

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΒΑΣΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΑ USMLE

Έδωσα το Step 1 το καλοκαίρι του 2009, το Step 2 CK τον χειμώνα του 2009, το CS το Καλοκαίρι του 2010 και το Step 3 τον Χειμώνα του 2010. Οπότε αυτά που γράφω παρακάτω ισχύουν ιδιαίτερα για εκείνες τις εποχές (και φαντάζομαι θα ισχύουν σε μεγάλο βαθμό για τα επόμενα 3-4 χρόνια). Θεωρητικά μπορεί κανείς να δώσει τα step σε 10-11 μήνες: 3 μήνες για το Step 1, 1 μήνας ξεκούραση, 2 μήνες για το Step 2 CK, 1 μήνας ξεκούραση, 0.5-1 μήνας για το Step 2 CS, 1 μήνας ξεκούραση και 1-2 μήνες για το Step 3.

Συμβουλή μου είναι να ότι είναι λάθος να δώσετε πρώτα το Step 2 και μετά το Step 1 (επειδή το Step 2 είναι πιο κλινικό). Σε κάθε μπλοκ ερωτήσεων (συνολικά 8 μπλοκ) του Step 2 CK μπαίνουν σχεδόν πάντα 2-3 εύκολες ερωτήσεις Step 1, τις οποίες όμως θα τις απαντήσετε σπάντα λάθος αν δεν έχετε δώσει το Step 1 και σπάντα σωστά αν έχετε δώσει το Step 1 και διαβάσετε σύμφωνα με το πρόγραμμα που περιγράφω παρακάτω. Είναι κρίμα να χάσετε έτσι άδικα βαθμούς στο Step 2 CK.

Λοιπόν, φίλε αναγνώστη. Τι προτείνω να διαβάσεις για τα USMLE:

Step 1:

Καταρχήν θα πρέπει να κανονίσεις διάφορα γραφειοκρατικά με το ECFMG (<http://www.ecfm.org/>) για να μπορέσεις να γραφτείς στις εξετάσεις. Επειδή θέλει κάποιο χρόνο αυτό (πρέπει να στείλεις μεταφρασμένα transcripts της βαθμολογίας σου, το πτυχίο σου κτλ.) κι επειδή δεν ξέρεις αν θα έχει κάποια κατάληψη στο ενδιάμεσο σου προτείνω αυτά να τα κάνεις το συντομότερο δυνατό όταν αποφασίσεις να τα δώσεις.

Το τηλ του εξεταστικού κέντρου (prometric) στην Θεσσαλονίκη όπου θα δώσεις τις εξετάσεις είναι 2310-242904. Πιθανώς τώρα να ανοίξει (ή να έχει ήδη ανοίξει) κέντρο και στην Αθήνα. Θα το δεις. Στη Θεσσαλονίκη πάντως μπορείς να τους πάρεις τηλ όταν είναι να κλείσεις ημερομηνίες (πρέπει πρώτα να τελειώσεις τα γραφειοκρατικά με το ECFMG και τη σχολή).

Να θυμάσαι επίσης ότι ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ αυστηρά η διάθεση προηγούμενων USMLE εξετάσεων. Ακόμη και στα φόρουμ μη δοκιμάσεις ποτέ να ζητήσεις ή να δώσεις προηγούμενα θέματα των Step 1, 2 CK, 2 CS ή step 3. Κινδυνεύεις να ακυρωθείς από τη διαδικασία. Επομένως δεν μπορώ να πω παρακάτω τι μου έχει πέσει στις εξετάσεις αλλά όμως θεωρώ ότι το παρακάτω πρόγραμμα διαβάσματος είναι υπεραρκετό για τα USMLE.

Λοιπόν, τι θα διαβάσεις για το Step 1:

1) Η ΒΙΒΛΟΣ σου θα είναι το First Aid for usmle step1. Εκεί μέσα βρίσκεται το 90-95% των πληροφοριών που χρειάζεσαι για το Step 1.

