

la Santé avec des mots Simple



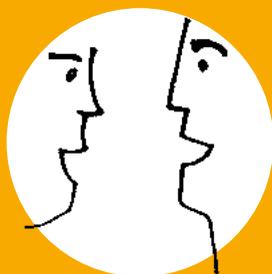
Guide
pour la santé
sur le Pays de Redon
Bretagne sud
JUN 2014

Un guide et des témoignages sur la santé pour :



DONNER
LA PAROLE
AUX
HABITANTS

APPORTER
DES
INFORMATIONS
DES PISTES ET
DES RÉPONSES



AMÉLIORER
LA COMMUNICATION
ENTRE
PROFESSIONNELS
ET USAGERS

Ont participé à l'élaboration de ce guide :

Marjorie Chanlot (Animation territoriale de santé - GIP Pays de Redon-Bretagne sud), Roselyne Joanny (Ireps Bretagne), Anne-Cécile Maillat (du conseil général du Morbihan), Julie Saulnier (Centre hospitalier Redon), Rosine Le Vey et Nathalie Guernon (CCAS de Redon), Estelle Bidaud (Maison relais AIS 35), Jérôme Grégoire (Agence départementale de Redon, département d'Ille-et-Vilaine), Laurence Le Sommer et Jocelyne Bompöil (centres de soins Allaire-Malansac), Dominique Roy et Catherine Cortet (GEM Oxygène), Catherine Guiho (Mission locale de Redon), Sylvie Gautron et Christine Le Duigou (Caisse primaire d'assurance maladie d'Ille-et-Vilaine).

Lien et animation avec les groupes : Ophélie Chauvière (chantier d'insertion Lever le Rideau) ;

Co-rédaction : Tugdual Ruellan ;

Conception graphique : Delphine Le Breton, Labographie ;

Illustrations : Sophie Hutin ;

Crédits photos : Getty images et shutterstock. ;

Impression : Imprimerie Armoricaïne.

Ont apporté leurs témoignages :

- association "Groupe jeunes" Redon,
- résidents du CHRS Adsao,
- résidents de la Maison relais,
- personnes accompagnées par le service insertion de la ville de Redon,
- jeunes en formation prestation préparatoire à l'insertion (PPI) du Greta,
- groupe chercheurs d'emploi Rebon-dire,
- groupe bien-être d'Allaire de l'association des centres de soins Allaire-Malansac,
- salariés du chantier d'insertion Lever le rideau de Redon.

Ont participé aux comités de lecture des habitants :

LEVER LE RIDEAU : "REDONNER UN SENS AU PROJET DE VIE DE CHACUN"

Dans le prolongement du Défi jeunes marins 2000, concours initié par le Chasse-marée afin de reconstruire à l'identique d'anciennes yoles, bateaux voiles-avirons du 18e siècle, la Fédération d'animation rurale en pays de Vilaine conçoit et lance en février 2000, le chantier d'insertion « Lever le Rideau ». Basé sur des valeurs humaines, le chantier puise sa richesse dans la diversité des cultures et compétences de ses salarié(e)s, depuis 13 ans. Cette équipe hors du commun est capable de matérialiser les projets les plus fous. Ce sont des savoir-faire au service de la culture et du spectacle :

- actions de production dans une dynamique "d'entreprise simulée à production réelle" : soutien technique au développement culturel local, régional et national. La structure est intégrée dans les réseaux artistiques, culturels, sociaux, économiques, d'entreprises et des collectivités territoriales ;
- action d'insertion : aide aux salariés dans leurs démarches d'acquisition d'autonomie, de formation, d'emploi...

Eric Gateau, Pascale Poussin, Solveig Naessens avec Jean-Christophe Chaurin (encadrant du chantier) ; « À la suite de parcours personnels, parfois chaotiques au niveau de la santé, nous avons souhaité nous engager dans ce travail pour faire partager nos expériences, nos réflexions. On vient de plein d'horizons, de plein de vies différentes mais pourtant, nous sommes "terriens" avant tout ! On est dans l'humanité, on réalise des projets en commun et on partage... comme dans une famille, à tous les âges. C'était aussi une occasion de se connecter à la vie sociale du pays de Redon, peut-être un tremplin vers d'autres projets... »

ASSOCIATION GROUPE JEUNES : « PARTICIPER À QUELQUE CHOSE D'UTILE »

Le Groupe Jeunes a été créé en novembre 2008 à l'initiative de la Mission locale pour favoriser les échanges entre jeunes. En mars 2012, était créée l'Association Groupe Jeunes : « Nous sommes une vingtaine de membres. Nous avons chacun des parcours professionnels et des visions de la vie qui nous sont propres. Cela favorise les échanges d'idées et la création de projets concrets. Nous nous réunissons deux fois par mois au Ciné Manivel de Redon pour un moment d'échange convivial. »

Claire Dupré, Julie Roscouët, Benjamin Mertz, Sébastien Baudu, Aurore Rospape, Charlotte Lamamy, Matthieu Le Vu, Yves Lardant, Quentin Bulfon, Jordan Gilles avec Catherine Guibo (conseillère en insertion sociale et professionnelle, référente santé Mission locale)

« Avec ce guide, on a le sentiment de participer à quelque chose d'utile. C'est l'occasion de partager des expériences, d'apporter des pistes, des connaissances sur l'organisation du système de santé dans notre pays et c'est important de le faire pour les personnes qui en ont en besoin. Notre groupe s'est investi dès le début dans cette initiative et il était important de le mener à bien jusqu'au bout... d'honorer notre engagement. »

GEM OXYGÈNE : « POUR QUE TOUT LE MONDE SACHE COMMENT ÇA FONCTIONNE ! »

Le GEM c'est un lieu convivial qui accueille des personnes en fragilité psychologique permettant de se rassembler et de sortir de la solitude. Des animations collectives et structurées permettent de reprendre confiance en soi et d'apporter le goût de vivre.

Philippe Guillaume, Dominique Roy, Catherine Cortet, Hervé Gougeon avec Céline Le Creff, Thomas Kammerer (animateurs-coordonateurs)

« Quand tu n'es pas bien dans la tête, tu as du mal à aller voir le médecin et ce petit livre peut t'aider. C'était important de participer à ces rencontres pour être au courant et aider ceux qui ne savent pas trop lire ni écrire : pour que tout le monde voit le livre, sache comment le système de santé fonctionne. »

GROUPE BIEN-ÊTRE DE L'ASSOCIATION DES CENTRES DE SOINS ALLAIRE-MALANSAC : « POUR PERMETTRE LA RENCONTRE DE PROFESSIONNELS POUR NOUS AIDER À FAIRE VALOIR NOS DROITS »

Depuis 2012, deux groupes d'habitants sont constitués sur Allaire et Malansac. Ils sont composés à la fois de professionnels de santé et d'habitants. Une vingtaine de personnes se rencontrent au rythme d'une réunion mensuelle minimum et construisent des actions gratuites et ouvertes à tous, permettant de travailler à la fois leur bien-être et leur santé.

Danielle Papin, Janine Josso, Sylviane Noury, Marie Cadiot, Raymonde Pilpré avec Jocelyne Bampoil (animatrice coordinatrice du service animation santé)

« Ce guide pourra permettre d'être aidé quand on est seul, par exemple pour remplir un dossier. C'était l'occasion d'apprendre des choses car on ne sait pas toujours à qui s'adresser et d'avoir un échange à partir de nos expériences. »



Mon bien-être, ma santé sont influencés par...

Notre santé et notre manière d'en prendre soin ne sont pas qu'une affaire personnelle, les conditions de vie (notre niveau de revenu, le lieu où l'on vit, l'accès à des professionnels de santé, notre entourage...) peuvent aussi avoir une influence favorable ou négative.



Ce guide s'est appuyé sur différents parcours de vie et de santé d'habitants du pays de Redon pour témoigner de ces conséquences sur la santé.

