

## Études de cas

### ► SCÉNARIO 1

.....

#### LE CHEMIN DU RETOUR

Phil a 31 ans, il est marié et nouvellement papa. Il en est à sa troisième année de résidence en médecine interne. La route entre chez lui et l'hôpital lui prend 45 minutes et il réalise généralement plusieurs quarts de 12 heures par période de 30 jours.

Récemment, Phil a fait une sortie de route en revenant du travail à 6 heures. Bien que ce ne soit pas la première fois qu'il se sente fatigué, il s'agissait de la quatrième fois en six mois qu'il faisait une sortie de route après le travail, mais cette dernière l'a effrayé. Il est sorti de sa voiture, et a marché un peu pour prendre des bouffées d'air froid avant de reprendre sa route. Bien qu'il ait évité de parler à son superviseur et aux nouveaux membres du personnel de sa fatigue

au volant, ce dernier incident a poussé Phil à en parler à sa femme. Maintenant qu'il a un enfant, il considère important de changer les choses, parce que sa femme a eu très peur lorsqu'il lui a admis s'être presque endormi au travail ou au volant. Phil croyait pouvoir éviter un accident, mais il réalise maintenant qu'il pourrait se blesser ou blesser quelqu'un si les choses ne changent pas.

- Comment Phil pourrait-il améliorer son sommeil?
- À qui Phil devrait-il parler de ces accidents évités de justesse?
- En moyenne, combien d'heures devrait-on dormir par nuit?
- Le programme de Phil a la responsabilité de l'aider à remédier à ce grave problème de sécurité personnelle. Quelle est cette responsabilité?

.....

### ► SCÉNARIO 2

.....

#### PARLER À VOTRE ÉQUIPE

Maggie est superviseuse clinique pour l'équipe de l'unité des soins intensifs dans un grand centre de santé régional urbain, et elle est responsable de la supervision de plusieurs résidents à différentes étapes de leur formation. Elle remarque qu'un des anciens résidents, Ben, somnole souvent lors des séances d'information, et semble inattentif et léthargique lorsqu'elle l'observe pratiquer. Elle s'inquiète particulièrement du fait que Ben oublie souvent des précisions importantes quant à l'état du patient au moment de le transférer au prochain médecin. Maggie a remarqué que Ben

est un excellent médecin lorsqu'il est en pleine forme; toutefois, elle sait aussi que l'efficacité de son équipe et les soins qu'elle prodigue sont compromis lorsque la communication n'est pas claire. Maggie souhaite en discuter avec Ben, mais elle sait que toute l'équipe est fatiguée, et elle-même se sent épuisée après plusieurs quarts longs et mouvementés.

- Comment Maggie peut-elle soulever ses préoccupations auprès de Ben d'une façon positive et constructive?
- Comment Maggie peut-elle s'assurer qu'elle représente un modèle de conscience de soi et gère efficacement son bien-être et son rendement professionnel?

## ► SCÉNARIO 3

.....

### CONSOMMATION DE NOURRITURE, D'EAU ET DE CAFÉINE

Zainab est une résidente de 23 ans qui en est à sa première année; elle trouve difficile la transition de l'université à la résidence. Son horaire exigeant et les longues heures de garde la mènent à souvent se sentir somnolente et peu énergique, et elle a de la difficulté à se concentrer lors des démonstrations de nouvelles procédures. Pour compenser, Zainab a pris l'habitude de boire un grand café avant son quart, et consomme souvent une boisson énergétique caféinée et un muffin ou une pâtisserie acheté au café lors de sa pause, pendant qu'elle tente d'étudier un peu. Bien qu'elle obtienne l'afflux d'énergie à court terme dont elle

a besoin pour terminer son quart de garde, Zainab remarque qu'elle se sent de plus en plus énervée et anxieuse, et qu'elle a de la difficulté à dormir après ses quarts. De plus, elle trouve de plus en plus difficile de se souvenir de ce qu'elle a lu lors de ses séances d'études et des détails communiqués lors des transferts de patients.

- Quels pourraient être les effets des boissons énergétiques et des aliments sucrés sur Zainab?
- Quel est l'effet de la caféine sur l'eau corporelle?
- Comment Zainab peut-elle ajuster le moment de sa consommation de caféine pour en maximiser l'efficacité?
- En moyenne, quelle est la quantité minimale d'eau que vous devriez boire chaque jour?

.....

## ► SCÉNARIO 4

.....

### TRAVAILLER SEUL

Jordan est un omnipraticien travaillant dans une communauté nordique éloignée, et il offre ses services aux quelque 700 habitants, dont beaucoup sont aux prises avec des maladies complexes et ont un accès limité à du soutien et aux services de santé. Jordan a été formé dans un centre urbain, mais souhaitait pratiquer dans le Nord puisqu'il vient lui-même d'une petite ville. Il est généralement le seul praticien de garde 24 heures sur 24, et il travaille souvent dans des conditions difficiles avec des ressources limitées. Il travaille avec une équipe beaucoup plus petite que ce à quoi il a été habitué pendant sa résidence. Par conséquent, il a maintenant moins de temps pour récupérer les heures de sommeil perdues et très peu de temps de congé. Il est souvent responsable de la prestation des soins d'urgence tôt le matin. Le taux de roulement à la clinique était élevé

dernièrement, et le moral est assez bas, en raison des conditions de travail et des longs mois d'hiver. Lorsqu'il ne travaille pas, Jordan en profite généralement pour rattraper son sommeil, lire ou regarder la télévision, et ne fait pas grand-chose d'autre. Bien qu'il soit dévoué à la santé de sa communauté, Jordan est conscient qu'il représente un risque accru de stress et de fatigue extrême étant donné l'intense fardeau sur ses épaules et le peu de soutien dont dispose son cabinet.

- Quelles stratégies individuelles Jordan peut-il utiliser pour gérer sa fatigue lorsqu'il est de garde?
- Y a-t-il des changements que Jordan peut apporter à ses habitudes hors du travail qui pourraient l'aider à se sentir mieux équilibré?
- Quels changements pourraient être apportés au système en général pour améliorer la situation?