

Förberedelser inför ESC Specialisttentamen – vad och hur kan man studera?

Bakgrund

Sommaren 2017 skrev jag, på förfrågan från Svenska kardiologföreningens utbildningsutskott, ESC:s tentamen för att få specialistexamen. Man hade granskat examen ur olika synvinklar och syftet var nu att också i praktiken utvärdera om detta prov lämpade sig för svenska förhållanden innan slutgiltigt beslut om att erbjuda examen för svenska ST-läkare och gå med i arbetet med examen skulle fattas. Jag förberedde mig genom en veckas inläsningstid på arbetstid samt ytterligare studier på min fritid. Examen kunde tas på två platser i Sverige; Stockholm eller Malmö. Alla som skriver i Europa gör det samma dag fast på olika platser.

Det visade sig vara ett mycket bra prov, fallbaserat och lärorikt med varierande frågor, där jag upplevde att i princip alla frågor var kliniskt relevanta. Jag uppfattade provtiden som knapp, vilket var stressande. Jag lämnade lokalen trött och glad, men med viss osäker på om jag hade klarat mig. Efter två månaders väntan fick jag i augusti 2017 beskedet att jag inte blivit godkänd.

Vi var bara två stycken som hade skrivit provet och den andra personen hade blivit godkänd. Känslan är svår att beskriva. Jag var nu den ende ST-läkaren i Sverige som hade blivit underkänd på ESC:s specialistexamen. Trots det ångrade jag absolut inte att jag hade skrivit den. Hela processen hade varit väldigt lärorik, alltifrån inläsningen före provet och alla frågor som jag fick under provet.

Efter en tids funderande beslutade jag mig för att skriva den igen. Men denna gång skulle förberedelserna vara bättre. Jag skulle vara mer strukturerat, gå igenom vilka hjälpmedel som fanns inför skrivningen, planera för en längre inläsningstid. Nedan följer en sammanfattning av denna process där syftet är att hjälpa andra som går i samma tankar.

EEGC-skrivningen och den svenska specialistexamen har nu slagits ihop

ESC:s tentamen European Exam in General Cardiology (EEGC), är en examen i allmän kardiologi. Mer information om ansökningsprocess mm finns beskrivet på Svenska kardiologföreningens hemsida (<http://www.cardio.se/specialistexamen> och http://cardio.se/sites/default/files/About_European_Examination_General_Cardiology_2018.pdf). Från och med 2018 ersätter EEGC den skriftliga teoretiska delen av den svenska examen. Att göra den praktiska delen av den svenska examen erbjuds fortfarande alla som blir godkända på EEGC-skrivningen och när man blivit godkänd på båda delar får man Svenska kardiologföreningens specialistdiplom som delas ut vid Kardiovaskulära Vårnötet.

Syftet med skrivningen är att ge ST-läkare i kardiologi en möjlighet att försäkra sig om att man tillgodogjort sig tillräckligt med kunskap jämfört med vad som förväntas under sin ST-utbildning. Kombinationen av den teoretiska EEGC-skrivningen och en praktisk examination, vilken genomförs på hösten samma år, utgör kravet för att bli diplomerad kardiolog av Svenska kardiologföreningen. Man kan förstås fortfarande få specialistbevis via Socialstyrelsen utan att ta examen, men titeln diplomerad kardiolog är en kvalitetsstämpel i ett CV och bör kunna användas som merit vid ansökningar både inom och utom Sverige.

Den här artikeln utgör ett förslag på möjliga sätt att studera för den teoretiska delen. Möjlighet att skriva provet ges endast en gång per år i juni. Provet består av 120 fallbaserade flervalfrågor, vilka alla har endast ett bästa svar utav fem möjliga och där avdrag inte görs om man svarar fel. Provet är digitalt och skrivs under loppet av tre timmar. Detta ger en svarstid på 1,5 minut per fråga.

Som för alla prov finns det åtskilliga sätt att förbereda sig på och olika studiemetoder lämpar sig för olika individer. Nedan följer ett urval av både råd och tips kring upplägg samt en genomgång av möjliga hjälpmedel. Texten gör inte anspråk på att vara helt övergripande utan ska ses som ett stöd till hur man kan lägga upp sin inläsning.

Allmänna råd

Skriv inte examen för tidigt under din ST-utbildning. I litteraturen från ESC står det att man kan skriva den från det tredje året av sin specialistutbildning. Utifrån svenska förhållanden bedöms detta mindre lämpligt, åtminstone om man gör en kombinerad ST i både intermedicin och kardiologi dvs en 7,5-årig ST. I denna situation har man dubbla fokus vilket gör det svårt att hinna få tillräcklig fördjupning inom kardiologin. Istället rekommenderas att man skriver examen i slutet av sin kardiologi-ST, förslagsvis sista eller näst sista året.