SOMMAIRE

ÉDITO

3

CHAPITRE 1

Je prends soin de moi

10

1. Je dépasse mes craintes et a priori
2. J'ose demander un soutien
3. Je m'appuie sur mes ressources personnelles

CHAPITRE 2

Je rencontre des difficultés

14

1. Je fais face à un changement difficile
2. J'ai de faibles ressources
3. Je me sens isolé(e)
4. Mon environnement me met en situation de handicap

CHAPITRE 3

Mes droits et mes démarches auprès de l'assurance maladie

20

1. Je fais valoir mes droits
2. Les démarches pour traiter mon dossier

CHAPITRE 4

Des professionnels de santé qui me conviennent

40

1. Un médecin traitant pour mon suivi et le remboursement de mes soins
2. De nouvelles relations soignant-soigné
3. Et pour la médecine naturelle et alternative ?
4. Je n'ai pas le moral, j'ai besoin d'écoute

CHAPITRE 5

Me renseigner : je frappe à la bonne porte !

52

1. Je trouve le bon interlocuteur
2. Une oreille attentive à mon écoute

CHAPITRE 6

Santé et bien-être pour tous : un territoire en dynamique

58

1. Élus et professionnels du pays de Redon s'engagent

CONTACTS ET COORDONNÉES UTILES SUR LE PAYS DE REDON

60

[Q] cette loupe renvoie vers la définition de mots utilisés par l'assurance maladie- lexique page 73

Validité des informations et coordonnées mentionnées au 30 juin 2014

Je prends soin
de moi

1. Je dépasse mes craintes et mes a priori

Idées reçues, a priori, déni ou négligence, peur du soin et du monde médical, manque de temps, crainte d'être jugé...
Ces éléments nous empêchent de prendre soin de nous.

IDÉES REÇUES, paroles...

«**Les vaccins : je n'y crois pas ! On veut nous faire prendre des médicaments génériques alors qu'il y a tellement d'effets secondaires...**»

«**Moi je suis jeune et quand un scooter a des pneus neufs, tu ne vas pas les changer !**»

Chacun a ses propres opinions pour s'occuper de sa santé. Souvent, elles sont fondées sur les informations que l'on a glanées, sur des échanges entre amis, sur notre éducation. Il faut alors s'interroger, confronter ses points de vue et ses convictions, discuter avec son entourage et rencontrer des professionnels. Cela permet de continuer à prendre soin de soi et de faire des choix éclairés.

PEURS, paroles...

«**J'ai peur d'apprendre des mauvaises nouvelles sur ma santé alors pour l'instant je mets ça de côté.**»

Parfois, les peurs résultent d'expériences négatives que l'on a vécues... Il ne faut pas oublier aussi de penser aux moments plus positifs que l'on a pu vivre.

DÉNI, NÉGLIGENCE, MANQUE DE TEMPS : LA SANTÉ PASSE APRÈS ! paroles...

«**Je n'ai pas le temps de faire les dépistages, la vie passe trop vite et j'ai tellement de choses à faire.**»

«**Je donne priorité à la santé de mes enfants avant la mienne.**»

La santé est une ressource à tout âge de la vie qui contribue à la réalisation de vos envies et de vos projets.

2. J'ose demander un soutien

Baisse de la confiance en soi, fragilité, déprime, découragement, sentiment d'humiliation... Les raisons sont innombrables et peuvent nous freiner pour demander de l'aide.

Paroles...

«**Dire qu'on a la CMU, c'est dire clairement qu'on n'a pas de quoi payer et qu'on ne travaille pas... Y'en a marre de faire l'aumône !**»

«**Je n'ai pas le moral alors je n'ai pas envie de prendre soin de moi. J'ai trop vécu d'échecs et je n'ai plus la pêche !**»

«*C'est humiliant d'être sans cesse obligé de quémander, de frapper aux portes, à droite, à gauche ! N'est-il pas possible de simplifier les démarches administratives pour accéder à nos droits ? J'aimerais ne plus me sentir assisté en permanence...*»

LE SAVEZ-VOUS ?

Conditions de vie difficiles, tendance au repli sur soi... Cela arrive parfois de perdre confiance en soi. Les démarches sont complexes. Pas simple de se retrouver parmi les nombreux dispositifs et systèmes d'aides. C'est compliqué pour tout le monde ! Il n'est pas honteux de demander de l'aide. Des professionnels et des associations peuvent vous écouter et vous accompagner.

Dans l'annuaire page 63

Je prends soin de moi

3. Je m'appuie sur mes ressources personnelles

**Nous avons tous des ressources qui nous sont propres.
Des habitants nous en livrent quelques-unes.**

JE VAIS DE L'AVANT

« Je ne me suis pas découragé pour avoir un premier rendez-vous médical. J'ai poursuivi mes recherches jusqu'à temps que je trouve un médecin » ;

« J'ai une certaine philosophie de la vie et je suis souvent de bonne humeur » ;

« Pour maintenir sa santé ou conserver un bien-être, c'est bien de s'ouvrir, s'évader, se libérer, bouger »

« Je m'appuie sur mes connaissances personnelles, je recherche au maximum l'info à la télé ou sur Internet, je suis curieuse » ;

« On trouve plein d'infos dans les revues : Notre temps®, Pleine vie®, la revue de la CPAM ou celle de la mutuelle, le livret de la CAF sur la Vie de familles®, la revue Bien-être® qu'on trouve à la pharmacie... ».



JE PARTAGE AVEC MES PROCHES

« Avec les amis, on peut se poser des questions, se soutenir, se rassurer, se conseiller et on se détend aussi entre nous, ça aide pour le moral » ;

« Nos parents ont des réponses à nos questions mais parfois non. Ils aident pour les papiers, les démarches. Leur expérience, leur responsabilité et leur expérience sont de bon conseil » ;

« Échanger avec les autres me fait du bien ».

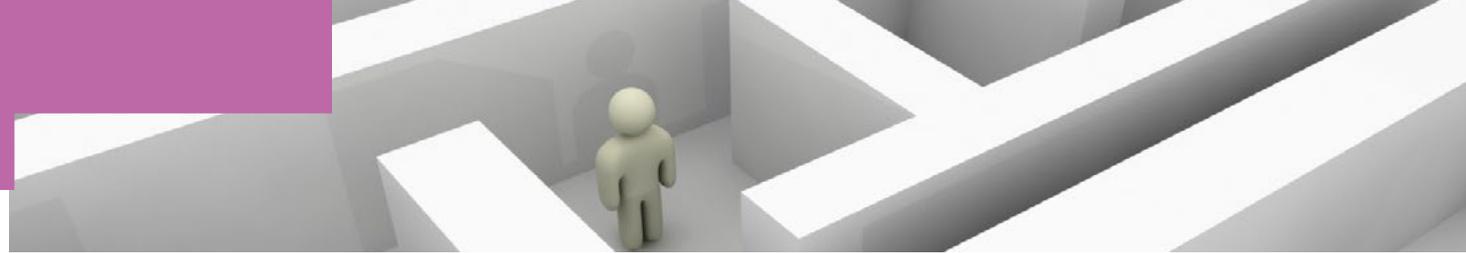


JE SUIS BIEN DANS MON CADRE DE VIE

« J'arrive à me sentir bien car j'ai trouvé un appartement où je me sens bien, où j'ai envie de rester, parce que j'y suis tranquille, que j'arrive à bien dormir et à bien manger » ;

« Le cadre où l'on vit est important ; la qualité du logement dans lequel on vit et son environnement intérieur et extérieur, la luminosité ».





1. Je fais face à un changement difficile

Dans nos parcours, on vit des petits bonheurs, des réussites mais aussi, des périodes de changement : l'accès à l'autonomie pour les jeunes, un déménagement, la perte d'emploi, un manque de revenus, un logement inadapté ou, plus grave, une rupture familiale et/ou conjugale, une maladie, un accident, un deuil...

