

La retraite, ça se planifie : conseils pratiques

Par Jamie Henderson, M.D., FRCPC

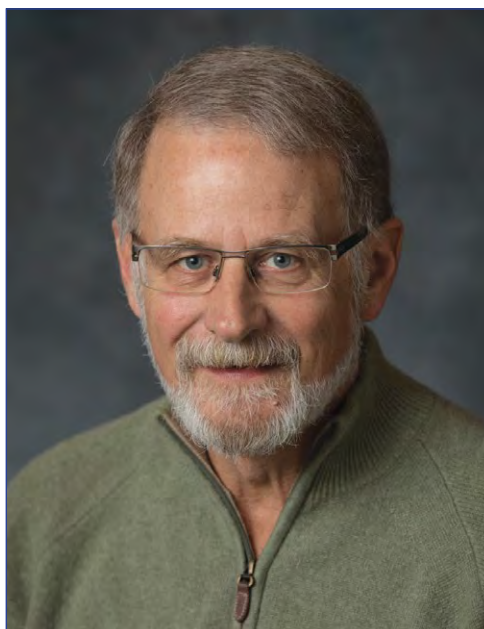
La retraite, ça se planifie. Vous n'aurez pas à vous soucier de vos finances, pourvu que vous ayez cotisé régulièrement à votre régime enregistré d'épargne-retraite (REER). Je vais donc laisser le soin à vos conseillers financiers de vous guider dans cet aspect du départ à la retraite.

La prochaine grande décision est de déterminer à quel moment on prendra sa retraite. Il s'agit d'une décision personnelle et le seul conseil que je peux vous offrir est de ne pas craindre ce moment.

Une fois que vous aurez une idée de la date à laquelle vous prendrez votre retraite, je vous conseille de vérifier le contrat de location de votre bureau pour connaître le préavis que vous devez donner à votre propriétaire. Pour ma part, six mois avant la date à laquelle je souhaitais prendre ma retraite, je me suis aperçu qu'il fallait que je donne un préavis d'un an. Un contretemps que j'ai dû accepter.

Trouver quelqu'un qui prendra en charge ses patients est aussi un important aspect du départ à la retraite. Il se peut que vous ayez à faire appel à plus d'une personne, car ce n'est pas tout le monde qui est prêt à prendre en charge 5 000 patients d'un coup. Même en faisant du réseautage pendant des événements, en publiant des annonces sur le site Web de la SCR, en discutant avec de nombreux collègues, en cherchant à établir de nouvelles relations et en faisant appel à d'autres techniques (la panique, par exemple), j'étais toujours dans l'embarras. Mais, j'ai tout de même fini par résoudre ce problème.

Les dossiers de mes patients m'ont posé un autre problème majeur. Le praticien d'aujourd'hui veut travailler avec des dossiers électroniques. Or, je n'avais pas de système de dossiers médicaux électroniques (DME). Pendant ma dernière année de pratique médicale, j'ai passé la plupart, si ce n'est pas la totalité, de mes dimanches après-midi à mon bureau, à saisir toutes les données des patients que j'allais voir la semaine suivante dans le système de DME que j'avais récemment acquis. Je ne voyais pas d'autre solution, car je pensais que moi seul pouvais déterminer ce qui était pertinent dans les dossiers de mes patients.



Une fois les DME créés, je devais encore m'occuper de l'entreposage obligatoire des dossiers papier pendant 10 ans, conformément au règlement du ministère de la Santé sur la tenue des dossiers médicaux. Ils sont encore dans mon sous-sol!

Informar les patients de ma décision m'a aussi créé un autre dilemme. Certains souhaitaient que je les oriente vers un autre rhumatologue de leur choix, au lieu de simplement accepter d'être suivi par celui qui allait me remplacer. J'ai orienté un grand nombre de mes patients avant de trouver un remplaçant pour m'assurer de la continuité des soins des cas complexes.

Le jour où j'ai finalement pris ma retraite, cela a créé un vide dans ma vie. Je me suis donc abonné au YMCA de ma région et je me suis procuré une carte de bibliothèque. Cela m'a énormément

aidé à occuper mon corps et mon esprit. Autrement, pour m'occuper, je pouvais toujours faire du jardinage, aller à la pêche et, surtout, m'occuper de mes petits-enfants. Aujourd'hui, me fixer de nouveaux objectifs est une quête constante.

Un conseil : il nous a fallu, à ma femme et moi, un certain temps pour savoir où allait notre argent. Nous nous faisons toujours surprendre par des factures qui faisaient échouer nos tentatives d'économie. Nous avons dû faire le suivi de toutes nos dépenses chaque semaine pendant un an pour pouvoir enfin établir un budget qui rendait compte de toutes les sorties d'argent. Terminées, les surprises!

Je crois que la retraite n'est pas la fin, mais un nouveau départ.

*Jamie Henderson, M.D., FRCPC
Rhumatologue (à la retraite)
Président, The Journal of Rheumatology – Conseil d'administration
Fredericton (Nouveau-Brunswick)*