

La Gazette Santé de Mauvezin



Avril 2018 - Numéro 6

Maison de santé de Mauvezin

9 rue Tourneuve

05.62.67.24.54

Au Sommaire

Les consultations médicales au sein de la Maison de santé: Quelles organisations?

Le secrétariat de la maison de santé est ouvert **du lundi au vendredi de 8h à 19h** et **le samedi matin de 8h à 12h**.

En cas de demande de consultation auprès de votre médecin traitant, il est toujours préférable d'appeler le secrétariat au **05.62.67.24.54**.

Afin de répondre au mieux à vos besoins dans un délai convenable les secrétaires doivent être averties du motif de consultation.

En cas d'urgence vitale (douleur qui serre dans la poitrine, perte de connaissance, membre subitement paralysé, accident grave de la voie publique), **il est préférable d'appeler directement le 15.**

En effet, une équipe du SAMU peut se déplacer en cas d'urgence vitale nécessitant des soins hospitaliers urgents.



Pour les urgences non vitales (plaie à suturer, essoufflement inhabituel par exemple) les médecins s'organisent pour que l'un d'entre eux soit disponible chaque jour, dans les limites de leurs possibilités. **Il est toujours préférable, d'appeler avant de vous rendre à la maison de santé, pour que l'on vous garantisse une prise en charge efficace.**

Après 19h, il est inutile de se présenter sans rendez-vous à la maison de santé.

De 19h à 8h du matin, pour les demandes non urgentes, composer le 3966. C'est le numéro de la régulation médicale (la nuit, le weekend et les jours fériés, elle permet aux patients d'être orientés vers la réponse médicale adaptée à son besoin de santé : conseil téléphonique, consultation auprès du médecin de garde, prise en charge en urgence).



Les affections longue durée

Qu'est ce que c'est? Page 2

Le dossier médical

Comment le récupérer Page 3

Que faire pour mieux dormir

Insomnie et confort au lit Page 4

La vaccination en 2018

Le calendrier vaccinal Page 5

Les brèves

Quelques informations pratiques Page 6

Le COPIL

Qu'est ce que le comité de pilotage? Page 7

Les professionnels de la MSP

Listing téléphonique Page 8

LES AFFECTIONS LONGUES DURÉES EN QUELQUES LIGNES

Qu'est ce qu'une ALD?

Une affection de longue durée exonérante est une maladie dont la gravité et/ou le caractère chronique nécessitent un traitement prolongé et une thérapeutique particulièrement coûteuse, ouvrant droit à la prise en charge à 100 % (sur la base du tarif de la Sécurité sociale) **pour les soins et traitements liés à cette pathologie.**

Les affections de longue durée sont inscrites sur une liste établie par le ministre de la Santé (liste des ALD, fixée par l'article D. 322-1 du Code de la Sécurité sociale, actualisée par le décret n°2011-77 du 19 janvier 2011 et par le décret n°2011-726 du 24 juin 2011), consultables sur le site de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (ameli.fr).

Certaines ALD ouvrent droit à la prise en charge **à 100 % des soins liés à la pathologie.**

Comment bénéficier d'une ALD?

Pour en bénéficier, votre médecin traitant rédige un protocole de soins, qui mentionne notamment les traitements nécessaires. Le protocole de soin est destiné à être envoyé par votre médecin à votre caisse d'Assurance Maladie sous format papier ou transmis sous format dématérialisé grâce au protocole de soins électronique (PSE).

Attention: Il n'est pas autorisé d'utiliser ce dispositif pour la prise en charge de traitements ou transports sanitaires non liés à cette pathologie.



Source : <https://www.ameli.fr/gers/assure/droits-demarches/maladie-accident-hospitalisation/affection-longue-duree-ald/affection-longue-duree-ald>

COMMENT RÉCUPÉRER UN DOSSIER MÉDICAL

La loi vous permet d'accéder à votre dossier médical, que celui-ci ait été constitué par un médecin, un autre professionnel de santé, un hôpital ou une clinique.

Chez tous les professionnels de santé, **l'ensemble des informations médicales vous concernant sont rassemblées dans un dossier médical**. De votre médecin traitant à votre chirurgien, en passant par les cliniques et les hôpitaux, tous les praticiens ou établissements de santé **ont l'obligation de vous transmettre ce dossier médical, dès que vous en faites la demande**.

Les destinataires de la demande

La demande du patient doit être adressée au professionnel concerné par les informations souhaitées :

- directement au professionnel libéral (par exemple le dentiste ou le médecin généraliste) ;
- au responsable de l'établissement de santé (hôpital par exemple).

Il convient de formuler sa demande **par courrier**.

Le destinataire de la demande vérifie la qualité du demandeur, à savoir son identité et sa qualité de bénéficiaire d'un droit d'accès au dossier (personne majeure vivante ou ayants droits d'une personne décédée par exemple).

