

L'environnement de la santé

- **Besoin de voir un médecin pendant la semaine ?**
Je m'adresse à mon **médecin traitant**.
- **Besoin de voir un médecin la nuit ou le week-end ?**
Je contacte la **maison médicale de garde**,
ou je téléphone au **15 (Samu)**.

Les soirs, les week-ends et les jours fériés
Maison médicale de garde - N° de téléphone :
.....

En cas d'urgence
Le Samu **15** (appel gratuit)
Adresse de l'hôpital le plus proche :
.....

- **Très malade ou gravement blessé ?**
Je vais à l'**hôpital** ou je téléphone au **15 (Samu)**.
- **Sans Sécurité sociale ni complémentaire santé, mais besoin d'aller à l'hôpital ?**
Je ne m'inquiète pas. **Je vais d'abord me faire soigner.**
Des assistantes sociales m'aideront ensuite
à régulariser ma situation et à faire les démarches
pour avoir une protection santé.

GRATUIT

- **Des soucis ? Envie d'en parler ?**
Besoin de conseils ?
Centre médico-psychologique (CMP) : des professionnels
comme des psychologues, éducateurs, psychomotriciens
accueillent les adultes et enfants pour parler
et aller mieux.

GRATUIT

- **Besoins d'information**
sur la contraception, la sexualité ?
Planning familial : lieu pour parler de la sexualité
et des relations amoureuses, lieu de renseignement,
d'accompagnement dans le choix d'une contraception,
lieu d'écoute et d'orientation pour une demande
d'interruption volontaire de grossesse.

39 19
(appel gratuit) **Accueil de femmes et hommes
victimes de violence**

Je peux contacter ma mairie pour trouver les adresses.

Mon dentiste

Date du dernier rendez-vous
Son nom
.....
Son numéro de téléphone
.....
Son adresse
.....
Ses jours et horaires de consultation
.....
.....

Mon gynécologue

Date du dernier rendez-vous
Son nom
.....
Son numéro de téléphone
.....
Son adresse
.....
Ses jours et horaires de consultation
.....
.....

Le suivi médical de mon enfant

Médecin pédiatre ou PMI
.....
Son numéro de téléphone
.....
Son adresse
.....
Ses jours et horaires de consultation
.....
.....



24004-0615_ADEL

Harmonie Mutuelle, conseil aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, n° Sien 538 510473 - Agence interne de communication Harmonie Mutuelle - 0715 - © Crédit photo à préciser.

Ma santé : j'en prends soin

Document
réalisé
en partenariat
avec



habitat et humanisme

Mes droits

Je m'adresse
à la Caisse Primaire
d'Assurance Maladie
(CPAM) pour toutes
les démarches.

Téléphone :
36 46

1/ La Sécurité sociale

Elle couvre contre les risques maladie, maternité, invalidité, décès, accident du travail et maladie professionnelle (elle prend en charge une partie de mes dépenses de santé). Mes droits sont enregistrés sur ma carte Vitale. Je suis couvert par...

Le RÉGIME GÉNÉRAL
Par le biais de mon activité
professionnelle (actuelle ou passée)...

Sinon... →

La Couverture maladie universelle (CMU)
Les conditions: je dois vivre en France depuis
plus de 3 mois et être en situation régulière.

2/ La complémentaire santé

Elle complète les remboursements de la Sécurité sociale.

**CMU
COMPLÉMENTAIRE
(CMUc)**

Gratuite et renouvelable
tous les ans.
Tous les membres
du foyer peuvent
y avoir droit.

Pas le droit
à la CMUc? →

**Conditions
d'attribution :**

- Résider en France
depuis plus de 3 mois
de manière stable
et en situation
régulière.
- Avoir des ressources
inférieures à :
· 720 €/mois
pour 1 personne
· 1 080 €/mois
pour 2 personnes
· ...

AIDE À LA COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (ACS)

Vous pouvez avoir une aide pour
payer une complémentaire santé.

Conditions d'attribution :

- Résider en France
depuis plus de 3 mois.
- Ne pas dépasser les revenus
suivants :
· 973 €/mois pour 1 personne
· 1 459 €/mois pour 2 personnes

Le montant de l'aide varie selon
le nombre et l'âge des membres
du foyer.

Qui peut m'aider dans mes démarches ?

- Les services de la Sécurité sociale
- Mon assistant(e) social(e) de secteur
- Mon accompagnant bénévole ou le travailleur
social Habitat et Humanisme

Mon suivi

Les suivis conseillés

- **Une fois par an: une visite chez...**
 - mon médecin traitant
 - le dentiste
 - le gynécologue
- **Sur recommandation de mon médecin traitant:**
 - l'ophtalmologiste (tous les 2 à 5 ans)
 - le dermatologue (tous les 3 ans)

Les consultations gratuites

Besoin de faire le point sur ma santé ?

