



## Pourquoi pratiquer la médecine dans une collectivité rurale du Nord?

Entrevue avec les docteurs Kara TenHoeve et Ryan Zufelt

### D<sup>re</sup> Kara TenHoeve

**Lieu de pratique de la médecine :** Centre de santé communautaire Norwest, Longlac, Ontario

**Résidence en médecine familiale :** Centre de santé régional Royal Victoria, Barrie, Ontario, University of Toronto

**École de médecine :** University of Toronto

### D<sup>r</sup> Ryan Zufelt

**Lieu de pratique de la médecine :** Hôpital régional de Geraldton et Centre médical Northern Horizon, Geraldton, Ontario

**Résidence en médecine familiale :** Centre de santé régional Royal Victoria, Barrie, Ontario, University of Toronto

**École de médecine :** University of Toronto

### Quand avez-vous su que vous désiriez pratiquer la médecine à l'extérieur d'un centre urbain?

**K** - Pendant mes études à l'école de médecine, il m'est paru évident que je ne voulais pas vivre dans un centre urbain; en choisissant la médecine familiale, j'ai ouvert la voie à un plus large éventail de possibilités.

### Comment s'est déroulé le processus de recherche d'emploi pour vous?

**R** - Nous avons participé à une diversité de salons de l'emploi et avons envisagé l'idée de commencer à pratiquer la médecine à Barrie et dans les régions avoisinantes. Toutefois, notre décision de commencer à pratiquer la médecine dans le Nord de l'Ontario a été relativement simple, car nous étions absolument ravis de retourner vivre là où Kara a grandi, et où notre famille et nos amis habitent.

### Quels étaient les facteurs qui ont influencé votre décision de pratiquer la médecine à Geraldton et Longlac?

**K** - En plus d'avoir un attachement personnel pour la région, beaucoup de facteurs professionnels ont renforcé notre décision d'aller vivre dans le Nord. Nous avons établi de bons rapports avec les médecins et le personnel d'administration à la clinique médicale de Geraldton, à l'hôpital régional de Geraldton et au centre de santé communautaire Norwest de Longlac. Les structures de pratique professionnelle à Longlac et à Geraldton nous permettent de passer plus de temps ensemble. En outre, il y a des incitatifs financiers pour la pratique de la médecine dans le Nord de l'Ontario. Par contre, ces incitatifs n'étaient que secondaires à notre décision. Certes, nous devons tenir compte d'une dette d'études importante à l'école professionnelle, mais cette évidence était secondaire par rapport au mode de vie et aux possibilités de pratique de la médecine qui s'offraient à nous.

### **Avez-vous été médecin suppléant ou reçu une formation dans cette collectivité avant d'y établir votre pratique médicale?**

**R** - Je n'avais pas pratiqué la médecine ni reçu de formation à Geraldton avant d'y travailler à temps plein. Cela étant dit, beaucoup de médecins de Geraldton, anciens et nouveaux, ont été des médecins suppléants chevronnés et réguliers avant de s'engager à temps plein pour travailler ici.

**K** - J'ai fait un stage de quatre semaines à Geraldton au cours de ma troisième année d'école de médecine, ce qui m'a fait voir quels étaient les défis et les avantages de travailler dans ma ville natale. Ryan et moi avons tiré parti et vraiment apprécié nos stages en régions rurales, y compris enseigner la pratique médicale en résidence et en cours optionnel dans les régions rurales pour l'école de médecine.

### **Parlez-nous de votre expérience par rapport à votre réinstallation.**

**R** - Nous avons eu la chance de trouver une maison à louer, avec l'aide de l'hôpital. Diverses personnes de la collectivité nous ont immédiatement souhaiter la bienvenue en nous offrant des bateaux, des canots, des possibilités de joindre des équipes de hockey et de curling, et nous ont même révélé les meilleurs endroits pour pêcher.

### **Que diriez-vous est le plus grand défi et le plus grand avantage d'avoir établi une pratique médicale dans votre collectivité?**

**R** - Le plus grand défi au cours de ma première année de pratique de la médecine a été d'apprendre à établir un juste équilibre entre une augmentation exponentielle des responsabilités par rapport à mon expérience professionnelle précédente. Comme vous pouvez le deviner, il y a également beaucoup de satisfaction et d'avantages à tirer de ce défi. La clef a été d'établir un équilibre entre le temps, l'effort et l'efficacité, et c'est un travail en cours.

