



# Comment optimiser la gestion de ses tâches quotidiennes

www.med-in-occ.org – Tous droits réservés  
Rédacteur : jplantrouurpslmp.org

La gestion des tâches administratives et des soins aux patients est un défi constant pour les médecins. Le volume de travail, la nature des soins et la nécessité d'une documentation rigoureuse exigent une organisation optimale pour fournir des soins de qualité sans sacrifier le bien-être personnel.

## I Optimisation de la gestion des soins aux patients

### 1 - Planification rigoureuse des consultations

#### Définir des créneaux horaires spécifiques :

L'une des meilleures façons d'optimiser la gestion du temps est d'organiser les consultations en créneaux bien définis. Cela permet de répartir les rendez-vous en fonction de leur complexité (consultations de suivi, premières visites, urgences) et de prévenir les retards. Les consultations plus longues, comme les bilans de santé, peuvent être programmées en début de journée pour éviter que des urgences imprévues n'affectent le reste du planning.

#### Préparation anticipée des consultations :

Il peut être utile de consacrer 10 à 15 minutes en début de journée pour consulter les dossiers des patients. Cette préparation permet de gagner du temps pendant les consultations en ayant un accès rapide aux informations essentielles (antécédents médicaux, prescriptions actuelles, etc.), ce qui optimise le flux des patients tout en réduisant le stress.

#### Utilisation de la télémédecine :

La télémédecine peut être un outil précieux pour les suivis qui ne nécessitent pas d'examen physique. En intégrant ces consultations virtuelles dans l'emploi du temps, il est possible de réduire la pression liée aux consultations en présentiel, tout en maintenant une bonne continuité des soins.

### 2 - Standardisation des soins et protocoles cliniques

#### Mise en place de checklists :

L'utilisation de checklists pour les consultations de routine ou les bilans de santé peut standardiser les soins tout en garantissant que chaque étape importante est suivie. Cela aide à maintenir la qualité des soins tout en améliorant l'efficacité, car les consultations sont plus structurées.

#### Application des protocoles de soins :

L'adhésion à des protocoles bien définis pour des pathologies courantes permet de réduire le temps passé à prendre des décisions cliniques répétitives. En suivant des lignes directrices claires, il est possible d'améliorer l'efficacité tout en respectant les meilleures pratiques médicales.

### 3 - Délégation des tâches cliniques

#### Maximiser le rôle de l'équipe de soins :

Déléguer certaines tâches cliniques à d'autres membres de l'équipe (infirmières, assistants médicaux) permet de libérer du temps pour des tâches plus complexes ou nécessitant l'intervention directe du médecin. Par exemple, les prises de constantes, les bilans préliminaires, ou certaines interventions administratives peuvent être confiés à l'équipe.

#### Utiliser les ressources technologiques :

Des outils numériques comme les logiciels de gestion des dossiers médicaux permettent de faciliter la prise de notes, le suivi des prescriptions et la gestion des résultats d'examens. Cela permet de réduire le temps consacré à la documentation clinique et d'améliorer la continuité des soins.

## II Gestion efficace des tâches administratives

### Illustration 1 – Gérer efficacement ses tâches quotidiennes



Gérer efficacement ses tâches ne signifie pas être constamment occupé, mais plutôt trouver un équilibre entre productivité et bien-être. Voici quelques stratégies qui peuvent aider à rester organisé et productif.

#### 1 Éviter le multitâche

Concentre-toi sur une seule tâche à la fois. Le multitâche diminue souvent la productivité car il divise l'attention et l'énergie.

#### 2 Limiter les distractions

Désactive les notifications de ton téléphone ou utilise des applications comme Forest pour rester concentré. Crée un environnement de travail propice à la concentration.

#### 3 Utiliser la technique Pomodoro

Cette méthode consiste à travailler par intervalles de 25 minutes suivis d'une courte pause de 5 minutes. Après 4 cycles, prends une pause plus longue (15-30 minutes). Cela t'aide à rester concentré tout en évitant la fatigue.

#### 4 Bloquer du temps pour les tâches

Planifie des créneaux horaires précis dans ton agenda pour chaque activité. Cela t'évite de procrastiner et te permet de te concentrer sur une tâche à la fois.

#### 5 Déléguer les tâches

Si certaines tâches peuvent être effectuées par d'autres, n'hésite pas à les déléguer. Cela te permettra de te concentrer sur ce qui est vraiment important pour toi.

