

# Meerjarenplan Gezondheid

Medische Faculteit der Amsterdamsche Studenten  
125ste Bestuur der MFAS





# Inhoudsopgave

Waarom en wat het oplevert	3
Doelen per jaar (SMART)	4
Doelen met toelichting	5
Plan van aanpak per jaar	8



# Waarom en wat het oplevert

Gezondheid is een onderwerp waar wij, als studenten geneeskunde en medische informatiekunde, dagelijks mee te maken hebben. Nu, in een jaar waar het belang van gezondheid nogmaals sterk naar voren komt, komt het 125ste Bestuur der MFAS met een plan om het thema gezondheid integraler aan te pakken.

De studenten zijn afgelopen jaar op de proef gesteld wat betreft fysieke en mentale gezondheid. Wij, als MFAS, vinden het belangrijk om aandacht te besteden aan de verschillende aspecten van mentale en fysieke gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan gezond eten, genoeg bewegen maar ook problemen die komen kijken bij het opstarten van een nieuwe studie en thema's omtrent mentale gezondheid. De nasleep van de COVID-19 pandemie zal nog veel meer van ons vragen, ook de komende drie jaar. Het doel van dit meerjarenplan is om van afgelopen jaar te leren en meer aandacht te besteden aan onze eigen gezondheid en elkaar te helpen datzelfde te doen. Wij willen het begin bieden voor een gezonder studentenleven, zowel mentaal als fysiek.



# Doelen per jaar (SMART)

S - Wij hebben 'Gezondheid' opgedeeld in twee hoofdgroepen: mentaal en fysiek. Vanuit hier hebben wij subkopjes gemaakt om zeker te weten dat wij geen belangrijke onderwerpen over het hoofd zagen. Uit deze subkopjes zijn doelen voortgekomen. Door de doelen in verschillende subkopjes met elk een thema op te delen hebben wij de geambieerde uitkomst van de doelen zo duidelijk mogelijk proberen te maken. Zie voor een overzicht van de indeling de afbeelding onder het kopje 'De doelen met toelichting'. Er moet van elk hoofdkopje van het meerjarenplan (fysiek/mentaal) minstens 1 doel gekozen worden zodat er aan beide onderdelen aandacht wordt besteed.

M - De doelen zijn behaald op het moment dat het idee geïmplementeerd is of de activiteit heeft plaatsgevonden. De doelen moeten elk jaar uitgevoerd worden. Als een Bestuur denkt dat dit niet haalbaar is en zij een activiteit willen schrappen, moeten zij dit verantwoorden aan de ALV.

A&R - Wij hebben, net zoals het 124ste Bestuur, de doelen onderverdeeld in drie kleuren: groen, oranje en rood. Als er drie verschillende meerjarenplannen lopen blijft het gemakkelijk om de moeilijkheidsgraad van de doelen in te schatten op het moment dat dezelfde schaal gehanteerd wordt. De verdeling in moeilijkheidsgraad zal zorgen dat elk jaar van het meerjarenplan ongeveer dezelfde werkdruk met zich mee zal brengen.

T - Wij hebben een onderverdeling gemaakt van hoeveel doelen uit welke categorieën per half jaar behaald moeten worden. De besturen blijven wel vrij om de onderdelen zelf te kiezen en eventueel een doel toe te voegen, zo kan elk bestuur op zijn eigen manier input leveren.

## *Jaar 1, Meerjaren ALV 2021 - Meerjaren ALV 2022*

Totaal is het de bedoeling dat er in dit jaar 2 groene doelen, 4 oranje doelen en 1 rood doel behaald worden. Dit betekent dat deze doelen op de Meerjaren ALV 2022 behaald moeten zijn. Halverwege, voor de Wissel ALV 2021 moet minstens 1 groen doel, 2 oranje doelen en het rode doel behaald zijn. Deze doelen zullen dus behaald worden door het 125ste Bestuur. Voor de Meerjaren ALV 2022 moeten dus nog 1 groen doel en 2 oranje doelen behaald zijn. Deze doelen zullen dus behaald worden door het 126ste Bestuur.