### **L'opinion générale est qu'il est difficile de séparer la vie privée et la vie professionnelle dans un milieu rural. Avez-vous éprouvé des difficultés?**

**R** - Lorsque vous faites partie d'une poignée de médecins qui travaillent dans un petit secteur, rencontrer vos patients ou les membres de leur famille à l'extérieur du milieu médical est chose courante. Séparer la vie personnelle et la vie professionnelle peut

s'avérer difficile. Cependant, accepter ces réalités avec un simple professionnalisme, c'est tout ce qu'il faut pour bien contribuer en tant que médecin durant les heures de travail et comme membre de la communauté les fins de semaine. Les interactions médecin-patient, soit de respecter la confidentialité et fixer des limites, prennent sans doute plus d'importance dans ce type de milieu, mais cela fait partie du quotidien de tous les médecins.

### **Quelles activités faites-vous dans vos temps libres?**

**K** - Notre famille et nos amis font partie de nos vies et nous passons beaucoup de temps avec eux. Nous allons pêcher, faire du kayak, du vélo, de la course à pied et de la randonnée pédestre de façon régulière. Nous nous adonnons également au curling, à la motoneige, à la pêche, et Ryan joue au hockey en hiver.

### **Quel conseil pouvez-vous donner aux résidents qui songent à pratiquer la médecine dans un milieu rural?**

**K** - Beaucoup de petites collectivités ont besoin de plus de médecins et ils font bon accueil aux résidents qui se montrent intéressés à pratiquer la médecine en milieu rural. J'encouragerais fortement les résidents à s'entretenir avec les médecins locaux, les administrateurs des cliniques et des hôpitaux, de même que les membres de la communauté afin de déterminer si la collectivité répondra à leurs attentes du point de vue personnel, familial et récréatif. Beaucoup de médecins et d'hôpitaux en région rurale sont affiliés aux programmes de résidence, ainsi des stages peuvent être organisés dans le but d'acquérir de l'expérience dans une collectivité avant même de terminer le programme de résidence. Une fois que vous pratiquez la médecine, vous pouvez songer à faire de la suppléance de plus longue durée dans le but d'acquérir l'expérience complète de vivre et de travailler dans la collectivité; il est plutôt difficile d'imaginer de vous établir dans un nouveau centre si vous y êtes uniquement pour une semaine. Pour les nouveaux diplômés qui ont une dette d'études importante, les généreux incitatifs financiers sont un point à sérieusement prendre en considération.

### **Y a-t-il des caractéristiques dont doit disposer un médecin en vue d'établir avec succès une pratique médicale en région rurale?**

**R** - Il est important que les nouveaux médecins en région rurale sachent à quoi s'attendre du nouveau milieu ou ils pratiqueront la médecine, telles que les données démographiques du patient, la structure du milieu clinique et hospitalier et les possibilités récréatives. La flexibilité et l'adaptabilité sont également des qualités salutaires pour commencer la pratique de la médecine en général.

### Selon vous, quelle est l'expérience la plus gratifiante de travailler dans un milieu rural?

**R** - La partie la plus gratifiante de travailler dans ce type de milieu rural est d'assurer le suivi auprès des patients qui ont été vus par notre personnel médical à l'hôpital, aux soins intensifs de courte durée ou à la clinique. Parfois, naturellement, le suivi se fait à un rayon du supermarché, ou nous entendons parler du rétablissement d'une personne par un membre de la famille ou un ami. Lorsque l'on consacre du temps et des efforts, et qu'on se préoccupe sincèrement du bien-être des patients, ils en sont très reconnaissants et c'est ce qui est le plus gratifiant.

