



Centre de santé
Tulattavik de l'Ungava

CAHIER D'ORIENTATION étudiant, externe, résident

Bienvenue au Nunavik !

Ce cahier d'orientation a pour but de répondre aux questions pratiques que vous pourriez avoir à la veille de votre stage et de favoriser votre intégration au Centre Hospitalier Tulattavik de l'Ungava. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toutes autres questions que vous pourriez avoir avant votre arrivée à Kuujuaq.

Hôpital Tulattavik de l'Ungava

CP 149,

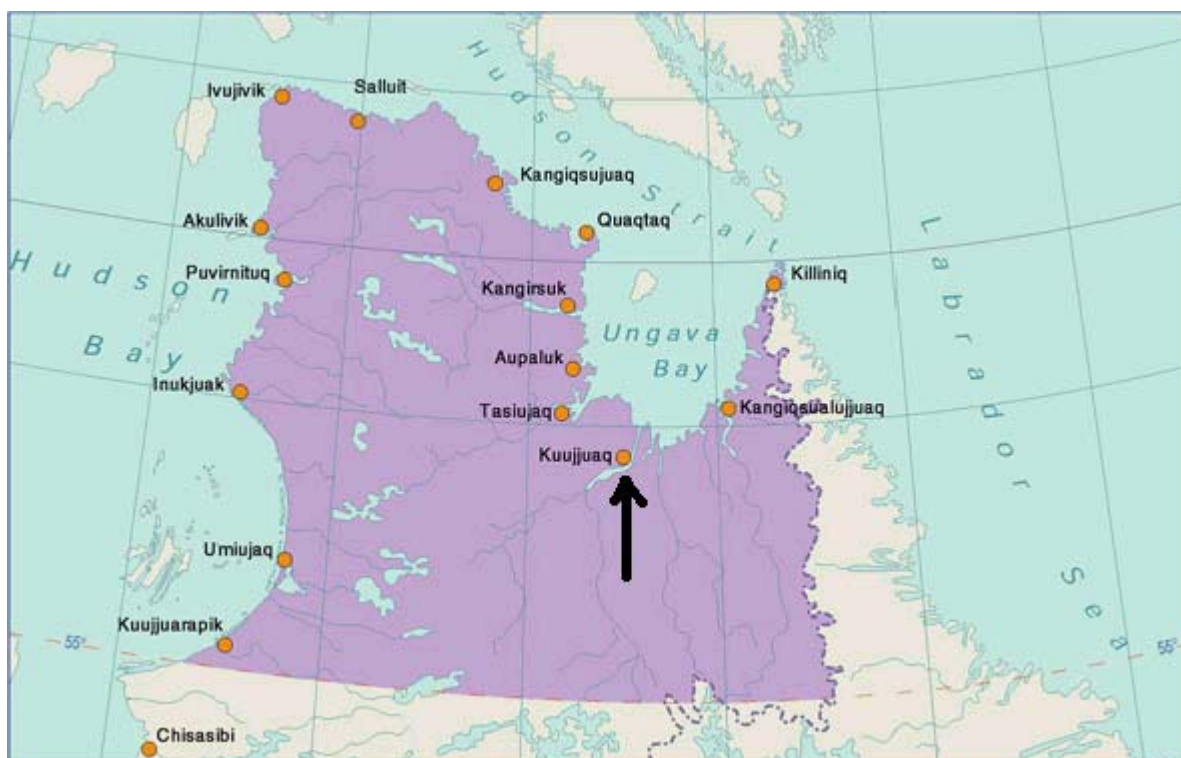
Kuujuaq (Québec) J0M 1C0

Tél : (819) 964-2905

Courriel : nathalie.bou langer @ssss.gouv.qc.ca

Nous espérons que votre séjour sera non seulement pour vous une occasion de progresser dans votre cheminement clinique mais aussi qu'il vous permettra de découvrir une des très belles régions du Québec et une de ses cultures les plus anciennes et étonnantes.

Le Centre Hospitalier Tulattavik accueille généralement un stagiaire par période de stage, occasionnellement deux. Nous pouvons recevoir des stagiaires douze mois par année.



