

INFOLETTRE TC-TGC

Août 2020

Plan de transition

Lors d'une transition résidentielle, l'intervenant pivot est responsable de :

- Réviser le plan de transition et les annexes appropriées en collaboration avec les acteurs impliqués, dont l'intervenant contrôle-qualité;
- Soutenir la personne avant, pendant et après le déménagement;
- De s'assurer que l'ensemble des caractéristiques et interventions identifiées aux tableaux de concordance ainsi que les adaptations nécessaires ont été mises en place;
- D'assurer une continuité de services et une fluidité en collaboration avec les partenaires internes et externes.

Phrases d'enfant, pour vous faire sourire

- Maman, est-ce que l'eau de la piscine est hippopotable (potable)?
- Un enfant qui voit une personne avec des cheveux blancs au temps du COVID : Est-ce une personne en danger (personne âgée)?
- Grand-maman, quand tu étais jeune, avais-tu un dinosaure?

Bienvenue Mélanie!

Mélanie Auclair se joint à l'équipe de soutien clinique en tant que PRSC au continuum Ouest.



Prendre soin de soi - 5 exercices pour se détendre après le travail

Pour se détendre, libérez le corps!

- Chaussures, jupe étroite, cravate, soutien-gorge...on retire ça! Retirez tout ce qui comprime le corps et rendez-lui sa liberté. Supprimez tout ce qui peut contraindre votre respiration.

Respirez!

- Respirez amplement et profondément par le ventre ; en posant votre main sur l'abdomen. Il doit se soulever au fil de votre respiration.
- Attention à l'expulsion de l'air, on a tendance à prendre beaucoup d'air et à relâcher assez vite : il faut compter deux temps pour inspirer et huit pour expirer.

Coupez l'image!

- Fermez les yeux : 90% des informations passent par le visuel. Si on les coupe, le cerveau se régénère.

Pensez positif!

- Allongez-vous et pensez à quelque chose d'agréable. Pas de censure, personne ne viendra vérifier ce qui vous passe par la tête. Chassez les images négatives.
- Vous pouvez faire le bilan positif de la journée : valorisez les moments stimulants, ne serait-ce que le souvenir d'un sourire. Dès que l'on pense à quelque chose d'agréable, on sécrète des endomorphines, de la gamme des hormones du plaisir.

Étirez-vous!

- Le stress de la journée a resserré les muscles, il faut donc les étirer. Tirez les bras vers le haut. Agrandissez-vous, en douceur.

Source :

<https://www.e-sante.fr/cinq-exercices-pour-se-detendre-apres-boulot/actualite/1343?page=1>

*Bon mois d'août et bonnes vacances pour certains!
Vos PRSC : Rachel, Nathalie, Mélanie et Marie-Eve*