



**FEMALE CANCER**  
*Programme*

## Handleiding Female Cancer Program Stagebeurs

### Inleiding

Een wetenschapsstage in het buitenland is leerzaam en leuk, maar vereist ook de nodige voorbereidingen. Net als een stage in Nederland, dragen buitenlandse stages bij aan je kennis, vaardigheden en houdingen die voor de beroepsuitoefening nodig zijn. Daarnaast is een buitenlandse stage extra van waarde door de omgang met mensen met een andere taal of cultuur. Ook worden de kansen op de binnen- en buitenlandse arbeidsmarkt vergroot.

Zoals gezegd vereist een buitenlandse stage de nodige voorbereidingen. In een vroegtijdig stadium moeten de eerste contacten worden gelegd. Er moeten afspraken worden gemaakt over de inhoud van je stage, de leeractiviteiten, de begeleiding daar en vanuit Nederland, de huisvesting, etc.

Dit informatieblad is een hulpmiddel bij het voorbereiden en organiseren van je stage: het geeft aan welke formaliteiten je moet regelen en welke stappen er gevolgd moeten worden om goed voorbereid de stage in te gaan en vervolgens de stage met succes te doorlopen. Het is de bedoeling dat je niet voor onaangename verrassingen komt te staan als je in het buitenland zit. Er wordt dan ook van je verwacht dat dit informatieblad goed doorneemt en alle regels en procedures op juiste wijze toepast.

Wanneer je nog vragen hebt, dan kun je altijd contact opnemen met je stagebegeleider of natuurlijk met het Female Cancer Program, tijdens kantooruren op telefoonnummer: +31(0)71-5262570 of per mail naar: [jmvdblom@lumc.nl](mailto:jmvdblom@lumc.nl).



**Female Cancer Program**

Leiden University Medical Center - Department of Gynaecology - Room J7-29

Address: P.O. Box 9600, 2300 RC Leiden, The Netherlands - Phone: +31(0)71-5262570 - Fax: +31(0)71-5264926

Email: [info@femalecancerprogram.org](mailto:info@femalecancerprogram.org) - Website: [www.femalecancerprogram.org](http://www.femalecancerprogram.org)



**FEMALE CANCER**  
Programme

## Wetenschapsstage of Keuze co-schap

De wetenschapsstage duurt minimaal 12 weken, langere periodes zijn altijd mogelijk (en worden vaak zelfs zeer gewaardeerd). De stage is vooral bedoeld voor geneeskundestudenten vanaf het derde jaar, maar ook studenten van andere gelieerde studies kunnen deelnemen. Je kunt ook een keuze co-schap via het Female Cancer Program lopen, je kunt hier echter **geen** beurs bij ons voor aanvragen.

In principe zijn er 3 soorten stages:

- Wetenschapsstage
- Keuze co-schappen
- Combinatie van wetenschapsstage en keuze co-schap

Bij een wetenschapsstage kun je denken aan een project met veel technisch labwerk of een epidemiologisch onderzoek. Het project zou klinisch kunnen zijn waarbij wel of geen labwerk kan voorkomen.

Het keuze-coschap moet voortbouwen op de eerdere ervaringen. Praktische oefening is hierbij essentieel: er moet meer dan 60% van de tijd aan directe patiëntcontacten worden besteed met een curatief, preventief of begeleidend karakter.

Er zijn veel verschillende FCP onderzoeken waarbij studenten een deelonderzoek voor hun rekening kunnen nemen.

Zowel voor de wetenschapsstage als voor het keuze co-schap wordt de basiskennis over het onderwerp of medisch specialisme verwacht.

Je kunt stage of een keuze co-schap lopen in één van onderstaande landen:

- Indonesië
- Suriname
- Zuid-Afrika

In Indonesië, Suriname en Zuid-Afrika zijn er goede bestaande contacten. Het Female Cancer Program heeft met name in Indonesië veel verschillende projecten opgezet, die geschikt zijn voor studenten om hun wetenschapsstage of keuze co-schap te lopen. Veel studenten zijn je dan ook een wetenschapsstage of keuze co-schap voorgegaan in Indonesië.

Lees op onze website: [www.femalecancerprogram.org](http://www.femalecancerprogram.org) over de verschillende projecten om te beoordelen naar welk land je voorkeur uitgaat.

