



Mars 2021

À propos de moi

Mon nom est Marina Abdel Malak et je suis une résidente de deuxième année au site Hôpital Mississauga de l'Université de Toronto. Je vis à Mississauga et j'ai obtenu mon baccalauréat en sciences infirmières à l'Université McMaster, mon permis d'exercer en soins infirmiers et j'ai ensuite soumis ma candidature à la faculté de médecine après une année en tant qu'infirmière.

J'ai fait mes études en médecine à l'Université de Toronto, site Mississauga et, remarquablement, j'ai également obtenu un poste de résidence à l'Université de Toronto!

Pourquoi j'ai choisi la médecine familiale

J'ai choisi le domaine de la médecine familiale en raison des possibilités d'exercice qu'elle offre. Je suis passionnée à l'égard d'offrir des soins axés sur les patients et de développer des relations thérapeutiques avec mes patients.

La médecine familiale est une discipline formidable qui permet aux médecins d'informer les patients, promouvoir la santé et habiliter les patients. J'aime également enseigner aux étudiants en médecine, et la médecine familiale offre plusieurs occasions pour le faire. J'aime également pouvoir m'impliquer dans l'apprentissage continu, l'amélioration de la qualité et des initiatives qui me permettent, en tant que médecin, d'avoir un impact sur les politiques, les systèmes et les soins en santé.

Vie clinique

Quels types de stages sont-ils requis dans votre programme?

Nous avons un ensemble de stages qui sont complétés en première et deuxième année de résidence. Cependant, pour tous les stages, nous avons trois jours et demi à la clinique familiale. Ceci permet la continuité des soins avec nos patients en médecine familiale. Par exemple, en première année de résidence, nous pouvons être dans un stage en psychiatrie travaillant certains jours dans des cliniques et certains jours en salle d'urgence faisant des consultations en psychiatrie. Nous devons ensuite faire une journée complète en clinique de médecine familiale et un après-midi en clinique également.

Nous faisons des stages en médecine interne, en gynécologie et obstétrique, en psychiatrie, en pédiatrie, en médecine d'urgence, en chirurgie et en neurologie. Nous avons également beaucoup de temps facultatif pour poursuivre nos intérêts comme la dermatologie, la recherche, la santé publique et les cliniques spécialisées.

Nous devons terminer un projet d'amélioration de la qualité en première année et un projet de recherche en deuxième année. Il s'agit d'excellentes occasions de rechercher des enjeux en médecine familiale que nous croyons peuvent être améliorés ou qui nous intéressent et de contribuer à l'érudition.



La médecine familiale est une discipline formidable qui permet aux médecins d'informer les patients, promouvoir la santé et habiliter les patients. »

En quoi consiste une journée typique de tâches cliniques?

Aperçu de l'horaire hebdomadaire							
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
06:00	Clinique de médecine familiale						TOUTE LA JOURNÉE – sur appel pour stage / rattrapage avec la vie à l'extérieur de la médecine!
07:00			Visites des patients hospitalisés			Visites des patients hospitalisés	
08:00		Clinique de médecine familiale		Demi-journée académique	Visites en médecine familiale		
09:00					Responsabilités envers les patients hospitalisés		
10:00							
11:00							
12:00		Pause	Pause	Pause ou enseigner aux étudiants en médecine	Pause	Dîner/ apprentissage	
13:00		Clinique de médecine familiale	Responsabilités envers les patients hospitalisés	Clinique de médecine familiale (et/ou enseigner aux étudiants en médecine)	Responsabilités envers les patients hospitalisés	Responsabilités envers les patients hospitalisés	
14:00							
15:00							
16:00						Ou enseigner aux étudiants en médecine	
17:00		Occasionnellement, visites en médecine familiale en soirée					
18:00			Yoga en soirée!				
19:00				Souper des résidents une fois par mois	Soins auto-administrés : activités artistiques et artisanales avec ma famille et mes amis		
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
00:00							

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

Je suis une personne empathique et engagée, et cela me permet de développer des relations thérapeutiques avec mes patients. Être capable de discuter avec les patients de ce qui se passe dans leur vie et avec leur état de santé, et travailler ensemble pour créer des plans de soins qui mettent l'accent sur leurs besoins et leurs ressources est extrêmement important en médecine familiale. Utiliser les compétences en communication et les intégrer dans la médecine basée sur les preuves est un élément essentiel des soins primaires.