## *Jaar 2*

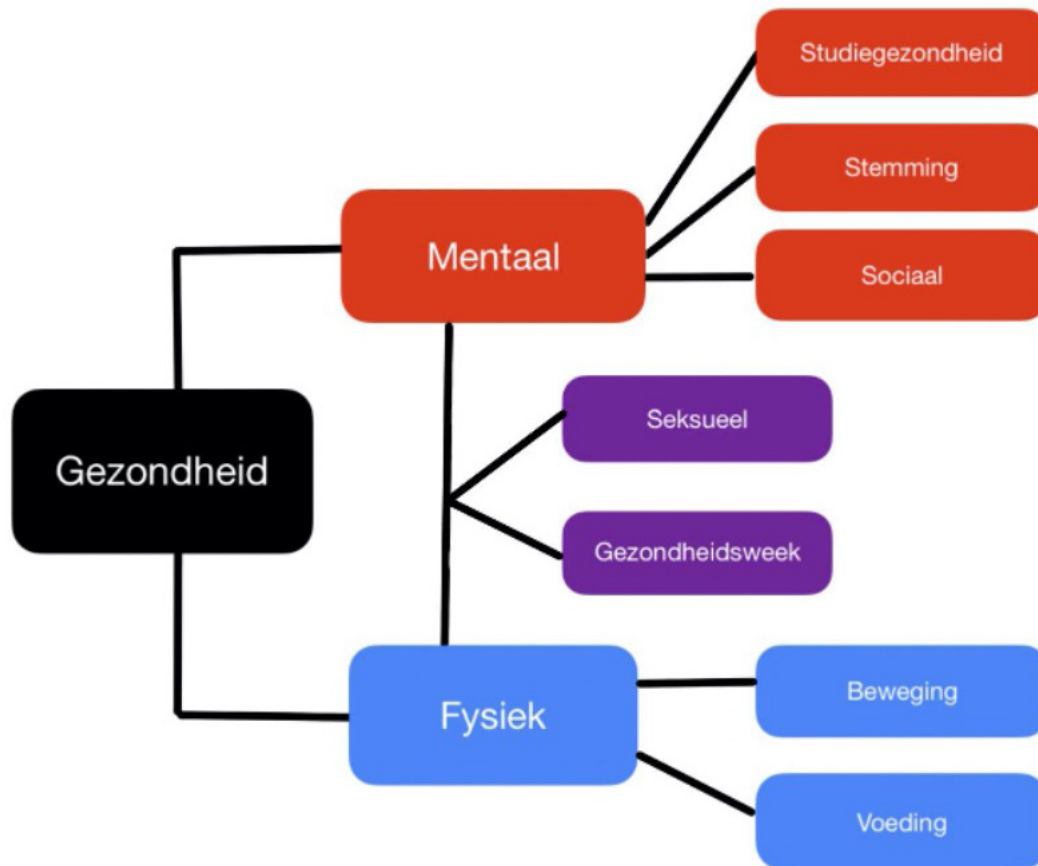
Totaal is het de bedoeling dat er in dit jaar 2 groene doelen, 4 oranje doelen en 1 rood doel behaald worden. Dit betekent dat deze doelen op de Meerjaren ALV 2023 behaald moeten zijn. Halverwege, tijdens de Wissel ALV 2022 moeten minstens 1 groen doel, 2 oranje doelen en 1 rood doel behaald zijn. Deze doelen zullen dus behaald worden door het 126ste Bestuur. Voor de Meerjaren ALV 2023 moeten dus nog 1 groen doel en 2 oranje doelen behaald zijn. Deze doelen zullen dus behaald worden door het 127ste Bestuur.

## *Jaar 3 (1.3)*

Totaal is het de bedoeling dat er in dit jaar 2 groene doelen, 2 oranje doelen en 1 rood doel behaald worden. Dit betekent dat deze doelen op de Meerjaren ALV 2024 behaald moeten zijn. Halverwege, tijdens de Wissel ALV 2023 moet minstens 1 groen doel en 1 oranje doel behaald zijn.