Om man inte klarar tentamen är det inte bortkastad tid. Den största vinsten med examen är inte själva provet utan möjligheten man får att sätta sig in i den teoretiska delen av kardiologin (vilket många av oss inte tar sig tid till förrän man är under viss yttre press).

Lägg upp en långsiktigt plan och försök lära dig lite ny kunskap hela tiden - du kommer ändå behöva "tentaplugga" sista veckorna. De flesta verksamheter brukar ge 2 veckors inläsningstid innan man skriver provet. Har du inte studerat alls innan dess kommer det sannolikt inte räcka med två veckor (men i detta påstående är jag ju lite biased).

Det kommer knepiga frågor, men inga frågor som är gjorda för att lura dig. Inga dubbla negationer, inte onödig missledande text i fallen. Studera allt men fokusera på det som är vanligast. Sannolikheten att du skall behöva kunna namnet på studier och vad dessa visade är liten eftersom alla frågor utgår från kliniskt resonemang kring fall och inte är utformade som teorifrågor, däremot har du stor nytta av om du kan ESC:s guidelines utan och innan.

Vi i Sverige är relativt ovana med en viss tidspress. Det kan vara bra träna sig i att besvara frågor på högst 1,5 minuter och att hellre gå vidare till nästa fråga om man är osäker än att inte hinna med de sista frågorna.

I tabellen finns förslag på resurser som kan vara nyttiga att känna till under förberedelserna. Det finns naturligtvis andra hjälpmedel som jag personligen inte har provat. ESC hävdar med emfas att det inte finns något av dem framtaget material som specifikt förbereder deltagarna för examen, mer än guidelines, inga förberedande kurser. Man släpper inte heller frågor från tidigare examinationstillfällen, då frågebanken inte anses tillräckligt omfattande för det ännu.

<p>Studiematerial</p>	
<p>BRAUNWALD'S HEART DISEASE REVIEW AND ASSESSMENT, TENTH EDITION</p> <p>Kostnad cirka 550 kr vid köp över nätet.</p>	<p>En frågebok som finns både i e-format och som vanliga bok. Är ursprungligen ett komplement till den kardiologiska "bibeln" "Braunwalds heart disease a text book". Boken består av mer än 700 flervalsfrågor som till stora delar är strukturerad efter de stora sjukdomsfälten inom kardiologin. Frågorna liknar till stor del frågorna som kommer på EEGC, men här kan flera svar ibland vara rätt, till skillnad från EEGC. Möjligen är de lite svårare/mer detaljerade. Cirka 25 % av frågorna har också en lite annan struktur där man skall para ihop fråga och svar. De frågorna är lärorika men kan inte användas för att simulera en provsituation. Alla frågor följs av utförliga svar där de diskuterar alla svarsalternativen i frågan samt vid behov refererar till artiklar som belyser frågan ytterligare. Bedöms tillföra mycket (om man gillar att studera med hjälp av frågor).</p>
<p>ESC GENERAL CARDIOLOGY CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT PROGRAMME</p> <p>(http://learn.escardio.org/general-cardiology/homepage.aspx)</p> <p>Kostnad 100 £</p>	<p>En webbaserad sammanfattning av ESC:s text book bestående av 28 kapitel och mer än 260 underkapitel. I genomsnitt tar det cirka 1 timme, ibland mer, att gå igenom ett underkapitel. Varje kapitel avslutas med fem flervalsfrågor där man måste få 100 % rätt för att få godkänt. Man kan gå direkt till dessa frågorna som är konstruerade väldigt likartat frågorna i EEGC. Med undantaget att det troligen är fler frågor som innehåller olika typer av imaging på EEGC. I plattformen finns allts utöver de drygt 260 underkapitlen med sammanfattande text även 140 frågor som är mycket lika frågorna på EEGC-skrivningen.</p>