Mes capacités organisationnelles sont également un atout, puisqu'il peut être difficile de rester à jour avec mes patients en médecine familiale en même temps que mes patients dans des stages spécifiques.

Quels sont les meilleurs aspects de votre résidence?

Travailler avec des collègues, des médecins et des membres de l'équipe administrative amicaux et prêts à aider a été le point culminant de ma résidence. J'ai vraiment aimé être entourée d'un groupe de personnes qui sont passionnées par les soins de santé, les patients et le bien-être des médecins. Le groupe à Summerville est toujours disponible pour aider les résidents. Lors de différents stages, les précepteurs souhaitent donner aux résidents de l'autonomie et nous encouragent à nous renseigner sur des sujets qui seront pertinents pour nous dans nos cliniques en médecine familiale. De plus, avoir mon propre groupe de patients a été incroyable. J'ai travaillé avec mes patients sur leur santé et voir leur progression est réconfortant. Être capable d'enseigner aux étudiants en médecine en même temps, ainsi que s'engager dans la recherche, m'a vraiment fourni une expérience unique et m'a beaucoup appris.

Quels sont les aspects les plus difficiles de votre rôle actuel?

La gestion du temps peut être difficile en tant que résidente en médecine familiale. Être capable de gérer notre temps parmi nos patients, tout en gérant les patients dans nos autres stages, peut être difficile. Des fois, il peut s'agir d'une simple révision des résultats de laboratoire et appeler les patients pour faire des suivis, mais d'autres fois, cela peut vouloir dire demander un test urgent, offrir des conseils à des patients pendant de plus longues périodes, se lever tôt pour faire des visites à l'hôpital, etc.

Le truc que j'ai appris est d'organiser mon temps autour de ce qui est le plus urgent et ce qui peut attendre. Je m'assure également d'avoir des rappels et j'écris mes tâches dans mon calendrier. Cependant, tout cela ne serait pas possible si je ne prenais pas soin de moi-même. Veillant à ce que je mange bien, je dors suffisamment, je sois active et je relaxe avec mes êtres proches me donne la persévérance et la motivation de continuer à faire ce que j'aime — être une résidente en médecine familiale!



Être capable de discuter avec les patients de ce qui se passe dans leur vie et avec leur état de santé, et travailler ensemble pour créer des plans de soins qui mettent l'accent sur leurs besoins et leurs ressources est extrêmement important en médecine familiale»

Quelle question vous pose-t-on le plus souvent au sujet de votre décision de choisir une carrière non clinique?

On me demande souvent comment, en tant que médecins de famille, nous balançons toutes les demandes de nos patients. Ceci peut être difficile, puisque certains patients ont plusieurs problèmes. En tant que résidente en médecine familiale, je peux avoir un patient avec un rendez-vous pour une vérification de son diabète, mais il veut

discuter de sa santé mentale qui a été affectée par des facteurs de stress accrus au travail. Bien sûr, il est important d'aborder ce problème, mais trouver le temps de le faire dans un nombre limité de rendez-vous peut être difficile. Je continue d'apprendre, mais une chose que j'ai remarquée est qu'établir la priorité des enjeux avec les patients et assurer qu'ils sont adressés en temps opportun est essentiel. Dans l'exemple que j'ai indiqué ci-dessus, je devrais déterminer à quel point ce stress était critique. Si le stress ne mettait pas le patient en risque de dommage, je suggérerais prendre un autre rendez-vous pour discuter du problème en plus de détail et j'offrirais des ressources en attendant. En d'autres occasions, je prendrais un rendez-vous au téléphone avec le patient plus tard au courant de la semaine pour voir comment il va. Chaque situation est différente. L'élément important de la navigation de ces situations est de savoir ce qui est une priorité, ce qui peut attendre et comment faire un suivi au besoin

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

Passer du rôle stagiaire à celui de résidente fut une expérience unique pour moi, puisque je suis devenue une résidente au même site où j'ai été stagiaire. J'ai eu de la chance puisque je connaissais déjà plusieurs membres du personnel. Cependant, d'un point de vue clinique/académique, cela a quand même causé de l'anxiété. Un jour, j'étais une stagiaire et, soudainement, j'avais mes propres patients. Ce fut une grande leçon d'humilité. Au début, j'ai remarqué qu'il me fallait plus de temps pour prendre les antécédents du patient et pour effectuer mes examens physiques, j'oubliais souvent que je pouvais signer mes propres ordonnances et prescriptions. Cependant, plus j'avais d'expositions à ma clinique et lors de stages, plus je me sentais confiante. Je suis également devenue plus efficace et j'ai appris comment trouver un équilibre entre mon propre bien-être et mes responsabilités cliniques.

