Časopis SČSF

NAUZEA

Státní závěrečné zkoušky

Číslo 84 — příloha | listopad 2023

Tiráž

Číslo 84 — příloha

Listopad 2023

Občasník

Vydává

Spolek českých studentů farmacie

Heyrovského 1203

500 05 Hradec Králové

IČO: 00578797

Obsah

Úvodník, úvod do přílohy	1
Nezáleží na předmětu	2
Farmaceutická analýza	4
Farmakognozie	6
Farmaceutická technologie	8
Farmakologie	9
Farmaceutická chemie	11

Číslo pro Vás připravili

Šéfredaktorka

Káťa Slavíčková

Grafika

Zuzka Čebišová

Redakce

Barča Nývltová

Poděkování

Prof. Škubalové

Prof. Šatínskému

Prof. Štaudovi

Doc. Mužíkové

Prof. Skálové

Prof. Kučerovi

Prof. Opletalovi

Prof. Mladěnkovi

Prof. Cahlíkové

Táně Ryantové

Ondřeji Klusákovi

Autorům anonymních odpovědí

Nauzea

Nauzea@scsf.cz

nauzea1989

Úvodník

Vážení čtenáři,

Možná si říkáte, co se to děje, že vychází další „číslo“ takhle brzy po předchozím? Děje se to, že jedna talentovaná redaktorka se rozhodla sepsat článek, což by nebylo nic neobvyklého. Ovšem napsala hodně dlouhý článek, který by mohl vydat na samostatné kratší číslo. Proto jsme se s redakcí rozhodli nazvat toto dílo podčíslem či přílohou, jak je každému libo.

Tato příloha týkající se státních závěrečných zkoušek by nemohla vzniknout bez obrovské snahy redaktorky, stejně tak bez pomoci všech zmíněných v poděkování.

Věříme, že příloha pomůže nejen třeťákům a páťákům, ale i ostatním studentům, které SZZ dříve či později čekají.

Hezké čtení a samé úspěšné zkoušky,

Kateřina Slavíčková
~ šéfredaktorka

Úvod do přílohy

Zajímá tě názor zkoušejících nebo starších studentů a nestihl/a jsi přednášku od akademického senátu? Státnicemi si projdeme každý, a pokud máš pochyby, třeba tě následujících několik rad uklidní, že složit je není nemožné.

Příloha je pro lepší přehlednost rozdělena do „kapitol“ či jednotlivých článků podle předmětů.

Pozn. autorky: některé odpovědi byly upraveny pro lepší návaznost článku, obsah sdělení zůstal stejný.

Nezáleží na předmětu

1. Co působí dobře a na co se soustředit?

– Ukažte, že máte o daném předmětu přehled a zúročte tam ty informace, které máte v hlavě

– Mluvit a tvářit se, že víte o čem se jedná

– Některé státnicové předměty jsou zajímavější a některé méně, ale je důležité se soustředit na všechny

– Znát souvislosti a trendy, jinak stačí soustředit se na skripta

– Dobře působí, když se studenti naučí dané téma a během zkoušky ukáží, že tématu rozumí, nikoli jen recitují nějaký text, opak logicky nepůsobí dobře

2. Co NEpůsobí dobře, čemu se vyhnout nebo na co si dát pozor?

– Nepoužívat „nevím“, vždycky je lepší "nevzpomenu si”

– Určitě zkoušku nepokládat, fakt se vám to snaží dát

– Hodnotí se hlavně vědomosti, kruhy pod očima nebo tepláky nepůsobí dobře, ale to se nepočítá

– Rozhodně se neučit omáčky, stejně se na ně moc neptají — například v logii nechtějí slyšet o fyziologii, i když obsah otázek k tomu svádí… Držet se hlavně věcí zmíněných na praktikách, seminářích i přednáškách, dost lidí se učí něco navíc, ale zbytečně

3. Existuje nějaký osvědčený "speciální" způsob přípravy?

– Ne, seďte na zadku a naučte se to, vyplácí se projít všechny otázky a ke každé vědět alespoň něco

– Takový, který fungoval na ostatní zkoušky

– Osvědčený způsob je to vysedět

– Někdy zkouším chatGPT, aby mi nesouvislé informace ve skriptech dal do kontextu