Objectifs de stage

En plus des objectifs spécifiques déjà établis par l'université, vous aurez l'occasion au cours de votre stage de participer à l'ensemble des activités cliniques du centre de santé Tulattavik, notamment :

- Participation aux activités de la clinique externe comprenant les urgences
- Bureau sur rendez-vous
- Soins de patients hospitalisés
- Soins prénataux
- Accouchements
- Une semaine en dispensaire dans les communautés (côte de l'Ungava)
- Transport de patients par avion (*medevac*)
- Possibilité de participer à un volet santé publique
- Le stage ne comporte pas de garde formelle, mais il est requis de participer aux cas intéressants qui peuvent se présenter le soir ou la nuit. Il est possible, pour les externes et les résidents qui le désirent, de faire quelques gardes en première ligne.
- L'hôpital reçoit régulièrement la visite de spécialistes itinérants (orthopédie, chirurgie plastique, ophtalmologie, ORL, anesthésie, cardiologie, gynécologie, gastro-entérologie, technicien EEG, psychiatrie, pédiatrie, etc.). Il est possible de participer aux activités cliniques de certains de ces spécialistes.

Nous vous rencontrerons au début de votre stage pour identifier avec vous quelques objectifs supplémentaires adaptés à vos besoins et à votre niveau de formation (habilités techniques ou connaissances scientifiques). Par exemple :

- Anamnèse
- Éléments de l'examen physique
- Technique de suture
- Pratique ACLS, ATLS
- Accouchement normal
- Lecture de radiographies et d'ECG
- Lectures dirigées

L'équipe médicale :

Vous serez appelés à travailler avec plusieurs des médecins de l'équipe (vous trouverez nos numéros de téléphone sur la liste de garde) :

- Boulanger Nathalie, généraliste
- Abdo Shabah, généraliste
- Nathalie Clément, généraliste
- Dona Abdelnour, généraliste

Financement

Les stages en région bénéficient de financement spécifique, autant pour les étudiants, que pour les externes et les résidents.

Emplois d'été pour étudiants de 1^e, 2^e et 3^e années

- Durée minimale du stage 4 semaines, durée maximale 12 semaines
- Salaire : 275\$ par semaine de stage (montant sujet à des changements d'une année à l'autre)
- Logement fourni gratuitement
- Allocation forfaitaire 126,24\$ par semaine (montant sujet à des changements d'une année à l'autre)

Stage d'externat

- Durée : 1 ou 2 mois
- Un aller-retour par période de 1 mois de stage (un billet est possiblement transférable à votre conjoint(e) si vous restez deux mois ou plus).
- Allocation forfaitaire mensuelle 220\$ par mois de stage
- Logement fourni gratuitement

Stage de résidence

- Deux mois de stage obligatoire, possibilité de stage optionnel
- Un aller-retour par période de 1 mois de stage (un billet est possiblement transférable à votre conjoint(e) si vous restez deux mois ou plus).
- Allocation forfaitaire mensuelle 220\$ par mois de stage
- Logement fourni gratuitement

Le Transport

En ce qui concerne le billet d'avion pour vous rendre à Kuujjuaq avec First Air, nous nous occuperons de faire la réservation pour vous une fois vos dates d'arrivée et de retour fixées. Vous avez droit à deux bagages de 70 lb chacun maximum en plus d'un petit sac dans la cabine avec vous. Tout surplus de poids pourrait vous être facturé.

First Air : (514) 633-6811
(800) 267-1247

Pour vous rendre à chaque jour à l'hôpital, le trajet se fait à pied. Pour visiter les environs du village, vous pouvez vous déplacer en vélo l'été, en ski l'hiver ou louer une motoneige ou un véhicule tout terrain. Les déplacements entre les villages de la côte se font en avion.

