

Klinstudent på
praktiken

Klinstudent utanför
praktiken

Preklin vs Klin

T8/Examensarbetet

Ort-specifika tips

*Gula slides är frågor som T6or ställt i enkäten som skickats ut. Vita slides är sammanfattningar från det äldre kursare haft tankar om på samma "ämnesområden".
Ni disponerar tiden precis som ni vill, bilderna är bara till som stöd vid behov*



Generella tips från äldrekursare

Vilket tips önskar du att du fått i början av klin?

Hur ofta går ni utanför er comfort-zone när ni är på VFU? Hur känns det? Vad får er att 'våga' prova?"

"Vi är där för att lära oss inte för att göra jobbet lättare för läkarna på kliniken!"

"Njut av praktiken och ställ alla dumma frågor - det förväntas inte att man kan någonting mer eller mindre och man kan lära sig så mycket om man bara vill!"

"Gå inte alltid på eftermiddagsronden. Våga gå hem tidigt om det inte händer något, din tid är värdefull! Samt att vissa handledare suger och att det är som värst på T6 och blir sen bättre"

"Fråga mer, prova mer, våga mer."

"Det kan kännas tufft att komma ut på praktiken men utvecklingskurvan är brant och du kommer bli bekväm inom nolltid med allt nytt som kommer!"



Att gå på VFU

Tid på VFU

Hur långa brukar era VFU-veckor bli?

När märker ni att det är dags att gå hem?

Ortac

Vad är era tips om Ortac? Har det fungerat bra?

Att vara på VFU

Hur gör ni det bästa av tiden på placeringen?

Fortsättning med specifika frågor från T6: Hur hanterar man att gå på VFU?

Frågor om tid på VFU:

"Hur vet man hur länge man kan stanna på VFU placeringen på dagarna? Det känns konstigt att gå innan läkaren har avslutat dagen."

"När är det okej att gå?"

"Hur strikta är ni med 23h VFU per vecka?"

Frågor om ortac:

"Har ortrac fungerat bra? Är handledarna vänligt inställda till att fylla i formulären?"

"Hur hinner man med att handledaren fyller i på ortrac, bad ni om det varje dag eller i slutet av veckan? Var det svårt att uppfylla alla kriterier i ortrac? Hur vet man att man har gått igenom alla kriterier på ortrac (känns så rörigt att själv hålla koll)?"

Frågor om att gå på VFU:

"Skriver ni ner sånt ni lär er på praktiken eller tar ni bara med er erfarenheterna?"

"Jag förstår inte vem som är min handledare, hur vet man det?"



Tankar från äldre kursare: Att gå på VFU

Tankar om tid på VFU:

Hur långa brukar era VFU-veckor bli? När märker ni att det är dags att gå hem?

“Händer det inget roligt eller lärorikt så stick iväg och plugga. Det är alltid en bra ursäkt att säga att man behöver plugga inför typfallet. Om det är så att det kanske händer något spännande under dagen kan man alltid be dem ringa upp en.”

“Om du valde läkarprogrammet för att det verkade roligt kommer du märka att du är kvar långt över 24h/vecka. Så om inget händer är det inte lönt att vänta på det.”

“Om det inte finns något att göra den dagen, fråga handledaren, så gå heeem plugga vila upp dig eller är något gott. Hellre det än att bara sitta på en stol när läkaren dikterar!”

Tankar om att göra det bästa av sin VFU:

Blir ni dränerade av VFU?

Hur ser ni till att undvika att det tär på batterierna?

“Praktiken blir roligare om man är påläst. Men det löser sig oavsett.”

“Det är roligare att komma någorlunda påläst till en placering”

“Man är mycket mer mentalt och fysiskt trött av att gå klinveckor.”

“VFU blir man trött av med tanke på att man får många nya intryck hela tiden”



Att plugga på klin

Tid

Hur mycket tid pluggar ni?

När hinner ni plugga?

Tips om fältstudien

Vad är era tips kring alla extrauppgifter?

Studieteknik

Har ni ändrat upplägget under klin? Vad är era bästa tips?

Fortsättning med specifika frågor från T6: Hur och när pluggar man?

Frågor om tid på att plugga:

“Hur mycket pluggar folk under klin? Hur mycket förväntas man förbereda sig inför VFU?”

“Hur mycket tid lägger ni på studier under måndag-torsdag?”

Frågor om moment utanför VFU:

“Känns som det är många uppgifter utanför VFU. Hinner man eller kommer man vara konstant stressad?”

“Finns det exempel på hur fältstudien ska se ut?”

Frågor om studieteknik:

“Vilket har varit ert studieupplägg?”

“Har ni repeterat detaljer under terminen eller fokuserat det under tenta-P?”

