



Juillet 2018

## À propos de moi

Je m'appelle Zafrina Poonja et je suis en quatrième année d'une résidence en médecine d'urgence à l'Université de l'Alberta. J'ai grandi à Edmonton et j'ai obtenu mon diplôme de médecine à l'Université de la Saskatchewan.

### Pourquoi j'ai choisi la médecine d'urgence

Je me sens chez moi ici! Le service des urgences change constamment. Chaque jour apporte un nouveau défi. Tout au long de mes études en médecine, j'ai aimé différents aspects de tous mes stages cliniques. La médecine d'urgence me permet de plonger dans toutes les spécialités tout en prenant soin de personnes gravement malades. Ce que j'aime le plus, ce sont les gens, les gens avec qui je travaille et les patients que je rencontre. C'est un lieu où l'on se sent toujours humble, car chacun a quelque chose à nous apprendre.

## Vie clinique

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

Nous devons effectuer des stages en médecine, en chirurgie et en soins intensifs.

Au cours des deux premières années de résidence, nous effectuons des stages en médecine interne, en cardiologie, en anesthésie, en chirurgie générale, en neurochirurgie, en chirurgie plastique et en médecine d'urgence. La troisième année est axée sur les soins intensifs, y compris les soins intensifs pour adultes, les soins intensifs pédiatriques et les stages spécifiques aux urgences comme les SMU, les SMU avec hélicoptères et les stages administratifs.

La quatrième année est axée sur notre domaine d'intérêt, et je m'intéresse à l'échographie et au bien-être des médecins. La cinquième année est principalement consacrée à la médecine d'urgence et à la préparation à l'examen du Collège royal.

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

Je pense que deux de mes traits de personnalité ont été très utiles :

1. Un sens de l'humour. Le service des urgences peut être difficile, alors un sens de l'humour aide à traverser les longs quarts de travail. Pouvoir garder un climat libre de tension avec les collègues et partager un rire avec un patient, ce sont des choses que j'aime dans mon travail.
2. Une capacité d'adaptation. Lorsque le cas d'un patient est difficile ou que son état change pour le pire, j'ai constaté que le fait de pouvoir m'adapter au fur et à mesure à différentes situations m'aide à rester calme et concentrée.



*Le service des urgences change constamment. Chaque jour apporte un nouveau défi.*

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

En médecine d'urgence, on fait des quarts de travail, alors il n'y a pas deux semaines identiques. La plupart de nos stages de garde et hors service sont effectués au cours des trois premières années de résidence. En quatrième année, nous pouvons explorer et nous concentrer sur un domaine d'intérêt particulier. Il y a une foule d'options, de la réanimation à l'éducation médicale.

Voici à quoi ressemble une semaine typique :

Médecine interne – Aperçu de l'horaire hebdomadaire							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06:00							Quart de travail
07:00							
08:00			Enseignement aux jeunes résidents				
09:00		Organiser mon horaire de la semaine GYM	Journée de formation	Quart de travail en éducation médicale	GYM		Sieste après le quart de travail
10:00							
11:00	GYM						
12:00				Quart de travail			
13:00	Passer du temps en famille ou entre amis	Faire avancer le travail			Travaux de recherche		
14:00							GYM
15:00							
16:00							
17:00			Passer du temps avec les collègues résidents après la journée de formation				
18:00				Club de lecture	Quart de travail		
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00						Quart de travail	

## Quels sont les meilleurs aspects de votre résidence?

Mes collègues et les gens avec qui je travaille. Il existe un fort sentiment d'appartenance dans notre groupe et la résidence serait impossible sans les autres résidents. Ils sont toujours là pour offrir du soutien quand j'en ai besoin. Quels sont les plus grands défis de votre spécialité?

Comme nous le savons, l'épuisement professionnel est fréquent en médecine d'urgence. Le travail par quarts peut être difficile, sans compter le surpeuplement du service et les interactions difficiles. Je pense que la clé est de reconnaître à temps les signes d'épuisement et de développer des habitudes saines pour le contrer lorsque les symptômes apparaissent.

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

L'idée de devenir résident sénior était stressante, mais en fin de compte la transition s'est faite tout simplement. Vous ne le croyez pas toujours, mais en fait le programme vous prépare plus que vous ne le pensez. Même si vous avez plus de responsabilités comme sénior, je ne me suis jamais sentie mal préparée, et les médecins traitants sont toujours là pour nous appuyer. C'était bien d'être en charge et d'avoir plus de responsabilités à l'égard des patients et du déroulement des quarts de travail.

## Songerez-vous à poursuivre votre formation ou à chercher un emploi? Quelles ressources sont à votre disposition pour la planification d'avenir?

Bien qu'il y ait de nombreuses possibilités de stages de perfectionnement (fellowships) après la médecine d'urgence, je chercherai un emploi. Nos directeurs de programme nous ont beaucoup aidés à nous orienter en matière de gestion de carrière et de planification d'avenir. Au cours de la deuxième partie de notre cinquième année, nous gérons habituellement nous-mêmes le quart de travail, en consultant les médecins traitants seulement au besoin. Il s'agit d'une période de transition utile vers la pratique.



*Il existe un fort sentiment d'appartenance au sein de notre groupe et la résidence serait impossible sans les autres résidents. Ils sont toujours là pour offrir du soutien quand j'en ai besoin.*

## Activités non cliniques

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

Je m'intéresse à l'échographie au point de soin, en particulier l'échographie de réanimation, et au bien-être des médecins. J'ai suivi une formation supplémentaire en échographie au cours de ma quatrième année, en me concentrant sur les échographies cardiaques et pulmonaires, dans l'espoir de jouer un rôle dans la formation en échographie. J'ai également eu l'occasion de collaborer à des travaux de recherche et de conception de programmes avec de nombreux champions du bien-être des médecins. Pendant ma résidence, j'ai créé un programme de mieux-être pour les résidents qui met l'accent sur la pleine conscience et la résilience mentale.

### Décrivez votre équilibre entre le travail et la vie personnelle?

Il est essentiel de maintenir un équilibre entre le travail et la vie personnelle pour demeurer en bonne santé tout au long de la résidence. Ma famille et mes amis sont mes plus grands soutiens. Je me fais une priorité de passer du temps avec eux, surtout lorsque je sens planer « l'épuisement ». Comme pour toute autre réunion importante, le fait de prévoir du temps à l'horaire pour l'activité physique garantit que je me rends au gymnase. Aller au gymnase m'aide à gérer mon stress et à mieux dormir. Quand j'en ai l'occasion, j'adore voyager! Un précepteur m'a dit un jour : « Vous devriez planifier votre prochain voyage dès que vous quittez l'avion du dernier. » Un bon conseil, qui permet d'avoir toujours un projet pour l'avenir!

Vous pouvez trouver Zafrina sur Twitter @zafrinapoonja.

*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.*