Le délai pour recevoir le dossier

Le délai de communication à réception de la demande est limité à :

- **8 jours** pour un dossier récent ;
- **2 mois** pour un dossier dont la dernière pièce remonte à 5 ans.

Le coût de la demande et de la réception

La consultation sur place est gratuite.

Lorsque le demandeur souhaite la remise de copies, les frais à sa charge ne peuvent excéder le coût de la reproduction et le cas échéant, de l'envoi des documents. Les dossiers informatisés peuvent également être remis sur une clé USB.



QUE FAIRE, POUR MIEUX DORMIR ?

Chaque personne est différente : le sommeil qui convient est celui qui permet de réparer la fatigue et de se sentir bien dans la journée.

L'insomnie:

Elle correspond à un sommeil non satisfaisant mais pas toujours à une diminution de la durée du sommeil. Les causes de l'insomnie peuvent être multiples : des soucis, des contrariétés, des douleurs, des médicaments, etc.



Quelques règles pour mieux dormir:

- Limiter la consommation de stimulants (thé, café, boissons à la caféine) et l'alcool **dans les heures qui précèdent le coucher** ;
- Eviter de faire un gros repas avant le coucher ;
- Boire des infusions, certaines comme la valériane favorisent l'endormissement ;
- Avoir une **activité physique** dans la journée, mais pas dans les heures qui précèdent l'endormissement ;
- Avoir une chambre favorable au sommeil : réduire la lumière et les bruits, régler le chauffage à un niveau agréable, choisir un bon matelas ;
- Se coucher et se lever à **heures régulières**.

Pour lutter contre l'insomnie, une méthode aussi efficace que les somnifères est la technique du « contrôle du stimulus » :

Utiliser **son lit uniquement** pour dormir et pour les rapports amoureux (ne pas s'installer sur le lit pour manger, travailler ou regarder la télévision) ;

- une heure avant de se coucher, cesser toutes les activités exigeantes sur le plan intellectuel et physique ;
- se coucher seulement lorsqu'on est fatigué et prêt à dormir ;
- si on ne s'endort pas après 20 minutes, se lever et aller dans une autre pièce. Ne retourner dans la chambre que quand l'envie de dormir est revenue. Répéter cette étape aussi souvent que nécessaire ;
- se lever tous les jours à la même heure même si on a très peu dormi aide à régulariser le rythme de sommeil.

Un travail sur le sommeil dans ma MSP ?

L'équipe des professionnels de la maison de santé de Mauvezin travaille à la mise en place d'un programme d'éducation thérapeutique **destiné à aider les patients à mieux dormir et à stopper les somnifères**. Ce programme verra le **jour fin 2018 ou début 2019**. Il est réalisé en lien avec le travail de thèse d'une interne en médecine générale ayant fait un stage au sein de la maison de santé.

Source : revue « Prescrire »

LA VACCINATION EN 2018

A l'occasion de la semaine européenne de la vaccination qui se déroule du 23 au 29 avril 2018, n'hésitez pas à questionner médecins et infirmiers sur votre statut vaccinal !!

Depuis le 1er janvier 2018, huit vaccinations, auparavant recommandées **sont devenues obligatoires** : il s'agit des vaccinations contre la coqueluche, les infections invasives à *Haemophilus influenzae* de type b, l'hépatite B, les infections à pneumocoque, les infections invasives à méningocoque de séro groupe C, la rougeole, les oreillons et la rubéole ; soit **un total de 11 vaccinations obligatoires** (les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite étant antérieurement obligatoires).

Ces 11 vaccinations sont pratiquées, sauf contre-indication médicale reconnue (voir tableau 4.11), dans les **18 premiers mois de l'enfant et sont exigibles, pour l'entrée ou le maintien en collectivité à partir du 1er juin 2018 pour tout enfant né à partir du 1er janvier 2018.**

Lorsqu'une ou plusieurs vaccinations font défaut, le code de la santé publique prévoit que l'enfant est admis provisoirement. Les vaccinations obligatoires doivent alors être, selon le calendrier des vaccinations, réalisées dans un délai de trois mois et ensuite poursuivies (voir avis de la HAS relatif à l'exigibilité des vaccinations en collectivité).

Source: Calendrier des vaccinations et recommandations vaccinales 2018, Ministère de la santé et de la solidarité, janvier 2018.

Les vaccins et les rappels c'est tout au long de la vie, pour se protéger soi et ses proches!

Calendrier simplifié des vaccinations 2018

Âge approprié	VACCINATIONS OBLIGATOIRES pour les nourrissons nés à partir du 1 ^{er} janvier 2018								6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +	
	1 mois	2 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	18-18 mois								
BCG*	■														
Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite		■	■			■			■	■		■	■		Tous les 10 ans
Coqueluche		■	■			■		■	■			■			
Haemophilus Influenzae de type b (HIB)		■	■			■						■			
Hépatite B		■	■			■									
Pneumocoque		■	■			■									
Méningocoque C				■		■									
Rougeole-Oreillons-Rubéole						■	■								
Papillomavirus humain (HPV)									■	■					
Grippe															Tous les ans
Zona															

LES BRÈVES DE LA MSP



Renouvellement de traitements

Etant donné le manque de médecins et pour faciliter la prise de rendez-vous pour un maximum de patients (en situation d'urgence notamment) il est rappelé aux patients dont le traitement chronique doit être renouvelé, de prendre rendez-vous **suffisamment tôt pour avoir une consultation adaptée**.

