ben de afgelopen jaren steeds nauwer gaan samenwerken met andere specialisten, zoals cardiologen, orthopeden, longartsen, huisartsen maar bijvoorbeeld ook geriateren en internisten. Die samenwerking is voor zowel de sportarts als voor de andere specialist leerzaam en vruchtbaar, waardoor de sportarts de afgelopen jaren flink in aanzien is gestegen.'

Wereldwijde werkplek

Onderdeel van haar werk in een sportmedisch centrum is werken met professionele topsporters, zoals de basketballers van Matrixx Magixx en de ijshockeyers van Romijnder Devils uit Nijmegen. Van Teeffelen: 'Je kunt je

'Werken met gemotiveerde patiënten is heel bevredigend'

Hiske Kneepkens is derdejaars sportarts in opleiding. Ze is na haar coschappen direct aangenomen voor de opleiding sportgeneeskunde bij Sanasport.

'Ik ben zelf een fanatieke sporter en heb vanuit die interesse een keuzecoschap sportgeneeskunde gevolgd bij een sportmedisch centrum. Daar viel alles op z'n plek. Een absoluut pluspunt is dat je met gemotiveerde patiënten te maken hebt en de therapietrouw dus hoog is. Het zijn vaak mensen die veel over hun sport en hun eigen lichaam weten. Je kunt op die kennis inhaken. Ze pikken je adviezen snel op en gaan ermee aan de slag. Dat is als arts natuurlijk heel bevredigend. Tijdens mijn huisartsencoschap miste ik vaak de motivatie bij patiënten om beter te worden. Mede daarom heb ik voor sportgeneeskunde gekozen.

Waar en in welke hoedanigheid ik straks sportarts word, weet ik nog niet. Mijn toekomstige werkplek zou een sportmedisch adviescentrum of een sportgeneeskundige afdeling in of bij een ziekenhuis kunnen zijn. Ook zou ik me graag inzetten om mensen aan het bewegen te krijgen. Om op deze manier een zo groot mogelijke groep mensen fit te krijgen en bijvoorbeeld obesitas te bestrijden.

Als je van sport houdt, is sportgeneeskunde een geweldige leuke opleiding. Tijdens de opleidingsdagen - zo'n tien tot vijftien per jaar - kom je veelvuldig in aanraking met verschillende sporten. Proefondervindelijk, of observerend. Als je een duiker behandelt, moet je wel een indruk hebben van hoe zwaar die luchtflessen zijn en hoe je daarmee onder water beweegt. Daarnaast komen onder andere trainingsfysiologie, voeding, omgaan met de media en ethiek aan bod. Dat laatste draait vooral om dilemma's waar je voor komt te staan: waar ligt de grens tussen keuren en begeleiden? Hoe ga je om met kinderen en topsport? Of met de verschillende rollen die je als sportarts soms vervult? Soms word je ingeschakeld als wedstrijddarts bij bijvoorbeeld een marathon. Wat doe je als je een patiënt bij de start ziet verschijnen die je een dag ervoor hebt afgeraden mee te doen? Haal je hem eruit als verantwoordelijk arts van de wedstrijd, of is het de verantwoordelijkheid van de patiënt? Ik was heel blij dat ik direct aan de opleiding mocht beginnen, al is er wel wat voor te zeggen om van tevoren werkervaring op te doen. Bijvoorbeeld door een tijdje als poortarts te werken, dan heb je het doktersen al wat meer onder de knie.'



Hiske Kneepkens: 'Een absoluut pluspunt is dat je met gemotiveerde patiënten te maken hebt'

als sportarts ook verbinden aan een profclub, zoals Ajax, het Nederlands elftal of het nationale hockeyteam, maar ik ben daar iets te allround voor. Ik houd van verschillende sporten en zou niet alleen met topsporters willen

Sportgeneeskunde is meer dan het behandelen van blessureleed

werken. Bij recreanten en chronisch zieken heb je weer met andere achtergronden en andere problematiek te maken. In feite streeft iedereen die bij ons komt hetzelfde doel na: het vergroten van hun belastbaarheid. Elke patiënt vraagt daarbij om een specifieke benadering. Je moet

inventief zijn en alternatieven verzinnen. Dat maakt het vak afwisselend en boeiend.'

Boeiend is ook dat je als sportarts nog eens ergens komt. Als sportmedisch begeleider van een sportteam dat op het hoogste niveau speelt, reis je al gauw de hele wereld rond. Als dat moeilijk te combineren valt met het thuisfront, kun je ook grote sportevenementen begeleiden, soms zelfs internationaal. Zelf stond Van Teeffelen enkele jaren geleden de internationale tennistop bij tijdens de Australian Open. 'De Nederlandse sportgeneeskundige opleiding staat internationaal hoog aangeschreven. Als ze mensen nodig hebben, kun je in principe overal ter wereld aan de slag bij dit soort evenementen. Waanzinnig leuk en inspirerend. En een prima kans om daarna nog wat van het land te zien.'

Als