2) Η δευτερεύουσα βιβλος σου θα είναι το Rapid Review Pathology του Goljan. Εκεί μέσα βρίσκεται το υπόλοιπο 5-10%.

Αυτά τα δύο πρέπει να τα ξέρεις ΑΠΕΞΩ (ειδικά το First Aid). Όταν λέω απέξω το εννοώ. Στο First Aid θα πρέπει να ξέρεις και την τελευταία τελεία!

3) Να θυμάσαι πάντα ότι ο Goljan είναι ο Θεός του Step 1. Ότι λέει είναι Νόμος :-)

ΑΦΟΥ τα έχεις κάνει όλα αυτά διάβασε ως συμπληρωματικά τα εξής βιβλία:

-Τις σημειώσεις ανατομίας του Kaplan για το Step 1

-Τις σημειώσεις φαρμακολογίας του Kaplan για το Step 1

-Διάβασε μερικά μόνο κεφάλαια από τις σημειώσεις βιοχημείας του Kaplan για το Step 1 (κυρίως τα γενετικά). Θα καταλάβεις ποια θα χρειαστείς όταν έρθει η ώρα.

-Μη διαβάσεις τα υπόλοιπα του Kaplan. Δεν χρειάζονται.

-Από Behavioral Sciences: διάβασε το βιβλίο High Yield Behavioral Science (1-2 μέρες διάβασμα)

-Από statistics: διάβασε το βιβλίο High Yield Biostatistics (1-2 μέρες διάβασμα)

-Από microbiology + immunology : τίποτα παραπάνω, ότι χρειάζεσαι υπάρχει στο First Aid/Goljan/USMLEWORLD

-Από embryology + neuroanatomy: ΑΝ ΘΕΣ συμπλήρωσε με τα βιβλία High Yield Embryology και High Yield Neuroanatomy (6 μέρες το πολύ διάβασμα και τα δύο).

-Από Biochemistry: μπορείς να διαβάσεις επίσης αν θες το βιβλίο Rapid Review Biochemistry του Goljan (3-4 μέρες διάβασμα).

-Από Physiology: Το βιβλίο Board Review Series(BRS) Physiology (1-2 μέρες διάβασμα)

Σε 2 μήνες πρέπει να έχεις τελειώσει με FIRST AID + GOLJAN. Από εκεί και έπειτα συμπλήρωνε με ότι θες (συνολικά θες 3-3,5 μήνες δυνατό διάβασμα). Ένα μήνα πριν δώσεις (ΟΧΙ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΟ ΜΗΝΑ!) κάνε subscribe στην QBank του USMLEWORLD για το Step 1 (<http://www.usmleworld.com/>). Οι ερωτήσεις είναι πολύ κοντά στο πραγματικό τεστ και λίγο δυσκολότερες.

Γενικά: FIRST AID + GOLJAN + USMLEWORLD (ΑΠΕΞΩ ΚΑΙ ΤΑ 3) = πολύ καλό αποτέλεσμα στο Step 1. Κανένα όμως από μόνο του δεν είναι αρκετό. Πρέπει να τα κάνεις και τα τρία. Προφανώς θέλουν πάρα πάρα πολύ πολύ διάβασμα και κόπο αλλά τουλάχιστον ξέρεις τι να διαβάσεις...

Πριν ξεκινήσεις με τις ερωτήσεις του USMLEWORLD, κάνε κάποιες άλλες ερωτήσεις από πριν, δηλαδή κάνε ΟΛΕΣ από το βιβλίο του Goljan (μέσω της σύνδεσης στο internet που δίνει) και κάνε μερικές από τα βιβλία του Kaplan (σημειώσεις) αν τις έχεις και θες. Επίσης μπες εδώ: <http://www.usmle.org/Orientation/2010/menu.html> και κατέβασε το "Tutorial and Practice Test Items for Multiple Choice Questions" και κάνε τις ερωτήσεις που δίνει (είναι επίσημες ερωτήσεις και προέρχονται από το κανονικό τεστ, ΑΥΤΟ είναι ακριβώς το συλλ). Καμιά φορά αυτές οι ερωτήσεις μπορεί να μην δουλέψουν στον υπολογιστή σου. Δεν πειράζει μην αγχώνεσαι, παρέλειψέ τις και πήγαινε στο επόμενο και πιο σημαντικό βήμα:

Κάνε subscribe στο USMLEWORLD (μπες εδώ:

<http://www.usmleworld.com/Step1/step1.aspx> και πάτα sign up now για να αγοράσεις συνδρομή και ακολούθα τις οδηγίες τους για να εγκαταστήσεις το πρόγραμμα). Το layout του προγράμματος είναι ΑΚΡΙΒΩΣ (100%) ίδιο με το κανονικό τεστ. Έτσι θα εξοικειωθείς απόλυτα με αυτό που θα βλέπεις στο κανονικό τεστ. Οι ερωτήσεις είναι λίγο δυσκολότερες από το κανονικό τεστ και αυτό είναι καλό γιατί έτσι θα είσαι έτοιμος για δυσκολότερα από αυτά που τελικά θα σου πέσουν (ποτέ μην υποτιμάς βέβαια το κανονικό τεστ). Κάνε τις ερωτήσεις με όποιο τρόπο θες, μάθε από αυτές και πήγαινε εδώ:

<http://www.clinicalreview.com/welcome/resources/usmle-score-calculator.html> και βάλε στην μπάρα "USMLE World QBank Percent" το μέσο ποσοστό των σωστών ερωτήσεων που έχεις και θα σου βγάλει τι σκορ θα πάρεις στο κανονικό τεστ. Το πρώτο σκορ που θα σου βγάλει είναι το τριψήφιο σκορ (συνήθως οτιδήποτε πάνω από περίπου 237 είναι 99). Το δεύτερο σκορ είναι το διψήφιο σκορ. Να θυμάσαι ότι το διψήφιο νούμερο που ακούς τόσον καιρό ΔΕΝ είναι ποσοστό αλλά το διψήφιο σκορ!! Το τρίτο σκορ που θα σου βγάλει είναι το πραγματικό

ποσοστό με βάση την κανονική κατανομή που δεν ενδιαφέρει και κανέναν. Επομένως αν π.χ. πάρεις 225 το διηγήριό σου θα είναι 94 (αυτό που λένε όλοι -λανθασμένα- 94%) μην αγχωθείς αν δεις ότι το πραγματικό ποσοστό αυτού του σκορ είναι 65%. Να έχεις επίσης υπ' όψιν ότι πολλά παιδιά που ξεκίνησαν με 60% σωστές ερωτήσεις στο USMLEWORLD (το οποίο φυσικά μεταφράζεται σε ένα αξιοπρεπέστατο 93) μετά βελτιώθηκαν ακόμη περισσότερο και στο τέλος πήρανε 99 οπότε μην αγχωθείς αν στην αρχή δεν πας και τόσο καλά. Δες τις αδυναμίες σου (στο τέλος κάθε μπλοκ θα σου αναλύει πού είσαι πιο αδύναμος κτλ.) και διόρθωσέ τις και θα πας μια χαρά.

Μερικά ακόμη tips σχετικά με το διάβασμα:

Προσπάθησε όσο πιο πολύ γίνεται να χρησιμοποιείς το internet για να μαζεύεις έξτρα πληροφορίες για παθήσεις που δεν ξέρεις. Ας πούμε διαβάζεις για πρώτη φορά για το group, πήγαινε στο google images και ψάξε για ακτινογραφία του "steep sign". Γενικά προσπάθησε από την αρχή να οπτικοποιείς τα διάφορα signs από τα διαγνωστικά images και όχι απλά να μαθαίνεις τους όρους απέξω.

