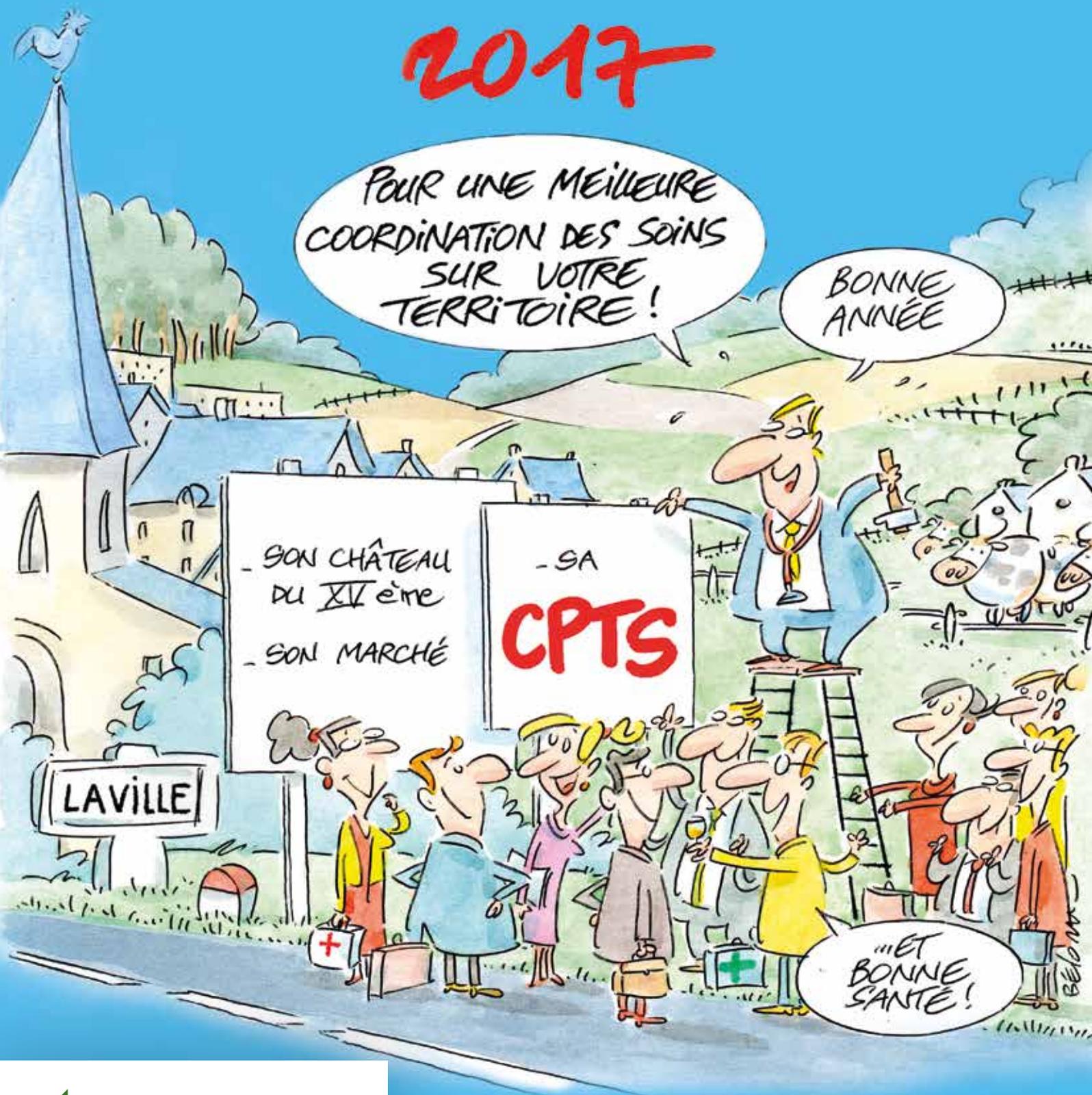


TRAIT D'UNION

LE MAGAZINE DE L'URPS MÉDECINS LIBÉRAUX
CENTRE-VAL DE LOIRE
JANVIER 2017 - N°10

2017



« 2017, une année placée sous le signe des innovations »



« C'est avec l'envie de concrétiser des projets importants et innovants que vos 40 élus à l'URPS Médecins Libéraux abordent 2017. Cette nouvelle année devrait d'abord être celle de la mise en œuvre des premières CPTS (Communautés Professionnelles Territoriales de Santé) qui auront pour mission d'assurer une meilleure coordination de l'action des professionnels de santé libéraux assurant des soins de 1^{er} ou de 2^{ème} recours. L'URPS-ML Centre-Val de Loire a été, dès l'été dernier, l'une des toutes premières URPS de France à souhaiter jouer un rôle moteur dans la mise en œuvre de ces CPTS, car les médecins libéraux devront y jouer un rôle de chef de file.

