

Guide de survie de la garde

Ce guide a été réalisé en collaboration par Emma Fritel et Tara Murphy pour les élus AFEP. Il a pour objectif de vous donner quelques repères pour vos premières gardes, mais ne remplace ni les consignes du service, ni l'encadrement des professionnels. Les pratiques peuvent varier d'un service et d'un praticien à l'autre. En cas de doute, demande toujours à ton interne ou à l'équipe qui t'encadre. Et surtout, pas de panique : personne ne sait tout lors de sa première garde. Pose des questions, reste curieux et n'hésite jamais à demander de l'aide !

Généralités, horaires et logistique

Horaires & équivalences :

- **Garde de nuit en semaine** : 18h30 – 8h30, soit 14 h de présence pour 12 h rémunérées, comptant pour un quota de 1,5.
- **Garde de 24 h le week-end** : 8h30 – 8h30.

Note : l'attribution se fait aléatoirement par période de stage. N'hésite pas à troquer tes gardes avec tes camarades pour adapter ton planning.

Le kit d'urgence de la garde :

- **Alimentation** : mange impérativement un repas solide avant d'arriver, même sans faim. Prévois une grande gourde d'eau et des en-cas dans tes poches. Aux urgences ou en réanimation, on ne mange souvent pas avant 2 h ou 3 h du matin.
- **Équipement matériel** : stéthoscope, marteau réflexe, règle à ECG, carnet et stylos en quantité.
- **Confort & hygiène** : brosse à dents, pull chaud, de préférence avec un zip pour éviter de l'emporter voir les patients, car il fait frais la nuit. Prévois également une tenue de rechange, des protections hygiéniques et n'oublie pas ton chargeur !
- **Tenue** : change-toi au vestiaire en arrivant. Il y a souvent un code, pense donc à le demander à tes coexternes avant d'arriver. Troque tes vêtements contre un pyjama blanc de l'hôpital et mets ta blouse par-dessus.

Garde aux urgences générales

- **Déroulement** : à ton arrivée, présente-toi à l'équipe paramédicale, au médecin et à ton interne en donnant ton prénom, ton nom et ta fonction. Tu n'es pas juste « l'externe ». Fais-toi également faire un tour des lieux pour te repérer. Le staff de transmission a souvent déjà eu lieu, tu bascules donc directement sur le terrain.

- **Rôle principal** : tu es un **synthétiseur d'informations**. Tu vois le patient dès son arrivée, tu l'interroges en profondeur, tu l'examines et tu analyses le problème afin de restituer une synthèse claire à ton interne. Aux urgences particulièrement, tu es souvent le premier membre de l'équipe médicale à voir le patient. Il est donc important que tu te fasses une idée de sa gravité afin de prévenir rapidement ton interne et ton chef si besoin.
- **Tâches et suivi** : tu proposes des prises en charge, effectues des gestes (gazométries, sutures, plâtres, réductions) et gères le suivi continu. Tu peux notamment réévaluer les patients, les accompagner ou contacter la radiologie.
- **Repos** : ne compte pas dormir. Si une accalmie le permet, ce sera 1 à 2 heures maximum sur une table d'examen en métal.

Gardes en gynécologie & obstétrique

Urgences gynécologiques

- **Organisation** : garde de 18h30 à 8h30, se prolongeant souvent jusqu'à 9h30 après le staff de transmission du matin. **Prérequis** : être déjà passé dans le service.
- **Rôle & responsabilités** : tu as le bip de garde et tu es le premier à voir la patiente. C'est extrêmement formateur. Tu vois la patiente, tu prends ses constantes et tu rédiges l'histoire de la maladie. Une fois ton interrogatoire terminé, tu appelles l'interne afin qu'il réalise l'examen clinique avec toi.
- **Gestes** : bilan sanguin (pas d'infirmière sur place), touchers vaginaux et initiation à l'échographie.
- **Repos** : une chambre est à disposition avec une vraie possibilité de dormir selon l'activité.

Salle d'accouchement (obstétrique)

- **Organisation** : encadrement direct par les **sages-femmes**. Passage obligatoire par le vestiaire du bloc pour revêtir le pyjama de bloc dédié.
- **Tâches** : réalisation d'accouchements à quatre mains, assistance aux poses de péridurales, examens postnataux, suivi des accouchées et aide au bloc lors des césariennes en urgence.
- **Repos** : pas de nuit de sommeil prévue.

Gardes de chirurgie (viscérale & orthopédie)

Déroutement :

- Présente-toi à l'étage de ton interne. S'il n'y est pas, il est probablement déjà au bloc (niveau 0). Fais-le biper par une infirmière.
- Tu participes aux avis demandés par les urgences et tu aides aux interventions au bloc ou aux réductions en orthopédie.

Particularités :

- Très formateur et dynamique.

- Pas de lit dédié. Dès que le programme opératoire et les avis sont épuisés, l'interne te libère, parfois très tôt dans la soirée, tout en conservant la validation complète de ta garde.

Garde aux urgences cardiologiques

- **Organisation** : gardes de 12 h, de 18h30 à 8h30 en semaine et, le week-end, créneaux de 8h30 à 18h30 ou de 12h30 à 00h30.
- **Spécificités** : fonctions similaires aux urgences classiques, avec une activité centrée sur la cardiologie.
- **Règle d'or** : tout patient qui franchit la porte doit avoir un **ECG réalisé et interprété en moins de 10 minutes**.
- **Repos** : une chambre est mise à disposition pour dormir. Apporte ta brosse à dents !

Gardes en réanimation (médicale & chirurgicale)

- **Tenue** : hygiène stricte oblige, tes vêtements d'extérieur sont proscrits. Tu dois impérativement revêtir un pyjama du service dès ton arrivée.
- **Rôle & tâches** : tu t'occupes de la gestion et du suivi des patients de la réanimation, de la prise en charge des nouvelles entrées et des avis demandés par les autres services avec ton interne.
- **Repos & logistique** :
 - Tu disposes d'une vraie **chambre pour dormir** et, avec un peu de chance, tu pourras même y passer une nuit quasi complète selon le flux du service.
 - **Pense absolument à prendre ton chargeur de téléphone**, en plus de ta brosse à dents, pour la nuit.

Gardes en pédiatrie

- **Rôle & tâches** : tu assistes l'interne, réalises les examens cliniques des enfants, interrogues les parents et expliques la prise en charge. En cas d'hospitalisation, tu accompagnes les enfants aux examens et en radiologie. Tu rédiges les notes d'observation, fais les synthèses et analyses les bilans.
- **Charge de travail** : stage très formateur, mais avec une charge de travail importante et des gardes souvent longues et intenses.
- **Repos** : une chambre est disponible pour les externes, mais ne compte pas trop dessus, en particulier pendant l'affluence de la période hivernale avec les épidémies de bronchiolite, de grippe, etc.