– Dobré je mít kartičky s názvy rostlin, léků, struktur... Doporučuji si udělat kartičky se strukturou otázek, líp se zapamatují

– Doporučil bych říci si odpovědi na otázky nahlas, protože mnoho kolegyň a kolegů má problém s formulací odpovědi

4. Nejčastější chyby studentů při SZZ

– Podceňují čas přípravy, nemají na paměti to, že každý má jiné tempo v učení, učí se jiným stylem a potřebuje buď méně nebo více času. Proto se vykašlete na ostatní, ať jste v klidu. Někdo to má holt hotové za dva týdny a někdo za čtyři

– Jsou tací, co jdou do detailů, ve kterých se pak ztrácí — vyžadují se jen podstatné informace, na detaily se zeptají ve dvou až třech větách

– Když koupíte skripta, dávejte si pozor na vypracování — některá jsou dost stará a informace se změnily (také seznam otázek se mění, aby se někdo nedivil, že si vytáhl něco, co se neučil)

5. Mýty o SZZ

– Není to tak hrozné — když se na to nevykašlete, tak je to úplně v pohodě! Prakticky všude jsou hodní (okey, gnozka je docela hell, ale tam se to musíte úplně našprtat), zvládnete to!

– Je to normální ústní zkouška, zbytečně se neboj a neodkládej ji

– Někde kolovalo, že dost dusí a vyžadují podrobné znalosti — záleží, jak kdy — Pravdou je, že hodně pomáhají, snaží se nás navést správným směrem

6. Povzbudivá slova...

– Nebojte se toho, zkoušející jsou často hodní a opravdu vás nechtějí jen tak vyhodit

– Nebylo to tak hrozné, jak člověk čeká a vždycky budete mít pocit, že stejně nevíte nic

– Zvládnete to, nebojte se <3

– Pokud se připravujete už během semestru, máte takřka zkoušku a posléze státnici v kapse

7. Obecné sdělení

– I když si vytáhnete otázku, která je vaše noční můra v 5 ze 6 předmětů, dá se to dát, jsem toho živým důkazem. A i když víte, že jste o farmakoepidemiologii neřekli kloudnou větu (jen tam blbě kecali, protože o ní nic netušíte a i když to, že nic netušíte, ví i zkoušející) neznamená to vyhazov

– Nesložit se z toho a zároveň to nepodcenit

– Učení je fakt hrozný hell, ale zkouška samotná byla docela v pohodě. Holčina přede mnou to položila a zkoušející jí fakt dlouho přemlouval, ať to alespoň zkusí (samozřejmě záleží na otázce a na komisi)

– Určitě není třeba ke SZZK přistupovat zásadně jinak než k běžné zkoušce – je třeba se naučit a poté odpovědět na tři otázky

– Komise je spíše výhodou než nevýhodou — jednak je hodnocení kolektivní a druhak ostatní členi komise mohou pomoci např. s reformulací otázky apod.

– Když se náhodou státnice nepovede, není to zásadní katastrofa, je třeba využít danou zkušenost a na další pokus se podle toho připravit, kdy je už výsledek u drtivé většiny studentů pozitivní

Farmaceutická analýza

1. Co působí dobře a na co se soustředit?

– Dobrá příprava u lékopisu, připravené chemické rovnice, hlasitá a srozumitelná mluva

– Rychlá orientace v lékopisu, správná terminologie a schopnost nakreslit graf/chromatogram dané zkoušky

– Je lepší se soustředit na průběh zkoušek nebo testů, není důležité číst každou hodnotu z lék. článku, ale rozumět tomu, jak daná zkouška/test probíhá a neplést si zkoušené, porovnávací a kontrolní roztoky. Důležité jsou také principy analytických technik a nadhled nad jejich aplikacemi — k čemu všemu se dají využít v praxi

– Vždy je výhodou rozumět chemické struktuře léčiv a jejich chemickým důkazům — co se s danou molekulou stane

– Analýza je lehčím předmětem, problém je především s orientací v lékopise, takže v něm doporučuji listovat několik dní před zkouškou. Jedna z vylosovaných otázek se týká vyhledávání informací v lékopise

– Celkově se ptají na důkaz, obsah, kvalitu — hlavně je nutné umět, co je v přednášce a na praktikách, včetně principu

2. Co NEpůsobí dobře, čemu se vyhnout nebo na co si dát pozor?

– „Kuňkání“, pohledy stranou, nepřipravené otázky

– Špatně působí nevhodné termíny — např. záměny důkazů a stanovení, nepřesný popis validačních parametrů apod.