**K** - Comme dans la plupart des collectivités rurales du Nord, le recrutement des professionnels dans le domaine médical est constant dans ce secteur. Je me rappelle qu'en 2005, Geraldton a connu une grande pénurie de médecins en raison que six des sept médecins à temps plein ont quitté la collectivité en même temps. Ce fut une période stressante pour tout le monde. Par la suite, l'hôpital a recruté quelques médecins à temps plein, mais le besoin d'un plus grand nombre de médecins de famille demeure constant à Geraldton. Lorsque Ryan et moi nous sommes engagés à travailler à temps plein, la réaction de la communauté a été des plus émouvante; la véritable gratitude, le sentiment de soulagement et l'appréciation des patients et des familles d'avoir un médecin permanent étaient au-delà de nos attentes. Travailler dans un endroit qui a réellement besoin de nos services est extrêmement gratifiant, et surtout lorsqu'il s'agit de votre propre collectivité.



## Vous êtes stressés? Pratiquer la méditation axée sur la pleine conscience peut vous aider à surmonter les difficultés

Certains hôpitaux et écoles de médecine offrent des programmes pour prévenir l'épuisement et améliorer le mieux-être

Cet article a été réimprimé avec la permission de Abigail Cukier | Rédigé par Abigail Cukier le 18 juin 2014 pour [Le Medical Post](#)

**D<sup>r</sup> Paul Miller** était sceptique au sujet du cours sur la pratique de la communication consciente, mais il l'a suivi quand même.

« Je n'ai jamais pratiqué la méditation ou la pleine conscience, mais on m'a fourni une évidence raisonnablement convaincante au sujet de ces techniques », a affirmé le médecin urgentologue de Hamilton. « Lorsque j'ai commencé, je me suis rendu compte d'un changement et j'ai réalisé que c'était très efficace pour moi ».

Les commentaires du D<sup>r</sup> Miller me sont parvenus au huitième mois d'un cours d'un an sur la communication consciente offert aux médecins et au personnel du Centre des sciences de la santé de Hamilton (CSSH). Le cours débute avec des séances hebdomadaires sur une période de deux mois, et se poursuit avec des cours mensuels de perfectionnement.

Le CSSH fait partie d'un regroupement d'hôpitaux et d'écoles de médecine, y compris la McGill University à Montréal et la University of Calgary qui offrent des cours sur la pleine conscience. Ce cours contribue à l'effort continu pour améliorer le mieux-être des médecins, car les organismes de soins de santé reconnaissent de plus en plus le stress et l'épuisement éprouvés par les médecins.

D<sup>re</sup> Andrea Frolic (PhD), directrice du *Office of Clinical and Organizational Ethics* au CSSH a remarqué que les participants s'intéressaient à la neuroscience de la pleine conscience, de même qu'aux pratiques comprenant la visualisation du corps, la méditation assise et quelques postures de yoga (voir ci dessous).

D<sup>r</sup> Miller, qui offre des soins palliatifs et qui est urgentologue, a décidé d'examiner la méditation axée sur la pleine conscience lorsqu'il a réalisé qu'il refoulait sans doute le stress lié au travail, comme quand il traite un patient difficile. Il a découvert que la méditation guidée était le meilleur outil pour lui.

« Après un quart de chiffre stressant, j'avais l'habitude de refouler (ce qui venait de se produire) et de continuer comme si de rien n'était. Maintenant j'ai une approche différente qui me permet de décompresser d'une manière raisonnablement rapide et planifiée », a-t-il affirmé. « Je me sens mieux par la suite et je le ressens quand je ne m'y adonne pas ».

Une autre technique pratiquée par le Dr Miller est l'écoute attentive.

« Je sais que j'interromps mes patients trop rapidement. Je pose des questions et je n'écoute pas vraiment, ou j'oriente la discussion vers le sujet que moi je veux aborder. J'apprends à reconnaître ma tendance naturelle et à adopter une attitude plus souple à l'égard de mes patients ».

La méditation axée sur la pleine conscience peut se pratiquer, même au milieu d'un quart de chiffre très occupé.

« Elle peut se faire en portant attention à sa respiration – prendre un recul et être conscient de ce que vous ressentez. C'est une question d'une seconde. Ensuite, vous décidez d'adopter une approche constructive pour laisser aller ou aborder la situation d'une autre façon ».

---

**Dr<sup>e</sup> Patricia Rockman**, médecin de famille et nommée conjointement au département de la psychiatrie à la University of Toronto, enseigne depuis vingt ans la méditation axée sur la pleine conscience aux fournisseurs de soins de santé et elle donne des cours au Ontario College of Family Physicians.