Het is zeer belangrijk dat je zelfstandig te werk gaat, niet alleen voorafgaande aan je stage of keuze co-schap, maar ook ter plaatse zul je heel veel zelf moeten regelen. Je hebt ca. 6 maanden nodig om je goed op je stage of keuze co-schap te kunnen voorbereiden.

Neem als uitgangspunt dat niet altijd alles vanzelfsprekend gaat en dat je er hard aan moet trekken om je stage of keuze co-schap goed te laten verlopen, dan valt alles uiteindelijk mee en ben je een mooie ervaring rijker!



**Female Cancer Program**

Leiden University Medical Center - Department of Gynaecology - Room J7-29

Address: P.O. Box 9600, 2300 RC Leiden, The Netherlands - Phone: +31(0)71-5262570 - Fax: +31(0)71-5264926

Email: [info@femalecancerprogram.org](mailto:info@femalecancerprogram.org) - Website: [www.femalecancerprogram.org](http://www.femalecancerprogram.org)



## Regelen van formaliteiten

Ruim van tevoren moet je zelf het een en ander geregeld hebben voor je wetenschapsstage of keuze co-schap. Hieronder tref je een lijst aan met de belangrijkste zaken.

- **Ticket**  
Informeer bij reisbureaus wat de goedkoopste manier van reizen is. Hierbij is het zinvol om een soort begroting op te stellen. In deze begroting zet je de reiskosten, de verblijfskosten en alle overige kosten. Zo heb je voor je zelf een handig overzicht wat je stage in het buitenland ongeveer gaat kosten.
- **Vaccinaties**  
Voordat je vertrekt naar het buitenland is het natuurlijk belangrijk om je goed voor te laten lichten over eventuele vaccinaties die je nodig hebt. In de meeste gevallen moet je een afspraak maken bij de regionale GGD voor een persoonlijk vaccinatieadvies. Het is verstandig om deze afspraak tenminste 2 à 3 maanden van te voren te plannen. Kijk voor meer informatie op: [www.ggd.nl](http://www.ggd.nl)
- **Paspoort**  
Indien je naar een land gaat waarvoor een visum verplicht is, dient het paspoort afhankelijk van de bestemming geldig te zijn tot 3, 6 of zelfs 12 maanden na het geplande verblijf.
- **Visum**  
Voor een wetenschapsstage of keuze co-schap heb je een “sociaal & cultureel” visum nodig. Houd er rekening mee dat het regelen van een visum flink wat tijd en moeite kan kosten. Voor de meeste ontwikkelingslanden moet je daarvoor al snel 3 maanden uittrekken, begin dus op tijd!  
Meer informatie vind je op: [www.visumdienst.nl](http://www.visumdienst.nl) of [www.minbuza.nl](http://www.minbuza.nl)
- **Uitnodigingsbrief**  
Vraag aan je stagebegeleider ter plaatse om een uitnodigingsbrief te schrijven. Deze heb je nodig voor het aanvragen van je visum.  
Stuur 1 ondertekende kopie per mail ([j.m.van\\_der\\_bloom-de\\_gunst@lumc.nl](mailto:j.m.van_der_bloom-de_gunst@lumc.nl)) of per post naar het FCP.
- **Support brief**  
Naast de uitnodigingsbrief van je lokale stagebegeleider heb je ook een support brief nodig van het FCP zelf. Je kunt de brief per mail bij ons opvragen, richt je mail aan: Jacqueline van der Blom, [jmvdblom@lumc.nl](mailto:jmvdblom@lumc.nl)





**FEMALE CANCER**  
*Programme*

- **Accommodatie**

Regel zelf via je stagebegeleider ter plaatse een verblijfsadres. Je contactpersoon ter plaatse kan je goed aanraden welke hotels of hostels netjes, veilig en betrouwbaar zijn.  
**Tip:** Laat altijd je verblijfsadres en stageadres achter bij je familie.

- **Verzekeringen**

Zorg ervoor dat je goed verzekerd op reis gaat. Denk daarbij niet alleen aan een goeddekkende ziektekostenverzekering, maar ook aan een bagage - en annuleringsverzekering.

- **Onkostenvergoeding**

Onkosten die gemaakt worden tijdens de wetenschapsstage voor het onderzoek kunnen worden gedeclareerd. Overleg altijd eerst met het FCP kantoor welke kosten gedeclareerd kunnen worden.  
Bewaar alle originele bonnen en gebruik hiervoor het speciale declaratieformulier (op te vragen bij het FCP kantoor).

