



Contribuez à façonner notre système de santé local

Bienvenue dans le 5^e numéro — envoyez-nous vos questions et vos suggestions quant au contenu de ces communiqués — merci de les partager avec le plus grand nombre.

Accès aux thérapies ambulatoires pour la COVID-19

Le mois dernier, Santé Canada a approuvé l'utilisation de Paxlovid pour les adultes admissibles atteints de COVID-19. Les informations clés pour les fournisseurs de soins primaires sur la façon d'accéder au Paxlovid et au sotrovimab pour les patients admissibles sont les suivantes [ici](#).

Série sur le bien-être des médecins

REVUE : *Pour atteindre des performances de pointe, il faut un état d'esprit approprié, des compétences durables et les bases pour se reprendre en mains.*

Quel est votre état d'esprit?

Il existe quatre états d'esprit favorables : le calme, la confiance en soi, la concentration et la confiance dans les autres. Ces états d'esprit sont encore **renforcés par des compétences durables que nous pouvons tous apprendre**. L'optimisme, le contrôle et le courage peuvent transformer nos vies et nos relations. Enfin, il y a les **bases pour se reprendre en mains qui doivent être intégrées dans chaque journée**. Nous devons bien penser, bien bouger, bien manger, bien nous hydrater et bien dormir. JOUR. APRÈS. JOUR. Prenez soin de vous. Ne vous sentez pas coupable. Votre réussite dépend d'un corps, d'un esprit et d'une âme reposés.



FAITES VOS DEVOIRS : Pensez à un moment où vous étiez au meilleur de votre forme. Quelles forces étaient évidentes? Comment avez-vous utilisé ces forces de façon significative? Comment pouvez-vous mettre à profit ces forces pour rester en bonne santé et favoriser le bien-être de vos collègues?

Préparation mentale

Un certain stress maximise nos performances, ce qui est considéré comme un « stress sain », mais un stress excessif ou « charge allostatique » pendant trop longtemps est dangereux. Il peut conduire à l'épuisement professionnel et à un surmenage et a une myriade d'effets négatifs sur votre santé physique et votre bien-être émotionnel. Se mettre au défi de dépasser sa zone de confort n'est pas nécessairement mauvais, mais nous devons trouver une zone où nous sommes « effrayés », mais pas « terrifiés ». Le lien ci-dessous est une brève entrevue d'Alex Honnold, grimpeur professionnel en solitaire, qui parle à Anderson Cooper, de CNN, de la manière de « dépasser sa zone de confort » et de surmonter la peur. Nous espérons que vous l'apprécierez.

RÉFLEXION PERSONNELLE : Comment vous préparez-vous à atteindre vos meilleures performances? Connaissez-vous votre environnement? Êtes-vous prêt/préparé pour la journée? Y a-t-il quelque chose que vous devez pratiquer ou répéter? Qui sont vos soutiens et votre équipe?

Regardez cette vidéo : <https://www.cnn.com/videos/us/2020/11/14/rock-climber-alex-honnold-getting-out-of-comfort-zone-anderson-cooper-acfc-vpx.cnn>

LE PROCHAIN BULLETIN : Les compétences de préparation mentale, notamment la conscience, la concentration, la visualisation, l'imagerie, la gestion des distractions et la ténacité.

CONNECTEZ-VOUS — PARTICIPEZ

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

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 Ben Robert