Votre URPS-ML va par ailleurs accompagner la poursuite des expérimentations en télémédecine entre médecins libéraux : après la télé-dermatologie vont être lancées deux autres expérimentations, l'une associant des hématologues, l'autre des endocrinologues cliniciens.

Autre initiative intéressante la médecine libérale : le numéro national 116-117 de la permanence des soins ambulatoires devrait être mis en place à la fin du 1^{er} semestre 2017. Ce numéro d'appel de la régulation libérale, qui devra tenir compte du cahier des charges de la PDSA en région Centre-Val de Loire auquel travaille l'URPS-ML, permettra aux patients d'accéder à un médecin généraliste durant les horaires de la PDSA. Les urgences vitales, elles, continueront à relever du 15.

Enfin, formulons le vœu qu'en 2017 de nombreux jeunes médecins viennent prêter main forte à leurs consœurs et confrères installés, dont le nombre chute dramatiquement dans notre région. Sachant que ces jeunes médecins ont envie, à notre époque, de vivre des expériences professionnelles variées avant de « se poser », il est important de leur faire mieux connaître les différents statuts qui existent pour leur permettre de tester l'exercice en cabinet libéral : remplaçant, assistant, collaborateur libéral et même collaborateur salarié, statut qui offre l'avantage d'éviter à un jeune médecin de devoir aller travailler en centre de santé pour être salarié, mais implique aussi des changements d'habitudes pour l'employeur... Nous aurons l'occasion, dans un futur numéro de la newsletter mensuelle de l'URPS-ML, de présenter ces différents statuts dans une fiche pratique.

Mais pour l'heure, permettez moi de vous présenter les vœux les plus chaleureux des 40 élus de l'URPS-ML pour cette année qui devrait être riche en événements ».

Dr Raphaël ROGEZ

Président de l'URPS Médecins Libéraux Centre-Val de Loire

PAGE 2 :

• **Éditorial**

PAGE 3 :

• **En bref**

PAGES 4 ET 5 :

• **Communautés professionnelles territoriales de santé (CPTS) : l'URPS-ML passe à l'action**

PAGES 6, 7, 8, 9, 10, 11 :

• **Investir du temps pour en gagner : retour sur le Forum du 5 novembre**

PAGE 12 :

• **Manifeste du Collège des Généralistes de l'URPS-ML**
 • **Une carte de coordination des soins « made in » Fédération**

TRAIT D'UNION

Le magazine de l'URPS Médecins Libéraux
 JANVIER 2017 - N°10 – N° ISSN 2264-6108

Directeur de la publication et de la rédaction :
 Raphaël ROGEZ - Rédacteur en chef : Jacques HUGUENIN - Comité de lecture et rédaction :
 Bureau de l'URPS-ML, Jacques HUGUENIN, Emmanuel VANNIER, Charlotte DE FONTGALLAND, Christelle KUNTZ - Réalisation : atelier graphique
 J-L Fouchez - Impression : Inore groupe

URPS-ML Centre-Val de Loire

122 bis rue du fbg Saint-Jean - 45000 Orléans
 Tél. : 02 38 22 07 07 - urpsml-centre@orange.fr
 www.urpsml-centre.org

Félicitations aux Drs Bardon et Darchy-Gilliard...



Dans la continuité des actions que mène la Commission Amélioration des Conditions d'Exercice de l'URPS-ML, dont elles sont co-responsables, les Drs Parvine Bardon et Martine Darchy-Gilliard ont soutenu avec succès, le 18 novembre, à la Faculté de Médecine Xavier Bichat à Paris, leur mémoire réalisé dans le cadre du nouveau DIU

« Soigner les soignants ». Thème de ce mémoire : « Impact d'une action collective de prévention du burn-out des médecins libéraux en Région Centre-Val de Loire. Expérimentation sous forme d'ateliers dédiés basés sur le volontariat et la confidentialité ».

Le jury était composé du Pr Eric Galam, de l'Université Paris Diderot, du Pr Jean-Marc Soulat, de l'Université Toulouse III Paul Sabatier, du Dr Jean-Jacques Ormières, fondateur et coordinateur médical de l'association MOTS et du Dr Jacques Morali, responsable de la Commission d'Entraide au CNOM. Le président du CNOM, le Dr Patrick Bouet, a tenu à assister à la délibération du jury et à remettre personnellement les diplômes à cette première promotion.

L'ensemble des élus de l'URPS-ML présentent leurs sincères félicitations à leurs deux consœurs, diplômées et ainsi récompensées en faveur de leur action au service de la qualité de vie personnelle et professionnelle des médecins libéraux.

