

Lékařství a věda v USA

Vol. II

Propedeutika praktických kroků

Nikol Mládková

30.4.2009

[Nikol.mladkova\(a\)sit-as.com](mailto:Nikol.mladkova(a)sit-as.com)

# Motto

- „America lives in the heart of every man everywhere who wishes to find a region where he will be free to work out his destiny as he chooses.“

Woodrow Wilson (1856 - 1924)

# Koncept přenášky

- Stručné repetitorium postupu pro kariéru v USA
- Jak se připravit na stáž – klinickou a výzkumnou
- Jak psát a rozvíjet CV
- PhD – ano nebo ne? V ČR nebo USA (nebo jinde)?
- Post-doc – cesta štrýtu
- Příprava na: USMLE, TOEFL
- Financování
- Plán B – UK

# Jak na kariéru lékaře v USA

- Získat titul MD
- Mezitím: známky, stáže, výzkum-publikace, kontakty, doporučení
- USMLE 1,2
- Přihláška do MATCHe
- Residency

# Licence - podmínky

- FMG – certifikace od Educational Commission for Foreign Medical Graduates (ECFMG)
- Aby ji získal - USMLE Step 1, Step 2 CK a Step 2 CS
- Jakmile ji má – může se hlásit na residency

# ECFMG Certification

- Potřeba:
- Medical Degree
- Medical Transcripts (známky ze školy a všechny předměty)
- Step 1 Passing Score
- Step 2 CK Passing Score
- Step 2 CS Passing Grade

# Residency-Match Application

- Electronic Residency Application Service – ERAS / National Residency Matching Program – NRMP)
- CV
- Reference Letters – max. 4, ne více než rok staré
- Photograph
- Personal Statement
  
- Posléze pozvánky na pohovory
- Pak MATCH/non-MATCH

# Hlavní faktory pro residency

- Score z USMLE **1**
- Score z USMLE **2**
- Doporučení (nutné získat US doporučení!)
- Publikace
- Znamky, obdržená stipendia/ceny
- Klinická stáž v USA

# Hierarchie jednotlivých prvků

Vždy závisí na konkrétním programu

## USMLE

### US Doporučení Publikace (IF)

Výzkumná zkušenost  
v USA

Klinická zkušenost v USA

Známky

Studentská výzkumná činnost

SŠ v USA

# Hlavní potíže českých absolventů

- Neschopnost se „prodat“ (50% smyslu úspěchu je jeho marketing)
- Potíže v komunikaci s druhou stranou
- Otřesné CV
- Očekávání, že se „přes něco/někoho“ někde „dostanou“
- Obavy investovat do budování resumé (stáže)

# Budování strategie pro USA

- Lekce **samostatnosti!**
- Některé věci zcela ve vlastních rukou – známky, SVČ
- Některé je třeba vlastníma rukama postavit – stáže (de facto nejsou oficiální cesty), doporučení
- Některé věci až tolik neovlivnitelné (USMLE), ale příprava hodně pomůže

# Úkol pro Vás

- Určit své silné/slabé stránky
- Opečovávat silné (držet dobré známky, udržovat kontakty)
- Posilovat slabé (zlepšovat AJ, přepisovat CV)
- Využít všechny možnosti pro rozvoj resumé (ERASMUS, stáž), nevíte, kde jinde se budou hodit
- S každou zkušeností – jakoukoli rostete jako lidé

# Stáž

- Proč stáž: **kontakty**, zkušenost, třeba i publikace, **doporučení**
- I když do USA nepůjdete, skvělá možnost získat unikátní zkušenost, zjistit mnohé o prostředí i o sobě samém
- Oficiální možnosti: LF2, LF HK, jinak nic
- Nutnost si vše zajistit – mnohdy potřebná lekce 😊
- Pokud si zajišťujete stáž sami – také to budete mít „po svém“
- Otázka: Klinická nebo výzkumná?

