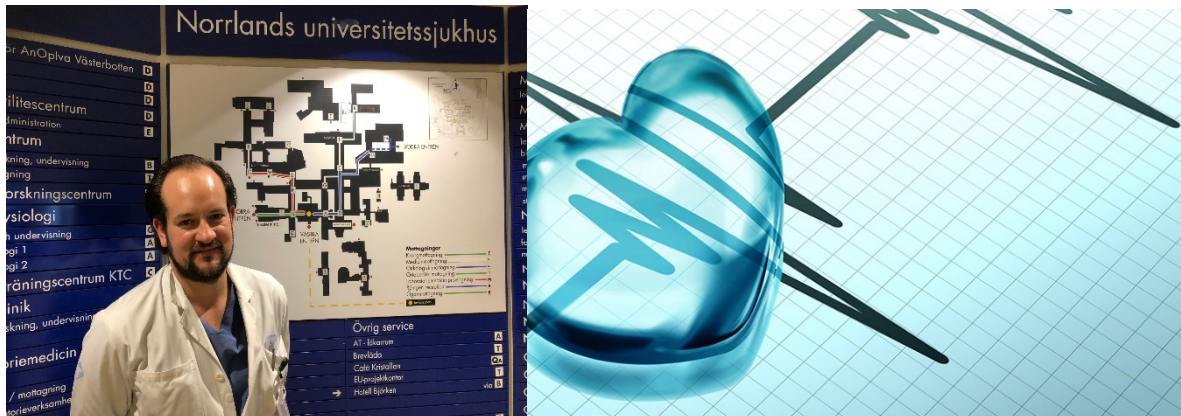


## Att förbereda sig inför ESC Specialisttentamen–inte bara att läsa litteraturen!



### Inledning

#### European Exam in General Cardiology (EEGC)

2018 infördes den europeiska teoretiska examinationen i allmän kardiologi, EEGC, även i Sverige. Den är skriftlig och hålls en gång per år, samma dag i alla länder. Svenska Kardiologföreningen rekommenderar samtliga ST-läkare i kardiologi att genomföra specialistexamen någon gång under de sista åren av sin ST. Ytterligare information om examen är publicerad i artikeln *Behind the Scenes of the European Exam in General Cardiology*, (Heart 2019).

För att få Svenska Kardiologföreningens specialistdiplom ska det teoretiska europeiska provet fortfarande kombineras med en praktisk del. Den praktiska examinationen hålls en gång per år enligt ett rullande schema vid de olika universitetssjukhusen i Sverige.

#### Varför ska man skriva specialistexamen?

Det är formellt sett inte obligatoriskt att skriva examen, eftersom den inte ingår i Socialstyrelsens krav för specialistbevis. Dock är examen en viktig kvalitetsfråga för utbildningen av blivande kardiologer. Examinationerna är motiverande då de motiverar till lärande. ST-läkaren tillägnar sig en bred kunskap vilket höjer kompetensen. Syftet med examinationen ger möjlighet att säkerställa att ST-läkare i kardiologi har tillgodogjort sig tillräckligt med kunskap och har förvärvat den kompetens som förväntas under sin ST-utbildning.

### Syftet

Juni 2019 skrev jag EEGC och jag vill passa på att tacka Svenska Kardiologföreningen för denna möjlighet. Två månader senare fick jag beskedet att jag hade blivit godkänd. Det var en mycket lärorik process inför examen samt en mycket utmanande examination. Jag förberedde mig genom att studera på min fritid samt under två veckors inläsningstid på arbetstid. Nedan följer mina råd och tips kring hur man bäst förbereder sig till examen, samt förslag på strategi under själva tentamensskrivandet, med syftet att hjälpa kollegor som planerar att skriva examen. Liknande information kan man hitta i den nyligen publicerade artikeln *How to succeed in the EEGC: a guide for trainees and their trainers* (Heart, 2019).

## Förberedelse tips

### Studieteknik

När man pluggar är det viktigt att ha en fungerande studieteknik. Då är man effektiv och lär sig mer på kortare tid.