Stuur het ondertekende declaratieformulier tezamen met de originele bonnen per post naar het FCP op:

**Female Cancer Program**  
**Afdeling Gynaecologie, kamer J7-29**  
**t.a.v. mevrouw J.M. van der Blom-de Gunst**  
**Postbus 9600**  
**2300 RC Leiden**



**Female Cancer Program**

Leiden University Medical Center - Department of Gynaecology - Room J7-29

Address: P.O. Box 9600, 2300 RC Leiden, The Netherlands - Phone: +31(0)71-5262570 - Fax: +31(0)71-5264926

Email: [info@femalecancerprogram.org](mailto:info@femalecancerprogram.org) - Website: [www.femalecancerprogram.org](http://www.femalecancerprogram.org)



**FEMALE CANCER**  
Programme

## Goed voorbereid aan je wetenschapsstage/keuze co-schap beginnen

Gedurende de periode voordat je daadwerkelijk stage of een keuze co-schap gaat lopen, is het niet alleen belangrijk dat je alle formaliteiten geregeld hebt, maar je moet je ook intensief gaan voorbereiden op het onderzoek wat je gaat uitvoeren.

Denk bij het realiseren van je onderzoek aan wie en wat je daar allemaal voor nodig hebt, hoeveel tijd je onderzoek in beslag neemt, welk gedeelte je van je onderzoek in het buitenland kunt doen en welk gedeelte in Nederland, of alle kosten die nodig zijn voor je onderzoek in je budget passen, etc.

Maak een plan van aanpak, zodat je straks in het buitenland niet voor verrassingen komt te staan. Houd er bijvoorbeeld rekening mee dat je alles goed met de douane regelt en dat er bepaalde restricties zijn als je samples naar Nederland moet laten vervoeren voor je onderzoek. Zo zijn er tal van andere zaken waar je tegenaan kunt lopen tijdens je stage, maar als je een goed plan van aanpak hebt en je goed hebt voorbereid, zul je met gemak je wetenschapsstage of keuze co-schap doorlopen.

Om je verder goed voor te bereiden op je wetenschapsstage moet je de volgende stappen ondernemen:

- Meelopen op het laboratorium om benodigde technieken voor je onderzoek te leren.
- Meelopen op de Poli van afdeling Gynaecologie.
- In kaart brengen welke labmiddelen nodig zijn voor je onderzoek ter plaatste.
- In samenspraak met het FCP kantoor een begroting maken voor je onderzoek.

Naast je goed voorbereiden op je onderzoek is het natuurlijk ook zeer belangrijk om meer te weten over de cultuur, taal, normen en waarden etc., zodat je je goed kunt aanpassen aan de gebruiken van het land. Surf op het web naar informatie of koop een reisgids over het land.

**Tip: koop een lonely planet van het land/regio waar je naar toe gaat en een woordenboek is ook geen overbodige luxe!**

Lees bijvoorbeeld ook eens de Exchange Conditions ([www.ifmsa.net/public](http://www.ifmsa.net/public)) van het land goed door waar je stage of een keuze co-schap loopt. Hier kan nuttige informatie staan over zaken die je tijdens je stage of keuze co-schap tegenkomt.

Of je kunt contact opnemen met één van de studenten die je al is voorgegaan. Zij kunnen je uit eigen ervaring vertellen hoe het is om daar stage of een keuze co-schap te lopen en je handige tips geven. Of bezoek onze website ([www.femalecancerprogram.org](http://www.femalecancerprogram.org)) om de verhalen en ervaringen te lezen van de verschillende studenten die je vooraf gegaan zijn. Check ook onze website voor de eerstvolgende studenten bijeenkomst.

Probeer zoveel mogelijk informatie te verzamelen over de regio waar je stage of een keuze co-schap gaat lopen, zodat je precies weet waar je terecht kunt voor bepaalde zaken en wat je kunt verwachten.



