



CRCM

Centre de ressources et de compétences de la mucoviscidose

PRINTEMPS 2020

Covid -19 et mucoviscidose

Par Nancy Bizié - IDE coordinatrice

Vous n'êtes pas sans savoir que la France est actuellement touchée par une épidémie de Coronavirus.

Devant une recrudescence des appels, voici quelques consignes simples :

Les règles de bases restent les plus simples et vous les connaissez déjà, je parle de **désinfection régulière des mains et de port du masque** dans les lieux à risques (où vous êtes susceptibles de croiser des personnes malades : hôpitaux, salles d'attentes médicales...).

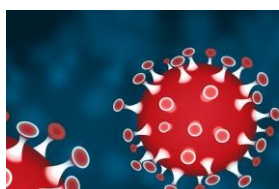
D'autres consignes simples viennent compléter ces règles de bases :

- essayer de favoriser le télétravail si vous le pouvez
- éviter les endroits à risques : endroits confinés, transports en commun...
- favoriser les courses par le drive
- éviter de serrer les mains et de faire la bise pendant quelques temps en dehors du cercle familial proche.

L'équipe du CRCM reste à votre disposition.

Pour toute question relative au virus, contactez le numéro vert
☎ 0 800 130 000 (appel gratuit de 7h à 19h)

<https://solidarites-sante.gouv.fr/coronavirus>



Départs de professionnels du CRCM

D'ici fin avril, 3 professionnels vont quitter le CRCM.

Nos diététiciennes vont être remplacées car Patricia part à la retraite et Maritxu bénéficie d'une mutation professionnelle.

Quant à Gilles, kiné, il renforcera son activité dans le secteur libéral et quittera le CRCM fin avril.

De nouveaux professionnels viendront renforcer l'équipe mais à l'heure de l'écriture de la newsletter, les identités ne sont pas encore connues.

CRCM ADULTE

Infirmières 05.57.62.31.13
infimuco@chu-bordeaux.fr

Secrétariat 05.57.65.65.81

La sophrologie au CRCM Adultes

Par Virginie GILLET - SOPHROLOGUE

A partir du mois de Mars 2020, des séances de sophrologie individuelles sont proposées au CRCM Adultes à l'hôpital Haut -Levêque.

Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une technique psycho-corporelle qui permet de prendre conscience de ses capacités à travers l'écoute de ses ressentis.

Elle s'inspire de plusieurs techniques :

- la respiration douce, contrôlée
- la détente musculaire qui passe par la contraction et le relâchement musculaire
- la visualisation d'images positives



Simple et faciles à réaliser, les exercices proposés sont effectués en position assise et debout. Le principe est de pouvoir les intégrer dans son quotidien. Cette répétition d'exercices permet de prendre conscience de ses capacités. Elle apporte du bien-être, du calme, de l'apaisement, de la détente et favorise la prise de conscience de ses ressentis et de ses émotions.

En quoi la sophrologie peut être un bon accompagnement dans les soins et traitements médicaux ?

La sophrologie est complémentaire aux soins et aux traitements médicamenteux. Elle accompagne la personne à mobiliser ses propres capacités et ressources. Elle lui permet de mieux gérer les douleurs, la fatigue, de se réapproprier son corps, mobiliser sa confiance en soi, retrouver des sensations agréables ou encore de se libérer des tensions physiques et émotionnelles liées notamment au stress. L'accompagnement que propose la sophrologie favorise une écoute attentive et bienveillante de soi-même.



Comment se déroule une séance individuelle de sophrologie au CRCM ?

Il y a un temps d'accueil et d'échange où la personne pourra exprimer son état général et ses besoins. Vient ensuite la pratique d'exercices de relaxation dynamique (mouvements doux associés à la respiration) et d'une sophronisation guidée par la voix (visualisation d'images positives). La séance se termine par un temps d'échange où la personne pourra partager sans obligation sur ses ressentis.

Où se déroulent les séances et comment en bénéficier ?

Les séances sont proposées les jeudis après-midi, dans les locaux du CRCM, de 14h à 16h. La séance est personnalisée et adaptée en fonction de la demande et des besoins individuels. Elle dure entre 45 min et 1h.

Les séances sont animées par Virginie Gillet, sophrologue formée chez Aliotta Formation (organisme certifié RNCP, dont le niveau de qualification est reconnu par l'Etat). Elle intervient au CRCM Pédiatrique de Bordeaux et reçoit aussi à son cabinet situé à Marcheprime.

La demande d'informations complémentaires ainsi que les inscriptions se font auprès des infirmières du CRCM.