... et au Dr Raphaël Rogez

Le Dr Raphaël Rogez, président de l'URPS-ML, a été élu président de l'Institut Statistique des Professionnels de santé Libéraux. L'I.S.P.L., créé en 2007, visait à doter les Unions Régionales de Médecins Libéraux d'hier et vise à doter les Unions Régionales de Professionnels de Santé d'aujourd'hui, d'un système mutualisé de gestion et d'analyse des données de santé principalement issues des feuilles de soins produites par les praticiens de santé libéraux.

La loi fixe en effet aux URPS, sur leur territoire de compétences, des missions d'étude et d'analyse couvrant tout

le champ des enjeux de santé actuels : démarche qualité, évaluation des pratiques, permanence des soins, démographie médicale, formation professionnelle continue, nouveaux modes d'organisation des soins... Or, afin de piloter des actions pertinentes dans ces domaines et de permettre aux URPS de jouer leur rôle d'expert, il est nécessaire de disposer à la fois de données décrivant l'activité s'y rapportant et d'une capacité d'analyse indépendante de ces données. Il s'agit d'un enjeu stratégique pour la profession.

Au revoir et merci au Dr Jean-Pierre Peigné



Le Dr Jean-Pierre Peigné, médecin généraliste installé dans le Lochois (37) depuis 1978, met un terme à 15 ans de services rendus à l'URML, puis à l'URPS-ML, pour cause de cessation d'exercice libéral. Il reste Président du Pôle de Santé Pluridisciplinaire (PSP) Sud Lochois, qui fédère 7 MSP, bientôt 8, des cabinets de groupe et des cabinets isolés. Ce PSP, qui va se muer en première Communauté Professionnelle Territoriale de Santé de la région (CPTS Sud Lochois), aura été le lieu d'expérimentation du PAERPA (Parcours de Santé des Personnes Âgées en risque de Perte d'Autonomie) et du déploiement d'une informatique professionnelle communicante sur un territoire de 2000 km² et 60000 habitants.

Autre départ à noter, celui du Dr Françoise Gissot-Lagacherie, médecin psychiatre à Orléans, qui avait été élue fin 2015 lors du renouvellement de l'URPS-ML.

Le Dr Peigné est remplacé par le Dr Jean-Christian Basset, médecin généraliste à Bourges, et le Dr Gissot-Lagacherie par le Dr Jean-Claude Aubry, médecin radiologue à Tours. L'URPS-ML leur souhaite la bienvenue.

Communautés professionnelles de santé (CPTS) : l'URPS-ML

Décidée à s'investir dans la démarche des CPTS, l'URPS-ML souhaite définir l'échelon adéquat pour ces communautés afin de permettre aux médecins libéraux d'y jouer le rôle de chef de file, au plus près de leurs attentes et de celles de leurs patients.

Ces CPTS, prévues dans la Loi de modernisation de la santé, « sont composées de professionnels de santé regroupés, le cas échéant, sous la forme d'une ou de plusieurs équipes de soins primaires, d'acteurs assurant des soins de premier ou de deuxième recours, et d'acteurs médico-sociaux et sociaux concourant à la réalisation des objectifs du projet régional de santé ». Les CPTS auront notamment pour mission d'assurer une meilleure coordination de l'action des professionnels de santé et de concourir ainsi à la structuration des parcours de santé.

L'URPS-ML a débuté un travail de cartographie pour définir les territoires concernés par ces CPTS en région Centre-Val de Loire. Il s'agit maintenant, comme l'a décidé le groupe de travail réuni dès le 15 septembre, d'identifier les professionnels qui constitueront les équipes de soins primaires et les CPTS, puis de les accompagner dans leur projet territorial de santé. Là où n'existe pas d'équipe constituée, l'URPS-ML pourra

désigner un élu de proximité issu de ses rangs comme facilitateur temporaire. Elle s'est également donnée pour mission de favoriser les échanges d'informations entre les équipes des différents territoires afin que celles-ci s'enrichissent mutuellement de leurs expériences et puissent mieux définir et mettre en œuvre leurs actions.

Pour mener à bien ce programme dans toute la région, l'URPS-ML a voté un budget prévisionnel conséquent. Elle a également recruté Mylène Rouzaud-Cornabas, comme coordinatrice chargée de gérer sa mise en œuvre et d'animer une équipe régionale d'animateurs territoriaux, salariés de l'URPS-ML, qui seront en contact avec les médecins libéraux sur le terrain.

Enfin a été créée une adresse mail spécifique, **cpts@urpsml-centre.org**, à la disposition des médecins libéraux pour leur permettre d'interroger l'URPS-ML, de transmettre des informations ou de formuler des propositions sur les CPTS.