Αυτά που έχει το First Aid για την ανατομία είναι το 95% αυτών που θα πέσουν στο τεστ. Το πρόβλημα είναι όμως ότι τα έχει πολύ συντεταγμένα και θεωρεί ότι έχεις ήδη καλή εξοικείωση με ανατομία και λατινικούς όρους. Εγώ προσωπικά πριν ξεκινήσω κάθε organ system διάβαζα πρώτα στα γρήγορα το αντίστοιχο κεφάλαιο ανατομίας από ένα άλλο βιβλίο (το USMLE Road Map: Gross Anatomy) για να εξοικειωθώ κάπως με την ορολογία. Το συγκεκριμένο βιβλίο όμως έχει πολύ περισσότερες πληροφορίες από αυτές που θα σου χρειαστούν για το Step 1 και προτείνω σε όποιον βιάζεται να χρησιμοποιήσει απλά τις σημειώσεις Kaplan.

Δώσε ιδιαίτερη έμφαση στο άνω άκρο, την κοιλιά και το πόδι. Οι σημειώσεις ανατομίας του Kaplan είναι ότι πιο χρήσιμο υπάρχει από ανατομία. Αν τις ξέρεις απέξω απλά δεν υπάρχει τίποτα από ανατομία/εμβρυολογία/νευροανατομία που δεν θα απαντήσεις σωστά.

Η εμβρυολογία είναι ίσως το πιο high yield (το πιο σημαντικό δηλαδή) κομμάτι της ανατομίας στο Step 1 (και παντελώς άχρηστη για το Step 2 και το Step 3). Παρόλα αυτά η αλήθεια είναι πως ήταν το μόνο κεφάλαιο του First Aid που δεν το τελείωσα όταν έκανα τις πρώτες 3 αναγνώσεις του βιβλίου γιατί μου την έσπασαν όλοι αυτοί οι όροι και δεν είχα τις σημειώσεις Kaplan τότε, ούτε το High Yield Embryology ώστε να καταλαβαίνω καλύτερα τι διαβάζω. Επειδή εν τέλει πρώτα διάβασα το High Yield Embryology (μέσα σε 2 μέρες και μετά δεν το ξαναδιάβασα ποτέ) και μετά Kaplan νιώθω ότι το High Yield Embryology με βοήθησε αλλά υποψιάζομαι ότι ο Kaplan είναι υπεραρκετός για να καταλάβεις όλες αυτές τις εμβρυολογικές φάσεις με εξαίρεση 1-2 σημεία που μάλλον το High Yield Embryology τα εξηγεί καλύτερα. Από εκεί και έπειτα (όταν θα έχεις εξοικειωθεί με την εμβρυολογία) πραγματικά το First Aid έχει αυτές ακριβώς τις πληροφορίες που χρειάζεσαι.

Step 2 CK:

Αν μάθεις αυτά που σου είπα για το Step 1, το Step 2 CK είναι πολύ εύκολο. Για το Step 2 CK θα πρέπει απλά να μάθεις ΑΠΕΞΩ τις ερωτήσεις (και τις εξηγήσεις) του USMLEWORLD. Αν φτάσεις στο τέλος να απαντάς σωστά το 95-100% των ερωτήσεων αυτών (τις οποίες πια θα τις έχεις ξαναδεί) τότε θα πας εξαιρετικά καλά. Αφού τελειώσεις με το Step 1, ξεκουράσου κάνοντας διακοπές για 1 μήνα και μετά αγόρασε τις σημειώσεις του Kaplan για το Step 2 CK (είναι 5 βιβλία: Internal Medicine, Ob/Gy, Pediatrics, Surgery και Psychiatry/Epidemiology/Ethics). Διάβασε για ~20 ημέρες τις σημειώσεις για Internal Medicine. Μόλις τελειώσεις, γράψου στο USMLEWORLD και ξεκίνα να κάνεις τις ερωτήσεις