- **Bilan de santé de l'Assurance maladie**
 - Rapide et dans un lieu unique
 - Accessible à tous
 - Complet et personnalisé
 - Dépistages, bilan et conseils en santé

➔ Je prends un rendez-vous pour un bilan de santé auprès de ma Caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM).

Bilan de santé dentaire pour les enfants

M'T dents : un rendez-vous de contrôle pour les 6, 9, 12, 15 et 18 ans. Je reçois un mois avant la date d'anniversaire de mon enfant un courrier d'invitation pour un examen dentaire chez le dentiste. Je prends rendez-vous avec mon dentiste et j'apporte la carte Vitale et le courrier.

Enceinte ou avec des enfants de moins de 6 ans ?

- **La protection maternelle infantile (PMI)** conseille, accompagne dans le rôle de parents, suit la grossesse, propose des actions de prévention et des consultations en faveur des femmes enceintes et des enfants de la naissance à 6 ans (vaccins, contrôle du poids, suivi de croissance...).



CONSEIL SANTÉ

Pour une meilleure qualité de l'air que je respire, j'ouvre les fenêtres de mon appartement tous les jours pendant 10 minutes.



Mon médecin traitant

- **Son rôle**
Il me soigne, me conseille, me prescrit des examens complémentaires, m'oriente vers les spécialistes.
- **Médecin traitant et Assurance maladie**

« Déclarer le choix de médecin traitant » signifie indiquer à la Caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM) qui est le médecin qui suit ma santé.

Le coût de la consultation d'un médecin généraliste est de 23€.

Si le médecin est déclaré comme mon médecin traitant, alors je suis remboursé de 15,10€ (si le médecin n'est pas déclaré comme mon médecin traitant, je ne suis remboursé que de 5,90€).

Une relation de confiance

Je suis en confiance avec mon médecin et j'arrive à lui parler librement afin qu'il me soigne au mieux. Si la relation ne me convient pas, je peux changer de médecin traitant.

Mon médecin traitant

Son nom
.....

Son numéro de téléphone
.....

Son adresse
.....
.....

Ses jours et horaires de consultation
.....
.....

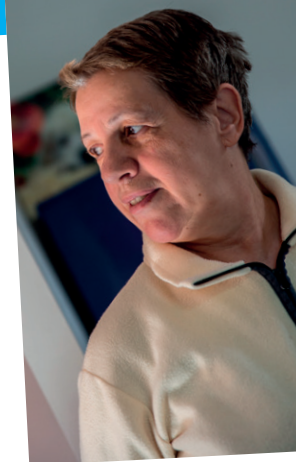
CONSEIL SANTÉ

Pour être en forme, je pratique une activité physique, comme la marche, 30 minutes par jour.



Avant le rendez-vous avec mon médecin

- **Je pense à apporter:**
 - ma carte Vitale (ou carte AME : aide médicale de l'État);
 - et mes documents de santé: carnet de santé, résultats d'analyses, anciennes ordonnances, radios...
- **Je prépare:**
 - la description de mes troubles;
 - mes questions (cette visite est l'occasion aussi de faire le point sur tout ce qui concerne ma santé).
- **Je pense à dire au médecin:**
 - mes changements de situation (familiale, santé, administrative...).



Après le rendez-vous avec mon médecin

- **Mes médicaments**
 - Je respecte les doses et la durée du traitement.
 - Je range l'ordonnance dans le carnet ou dossier de santé.
 - Les médicaments sont adaptés à ma situation et pas à une autre personne.
 - Le pharmacien me conseille. Son numéro de téléphone:
 - Je pense à vérifier les dates de péremption des médicaments. Je dépose à la pharmacie ceux qui sont périmés.



CONSEIL SANTÉ

Je me couche et je me lève à des heures régulières.



Mes infos personnelles

- ✓ Je pense à mettre à jour ma Carte vitale (pharmacie, hôpital, CPAM...).
- ✓ Je garde l'attestation de Sécurité sociale qui m'est envoyée avec ma Carte vitale.

Les éléments à retenir de mon dossier médical

.....

.....

.....

.....

.....

Mes antécédents familiaux à signaler

.....

.....

.....

.....

.....

Mes médicaments habituels

.....

.....

.....

.....

.....

CONSEIL SANTÉ

L'eau est la seule boisson indispensable à la vie: je pense à boire 1,5 l d'eau par jour.