Une première réflexion sur les CPTS du Centre-Val de Loire...

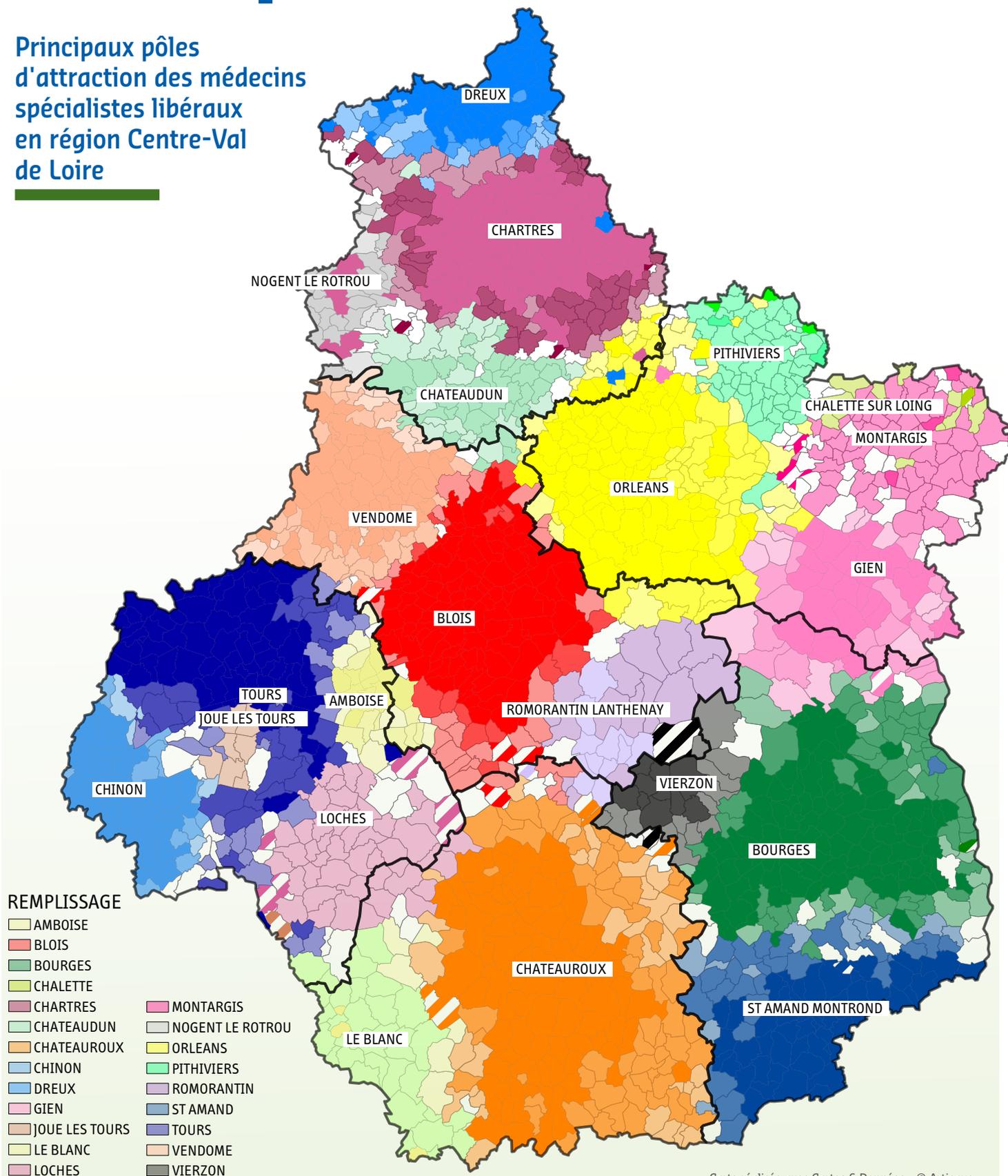
La carte ci-contre, établie par Charlotte de Fontgalland, chargée de mission à l'URPS-ML, propose une première définition de pôles, définis selon les habitudes de consultation de la population. Pour chaque commune de la région, l'URPS-ML a cherché à savoir où les habitants allaient consulter des médecins spécialistes libéraux. Ont ensuite été regroupées les communes dont la population se rendait dans la même localité.

Les gradients de couleur définissent le degré d'attraction de ces pôles : lorsque la couleur est pleine, cela signifie que les habitants de la zone se rendent à ce pôle pour consulter un médecin quelle que soit sa spécialité. Plus les couleurs sont pâles, plus les flux de patientèle se scindent vers différents pôles en fonction des différentes spécialités.