του Internal Medicine. Χρησιμοποίησε περίπου 5 ώρες την ημέρα για να κάνεις 1-2 μπλοκ ερωτήσεων και να τις διαβάζεις πάρα πολύ καλά και να ΚΡΑΤΑΣ ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ (ακόμη και από αυτές που έκανες σωστά). Παράλληλα μετά διάβαζε 3-4 ώρες την ημέρα τις υπόλοιπες σημειώσεις του Kaplan. Μόλις τελειώσεις τις σημειώσεις Peds, ξεκίνα να κάνεις και ερωτήσεις παιδιατρικής (mixed με τις ερωτήσεις του Internal Medicine) στο USMLEWORLD. Μόλις τελειώσεις τις σημειώσεις Ob/Gy, πρόσθεσε ερωτήσεις Ob/Gy στο USMLEWORLD κ.ο.κ. μέχρι να έχεις διαβάσει όλες τις σημειώσεις του Kaplan, να έχεις κάνει όλες τις ερωτήσεις του USMLEWORLD και να έχεις κρατήσεις ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΣ σημειώσεις από εκεί. Μετά ξανάρχισε να κάνεις τις ερωτήσεις του USMLEWORLD μέχρι να τις απαντάς τελείως αυτόματα. Παράλληλα, για να αποκτήσεις καλύτερη ευχέρεια με τον χρόνο, ξεκίνα να κάνεις τις ερωτήσεις της Kaplan Qbank (<http://www.kaptest.com/Medical-Licensing/USMLE-Prep/step-2-ck.html?tb=qbank>). Η Qbank του Kaplan είναι ΠΑΡΑ ΠΟΛΥ δύσκολη (ειδικά για άτομα με μικρή κλινική εμπειρία) οπότε μην απογοητευτείς αν δεν πας τόσο καλά. Αν βγάζεις ένα 65% των ερωτήσεων σωστά θα πας εξαιρετικά καλά στο πραγματικό τεστ. Τη μεγαλύτερη όμως έμφαση πρέπει να την δώσεις στο USMLEWORLD. Προτείνω να μην αγοράσεις κανένα άλλο βιβλίο για το Step 2 CK. Δεν έχουν νόημα. Για το CK τη μεγαλύτερη, με διαφορά, σημασία την έχουν οι ερωτήσεις. Όλες οι βασικές γνώσεις από τα βιβλία θα υπάρχουν ήδη στο μυαλό σου μετά το διάβασμα του Step 1 και απλά θα συμπληρώσεις με τις σημειώσεις του Kaplan για το Step 2 CK καθώς και με τις σημειώσεις που θα κρατήσεις για το USMLEWORLD. Αν θέλεις σώνει και καλά μπορείς π.χ. να αγοράσεις και το Kaplan Qbook βιβλίο που έχει άλλες 850 ερωτήσεις, οι οποίες είναι πολύ πιο εύκολες από την αντίστοιχη Qbank του Kaplan ή του USMLEWORLD. Μπορείς αυτές να τις χρησιμοποιείς για χαλάρωση :-)

Step 2 CS:

Μόλις τελειώσεις με το Step 2 CK, δώσε το Step 2 CS. Απαιτεί μισό με 1 μήνα προετοιμασία (ιδιαίτερα αν δεν έχεις ζήσει καθόλου σε αγγλόφωνη χώρα). Είναι αρκετά εύκολο πράγματι αλλά σε παρακαλώ ΜΗΝ ΤΟ ΥΠΟΤΙΜΗΣΕΙΣ!!!! Υπάρχουν άτομα με 95+ στα Step 1 και Step 2 CK που κόπηκαν στο Step 2 CS. Για το CS αυτό που χρειάζεσαι οπωσδήποτε είναι πρακτική εξάσκηση, εξάσκηση, εξάσκηση!!! Κάνε εξάσκηση με φίλους σου, κάνε εξάσκηση με την κοπέλα σου, κάνε εξάσκηση με το μαξιλάρι σου. Κάνε εξάσκηση με ότι βρεις μπροστά σου. Πάντως κάνε εξάσκηση 3-5 ώρες την ημέρα (το CS δε θέλει παραπάνω διάβασμα από 3-5 ώρες την ημέρα, καταντά αφόρητα βαρετό αν αφιερώσεις περισσότερες ώρες). Πάρε το First aid για το Step 2 CS (περιγράφει μέσα εξαιρετικά χρήσιμα σενάρια) καθώς και το USMLE Step 2 CS: Complex Cases του KAPLAN. Επίσης γράψου (κλασσικά) στο USMLEWORLD και κάνε τα σενάρια από εκεί. Επίσης, είναι ΠΟΛΥ σημαντικό να μάθεις να γράφεις (με το πληκτρολόγιο) τα Patient notes με τις συντομογραφίες των αμερικανών γρήγορα. Μπες εδώ: http://www.usmle.org/examinations/practice_materials.html και βρες από εκείνη τη σελίδα το "Patient note interactive" (simulation of program for writing patient notes). Αυτή τη στιγμή βρίσκεται εδώ: <http://www.usmle.org/Orientation/2011/PatientNote/PNmain.htm> αλλά το λινκ αλλάζει κάθε χρόνο. Εκεί μπορείς να γράφεις ηλεκτρονικά το patient note (είναι το ίδιο ακριβώς με το patient note σύστημα των εξετάσεων). Χρησιμοποίησε αυτό το site για να γράφεις ηλεκτρονικά τα notes από τα σενάρια που θα κάνεις.

