SOPHROLOGIE EN EQUIPE MOBILE DE SOINS PALLIATIFS

Un moment singulier proposé au patient

La sophrologie est une technique de relaxation psychocorporelle qui permet d'accéder à des ressources internes pour réduire son niveau de stress et d'inconfort. La maitrise de la respiration pour parvenir au calme intérieur, le relâchement musculaire pour induire un état de détente physique puis psychique et la mobilisation de pensées positives, ont pour objectif d'autogérer une sensation, une émotion, un symptôme, désagréables.

ORGANISATION ET OUTIL D'EVALUATION

Cette approche complémentaire est principalement proposée par les professionnels de l'EMSP lors de leurs interventions, aux patients atteints de pathologies cancéreuses (83%) , neuro-dégénératives (11%) et autres.

Un questionnaire permet de guider l'évaluation infirmière du patient avant la séance, d'identifier les symptômes d'inconfort et de coter le niveau d'inconfort (selon une échelle numérique entre 0 et 10)

Après chaque séance le patient renseigne la seconde partie du questionnaire pour une évaluation qualitative de son vécu et de son ressenti.

Infirmière, formée en sophrologie, je propose, depuis 2015, des séances de relaxation / sophrologie aux patients suivis par notre équipe : technique complémentaire aux autres thérapeutiques.

BILAN DE 4 ANS D'EXERCICE

124 séances réalisées
65 patients adultes
46 femmes et 19 hommes
64 ans d'âge moyen
63% naïfs de cette pratique
112 questionnaires renseignés
71% de patients satisfaits de la séance
83% en ont souhaité une autre

Evaluation de l'inconfort :
Diminution moyenne de **2 points** / **10** entre l'**Avant** et l'**Après** séance.

LIMITES

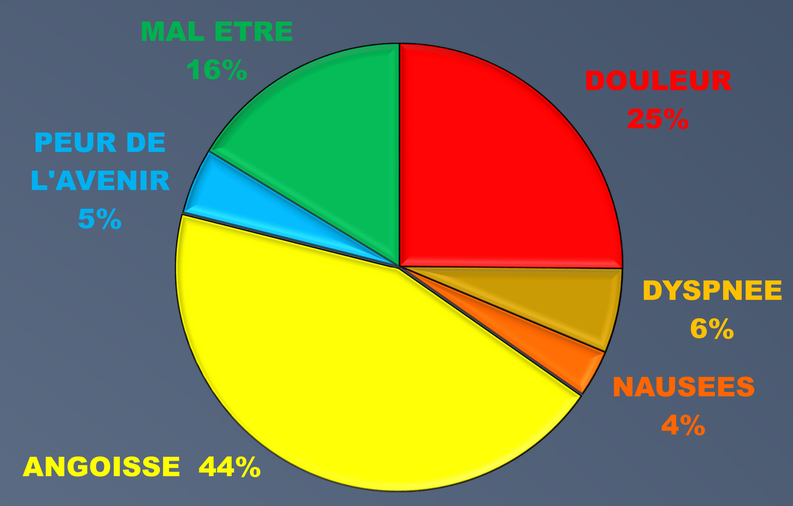
L'instabilité de l'état général des patients n'a pas toujours permis la poursuite des séances.

La proposition de cette approche complémentaire est souvent tardive.