# De doelen met toelichting



## Studiegezondheid

- Een training/activiteit geven over faalangst of een spreker erover te laten vertellen in het kader van een lezing. (Oranje)
  - Faalangst kan een groot probleem zijn bij Geneeskundestudenten. Het lijkt ons dus goed om hier meer bewustwording over te creëren en eventueel een handreiking te bieden over hoe dit het best aangepakt kan worden.
- Een infographic maken over bij wie je terecht kan met welke problemen tijdens je studie. (Groen)
  - Het doel is een directe, duidelijke oplossing bieden voor standaard problemen die centraal staan aan het begin van de studie. Denk hierbij aan : je bent ziek voor snijzaal wat moet je doen?
- Een bijles programma opstarten. (Rood)
  - Het idee is om ouderejaars te koppelen aan eerstejaars. Zij kunnen dan persoonlijk, dus niet in groepsverband, bijles gaan geven aan de eerstejaars.
- Een bestand maken over wat je allemaal moet doen/weten als eerstejaars. Zoals: wat is SIS, hoe werkt academy attendance etc. (Rood)
  - Wij hebben gemerkt dat dit een groot punt van stress is aan het begin van de opleiding. Minder stress zal leiden tot een betere mentale gezondheid.

## Stemming

- Besteed aandacht aan veelvoorkomende mentale problemen zoals seizoensdepressies, demotivatie, stress etc. (oranje)
  - De invulling hiervan kan verschillende kanten opgaan. Denk bijvoorbeeld aan een informatieavond of lezing, een poster etc..
- Besteed aandacht aan de groeiende eenzaamheid onder de mensen met betrekking tot de COVID-19 pandemie. (oranje)



- Eenzaamheid is een progressief, relevant probleem van deze tijd. Daarom willen wij er meer aandacht aan besteden en een manier zoeken hier beter mee om te gaan.
- Meer naamsbekendheid creëren voor de studieadviseurs en studentenpsychologen. (oranje)
  - Wij vinden het belangrijk dat studenten weten bij wie ze terecht kunnen met studieproblemen en mentale problemen. Op deze manier hopen wij de stap, om een studieadviseur of studentenpsycholoog te bezoeken, te verkleinen.

### *Sociaal*

- Het organiseren van een spelletjesavond in de bar, waarbij teamverband en het maken van nieuwe contacten centraal staat. (oranje)
  - Als wij na de COVID-19 pandemie weer naar de bar mogen zullen mensen elkaar waarschijnlijk minder goed kennen en een minder groot sociaal netwerk hebben binnen de opleiding. Het doel is om dit netwerk te vergroten en het maken van vriendschappen te bevorderen.
- Het opzetten van een buddysysteem, waarbij de eerstejaars studenten minimaal 3 maanden gekoppeld worden aan een ouderejaars student. (rood)
  - Door meerdere eerstejaars aan ouderejaars studenten te koppelen zullen de eerstejaars een gemakkelijke overgang naar hun nieuwe studentenleven hebben en in contact komen met (meer) eerstejaars en ouderejaars studenten.
- Het stimuleren van gesprekken en het verbreden van sociale contacten in de Epsteinbar door het plaatsen van 'gespreks viltjes'. (groen)
  - Het doel hiervan is het opdoen van meer sociale contacten in de bar vergemakkelijken. Ook willen wij hiermee leuke, interessante gespreksonderwerpen faciliteren.

### *Seksueel*

- Organiseer een regenboogborrel in het kader van verschillende geaardheden. (oranje)
  - Als vereniging vinden we het belangrijk dat iedereen zich welkom voelt, ongeacht seksuele geaardheid. Door een borrel te organiseren waar verschillende geaardheden centraal staan, stimuleren we studenten hierover in gesprek te gaan en hopen wij te zorgen dat iedereen zich welkom voelt.
- Bied condooms te koop aan in de kamer. (groen)
  - Het voornaamste doel is om bewustzijn te creëren over seksuele gezondheid en hiermee in het bijzonder over voorbehoedsmiddelen.
- Hang een poster op met informatie betreft seksuele gezondheid. (groen)
  - Het voornaamste doel is om bewustzijn te creëren onder de leden over seksuele gezondheid. Door in de kamer of op de socials een poster te plaatsen of posten, worden leden in hun omgeving gestimuleerd om openlijk over seksuele gezondheid te praten en na te denken over hun eigen aandeel daarin.
- Voeg, bij activiteiten waar een overnachting plaatsvindt, een pagina in het boekje toe over consent. (groen)
  - We maken hiermee de deelnemers bewust dat we het belangrijk vinden dat er met respect met elkaar wordt omgegaan en hoe er omgegaan kan worden met seksueel overschrijdend gedrag.

