



Juillet 2017

## À propos de moi

Je m'appelle Jill Trinacty et j'ai grandi à Berwick, en Nouvelle-Écosse. J'ai étudié à l'Université Saint Francis Xavier, à Antigonish (N.-É.), où j'ai obtenu un baccalauréat ès sciences avec distinction. Pendant un an, j'ai occupé le poste de coordonnatrice, Vie active, pour la municipalité de Kentville, puis j'ai fait mes études de médecine à l'Université Dalhousie.

Je suis déménagée à Ottawa (Ont.) en 2013 pour faire ma résidence en médecine interne à l'Université d'Ottawa et je suis actuellement en cinquième année de résidence en endocrinologie et métabolisme.

## Pourquoi j'ai choisi l'endocrinologie

Durant mes études, j'ai touché à presque tous les domaines de la médecine, mais j'ai fini par choisir la médecine interne, pour plusieurs raisons. Je me suis toujours intéressée à l'endocrinologie et plus particulièrement, au diabète. Le diabète touche tellement de gens dans nos communautés et il peut entraîner une importante charge de morbidité et de mortalité. J'aime le détail de la médecine interne et la complexité des cas des patients.

Comme j'avais déjà de l'expérience en santé publique, je savais que je voulais une carrière qui me permettrait d'aborder les modifications du style de vie comme élément de la thérapie, et plus spécialement la nutrition et l'activité physique. Je voulais aussi une carrière qui me permettrait de faire l'équilibre entre mon travail et ma vie personnelle. En voyant comment se passe au jour le jour chacune des surspécialités de la médecine interne, j'ai pu confirmer que l'endocrinologie me convenait particulièrement bien.

## Vie clinique

### En quoi consiste une journée typique de tâches cliniques?

Voici un exemple de mon horaire quotidien et hebdomadaire typique :

Endocrinologie – Une journée typique	
7:30 – 8:00	Travail de bureau / Tâches de résidente-chef. Courriels, suivi des résultats des patients, approbation des demandes de vacances, préparation de l'horaire de garde.
8:00 – 9:00	Revoir la liste des patients hospitalisés avec l'équipe-conseil. Enseigner aux résidents juniors en fonction des patients que nous suivons ou sur d'autres sujets importants en endocrinologie.
9:00 – 12:00	Visite des patients hospitalisés. Revue des dossiers des patients externes avec les résidents en rotation. Liaison avec les infirmières spécialisées en diabète pour revoir la prise en charge des patients diabétiques.
12:00 – 1:00	Déplacement vers la clinique. Étude des dossiers des consultations de l'après-midi.
1:00 – 4:30	Clinique. Nouveaux patients et suivi des patients avec un superviseur attiré.
4:30 – 5:30	Tournées de la Division. Les tournées sont hebdomadaires et portent sur un sujet particulier en endocrinologie. Les résidents R4 et R5 doivent faire la présentation des cas quatre fois par année.
5:30 – 6:30	Dictées et suivi des patients. Dictée des lettres pour la clinique. Téléphoner aux patients pour revoir les résultats des tests de sang et donner des conseils.



*Comme j'avais déjà de l'expérience en santé publique, je savais que je voulais une carrière qui me permettrait d'aborder les modifications du style de vie comme élément de la thérapie, et plus spécialement la nutrition et l'activité physique.*