Paroles...

« Tout allait bien et je n'aurais jamais imaginé un jour rencontrer de telles difficultés. Tout ce qu'on n'était pas et qu'on ne souhaitait pas... et bien ça nous est arrivé ! »,

« Qui m'aidera quand je ne pourrai plus marcher ? »

« La dernière fois où je n'étais pas en bonne santé c'est quand j'étais stressée par ma séparation, la maison à vendre et pas de travail. »

LE SAVEZ-VOUS ?

Les services sociaux peuvent vous accompagner et vous soutenir dans ces périodes de rupture.

Dans l'annuaire page 64

2. J'ai de faibles revenus

Les difficultés économiques peuvent également représenter un frein pour prendre soin de soi.

Paroles...

« Quand tu as de l'argent, tu es en bonne santé ; quand tu n'en as pas, tu as une plus mauvaise santé. »

« Quand tu n'as pas de travail, tu n'as pas la santé et quand tu n'as pas la santé, tu ne peux pas avoir de travail, c'est un cercle vicieux. »

« Je n'ai pas beaucoup d'occasion de faire du bénévolat qui me permettrait d'avoir plus de relations mais il faut se déplacer et l'essence coûte cher. »

LE SAVEZ-VOUS ?

Des aides sont disponibles pour prendre soin de votre santé. Faites valoir vos droits !

Voir chapitre 3, de pages 20 à 39

« Lorsqu'on part de chez ses parents... c'est la grande inconnue ! On ne nous prépare pas suffisamment à ce grand saut dans le vide qui nous attend après le monde scolaire ! »

3. Je me sens isolé(e)

Vous souffrez de solitude, vous n'avez que rarement des visites à votre domicile. Vous avez des difficultés à vous déplacer ou vous êtes loin de tout... Plusieurs structures, groupes d'échanges peuvent vous aider à rompre cet isolement.

Paroles...

« J'ai des pertes d'équilibre et risque de tomber. Je vis seule, suis isolée et mes enfants sont loin. Si je fais un malaise à la maison, comment je fais ? Il n'y a personne à passer régulièrement chez moi ! »

« J'ai 40 ans et vis seule avec mes enfants. J'ai des problèmes de santé et vis difficilement cette rupture familiale mais tous mes amis travaillent et sont occupés. Je ne leur ai pas demandé de l'aide pour ne pas les déranger »

« Sans l'accompagnement de la famille quand on est jeune... c'est dur. »

« Avant je voyageais, c'était la liberté. Je n'ai même plus le courage d'aller à Redon. »

« Pourquoi n'arrive-t-on pas davantage à s'entraider ? Dès que l'on n'est pas dans les normes, on nous met de côté ! Par exemple, il y a plein de mamans seules sur le secteur : je suis sûr que des jeunes retraités pourraient les aider. J'aimerais davantage de lieux conviviaux et intergénérationnels, sans rapport à l'argent ; non pas des endroits destinés aux gens qui ont un problème de santé sinon ça freine : des lieux neutres, juste conviviaux. »



LE SAVEZ-VOUS ?

• DES LIENS SE CRÉENT

Certaines structures s'attachent à renforcer le lien et les échanges entre les personnes comme le groupe Bien-être d'Allaire, le Gem Oxygène ou les clubs de retraités. D'autres proposent des activités sportives, culturelles, de loisirs... D'autres enfin proposent aujourd'hui des solutions pour faciliter les déplacements comme la Mission locale, le centre social de Redon, les départements, l'association Un Vélo pour l'Afrique à Saint-Nicolas-de-Redon...

• MAIRIE ET CENTRE SOCIAL

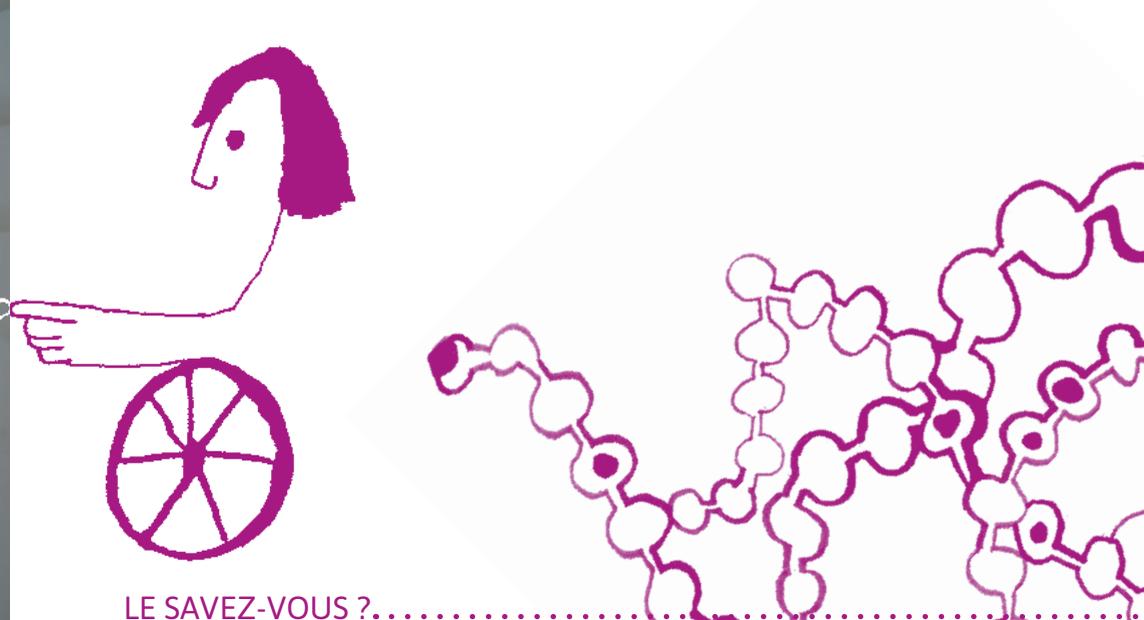
N'hésitez pas aussi à vous renseigner auprès de votre mairie, du centre Confluence à Redon ou du CIAS d'Allaire.

• SOUVENT GRATUITS

Ces accompagnements, animations et informations sont souvent gratuits ou peu coûteux.

Retrouvez leurs coordonnées dans l'annuaire

Carte des mobilités pour connaître les modes de déplacements possibles sur le pays de Redon à retrouver page 74 et sur le lien internet suivant : www.pays-redon.jimdo.com rubrique "se déplacer"



LE SAVEZ-VOUS ?.....

4. Mon environnement me met en situation de handicap

La loi française incite les entreprises, les constructeurs de maison, les collectivités territoriales à faire des efforts pour rendre accessible la cité et réduire les situations handicapantes. Cependant, entre les normes, les obligations légales et les besoins réels, il y a encore parfois des manques.

Paroles...

« Le handicap fait peur, gêne... On nous regarde. J'aimerais que les gens soient mieux informés sur ce que sont la mobilité réduite, le handicap. »

« Je suis en prison dans mon fauteuil roulant. L'accès aux loisirs, l'accessibilité en général me posent des problèmes. J'aimerais aller à la piscine : dans l'eau, tu es libre. »

« On est obligé de se démener pour l'adaptabilité des lieux publics. »

« Je n'ai pas d'accès à l'emploi à cause de mon handicap. Pourtant, j'ai envie de travailler. »

• UNE VILLE ACCESSIBLE

La Ville de Redon, avec ses partenaires qui interviennent dans le domaine du handicap, anime une réflexion sur l'accessibilité. Tous les deux ans, elle organise un forum pour sensibiliser les citoyens et favoriser les échanges d'initiatives. Pour l'édition 2013, un temps a notamment été organisé par l'Ofis des sports réunissant habitants valides et en situation de handicap, pour rêver ensemble une ville plus accessible.