« La médecine est une occupation assez stressante. Nous sommes formés pour viser la perfection et ne pas faire d'erreurs, et nous avons à gérer des problèmes difficiles », a déclaré Dre Rockman, qui est également directrice de l'éducation au Centre for Mindfulness Studies ([www.mindfulnessstudies.com](http://www.mindfulnessstudies.com)), un organisme de bienfaisance enregistré qui offre plusieurs programmes

« La pleine conscience nous permet de nous sortir de notre automatisme afin que nous puissions déceler nos habitudes malhabiles et les changer. Par exemple, si vous avez un entretien désagréable avec un patient, vous pouvez vous faire du mauvais sang toute la journée, ou vous pouvez en prendre conscience, reconnaître les signaux dans votre corps qui vous ramènent au moment présent et sortir à l'extérieur pour admirer le paysage ».

Elle affirme que la méditation axée sur la pleine conscience aide à combattre fatigue de compassion, le stress et l'épuisement, et favoriser la capacité de résilience.

Dr Frolic indique que les participants du CSHH affirment avoir une meilleure concentration, une meilleure qualité de travail et ils commettent moins d'erreurs.

« Ils ont également plus de plaisir. Lorsque vous êtes véritablement au rendez vous dans votre vie, dans le moment présent, vous remarquez non seulement les choses qui sont stressantes, mais aussi les choses qui sont merveilleuses, comme par exemple « Que c'est merveilleux que je puisse faire ce travail! » Il s'installe en vous un sentiment de gratitude pour l'abondance, le travail et nos vies en général » a-t-elle affirmé.

« J'adore cette méditation parce que c'est incroyablement simple. C'est purement séculier et utilise la capacité intrinsèque que les personnes possèdent déjà, comme la respiration et la capacité de concentration. Nous ne faisons que réaffirmer et renforcer la capacité que les personnes possèdent déjà en elles. Tout au long de nos vies professionnelles effrénées, nous perdons contact avec cette capacité ».

### Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience, c'est être conscient dans le moment présent, sans jugement. Cela peut vouloir dire de se concentrer sur sa respiration, les sensations corporelles, les sons, les images, les pensées ou le mouvement. Vous êtes conscient lorsque votre esprit s'égaré et que vous revenez sur ce que vous focalisez.

Voici quelques techniques populaires :

- **Visualisation du corps** : Sur une chaise ou couché sur le dos, visualisez lentement chaque partie de votre corps et notez tout malaise ou tension. Observez les mouvements de votre respiration dans toutes les parties de votre corps et relâchez toutes tensions.
- **Méditation guidée** : À l'aide d'un CD, d'une vidéo ou d'une application, vous êtes guidé en faisant des exercices d'imagerie apaisante et en vous concentrant sur votre respiration.
- **Écoute attentive** : Si votre esprit vagabonde lorsqu'une personne vous parle, ramenez votre attention, sans jugement, à ce que la personne dit. Répétez l'exercice autant de fois qu'il est nécessaire.
- **Méditation attentive en marchant** : Au lieu de réfléchir à votre liste interminable de choses à faire, concentrez-vous sur les sensations dans vos pieds, la brise sur votre visage, les odeurs et les paysages.
- **Une minute de pleine conscience** : Regardez par la fenêtre et concentrez vous sur le paysage. Ou prenez une minute pour vous concentrer sur votre respiration. Si vous avez des pensées préoccupantes, prenez-en conscience et laissez-les aller.



# Vous voulez améliorer votre rapport avec votre spécialiste en médecine familiale? Essayez ces conseils

## Quatorze façons d'améliorer vos lettres d'aiguillage et de demande de consultation

Cet article a été réimprimé avec la permission de D<sup>re</sup> Sarah Giles | Rédigé par D<sup>re</sup> Sarah Giles le 5 mai 2014 pour [CanadianHealthcareNetwork.ca](http://CanadianHealthcareNetwork.ca)

Historiquement, les spécialistes et les médecins de famille ont eu un rapport antagoniste. Les spécialistes estiment souvent que les patients sont insuffisamment traités et qu'ils héritent de leurs problèmes. Les médecins de famille se sentent souvent mal soutenus lorsqu'ils doivent traiter des cas difficiles. Donc, j'aimerais vous donner quelques conseils sur la façon dont les deux partis peuvent améliorer leur rapport et atteindre l'objectif commun qui est d'améliorer les soins au patient...

