

HOLA, ESTUDIANTS D'EXCEL·LÈNCIA!

La **Delegació d'Estudiants de Medicina del Campus Clínic** t'ha preparat la XIII edició de les **JEC (Jornades d'Estudiants del Clínic)**, unes jornades on podràs posar en pràctica tot allò que has après fins ara i més!

Sabem que esteu cansats i cansades d'estudiar sense sentir-vos metges. Qui no ha somiat en aprendre a fer un embenat, una sutura o a emprar el fonendo... Aquí us portem la solució! Les JEC han sorgit davant de la feroç necessitat dels estudiants de medicina de perfeccionar (i aprendre) habilitats clíniques abans d'arribar a l'hospital.

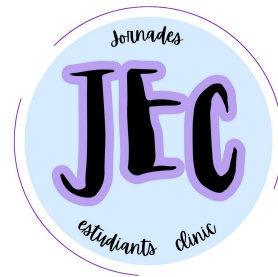
Com cada any, es combinaran **xerrades** i **tallers** perquè puguis **aprendre, gaudir**, fer noves **amistats** i **descobrir** més en profunditat el món fascinant de la medicina. Pels alumnes a partir de 3r, també hi haurà l'opció d'apuntar-se només al **paral·làlia**. L'objectiu d'aquestes jornades és educar, però sobretot divertir!

Per a donar-te una idea del que hem preparat, t'hem fet un **pack pre-JEC amb un horari i descripció de les xerrades i tallers**, així com informació sobre com inscriure's i triar activitats.

Recorda que aquest any hi haurà **sorpreses** i que a més de la possibilitat d'obtenir 1 crèdit ECTS, també podràs guanyar una **BECA MIR!**

Aquí trobaràs tota la informació que necessites, però en cas de dubtes, no dubtis en contactar amb:

@ubemcc o jecclinic@gmail.com



HORARI

DIMECRES 12	
19:00-20:00	20:00
INAUGURACIÓ i OBTENCIÓ D'ACREDITACIONS (Paranimf)	REFRIGERI

DIJOUS 13						
8:00-9:45	Xerrada: SEM Passat, present i futur <i>Aula 2</i>	Xerrada: Metges sense fronteres <i>Aula 1</i>	Xerrada: Autòpsies i resolució de crims <i>Aula 8</i>	CLÍNQUES Lab. habilitats	QUIRÚRGIQUES Sala de Dissecció	
9:45-10:15	Descans					
10:15-12:00	Xerrada: SEM Passat, present i futur <i>Aula 2</i>	GINCAMA <i>Claustre</i>	EMBENATS Lab. habilitats	Xerrada: Anatomia i la seva aplicació en el món laboral <i>Aula 1</i>	CLÍNQUES Lab. habilitats	QUIRÚRGIQUES Sala de Dissecció
12:00-12:15	Descans					
12:15-14:00	Xerrada: Marcadors neurològics del dolor <i>Aula 2</i>	Taller CEEM: Pors <i>Aula 6</i>	Xerrada: Prepara't per l'èxit! <i>Aula 8</i>	PNEUMOLOGIA <i>Aula Vidal Sivilla</i>	CLÍNQUES Lab. habilitats	QUIRÚRGIQUES Sala de Dissecció
				GINCAMA <i>Claustre</i>		
14:00-16:00	DINAR (Porta el teu dinar, nosaltres posarem l'ambient!)					
16:00-17:45	Xerrada: Residència a l'estranger <i>Aula 2</i>	Taller CEEM: How not to burn out <i>Aula Magna</i>	Taller: FAIGMED <i>Aula Vidal Sivilla</i>	ECOGRAFIA Lab. de Simulació Clínica	CLÍNQUES Lab. habilitats	QUIRÚRGIQUES Sala de Dissecció
17:45-18:15	Descans					
18:15-20:00	Xerrada: Empoderament del pacient <i>Aula 1</i>	Xerrada: Expectatives vs. Realitat a la carrera <i>Aula 2</i>	Taller: ROLE-PLAYING <i>Aula 8</i>	EMBENATS Lab. habilitats	CLÍNiques Lab. habilitats	QUIRÚRGIQUES Sala de Dissecció

QuirúrgiquesDIVENDRES 14						
8:00-10:00	10:00-10:15	10:15-12:15	12:15-12:30	12:30-14:30	14:30-16:00	16:00-20:00
Xerrada: Com sobreviure a la carrera?	Descans	PARALÀLIA Aula 1 i 2	Descans	PARALÀLIA Aula 1 i 2	Descans	CLOENDA Aula 2

XERRADES

METGES SENSE FRONTERES



Hi ha persones que no li veuen fronteres a la Medicina. Què podem aprendre d'elles? En aquesta xerrada la **Dra. Irene Pérez** ens explicarà la seva experiència com a pediatra a Yemen i Afganistan. T'ho perdràs?