– Hodně špatné je, když nedokážete nakreslit chromatogram nebo spektrum, případně alespoň slovy popsat, co se děje při chemické důkazové reakci

3. Existuje nějaký osvědčený „speciální“ způsob přípravy?

– Za mě 12 dní v klidu— hlavně si uspořádat otázky, protože některé jsou hodně random, ale prakticky hodně otázek se prolíná

– Určitě se koukat do modré knížky, tam je toho hodně a hezky vysvětleno! Mně konkrétně přednášky nevyhovovaly, proto jsem kombinovala modrou knihu a nějaké vypracované otázky

– Doporučuju si otázky se skupinami léčiv vypracovat společně s lékopisem, ať víte, kde co hledat, ať v tom nemáte zmatek — a když dojdeme k otázkám typu vitaminy atd., tak se určitě nějaké reakce naučte

– Pokud budete cokoliv číst, zkuste se pokusit co nejvíce najít v lékopise - prakticky 80% věcí tam je (například jsem táhla instrumentaci HPLC a opsala jsem z lékopisu, jak je HPLC sestavený)

– Správná příprava: otevřete lékopis a seznamte se s tím, kde se co dá najít a propojte to s informacemi z přednášek a praktik z FA (případně i z analytické chemie)

4. Nejčastější chyby studentů při SZZ

– Nedostatečná příprava, resp. přepisování lékopisných článků místo jejich vysvětlení

5. Mýty o SZZ

– Není potřeba znát lékopis nazpaměť!

6. Povzbudivá slova...

– Pokud se s lékopisem seznámíte, povede vás přípravou i samotným zkoušením

– Nepanikařte a zkuste uplatnit, co jste se naučili

7. Obecné sdělení

– Vzpomeňte si aspoň občas i na analytickou chemii, propojte si znalosti z FA a státnici určitě uděláte

Farmakognozie

1. Co působí dobře a na co se soustředit?

- Soustředit se na přednášky, opravdu na prof. Siatku chodit a dopisovat si, co říká
- Soustředit se na průběžné učení— čekají vás průběžné testy, které jsou dobrým ukazatelem, jak moc to (ne)umíte — vykašlat se na ně, je z nich zápočet
- Oproti minulým let se gnozka výrazně zlepšila, předtím se jednalo o nejtěžší předmět, letos dost lidí dostalo jedničku
- Soustředit se na účinky (jestli náhodou nemá multi uplatnění), kdy dávat s opatrností a kdy nikdy neužívat + proč
- Také se ptají na obsahové látky — v rámci obsahových látek znát zařazení, vlastnosti, využití a místa výskytu + způsob získání bychom měli znát z laborek
- Základní přehled a provázanost faktů v oboru zkoušky
- Dobře působí, když student dokáže samostatně alespoň krátce (3-5 min) hovořit obecně o tématu konkrétního fytoterapeutického systému včetně rostlinných drog
- Mechanismy účinku obsahových látek

2. Co NEpůsobí dobře, čemu se vyhnout nebo na co si dát pozor?

- Nic moc mě nenapadá — gnozka se musí vysedět— prostě si sednout a učit učit učit
- Je to největší strašák a to oprávněně, je dobré si na gnozku nechat alespoň 3 týdny (se ZK a SZZk)
- Když se studenti nesoustředí na otázky zkoušejících a odpovídají na něco jiného — nemá cenu zkoušející přesvědčit, že student odpověděl na dotaz, když to tak zkoušející nevnímá
- Dát si pozor na druhy glykosidů
- Pokud se zkoušející ptá do hloubky, snaží se vás nachytat - většinou je důvodem snaha doptat se k správné informaci po nějaké nešikovné či zavádějící informaci od studenta (pravdou je, že studentům to často nepomůže a více je to znervózní či zmate)