• RELAIS DE LA MDPH

Le Centre local d'information et de coordination (Clic) du pays de Redon est une antenne locale de la Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) pour les départements d'Ille-et-Vilaine et de Loire-Atlantique. Il peut répondre à vos questions sur les aides existantes et vous accompagner dans vos démarches.

• SPORT ET HANDICAP

L'Ofis des sports de Redon propose des créneaux à destination des personnes en situation de handicap physique, sensoriel et mental au travers d'une section Handisport et, depuis 2013, une section Sport adapté. Il est par ailleurs partenaire d'un projet européen InSport, pour promouvoir l'inclusion sociale des personnes en situation de handicap par le sport.

• LOISIRS ET HANDICAP

Le service "animation Loisirs Handicap - La Fédé" de l'association la Fédération Rurale d'Animation en Pays de Vilaine propose des vacances conviviales en petits groupes et des activités pour les adultes en situation de handicap.

Mes droits et mes démarches auprès de l'assurance maladie

1. Je fais valoir mes droits

La santé peut coûter cher mais vous avez des droits.

Paroles...



«**Je me refuse certains soins de peur d'avoir trop de frais à avancer. On n'a pas accès financièrement aux très bons spécialistes et il y a le problème du dépassement d'honoraires ; on est un produit de consommation. Tant que tu paies, tu peux être soigné en France ! Pas d'argent, pas de soins spécialisés...**»



QU'EST-CE QUE L'ASSURANCE MALADIE ?

L'assurance maladie couvre contre les risques maladie, maternité, invalidité, décès, accident du travail et maladie professionnelle et assure un revenu minimum en cas d'arrêt de travail lié à la santé. Les régimes d'assurance maladie diffèrent selon le statut. On peut relever du :

- régime général de l'assurance maladie pour les salariés du secteur privé
- régime social agricole (MSA) pour le monde agricole et rural
- régime social des indépendants (RSI) pour les travailleurs indépendants
- ou encore d'autres régimes spéciaux.

Portail internet pour être dirigé vers les sites des principales caisses : www.assurance-maladie.fr



QUI PEUT ÊTRE COUVERT PAR L'ASSURANCE MALADIE ?

On peut être couvert par l'assurance maladie, par le biais de :

- son activité professionnelle,
- en tant qu'ayant-droit [Q] d'un assuré, ou au titre d'un droit acquis auparavant,
- d'une prestation dont on est bénéficiaire (allocation adulte handicapé, pension d'invalidité...),
- de sa retraite.

COMBIEN REMBOURSE L'ASSURANCE MALADIE ?

Par exemple, pour une consultation chez le médecin à 23 euros, l'assurance maladie (la sécurité sociale) rembourse 15,10 euros - c'est la part obligatoire. 6,90 euros seront soit à votre charge, soit remboursés par une complémentaire santé si vous en avez une - c'est la part complémentaire.

QU'EST-CE QUE LA CARTE VITALE ?

C'est sur cette carte que sont enregistrés vos droits assurance maladie. En présentant votre carte Vitale aux professionnels de santé que vous consultez, vous êtes remboursé sous 5 jours sans avoir de feuille de soins à remplir et à envoyer à votre caisse.

MISE À JOUR

Il faut mettre à jour votre carte dès que votre situation change, au moins une fois par an dans une borne chez votre pharmacien, à l'hôpital, à l'accueil de votre caisse d'assurance maladie et dans certaines mairies.

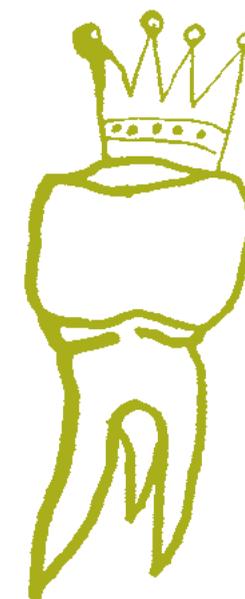
PERTE

Si vous la perdez, il faut prévenir votre caisse d'assurance maladie.

CONSEIL

Il faut toujours conserver votre attestation d'assurance maladie, courrier papier qui accompagne l'envoi postal de votre carte vitale.

«*J'ai 10 dents qui ont un problème. Je n'ai pas les moyens de les soigner mais si je pouvais, je privilégierais de mettre de l'argent pour celles de devant ! Ma mutuelle rembourse très peu par rapport à ce que cela me coûte. Plutôt que de tout payer en un seul règlement, comme l'exige le dentiste, j'aimerais pouvoir payer en plusieurs fois.*»



QUELS SONT MES DROITS EN FONCTION DE MES REVENUS ?

En France, tout citoyen a le droit de bénéficier de soins. Les professionnels de santé, généralistes ou spécialistes, peuvent s'exposer à des poursuites s'ils refusent de soigner une personne même si elle bénéficie de la CMU-C.

Paroles...



« **Même si j'avais une mutuelle, je n'aurais pas réussi à payer toutes mes factures chez le dentiste.** »

LA CMU DE BASE, COUVERTURE MALADIE UNIVERSELLE

C'EST QUOI ?

Si vous n'êtes pas couvert par l'assurance maladie, vous pouvez bénéficier de la CMU de base. C'est une couverture maladie qui vous permet d'être remboursé dans les mêmes conditions qu'un assuré social. Vous réglez directement vos soins et êtes remboursé de la part sécurité sociale. Les personnes de votre famille (conjoint, concubin, partenaire de Pacs, enfants...) qui ne sont pas couverts par l'assurance maladie peuvent aussi en bénéficier.

POUR QUI ?

Il faut être en situation régulière et vivre en France depuis au moins trois mois. La CMU de base est gratuite si vous avez le RSA socle, la CMU complémentaire (CMU-C), l'aide à la complémentaire santé (ACS) ou si vous avez de faibles revenus inférieurs à un plafond fixé annuellement (environ 9356 € de revenu fiscal de référence en 2013). Si vos revenus dépassent ce plafond, vous devez payer une cotisation.

COMMENT L'OBTENIR ?

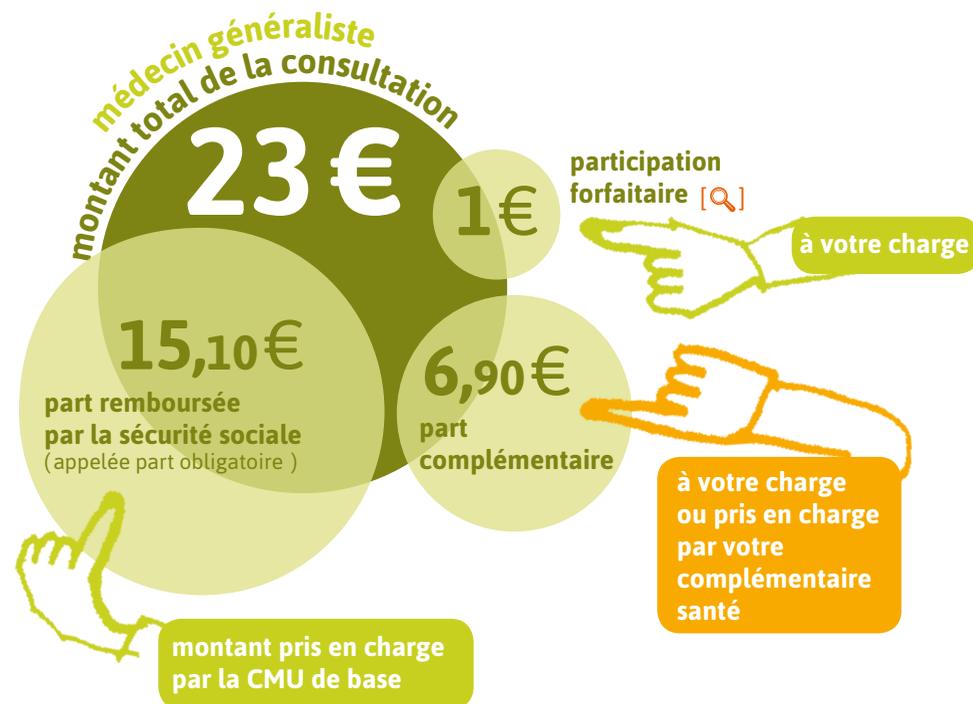
Le dossier de CMU de base est à demander à la CPAM Caisse primaire d'assurance maladie en fournissant les justificatifs demandés (téléchargement possible sur www.ameli.fr). La demande est à renouveler chaque année : la CPAM vous avertit par courrier ou SMS.