*Dijous 13 de 8:00 a 9:45 a **Aula 1***

SEM: PASSAT, PRESENT I FUTUR

Preparats per aprendre com realitzar les primeres intervencions sanitàries als pacients des de l'àmbit extrahospitalari?

A aquesta xerrada podreu aprendre de les explicacions de casos reals fetes per **Meritxell Motos, Quim Ríos i Jesús Ramírez** i, a més, podreu realitzar una visita a una ambulància del SEM!

*Dijous 13 de 8:00 a 9:45 i 10:15 a 12:00 a **Aula 2** i a l'entrada de la facultat.*



AUTÒPSIES I RESOLUCIÓ DE CRIMS

El **Dr. Arimany** ens farà una xerrada sobre la importància de les autòpsies i resolució de crims i l'aplicació de la medicina en l'àmbit legal.

*Dijous 13 de 8:00 a 9:45 a **Aula 8***

ANATOMIA I LA SEVA APLICACIÓ AL MON LABORAL

Com l'anatomia i l'aplicació d'aquesta en el mon laboral pot canviar la visió de la anatomia del futur? Descobreix-ho a aquesta xerrada!

*Dijous 13 de 10:15 a 12:15 a **Aula 1***

EXPECTATIVES VS. REALITAT AL GRAU DE MEDICINA

Un grup de residents ens parlarà sobre les seves experiències, què fan a la seva residència i ens donaràn consells que a ells els hi hagués agradat saber.

*Dijous 13 de 18:15 a 20:00 a **Aula 2***

RESIDÈNCIA A L'ESTRANGER: Oportunitats internacionals durant el grau i alternatives al MIR

Algun cop t'has plantejat opcions per fer estades a l'estranger durant el grau? O fins i tot, un cop et graduis, voldries conèixer quines opcions alternatives al MIR existeixen per exercir la teva professió, tant aquí com a l'estranger? Vulguis viatjar pel món o simplement saber quins horitzons existeixen, no et perdis aquesta xerrada per enterar-te de tot el que pots fer en el teu futur!

*Dijous 13 de 16:00 a 17:45 a **Aula 2***

EMPODERAMENT DEL PACIENT

Has sentit a parlar mai del concepte d'empoderament del pacient? Per ser un gran metge/essa és clau tenir eines reals de comunicació. Amb aquest taller aprendràs a fer molt més fàcil la teva interacció amb els pacients. Perfeccionant la comunicació la teva feina et serà més fàcil i, a més, els teus pacients estaran encantadíssims amb tu! No t'ho perdis!

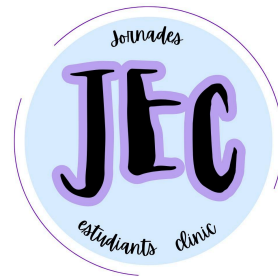
*Dijous 13 de 18:15 a 20:00 a **Aula 1***

MARCADORS NEUROLÒGICS DEL DOLOR

La Marina López Solà ens parlarà sobre una nova visió del dolor crònic des de la neuroimatge i des dels nous tractaments amb fonament cervell-ment.

La xerrada tractarà sobre el problema importantíssim que suposa el dolor físic en la societat actual i en la medicina. Explicarem per què els marcadors cerebrals de dolor poden ser molt importants i mirarem les relacions entre dolor físic i dolor emocional. Tractarem també les bases del dolor com a fenomen neuroplàstic, és a dir, que té a veure amb la plasticitat al cervell. Es comentaran també les bases d'una nova teràpia que ha estat molt efectiva en un *randomized clinical trial* per reduir massivament el dolor en pacients que tenen un important component de dolor nociplàstic.

*Dijous 13 de 12:15 a 14:00 a **Aula 2***



PREPÁRATE PARA EL ÉXITO: Entrevistas y competencias clave en medicina

Vols potenciar les teves habilitats i destacar al teu camí professional? Us convidem a una xerrada exclusiva on compartirem eines clau per l'èxit a les entrevistes i desenvolupament personal. Tractarem estratègies efectives per fer entrevistes d'impacte, claus per comunicar-te amb confiança i seguretat, i com potenciar el teu perfil al mercat laboral.

No deixis passar aquesta oportunitat de creixement! Prepara't per donar el següent pas a la teva carrera!

*Dijous 13 de 10:15 a 12:15 a **Aula 8***

COM SOBREVIVRE A LA CARRERA

És una pregunta que segurament t'hagi passat pel cap; com aguantaré els sis intensos anys que em queden de carrera? Bé, sentim donar-te males notícies, nosaltres no tenim la resposta, però segur que els teus vetes seran capaços de resoldre molts dels dubtes que tinguis i donar-te alguns consells que valen or! Assegura't de portar un bolígraf i una llibreta per a que no se te n'escapi cap!