Logement

Vous logerez dans un des appartements appartenant à l'hôpital, généralement dans l'édifice 904, juste en face de l'hôpital. Certains logements ont plusieurs chambres, partagées entre les différents médecins itinérants. Les appartements sont entièrement meublés :

- Literie
- Vaisselle, casserole, ustensiles
- Cuisinière, réfrigérateur

- Micro-onde
- Laveuse, sècheuse
- Savon à vaisselle, savon à linge
- Radio (Radio Canada 99,9 FM)
- Lecteur CD et cassette
- Télévision avec câble, vidéo VHS

Quelques détails à savoir :

- **Eau potable** : l'eau est livrée régulièrement les jours de semaine par camion à chaque maison où elle est entreposée dans un réservoir. La quantité d'eau est donc relativement limitée et doit être utilisée avec parcimonie pour éviter les pénuries. Évitez également de faire votre lavage la fin de semaine. S'il vient à manquer d'eau vous pouvez le signaler en téléphonant à la « *maintenance* » à l'hôpital.
- **Appel longue distance** : Vous pouvez effectuer des appels longue distance de l'appartement ou de l'hôpital sur carte d'appel ou à frais viré en utilisant le numéro suivant : 1-800-555-1111.

Bagages

Voici quelques suggestions pour préparer vos valises (liste non exhaustive):

Hiver

- Bas chauds
- Bottes chaudes
- Chandail chaud ou « polar »
- Lunettes pour la motoneige
- Manteau chaud, long de préférence
- Pantalons doublés pour l'extérieur
- Ski de fond, patins, raquette

Été

- Bottes de marche, bottes de pluie
- Chasse moustique et filet à moustique pour la tête
- Imperméable
- Vélo de montagne (le surplus de poids sera aux frais de l'hôpital)

Autres

- Crème solaire, été et hiver
- Denrées non périssables : étant donné le coût élevé des aliments à Kuujuaq, certains préfèrent apporter certaines denrées non périssables pour leur séjour. Toutefois une bonne variété de produits sont vendues dans les magasins du village.
- Réveil matin
- Sarrau : n'est pas nécessaire
- Stéthoscope
- (Boussole, GPS)

Sites Internet pertinents

Archéologie :	www.unites.uqam.ca/tuvaaluk/
First Air :	www.firstair.ca/
Gouvernement du Québec :	www.mcc.gouv.qc.ca/region/10/dir10/nunavik.htm
Gouvernement régional Makivik :	www.makivik.org/
Informations générales :	www.nordicite.com/nunavik.shtml
Institut culturel Avataq :	www.avataq.qc.ca/
Inuktitut :	www.shindale.com/inuktitut
Monde Diplomatique :	www.monde-diplomatique.fr/1997/08/CASSEN/8965.html www.monde-diplomatique.fr/1999/04/MALAUURIE/11935.html
Municipalité Kuujuaq :	www.nvkuujuaq.qc.ca/
Nunatsiaq (journal régional) :	www.nunatsiaq.com/
ONF :	www.nfb.ca/mon_village_au_nunavik
Photographies :	www.dsUPER.net/~jjbevila/Nunavik/akulivik.html
Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux	www.netmania.qc.ca/nunavik
Tourisme :	www.nunavik-tourism.com

Kuujuaq (littéralement « Grande Rivière ») : le village

Pour ceux qui ne sont jamais venus au Nunavik, il peut être difficile de se faire une idée de ce que peut être la vie dans un village Inuit. Bien sûr vous aurez le temps de vous faire votre propre idée pendant votre stage. Voici tout de même quelques points de repères.

- Latitude : 58 degrés Nord
- 1400 km de Montréal
- Population : > 2000 habitants
- Nombre d'iglou : en extinction !
- Heures d'ensoleillement le 21 décembre : de 9h18 à 15h44
- Heures d'ensoleillement le 21 juin : de 3h28 à 21h41
- Premières neiges : septembre - octobre
- Fonte des neiges : progressivement d'avril à juin, parfois dernière neige en juillet
- Taille du village : 2km X 1km
- Services présents dans le village (voir les numéros correspondant sur la carte):
 1. Centre de santé Tulattavik de l'Ungava
 2. École primaire et secondaire Jaanimmarik
 3. Centre de désintoxication Isuarsivik
 4. Gouvernement régional de Kativik (KRG)
 5. Sûreté du Québec
 6. Centre sportif : patinoire, salle d'entraînement (bicyclette, step, tapis roulant, poids et haltères, appareils d'entraînement, salle de quille, piscine l'été)
 7. Postes Canada : si vous voulez recevoir du courrier, faites le envoyer à votre nom à :

