

Jak do USA

Michal Křemen

27. 3. 2013

Další informace najdete na:

www.lekarvzahranici.cz

Proč do Ameriky?

Výhody:

- medicína a věda na špičkové úrovni
- residentura (předatestační příprava) asi nejlepší na světě
- vysoká společenská prestiž lékaře
- velmi dobré platové ohodnocení i bez přesčasů
- Amerika je velická; můžete si vybrat klimatické pásmo, konzervativní východ či divoký západ, Aljašku, Hawaii
- jednoduchý jazyk
- jazz, blues, historie Indiánů, nespoutaná příroda, města duchů, 5th Avenue, ...

Nevýhody: jiná kultura, není to domov, daleko do Evropy

Lékař v USA

- vysoká poptávka po lékařích, diktujete si podmínky
- přesčasy (služby) jsou neobvyklé a nejsou z finančního hlediska třeba
- CME (continuing medical education) a kurzy ACLS (první pomoc)
 - vše placeno zaměstnavatelem
- zaměstnavatel si Vás váží, poslouchá Vaše námítky a promptně je řeší
- trávíte méně času administrativou, máte více času na pacienty; máte k dispozici pomocný personál
- neexistuje status primáře, jste svobodný/á
- neexistují ranní ani jiná hlášení
- profesionalita a vysoká kvalita vašich kolegů
- výdělek asi 10x průměrného platu v USA

- interní obory jsou v nemocnici soustředěny okolo „hospitalisty“
- Hospitalist – „internista pro všechno“, dělá v podstatě všechny příjmy
- ostatní interní (pod)obory (např. kardiologie):
 - jsou konzultanti (s výjimkou velikých (univerzitních) nemocnic)
 - a mají vlastní kliniky
- ⇒ internista (hospitalista) dělá na směny, ostatní interní obory pondělí-pátek
- chirurgické obory mají vždy při ruce internistu, popř. internista má při ruce chirurga
- výborná vzájemná komunikace a respekt ⇒ dobrá funkce nemocnice jako celku

System postgraduálního vzdělávání v USA

- dvoufázové atestace jako dříve u nás
 - Residency (3 a více let) „specialty“
 - interna, OB/GYN, chirurgie, anesteziologie, dermatologie, praktické lékařství, neurochirurgie, ortopedie, psychiatrie, urologie, emergency, neurologie, oftalmologie, ORL, pediatrie, transitional year (jeden rok interny; je někdy třeba před jinou residenturou, např. psychiatrií)
 - Fellowship (3 a více let) „subspecialty“
 - lze dělat jen po absolvování residency
 - critical care, gastroenterologie, geriatric, hematologie/onkologie, pneumologie, revmatologie, kardiologie, endokrinologie, infekční, nefrologie, vaskulární chirurgie, pediatrické podobory, atd.

Caveat:

Bez absolvování residency (± fellowshipu) není možné v USA provozovat lékařské povolání

Residency (= residenční program)

- ekvivalent naší předatestační přípravy (“kolečka”), ale lépe zorganizována
- během 3+ let (podle oboru) Vás v residenčním programu naučí v podstatě vše, co budete pro výkon svého povolání potřebovat
- výuka probíhá v týmech:
 - „intern“ (= resident prvního ročníku; PGY1 = PostGraduate Year 1)
 - „senior resident“ (resident druhého nebo třetího ročníku; PGY2 či PGY3)
 - „attending“ (vedoucí lékař, který na tým dohlíží, ale také ho učí)
 - ± „sub-intern“ (student posledního (=čtvrtého) ročníku lékařské fakulty)
 - ± student (většinou ze třetího ročníku)
- většinu práce dělá intern, na kterého dohlíží senior resident a na celý tým dohlíží attending
- každý člen týmu (kromě attendinga) mění jednou za měsíc oddělení a tím během residency projde vše, co je potřeba
- denně přednášky a semináře
- struktura celého programu je přesně definována včetně počtu lékařských zákroků/výkonů; na každý residenční program dohlíží The Accreditation Council for Graduate Medical Education (ACGME)
- vyplácejí Vám stipendium (35-45 tisíc dolarů ročně)

Fellowship

- podobný způsob vzdělávání jako residentura
- nastupuje se na něj po residentuře
- je druhým stupněm postgraduálního vzdělávání (jako byla u nás dříve dvoustupňová atestace)
např. pro obor vnitřní lékařství je potřeba jen residentura, ale pro kardiologii je potřeba po absolvování residency ve vnitřním lékařství ještě udělat fellowship v kardiologii

Jak na to... (kde začít)

1. „Nostrifikace“ = **USMLE** = ECFMG certifikace
 2. **Match** (National Residency Matching Program)
 3. **Residency**
 4. **Fellowship**
 5. \$\$\$
-