Cette carte va contribuer à une première réflexion sur les futures CPTS de la région. Ces CPTS sont appelées à évoluer en fonction des dynamiques préexistantes sur le terrain, des pôles de santé déjà actifs et des demandes des professionnels de santé, afin de correspondre au plus près de la réalité de l'exercice médical en région Centre-Val de Loire.

ionnelles territoriales PS-ML passe à l'action

Principaux pôles
d'attraction des médecins
spécialistes libéraux
en région Centre-Val
de Loire



Carte réalisée avec Cartes & Données - © Artique

Investir du temps retour sur le Forum

Le Forum organisé par l'URPS-ML et sa Commission Amélioration des Conditions d'Exercice (ACE) a réuni près de 70 participants à Orléans. Parmi eux de nombreux médecins soucieux de préserver leur qualité de vie personnelle et professionnelle, en gérant mieux leur agenda, leurs priorités et leurs relations avec les patients. Retour sur une journée riche en enseignements.



Après l'ouverture officielle du Forum par le Dr Raphaël Rogez, président de l'URPS-ML, les Drs Parvine Bardon et Martine Darchy-Gilliard, co-responsables de la Commission ACE, ont rappelé le contexte de l'organisation de cette rencontre et son objectif : aider les médecins libéraux à mieux organiser leur temps professionnel et personnel afin de prévenir le burn-out et les plaintes de patients.

Ce forum s'inscrivait en effet dans la suite logique des actions que mène depuis 2013 la commission pour prévenir l'épuisement professionnel et améliorer les conditions d'exercice des médecins libéraux :

- Organisation d'ateliers et d'un forum en 2013-2014 sur la prévention du burn-out à l'intention des médecins libéraux de la région.
- Formations, en 2015-2016, de secrétaires médicales sur la gestion de l'agenda du cabinet et la relation avec le patient.
- Adhésion le 14 avril 2016 de l'URPS-ML à l'association MOTS (Médecin Organisation Travail Santé), qui accompagne des médecins en difficulté dans l'organisation de leur travail, la gestion et la prévention de leur santé.
- Rencontre avec les conseils départementaux et le conseil régional de l'Ordre des médecins.
- Soutenance des Drs Bardon et Darchy-Gilliard d'un mémoire de DIU « Soigner les soignants ».
- Réalisation d'une enquête, en septembre 2016, qui révèle que les médecins libéraux de la région accomplissent en moyenne 53 heures 30 de travail par semaine.



pour en gagner : du 5 novembre 2016



L'activité des médecins libéraux auscultée par l'URPS-ML

Dans le cadre de la préparation de son forum sur la gestion du temps, l'URPS-ML Centre-Val de Loire a adressé fin septembre une enquête par courrier aux 3 724 médecins libéraux de la région afin d'avoir une vision générale sur leur organisation et sur la gestion de leur temps dédié à leur activité professionnelle. 227 questionnaires de médecins libéraux, généralistes et spécialistes ont été retournés complétés à l'URPS-ML, ce qui représente un taux de retour de 6,1 %. En voici les principaux résultats analysés par Emmanuel Vannier :

- Les répondants sont en très large majorité des médecins généralistes (70,8 %).
- L'âge moyen des répondants est de 54 ans et la moitié a 56 ans ou plus.
- 51,1 % exercent en zone urbaine, 34,4 % en zone semi-rurale et 14,5 % en zone rurale.
- 37,4 % exercent en cabinet individuel, 40,1 % en cabinet de groupe, 15,9 % déclarent exercer en maison pluri-professionnelle, 3,5 % en pôle de santé et 7 % en clinique.
- 43,1 % déclarent être engagés dans une activité complémentaire (médecin coordonnateur, formateur, expert médical...). Parmi eux, 53,3 % sont maîtres de stages.
- 64,8 % disposent d'une secrétaire médicale présente au cabinet; 29,5 % d'entre eux utilisent une plateforme téléphonique et 14,5 % n'ont pas de secrétariat médical. Les tâches dévolues au secrétariat sont les suivantes :

Accueil et gestion des rendez-vous	63,9 %
Archivage et rangement	55,1 %
Appel des correspondants à la demande du médecin	55,1 %
Gestion des stocks	55,1 %
Transmission d'informations aux patients	49,3 %
Scan des courriers entrants	37,4 %
Frappe des courriers sortants et des comptes rendus	21,6 %
Encaissement des règlements	19,4 %
Règlement des factures	18,5 %
Remise d'une fiche de préconsultation aux nouveaux patients	8,4 %
Prise de mesures simples (taille, poids, ...)	4,0 %

- Temps médical moyen en présence des patients : 41 heures par semaine + temps médical moyen en l'absence du patient : 7 heures par semaine + temps de travail administratif moyen : 4 heures 30 par semaine = 53 heures 30 de travail hebdomadaire !
- Nombre de demi-journées travaillées : 9 par semaine.
- 65,2 % des répondants déclarent travailler le samedi matin.
- La demi-journée ou journée habituelle de repos est plutôt le samedi, puis le mercredi et le jeudi après-midi.