# Proč klinická stáž

- Poznám přímou péči o pacienty (jazyková průprava)
- Šance pracovat s klinikem – probrat možnosti residency
- Doporučení
- Nemusím dostat prostor pracovat s pacienty (observer only)
- Obtížnější získat, než výzkumnou
- Malpractice insurance
- Bývá kratší

# Proč výzkumná stáž

- Celkem dobrá možnost tuto stáž získat
- Šance na doporučení
- „Hands-on“ – opravdu něco děláte (nepřijímejte nabídky na vaření kávy)
- Publikace
- Obvykle delší trvání
- Je-li PI klinik, šance na klinický kontakt (2 in 1)
- Ideální pro iniciální kontakt s prostředím

# Jak na to: klinická stáž

- Prověřit oficiální možnosti
- Zeptat se přátel/známých – zda by nedohodli
- Pokud nejsou: existují oficiální možnosti na US straně – electives – jen **studenti!**
- Nutné prověřit weby jednotlivých škol/nemocnic, zda nabízejí
- Pokud ano, splnit jejich podmínky (očkování, poplatky, USMLE)
- Min. 3 měsíce předem začít přípravy
- Berte cokoli, co seženete, moc toho nebude

# Jak vytěžit z klinické stáže

- Chodte velmi dobře připraveni (symptomy, dg. metody, terapie...)
- Buďte aktivní – kláste INTELIGENTNÍ otázky, zajímat se, důsledně studovat dokumentaci, doprovodná vyšetření...
- (Psát si poznámky)
- Být velmi slušný a uctivý k personálu (pamatovat si jména), i k pacientům, nenarušovat chod
- Pomáhat, pokud mohu

# Jak na to: výzkumná stáž

- Ujmout se režie: o jaký výzkum mám zájem (kardiologie, neuroscience...)
- Mít již zkušenost – nabídnout spolupráci a znalosti, nikoli, že mi někdo bude muset věnovat čas a reagenty na zaučování se
- Lepší hledat sám, než přes někoho (laskavost někomu jinému – nemusíte získat, co potřebujete)
- Ideálně: související problematika s mou prací v CZ
- Jakmile „mám co nabídnout,“ začít hledat partnera
- Nejméně 6 měsíců předem!

# To do list

- Zvolit si, co mě zajímá (neuroscience, diabetology...)
- Přidat se ke kvalitnímu projektu na škole – vynutit si, že budu opravdu něco dělat (ne psát granty) a naučím se konkrétní techniky (migration assays, RT PCR...)
- Za úchvatných okolností i odpublikuji, ale není podmínkou
- Číst literaturu (Pubmed) a zjistit, kdo pracuje na něčem příbuzném – komu bych se mohl hodit (minimálně 10 kandidátů)
- Získat doporučení od vedoucího laboratoře (ideálně)
- Oslovit podle svého preferenčního pořadí konkrétní PI

# Oslovení kýžené laboratoře

- Vhodný cover letter (viz. dále)
- Profesionální CV (esenciální)
- Doporučení
- Nabídka odkdy do kdy a co za to (NIC!)
- Místopřísežné prohlášení, že si ubytování, stravu a dopravu zajistíte sami
- Je nutné být trpělivý, potrvá, než mě někdo přijme

# Cover letter

- Dear Dr Famous,

I am a medical student at... and I decided to contact you regarding potential research collaboration.

I work on... in ... laboratory and the results of my work were poster-presented at... I would like to specialize in the future as ...and my goal is to do the residency training in the United States. Since I would like to participate in ... research also in the future, I am strongly interested in gaining as much research experience in related areas as possible.

After reading about the research aims of your laboratory I would be very interested in joining since I am very interested ... and I would like to ask you if there might be an opportunity for research collaboration. I enclose my CV and a Letter of Recommendation by ... and I obtained funding that provides coverage of about three months of research in the United States and I would like to spend that time in your laboratory. I may be allowed to join between ... If you think this may be doable, please let me know and I would be pleased to discuss more details.

Best wishes,

Eliska Kutnohorska

# Základní forma sebe prezentace

- V každé komunikaci s americkou stranou je nutné být zdvořilý a slušný, ale ne podlézavý nebo za každou cenu ponížený
- Racionálně shrnout, co od koho chcete a proč
- Kvalitně napsaný životopis – co umíte, co můžete nabídnout
- Nebrat si osobně, pokud někdo ani neodpoví – poslat follow-up za dva týdny
- Nakonec se někdo najde

# CV

- Nejdůležitější dokument
- To, co se v CZ považuje za životopis, je bezcenné pro US
- Nutné napsat CV atraktivní pro US stranu
- Stručné, výstižné, se vším, co k tomu patří, bez chyb, s adekvátním formátováním
- CV doplňovat, aktualizovat, rozšiřovat

