

GUIDE ACCÈS SANTÉ

 CPTS
Ca Salamandre

+ Je n'ai pas ou plus de médecin traitant

+ Naviguer dans le système de santé

J'habite la communauté d'agglomération de Blois,
la communauté de communes du Grand Chambord,
la communauté de communes Beauce Val de Loire,
près du Controis en Sologne, Soings en Sologne, Dhuizon,
Beauce-la-Romaine...



SOMMAIRE

Qui sommes-nous ?

p.3

Pourquoi ce guide ?

p.4

Les bons réflexes patient

p.4

Qui peut m'aider ?

p.4

Numéros - Urgences, gardes

p.9

Votre santé

p.10

Santé de la femme

p.10

Santé mentale

p.11

Santé de l'enfant

p.12

Santé des personnes de 60 ans et plus

p.14

Santé des personnes en situation de handicap

p.15

Prévention

p.16

Qui peut m'accompagner ?

p.18

QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) La Salamandre, une association de professionnels de santé qui assurent votre suivi en ville et dans vos domiciles, engagés pour améliorer l'accès aux soins.

Notre objectif est de vous accompagner dans votre parcours de santé, notamment si vous êtes sans médecin traitant.



POURQUOI CE GUIDE ?

Vous n'avez plus de médecin et cela peut être source d'inquiétude.

En attendant d'en retrouver un, il existe une offre de soins accessible directement, souvent sans reste à charge. Le but est que vous puissiez, en attendant de retrouver un médecin traitant, identifier l'offre de soins locale, accessible sans prescription, et vous orienter dans le système de santé.



Les bons réflexes patient



+ Constituer son dossier médical

Il est recommandé de préparer votre dossier patient : demandez à récupérer votre dossier médical auprès de votre ancien médecin traitant, ou rassemblez les documents en votre possession.

+ Mon espace santé

Ce service public numérique de l'Assurance Maladie permet de gérer vos données de santé. Il est fortement recommandé d'activer votre espace santé pour faciliter votre parcours de soins et gérer vos données de santé !

Pour activer votre espace, seule votre carte vitale est nécessaire.

Si vous rencontrez des difficultés, contactez le **34 22**.



Pour être accompagné dans l'utilisation de votre espace santé, contactez la CPTS La Salamandre.



Qui peut m'aider ?

+ Un médecin généraliste

Vous pouvez consulter un médecin généraliste pour un avis médical en cas d'urgence non vitale :

- en composant le **116 117**, du lundi au vendredi de 8h à 20h
- en contactant l'accueil Soins Non Programmés de la Polyclinique de Blois : **02 54 90 66 66** Lundi au vendredi de 8h30 à 19h et samedi de 9h à 18h.

+ Le médecin spécialiste

Votre médecin spécialiste intervient pour poser un diagnostic précis ou assurer le suivi d'une maladie chronique. Certains spécialistes sont accessibles directement, sans passer par le médecin traitant : gynécologue, ophtalmologue, psychiatre, stomatologue, pédiatre.

+ Votre infirmier(e)

Il/elle vous conseille et vous accompagne dans votre parcours de soins, y compris à domicile. Il/elle assure vos soins et fait le lien avec vos autres professionnels de santé habituels. Les infirmier(e)s sont joignables du lundi au dimanche, en journée.



En accès direct

(sans prescription médicale)

Vaccination : votre infirmier(e) peut vacciner dès l'âge de 11 ans.
Bilan de prévention aux âges clés de la vie (cf p.17)

+ Votre pharmacien(ne)

Il/elle contrôle et délivre vos traitements. Il/elle contrôle le suivi de vos traitements habituels (diabète, insuffisance cardiaque...).



En accès direct

(sans prescription médicale)

Téléconsultation : certaines officines disposent de cabines dédiées.

Vous avez des brûlures en urinant ou un mal de gorge ? Votre pharmacien peut vous prendre en charge directement : il évalue vos symptômes, réalise, si besoin, un test rapide, et peut prescrire un traitement antibiotique lorsque c'est nécessaire ou vous ré-orienter.

Vaccination dès l'âge de 11 ans

Bilan de prévention aux âges clés de la vie (cf p.17)

Votre pharmacien(ne) **peut renouveler votre ordonnance** pour 3 mois supplémentaire, mois par mois.

+ Votre chirurgien dentiste

Il/elle prend soin de votre bouche. Afin de limiter tout risque de caries, de dents qui se déchaussent, d'abcès... nous vous conseillons de le consulter au moins 1 fois par an.