3. Existuje nějaký osvědčený "speciální" způsob přípravy?

- Sedět na zadku a učit se průběžně. Obecka se dá naučit ”na test“v semestru, speciálu ale fakt doporučuju hrotit už při učení na průběžný testy. Já si každou přednášku z obecky přepisovala do sešitku. To mi určitě pomohlo
- Tento předmět je znám tím, že se hned všechny ty srandy zapomínají, protože je to jak telefonní seznam. Mně se osvědčilo to, že každý den jsem se naučila nových 5 otázek, které jsem další den od 8 do 12 opakovala a odpoledne jsem jela dalších 5 nových. Když jsem dodělala okruh, měla jsem jeden den na opakování celého dokončeného okruhu a jela na další a takhle s dalšími dvěma okruhy
- Mně se při učení osvědčilo, že co vím, to dokážu napsat. Pokud nedokážu napsat osnovu k tématu zkoušené otázky, je dost těžké se přesvědčit, že to umím
- Nejlepší jsou kartičky nebo klikačky na drogu a její látky

4. Nejčastější chyby studentů při SZZ

– Naučit se rostlinu k nějakému systému, protože ji tam měl prof. Siatka v přednášce, ale už se nenaučit, že je zmíněná i u jiného systému a u zkoušky tě třeba nenapadne ji tam taky zmínit

– Neutříděnost odpovědi na taženou otázku, odbíhání od tématu, neznalost opravdu základních věcí

– Zaměření na detaily a výjimky při současné nejistotě v základní terminologii a základních informacích

– Ticho — lepší je popisovat něco obloukem balastně, než úplně mlčet

5. Mýty o SZZ

– ″Gnozka je nejhorší" - za mě mýtus — oproti analýze byla na učení lepší, u gnozky víš, jestli to umíš, nebo neumíš, hodně do tebe lejí přípravu skrze testy, hodně to hrotí přes semestr. I proto mi pak samotné učení nepřišlo horší než na analýzu, kde to pro mě byla španělská vesnice. Samozřejmě se to nesmí podcenit

– ‟Prof. Siatka potápí", další mýtus. Myslím, že většina studentů letos potvrdí, že prof. Siatka byl fér, rozhodně ne zlý

– Mýty se nezabývám, ale popravdě: žádné jsem neslyšel. Vlastně ano: problémem farmakognozie není učivo, ale zkoušející, hlavně osoby mužské. Dodneška nevím proč. Např. já při zkoušce většinou nepronesu ani slovo, jen se pokerově dívám.

– Hlavním úkolem komise je studenta nepropustit zkouškou — hloupost

6. Povzbudivá slova...

– Udělali to i jiní, uděláš to taky

– Určitě bude dobře, chce to jen trochu úsilí — ohne Fleiss keine Preiss

– Byť se to nezdá, obecně vám zkoušející přeje, abyste zkoušku splnili a nemuseli být zkoušeni opětovně—řada zkoušejících musela projít podobným procesem přímo na fakultě a někteří si ty pocity jako studenti stále pamatují

– Zbytečně se nestresovat, pokud zkoušející vidí, že máte povědomí, zkusí požadovanou informaci z vás vytáhnout

7. Obecné sdělení

– Nepodceň to

– Slušnost

– Pokud student nechodí na přednášky, neměl by v ročním hodnocení hodnotit výuku!

– Většinou stačí informace z přednášek, ale pro lepší pochopení se vyplatí doporučená literatura

1. Co působí dobře a na co se soustředit?

– Na průběžnou přípravu—předmět je rozsáhlý, má spoustu provázaností

– Ten, kdo je nechápe, to jen obtížně do hlavy nacpe pouze jako fakta

2. Co NEpůsobí dobře, čemu se vyhnout nebo na co si dát pozor?

– Memorování textu bez pochopení

– Neučit se témata zcela odděleně a nazpaměť, vnímat u některých otázek jejich propojení

3. Existuje nějaký osvědčený "speciální" způsob přípravy?

– Nechat si 3 - 4 týdny

– Připravit si rozšířenou osnovu podle sylabů, aby schéma "hned naskočilo"