	Denna bok gav mig mycket när jag studerade, är dock tidskrävande om man planerar att göra allt. Ett observandum är att man köper en prenumeration på årsbasis (åtminstone tidigare gick prenumerationstiden ut i januari oavsett om den köptes i februari eller i november).
Böcker	Man bör ha en översigtsbok att slå upp saker i och vid behov kunna göra en djupdykning i. Att läsa en sådan från pärm till pärm kan vara intressant, men är inte tidseffektivt inför provet. Då bör man istället läsa guidelines och position papers från ESC. Braunwald eller ESC text book fungerar bra som översigtsböcker. Braunwald är ganska behaglig att läsa, jag använde denna.
Guidelines https://www.escardio.org/Guidelines https://www.escardio.org/Education/E-Learning/Webinars/webinar-recordings https://www.escardio.org/Guidelines/Consensus-and-Position-Papers	Som de flesta känner till ligger ESC-guidelines på ESC:s hemsida i både fullversion och förkortad version. Frågorna bygger mycket på dessa och det är viktigt att man kan dem i den kliniska vardagen. Som tidigare nämnts finns det flervalsfrågor till några av dem, och även de webinarer som ligger på hemsidan bygger till stor del på dem (kvaliteten på webinarer är skiftande). Vilket sätt som lämpar sig bäst för att tillgodogöra sig informationen varierar från individ till individ. Jag upptäckte när jag gick igenom guidelines inför EEGC-skrivningen att i många fall tillför consensus statements också mycket för att förstå fältet. Har man en specifik fråga man behöver få svar på kan det vara värt att titta även i dessa.
CARDIOLOGY REVIEW COURSE	http://www.bcs.com/pages/page_about.asp?pageID=525 En kurs som fått bra rekommendationer är: "Cardiology Review Course". Denna hålls i London. Lite oklart vad kursen kostar men den ska vara bra och orienterad för att klara EEGC-skrivningen.
CARDIOLOGY BOARD REVIEW QUESTIONS AND PRACTICE TESTS https://www.boardvitals.com/cardiology-board-review# Kostnad: 149 \$ för 1 månad	En frågebänk som jag inte har erfarenhet av, men som använts av ST-läkare inför EEGC-skrivningen, är en amerikansk frågebänk med 1300 frågor och svar som riktar sig mot deras kardiologiska "board exam". Där är frågorna precis som i Braunwald baserade på amerikanska guidelines. Den har fått bra kritik.

Vad skulle jag göra annorlunda om jag skrev EEGC-skrivningen igen

Skulle jag skriva tentan en tredje gång skulle jag ha börjat med Braunwald-frågorna tidigare och arbetat igenom alla guidelines som hade instuderingsfrågor mer noggrant. Sedan hade jag läst de guidelines som inte hade instuderingsfrågor och använt mig av frågorna i "ESC general cardiology continuing professional development programme" för att se att jag hade förstått respektive guideline. Jag hade dessutom ägnat mer tid till att titta på CT-, MR-, scint- och angiobilder eftersom jag kände att

dessa metoder var min personliga svaghet. Hade jag haft tid över hade jag djupläst ESC general cardiology continuing professional development programme.

Väl på plats på testcentret skulle jag ha haft bättre koll på hur mycket tid jag hade kvar, då man lätt fastnar på någon fråga och p.g.a. det kan man få tidsbrist på slutet. Ett observandum är också att man inte kan gå vidare till nästa fråga förrän man sett all information på den fråga man arbetar med, varför man skall öppna alla röntgenundersökningar och provsvar även om man kan svara på frågan.

Praktiska examen

Den svenska praktiska examen får man gå upp på först när man klarat EEGCs teoretiska examen. Den består av stationsövningar där en erfaren kardiolog exponerar en för kardiologiska fall inom det fält som hen verkar. Det blir ofta diskussioner kring hur man tänker och vad man gör i olika sammanhang. Den är praktiskt orienterat och det mesta av vad man förväntas kunna eller känna till finns i slutet (sista sidan) av Svenska kardiologföreningens målbeskrivning för det praktiska momentet, även om det alltid kan komma något som inte står där. Detta delprov var både roligt och mycket givande att genomföra. Mer av en lärorik diskussion än ett prov med absoluta rätt och fel. Man förväntas visa att man har förstått kardiologins olika fält och hur man använder tolkar och utför olika undersökningar och behandlingar.

Slutsats

Jag skrev examen igen i juni 2018 och gjorde det praktiska provet på hösten. Denna gång klarade jag dem. Min bedömning är att man behöver förbereda sig väl, men att göra EEGC-skrivningen, oavsett om man blir godkänd eller inte, gör att man blir en bättre kardiolog.

Hoppas att du som funderar på att skriva tentamen beslutar dig för att göra det. Hoppas att du som är handledare eller studierektor uppmuntrar dina ST-läkare att skriva den. De kommer inte att ångra sig!

Erik Thunström
Specialistläkare kardiologi