Structures pouvant vous aider à monter votre dossier à la page 36.

À noter : l'attribution de la CMU de base reste très marginale car l'assurance maladie arrive généralement à retrouver des droits "sociaux" en faisant le point sur la situation des demandeurs.



LE REMBOURSEMENT AVEC LA CMU DE BASE





Paroles...

« J'ai fait des devis, c'est du luxe d'avoir une bonne dentition. Il y a le problème du seuil en matière de ressources : je n'ai pas eu le droit à la CMU. J'ai une mutuelle mais je ne suis pas assez remboursé. Depuis que je suis en retraite, je n'ai plus les moyens de payer les factures du dentiste. J'ai abandonné... »

LA CMU-C, COUVERTURE MALADIE UNIVERSELLE COMPLÉMENTAIRE

C'EST QUOI ?

Comme une complémentaire santé, appelée familièrement "mutuelle", la CMU-C complète les remboursements maladie de la sécurité sociale pour vous et votre famille pour un an. Vous devez choisir qui assurera la gestion de votre couverture complémentaire : soit votre caisse d'assurance maladie, soit une mutuelle ou un assureur. Les garanties sont les mêmes, quel que soit votre choix.

POUR QUI ?

Résider en France depuis plus de 3 mois de manière ininterrompue, être en situation régulière et avoir des revenus mensuels inférieurs à un certain plafond de revenus (environ 716 € / mois pour une personne seule) qui change le 1^{er} juillet de chaque année.

Les bénéficiaires du RSA socle ou socle majoré ont droit à la CMU-C sans étude des ressources.

QUE PREND-ELLE EN CHARGE ?

Avec la CMU-C vos soins sont pris en charge à 100% et vous n'avez pas à avancer de frais, à condition de **présenter au professionnel de santé votre carte Vitale à jour et l'attestation de droits que vous a envoyée votre caisse d'assurance maladie.**

QUELS SOINS ?

Sont pris en charge à 100% les soins chez les médecins généralistes, les médecins spécialistes, à l'hôpital, chez le pharmacien avec l'ordonnance du médecin, chez le dentiste pour faire contrôler vos dents, détartre les dents, soigner des caries, au laboratoire ou auprès des infirmiers libéraux pour les examens prescrits par votre médecin.

FORFAITS

De plus, la CMU-C inclut des forfaits de prise en charge pour les prothèses dentaires ou l'orthodontie dentaire, pour les prothèses auditives, le droit à une prothèse analogique pour 2 ans jusqu'à un prix maximum ; chez l'opticien vous avez le droit à une paire de lunettes par an jusqu'à un prix maximal

DÉPASSEMENTS D'HONORAIRES

Si vous bénéficiez de la CMUC-C, les professionnels de santé ne doivent pas vous demander de dépassements d'honoraires.

COMMENT L'OBTENIR ?

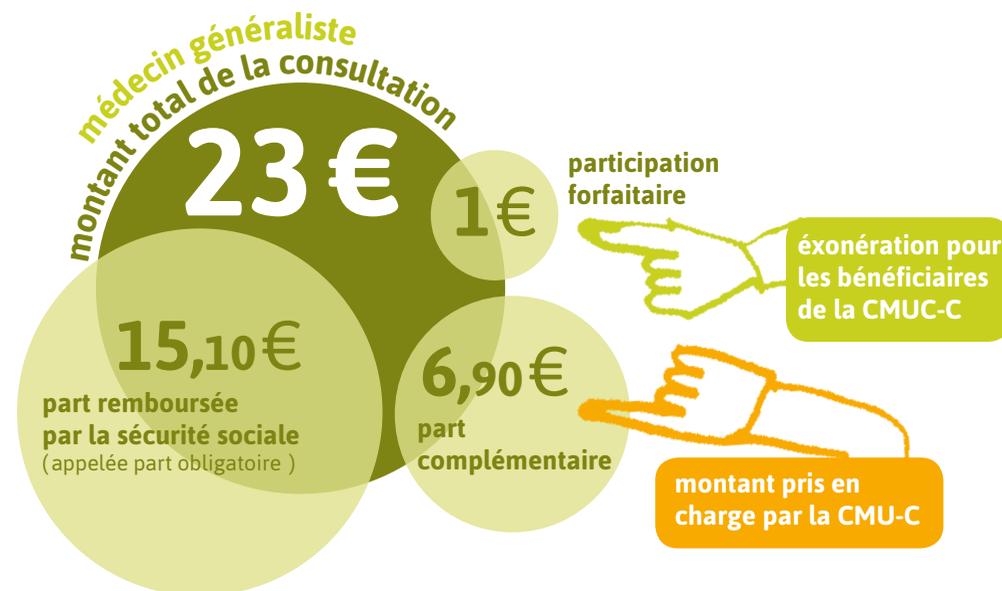
Remplir un dossier de CMU-C auprès de votre caisse d'assurance maladie et fournir les justificatifs demandés (téléchargement possible sur www.ameli.fr). La demande est à renouveler chaque année.

Si votre droit à la CMU-C n'est pas renouvelé, vous conservez durant un an, le droit au tiers payant sur la partie prise en charge par l'assurance maladie, en présentant l'attestation de tiers payant adressée par sa caisse.

Structures pouvant vous aider à monter votre dossier à la page 36.

À noter : 1 personne sur 3 ne fait pas valoir son droit à la cmu-c.

LE REMBOURSEMENT AVEC LA CMU-C





Paroles...

« Difficile d'avancer des frais tant que ton dossier de demande de CMU n'est pas accepté. Et ça prend du temps. C'est ma sœur qui a dû m'avancer les frais de santé avant l'ouverture de mes droits. »

À noter

une procédure d'attribution immédiate de la CMU-C est prévue dans 2 situations :

- en cas d'urgence quand des soins immédiats ou programmés sont nécessaires ou lorsque la situation de l'intéressé nécessite un accès sans délai aux soins
- pour les demandeurs du RSA dont les ressources ne dépassent pas a priori le montant forfaitaire : demandeurs du RSA "socle", du RSA "majoré socle" et du RSA "socle jeune" sur présentation de l'attestation de dépôt de la demande de RSA délivrée par l'organisme instructeur du RSA spécifiant ce non-dépassement du montant forfaitaire.

La décision prend effet au 1^{er} jour du mois de la demande pour une durée initiale de 3 mois dans l'attente de vérification des conditions d'admission. Ainsi, en cas d'hospitalisation, la date d'entrée dans l'établissement est assimilée à la date de dépôt de la demande de CMU-C.

L'ACS, AIDE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

C'EST QUOI ?

L'ACS est une aide pour les personnes qui n'ont pas le droit à la CMU-C, à cause de revenus légèrement supérieurs au plafond, mais qui ont de faibles ressources. Elle aide à payer sa cotisation à une complémentaire santé, familièrement appelée "mutuelle" auprès d'un organisme (mutuelle, assureur...)

POUR QUI ?

Résider en France depuis plus de 3 mois de manière ininterrompue, être en situation régulière et avoir des ressources situées entre le plafond d'accès à la CMU-C et ce même plafond majoré de 35 %, soit 967 € / mois pour une personne seule.

QUEL EST LE MONTANT DE L'AIDE ?