**Female Cancer Program**

Leiden University Medical Center - Department of Gynaecology - Room J7-29

Address: P.O. Box 9600, 2300 RC Leiden, The Netherlands - Phone: +31(0)71-5262570 - Fax: +31(0)71-5264926

Email: [info@femalecancerprogram.org](mailto:info@femalecancerprogram.org) - Website: [www.femalecancerprogram.org](http://www.femalecancerprogram.org)



**FEMALE CANCER**  
Programme

## Wetenschapsstage of keuze co-schap lopen

Eindelijk is het zover en ga je stage of een keuze co-schap lopen in het buitenland. Regel met je lokale begeleider dat je opgehaald wordt vanaf de luchthaven in het land van bestemming of neem een taxi naar je verblijfsadres.

**Tip:** Zet altijd je verblijfsadres op papier, zodat je dit kunt overhandigen aan de taxichauffeur.

Tijdens je stage of keuze co-schap verlopen in principe alle contacten via je stagebegeleider ter plaatse en is hij of zij je eerste aanspreekpunt en verantwoordelijk. Probeer dan ook altijd eerst alles met je stagebegeleider te bespreken en op te lossen alvorens contact op te nemen met het FCP kantoor in Nederland.

Mochten er echter toch problemen zijn waar je niet met je stagebegeleider uitkomt dan kun je uiteraard altijd contact met ons opnemen.

Het FCP kantoor is van ma t/m vr telefonisch bereikbaar tijdens kantooruren van 08:30 tot 18:00 uur op: +31(0)71-5262570 of per mail naar: [jmvdblom@lumc.nl](mailto:jmvdblom@lumc.nl)

Voor de volledigheid hierbij de adresgegevens van het FCP kantoor:

### *FEMALE CANCER PROGRAM*

*Leids Universitair Medisch Centrum  
Afdeling Gynaecologie, kamer J7-29  
Postbus 9600  
2300 RC Leiden*

*tel: +31 (0)71-5262570*

*fax: +31 (0)71-5264926*

*e-mail: [info@femalecancerprogram.org](mailto:info@femalecancerprogram.org)*

*website: [www.femalecancerprogram.org](http://www.femalecancerprogram.org)*

Zorg ervoor dat je de juiste omgangsvormen kent van het land en mensen met verschillende achtergronden en geloof met respect behandelt.

Verder spreekt het wel voor zich dat je je tijdens je stage of keuze co-schap aan de kledingvoorschriften houdt. Met name in Indonesië is het van belang dat je tijdens je werkuren van je stage of keuze co-schap kleding draagt waarbij de knieën en ellebogen bedekt zijn, dat er geen korte buiktruitjes en slippers gedragen worden en geen uitbundige make-up.

Hieronder tref je nog een lijst aan met zeer handige tips en wetenswaardigheden.

Dan rest ons alleen nog te zeggen dat we hopen dat je met deze handleiding goed voorbereid aan je wetenschapsstage of keuze co-schap begint en dat als je terug komt naar Nederland je een hele mooie ervaring rijker bent!



**Female Cancer Program**

Leiden University Medical Center - Department of Gynaecology - Room J7-29

Address: P.O. Box 9600, 2300 RC Leiden, The Netherlands - Phone: +31(0)71-5262570 - Fax: +31(0)71-5264926

Email: [info@femalecancerprogram.org](mailto:info@femalecancerprogram.org) - Website: [www.femalecancerprogram.org](http://www.femalecancerprogram.org)



**FEMALE CANCER**  
*Programme*

## Handige tips en wetenswaardigheden

- Bewaar altijd een kopie van je reisdocument(en). De Nederlandse ambassade kan dan sneller voor vervanging zorgen als er sprake is van verlies of diefstal. Bewaar deze kopieën apart van de originelen.
- Scan je belangrijke documenten voordat je vertrekt en bewaar deze bestanden in je e-mail account. Op deze manier kan je ze nooit verliezen en heb je ze altijd bij de hand.
- Neem genoeg zakgeld mee in de vorm van bijvoorbeeld travellercheques.
- Check of je bankpas geldig is in het betreffende land. Vraag dit na bij de bank.
- Een creditcard is erg handig in het buitenland.
- Meld je aan bij de Nederlandse Ambassade zodra je in het land aankomt.



**Female Cancer Program**

Leiden University Medical Center - Department of Gynaecology - Room J7-29

Address: P.O. Box 9600, 2300 RC Leiden, The Netherlands - Phone: +31(0)71-5262570 - Fax: +31(0)71-5264926

Email: [info@femalecancerprogram.org](mailto:info@femalecancerprogram.org) - Website: [www.femalecancerprogram.org](http://www.femalecancerprogram.org)