# Typické zhůvěřilosti

- Neprofesionální emailová adresa  
(beruska1(a)atlas.cz, maxipesfik(a)seznam.cz...)  
VŽDY používejte  
jméno.příjmení/jméno\_příjmení(a)necorozumne  
ho.cz/com, ideální je instituční adresa (škola)
- Jméno by se mělo zobrazit jako odesílatel (nikoli email)
- CV je překlad českého
- Nejsou v něm základní součásti

# CV – povinné náležitosti

- Full contact (+foto)
- (Profile)
- Skills: laboratory, language, computer
- (Driving licence)
- Education
- Research Experience
- (Guest speaker)
- (Special training) – klinické stáže v zahraničí
- Scholarships received
- Publications
- Work experience
- Interests/activities
- References – min. 3

- **Životopis**
  - 
  - **XXX XXXXX**
  - 
  - Adresa
  - Telefon: XXXXX
  - E-mail: xxxxxxx
  - 
  - Osobní údaje:
  - 
  - Datum narození: 9.8.1983
  - Místo narození: Příbram
  - Národnost: česká
  - Rodinný stav: svobodná
  - Vzdělání:
  - 2002 – dosud v Praze studentka 1. lékařské fakulty UK
  - 1998 – 2002 Gymnázium Sedlčany
  - pracovní zkušenosti a odborná praxe:
  - 2006/2007 služby na Gynekologicko-porodnické klinice 1.LF
  - a VFN v Praze
  - 2000 – 2005 Turistický oddíl mládeže Gaudium Sedlec-Prčice –
  - - oddílový vedoucí na letním dětském táboře, od roku 2006 zdravotnice tamtéž
  - 
  - Zkoušky osvědčení:
  - rekvalifikační kurz pro sportovní a rekondiční masáže, sauner
- pořádaný UK v Praze, 1. LF
  - 
  - Znalosti a dovednosti:
  - 
  - Anglický jazyk: základy
  - Německý jazyk: základy
  - 
  - Práce na PC: Microsoft Office, internet
  - 
  - Řidičský průkaz: skupiny B
  - 
  - Zájmy: sport (lyžování, vodáctví, tenis), cestování, hudba, literatura
  - 
  - 
  - V Trkově dne 9.2.2009 XXX XXXXX

- Strukturovaný životopis
- 
- **Kontakt**
- 
- **Vzdělání:**
- 1990-1991 ZŠ Ústí nad Labem
- 1991-1995 ZŠ Veltrusy
- 1995-2003 Dvořákovo gymnázium Kralupy nad Vltavou, maturita s vyznamenáním.
- 2003- 1. LFUK
- 
- **Další vzdělání a kurzy:**
- 2005- ošetrovatelský kurz
- základy ošetrovatelství a péče o nemocné
- 2004- kurz první pomoci
- zásady poskytování PP, neodkladná resuscitace, pourazové stavy
- 2002- kurz psaní na PC všema deseti
- osvojování techniky psaní na PC, přepisování psaného a diktovaného textu.
- 2002- kurz španělského jazyka a příprava na zkoušky DELE
- španělská gramatika, individuální konverzace s rodilým mluvčím.
- **Praxe:**
- **Česká lékařská společnost Jana Evangelisty Purkyně**
- Organizátor kongresu-
- organizace lékařských kongresů a sympozií, registrace účastníků, jejich certifikace atd.
- **Hospital Getúlio Vargas, Teresina, Brasil**
- Stážista-
- výměnná stáž na oddělení všeobecné chirurgie, operační asistence, instrumentář atd.
- **Masarykova městská nemocnice**
- Sestra-
- Presentace časopisů na veletrhu Reklama, polygraf a na slavnostním vyhlášení reklamní kampaně roku Louskáček 04.
- Promotér-
- Uvádění VIP hostů, předávání cen a asistence s organizací akce Sestra roku 2004
- **Knihkupectví „U dráhy“**
- Prodavač-
- Poradenství s výběrem knih, MC, CD a jejich prodej.
- 
- **Znalosti:**
- Angličtina- pokročilý (zkouška CAE)
- Němčina- středně pokročilý
- Španělština- středně pokročilý
- Portugalština- středně pokročilý
- 
- Řidičské oprávnění skupiny A, B
- Práce na PC- kancelářské programy, základy programování.
- **Zájmy:**
- Sport
- Volejbal(závodně), cyklistika, běh, basketbal, lyžování, snowboard.
- Hudba
- Klarinet, kytara, zobcová flétna
- 
- **Osobní charakteristika:**
- Mám organizační schopnosti, rád komunikuji s lidmi a myslím, že ve vztahu s nimi jsem příjemný a trpělivý. Nevadí mi manuální práce a rád se učím nové věci.