Le montant de l'aide varie selon l'âge et le nombre de personnes qui composent le foyer (de 100 € pour les moins de 16 ans ; 200 € pour les 16-49 ans ; 350 € pour les 50-59 ans à 550 € pour les plus de 60 ans (s'y ajoute pour les personnes ayant souscrit un contrat, une aide locale de la Cpm)).

AVANTAGES

L'ACS permet aussi, pendant un an et demi de ne pas faire l'avance de frais sur la partie prise en charge par l'assurance maladie, lors des consultations médicales et de bénéficier de tarifs sans dépassements d'honoraires quel que soit le médecin choisi.

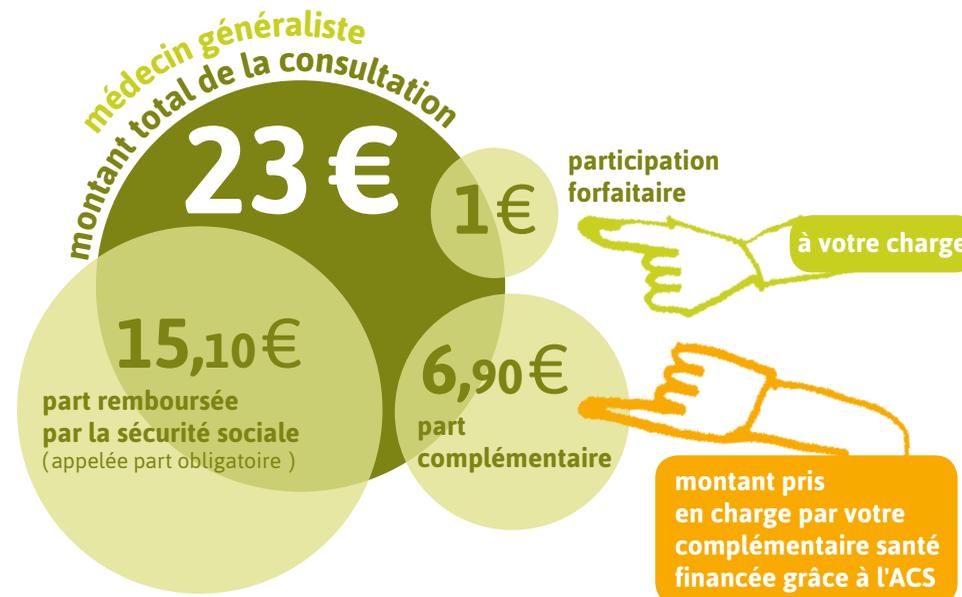
COMMENT L'OBTENIR ?

Compléter le dossier de l'ACS disponible sur www.cmu.fr ou auprès de votre caisse d'assurance maladie et le transmettre avec les justificatifs demandés. Si vous avez droit à l'ACS, votre caisse d'assurance maladie vous adresse une attestation-chèque à présenter dans les six mois à l'organisme complémentaire de votre choix qui pourra déduire l'aide attribuée de la prime ou de la cotisation annuelle.

Structures pouvant vous aider à monter votre dossier à la page 36.

À noter : 8 personnes sur 10 ne font pas valoir leur droit à l'ACS.

LE REMBOURSEMENT AVEC L'ACS



Avec le simulateur de droits sur ameli.fr, vous pouvez en quelques clics, obtenir une estimation anonyme de droits CMU-C et ACS.



HOSPITALISATION : CONDITIONS DE PRISE EN CHARGE

Pour déclarer votre hospitalisation dans un établissement public ou dans une clinique privée conventionnée, vous devez présenter des pièces justificatives. L'Assurance maladie prend en charge la plupart des frais d'hospitalisation (à hauteur de 80 à 100% selon les situations) ; cependant, le forfait hospitalier [Q] (la participation financière aux frais d'hébergement pour tout séjour supérieur à 24 heures) reste lui à votre charge. Votre mutuelle ou complémentaire santé sous certaines conditions et en fonction de la garantie choisie, peut rembourser ces frais restant à votre charge.

BON À SAVOIR

Les suppléments pour confort personnel (chambre particulière, téléphone, télévision...) et les éventuels dépassements d'honoraires demandés par certains médecins sont à votre charge, à celle de votre mutuelle ou de votre complémentaire santé.

Une complémentaire santé peut donc être utile. En l'absence d'une complémentaire, il pourra rester à votre charge selon les cas une part importante de vos dépenses de santé (pour des soins qui ne sont pas en rapport direct avec votre ALD par exemple).

Les transports prescrits au titre d'une ALD ne sont remboursés que s'ils sont en lien avec l'ALD et si la personne présente une déficience et/une incapacité. Les frais de transport prescrits pour des soins qui ne sont pas en rapport avec l'ALD sont pris en charge dans les conditions habituelles.

DROITS AUX TARIFS SOCIAUX DE L'ÉNERGIE

Le bénéficiaire de la CMU-C (CMU complémentaire) et de l'ACS (Aide complémentaire santé) ouvre droit aux tarifs sociaux de l'énergie : le tarif de première nécessité de l'électricité (TPN) et le tarif spécial de solidarité gaz naturel (TSS) qui permettent une réduction de la facture d'électricité et de gaz.

LE TARIF SOCIAL DE L'ÉLECTRICITÉ

Il est accordé automatiquement aux bénéficiaires de la CMU-C ou de l'ACS titulaires d'un contrat de fourniture d'électricité pour leur résidence principale. Il consiste en une réduction sur le montant de la facture.

LE TARIF SOCIAL DU GAZ

Il est accordé automatiquement aux personnes bénéficiaires de la CMU-C ou de l'ACS qui disposent d'un contrat individuel de distribution de gaz ou qui résident dans un immeuble collectif chauffé au gaz.

Pour un contrat individuel, ce tarif donne droit à une déduction sur le montant de la facture, à la gratuité de la mise en service et de l'enregistrement du contrat, ainsi que d'une réduction de 80% sur la facturation d'un déplacement dû à une interruption de fourniture faisant suite à un défaut de règlement. Dans un immeuble collectif chauffé au gaz, ce tarif donne droit au versement d'un montant forfaitaire pour réduire le coût des charges.

POUR EN SAVOIR PLUS :

- Tarif social de l'électricité Numéro vert : 0 800 333 123
- Tarif spécial de solidarité pour la fourniture en gaz naturel Numéro vert : 0 800 333 124.

La CPAM a réalisé un dépliant pour les personnes concernées « J'ai le droit à une réduction sur ma facture d'électricité et de gaz » téléchargeable sur ameli.fr.

AFFECTION DE LONGUE DURÉE 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 %^[1] pour les soins liés à cette pathologie. Il s'agit notamment des affections de longue durée inscrites sur une liste (diabète, maladie d'alzheimer, cancer...)

BON À SAVOIR

Ne sont pris en charge à hauteur de 100% que les frais relatifs au traitement de l'affection dont le malade est reconnu atteint pour les actes, prestations et traitements inscrits sur le protocole de soins (art.R.322-5). Les soins dispensés pour des maladies sans rapport avec la ou les affections de longue durée sont remboursés aux taux habituels.

^[1] sur la base du tarif de la sécurité sociale.



JEUNES ET ASSURANCE MALADIE

Lycéen, étudiant, apprenti, demandeur d'emploi, premier emploi... Quelle que soit votre situation, vous avez droit à une protection sociale de base.

À partir de 16 ans vous avez votre propre carte Vitale et devez désigner un médecin traitant. Ainsi vos soins seront remboursés dans les meilleures conditions.

L'affiliation à une couverture sociale de base ne se fait pas automatiquement, il faut remplir un dossier auprès de sa caisse. N'hésitez pas à contacter votre caisse d'assurance maladie selon votre situation pour vous faire accompagner dans ces démarches.