### La lettre d'aiguillage

Une bonne lettre d'aiguillage prépare le terrain pour prodiguer au patient des soins de qualité. Les médecins de famille DOIVENT fournir ce qui suit dans une lettre d'aiguillage.

1. La lettre doit être dactylographiée. Si le spécialiste ne peut pas lire votre écriture atroce, personne ne va en bénéficier.
2. Fournissez plusieurs moyens de contacter le patient (adresse postale, courrier électronique, téléphone résidentiel, téléphone cellulaire) afin que votre patient sache quand il ou elle doit se présenter pour sa consultation chez le spécialiste. Vérifiez une deuxième fois ces renseignements avec le patient.
3. Tous les résultats obtenus en laboratoire et en imagerie, de même que les anciennes consultations doivent être inclus.
4. Fournissez une liste des médicaments courants prescrits au patient (le dosage y compris) et des allergies.
5. Incluez les antécédents et les résultats d'un examen physique. Cette étape semble si évidente et pourtant, ces renseignements sont souvent manquants.
6. Le médecin de famille doit formuler sa propre évaluation du problème et la question qui demande une réponse. Par exemple, « je crains que cette perte auditive unilatérale provienne d'un neurinome acoustique. J'apprécierais votre opinion à ce sujet ».

7. Expliquez clairement que vous estimez qu'il est urgent de voir le patient « J'estime qu'il est urgent de voir ce patient », suivi d'un appel téléphonique au spécialiste. S'il n'est pas essentiel que le patient soit vu immédiatement, l'énoncé « J'apprécierais votre opinion à ce sujet qui est non urgent » aide le spécialiste à prioriser ce type d'aiguillage.

Si un spécialiste vous fournit une liste de choses à tenir compte avant de voir le patient, suivez ses recommandations AVANT d'aiguiller votre patient. Cette procédure aura comme conséquence que votre patient sera pris en charge plus rapidement et vous aurez une interaction positive avec le spécialiste.

### La lettre de demande de consultation

Une lettre de demande de consultation utile de la part d'un spécialiste énonce les points suivants.

1. Elle est rédigée et envoyée au médecin traitant dans les prochains jours suivant la consultation. S'en occuper six mois plus tard n'est utile à personne.
2. Elle fournit un diagnostic.
3. Elle énonce clairement les responsabilités de chacun à l'égard du patient. Si des tests doivent être prescrits ou qu'une médication doit être prise, indiquer clairement si l'ordonnance doit relever du spécialiste ou du médecin de famille.
4. Faites une copie conforme de TOUS les résultats des tests et de l'imagerie et envoyez-la au médecin de famille.
5. Fournissez un algorithme pour ce qui doit être fait si l'intervention entreprise échoue. Par exemple, « Si Mme Smith ne répond pas à l'ajustement posologique progressif du médicament de X à Y mg par jour, je proposerais de cesser la prescription et de commencer à prendre le médicament Z à la dose A, et de l'augmenter de 10 mg par semaine jusqu'à l'atteinte de la dose maximale B.

6. Énoncez clairement qui sera responsable de renouveler la prescription. Si le médicament prescrit est unique à cette spécialité, il serait préférable que le spécialiste le renouvelle. Les médecins de famille ne sont généralement pas à l'aise de renouveler des médicaments qu'ils ne connaissent pas.

7. Énoncez très clairement si le patient doit avoir un suivi, et dans l'affirmative, quand.

Si le conseiller constate que le médecin de famille traite les patients atteints de certaines affections d'une façon inadéquate, il ou elle devra prendre le temps de renseigner brièvement le médecin de famille de manière respectueuse. Ces occasions de renseigner de médecin de famille peuvent permettre d'améliorer les soins au patient et même de diminuer l'aiguillage dans certains cas.

L'énoncé ci-dessus semble si simple, pourtant il est rare qu'une communication bidirectionnelle ait lieu. Si nous travaillons de concert pour améliorer nos lettres d'aiguillage et de demande de consultation, les soins au patient ne peuvent que s'améliorer—et n'est-ce pas là l'objectif?