Entre 3 et 24 ans, vous pouvez consulter le dentiste une fois par an pour un examen sans avance de frais.



+ Votre biologiste médical

Au laboratoire, votre biologiste interprète vos analyses et vous informe des résultats, communique avec votre équipe soignante et vous oriente si besoin et réalise des actes de prévention.



En accès direct

(sans prescription médicale)

Dépistage du cancer du col de l'utérus (frottis, avec votre invitation)

Dépistage du VIH et des infections sexuellement transmissibles sans avance de frais pour les 18-25 ans. Possible après 25 ans, selon certains critères (sans reste à charge si mutuelle).

+ Votre sage-femme

Il/elle vous accompagne tout au long de votre vie pour votre santé gynécologique et reproductive. Il/elle intervient pour la contraception et le suivi gynécologique (frottis, mycoses récidivantes, prolapsus...), la grossesse, le suivi médical et préventif des femmes.



En accès direct

(sans prescription médicale)

Vaccination : votre sage-femme peut vacciner les nouveau-nés, enfants et adultes selon les recommandations en vigueur

Bilan de prévention aux âges clés de la vie (cf p. 17)

+ Votre kinésithérapeute

Il/elle vous aide à retrouver vos capacités et à préserver votre autonomie. Il/elle intervient sur prescription médicale pour soulager vos douleurs, améliorer votre mobilité et favoriser votre récupération après une chirurgie, un accident ou une maladie. Il/elle prend aussi en charge les troubles respiratoires, neurologiques ou cardiaques, et vous conseille pour prévenir les chutes et rester actif.

Il est important de bien préparer votre sortie post-opératoire avec votre kinésithérapeute (le prévenir le plus tôt possible, même avant la chirurgie).



Une garde de kinésithérapie respiratoire est assurée sur le territoire chaque année (cf p. 9)

+ Votre pédicure podologue

Il/elle prend soin de vos pieds pour prévenir et traiter les affections cutanées et unguéales, soigne cors, durillons, ongles incarnés, verrues plantaires...

Il/elle assure le suivi des patients diabétiques (jusqu'à 8 séances annuelles prises en charge selon la gradation du risque podologique réalisée par votre pédicure podologue), conçoit des semelles orthopédiques sur mesure pour améliorer la posture et la marche.



En accès direct

Vous pouvez consulter votre pédicure-podologue sans prescription médicale.

+ Votre orthophoniste

Il/elle vous accompagne pour améliorer les troubles de la communication qu'ils soient liés au langage oral, écrit, à la voix ou les troubles de la déglutition, les troubles cognitifs...



En accès direct

(sans prescription médicale)

Sur le territoire de la CPTS La Salamandre, vous pouvez consulter un(e) orthophoniste sans prescription médicale.

Ai-je besoin d'un(e) orthophoniste ?



+ Votre psychologue

Il/elle vous accompagne pour prendre soin de votre santé mentale et vous aide à surmonter les difficultés que vous traversez (angoisse, dépression...). Il/elle peut être consulté dès l'âge de 3 ans.



En accès direct (sans prescription médicale)

Accompagnement: dans le cadre du dispositif 'Mon soutien psy' de l'Assurance Maladie, vous pouvez bénéficier de 12 séances remboursées par an auprès d'un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie.

Où trouver un(e) psychologue conventionné(e) ?



+ Votre diététicien(ne)-nutritionniste

Il/elle vous accompagne pour adopter une alimentation équilibrée et adaptée à votre santé. Il/elle intervient dans la prévention (santé cardiovasculaire, surpoids, obésité, diabète, dénutrition...) comme dans le suivi des pathologies métaboliques ou digestives.



En accès direct

Vous pouvez consulter votre diététicien-nutritionniste sans prescription médicale.



Numéros - urgences, gardes



Urgence vitale

Composez le **15**
(SAMU)



Urgence non vitale : service d'Accès aux soins (SAS)

Composez le **116 117** du lundi au vendredi de 8h à 20h.

Votre appel peut déboucher sur un avis, une prescription téléphonique ou une consultation de médecine générale près de chez vous.



Urgence santé mentale : SOS Psy 41

Appelez le 15 ou le **0806 807 777** (n°vert non surtaxé) : écoute, évaluation et orientation assurée par des infirmières en santé mentale 7j/7 de 10h à 18h.