“Hur lägger man upp plagget? Utgå mycket från föreläsningar som tidigare eller inte?”

“Vad ska man ens plugga på/utgå ifrån till tentan? (känns som att alla lär sig olika saker på praktiken)”

Tankar från äldre kursare: Arbetsbörda utanför praktiken

Tankar om tid på att plugga:

“...pluggade mer i klin...” “Jag pluggar mindre under klin”
Fråga till panelen: hur mycket pluggar ni under en vecka?

“Det blir längre dagar pga VFU så man orkar inte sitta alla dagar eller så länge. Dock så är praktiken väldigt lärorik så man kan komma ihåg saker och befästa kunskap på ett bättre sätt.”

“Nästan alla områden känns bekanta = lättare att greppa = behöver oftast inte plugga lika mycket som på preklin”

“Väldigt mycket dötid under klinisk placering, i synnerhet tidigare terminer (K6-K7), jämfört med preklin. Det är således av stort värde att försöka sysselsätta sig med något meningsfullt under dessa placeringar, och det behöver absolut inte vara med vad du faktiskt, i teorin, ska göra.”

Tankar om hur man pluggar:

“Fredagar känns som den minst viktiga dagen men är de facto den viktigaste.”

“Jag valde att under klin börja göra väldigt översiktliga och lättlästa tankekartor med symtom, handläggning, behandling osv. för varje sjukdom/organ. Det var perfekt att kunna plocka upp dem på praktiken och läsa igenom om man glömt bort.”

“Man får se det man lär sig om i teorin användas i praktiken och kan på så sätt förstå det man läser på ett mycket lättare sätt”

“Mindre tid att gå igenom föreläsningar. Pluggar mest till typfall. Så jag har bytt studieteknik.”

“Jag bytte inte studieteknik mellan preklin och klin.”

“Att bara gå på föreläsningar och gamla tentafrågor inför tentan fungerar utmärkt på klin för mig. Man behöver inte leta så mycket info utanför det.”



Planering inför T8 / Examensarbetet

När

När letade ni projekt?

Hur

Hur hittade ni era projekt?

Vad är viktigt att tänka på?

Vad

Hur ser arbetsbördan ut under T8?

Fortsättning med specifika frågor från T6: Hur & när planerat man inför T8?

Hur & när hittade ni projekt/handledare?

Hur hittade ni era projekt/handledare? Hur valde ni ämne?

När började ni leta efter projekt/handledare? Var det svårt?

“Hur det fungerar om man väljer studera utanför Liu universitet, dvs kontaktar en forskare själv?”

Arbetsbördan på T8

“Hur mycket tid tar T8?” “Hur jobbigt är det och hur mycket administrativa uppgifter tillkommer?”

“Hur kan man skriva arbetet och backpacka i världen samtidigt?”
“Hur ska man tänka om man vill åka utomlands under T8, göra något på distans och sedan resa eller göra hela arbetet utomlands?”

Övrigt:

“Hur funkar det om man vill ta studieuppehåll mellan T6 och T8?”

“Hur ser möjligheterna till forskning utöver T8-arbetet som student?”



Tankar från äldrekursare: T8 / Examensarbetet

Tidslinje:

Deadlines får ni senare på T6 samt på T7, men för den som vill tjuvstarta ser det ut typ som följande

U n d e r t e r m i n 6

Fundera ut på vilka premisser du vill forska (ett visst område, en viss handledare, distans/på plats?)

Mejla flera olika organisationer, forskare, kliniker och dyl. Presentera ditt önskemål ("jag ska forska en termin, vad kan ni erbjuda?") och se vad som verkar passa din vision

U n d e r t e r m i n 7

Skicka in till T8s kursledning för att få tummen upp på grundtanken

Skriv kontrakt (formulera frågeställning, tidsplan, projektbeskrivning)

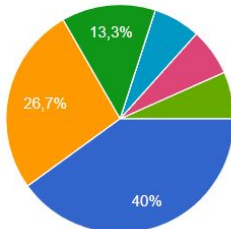
Skicka in till tentator för att få tummen upp på forskningsplanen



Tankar från äldrekursare: T8 / Examensarbetet

Hur/när hittade ni ert projekt?

- Projekttorget
- Tidigare handledare
- Tidigare föreläsare
- Bekantskapskrets
- Mejlade myndigheter / organisationer
- Pratade med äldrekursare
- Mejlade en BG-handledare som tillhört en annan basgrupp än den jag själv h..
- Jag visste vilket ämne jag ville forska om och googlade på vilka forskare det...