Comment mieux gérer les demandes de soins non programmés et l'agenda du cabinet ?



Alain Jacob, directeur d'Aptitudes Formation

C'est à cette question qu'est venu répondre Alain Jacob, directeur d'Aptitudes Formation. Il a animé 5 stages de formation pour 80 secrétaires médicales en 2015 et 8 autres sessions en 2016 pour 70 autres secrétaires.

Son message clé : il faut savoir dissocier l'urgence, dictée par l'extérieur (qui n'est pas nécessairement importante, mais qui impose de se montrer vigilant

et de réagir en cas de nécessité), de l'important (c'est le médecin qui décide ce qui est important).

Alain Jacob recommande de se fier à la Matrice Eisenhower pour mieux gérer ses tâches : les tâches 1, prioritaires sont importantes et urgentes, donc à faire immédiatement et soi-même ; les tâches 2 sont importantes, à planifier et au besoin à déléguer ; les tâches 3 sont les urgences annoncées.

Les bons principes de la gestion du temps : la secrétaire ne dérange pas le médecin pendant sa consultation, sauf urgence médicale avérée ou consigne particulière. Elle prend des notes à transmettre au médecin en fin de consultation. Les patients peuvent attendre quelques heures la réponse à leurs questions. Le médecin, quant à lui, ne devrait pas déranger la secrétaire quand elle est au téléphone ou est face à un patient.

Savoir s'organiser, c'est savoir décaler les tâches. Par exemple : n'ouvrir la ligne téléphonique que 15 minutes après l'ouverture du cabinet et la fermer 30 minutes avant la fin des consultations ; réserver les fins de consultations pour assurer les rappels téléphoniques, les courriers et les tâches administratives ou comptables.



Les comportements qui peuvent être évités : dire au patient en fin de consultation : « *si ça ne va pas n'hésitez pas à me téléphoner* » ou « *je demande à la secrétaire de prendre vos rendez-vous* ». Prendre les appels de patients pendant les consultations. Accepter de téléphoner à un patient entre deux rendez-vous, hors urgence, ou de refaire des ordonnances entre deux patients. Appliquer le principe : « *il faut faire toujours mieux que ce que l'on a promis pour être cru* ». Par exemple, rappeler un patient vers 18h00 alors que l'on avait dit 19h00...

Bien gérer ses plannings : garder des créneaux pour gérer les imprévus et pour éviter les tensions, l'agressivité et le stress. Bien organiser la gestion d'un planning c'est repousser le plus possible ce qui peut attendre.

Lors de la prise de rendez-vous au téléphone : éviter l'approche brutale, « *j'ai une place le ... à ...* », ce qui braque le patient, tout comme l'approche « *larbin* », « *à quel moment désirez-vous venir ?* », car on ne peut en général satisfaire la demande, ce qui braque aussi le patient.

La relation avec le patient : elle ne doit relever ni de la passivité (relation perdant/gagnant), ni de l'agressivité (relation gagnant/perdant), ni de la manipulation (relation perdant/perdant), mais de l'assertivité (relation gagnant/gagnant), fondée sur l'accord trouvé entre lui et moi, l'affirmation de soi dans le respect absolu de l'autre, l'équilibre trouvé entre la satisfaction du patient et les impératifs du cabinet.

La prise de rendez-vous selon le schéma gagnant/gagnant :

Le rendez-vous Confort : s'adapte aux contraintes du patient sans tenir compte du délai. Il sera reçu à moyen ou long terme mais au jour et à l'heure de son choix.

Le rendez-vous Rapide : un rendez-vous est fixé à courte échéance, mais c'est au patient de faire l'effort de se plier à la date et à l'horaire convenus.

Le rendez-vous Urgence : le médecin fait venir le patient immédiatement en lui précisant qu'il devra peut-être attendre 2 ou 3 heures avant d'être reçu.

Il est par ailleurs possible de nuancer les choses : proposer le créneau confort mais avec un autre médecin ou dans une autre structure.

Le temps de la communication, clé d'un exercice apaisé



Pr Eric Galam, professeur de médecine générale

« *Même une course contre la montre nécessite de prendre son temps et d'agir calmement* ». Tel est le message que le Pr Eric Galam, professeur de médecine générale à l'Université Paris VII-Diderot et médecin coordonnateur de l'Association d'Aide Professionnelle des Médecins Libéraux (AAPML), est venu délivrer aux participants du Forum.