## CURRICULUM VITAE

### OSOBNÍ INFORMACE:

Jméno a Příjmení: xxx xxxx

Datum narození: 21. 03. 1983

Rodinný stav: svobodný

Národnost: Slovenská

Adresa trvalá: xxxxx, Košice, Slovenská republika

Adresa kontaktní: Slavíkova 22, 130 00, Praha

Telefon: mobil: xxxx

E-mail: xxxx

### VZDĚLÁNÍ:

1997–2001: Gymnázium Poštová 9, Košice

2003–dnes: 1.lékařská fakulta UK v Praze

### KURZY:

červenec – listopad 2005: Kurz sportovní a rekondiční masáže, sauner

březen 2001: ŘP sk. B

### PRACOVNÍ ZKUŠENOSTI

listopad 2002 – únor 2003: sanitář na oddělení rehabilitace FN Motol

říjen 2005 – prosinec 2006: masér v rekondičním centru MediSpo ( Salmovská 5, Praha )

leden 2007 – červen 2007: masér v Relaxcentru Švehlovka ( Švehlova 27, Praha )

léto 2007 a 2008: 3 měsíční pracovní prázdninové pobyty ve Skotsku ( číšník - hotel Crinan)

březen 2007 – dnes: montážní práce tech. zařízení ve výškách pomocí horolezecké techniky

### PRAXE:

leden 2008 – dnes: jednou týdně odpolední služby v traumatologické ambulanci FN Královské Vinohrady v Praze pod vedením MUDr. Pavla Čecha (kontakt: 724 224 227)

**MATEŘSKÝ JAZYK:** Slovenština

**OSTATNÍ JAZYKY:** Angličtina: aktivně slovem i písmem, Němčina: základy

### UMĚLECKÉ SCHOPNOSTI:

1988 – 2001: Ludová škola umenia Bernolákova 32, nástroj - housle

kytara - samouk

od r. 1994 člen symfonického orchestru EFKO v Košiciach

### ZÁJMY:

hra na housle, kytaru, sport (fotbal, florbal, hokej, běžky, kolo, squash, plavání), turistika

v Praze dne 21. 01. 2009

- Kontakt
- **Narozena**
- 19.června 1984
- **Profesionální praxe**
- 9/2006 – dosud *1.lékařská fakulta UK, Anatomický ústav, Praha*
- **Lektor praktických cvičení**
- Výuka praktických cvičení z anatomie 1.ročníku magisterského studijního programu
- Výuka bloků anatomických pitev 1.ročníku magisterského studijního programu
- 1/2005 – 6/2006 *1.lékařská fakulta UK, Anatomický ústav, Praha*
- **Demonstrátor**
- Asistování lektorovi při výuce anatomických pitev 1. a 2. ročníku magisterského studijního programu
- Asistence při výuce Praktického kurzu anatomie pohybového systému bakalářského studia fyzioterapeutů
- 6/2007 *Chirurgické oddělení, Nemocnice Nové Město na Moravě*
- **Letní chirurgická stáž**
- 1/2007 *Chirurgické oddělení, Fakultní nemocnice Na Bulovce, Praha*
- **Chirurgická stáž 4. ročníku**
- 6/2005 *Chirurgické oddělení, Nemocnice Nové Město na Moravě*
- **Ošetrovatelská praxe 2. ročníku**
- 
- 
- 
- **Vzdělání**
- 10/2003 – dosud *1.lékařská fakulta University Karlovy Praha*
- Studium magisterského studijního programu Všeobecné lékařství
- 
- 9/1999 – 6/2003 *Gymnázium Žďár nad Sázavou*
- 
- **Jazykové znalosti**
- angličtina – aktivně
- francouzština - základní
- **PC**
- MS Office, práce s internetem a elektronickou poštou
- **Zájmy**
- Sport, závodní tanec, lyžování, turistika, cestování, příroda
- **Ostatní**
- Organizace letních dětských táborů
-