Urgence main

Pôle Santé Oréliance 45770 Saran

• **02 38 79 60 95**

Pôle Santé Léonard de Vinci 37000 Tours

• **02 34 37 44 88**



Renouvellement d'ordonnance de médicaments

Votre pharmacien peut renouveler pour un mois votre ordonnance de médicaments, et ce à trois reprises.

Votre pharmacien, votre infirmier ou votre sage-femme peut demander un renouvellement d'ordonnance par téléexpertise, en sollicitant un médecin généraliste de la CPTS La Salamandre à distance via la plateforme sécurisée OMNIDOC.



Gardes nuits week-end et jours fériés

Un médecin de garde est disponible sur orientation du **15**

Une pharmacie de garde est accessible sur orientation du **32 37** ou www.3237.fr

Une garde dentaire est assurée chaque week-end, en appelant le **02 46 92 90 40**

Une garde de kinésithérapie respiratoire est assurée, d'octobre à avril, les week-end et jours fériés, de 9h à 18h, sur prescription médicale : **02 54 70 52 30**



VOTRE SANTÉ



Santé de la femme

+ CONTRACEPTION, INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG) ET SUIVI GYNÉCOLOGIQUE

Centre de Santé Sexuelle et d'IVG du Centre Hospitalier de Blois : **02 54 55 62 75**

Les IVG médicamenteuses au domicile ou en cabinet sont possibles (accompagnement par des médecins et/ou sage-femmes).

Pour connaître les professionnels autorisés à pratiquer le suivi des IVG à domicile, contactez le : **02 54 55 62 75**

+ En cas de violence, besoin d'écoute, d'assistance :

Contactez le **39 19**

Équipe Malala du CH Blois : **02 54 55 61 65**

ÉQUIPE MALALA
pour les femmes victimes



Santé mentale

+ SOS PSY 41 - ÉQUIPE DE PREMIÈRE INTENTION DU BLÉSOIS (EPI)

Pour toute personne adulte en souffrance psychique et en demande d'aide, pour l'entourage, les aidants, en appui et soutien des professionnels. En fonction du besoin, l'EPI analyse la situation, l'évalue et oriente vers les dispositifs de santé mentale (informations, conseils).

Elle reçoit en consultation programmée dans un délai court au centre hospitalier Simone Veil de Blois, ou en mobilité sur le secteur psychiatrie du Blésois.

Du lundi au vendredi de 9h à 18h : **02 54 55 62 51- epi.blois@ch-blois.fr**

+ CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE ADULTES (CMP)

Le CMP est un lieu de soins public, sectorisé, proposant des consultations médico-psychologiques à toute personne en difficulté psychique.

Les personnes sont accompagnées par une équipe pluriprofessionnelle : psychiatres, psychologues, infirmiers, éducateurs, assistantes sociales...

À Blois : 50 rue Florimond Robertet - **02 54 74 05 21**

À Mer (le mercredi) : Impasse Saint-Hilaire - **02 54 81 12 80**

+ ADDICTOLOGIE

Centre Hospitalier de Blois : **02 54 55 67 40**

Oppelia-VRS 41 : **02 54 45 46 50**





Santé de l'enfant

+ CENTRE DE PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE (PMI)

Consultations et rendez-vous pour les enfants de moins de 6 ans, réalisés par des infirmières puéricultrices et/ou des médecins.

02 54 58 54 78

A Blois : Cité administrative - 34 avenue Maréchal Maunoury

+ CENTRE MEDICO-PSYCHOLOGIQUE ENFANT (CMP)

Le CMP est un service public gratuit qui aide les enfants et leurs parents quand les émotions, le sommeil, la scolarité ou les relations deviennent difficiles à gérer.

02 54 78 67 49

A Blois : 85 ter rue du Foix

A Onzain : Rue Gustave Marc

+ ÉQUIPE MOBILE DE SOINS PSYCHIQUES EN PÉRINATALITÉ

Pour les futurs parents ou parents d'enfants de 0 à 2 ans traversant une période difficile : pleurs intenses, troubles du sommeil ou de l'alimentation, inquiétudes autour du développement, épuisement, vécu difficile de la grossesse ou de la naissance.

L'équipe peut recevoir les parents, les rencontrer à domicile ou coordonner un accompagnement avec leurs soignants habituels.