General delivery
Kuujuaq (Québec)
J0M 1C0
- **Magasins généraux :**
 8. Northern
 9. Coop
 10. Newviq'vi

11. Banque CIBC (guichet automatique)
12. Restaurant et hôtel : Kuujjuaq Inn
13. Restaurant : JD Pizzeria
14. Bar et lounge
15. Station essence Halutik
16. Artisanat : Tivi
17. Vente de poisson : Country food
Location de vidéo Northern et JD Pizzeria
18. Location motoneige et tout terrain : Pat's part
19. Bureau de tourisme
20. Cinéma (ouvert la fin de semaine... la plupart du temps...)

À l'hôpital

- Population desservie : un peu plus de 4 000, 90% Inuit, répartie dans 7 villages de la côte de la baie d'Ungava
- Connection Internet : un poste relativement rapide
- Bibliothèque médicale et logiciels médicaux
- Cafétéria : Les trois repas sont servis à tous les jours à la cafétéria. Des carnets de 5 coupons repas sont vendus à un prix modique à l'hôpital même.
- Les services offerts : laboratoires de base, radiologie, dentisterie, obstétrique, médecine générale, hospitalisation (nb de lits 15 courte durée, 10 longue durée), sans rendez-vous et urgence, hébergement longue durée, service social, psychologie, pharmacie, réadaptation physique et psychosociale, services communautaires, protection enfance – jeunesse.

Activités

Gardez l'oreille tendue pour connaître les activités qui sont organisées dans le village et n'hésitez pas à accepter les invitations qui vous sont faites. En plus des soupers et des fêtes organisées, il y a beaucoup d'activités possibles, axées principalement sur le plein air.

- Centre sportif et aréna
- Piscine (ouverte seulement l'été)
- Ski de fond, raquette
- Camping
- Chasse et pêche (informez-vous des permis nécessaires : Faune et Parcs 964-2427)
- Motoneige, tout terrain
- Randonnée pédestre
- Kayak
- Traîneau à chien

Les dangers

Un des grands plaisirs de venir à Kuujjuaq est de découvrir la toundra et la taïga. Les paysages sont uniques et grandioses. Il y a cependant certaines précautions à prendre avant de s'aventurer à l'extérieur du village pour ne pas encourir des risques inutiles. Il est toujours préférable de s'informer auprès des gens qui connaissent bien la région.

L'orientation : avant de quitter le village de vue, assurez-vous d'être capable de vous orienter facilement. Soit en étant accompagné, en ayant carte et boussole ou un GPS. Une fois dans la toundra il est facile de se perdre, spécialement si un blizzard se lève et rend la visibilité presque nulle.

Le froid : En hiver, le froid peut atteindre des niveaux impensables au Sud. Les engelures et l'hypothermie peuvent vite être au rendez-vous. Il est donc indispensable d'avoir des vêtements suffisamment chauds pour affronter les conditions climatiques. Vous pouvez vous informer de la météo en téléphonant au 964-2346.

La glace : En hiver, la rivière Koksoak est glacée et il est possible de la traverser en ski ou en motoneige. Toutefois, à cause de la marée qui arrive jusqu'à Kuujjuaq, des courants et des dégels partiels, la glace peut être très fragile à certains endroits et à certaines époques de l'année. Informez-vous avant d'entreprendre la traversée.

Les avalanches : Il y a autour de Kuujjuaq de petites montagnes suffisamment escarpées pour accumuler assez de neige et provoquer des avalanches potentiellement dangereuses. Il est préférable d'éviter d'escalader ou de longer ces montagnes en hiver.