*Divendres 14 de 8:00 a 10:00 a **Aula 1***

TALLERS

EMBENATGES



En aquest taller, tindràs l'oportunitat de mostrar la teva destresa en la manipulació de materials com guix, amb l'objectiu d'immobilitzar diferents regions del cos per adaptar-les a les patologies dels pacients. Els metges són com artistes, escultors, i amb l'ajuda de materials com benes, esparadrap i guix, podràs aprendre i practicar tècniques com les fèrules de dit, embenatges i enguixats de l'avantbraç i el turmell amb l'assistència d'un expert en la matèria. Així, podràs aprendre i practicar tant com vulguis (sempre que tinguis un company que es deixi).

*Dijous 13 de 10:15 a 12:00, de 12:15 a 14:00 i de 18:15 a 20:00 a **Laboratori d'habilitats Clínicas***

HABILITATS CLÍNIQUES



En aquest taller, aprendràs els conceptes bàsics de la medicina pràctica, com el monitoratge, la reanimació cardiopulmonar (RCP), la col·locació de vies i altres habilitats importants. Si et trobes frustrat perquè no sents que estàs fent medicina veritablement, aquest taller et donarà una idea de la medicina pràctica i t'ajudarà a guanyar motivació per continuar amb les classes teòriques de matèries com Histologies, bio"coses" i altres "meravelles". Aquí tens **MEDICINA** en majúscules!

*Dijous 13 de 8:00 a 9:45, de 10:15 a 12:00, de 12:15 a 14:00, de 16:00 a 17:45 i de 18:15 a 20:00 al **Lab. d'Habilitats Clínicas***

TÈCNIQUES QUIRÚRGIQUES



Si més d'una vegada has somiat amb ser cirurgià, prepara't, perquè farem realitat els teus somnis. En aquest taller aprendràs l'ABC de la cirurgia; suturar i fer nusos quirúrgics, sobre peces reals, de mà de residents i estudiants que coneixen les tècniques a la perfecció. D'aquesta manera, quan entris a quiròfan seràs l'enveja dels companys que no hagin vingut a les JEC!

***S'ha de portar bata (i pinces si és possible)!!!!**

*Dijous 13 de 8:00 a 9:45, de 10:15 a 12:00, de 12:15 a 14:00, de 16:00 a 17:45 i de 18:15 a 20:00 a la **sala de dissecció***

TALLER DE PNEUMOLOGIA



L'equip de Pneumologia de l'**Hospital Sant Pau** participarà a les JEC, oferint una sessió pràctica sobre tècniques diagnòstiques (**espirometria, broncoscòpia i poligrafia respiratòria**) i terapèutiques (**drenatge pleural, tractaments inhalats i nebulitzats**). Els estudiants podran conèixer de primera mà la gestió i l'aplicació clínica d'aquestes eines essencials en la pràctica pneumològica.

*Dijous 13 de 12:15 a 14:00 a **Aula Vidal Sivilla**.*

ECOGRAFIES



Apunta't al nostre Taller d'**Ecografies!** 

Endinsa't en el món de l'ecografia, una tècnica d'imatge essencial en el diagnòstic mèdic. Descobreix com s'utilitza i interpreta les imatges de manera pràctica i didàctica amb l'ajuda del **Dr. Alonso**.

***Recomanable portar banyador per poder fer les pràctiques**

*Dijous 13 de 16:00 a 17:45 a **Lab. de Simulació Clínica**.*

FAIG MED

Faigmed és un lloc on aturar-se un moment i deixar de cuidar als altres per cuidar-nos a nosaltres mateixos. Farem dinàmiques que ens donaran l'oportunitat d'expressar-nos, sentir i entendre que no estem sols a la carrera. No t'ho perdis!

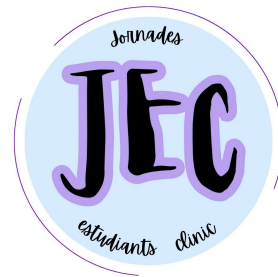
*Dijous 13 de 16:00 a 17:45 a **Aula Vidal Sivilla**.*

ROLE PLAYING

Com de capaç ets de transmetre una mala notícia? Reforça les teves habilitats comunicatives en aquest taller de Role-Playing en que hauràs de fer front a situacions complexes que es donen en la relació metge-pacient. Seràs capaç d'aguantar?

Descobreix-ho!

*Dijous 13 de 18:15 a 20:00 a **l'Aula 8***



GIMCANA

La nostra facultat pot semblar un laberint, sobretot per als novatillos. Per aquest motiu hem preparat un nou taller mai abans fet: una gincana per la facultat de medicina del clínic! Seràs capaç de trobar els racons més amagats? Si ho aconsegueixes, mai més hauràs de preguntar on nasos és el pròxim seminari o pràctica!