Par exemple, il est possible d'appeler le secrétariat le jour où vous vous rendez à la pharmacie pour récupérer vos médicaments, **pour le dernier mois valable sur l'ordonnance**.

Hôpital de Mauvezin

En plus de leur activité au sein de la maison de santé, **les médecins mauvezinois soignent aussi les patients hospitalisés à Mauvezin dans les services de médecine et de rééducation**.

Leur présence historique au sein de cet établissement, comme pour tous les médecins généralistes gersois exerçant dans une ville où se trouve un tel établissement (Nogaro, Mirande, Gimont, Fleurance, etc.), permet de pérenniser ce service public indispensable à la population.

L'exercice à la fois hospitalier et libéral complique parfois la gestion de l'emploi du temps des médecins de la MSP et peut limiter leur disponibilité.

Néanmoins tous les efforts, organisationnels notamment, sont faits pour apporter la réponse la mieux adaptée à chaque patient(e).

LE COPIL DE LA MAISON DE SANTÉ

Le COPIL: késako?

C'est le COmité de PILotage. Il exerce un rôle important dans le fonctionnement pluriprofessionnel de la maison de santé

Qui le compose ?

Le COPIL est composé d'un médecin, de 2 professionnels paramédicaux (infirmière , psychologue, diététicienne ou podologue) et de la coordinatrice de la MSP.

Il est élu pour 4 ans .

Quels sont son fonctionnement et son rôle ?

Ce comité se réunit une fois par mois pour faire le **suivi transversal de l'évolution des différents projets réalisés dans la MSP.**

Il propose des axes d'amélioration pour mener les projets à terme autour d'une réflexion pluriprofessionnelle.

Il valide la participation de la MSP à certains projets proposés par les instances supérieures de Santé Publique et les propose à tous les professionnels de la MSP.

Enfin, le COPIL prépare les thèmes à aborder lors des réunions interprofessionnelles qui réunissent tous les professionnels de la MSP une fois par mois.

Quels sont les travaux en cours?

Le COPIL travail sur le **déploiement de la télémédecine**. La télémédecine, est une forme de pratique de médecine à distance. Elle permet d'éviter les déplacements itératifs des patients les plus fragiles. Elle permet également à un professionnel d'accéder à une expertise d'un confrère spécialiste à distance.

Le télémédecine est l'une des réponses au maintien de l'offre de soin dans les communes fragilisées par la désertifications médical.

Le COPIL travaille également de concert avec les professionnel sur la **couverture vaccinale** des patients de la MSP. Ce projet passe par l'actualisation et le maintien des connaissance des professionnels de santé et des patients.

L'équipe pluriprofessionnelle œuvre à permettre à tous et dans les délais requis l'accès à une couverture vaccinale actualisée et de qualité.

Enfin le COPIL fait évoluer les pratiques soignantes en proposant **des coopérations entre professionnels médicaux et paramédicaux**, dans le but de répondre au besoin des patients de façon sécurisée et efficiente.

LES PROFESSIONNELS DE LA MSP

MEDECIN GENERALISTE	SYLVIE	DOMAS	05 62 67 24 54
	NICOLE	FICHOT	
	FABIEN	FOURCADE	
	GERARD	JEFFROY	
SAGE-FEMME	STEPHANIE	LAMARQUE	06 82 01 82 97
	FABIENNE	THAU	06 79 69 97 22
KINESITHEAPEUTES	MURIEL	RIEUNIER	05 62 06 73 01
	STEPHAN	CASTET	
OSTEOPATHE	DORIAN	ST FELIX	06 01 32 22 90
INFIRMIERE	SABRINA	MIALANE-BAGUR	05 62 06 88 87
	ISABELLE	COUSTURIAN	
	CHRISTINE	LANGLIN	
	LUCIE	COUV RAT	
INFIRMIERE	MARTINE	VAZON	05 62 70 89 98
	SANDRINE	LECOQ SIATTE	
INFIRMIERE	ANGELIQUE	CASTEX	05 62 07 46 34
	HELENE	ZUERAS	
	CELINE	LAGARDE	
DIETETITIEENNE	MARION	CUVILLIER	06 08 64 34 12
PSYCHOLOGUE	ANGELIQUE	PITTON-DARDENNE	06 67 86 68 72
SOPHROLOGUE	CELINE	BERGER	06 13 01 28 19
PEDICURE-PODOLOGUE	ROSE-MARIE	MAITRE	06 45 85 27 30