Les bris mécaniques : grâce à la motoneige, il est possible de découvrir des endroits fascinants plus éloignés du village. Malheureusement un pépin arrive rapidement. Un simple bris mécanique, une panne d'essence, ou encore une motoneige qui reste prise dans la neige, et une promenade du dimanche devient vite un enfer, surtout lorsqu'on se retrouve à 30 kilomètres du village sans équipement et que la tombée du jour approche...

Les animaux : Autour du village on peut voir entre autres des renards roux, des lagopèdes (ptarmigan), parfois des caribous et des ours noirs. Il n'y a heureusement peu de loups et les ours polaires sont exceptionnels. Toutefois plus loin dans la toundra ou la taïga et autour des autres villages de la côte il peut être plus risqué de faire de mauvaises rencontres. Encore une fois, informez-vous !

Le soleil : Même à moins 20 degré, le soleil peut être traître, surtout avec la réflexion sur la neige. Pensez donc à mettre un peu de crème solaire avant de longue promenade à l'extérieur.

Inuktitut : la langue des Inuits

Travailler au Nunavik, c'est aussi l'occasion de côtoyer une culture et une langue différente. Si une majorité des employés de l'hôpital sont francophones ou anglophones, les Inuits parlent d'abord l'inuktitut. Certains de vos patients ne parleront que cette langue, principalement les enfants d'âge préscolaire et les personnes âgées. Vous serez alors appelés à travailler avec des interprètes. Vous pouvez rédiger vos dossiers en français, mais vous devez avoir une bonne connaissance de l'anglais oral pour communiquer avec les Inuits qui ont généralement appris l'anglais plutôt que le français comme langue seconde. L'inuktitut est une langue difficile, cependant vous vous familiariserez peut-être avec certains mots qui reviennent fréquemment dans les conversations. En voici quelques exemples :

Prononciation

U	:	« ou »
J	:	« y »
Q	:	« r » (guttural, à la manière du jota espagnol)

Aa	Oui (parfois exprimé seulement en langage non verbal : soulèvement de sourcil)
Aaniavit	As-tu mal
Aanniajuq	Patient
Aanniasiurtik	Infirmière
Aanniasiurtimmarik	Médecin
Aanniavik	Hôpital
Aasuk	Je comprends
Anaana	Maman
Ataata	Papa
Atsuk	Je ne sais pas
Auka	Non (ou froncement des sourcils, plissement du nez)
Ilaali	Bienvenu
Iliniavik	École
Inuit	Des personnes, le peuple
Inuk	Une personne
Jean Uvanga	Je m'appelle Jean
Kamik	Bottes
Katimavik	Réunion
Kina	Qui
Kinauvit	Comment t'appelles-tu
Mamartuq	Délicieux
Nakurmik	Merci
Nani	Où
Nassak	Chapeau
Qallunak	Blanc, étranger
Qamutik	Traineau
Taima	C'est fini, c'est tout (à la fin d'une discussion, d'une intervention)
Tukisivit	Comprends-tu
Ullaakut	Bon matin

Ullukut	Bon après midi
Unnukut	Bonne nuit
Unnusakkut	Bonne soirée

Le syllabique

L'inuktitut est une langue orale d'abord et avant tout. Toutefois, au siècle dernier, un missionnaire anglais a élaboré un système de symboles pour écrire la langue. Chaque symbole correspond à une syllabe, d'où le nom de cette écriture. Bien que très différent de notre alphabet, ce système est assez simple et relativement facile à déchiffrer.

a	▲	u	▷	i	△		◄
pa	∧	pu	∨	pi	∧	p	◀
ta	∩	tu	∪	ti	∩	t	◁
ka	♭	ku	♯	ki	♭	k	♭
ga	♮	gu	♮	gi	♮	g	♮
ma	└	mu	└	mi	└	m	└
na	♯	nu	♭	ni	♯	n	♯
sa	♮	su	♮	si	♮	s	♮
la	┘	lu	┘	li	┘	l	┘
ja	↙	ju	↘	ji	↙	j	↙
va	♯	vu	♯	vi	♯	v	♯
ra	♮	ru	♮	ri	♮	r	♮
qa	♯	qu	♯	qi	♯	q	♯
nga	♮	ngu	♮	ngi	♮	ng	♮