*Dijous 13 de 10:15 a 12:00 i de 12:15-14 al **Claustre***

Tallers CEEM: How not to burn out

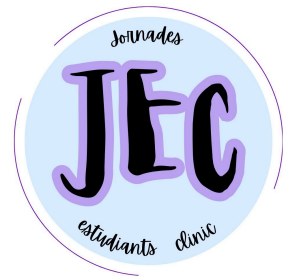
La carrera que estem fent pot ser bonica, però sovint és complicada. La pressió constant, l'exigència i la dificultat de compaginar els estudis amb la vida fora de la universitat poden desgastar la il·lusió amb què vam començar. Aquest espai està dissenyat per reflexionar, en un entorn segur i distès, sobre el Burn Out: què és, com el podem reconèixer i com podem prevenir-lo. Però, sobretot, per recordar-nos que no només som estudiants de Medicina.

*Dijous 13 de 16:00 a 17:45 a **aula Magna***

Tallers CEEM: Pors

Aquest espai està dissenyat per parlar de les nostres pors. Parlarem sobre com **afrontar**-les, el síndrome del **impostor** i diferents **pors** i **inseguretats** que podem anar trobant; tant al llarg de la nostra carrera professional, com en les nostres vides quotidianes.

*Dijous 13 de 12:15 a 14:00 a l'**aula 6***



PARALÀLIA

Ja tens aquí la 10a edició del concurs mèdic més apassionant de l'any! Per a participar hauràs de formar un equip amb persones de diversos cursos i, en grup, anar responnent correctament a les preguntes que se us plantejaren. El grup que més punts sumi serà proclamat guanyador! I aquí no acaba la cosa! Tindrem un gran premi final per als victoriosos:

Guanyadors del paralàlia organitzat *pels alumnes de 3r a 5è*:

1. Beca **mir CTO**
2. Beca parcial **Mir Asturias** del 50% en reserva i docència
3. **4 manuals** Mir Asturias pel segon premi
4. **3 manuals** Mir Asturias pel tercer premi
5. Manuals **Amir**

Per tots els assistents: **accés digital a 3 assignatures** a la plataforma de MEDplus amb preguntes, llibres en digital i classes gravades.

Guanyadores del paralàlia *alumnes de 1r a 3r*: **ENTRADES PER LA MEDPARY DE FEBRER!!!**

Divendres 14 de 10:15 a 12:15 i de 12:30 a 14:30 **aules 1 i 2.**

MÈTODE D'INSCRIPCIÓ I TRIA

1. PACK XERRADES + PARALÀLIA (1 ECTS):

Si únicament assistiràs a xerrades, el preu de les jornades serà de **3€**. En triar aquesta opció, hauràs de venir a totes les activitats a les que t'hagis apuntat per a obtenir el crèdit.

2. PACK XERRADES + TALLERS + PARALÀLIA (1 ECTS):

Si vols assistir a xerrades i tallers, el preu a pagar serà de **5€**. En triar aquesta opció, hauràs de venir a totes les activitats a les que t'hagis apuntat per a obtenir el crèdit. És obligatori que, com a màxim, triïs tres tallers d'entre tots els que oferim.

3. PACK PARALÀLIA (*opció disponible de 3r - 6è curs*):

Si només vols assistir al paral·lèl·la per tenir l'opció de guanyar un dels fantàstics premis, el preu serà de **3€**.

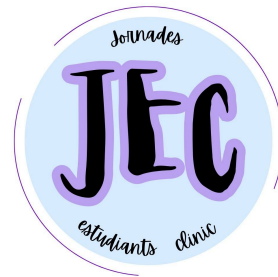
NOVETAT!

- 1r + 2n premi → Beca MIR CTO / MIR Asturias 50% en reserva i docència
- 3r premi → 4 manuals
- 4t premi → 3 manuals

Per fer l'inscripció s'obrirà un forms dia **5 a les 21:00** on es podrà triar el pack i la preferència de xerrades i/o tallers. S'haurà d'adjuntar el comprovant del pagament!

S'ha de realitzar la **transferència** a:

- Concepte: **NOM + COGNOMS + PACK ESCOLLIT!**
- Compte: **ES42 0182 4383 9102 0168 9660**
- Destinatari: **Associació d'Estudiants de Medicina, Campus Clínic August Pi i Sunyer**



IMPRESINDIBLES: QUÈ HE DE PORTAR A LES JEC?

1. Bata pels tallers
2. Dinar per dia 13
3. Pinces per habilitats quirúrgiques
4. Banyador per ecografies
5. Ganes de passar-s'ho bé! 🎉

Si teniu qualsevol dubte, no dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres a través del correu de les jornades: jecclinic@gmail.com o a través de l'instagram [@ubemcc](https://www.instagram.com/ubemcc)