Quels sont vos futurs projets de pratique?

À l'avenir, j'aimerais travailler au sein d'une équipe composée de médecins, d'infirmières et d'autres fournisseurs de soins. Je crois qu'avoir un répertoire de professionnels dans une équipe permet les meilleurs soins possibles pour les patients. Mes intérêts pour l'enseignement veulent dire que je vais également consacrer du temps pour agir à titre de mentor aux étudiants en médecine et aux futurs résidents lors de leur formation pendant leurs études. J'aimerais également poursuivre les initiatives d'amélioration de la qualité dans lesquelles je participe, comme les dilemmes éthiques, la planification de curriculum, les outils pour la sécurité du patient, etc. Enfin, je suis passionnée par la santé mentale et le bien-être, et plaider pour cette cause au niveau communautaire, comme en étant membre de comités, est quelque chose que j'aimerais poursuivre.

Comment interagissez-vous avec vos autres résidents?

Les résidents qui travaillent avec moi sont vraiment formidables. Nous sommes une cohorte d'environ 22 résidents, 10 ou 11 en première année et le même nombre en deuxième année. Cela veut dire que nous apprenons à nous connaître à un assez bon niveau. Nous sommes tous un bon groupe de résidents qui interagissent, qui vont souper ensemble occasionnellement et qui discutent de tous les sujets qui nous passent par la tête. Nous sommes également prêts à nous entraider avec les tâches liées aux patients, les responsabilités des appels urgents, etc. Notre directeur de programme et notre adjoint à la mise au rôle ont fait de notre unité pédagogique en médecine familiale un endroit sécuritaire où les résidents se sentent accueillis et appréciés — et cela fait une énorme différence!

Activités non cliniques

Quels sont vos intérêts professionnels autres que cliniques?

Je suis vraiment intéressée par la santé mentale et la responsabilisation/le bien-être du patient, ainsi que l'enseignement médical. En matière de la santé mentale, je crois fermement que la santé signifie être bien au niveau physique, mental, émotionnel, social et spirituel. La responsabilisation du patient signifie comprendre que chacun de

ces aspects influence comment le patient se présente avec des inquiétudes, navigue à travers ces défis, choisi des options de traitement, etc. Être disponible pour les patients et les guider à travers ces situations peut être difficile, mais très satisfaisant. Pendant ma résidence, j'intègre ma formation en counselling pour habiliter les patients pour créer des objectifs qui s'alignent avec leurs valeurs. Ceci nous permet de travailler ensemble afin de promouvoir leur santé globale.

En matière d'enseignement médical, je suis impliquée dans la planification et l'exécution du programme éducatif avec l'université. Cela inclut enseigner aux étudiants, mais aussi travailler sur la façon que l'on peut améliorer les expériences d'apprentissage pour les résidents. Je cherche délibérément à utiliser une lentille d'amélioration de la qualité afin de faciliter l'enseignement pour tous les apprenants en médecine et encourager un sens de la curiosité et d'excitation pour l'acquisition et l'application du savoir.

Décrivez votre équilibre entre le travail et la vie personnelle?

Nous sommes très occupés en tant que résidents. La meilleure façon d'équilibrer ceci, pour moi, a été de réaliser que je ne peux pas tout faire. Je ne peux pas être à plusieurs endroits à la fois et je ne suis pas obligée d'être parfaite. Prendre soin des autres signifie que je dois également prendre soin de moi-même. Je prends le temps de nourrir mon corps, mon cerveau et mon âme. J'aime faire du yoga, m'évader en lisant un bon roman ou en regardant un film avec ma famille. Il est également important de parler avec des gens en qui vous avez confiance de vos expériences, pour réduire le stress et pour être quelque chose d'autre qu'une résidente en médecine. Lorsque je suis au travail, je me concentre sur le travail et mes responsabilités envers mes patients. Mais lorsque j'ai terminé, il est temps de m'occuper de toutes les autres choses dans ma vie. Et lorsque j'ai besoin que quelqu'un m'aide avec quelque chose, je suis convaincue que j'ai des êtres chers et des collègues pour offrir de l'aide. Reconnaître que, en tant que médecins, nous sommes également des êtres humains a été une courbe d'apprentissage pour moi, mais cela m'a aidé de prendre soin de moi pour que je puisse être la meilleure résidente possible!

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.