# CV 1

- Font – bezpatkový, **10-12**
- Ideálně 2 stránky, NEPOUŽÍVAT diakritiku
- Personal Information
- Name: Eliska Kutnohorska (Miss)
- Home address: Cimrmanova 20, Liptakov v Jizerskych horach, 234 56, Czech Republic
- School address:
- Phone number (Czech Rep. - cellular):
- Phone number (home):
- Email address:
- Date of birth: 1 October 1884
- Nationality: Czech

# CV 2

- Profile
- Highly motivated, enthusiastic medical student with outstanding research experience is looking to immerse into top-class scientific research. Strongly interested in temporary research position (internship). Has experience in cell biology, genetics, biology and molecular biology research, publication writing, research project proposal, independent project development and communication. Has outstanding analytical skills, extensive troubleshooting, organizing, public speaking and communicating skills. An independent thinker that interacts well with others.

# CV 3

- **Skills**

- **Laboratory Skills**

- Cell culture
- PCR
- RT-PCR
- RNAi Gene Knock-down
- siRNA Transfection
- MTT Proliferation Assay
- Cell Adhesion Assay
- Migration Assay

- **Language Skills**

- *English - General State Exam in English (Common European Framework of Reference: C1 level, Effective Operational Proficiency)*
- *German – Mittelstufe I (Common European Framework of Reference: B2 level, Vantage)*
- *French – Intermediate*
- Primary Spoken Language: Czech

- **Computer skills**

- MS Office, Website programming (HTML), Linux software, Image processing (Adobe Photoshop)
- **Driving license: Yes**

# CV 4

- ***Education***
- 6-year MD program of 1st Medical School of Charles University (2003 until now)
- Current year of studies: 5th year
- ***Research Experience***
- **Charles University, Prague, 1st Medical School, Department of Pathophysiology**  
**Head of the Department: Prof. Emanuel Necas, M.D. PhD**
- *Project name: The Effect of Chelators on leukemic cells - Apoptotic Pathway Activation using TRAIL in combination with other drugs*
- (April, 2006 – August 2006)
- Skills applied:
  
- *Results presented at 8th annual Student Scientific Conference of the 1st Medical School of the Charles University in Prague (8th of June, 2007)*

# CV 5

- ***Special Training***
- Selected for participation on the European Cancer Organization **Elective Course in Oncology in Poznan, Poland. (4th of August – 15th of August 2008)**
- ***Scholarships Received***
- *ERASMUS Scholarship for one semester at University of Paris 7 – Denis Diderot, France (September 2007 – January 2008).*
- ***Publications***
- **1st Author:**
- **Co-author**
- ***References***

# Jak vytěžit z výzkumné stáže

- Od začátku „makat“ (slow start – bad finish)
- Přijet připravený (načíst si předem literaturu, číst průběžně)
- Chovat se dobře ke kolegům, nebát se říct si ale o své (nepřijeli jste se dívat, ale pracovat)
- Produkovat výsledky – pečlivě zaznamenávat, zpracovávat, vyhodnocovat
- Diskutovat o residency

# Ubytování, doprava, strava

- Ubytování: najít si sami (obtížnější, šance, že „nalítnete“) – [craigslist.org](http://craigslist.org)
- Vždy chtít fotografie, cenu vč. Všeho
- Ptát se na spolubydlící, zvířata! (otravný pes), okolí, hluk, dopravu do místa, kde budete pracovat, obchody
- Buďte připraveni se přestěhovat
- Velmi vhodně se zeptat PI, zda by neporadil (někdy mají delegované zaměstnance), ale nečekejte, že Vám něco bude zařizovat
- Doprava – nejlevnější letenka přes oceán, pak [expedia.com](http://expedia.com), studentské ceny
- Strava – sendviče, nemocniční kantýny všude

# PhD

- **philosophiæ doctor**
- **US, Canada – nutný coursework**
- **Cíl: contribution to the state of the art (přispět k poznání)**
- **Motivation: zajímavý, aplikovatelný, dříve neřešený problém**
- **Pro lékaře v USA – doslova „nadstavba,“ často MD/PhD programy (na rozdíl od FN Motol splňují atribut prestižní – vládní stipendium)**

