



Contribuez à façonner notre système de santé local

Le travail de la Table des partenaires en soins primaires

Dans ce communiqué, nous voulons souligner les efforts actuels de la Table des partenaires en soins primaires (TPSP) de l'Équipe Santé Ottawa, en mettant l'accent sur l'obtention de commentaires de la communauté sur les questions que nous essayons de résoudre. Nous passerons également en revue les services offerts par les CSC d'Ottawa et présenterons un autre épisode de notre série sur le bien-être des cliniciens.

La TPSP de l'ÉSO reconnaît que les fournisseurs de soins primaires ont identifié de nombreux points faibles et veulent que des mesures soient prises à cet égard, en particulier lorsqu'ils interagissent avec les soins tertiaires. Dans cette optique, la TPSP de l'ÉSO et l'Hôpital d'Ottawa (L'HO) ont établi un calendrier de réunions mensuelles afin d'examiner les problèmes relevés dans le domaine des soins primaires et d'identifier les domaines d'amélioration de la qualité. Plus récemment, des groupes de travail ont été formés autour des orientations, de la planification des congés/transitions et des patients isolés. Notez qu'il existe un groupe distinct qui travaille avec L'HO pour améliorer Epic et les communications électroniques. Si l'un de ces domaines vous passionne, nous aimerions avoir de vos nouvelles! Veuillez partager vos idées sur les moyens de mieux intégrer les soins primaires et les soins tertiaires dans notre communauté. À cette fin, nous vous demandons de répondre à une question sur la gestion de la référence (centrale ou individuelle) qui nous aidera dans nos discussions.

[Voici le sondage demandé.](#)



L'accès aux soins en équipe

Une partie de nos discussions à la TPSP porte sur la façon d'obtenir l'accès à certains des services paramédicaux disponibles dans les CSC et les ESF pour les nombreux petits cabinets et cabinets individuels d'Ottawa qui n'ont pas accès à des équipes multidisciplinaires. Malheureusement, il n'y a pas actuellement de nouveaux fonds disponibles pour envisager de nouveaux programmes. Tout en gardant à l'esprit qu'il y a toujours des solutions créatives, vous trouverez ci-dessous une liste de programmes qui sont à la disposition de tous les membres de la communauté des soins de santé à Ottawa.

[Counseling on connecte](#)

Cet excellent service pour les enfants et les adultes offre gratuitement le jour même ou le lendemain des conseils par téléphone ou par vidéo, ainsi que la diffusion de ressources.

[Diabète dans la communauté \(diabeteseducation.ca\)](#)

Cette remarquable ressource pour les diabétiques propose un enseignement pour les diabétiques avant et après le diagnostic. Cela comprend l'éducation sur la nutrition et le mode de vie ainsi que l'initiation à l'insuline. Elle est gérée par le CSC du centre-ville et est présente dans divers CSC d'Ottawa.

[Soins intégrés régionaux — Champlain \(lignesantechamplain.ca\)](#)

Anciennement connu sous le nom de Maillons santé, ce programme provincial est géré dans Champlain par le CSC du sud-est d'Ottawa.

[Soins primaires communautaires pour aînés \(seochc.on.ca\)](#)

Des équipes d'infirmières autorisées et de travailleurs en santé communautaire offrent du soutien et des ressources aux personnes âgées fragiles. Il s'agit d'un programme provincial géré par le CSC du sud-est d'Ottawa et offert par d'autres CSC d'Ottawa. La référence est centralisée et ouverte à tous.

[Programme de santé pulmonaire communautaire d'Ottawa \(swchc.on.ca\)](#)

Ce programme provincial, géré par le CSC de Somerset-Ouest, offre des services aux personnes atteintes de MPOC, notamment la spirométrie, les plans d'action et la réadaptation pulmonaire, et est ouvert à tous.





[1appel1cllic](#)

Bien qu'il ne soit pas géré par le CSC, nous avons voulu mentionner ce programme établi par l'équipe Santé Les enfants avant tout, ouvert aux enfants et aux adolescents jusqu'à 21 ans ayant des besoins en matière de santé mentale et de toxicomanie.