USMLE

- United States Medical Licensing Examination
- dělají jí všichni Američané na konci medicíny; informace na www.usmle.org/bulletin
- pro cizince je zajišťuje ECFMG www.ecfm.org
(Educational Commission for Foreign Medical Graduates)
- 3 zkoušky (pozn. čtvrtá (Step 3) se dělá až během residency)
 - **Step 1** – 322 otázek, 7 jednohodinových bloků, celkem trvá 8 hodin (\$790+170)
 - **Step 2 CK** – 346 otázek, 8 jednohodinových bloků, celkem trvá 9 hodin (\$790+190)
 - **Step 2 CS** – praktická zkouška, 12 “pacientů” celkem 8 hodin se dvěma přestávkami (30 a 15 minut), každý “pacient” 15 minut + 10 minut na napsání zprávy na počítači – anamnézu, fyzikální vyšetření, diferenciální diagnózu a další navrhovaná vyšetření; výsledek Step 2 CS je jen prospěl/neprospěl (\$1375)
- Step 1 a Step 2 CK - Berlín, Mnichov, Frankfurt
Step 2 CS - Atlanta, Chicago, Houston, Los Angeles, Philadelphia

Vzorová otázka Step 1

- A 25-year-old woman has a 3-day history of vomiting and diarrhea. She has postural hypotension and poor tissue turgor. Her serum sodium concentration is 130 mEq/L. Which of the following findings is most likely?
 - decreased serum aldosterone concentration
 - increased serum atrial natriuretic peptide concentration
 - increased effective circulating volume
 - increased serum ADH (vasopressin) concentration
 - urine osmolality less than serum osmolality

Jak se na zkoušky připravit

- studovat z učebnic napsaných specificky pro zkoušku USMLE
 - je třeba znát:
 - lékařskou problematiku
 - americké lékařské výrazy, zkratky, jednotky, atd.
 - způsob zkoušení
- ⇒ nutné dostatečně cvičit vzorové testy

Vzorové testy online:

- simulace zkoušek na www.usmle.org/practice-materials/index.html
- další informace včetně používaných lékařských zkratk v USA a vzorových příkladů "pacientů" na www.usmle.org/pdfs/step-2-cs/cs-info-manual.pdf
- další (neoficiální) web stránky:
 - www.usmleworld.com komerční placená internetová stránka s testovými otázkami a diskusním fórem (obecně ceněná)
 - placené kurzy Kaplan (zřejmě nedobré)
 - další rady na www.usmle.net a www.kevinmd.com/blog/2012/04/scored-257-usmle-step-1.html (zkušenost jednoho Američana)

Učebnice:

- Step 1:
 - First Aid for the USMLE Step 1
 - Lippincott's illustrated reviews (každá učebnice okolo 300 stran):
Biochemistry, Pharmacology, Immunology, Anatomy&Embryology, Cell and Molecular Biology, Microbiology, Physiology
 - High-Yield Series (stručnější, každá učebnice asi 100 stran):
Gross Anatomy, Cell and Molecular Biology, Biochemistry, Behavioral Science, Immunology, Microbiology&Infectious Diseases, Embryology, Neuroanatomy
 - Rapid Review Pathology Revised Reprint, Edward Goljan
- Step 2 CK:
 - First Aid for the USMLE Step 2 CK
 - Blueprints
 - Medicine (Vnitřní lékařství), Surgery, Pediatrics, Ob/Gyn a Psychiatry
 - Underground Clinical Vignettes: Step 2 bundle
- Step 2 CS:
 - First Aid for the USMLE Step 2 CS
 - Mastering the First Aid for the USMLE Step 2 CS
(vyhoví kterákoli z těchto učebnic, více zkušeností je s First Aid – její prostudování stačí na úspěch u testu)

USMLE – caveat

Pokud si chcete usnadnit vstup do residenčního programu nebo pokud máte ambice se dostat do velmi dobrého residenčního programu, nestačí zkoušky USMLE jen udělat, ale je třeba mít vysoké skóre. Například “passing score” pro Step 1 je momentálně 188 bodů, průměr zkoušených 221, ale více žádané residenční programy požadují 240 bodů

Jak zkoušky USMLE načasovat

- ideální je začít ve 4. ročníku
 - od data první zkoušky máte 7 let na to, abyste udělali všechny 3 zkoušky a získali ECFMG certifikát
 - praxe mimo USA nemá smysl, neuznává se
 - zkoušky proložit **stážemi v USA**
 - praxe pro Step 2 CS
 - pro získání doporučujících dopisů
 - pro osvojení lékařského žargonu, zkratk a dalších specifík
 - zjistit, jestli se Vám bude v USA a v americkém zdravotnictví líbit
-

Stáže v USA

- je relativně jednoduché si stáž zařídit během studií, ale prakticky nemožné po promoci, protože už nemáte status studenta
- nejlepší je si stáž zařídit sám: požádejte si o „rotation in ...“ nebo „electives in ...“ během prázdnin, zkouškového období nebo si rozložte ročník
(tři tečky znamenají obor: např. outpatient internal medicine)
- web stránka, která sdružuje některé lékařské fakulty ve Spojených Státech nabízející stáže mezinárodním studentům posledního ročníku medicíny:
www.aamc.org/services/ghlo/

Jak se přihlásit do residency?