# PhD po česku

- Ryze místní kolorit a zneužívání absolventů ve fakultních nemocnicích
- Praha – 40. nejdražší město světa, po šesti letech odměna formou stipendia za standardní klinickou práci, ač na té úvazek 0,01 (bez legrace),
- Témata – jen formalita pro možnost přijmout absolventa na otrockou práci na „prestižním“ pracovišti, téměř nikdo se doopravdy nestará o kvalitu práce a progres
- Mnohdy studenti nedokončují, mizerná organizace (tři měsíce na klinice/tři v laboratoři)
- Výsměch absolventům i všem, kteří PhD získají seriózní vědeckou prací, reálně bezcenný titul

# PhD v USA

- Dlouhá, náročná studia, žádný český vtip
- Průměrně 5 let (ale i 8)
- Není propojení s klinikou
- MD=graduate degree, pro vědeckou kariéru dostačuje
- Přijetí: Graduate Record Exam (GRE)
- Coursework, teaching, examinations...
- Pokud je cíl klinická práce – zbytečné (mnohé programy chtějí „čerstvé“ absolventy – max. 3-5 let po promoci)
- I tak mnoho studentů nedokončuje

# Zásadní prvek PhD - školitel

- Nejdůležitější člověk
- Špatně se během studií mění
- Měl by dobře znát „terén“ (podmínky, potíže...)
- Je to spoluautor práce
- Nutná pravidelná schůzka
- USA – volíte si až po přijetí na obor, UK – „taster“ projects (ne vždy...)

# Pomůže mi PhD v cestě za MD v USA?

- České – ne
- Evropské – ne
- US – podle místa a kvality výzkumu a cíleného oboru, ale globálně – pokud nechcete dělat i nadále výzkum, neztrácejte s tím čas
- Pokud chcete dělat vědeckou kariéru v USA – určitě dobrý nápad, ale ne podmínka

# Post-doc

- postdoctoral appointment
- Hned po získání doktorského titulu (MD/PhD)
- Od 6 měs. po 5 let
- mentored research and/or scholarly training
- Získat potřebné znalosti pro vlastní kariéru
- basic, clinical or translational projects
- Cíl: vlastní vědecká kariéra (vlastní lab – finance),  
faculty position
- USA – 1/3

# Stinná stránka

- Špatné peníze – mnohem nižší než v komerčním odvětví
- Často laboratoře ani nechtějí dávat plat (sežeň si peníze sám)
- Levnější než PhD student
- Velká část v USA – cizinci
- Není přesný popis práce
- Nejsou zaměstnanecké jistoty
- Riziko, že supervizor odpublikuje práci, kterou neudělal a nezohlední toho, kdo na ní roky dřel
- particularly vulnerable to bullying and unreasonable demands

# Český absolvent jako post-doc

- I přes všechna rizika – ideální cesta ke klinické práci
- Během stáže – možnost post-doca?
- Během 3 let – publikace, kontakty
- Dřina!
- Finance – veliký problém (post-doc scholarships, těžké získat, obvykle až z určitého místa)

# Jak na to: post-doc

- Bez PhD: aktivní výzkum během studií
- Ovládat potřebné skills
- Publikace! Zásadní pro post-doc position
- Buď si dohodnu během stáží (vím, kam jdu), **nebo** odpovím na pracovní nabídky (šlapu do neznáma)
- Horizont – minimálně půl roku hledání
- Pohovory – i přes telefon, ale obvykle vyžadován osobní (problém...)
- Stáž v posledním ročníku – spojím s pohovory
- VISA: J1 (**není** nutnost 2 roky v původní zemi)

# Vhodná post-dočí strategie

- Silné resumé (stáže v USA, výzkum, publikace)
- Doporučení – rovnou v příloze
- Ukázky publikací (2-3 strany)
- Ukázky konferenčních abstract
- Během posledního ročníku obepisovat inzeráty/nabídky
- Pokusit se získat vlastní peníze (pak si vybíráte Vy)

# Možná odpověď na inzerát

- Dear Dr Famous,
- I am a medical student at the Charles University in Prague, Czech Republic. I am currently in my last year of medical studies and I am strongly interested in pursuing further research in the United States after my graduation. I have previously spent several months at ... and ... as visiting student doing research on ... and this experience has underpinned my interest in becoming a scientist in the United States. I read about postgraduate fellowship available under your supervision (vždy vložte odkaz) and I find the project focused on cellular events that underlie epithelial branching, and their genetic control, using live imaging of organ cultures tremendously interesting, since I would be very interested in pursuing research that includes involving live imaging techniques. I enclose my updated CV and also an extract from a review article I wrote and a conference abstract accepted to..... Should you require further materials or may you have any questions, I would be more than pleased to discuss any details with you. I hope to hear from you soon, best regards,  
Eliska Kutnohorska