Le bien-être des médecins

REVUE : *Comment pouvons-nous nous adapter pour améliorer notre propre santé?*

Rappelez-vous, dans notre premier article sur le bien-être, les 5 C de la résilience des médecins (et des infirmières) du D^r Mamta Gautam ⁽¹⁾ :

1. **Confiance** — avoir la conscience de soi pour comprendre nos forces, nos faiblesses et nos limites.
2. **Charge** — comprendre notre sens équilibré de prise en charge de notre travail et de nos priorités personnelles et veiller à ce qu'il continue à nous apporter de la joie.
3. **Connexions de soins** — identifier les personnes importantes dans notre vie personnelle et professionnelle qui nous appuient et nous soutiennent et prendre des mesures concrètes pour maintenir et améliorer ces relations.
4. **Calme** — reconnaître quand nous ne nous sentons pas calmes et identifier des stratégies pour accepter nos sentiments, brûler l'énergie négative et retrouver un sentiment de calme.
5. **Comblé** — reconnaître la nécessité de se combler en permanence, de se soigner, afin de pouvoir investir régulièrement en soi pour être disponible pour ceux qui comptent sur nous.

Performance maximale et meilleur exercice personnel

Qu'est-ce qui nous est nécessaire pour atteindre la performance de pointe? Il existe quatre états d'esprit qui sont considérés comme favorables : le calme, la conviction, la concentration et la confiance. Notre environnement est en constante évolution, et bien des choses échappent à notre contrôle. Nous battons-nous pour contrôler les situations? Ou sommes-nous prêts à rester calmes et à permettre à des éléments de s'écouler autour de nous et devant nous? Sommes-nous convaincus que nous faisons de notre mieux dans le cadre de notre éthique personnelle et de nos valeurs? La concentration nous permet de nous centrer sur les aspects qui comptent vraiment. Cela peut être la famille, les amis, la paix, le bénévolat... qu'est-ce qui compte vraiment pour vous? La confiance vient en donnant confiance aux autres et en acceptant les erreurs. Ce n'est qu'à ce moment-là que nous pouvons avoir confiance dans le fait que les choses finiront par s'arranger pour le mieux. Quel est votre état d'esprit?

Ensuite, il y a des compétences durables que nous pouvons apprendre. Qu'est-ce que l'optimisme? Pensez-vous que la plupart des choses s'arrangeront? Même quand tout semble sombre? Savez-vous quand vous devez exercer un contrôle et quand vous devez lâcher prise? La sagesse de comprendre la différence peut rendre la vie plus facile. Enfin, avez-vous du cran? Avez-vous la passion et la persévérance nécessaires pour atteindre vos objectifs? Et puis il y a les principes de base du rétablissement. Il s'agit de stratégies d'autogestion de la santé auxquelles nous devons tous donner la priorité et que nous devons intégrer dans notre quotidien. Nous devons bien penser, bien bouger, bien manger, bien nous hydrater et bien dormir. TOUS. LES. JOURS. Prenez soin de vous. Ne vous sentez pas coupable. Votre réussite dépend d'un corps, d'un esprit et d'une âme reposés.

DEVOIR : Le meilleur exercice personnel

Pensez à un moment où vous étiez au mieux de votre forme. Quelles forces étaient évidentes? Comment avez-vous utilisé ces forces de manière significative? Comment pouvez-vous tirer parti de ces forces pour rester en bonne santé et favoriser le bien-être de vos collègues? Si vous le souhaitez, rejoignez-nous à l'ÉSO-OHT pour poursuivre la conversation.

RÉFÉRENCES (*sites en anglais*) :

1. <https://cjpl.ca/fivec.html>
2. <https://hbr.org/2005/01/how-to-play-to-your-strengths>

LE PROCHAIN BULLETIN : Préparation mentale

CONNECTEZ-VOUS — PARTICIPEZ

Consultez notre site Web : <https://fr.ottawaoh-teso.com/primarycare>

Au plaisir de travailler avec vous!

D^r Alykhan Abdulla, IP Joanna Binch, D^r John Brewer, D^r Marie-Claude Gagnon,
D^r Michael Hirsh, D^r Riva Levitan, IP Hoda Mankal, D^r Heidi Moore, D^r Ben Robert