Endocrinologie – Aperçu de l'horaire hebdomadaire							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06:00		Courriels	Courriels	Courriels	Courriels	Courriels	Parfois, période de garde (tournée des patients hospitalisés et nouveaux patients externes)
07:00	Préparer les présentations	Clinique / Patients hospitalisés / Recherche	Clinique / Patients hospitalisés / Recherche	Orientation des résidents en rotation	Clinique / Patients hospitalisés / Recherche	Clinique / Patients hospitalisés / Recherche	
08:00				Clinique / Patients hospitalisés / Recherche			
09:00							
10:00							
11:00							
12:00		Lunch/ Revoir les résultats de labo / Répondre aux courriels	Lunch/ Revoir les résultats de labo / Répondre aux courriels	Lunch/ Revoir les résultats de labo / Répondre aux courriels	Discussion de cas et tournées	Lunch/ Revoir les résultats de labo / Répondre aux courriels	
13:00		Clinique / Patients hospitalisés	Clinique longitudinale	Clinique du diabète	Demi-journée d'enseignement	Clinique / Patients hospitalisés	
14:00							
15:00							
16:00		Dictées	Tournées de la Division	Dictées	Dictées	Dictées	
17:00							
18:00		Garde à partir de la maison (typiquement, 1 ou 2 soirs par semaine)					
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

## Quels types de stages cliniques sont requis dans votre programme?

La R4 en endocrinologie comporte des blocs de clinique et des services de consultation aux patients hospitalisés. Les rotations en surspécialité portent sur la bariatrie, la santé des femmes, la reproduction, la biochimie et les tests de laboratoire, la médecine nucléaire et la pédiatrie.

L'année R5 est plus adaptée à vos intérêts et peut être axée sur la recherche – on peut consacrer jusqu'à quatre blocs à la recherche. On peut faire de l'endocrinologie communautaire en R4 et en R5. Il y a aussi la possibilité de stages au choix dans d'autres établissements.

## Quelles caractéristiques de votre personnalité ont été particulièrement utiles dans votre domaine?

L'organisation et la discipline personnelle sont des atouts dans ma spécialité, parce qu'en étant bien préparé lorsque vous voyez un patient, cela aide à établir la confiance et à créer la relation thérapeutique, ce qui peut parfois être difficile pour les apprenants. Lorsque vous passez en revue les résultats des tests et que vous préparez les prochaines étapes avant que les patients se présentent à la clinique, cela démontre votre intérêt et que vous travaillez avec le patient pour améliorer sa santé.

## Quels sont les meilleurs aspects de votre résidence?

Voir l'amélioration de l'état des patients et travailler en équipe pour soutenir les patients. Il est tellement gratifiant de voir un patient obtenir des résultats en modifiant son mode de vie, de le suivre au fil du temps et d'apporter des ajustements au traitement en fonction de son état et de ses besoins particuliers.

## Quels sont les plus grands défis de votre résidence?

Le plus grand défi, dans cette spécialité, c'est de motiver les patients et de faire le suivi des résultats de laboratoire et des examens pour les patients externes. La prise en charge du diabète nécessite des efforts quotidiens constants et parfois, les patients ont beaucoup de choses qui se passent dans leur vie. Le diabète peut être le moindre de leurs soucis. Il importe de s'en souvenir lorsque vous voyez un patient, parce que le diabète peut être votre préoccupation centrale dans la consultation, mais pas nécessairement la sienne.

Dans cette spécialité, il y a aussi beaucoup de résultats d'examen de laboratoire et d'imagerie à étudier entre les consultations des patients. En faire le suivi, comme résident, cela peut parfois être difficile.

## Quelle question vous pose-t-on le plus souvent au sujet de votre résidence?

« Est-ce que tout ton travail porte sur le diabète ? »

Bien des étudiants en médecine, des résidents et même d'autres cliniciens croient souvent que l'endocrinologie porte seulement sur la prise en charge du diabète. Or, cette maladie occupe environ 50 % de notre temps en clinique. Nous avons aussi des patients atteints de diverses maladies de la thyroïde ou de la parathyroïde, de dérèglements du métabolisme osseux, ou encore de maladies des surrénales ou de l'hypophyse. Un grand nombre de ces problèmes peuvent être traités et le traitement produit une amélioration importante du bien-être du patient, ce qui est très gratifiant pour un clinicien.

## Pouvez-vous décrire votre transition de l'externat à la résidence?

Dans la transition de résident junior à résident senior en médecine interne générale, il y a une insistance sur le rôle de gestionnaire du médecin. Il est un peu plus difficile de naviguer dans la transition de la médecine interne générale à la résidence en surspécialité, car vous jouez un rôle plus important de supervision et vous devez laisser leur autonomie aux résidents juniors tout en leur offrant de l'enseignement et du soutien.