02 54 55 61 54

emperinat@ch-blois.fr

 perinatalite-centre.fr

+ PLATEFORME DE COORDINATION ET D'ORIENTATION – TROUBLES NEURO-DÉVELOPPEMENTAUX (PCO-TND)

Vous êtes parent ou professionnel, et vous observez chez votre/enfant un développement inhabituel (difficultés motrices, langagières, comportementales...) : il peut s'agir d'un trouble du neurodéveloppement. La PCO accompagne des enfants de 0 à 6 ans : elle coordonne le parcours de bilans et d'interventions précoces (ergothérapeutes, psychomotriciens, psychologues...)

02 54 55 63 98

pcotnd41@ch-blois.fr



+ MAISON DES ADOLESCENTS DU LOIR-ET-CHER (MDA 41)

La MDA 41 est un lieu d'accueil, de prévention et d'accompagnement destiné aux adolescents de 11 à 21 ans et leurs parents. L'accès est libre, gratuit et confidentiel. Toutes sortes de thématiques peuvent être abordées : difficultés relationnelles, scolaires, mal-être ; addictions (alcool, drogues, écrans) ; santé sexuelle, vie affective ; alimentation...

Consultations et accueil : lundi-mercredi-vendredi de 10h à 18h (avec ou sans rendez-vous) ; jeudi (uniquement sur rendez-vous).

Une équipe mobile intervient dans tout le département.

A Blois : 28 rue des Ecoles - **02 54 55 64 22**

maisonados@ch-blois.fr

 ch-blois.com/services/mda

+ CENTRE MÉDICO-PSYCHO-PÉDAGOGIQUE (CMPP) de l'AIDAPHI

Diagnostics, orientations et traitements en ambulatoire (soutien psychologiques, psychothérapies individuelles, rééducations en orthophonie et psychomotricité, groupes thérapeutiques, thérapies familiales...) auprès d'enfants et d'adolescents âgés de 2 à 20 ans en difficulté. Avec l'accord des parents, le CMPP travaille avec les autres partenaires concernés par l'enfant et sa situation : l'école, les services sociaux, un médecin, la pédopsychiatrie etc.

A Blois : 2 Levée des Tuileries - **02 54 78 26 94**

cmpp.blois@aidaphi.asso.fr

+ ATELIER GRANDIR – CPTS LA SALAMANDRE

Parents, futurs parents et professionnels de la petite enfance, venez profiter d'un moment d'échange et de rencontre avec des professionnels de santé !

Des professionnels de santé (kinésithérapeute, ergothérapeute, psychomotricienne, diététicienne, orthophoniste...) sont présents pour vous conseiller et animer des ateliers autour de la petite enfance (0 à 3 ans), tout au long de l'année et sur tout le territoire de la CPTS La Salamandre.

Au programme : Motricité libre, Ateliers de prévention



Dates des ateliers Grandir, gratuits et sans réservation.

60+ Santé des personnes de 60 ans et plus

+ PROGRAMME ICOPE (POUR LES PERSONNES DE 60 ANS ET +)

Cette application vous aide à suivre les fonctions essentielles : vue, audition, mémoire, mobilité, nutrition, humeur ; et à agir en cas de besoin.



+ CONSULTATIONS-MÉMOIRE

Au centre hospitalier de Blois : 02 54 55 68 08

+ ÉQUIPE MOBILE VIEILLISSEMENT ET MAINTIEN DE L'AUTONOMIE (EMVMA)

Cette équipe pluridisciplinaire spécialisée en gériatrie se déplace à domicile, en EHPAD ou dans les établissements de santé pour réaliser une évaluation globale de la santé, de l'autonomie et du cadre de vie des personnes âgées.

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

02 54 55 60 01

emvma.blois@ch-blois.fr

+ ÉQUIPE MOBILE ALZHEIMER (EMA)

Soutien aux personnes touchées par la maladie d'Alzheimer et aux aidants familiaux.

02 54 56 28 19

ergo-clc@fede41.admr.org



Santé des personnes en situation de Handicap



+ HANDICONSULT 41

HandiConsult 41 s'adresse aux personnes en situation de handicap (tout handicap, tout âge), ayant des difficultés à accéder aux soins en raison de leur handicap. HandiConsult 41 :

- peut vous orienter vers un professionnel, vous aider à prendre rendez-vous,
- peut mettre à disposition les aides techniques nécessaires à la consultation,
- peut vous accompagner à la consultation si nécessaire.

Contact : 02 54 55 62 47 - SMS : 06 88 97 38 41 - handiconsult41@ch-blois.fr

+ HANDIMOBILE 41

HandiMobile 41 est une équipe mobile pluridisciplinaire d'expertise en réadaptation, portée par le Centre Hospitalier Simone Veil de Blois, qui intervient à domicile ou en établissement, auprès d'adultes entre 18 et 75 ans en situation de handicap d'origine neurologique ou locomoteur, pour évaluer vos besoins, vous permettre d'accéder aux aménagements et aides techniques nécessaires à votre état de santé.