– Speciální doporučený postup přípravy spočívá v průběžném nabývání znalostí již během výuky a zcela jistě v přítomnosti na přednáškách, kde jsou odborné informace přednášejícím ústně podány a případně i dovysvětleny

4. Nejčastější chyby studentů při SZZ

– Nezačnou včas svou přípravu; neumí se vyjadřovat (neopakují si nahlas)

– Nemají téma v hlavě logicky uspořádané

– Nechápou souvislosti (i že třeba jedna otázka doplňuje druhou), neznají konkrétní příklady (např. pomocných látek), které se často opakují, tedy to není nadměrné učení

– Neschopnost přeorientovat se na dotaz z jiné, ale související otázky se zkoušeným tématem

7. Obecné sdělení

– Systematická příprava a systém (struktura) poznámek hodně pomůže

– Snažit se pochopit vazby mezi tématy a otázkami, protože hodně je o pomocných látkách, snažit se pochopit jejich chování a tedy využití, zejména u polymerů a zejména u moderních lékových forem s modifikovaným uvolňováním

– Z pozice předsedy komise vidím, že písemná zkouška má pozitivní přínos—studenti se mi zdáli být více připraveni a získávali lepší hodnocení (známku), než na zkoušce. Rovněž méně vzdávali po vytažení otázky

– Rozhodně je to i o "náslechu" na přednáškách, o přípravě na praktika a semináře. I když to není obecný trend, my se snažíme, aby studenti mysleli, ne vždy úspěšně. Mnoho volí taktiku "nacpat vše do hlavy, protože bude test, a pak rychle zapomenout". To je v technologii bohužel poznat. Důležitá je také návaznost na předmět Fyzikální základy LF

– Další obecnou chybou je konání SZZ ve velkém odstupu od písemné klasické zkoušky

Farmakologie

1. Co působí dobře a na co se soustředit?

- Znalost farmakologie ;) - osobně se mi líbí, když studenti otázku pojmou komplexně, vysvětlí základy - a nad detaily potom spolu diskutujeme
- Za mě je nejtěžší zkouška logie. Umět kolem 380 léčiv, znát hlavně (!) mechanismy účinku, výhody, nevýhody, délka účinku, dávka... Ale stále lepší, než písemná zkouška
- Zejména na mechanismy léků, dále alespoň znát ty nejčastější nežádoucí účinky a kontraindikace
- Určitě celkový přehled o otázce a také klinicky důležité interakce
- Mít přehled ve všech otázkách zkoušených předmětem

2. Co NEpůsobí dobře, čemu se vyhnout nebo na co si dát pozor?

- NEznalost farmakologie - ale s tím se naštěstí moc nepotkáváme ;)
- A nepodstatné věci typu dávkování, výjimkové nežádoucí účinky a vedlejší příklady léků
- Příliš podrobná znalost detailů bez porozumění principu otázky
- Nenaučit se vůbec jednu otázku nebo jeden předmět
- Jen jmenovat seznam léčiv/drog a nic o nich nevědět

3. Existuje nějaký osvědčený "speciální" způsob přípravy?

- To asi ne - je to zcela individuální—studenti ve 3. ročníku už by měli vědět, co pro ně funguje a co ne—za mých studentských let se mi osvědčilo novou látku memorovat během dne, následující den hned ráno si to zopakovat a pokračovat dál. Týden před zkouškou jenom opakovat a snažit se najít/pochopit souvislosti...
- Hlavně si vytvořit systém
- Nepodcenit přípravné předměty a dobře se naučit na státnicové předměty již v předchozích ročnících