Step 3:

Το Step 3 είναι μεν το πιο δύσκολο μάλλον step από πλευράς αντικειμενικής δυσκολίας των ερωτήσεων αλλά και το πιο εύκολο παράλληλα καθώς δεν έχει ιδιαίτερη σημασία ο βαθμός και οι περισσότεροι IMGs κάνουν applications για ειδικότητα χωρίς να το έχουν περάσει ενώ όλοι οι AMGs το δίνουν μετά το πρώτο έτος της ειδικότητας (οπότε και δεν έχει ιδιαίτερη σημασία τι βαθμό θα πάρεις). Αυτό που θα κάνεις αν θες να έχεις αντίστοιχη επίδοση με τα προηγούμενα step είναι να ξαναδιαβάσεις άλλη μία φορά στα γρήγορα τις σημειώσεις του Kaplan για το Step 2 CK που είχες ήδη διαβάσει (προσοχή: ΟΧΙ τις σημειώσεις του Kaplan για το Step 3). Να κάνεις τις ερωτήσεις του USMLEWORLD για το Step 3 αυτή την φορά (τα του Step 2 CK θα τα προτιμήσεις μόνο για τις σημειώσεις του Kaplan). Αν θες ξαναδιάβασε στα γρήγορα και τις σημειώσεις που είχες κρατήσει για το Step 2 CK από το USMLEWORLD. Επίσης αν έχεις χρόνο κάνε και τις ερωτήσεις τις Kaplan Qbank για το Step 3 αλλά δεν είναι ιδιαίτερα χρήσιμες. Όπως και για το Step 2 CK, έτσι κι εδώ θα πρέπει να μάθεις ΑΠΕΞΩ τις ερωτήσεις (και τις εξηγήσεις) του USMLEWORLD για το Step 3. Ωστόσο θα πρέπει να προσέξεις λίγο και το CCS κομμάτι που δε θα το έχεις ξανακάνει ποτέ. Το USMLEWORLD έχει επίσης και ένα αντίστοιχο πρόγραμμα με το CCS που θα σου είναι πολύ χρήσιμο. Επίσης αγόρασε και το First Aid για το Step 3 καθώς έχει μαζεμένα πολλά χρήσιμα CCS σενάρια.

Αυτά. Καλή επιτυχία στις εξετάσεις και να θυμάστε ότι τα USMLE είναι μία εξαιρετική ευκαιρία να φρεσκάρετε αλλά και να εμπλουτίσετε και να ξαναοργανώσετε τις ιατρικές σας γνώσεις. Αν ένας ασθενής βοηθηθεί από κάτι που μάθατε διαβάζοντας για τα Step (όπου και αν καταλήξετε στο μέλλον) τότε η όλη διαδικασία άξιζε τον κόπο.

Φιλικά,

Παύλος Μσάουελ MD, PhD