#### 6 Définir des objectifs SMART

Chaque tâche doit être : Spécifique - Mesurable - Atteignable - Réaliste - Temporellement définie. Cela t'aide à rester réaliste et à mesurer tes progrès.

#### 7 Prioriser

Identifie les tâches les plus importantes ou urgentes. Utilise des méthodes comme la matrice d'Eisenhower (tâches urgentes vs importantes).

#### 8 Faire une liste de tâches

To-Do List sur une simple fiche bristol que vous consultez régulièrement.

#### 9 Utiliser des outils de gestion de tâches

Todoist ou Microsoft To-Do pour une gestion simple et intuitive de tes listes de tâches.

#### 10 Détailler

Décompose les tâches en sous-tâches pour qu'elles soient plus faciles à réaliser.

#### + Maintenir un équilibre

Intègre des pauses et des moments de détente dans ta journée.

#### + Évaluer ses performances

À la fin de chaque journée, fais un bilan des tâches accomplies et vois où tu peux t'améliorer pour le lendemain.

### 1 - Automatisation et digitalisation des processus

#### Utilisation d'un logiciel de gestion médicale :

Investir dans un logiciel de gestion de cabinet ou de clinique peut grandement simplifier les tâches administratives. Ces outils permettent la centralisation des dossiers patients, la gestion des facturations, la prise de rendez-vous en ligne et la génération automatique des prescriptions ou des rapports. Cela réduit le temps consacré à la saisie manuelle et limite les erreurs administratives.

#### Automatisation des rappels de RDV et des suivis :

Automatiser les rappels de rendez-vous par SMS ou e-mail via des systèmes intégrés permet de minimiser les absences et de mieux planifier les consultations. Cela contribue à maintenir un emploi du temps stable et à éviter les créneaux perdus.

### 2 – Organisation des tâches administratives

#### Définir des créneaux fixes :

L'attribution de moments précis dans la journée pour les tâches administratives (comme la révision des dossiers, la gestion des e-mails, la rédaction de rapports) permet de les traiter efficacement sans qu'elles n'interfèrent avec les soins aux patients. Cela peut être fait en début ou en fin de journée, selon les préférences et les besoins du médecin.

#### Gérer les communications efficacement :

Pour éviter que les e-mails et appels téléphoniques n'interfèrent avec les consultations, il est recommandé de vérifier les messages à des moments déterminés, plutôt que de répondre en temps réel. Cela permet de se concentrer pleinement sur les consultations sans distractions constantes.

### 3 - Délégation des tâches administratives

#### Externalisation de tâches administratives :

Lorsque cela est possible, déléguer des tâches telles que la comptabilité, la gestion des stocks médicaux ou les relations avec les assurances à des assistants ou à des services externalisés peut considérablement réduire la charge de travail.

#### Soutien de l'équipe administrative :

Encourager une collaboration étroite avec les assistants administratifs pour s'assurer que les tâches liées à la facturation, à la prise de rendez-vous et à la gestion des dossiers sont effectuées de manière fluide. Cela permet de libérer le médecin pour les aspects cliniques.

## Maintenir un équilibre entre soins et tâches administratives



#### Établir des priorités claires :

Il est crucial de savoir quelles tâches nécessitent une attention immédiate et lesquelles peuvent être reportées ou déléguées. Utiliser des techniques comme la matrice d'Eisenhower (important/urgent) pour classer les tâches peut aider à se concentrer sur l'essentiel.

#### Prévention de l'épuisement professionnel :

Un équilibre entre les soins aux patients et la gestion des tâches administratives est essentiel pour éviter le burn-out. Intégrer des pauses régulières dans la journée et déléguer autant que possible permet de mieux gérer le stress.

#### Révision et ajustement réguliers :

Il est important de réviser régulièrement les systèmes en place pour s'assurer qu'ils restent efficaces. Analyser les retours de l'équipe, des patients et du système administratif permet de repérer les points d'amélioration et d'ajuster l'organisation en conséquence.

## Essentiel



La gestion efficace des tâches quotidiennes administratives et des soins requiert une organisation rigoureuse, l'utilisation judicieuse de la technologie, et une bonne délégation des tâches.

En structurant les consultations, en automatisant les processus administratifs et en maintenant un équilibre sain entre les deux aspects du travail, il est possible de maximiser l'efficacité tout en assurant la qualité des soins et en réduisant le stress quotidien.

#### Date de mise à jour :

Septembre 2024

#### Mots clés :

#Durée #Horaires #Salaire #Écrit #Heurescomplémentaires #Répartition #Droits #Proportionnel #Congés #Modification