### *Gezondheidsweek*

- Organiseer een gezondheidsweek waarbij er aandacht wordt besteed aan mentale, fysieke en seksuele gezondheid. (oranje)
  - Het doel van deze week is het creëren van bewustzijn wat betreft mentale, fysieke en seksuele gezondheid. Denk hierbij aan lezingen, quizzen en informatieve posts die gedeeld kunnen worden op de sociale media van de MFAS.

### *Beweging*

- "Kom op de fiets" actie (oranje)
  - Er gaan elke dag honderden studenten naar het UMC locatie AMC om onderwijs bij te wonen. Velen gebruiken hiervoor het openbaar vervoer, terwijl zij ook met de fiets zouden kunnen gaan. Met de 'Kom op



de fiets' actie willen wij het fietsen naar het AUMC promoten.

- Organiseer bij de buitenlandse reis een sportactiviteit (groen)
  - Tijdens de BuReCo wordt er veel aandacht besteed aan culturele activiteiten. Wij willen hier een sportactiviteit aan toevoegen om genoeg beweging te stimuleren.
- Bestuurs beweging actie: Geef het goede voorbeeld als bestuur en daag je leden uit voor een sportchallenge. (oranje)
  - Als Bestuur ben je als het ware een rolmodel voor je leden. In het kader van beweging is het daarom belangrijk om het goede voorbeeld te geven. Als je dit koppelt aan een persoonlijke hobby maak je het laagdrempelig en leuker voor je leden om te participeren.

### *Voeding*

- Gezonde opties aanbieden op meerdaagse activiteiten. (oranje)
  - Bij veel activiteiten die wij als MFAS organiseren wordt er vaak minder gezond eten aangeboden. Hoewel een deel van die factoren juist de charme van de activiteiten bevatten kunnen we wel iets verbeteren namelijk het aanbieden van gezonde maaltijden. Denk hierbij aan groente, fruit of bruin brood.
- Gezonde opties naast de tosti in de MFAS-kamer (groen)
  - Tosti's zijn niet echt gezond. Het is zeker mogelijk om door gebruik te maken van bruin brood de tosti al wat gezonder te maken, maar andere opties zijn hierin ook mogelijk. Bijvoorbeeld snoepgroenten en fruit kunnen aan de leden worden verkocht, zonder in de opbrengst voor het jaarlijkse goede doel te snijden.
- MFAS-kookt: maak een kookvlog waarin je gezonde recepten uitlegt (groen)
  - Studenten weten niet allemaal welke mogelijkheden er zijn in de keuken. Veelal maken zij dus een recept dat ze kennen en eten vaak hetzelfde. Aangezien diversiteit in de voeding belangrijk is willen wij de keuze uit simpele gezonde maaltijden verhogen.
- Vegetarische opties aanbieden bij activiteiten (oranje)
  - Tot nog toe is de keuze aan vegetarische maaltijden bij MFAS activiteiten beperkt. Vaak wordt dezelfde maaltijd aangeboden maar dan zonder vlees. Dit zou beter kunnen.