Contact : 02 54 55 62 06 - handimobile41@ch-blois.fr

+ COMMUNAUTÉ 360

La Communauté 360 accompagne les personnes en situation de handicap et leurs aidants pour trouver des solutions concrètes quand les dispositifs habituels ne suffisent pas.

Du lundi au vendredi de 9h à 17h

Numéro vert gratuit : 0 800 360 360

PRÉVENTION

+ CENTRE D'EXAMEN DE SANTÉ

Le Centre d'Examen de Santé (CES) propose un examen de prévention en santé gratuit pour les personnes, à partir de 5 ans, assurées au régime général de l'Assurance Maladie. Cet examen, sur rendez-vous permet de faire un bilan complet de votre santé. A l'issue du bilan de santé, le médecin envisage avec vous les suites à donner et **vous oriente si besoin vers les professionnels de santé de notre territoire.**

Où réaliser cet examen ?

À Blois 4 rue de Weimar ; du lundi au vendredi de 8h à 16h45

02 34 03 20 80

➔ ameli.fr - Consultez la page examen - prévention - santé

+ DÉPISTAGE DES CANCERS



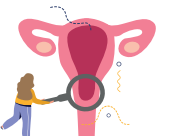
Dépistage du cancer du sein

Tous les 2 ans, le dépistage est recommandé pour les femmes âgées de 50 à 74 ans (un courrier d'invitation vous est envoyé).



Dépistage du cancer colorectal

Tous les 2 ans pour les personnes âgées de 50 à 74 ans, un courrier d'invitation vous est envoyé afin de réaliser votre test de dépistage. Vous pouvez récupérer votre kit de dépistage chez un médecin ou un pharmacien.



Dépistage du cancer du col de l'utérus

Pour les femmes de 25 à 65 ans, procéder à un dépistage régulier du cancer du col de l'utérus est vivement recommandé. L'examen peut être réalisé chez une sage-femme, en laboratoire, chez un médecin généraliste ou un gynécologue...

Consultez la page [actu dépistage cancers du Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers](https://depistage-cancer.fr/centre/) :

➔ depistage-cancer.fr/centre/

Des actions de prévention (dépistage des cancers, dépistage de la rétinopathie diabétique...) sont régulièrement organisées sur le territoire.



Retrouvez-les dans notre agenda



+ VACCINATION

Pourquoi se vacciner ?

Pour se protéger de certaines maladies infectieuses et protéger les personnes autour de soi.

Où se faire vacciner ?

- Médecin et sage-femme (tous les âges)
- Pharmaciens et infirmiers à partir de 11 ans
- Centre de vaccination du Centre Hospitalier de Blois pour tout type de vaccins
02 54 55 67 69

+ MON BILAN PREVENTION

Il s'agit d'un rendez-vous pour évaluer vos habitudes de vie, identifier les risques de maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, maladies rénales...), informer sur les dépistages et voir si vous êtes à jour dans vos vaccinations.

4 bilans sont pris en charge aux âges clés de la vie :

18 - 25 ans ; 45 - 50 ans ; 60 - 65 ans ; 70 - 75 ans

Ce bilan est proposé en accès direct par un professionnel de santé libéral conventionné (médecin, sage-femme, pharmacien, infirmier) :

Où réaliser son bilan ?



Contacter le 02 14 99 41 41

Contacter le 02 54 45 11 28

Permanence de l'infirmière les mardis de 11h à 12h30.



Informations, réassort ou suggestions de contenus : contact@cptslasalamandre.fr

+ NUMÉROS D'URGENCE

Police secours - **17**

SAMU - **15**

Numéro d'urgence européen - **112**

Service d'Accès aux Soins (SAS 41) - **116 117**

Sapeurs pompiers - **18**

Violences conjugales - **3919**

Enfants maltraités - **119**

Harcèlement - **3018**

Personnes sourdes et malentendantes - **114**

+ ACCÈS À MES DROITS EN SANTÉ

Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) du Loir-et-Cher
36 46

Mutualité Sociale Agricole (MSA) du Loir-et-Cher
02 54 44 87 87



10 rue Claude Bernard à Blois

Pour ne rien manquer de nos actualités

SUIVEZ-NOUS



cptslasalamandre.fr