Cet expert en prévention du burn-out rappelle que « *le burn-out ce n'est pas le trop de travail, mais le travail haché, fracassé, mal vécu, mal soutenu* ». Le médecin libéral doit maîtriser son temps : éviter « *les consultations trop longues, nombreuses, intenses, perturbées, hachurées, illégitimes (d'ordre administratif, non médical, commercial...) et tendues (caractérisées par l'agressivité, l'irrespect, la maltraitance)* ». Valoriser le temps relationnel avec le patient, c'est « *écouter, respecter, s'intéresser et inciter* ». C'est adopter une attitude basée sur ces trois principes : être soi-même, ne pas juger l'autre et comprendre l'autre (faire preuve d'empathie). C'est aussi savoir couper la parole et dire non...

Enfin, face à une erreur médicale, il faut oser en parler et ne pas culpabiliser à outrance : se dire « *ce n'est pas moi qui l'ai rendu malade, je ne suis pas seul impliqué, cela arrive, cela fait partie d'un métier par nature incertain, ce n'est pas honteux et cela se gère* ». Il ne faut pas hésiter à s'en ouvrir à des confrères qui, eux, doivent se montrer prêts à assister les confrères qui en ont besoin. Ou encore plus clairement, comme le dit Eric Galam : « *Demander de l'aide, c'est fort, en offrir c'est mieux* ».

Prévenir la plainte d'un patient auprès du Conseil de l'Ordre



Dr Pascale Renaud, conseillère au CDOM 45

Cet autre sujet a été abordé par le Dr Pascale Renaud, conseillère au Conseil départemental de l'Ordre des médecins du Loiret et élue de l'URPS-ML.

La moitié des plaintes de patients sont en rapport avec la rédaction d'un certificat, a d'abord rappelé le Dr Renaud. Les autres sources de plaintes relèvent de la relation du médecin avec le patient et/ou sa famille.

Quelques conseils pour prévenir la plainte :

- Ne jamais rédiger une ordonnance ou un certificat sur un coin de table, au secrétariat, car c'est un acte médical qui nécessite une vraie consultation.
- Laisser des traces écrites (entretien téléphonique, rendez-vous refusé par le patient...): « *tout doit être renseigné et traçable dans le dossier médical* », insiste le Dr Renaud.
- Ne pas utiliser de répondeur téléphonique enregistreur de messages.
- Garder des traces écrites lors de la permanence des soins.

La relation médicale doit reposer sur la communication avec le patient et/ou sa famille : mieux vaut 10 mn d'explications avec patient et/ou sa famille qu'un an, voire plus, de procédure (CDOM, CROM, CNOM, plainte au civil). Il ne faut pas répondre au téléphone à l'employeur d'un patient.

Bien gérer une plainte, c'est privilégier la conciliation : deux plaintes sur trois environ sont retirées après une conciliation à l'Ordre. Si la plainte est maintenue, le CDOM la transmet à la Chambre disciplinaire du CROM.

Les sources d'un problème relationnel avec le patient peuvent être une demande abusive, un manque d'écoute et le fait de ne pas savoir lui dire non.

Certificats, mode d'emploi...

- Rappporter uniquement les faits médicaux réellement constatés après examen.
- Rester très clinique.
- Ne pas mentionner les circonstances de survenue : le médecin n'était pas là !
- Mentionner : « *Certificat établi le... remis en mains propres à... pour valoir ce que de droit* ».
- Ne pas rédiger de certificat en position d'expert pour un patient dont on est le médecin traitant.
- Mentionner comme date, soit celle de l'examen, soit celle de la rédaction, soit celle de la remise du certificat.
- Garder en tête qu'un certificat n'est jamais urgent et qu'il est possible de noter des constatations dans un dossier et de rédiger ultérieurement le certificat.
- Ne pas hésiter à demander conseil aux conseillers de l'Ordre : ils sont élus pour cela.
- Toujours remettre le certificat en mains propres. Ne pas le transmettre au conjoint, à l'employeur, au médecin du travail, au notaire, à la personne de confiance, à l'assurance et au médecin de l'assurance.
- Dater du jour de la rédaction le certificat de sport et y indiquer la date de l'examen. Mais pas de règle précise pour le délai maximum entre l'examen et la date du certificat.

Enfin, attention aux situations à risques : certificats d'assurances ; procédure de divorce, lorsqu'un enfant, par exemple, ne veut ou ne peut pas aller chez l'autre parent ; antidater un arrêt de travail.