- seznam všech residenčních programů a fellowshipů je na stránce FREIDA www.ama-assn.org/ama/pub/education-careers/graduate-medical-education/freida-online.page
 - zde informace pro každou residency: počet otevřených míst, maximální počet hodin ve službě, případná spolupráce s dalšími institucemi, J-1 sponsorship (viz. dále), atd.
- do residency se nelze hlásit individuálně, ale jen pomocí systémů ERAS a Match

Co je to ERAS?

Electronic Residency Application Service www.ecfm.org/eras/
www.aamc.org/students/medstudents/eras/international/

- v podstatě elektronická pošta pro zasílání informací do residenčních programů
- do jakési schránky si natáhnete svůj životopis, motivační dopis, doporučující dopisy, atd.
- pak si zakliknete, o které residenční programy byste měl(a) zájem a pošlete jim přihlášky najednou
- residenční programy si pak vyberou ze seznamu přihlášených uchazečů ty, které chtějí pozvat na pohovor a dají jim o tom vědět
- probíhá jednou za rok

Co je to Match?

- po pohovorech si zvolíte, do kterého/ých residenčního/ch programu/ů chcete a volbu zadáte do systému Match www.nrmp.org (Vás se týká „Main Residency Match“)
- na tzv. „Match Day“ (každý březen) počítačový program vyhodnotí poptávku tak, aby uspokojil co největší počet kandidátů
- načasování:
 - září – listopad: registrace uchazečů na www.nrmp.org
 - listopad a prosinec: pohovory
 - v lednu si uchazeči v systému Match na www.nrmp.org vytvoří seznam residency, kam chtějí = tzv. rank list (Pokud jste nedostali od nějakého residenčního programu pozvánku na pohovor, nemá smysl se do něj hlásit.)
 - v první polovině března se zveřejní na webu výsledky
Detaily na www.nrmp.org/res_match/yearly.html

Co pak?

- pokud se přes Match dostanete do residenčního programu, residenční program Vám zašle smlouvu a pomohou Vám vyřídit vízum J-1
- pokud se do žádného residenčního programu přes Match nedostanete, máte ještě další šanci přes systém SOAP (Supplemental Offer and Acceptance Program) www.nrmp.org/res_match/faq/ind_apps_faq.html#20
 - způsob, pomocí kterého residenční programy zveřejní na internetu nenaplněná místa a uchazeči se do nich hlásí ve dlouhodobých cyklech (po každých dvou hodinách programy uvedou na internetu aktualizovaný stav nenaplněných míst).
- kromě systému Match, existuje internetová stránka FindAResident www.aamc.org/services/program_staff/benefits/, na které se zveřejňují volná residenční místa během celého roku v případě, že někdo z residenčního programu nečekaně odejde apod.

Jak získat pracovní povolení?

- J-1 visa
 - pracovní vízum na dobu určitou podmíněné zaměstnáním (residentura, fellowship, výzkum)
 - při posílání přihlášek residenčním programům přes systém ERAS je třeba nejprve zjistit (buď na FREIDA nebo kontaktovat residenční program přímo), jestli residenční program zajišťuje tzv. J-1 visa sponsorship
 - Permanent residency status (Zelená karta)
 - loterie, oficiálně se jmenuje „Diversity Visa Program“, probíhá každý říjen, info na www.dvlottery.state.gov; **letos končí 3.11.**
- (zde „residency“ ve smyslu „trvalý pobyt v USA“ neplést s „residency“ ve smyslu „postgraduální vzdělávání“)
-

Jak odejít do USA předtím než máte místo v residenčním programu?

Dočasně pracovat ve výzkumu

- univerzity a laboratoře jsou plné cizinců a Amerika by se bez nich neobešla
 - místo si seženete jako v každé jiné zemi; odpovídejte na inzeráty, posílejte své nabídky
 - v komunikaci s danou institucí se nezapomeňte zeptat, jestli Vám jsou schopni zajistit J-1 vízum
 - práce ve výzkumu nemusí být zajímavá, ale má následující výhody:
 - budete pracovat v nějaké instituci, většinou na univerzitě, kde se seznámíte s lidmi, kteří Vám mohou posléze pomoci
 - jako zaměstnanci univerzity si můžete zajistit stáže a tím získat potřebné doporučující dopisy (poslat do ERAS přímo) a zkušenosti
 - residenční programy si cení uchazečů, kteří mají ve svém životopise vědecké zkušenosti a publikace
 - budete finančně zajištěni zatímco se budete připravovat na zkoušky USMLE
 - naučíte se lépe anglicky
-

ECFMG – Váš „děkanát“ v USA

www.ecfm.org/applicant-portal.html

Zde najdete vše o tom jak získat ECFMG certifikaci, jak se přihlásit do residenčního programu, jak požádat o J-1 visa sponsorship ... zkrátka všechno, co jako lékař cizinec potřebujete vědět.