*Il est tellement gratifiant de voir un patient obtenir des résultats en modifiant son mode de vie, de le suivre au fil du temps et d'apporter des ajustements au traitement en fonction de son état et de ses besoins particuliers.*

## Irez-vous suivre une autre formation ou chercherez-vous un emploi? Quelles ressources sont à votre disposition pour la planification d'avenir?

Après ma R5, je chercherai un emploi. Au bout d'une décennie de formation, je suis prête à travailler! On est plutôt laissé à soi-même pour la planification d'avenir. Souvent, des établissements communiquent avec le directeur du programme pour l'informer de postes disponibles, et il revient au stagiaire de faire des démarches si un poste l'intéresse. Pour ceux et celles qui veulent faire carrière en milieu universitaire, on s'attend typiquement à ce qu'ils fassent une maîtrise ou un doctorat en occupant un poste de chercheur clinicien. Dans un tel poste, vous êtes le médecin attiré de vos propres périodes de clinique et vous avez du temps réservé pour vos études.

## Activités non cliniques

### Quels sont vos intérêts autres que cliniques (activités de leadership ou de recherche, par exemple?)

Je suis résidente-chef du programme d'endocrinologie et métabolisme. Cela veut dire que je prépare les horaires de garde, que j'enseigne aux résidents juniors et que je crée des programmes d'études pour les résidents en endocrinologie. Je participe actuellement à un projet de recherche qui porte sur l'accès pour les patients à leur dossier médical par le biais de portails en ligne; je m'intéresse aussi à la prise en charge du diabète aux divers stades des soins de fin de vie. J'ai aussi été membre du Comité de la santé et du mieux-être des médecins de l'Hôpital d'Ottawa.

### Décrivez votre équilibre entre le travail et la vie personnelle? Comment y arrivez-vous?

Cet équilibre a été un peu difficile à atteindre en R4, car l'année est fortement centrée sur l'étude en vue de l'examen du Collège royal en médecine interne. J'ai eu la chance d'avoir le soutien d'un bon groupe d'étude, ce qui a facilité beaucoup le processus.

Je fais de l'activité physique pour gérer le stress et me libérer l'esprit. Aussi, j'aime planifier, alors j'essaie de me tracer un plan de la semaine, du mois et de l'année afin de prévoir du temps pour les projets, les présentations et le reste, sans me sentir trop surmenée ou stressée. Il est important aussi de prévoir des périodes de vacances et des moments de relaxation pour se libérer l'esprit complètement du travail pendant quelque temps.

Vous pouvez rejoindre sur Twitter @jtrinacty



### Pour de plus amples renseignements :

Le site web de l'Association médicale canadienne présente les profils de plus de 35 spécialités médicales. Chacun contient des renseignements sur les exigences en matière de formation, les tendances démographiques au sein de la spécialité, les pratiques des spécialistes, le taux de satisfaction et plus. Disponibles en ligne à l'adresse <https://www.cma.ca/fr/pages/specialty-profiles.aspx>.

Guide des résidences (Fédération médicale étudiante du Québec), disponible ici : <http://www.fmeq.ca/nouvelles-et-communications/guide-des-residences/>

Canadian Medical Residency Guide, disponible ici : <http://medicine.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/faculty/medicine/departments/core-units/student-affairs/RBC-2011-Canadian-Medical-Residency-Guide.pdf>

*Avertissement : Ces profils de spécialité illustrent quelques facettes de la vie de certains résidents en particulier et présentent leurs perspectives personnelles sur les défis, les possibilités et les avantages de la spécialité qu'ils ont choisie. Ces points de vue ne sont pas nécessairement ceux de tous les résidents, puisqu'il existe une très grande diversité dans les modes de vie, les expériences et les intérêts chez les résidents de chaque spécialité.*