# Kdy se pro post-doca nerozhodovat

- Mám dobré score z USMLE
- Silné resumé
- Dobrý časový plán (rozložený ročník)
- Dobrá doporučení
- Někdo mi drží místo

# Kdy je post-doc dobrý nápad

- Máte PhD z CZ
- Nemáte kontakty
- PI nabízí něco „výměnou“
- Chcete být rychle v prostředí
- Nemáte moc na výběr
- Chcete posílit CV
- Chci dělat akademickou kariéru v USA

# USMLE příprava

- Step 1 – preklinické znalosti
- 15 oborů
- Nestandardní způsob zkoušení – počítačový test
- Začít self-testem – zjistit, kde jsem slabý
- Udělat si realistický časový plán (půl roku)
- Teoreticky pomůže přečíst si daný obor po zk.  
V ČJ v AJ – většinou nereálné

# Výzbroj pro přípravu

- Oficiální oborové učebnice/knihy
- USMLE učebnice
- Testové otázky
- Přípravné kurzy (Kaplan)
- Audiomateriály
- Samizdat

# Oficiální učebnice/knihy

- Naučit se každý obor „standardně“ – najdu si na něj učebnici
- Výhoda – budu to při dobré knize umět
- Nevýhoda – time consuming!
- Testy jsou testem strategie, nikoli nutně znalostí
- Doporučení – podle self-testu jen pro „slabé články“ znalostí (např. Robbins, Harper – nepoužívala bych 😊, jsou mnohem lepší knihy)

# USMLE knížky

- „High-yield“ texty
- Koncept „výcucu“ nutného pro zkoušku
- Review/oborové
- Veliký rozdíl v aktuálnosti a kvalitě
- Jistota – First Aid, Kaplan
- Různé série – Board Review Series, Step 1 secrets, Rapid Review, High-yield, Cracking the boards, Made ridiculously simple...
- Záleží, co mají v knihovně, co Vám kdo půjčí/věnuje
- Snažte se využít ty, co mají explanation

# Testové učebnice

- Kaplan – Qbook
- Online databáze Qbank – dobrý způsob přípravy klikáním na PC (platba za vstup na omezenou dobu)
- Lange Q&A: USMLE Step 1
- Online zachycené otázky

# Přípravné kurzy

- Kaplan – nyní i v Evropě (Maďarsko)
- Cena – kolem 2000 dolarů (+ubytování)
- Rapidní „nalejvačka“ – dobré dělat brzy poté zkoušku
- Skoro jistě passnete
- Cena!

# Audiomateriály

- Buď si namluvit sám, nebo online dostupné
- Vhodné pro učení „za běhu“
- Pro ty, co mají audiopaměť

# Samizdat

- Vynikající zdroj!
- „Studenti učí studenty“
- Online – mnemotechnické pomůcky, nápovědy...
- Pro významnou část otázek neexistuje logické dovozování – nutné si prostě zapamatovat
- Mnoho i ve First Aid

# Možná strategie

- Udělat si vstupní test – zjistit, kde mám největší slabiny (nijak vzácně – všude)
- Dát si pořadí od „nejhoršího“ po „nejsnazší“
- Měsíc si nechat na farmakologii
- 2/3 času na nejtěžší obory
- 1/3 na snadnější věci
- Min. 6 týdnů opakovat
- Měsíc před zkouškou – mock test
- Měsíc pilovat, co se nedařilo, průběžně opakovat
- Nutné přizpůsobit individuálním možnostem

# USMLE Step 2

- Klinické znalosti teoretické + klinické praktické znalosti
- Internal Medicine, Pediatrics, Surgery, Psychiatry, OB/GYN, Neurology, Preventive Medicine & Biostatistics, Emergency Medicine
- 12 pacientů (11 hodnocených) - Integrated Clinical Encounters, (CIS) Communication and Interpersonal Skills And (SEP) Spoken English Proficiency
- Pouze pass/fail

# Pořadí zkoušek

- Standard – Step 1, Step 2 CK, Step 2 CS, ale může být libovolné
- Proč jinak – Step 1 je vitální pro residency, ale jeho struktura a typ naprosto neznámý českému absolventovi
- Step 2 CK – „zacvičit“ se ve strategii a způsobu přípravy – ověřit si své slabiny a využít poučení pro Step 1
- Snazší se připravit, pokud jste ve vyšším ročníku