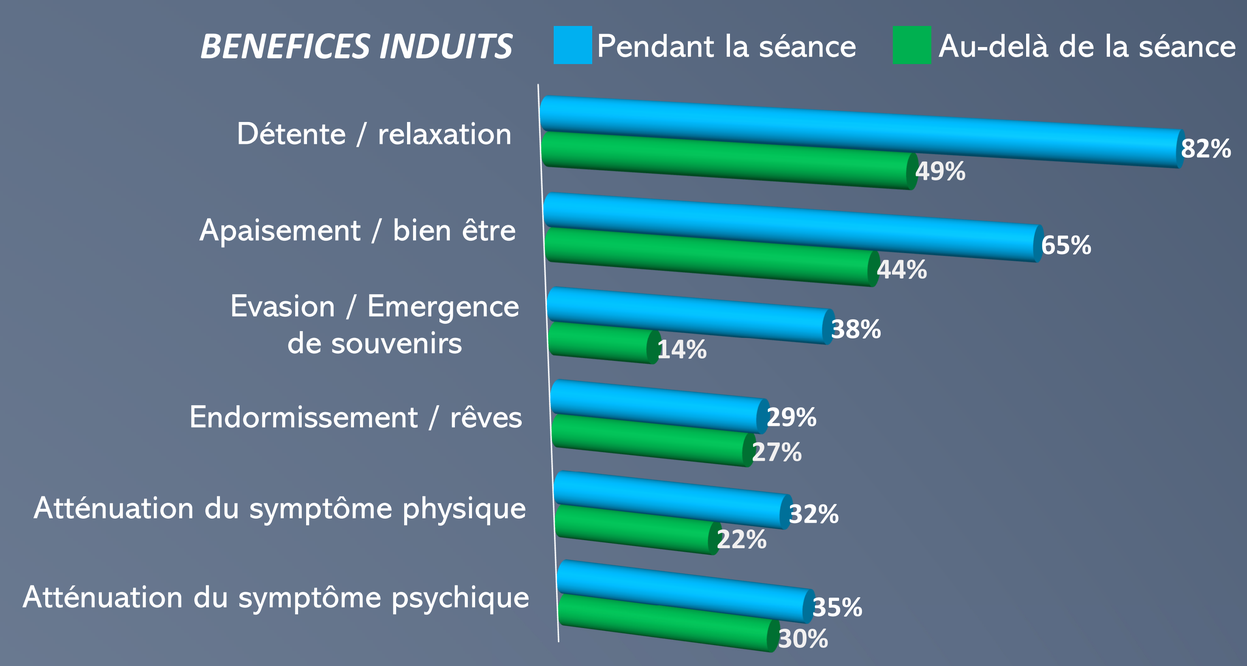
Mes disponibilités en regard de l'organisation au sein de l'EMSP, et un temps de travail à 75%, limitent cette offre de soin.

Difficulté pour définir le moment, les conditions propices (en dehors des soins, des visites,..)

SYMPTOMES D'INCONFORT



BENEFICES INDUITS



TEMOIGNAGES des PATIENTS

« Méthode appréciable et agréable, elle permet de se passer de médicaments contre le stress » Mme G, 66 ans, 2018

« La séance a soulagé mon angoisse. Je me suis endormie pendant la séance. Au réveil, j'avais la sensation d'être une autre personne, plus calme, plus apaisée » Mme S, 58 ans, 2018

«Très bon moment, séance bienvenue à ce moment là : douleur, angoisse. Je tenterai de faire revenir les images qui font du bien lorsque la douleur réapparaitra » Mme S, 53 ans, 2016

« Chaleur ressentie, et sensation de lévitation agréable » Mme M, 74 ans, 2016

« Moment agréable après séance de radiothérapie stressante » Mme B, 52 ans, 2016

« Très surpris par le résultat de la séance, à refaire » M B, 66 ans, 2018

«…chez moi, j'ai senti arriver un malaise, grâce à la respiration il a été moins violent » Mme B, 52ans, 2018

« Sensation d'allégement de mon corps, je repenserai à ce moment là lorsque je n'irai pas bien. » Mme B, 57ans, 2016

Beaucoup d'émotions à la fin de la séance : « vous m'avez permis de pleurer »
Mme B, 52 ans, 2015

Dans le cadre d'une PEC globale la sophrologie permet :

d'accorder une attention particulière et singulière à la personne
d'explorer et de stimuler les ressources de la personne
de soutenir et d'accompagner l'action des thérapeutiques
d'offrir un « mieux être » par une technique « d'auto décontraction »

... Une parenthèse au bénéfice partagé

PERSPECTIVES

Développer la communication autour de cette technique complémentaire :

- Grâce à un film réalisé pour les patients en HDJ de Gastro-Entérologie.
- Par la mise en ligne de documents sur intranet pour aider à la PEC des patients en soins palliatifs.
- Par une enquête, auprès des professionnels paramédicaux traitant de la connaissance des missions et des différents champs d'intervention de l'EMSP.

CHU Saint-Étienne
ASSP CHUSE

Christine JULIEN-JAYOL *umasp@chu-st-etienne.fr*