

INFOLETTRE TC-TGC

Mai 2020

SOUTIEN AUX FAMILLES

Dans le contexte actuel de la pandémie, tous les citoyens du Québec doivent relever des défis quotidiennement (pertes d'emploi, distanciation sociale, absence de contacts avec famille et amis, détresse psychologique, etc.). Nos usagers et leurs proches vivent également ces mêmes défis, et encore plus, compte tenu des besoins particuliers des usagers.

Le CISSMO a dû s'adapter à la situation et déployer une offre de service afin de pouvoir soutenir nos usagers et leurs proches dans cette réalité, soit la possibilité d'avoir du répit et la mise en place d'une équipe d'intervention spéciale COVID-19 pour les usagers hébergés (RTF-RI).

Pour toutes questions,
n'hésitez pas à vous référer à votre PRSC!

PRENDRE SOIN DE SOI!

L'actuelle pandémie du coronavirus (COVID-19) constitue une réalité particulière et inhabituelle qui peut affecter les personnes sur le plan physique, mais également sur le plan psychologique. En effet, dans un tel contexte, de nombreuses personnes vivront des réactions de stress, d'anxiété et de déprime. Il importe donc de s'y attarder et de prendre soin de soi.

- Demeurez attentif à vos sentiments, émotions et réactions, et donnez-vous la permission de les exprimer à une personne de confiance ou de les exprimer par le moyen de l'écriture, de l'activité physique ou autre;
- Pratiquez une activité physique qui vous permet d'évacuer votre stress et d'éliminer vos tensions;
- Adoptez de saines habitudes de vie, telles qu'une bonne alimentation et des heures de sommeil suffisantes;
- Limitez les facteurs qui vous causent du stress;
- Accordez-vous de petits plaisirs (par exemple : écouter de la musique, prendre un bain chaud, lire, etc.);
- Restez en contact avec les gens qui vous font du bien;
- Rappelez-vous les stratégies gagnantes que vous avez déjà utilisées par le passé pour traverser une période difficile;
- Mettez sur vos forces personnelles;
- Posez vos limites (par exemple, refusez une tâche que vous ne voulez pas faire et qui n'est pas essentielle);
- Apprenez à déléguer et à accepter l'aide des autres.

CHAPEAU À L'ÉQUIPE DE LA RAC DES CÈDRES!!

L'équipe de la RAC Des Cèdres relève avec brio, depuis quelques semaines, de grands défis. Malgré les difficultés rencontrées et un nouveau contexte de travail impliquant des mesures particulières, les intervenants ont su s'adapter et collaborer afin de poursuivre leur excellent travail auprès de la clientèle. Soulignons également la présence des intervenants qui se sont portés volontaires afin de leur prêter main-forte.

**MERCI À TOUS
POUR VOTRE IMPLICATION ET VOTRE
DÉVOUEMENT AUPRÈS DE LA CLIENTÈLE!**

PROJET PERFORMANCE

C'est avec une immense fierté que nous avons fermé la collecte de données « Volet Composantes essentielles » avec un taux de réponse de **100 %** malgré le contexte de pandémie.

Nous avons reçu des félicitations du SQETGC pour souligner la mobilisation des intervenants du Programme spécialisé TC-TGC du CISSMO.

CES FÉLICITATIONS VOUS APPARTIENNENT!

Le « Volet Indicateurs de performance » se déploiera de mai à juin en collaboration avec les RAC ainsi que les partenaires clinico administratifs.

ENSEMBLE POUR L'AMÉLIORATION CONTINUE!

CÉLÉBRONS ENSEMBLE (MAIS À DISTANCE!) LE 2^e ANNIVERSAIRE DU PROGRAMME TC-TGC!

Merci à vous tous d'être toujours aussi dévoués auprès de la clientèle. Votre travail fait une grande différence dans la vie des usagers et de leurs proches. Vous pouvez en être fiers!