Par ailleurs, dans tous les cas, une couverture complémentaire est indispensable pour compléter les remboursements de la sécurité sociale. Ce peut être la couverture complémentaire de vos parents ou si vous travaillez, la complémentaire santé de votre entreprise. À défaut, il vous faudra souscrire une complémentaire santé. Vous pouvez peut-être bénéficier d'une complémentaire gratuite CMU-C ou d'une aide au financement d'une complémentaire santé ACS.

VOUS ÊTES LYCÉEN, ÉTUDIANT, APPRENTI

VOTRE COUVERTURE SOCIALE DE BASE

VOUS ÊTES LYCÉEN

J'ai moins de 20 ans

Je suis considéré comme ayant droit de vos parents.

J'ai plus de 20 ans

Je peux être ayant droit d'un autre assuré social (parent, conjoint..) chez qui je vis depuis 12 mois et dont je suis à la charge totale, effective et permanente. À ce titre, je continue à avoir droit au remboursement de mes soins en cas de maladie ou de maternité.

Si je ne suis pas ayant droit, je bénéficie du maintien de mes droits pendant un an. Au-delà de cette période d'un an, si je ne suis pas couvert par un autre régime d'assurance maladie (si je travaille par exemple), je peux bénéficier de la couverture maladie universelle (CMU) de base.

VOUS ÊTES ÉTUDIANT

En règle générale on relève de la sécurité sociale étudiante.

Les modalités de prise en charge dépendent de mon âge au cours de l'année universitaire (du 1er octobre au 30 septembre de l'année suivante) et de la profession du parent (père ou mère) dont je suis l'ayant droit.

Les étudiants âgés de moins de 20 ans, du 1^{er} octobre au 30 septembre de l'année suivante, bénéficient de la sécurité sociale de leurs parents salariés. Mais pour le service des prestations, ils sont rattachés au régime étudiant et leurs droits sont gérés par la mutuelle étudiante qu'ils ont choisie lors de leur inscription.

En revanche, de 20 à 28 ans, l'affiliation à la sécurité sociale étudiante est obligatoire et payante* sauf pour l'étudiant qui se trouve dans un des cas suivants :

- assuré à titre personnel en qualité de salarié permanent ;
- ayant droit d'un conjoint (non étudiant) dont les droits sont constamment ouverts ;
- dont l'un des parents est salarié d'une entreprise appartenant à un régime spécial de la sécurité sociale.

* je suis dispensé de payer la cotisation au régime étudiant si je suis boursier

VOUS ÊTES APPRENTI OU EN ALTERNANCE

Je suis affilié au régime général de sécurité sociale.

Voir pour les démarches le tableau "j'entre dans la vie active"

MA COUVERTURE SOCIALE DE BASE	
J'AI TERMINÉ MES ÉTUDES ET AI TROUVÉ UN EMPLOI	Je suis affilié au régime général de sécurité sociale comme salarié
J'AI TERMINÉ MES ÉTUDES ET SUIS À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI	Je suis affilié au régime général de sécurité sociale. C'est désormais la CPAM qui assure la gestion de mon dossier
JE SUIS EN APPRENTISSAGE OU EN ALTERNANCE	Je suis affilié au régime général comme un salarié

Pour toutes ces situations, vous devez effectuer des démarches auprès de la caisse d'assurance maladie de votre lieu de résidence.

MA COUVERTURE SOCIALE DE BASE	
JE BÉNÉFICIE D'UN CONTRAT UNIQUE D'INSERTION CUI	Je suis affilié au régime général comme salarié
JE SUIS EN SITUATION DE HANDICAP ET N'EXERCE PAS D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE RÉMUNÉRÉE	Je suis affilié au régime général d'assurance maladie, deux situations : <ul style="list-style-type: none"> • Si je suis bénéficiaire de l'AAH : l'attribution de cette allocation ouvre droit à l'affiliation gratuite au régime général d'assurance maladie. • À défaut je peux être affilié en tant qu'ayant droit d'un assuré et bénéficier des mêmes droits au remboursement de soins qu'un assuré. Cet assuré peut être mon concubin ; mon partenaire lié par un pacte civil de solidarité (PACS) ; l'un de mes parents ; ou si j'ai vécu plus d'un an à la charge de l'assuré(e). <p><i>Pour en savoir plus : www.ameli.fr - vous êtes adulte handicapé</i></p>

Rendez-vous sur le simulateur en fonction de votre situation à la rubrique "vous entrez dans la vie active" ou "vous êtes adulte handicapé" sur ameli.fr Vous pourrez y télécharger les formulaires et connaître la liste des pièces justificatives nécessaires pour constituer votre dossier, avant envoi à votre caisse d'assurance maladie.

LES AIDES RÉGIONALES SANTÉ POUR LES JEUNES DES PAYS DE LA LOIRE

Pour les jeunes de 15 à 30 ans habitant en Pays de la Loire, la Région Pays de la Loire a créé le Pack 15-30 pour améliorer leurs conditions de vie. Dans cette formule, il existe un Pass complémentaire santé, correspondant à une aide régionale pouvant aller jusqu'à 100€ pour souscrire son premier contrat de complémentaire santé.

Pour cela il faut s'enregistrer sur le site internet www.pack15-30.fr afin de recevoir par mail, une notification de demande de Pass complémentaire santé à présenter à l'organisme partenaire de son choix (mutuelle ou société d'assurance).

À noter : les jeunes de 15 à 19 ans révolus inscrits à la mission locale de Redon peuvent bénéficier en plus du Pass Prévention contraception quel que soit leur département de résidence (35 - 44 - 56). Par l'attribution d'un chéquier, il permet un accès anonyme et gratuit à la prévention en matière de santé sexuelle, à la contraception et au dépistage des infections sexuellement transmissibles (consultations médicales, bilans sanguins et délivrance de contraceptifs). Toutefois, il faut s'assurer lors de la prise de rendez-vous auprès du professionnel de santé, que celui-ci accepte ce mode de paiement qu'il est libre de refuser.

+ d'infos sur les différents pass du Pack 15-30 (aides en matière de santé, logement, culture-sport, transport...) : www.pack15-30.fr et/ou à la mission locale de Redon pour les pass sur la santé.

UN MEILLEUR ACCÈS À LA CONTRACEPTION POUR LES JEUNES FILLES DE 15 ANS ET +

Depuis 2014, un Tiers-Payant est à présent instauré sur la part prise en charge par l'assurance maladie (part obligatoire), pour les consultations réalisées par un médecin ou une sage-femme et les examens de biologie médicale nécessaires à la contraception des mineures d'au moins 15 ans. La part complémentaire est à la charge de l'assurée ou de son organisme complémentaire.

Depuis 2013, les contraceptifs remboursables délivrés en pharmacie sur prescription médicale, sont pris en charge à 100% sans avance de frais et leur délivrance est protégée par le secret sur demande de la mineure.

POUR EN SAVOIR PLUS :

www.ameli.fr/assures/soins-et-remboursements/combien-serez-vous-rembourse/contraception/la-contraception-pour-les-jeunes-filles-mineures.php pour les jeunes filles mineures



Mes droits et
mes démarches
auprès de
l'assurance
maladie

2. Les démarches pour traiter mon dossier

Pas simple de se retrouver dans le système de santé ! Comment faciliter le traitement de votre dossier ?

Que faut-il faire concrètement ?



Paroles...

« La couverture sociale, elle met trop de temps à arriver. Il y a trop de papiers et les démarches sont longues. J'ai eu d'énormes problèmes pour accéder à la sécurité sociale en France. On me demandait un document de ma commune d'origine or je ne pouvais pas retourner dans mon pays ! »

« J'ai une prothèse qui a cassé : il faut un temps très long pour obtenir de nouvelles chaussures. »

« Selon la personne qui nous reçoit à l'accueil, le message n'est pas le même ; on n'a jamais la bonne liste des pièces à rapporter pour faire un dossier ! »

LE SAVEZ-VOUS ?