1. *Organisera dina studier:* gör ett studieschema, planera din studietid och sätt upp mål. Planera förslagsvis genomgång av ett område ("topic") cirka varje till varannan vecka. Glöm inte att även lämna tidsmässigt utrymme i din plan för repetition. Många tycker inte att man klarar sig med bara de två veckornas inläsningstid som många får från sin arbetsgivare.
2. *Anteckningar:* skriv anteckningar vilket underlättar repetition under sista tiden inför examen.
3. *Repetition:* börja med repetitionen tidigt! "repetitio est mater studiorum", dvs "repetition är kunskapens moder"!

### Studiematerial

Det finns ingen officiell lista med informationskällor, utan man uppmuntras som ST-läkare att läsa brett och från olika informationskällor.

Några informationskällor och hjälpmedel som kan vara nyttiga att känna till är:

#### Litteratur

1. **ESC Guidelines and Scientific Documents** (Consensus Statements and Position Papers): examensfrågorna baseras till största delen på de ESC-guidelines, så lägg största fokus på dem.
2. **Översiktsböcker:** ESC Textbook of Cardiovascular Medicine och Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine är bra exempel på översiktsböcker för ytterligare läsning när man är klar med ESC guidelines. De är ganska omfattande och rekommenderas mer som referensböcker.
3. **UpToDate:** ett digitalt kliniskt kunskapsstöd med sammanfattningar av senaste vetenskapliga underlag.

#### ESC e-learning

ESC erbjuder ett stort utbud av hjälpmedel och utbildningsmaterial som kan vara mycket givande i förberedelserna inför examen.

1. **ESC e Learning plattform (ESCeL):** webbaserad utbildningsplattform, som innehåller flera "learning programmes", bland annat the ESC General Cardiology Continuing Professional Development Programme. Modulen innefattar 28 områden innehållande ett flertal kurser inom varje område samt fem medföljande MCQ-frågor för utvärdering, likartade ECG-frågorna. Den är baserad på ESC Guidelines samt ESC textboken. Omfattande (och därmed tidskrävande) material med bra teoretiskt innehåll och tillräcklig hög nivå på frågorna.
2. **ESC Guidelines into Practice Tracks:** relevant material från ESC kongress kopplat till ESC Guidelines, innehållande webcasts, kongressföreläsningar, posters.
3. **Webinars:** webbkurser innehållande presentation av kliniska fall samt online diskussion, inklusive tips för implementering av riktlinjerna i klinisk vardag.
4. **ESC Clinical Case Gallery:** kliniska fall där man har möjlighet att testa sina kunskaper.

#### Översikt kurs i Kardiologi

"British Cardiovascular Society and Mayo Clinic Cardiology Review Course" rekommenderas som en översikt kurs. Kursen är en så kallad "betalkurs", orienterad till ECG-skrivningen som hålls i London en gång per år under mars månad.

### Strategi under tentamensskrivandet

Det är en viktig del i förberedelserna att känna till och vara förberedd på examens struktur samt hur den går till.

Examen är digitaliserad och består av 120 multiple choice-frågor, sk "single best answer" av fem möjliga svar, som alltid utgår från en klinisk situation, och aldrig är rena kunskapsfrågor. Frågorna innehåller inte onödig eller missledande information, så lägg märke till all information kring fallet. Frågorna är skrivna på engelska, så läs gärna engelsk litteratur. Två tredjedelar av frågorna är helt textbaserade och resterande tredjedelen innehåller en diagnostisk bild eller video som ska tolkas. Öva gärna på att bedöma bilder, exempelvis EKG, hjärteko, myokardscint, koronarangiografi, MR hjärta. Man kan markera frågor som man vill gå tillbaka till igen i slutet, så gå hellre vidare till nästa fråga om du är osäker på ett svar, för att försäkra dig om att tiden räcker till alla frågor.

Det är ytterst viktigt att känna till och vara beredd på tidsgränsen. Många som skrev examen upplevde tidsbristen som det största problemet. Man har 3 timmar på sig, vilket gör att man i snitt har ca 90 sekunder per fråga. Var fokuserad redan från början, ha bra koll på hur mycket tid finns kvar, planera cirka en minut per fråga i snitt, fastna inte på någon fråga, lägg extra tid på de långa och svåra frågorna samt försök spara cirka 30 minuter i slutet för genomgång av dina markerade frågor.