# Plan van aanpak per jaar

## Jaar 1 (1.1), Meerjaren ALV 2021 - Wissel ALV 2021

De doelen die dit jaar behaalt dienen te worden zijn de volgende:

- Groene doelen
  - MFAS-kookt: maak een kookvlog waarin gezonde recepten worden uitgelegd.
- Oranje doelen
  - Organiseer een gezondheidsweek waarbij er aandacht wordt besteed aan mentale, fysieke en seksuele gezondheid.
  - Besteed aandacht aan de groeiende eenzaamheid onder de studenten met betrekking tot de COVID-19 pandemie.
- Rode doelen
  - Een bestand maken over wat je allemaal moet doen/weten als eerstejaars. Zoals: wat is SIS, hoe werkt canvas, hoe werkt academy attendance etc..

### *Waarom hebben wij gekozen voor deze doelen?*

Wij hebben de doelen voornamelijk geselecteerd op uitvoerbaarheid tijdens deze COVID-19 pandemie. Hierbij hebben we erop gelet dat de doelen ook online uitgevoerd kunnen worden en geen verband houden met bijvoorbeeld de bar of activiteiten. De vraag of leden nu behoefte hebben aan de uitvoering van dit doel stond ook centraal bij de keuze van de doelen. Het doel MFAS-kookt leek ons erg relevant omdat het belangrijk is, met name in een tijd waarin men over het algemeen wat minder beweegt, goed te eten. Verder is dit doel goed haalbaar vanuit de thuissituatie. De relevantie van het organiseren van de gezondheidsweek was ook heel hoog. Dit omdat er veel vraag naar extra aandacht voor gezondheid was, zowel vanuit de studenten als vanuit de opleiding. Daarnaast hebben wij begin afgelopen academisch jaar gemerkt dat er heel veel onduidelijkheid heerste met betrekking tot de start van de opleiding. Wij willen dat deze start voor studenten komend jaar soepeler verloopt. Op basis hiervan hebben wij het rode doel gekozen. Door de COVID-19 pandemie stijgt de eenzaamheid in de samenleving, met name onder de studenten. Met het doel 'besteed aandacht aan de groeiende eenzaamheid onder de studenten met betrekking tot de COVID-19 pandemie' wilden we onze kans grijpen om zowel voor onze eigen studenten een activiteit verzorgen als maatschappelijk, voor kwetsbare leeftijdsgroepen, iets te betekenen.

### *Plan van aanpak doelen die het 125ste Bestuur uitvoert*

In de laatste helft van het jaar van het 125ste Bestuur der MFAS zullen, volgens de doelstellingen eerder benoemd in dit document een groen doel, 2 oranje doelen en het rode doel behaald moeten worden.

Er is gekozen om de volgende doelen te behalen in deze periode (tot de Wissel ALV 2021):

- *MFAS-kookt: maak een kookvlog waarin gezonde recepten worden uitgelegd (Groen).*

Wij zullen via de instagram een kookvlog delen waarin bestuursleden recepten maken, filmen en toelichten. Deze zullen rond etenstijd plaatsvinden zodat leden live mee kunnen koken. De dag van de vlog zal het recept alvast gedeeld worden met een boodschappenlijstje zodat de deelnemers de benodigdheden alvast in huis kunnen halen. Het filmpje zal ook op de instagram bewaard worden zodat deelnemers het recept later nog een keer kunnen maken. Dit doel zal behaald zijn als er minstens 1 kookvlog online is gekomen. Daarnaast zullen er een aantal recepten beschikbaar gesteld worden voor de leden in de app.  
De maaltijden zullen zoveel mogelijk vegetarisch zijn of een vegetarische optie bieden.