4. Nejčastější chyby studentů při SZZ

- Často znají nedůležité detaily, ale komplexní souvislosti jim unikají—na přednáškách i seminářích se vyučující snaží vypíchnout co je důležité, a co už ne (studenti, kteří studují jenom ze studijních materiálů a knih toto často přehlédnou)
- Farmakologie (Já se učila skoro 5 týdnů) - toto je předmět kde je opravdu hodně informací a chce to jen ČAS. Ať si každý říká, co chce, ale je důležité si pořád číst ta léčiva, říkat si mechanismy účinku, protože je to něco nového a názvy léčiv jen tak do hlavy nepolezou (na tohle doporučuji si vypracovávat sám postupně Excel tabulku a psát si tam léčiva s farmakodynamickymi skupinami, já to dělala a moc mi to pomohlo, samozřejmě pokud někomu vyhovující kartičky ručně psané nebo Quizlet, tak do toho). A tu logii nepodceňujte, je to důležitý předmět. Když se to už dobře naučíte na státnici ve třeťáku, budete za to rádi ve čtvrťáku na klinice

– Nervozita—nikdy to člověk neumí na 100%, vyplatí se tam jít si alespoň zkusit, jaké to je

– Podcenění nutnosti znát informace z přípravných předmětů (patobiochemie, patologie...). Bohužel se setkáváme se studenty, kteří nerozumí např. fungování receptorů, G-proteinu, membránovému potenciálu atd.

– Naučí se jen některé předměty, otázky, jmenují tisíce léčiv/drog, ale jinak o nich nic neví, s výjimkou toho, co si vyhledají v lékopise

5. Mýty o SZZ

– Je to mnohem těžší, než "normální" zkouška—opravdu není, chápu ale psychologický tlak ze “státnice"

– Máme kvótu, kolik studentů musíme vyhodit—to je naprostý nesmysl, který by šel proti všem předpisům Univerzity Karlovy!

– Že je komise horší—právě naopak, jsou tolerantnější a nechají vás mluvit

– Ke mně se jich moc nedostane, jen jsem slyšel, že některé komise jsou zlé… Všichni zkoušející se snaží, aby to studenti udělali, ale někdy jsou znalosti bohužel i přes maximální snahu zkoušejících tak malé, že opravdu nemůžeme studentovi státnici zapsat

6. Povzbudivá slova...

– SZZ z farmakologie je objemově zcela stejně náročná, jako bývala "normální" zkouška - komisionelní zkoušení beru jako výhodu, protože umožňuje objektivnější hodnocení studenta

– Jsem si jist, že všichni zkoušející farmakologie mají radost, když student zkoušku udělá - nevyhazujeme rádi!

– I já jsem si myslel, že to nikdy nezvládnu. Člověk se musí vypořádat se stresem tak, že ho přestane řešit a nevnímá ho. Pomáhá mi, si udělat denní rozpis, co chci stihnout a neřeším, že si včerejší látku už nepamatuju

– Zkouška je udělatelná

– Státnici absolvovali studenti před vámi, tak to zvládnete taky

7. Obecné sdělení

– Snažte se zvládnout farmakologii ještě v červnu, září si nechte na jiné předměty

– Když se zapíšete na zkoušku, tak se na poslední chvíli neodepisujte. Blokujete tím termín spolužákům, kteří by o zkoušku měli zájem

Farmaceutická chemie

1. Co působí dobře a na co se soustředit?

– Je to podobné jako u maturity

– Znát obecnou strukturu dané skupiny plus pár zástupců

– Umět přemýšlet nad zadanou otázkou (na základě obecných principů chemie - tj. vědět aspoň co je kyselina, baze, jak vypadá ester a amid,...)

2. Co NEpůsobí dobře, čemu se vyhnout nebo na co si dát pozor?

– Mlčet :)

– Případně vyjmenovávat věci naučené nazpaměť bez toho aby nad tím student přemýšlel

3. Existuje nějaký osvědčený "speciální" způsob přípravy?

– tzv. Sitzfleisch

– Farmaceutická chemie (nechat si 2 - 3 týdny)

– Kreslit si struktury během učení na papír a ne jen koukat do vzorců ve skriptech

5. Mýty o SZZ

– Farmchemu nedám, tak raději ani na termín nepůjdu... Počká to na září... Problém je, že studenti na zkoušku nechodí a termín odkládají

6. Povzbudivá slova...

– Zkoušející se snaží zjistit, co se studenti naučili a čemu již rozumí.—primárně nepátrají po neznalostech

– Naprostá většina studentů, kteří ke zkoušce z farmchemy přijdou, zkoušku udělají! Statistiky nelžou :)

Rheum-re