Avdrag görs inte om man svarar fel. Gränsen för godkänt sätts efter värdering av frågornas svårighetsgrad, vanligen runt 60%, så att 75-85% av deltagare blir godkända.

### MCQ träning

Förutom att känna till frågornas struktur, kan det också vara givande att träna i att besvara MCQ-frågor. Här kommer förslag på resurser där man kan hitta MCQ-frågor:

1. *Braunwald's Heart Disease: Review and Assessment*: boken omfattar mer än 700 frågor, majoriteten av MCQ-typ, dock inte likartade EEGC-frågorna varken avseende strukturen eller innehållet.
2. *ESCeL (ESC General Cardiology Continuing Professional Development Programme)*: för mer information se ovan. Modulen innehåller cirka 130 MCQ-frågor likartade EEGC frågorna.
3. *ESC Clinical Practice Guidelines - CME Questions*: cirka 400 instuderings MCQ- frågor, kopplade till ESC guidelines.
4. ESC webbföreläsningar med exempel MCQ, tillgängliga på ESCs hemsida:  
ESC 2017: Test your clinical knowledge with the EEGC  
ESC 2018: Take the challenge

### Övriga tips

Uppmana dina kollegor att utmana dig i ämnen som täcks av tentamen, till exempel, att ställa frågor om riktlinjerna. Om praktiskt möjligt, bilda en EEGC-studiegrupp med andra kollegor som också planerar genomföra examen. Sist men inte minst, boka semester till efter examen, något att se fram emot.

### Stöd från handledare, studierektorer och arbetsgivare

Handledaren, studierektorn och arbetsgivaren bidrar till stor del till deltagandet genom att rekommendera sina ST-läkare att göra examen och skriva in den i utbildningsplanen (ST-kontraktet). De bör jobba för att ständigt förbättra utbildningsmiljön för ST-läkare, både i den kliniska vardagen samt genom att ge möjlighet till interna och externa utbildningar. ST läkaren rekommenderas av utbildningsutskottet inom SvKF att erbjudas två veckors betald inläsningstid inför specialistexamen. Omgivningen bör också vara införstådd med att ST läkaren kan vara stressad sista tiden inför examen.

## Ytterligare information om examen

(länkarna finns på Svenska Kardiologföreningens/Utbildningsutskottets hemsida):

<https://heart.bmj.com/content/105/11/889>)

<https://www.sls.se/SVKF/utbildning/specialistexamen/>

[https://www.sls.se/globalassets/svkf/about\\_european\\_examination\\_general\\_cardiology\\_2019.pdf](https://www.sls.se/globalassets/svkf/about_european_examination_general_cardiology_2019.pdf)

<https://esc365.escardio.org/Congress/ESC-CONGRESS-2017/Test-your-clinical-knowledge-with-the-European-Exam-in-General-Cardiology/21300-test-your-clinical-knowledge-with-the-european-exam-in-general-cardiology>

<https://esc365.escardio.org/Congress/ESC-Congress-2018/Take-the-Challenge-The-European-Exam-on-General-Cardiology-EEGC/24165-take-the-challenge-the-european-exam-on-general-cardiology-eegc>

## Slutsats

Sammanfattningsvis, det finns flera fördelar med att genomföra EEGC examen, och den rekommenderas starkt. EEGC-skrivningen gör inte att man blir en bra kardiolog men den gör att man blir en bättre kardiolog. Mina råd kring förberedelser inför examen kan sammanfattas i de fyra tipsen ovan: utforma en bra studieplan, lägg fokus på ESC-guidelines, förstå examens struktur och hantera tiden under skrivandet.

Jag önskar er alla som planerar att genomföra examen: Lycka till!



Ioannis Katsoularis, specialistläkare

Kardiologen, Hjärtcentrum, Norrlands Universitetssjukhus, Umeå.