# Clinical skills

- ICE – anamnéza a vyšetření
- CIS – empatický, profesionální způsob mluvy, způsob kladení otázek
- SEP – kvalita projevu v angličtině (volba slov...)
- Pacienti – herci trénovaní zobrazovat pacienty, hodnotí zkoušeného
- Úskalí – hlavní symptom a dif.dg a související anamnéza do 15 min

# Příprava na STEP 2 CK

- CK – minimálně tři měsíce přípravy
- Opět self-test, pak zjistit slabiny/sílu
- Zde není český absolvent v takové nevýhodě – hodně výuky už „problem-based approach“
- First Aid, různé série (zde Kaplan nemá tak dobrou pověst, celkem oblíbené Blueprints)
- Během testu – 370 otázek, bloky, ale smíšené otázky (ne blok dermatologie), je možné se vracet v bloku – udělat, co vím, pak řešit, co ne
- Otázky na mechanismus, dg., léčbu, ale grafy, tabulky

# Příprava na STEP 2 CS

- V normálních podmínkách – nelze
- Ideální využít klinickou stáž pro pochycení adekvátního způsobu komunikace, vedení dialogu s pacientem
- Přípravné kurzy – 3000 dolarů!
- Vše s Vámi projdou, dvakrát si to vyzkoušíte
- Určitě passnete
- Příšerně drahé, s trochou štěstí i rozumu passnete bez toho

# TOEFL

- Dobrá dáť čo najdříve najevo, že umíte AJ
- ibTOEFL – speaking, listening, reading, writing  
po 30 bodech
- Na PC v Praze
- 180 dolarů
- Přes sluchátka s mikrofonom speaking
- Výsledek „platí“ dva roky

# Příprava na TOEFL

- Aspoň 2 vzorové testy
- Pokud kurz, jedině v USA – stačí měsíc a na jeho konci test dělat (vydá za rok v Praze)
- Nutné se naučit strategie – hl. psaní a mluvení
- 6 týdnů příprava
- Knížka – Cracking the TOEFL test, ale i jiné (nevyužívala bych ty, kde je něco navíc, než to, co je potřeba k ZK)

# Výsledek TOEFL

- Dlouho trvá (vyhodnocení)
- Nejobávanější speaking – nejmenší problémy
- Je dobré mít score nad 100, lépe nad 110
- Snažit se hodně uhrát na psaní (mnoho lidí chce dobré psaní od kandidátů)
- Score se zobrazuje pro jednotlivé položky

# Udržování kontaktů po stáži

- Můžete chtít doporučení až po dlouhé době = udržujte kontakt
- Po návratu poděkujte, snažte se udržet i spolupráci (review articles...)
- Posílat vánoční blahopřání, přihlašovat výsledky na konference – hlásit průběh a úspěchy
- Vrátit se, pokud tomu okolnosti nahrají

# Financování stáží

- Je nutné počítat s náklady okolo 50 000,- na 2-3 měsíce stáže
- Rozpočet: Letenka 20 000,- ubytování 10 000,- /měsíc (ale i méně – dle lokality), doprava + strava (dle místa)
- Finance – fond mobility, soukromé nadace
- Celkově – především Vaše břímě

# MD v UK

- Británie – 5 let studia
- Poté dva roky „foundation job“ (tříměsíční kolečka)
- Pak specialty training
- 6. ročník – stačí jen jeden rok „foundation training“
- Nutný IELTS
- Kolem května – června – neobsazená místa se vypisují pro non-UK graduates
- Poslat CV – zkusit získat místo (titul Vám platí)
- Preference EU graduates
- Od srpna místo (méně žádané lokality), normálně placené

# Shrnutí

- Zkoušky na USMLE – důkladná příprava!
- Drahá literatura, ještě dražší kurzy
- Residency spot – rok, než se vyřídí (přihlášky od září, nástup červen)
- 50% šance nezmatchovat => nutné mít silné CV (stáže, publikace, výzkum)
- TOEFL – může to v mnoha kontaktech pomoci (dám najevo, že umím AJ)
- Připravit se na finanční zátěž – zkoušky, přihlášky...
- I cesta může být cíl – neopakovatelné zkušenosti, nové znalosti i kontakty