L'art de mieux gérer ses priorités et son temps



Gérard Rodach, directeur du cabinet Dalett

Le Forum est achevé par une conférence-débat avec Gérard Rodach, directeur du cabinet Dalett (www.dalett.com), cabinet de coaching et de formation spécialisé dans le développement de l'efficacité professionnelle, auteur de nombreux ouvrages chez Eyrolles et ESF éditeur, parmi lesquels *Mieux gérer son temps et ses priorités*.

Pour mieux gérer ses priorités, sachant qu'un professionnel est « chargé à 130% de son temps », il faut garder en tête que plus une action relève de sa responsabilité, plus elle est importante, donc prioritaire. Les priorités se gèrent à partir du sens que l'on donne à sa vie et à son travail. Une idée est de consacrer au moins 10% de son temps à des tâches importantes et non urgentes, qui sont des actions de fond...

Analyser son activité, première tâche à accomplir pour mieux maîtriser son temps, c'est ne pas sous-estimer les activités voleuses de temps, les interruptions trop fréquentes dans le travail (visiteurs imprévus, consultation de la messagerie à tout moment...): « *tout travail interrompu sera moins efficace et prendra plus de temps que s'il était effectué de manière continue* », selon la loi de Carlson.

Deux comportements sont voleurs de temps: être trop perfectionniste et faire avant tout ce que l'on aime faire. Par ailleurs, il faut être conscient des « *petites voix* », des 5 messages contraignants, qui guident notre action depuis le plus jeune âge: être parfait (tout savoir en détail), être fort (vouloir réussir tout seul), se dépêcher (aimer travailler dans l'urgence), faire plaisir (ne pas savoir dire non), faire des efforts (essayer et essayer encore). Il faut apprendre à les reconnaître. « *Un sois parfait avec un fort fais plaisir, c'est l'explosion du temps assurée* », écrit Gérard Rodach dans son livre.

Ses principaux conseils pour bien gérer ses priorités:

- Anticiper, planifier, trier et hiérarchiser ses priorités.
- Ne faire qu'une seule chose à la fois, ne pas se disperser, et fuir les voleurs de temps.
- Ancrer une bonne image de soi: se dire que l'on ne peut pas satisfaire tout le monde.
- Oser dire non, ce qui implique de reconnaître ses émotions.
- Savoir prendre du recul.
- Séparer vie privée/sociale et vie professionnelle pour être plus efficace...



Collège des Généralistes de l'URPS-ML : parler d'une même voix

Le Collège des 20 médecins généralistes élus à l'URPS-ML s'est réuni pour la première fois de la nouvelle mandature, sous la présidence du Dr Alice Perrain, le 13 octobre 2016 à Orléans. Objectif : définir un discours commun et une vision partagée sur l'exercice de la médecine générale auprès de toutes les instances et lors de toutes réunions. Le Collège a rédigé un « manifeste » de l'URPS-ML Centre-Val de Loire sur l'exercice de la médecine générale en 4 points :

- L'URPS-ML respecte les différents modes d'exercice des généralistes de la région Centre-Val de Loire. Les différentes façons d'assurer les soins de premier recours découlent des spécificités des différents territoires.
- L'URPS-ML est favorable à l'évolution de l'exercice professionnel vers la prise en charge coordonnée des patients entre professionnels de santé.
- L'URPS-ML demande des financements à la hauteur des enjeux que représente l'exercice coordonné.
- L'URPS-ML exige une réduction et une simplification des contraintes administratives liées à ces modes de financements.

Une carte de coordination des soins « made in » Fédération

La Fédération des URPS de la région Centre-Val de Loire a réalisé une carte de coordination des soins destinée à optimiser le retour à domicile des patients en cas d'hospitalisation et à améliorer la relation ville-hôpital.

CARTE DE COORDINATION DES SOINS

Vos soignants sont unis pour optimiser votre retour à domicile en cas d'hospitalisation

Mes coordonnées

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Personne de confiance

Nom :

Prénom :

Téléphone :

FÉDÉRATION URPS
CENTRE - VAL DE LOIRE

Ce document en 4 volets comporte les coordonnées du patient et de la personne de confiance, ainsi que ceux des professionnels de santé (médecin traitant, infirmier, pharmacien...) à contacter au moins 48 heures avant la fin de l'hospitalisation, de façon à suivre et ajuster les soins, commander le matériel et les médicaments, et prendre les rendez-vous nécessaires avec le médecin traitant, l'infirmier, le kinésithérapeute, etc.

La carte comprend également un mémo des tâches que le patient doit accomplir avant, pendant et après son hospitalisation pour optimiser son parcours de soins. Ce document va être envoyé par chaque URPS concernée en plusieurs exemplaires à l'ensemble des médecins généralistes, infirmiers et pharmaciens de la région qui pourront ainsi la remettre à ceux de leurs patients concernés par une future hospitalisation.