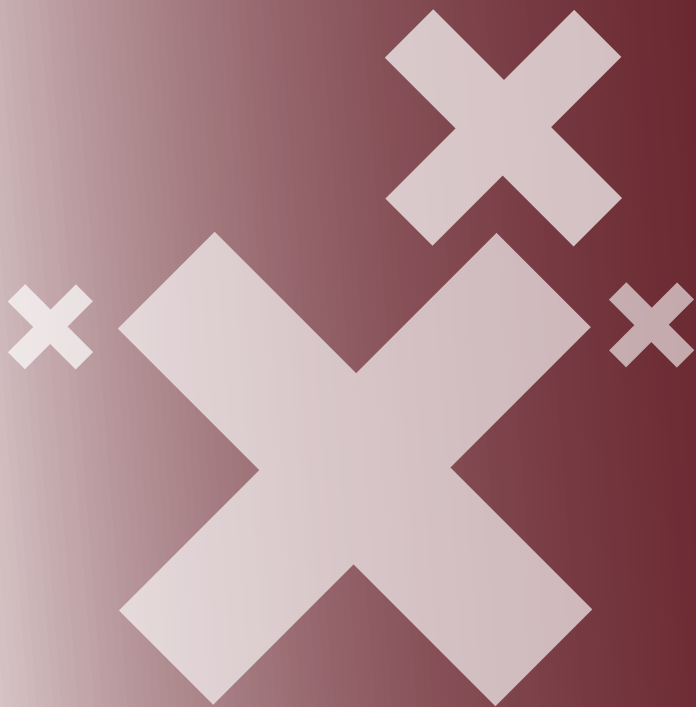
- *Besteed aandacht aan de groeiende eenzaamheid onder de studenten met betrekking tot de COVID-19 pandemie. (Oranje)*  
Dit doel willen wij op twee verschillende manieren aanpakken. Allereerst willen wij een kaartjesactie doen. Dit zal inhouden dat deelnemers een envelop met twee kaartjes kunnen ophalen bij de boekenservice met een adres erbij. Het eerste kaartje is bedoeld om naar dat adres te sturen en het tweede kaartje kan leeg meegestuurd worden zodat de ontvanger ook een kaartje terug kan sturen.  
De tweede uitvoering is de Oma soep actie. Dit houdt in dat leden zich kunnen opgeven om soep naar ouderen te brengen. Zij kunnen vervolgens een leuk praatje maken met de ouderen en dit zal zowel op maatschappelijk vlak als bij onze leden zorgen voor vermindering van de eenzaamheid.
- *Organiseer een gezondheidsweek waarbij er aandacht wordt besteed aan mentale, fysieke en seksuele gezondheid. (oranje)*  
De gezondheidsweek heeft van 11 t/m 15 januari plaatsgevonden. In een tijd waar er grote bezorgdheid over de mentale gesteldheid van de student heerst vonden wij het belangrijk hier zo vroeg mogelijk aandacht aan te besteden. Dit, in combinatie met de datum van blauwe maandag en de samenwerking met de SR, heeft ertoe geleid dat we gekozen hebben dit doel al eerder uit te voeren. De gezondheidsweek heeft online, grotendeels via instagram, plaatsgevonden. Er zijn verschillende informatieve posts geweest waarin de nadruk lag op onderdelen van de mentale, seksuele en fysieke gezondheid. Verder waren er ook sportieve challenges waaraan de leden zelf mee konden doen en iets konden winnen. Daarnaast is er een lezing geweest over seksuele gezondheid.
- *Een bestand maken over wat je allemaal moet doen/weten als eerstejaars. Zoals: wat is SIS, hoe werkt academy attendance etc. (Rood)*  
Wij hebben de JVT gevraagd om de basis van dit document op te stellen. Verder is dit ook een belangrijk onderwerp voor de SR. Wij zullen kijken of wij onze belangen en krachten kunnen bundelen om tot een overkoepelend document voor alle eerstejaars studenten te komen. Voor het begin van volgend academisch jaar zal dit document af zijn. Het zal gepromoot worden in de introductieweek en op de website komen.

### **Jaar 1 (1.2), Wissel ALV 2021 - Meerjaren ALV 2022**

De doelen die dit jaar behaald dienen te worden zijn:

- Groene doelen
  - o Het stimuleren van gesprekken en het verbreden van sociale contacten in de Epsteinbar. Bijvoorbeeld door het plaatsen van 'gespreks viltjes'.
- Oranje doelen
  - o Een training/activiteit geven over faalangst of een spreker erover te laten vertellen in het kader van een lezing.
  - o Organiseer een regenboogborrel in het kader van verschillende geaardheden.

Het plan van aanpak voor deze doelen zal geschreven worden door het 126ste Bestuur.



**Medische Faculteit der Amsterdamsche Studenten**  
**Sinds 19 mei 1896**