Stipendier

ERASMUS (måste vara kopplad till sjukhus utomlands)

Sök via LiUs bibliotekstjänster

Olika sätt att välja ämne på:

Distans

"Försök om möjligt få ett projekt på distans för en (välförtjänt) paus efter 7 terminers hårt pluggande, och framförallt omställningen med en ny stad och ett års praktik. Kändes som ett sabbatsår fast man ändå tog sig framåt i plugget."

En bekant handledare

"Handledare är viktigare än projektet! En bra handledare kan göra ett tråkigt projekt kul, men ett roligt projekt kan vara fruktansvärt om man har en dålig handledare."

"Detta är en av de enda gångerna man får välja kollegor, så använd den möjligheten. Även om de roligaste handledarna pysslar med folkhälsa..."

Något som intresserar en

"Att välja något man tycker är intressant gör att man tycker det är roligare, vilket gör att man blir färdig fortare och kan göra resor även om man är kvar i Sverige."

"Om du tycker en föreläsning är intressant mejla föreläsaren och se om de har något projekt"



Fördelar & nackdelar med respektive projektform:

Helt utomlands

ERASMUS-stipendium

Visshet om hur terminen ser ut

Behöver aktivt hitta bra handledare

Mindre flexibel i resande

Distans

Stor flexibilitet (resa)

Styr tidsschemat själv

Inte alltid samma handledning

Stort eget ansvar

På plats (Sverige)

God handledning

Trygga rutiner

Mindre flexibelt

Kvantitativ

Många äldrekursare kan ge tips

Statistiker i vissa projekt som hjälper

Egen preferens (statistik vs intervju/enkät)

Kvalitativ

Generellt lättare att fatta vad man faktiskt gör

Rapportmallen gjord efter kvantitativa studier



Om du vill ha mer information:

Vem gör vad på T8 & mer info om tidsplanering:

- <https://liu.se/artikel/sjalvstandigt-arbete-lakarprogrammet>
- Mejla kursledningen för T8
- Fråga äldrekursare
- Mejla den forskningsgrupp/organisation/handledare som du överväger och våga ställ dumma frågor

Söka stipendium

- För alla (ffa populära områden, typ hjärta, cancer, allmänmedicin): **GlobalGrant** (tillgång via LiUs bibliotek, mejla en bibliotekarie om du har svårt att hitta). *“Räkna med att lägga ett par timmar på att hitta stiftelser, sedan ytterligare några för att anpassa personligt brev osv till varje. Jag sökte 8st, fick 3 beviljade och fick därför 60 000kr” - Äldrekursare*
- För de som är på ett europeiskt sjukhus: **ERASMUS** (Får ca 25 000kr för en termin)



Generella tankar från äldrekursare: Vad skiljer klin från preklin?

Tankar om det sociala

“Mer fritid och mindre plugg. Man blir en tajtare klass, vilket var väldigt kul!”

“Klin är betydligt mer ‘ensamt’ om dagarna (inte nödvändigtvis negativt - man får längta efter luncherna med sina kursisar) men det är också så mycket roligare att vara på praktik jämfört med föreläsning”

Tankar om den nya rollen:

“Mycket roligare” “Roligare dagar”

“Mindre plugg, roligare dagar! Man fick äntligen göra sådant som kändes relevant för det framtida yrkeslivet som läkare.”

“Praktiken gör terminerna mycket roligare men också fler tider att förhålla sig till”

“Det är också mycket interaktioner och man träffar nya människor nästan varje dag. Det kan vara energikrävande”

“Alla i klassen håller inte på med samma områden samtidigt vilket ger högre krav på att göra ett eget schema”



Frågor till Jönköping:

“Vilka dagar är volleybollen? Tips på löparspår?”

“Finns det något roligt att göra i Eksjö eller Värnamo?”

“Är folk nåt alls på JU?”

“Har hört rykten om att kardiologen i Eksjö inte är så rolig, vad kan man göra för att ändå göra det bästa av tiden där?”

“Hur gör man med matlådor i värnamo, Eksjö eller vc som är långt bort?”



Frågor till Kalmar:

“Har Kalmar några aktiviteter under läsåret?”



Frågor till Norrköping:

“Finns det studentföreningar som ordnar event utöver MF i Norrköping?”



Tankar från Linköping:

“Ta ingen skit. Alla kommer nån gång träffa en handledare som har en dålig dag. Försök låta det rinna av dig. Och slösa inte bort din tid på saker du inte lär dig något av.”

“Prata med sin handledare och sätta förväntningar och önskemål. Läkare håller så hårt i deras legitimationer att vissa handledare fick jag inte ens prata med patienten i rädsla att jag skulle göra något fel. Fråga handledaren vad som finns att göra i veckan eller arbetsdagen och välj några delar som du ska göra självständigt. Om de inte vill ge med sig och inte ger dig möjligheten att uppfylla de krav och lärandemål vi har så kan du gå till nästa läkare”