Pour se faire aider pour monter votre dossier, vous pouvez solliciter votre agence CPAM, le service social de la Carsat, le service social de l'hôpital pour les patients hospitalisés, le centre communal d'action sociale (CCAS) de votre commune, les services sociaux des départements auprès du centre départemental d'action sociale à Redon (CDAS), des centres médico-sociaux (CMS dans le Morbihan et Loire-Atlantique), le Clic du pays de Redon pour les 60 ans et plus et personnes en situation de handicap (MDPH 35 et 44), la Mission locale pour les 16-25 ans....

« C'est dur, on se sent pris dans une spirale et c'est comme une bataille sans fin. Il faudrait que l'on sache quelles sont les pièces nécessaires pour constituer un dossier et surtout, combien il nous reste de frais à payer lors de soins ou d'achat de médicaments. »

POUR LES ASSURÉS DU RÉGIME GÉNÉRAL

Adresser les dossiers par courrier à l'adresse postale de la CPAM :

Ille-et-Vilaine :

CPAM
35024 Rennes
cedex 9

Loire-Atlantique :

CPAM
de la Loire-Atlantique
9, rue Gaëtan Rondeau
44958 Nantes cedex 9

Morbihan :

CPAM
BP 20321
56021 VANNES cedex

Ou à la CPAM de Redon

adresse et horaires de l'agence pour l'accueil physique et les permanences en cliquant sur : http://www.ameli.fr/assures/votre-caisse-ille-et-vilaine/nous-rencontrer/les-points-d-accueil-de-la-caisse-primaire_ille-et-vilaine.php



Pour joindre par téléphone, un numéro unique pour toutes les CPAM : 3646 (prix d'un appel local vers fixe)

Vous pouvez également vous faire aider dans vos démarches par le service social de la Carsat (coordonnées dans l'annuaire)



Avec "mon compte" sur [ameli.fr](http://www.ameli.fr) il est possible de consulter ses remboursements en temps réel, d'effectuer ses démarches sans se déplacer (attestations de droits, carte européenne d'assurance maladie, changement d'adresse...) et d'adresser un email à la CPAM.

[ameli-direct.fr](http://www.ameli-direct.fr) permet de rechercher et choisir un professionnel de santé ou un établissement de soins en fonction des actes qu'il pratique et de ses tarifs.

3. J'ai le droit à un bilan de santé

Tous les cinq ans, vous pouvez effectuer un bilan de santé entièrement pris en charge par l'Assurance maladie (dans le 35, ne sont pas concernés les assurés du régime social agricole (MSA) et du régime social des indépendants (RSI)). Faites contrôler votre sang, vos urines, votre poids et votre tension. Selon votre âge et vos antécédents, d'autres examens pourront vous être proposés : vision, audition, dents, cœur, souffle... Venez échanger sur votre santé avec des professionnels à votre écoute. Les résultats vous seront commentés lors de la consultation médicale, puis transmis, avec votre accord, à votre médecin traitant.

Vous pouvez réaliser votre bilan de santé au Centre d'examens de santé à Rennes (35) ou encore au Centre d'examens de santé de Saint-Nazaire.

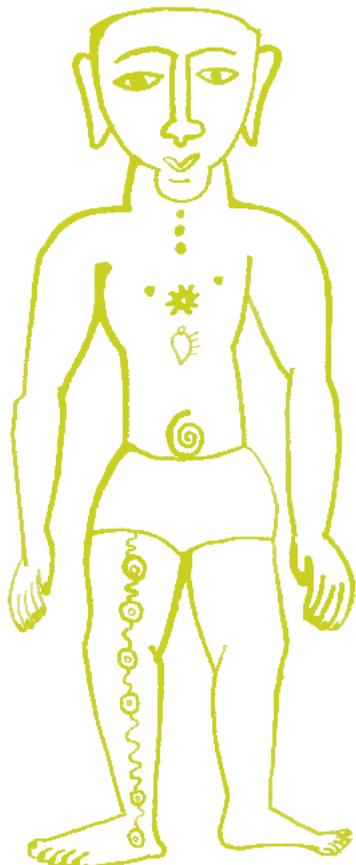
DIFFICULTÉS DE TRANSPORT

Si vous avez des difficultés de transports pour vous y rendre, n'hésitez pas à en faire part à votre CPAM, ils pourraient être pris en charge, sous certaines conditions.

Contacts :

36 46 pour prendre un rendez-vous ou appel direct pour Rennes au 02 23 44 00 44 et pour Saint-Nazaire au 02 40 90 86 80.

Il est également possible de s'inscrire en ligne au bilan de santé sur le site ameli.fr dans l'espace "votre caisse" puis "nos actions de prévention".



DES OFFRES DE PRÉVENTION GRATUITES

Parmi les différentes offres de prévention gratuites, la CPAM propose :

M'T Dents, l'examen bucco-dentaire pour les enfants et les adolescents

Un suivi bucco-dentaire régulier, commencé dès l'enfance et poursuivi tout au long de la vie permet d'éviter des soins trop lourds et plus coûteux à l'avenir. Aujourd'hui, deux jeunes sur trois ne vont pas régulièrement chez le chirurgien-dentiste.

Ce programme s'adresse aux enfants et aux adolescents de 6, 9, 12, 15 et 18 ans. Un courrier personnalisé est adressé un mois avant l'anniversaire de l'enfant, pour vous inviter à prendre un rendez-vous chez un chirurgien-dentiste pour un examen préventif pris en charge intégralement par l'Assurance maladie (sans avance de frais). Si des soins s'avèrent nécessaires, ils sont également remboursés à 100% (hormis les traitements orthodontiques et prothétiques).

Du nouveau pour les femmes enceintes : un examen bucco-dentaire gratuit

Les femmes enceintes peuvent désormais bénéficier d'un examen de prévention bucco-dentaire pris en charge à 100 % sans avance de frais, à compter de leur 4^{ème} mois de grossesse et jusqu'au 12^{ème} jour après leur accouchement. Les soins consécutifs à l'examen réalisés entre le 4^{ème} et le 6^{ème} mois de grossesse seront pris en charge à 70 %. Par contre, à compter du 6^{ème} mois de grossesse et jusqu'au 12^{ème} jour après l'accouchement, ils seront remboursés à 100%. Les femmes concernées recevront de leur caisse d'assurance maladie une invitation à réaliser cet examen de prévention ainsi que deux fiches donnant des conseils d'hygiène bucco-dentaire pour la mère et son bébé.

informations sur les différentes offres de prévention et aides de la CPAM sur le site www.ameli.fr



Des professionnels de santé qui **me** conviennent

Un professionnel de santé qui me convient

Paroles...



« **Baucoup de personnes améliorent leur santé lorsqu'elles trouvent le médecin qui leur convient** »

1. Un médecin traitant pour mon suivi et le remboursement de mes soins

Le médecin traitant que vous choisissez joue un rôle central dans votre suivi médical. Il n'est pas seulement celui qui vous soigne habituellement, mais aussi celui qui :

- assure votre suivi médical ;
- vous oriente dans le parcours de soins coordonnés [Q] : il est votre interlocuteur privilégié, vous informe et vous met, si besoin, en relation avec d'autres professionnels de santé (médecins spécialistes, médecins hospitaliers...) ;
- connaît et gère votre dossier médical : il centralise toutes les informations concernant vos soins et votre état de santé (résultats d'exams, diagnostics, traitements...) et les met à jour ;
- assure une prévention personnalisée : il vous aide à prévenir les risques de santé avec par exemple le suivi de vaccination, la réalisation des exams de dépistage organisés (ex : dépistage du cancer du sein), l'aide à l'arrêt du tabac ou les conseils nutrition, en fonction de votre style de vie, de votre âge ou de vos antécédents familiaux.

Mieux informé, votre médecin traitant vous conseille les exams ou les traitements les plus adaptés à votre état de santé. Ce suivi peut vous éviter des consultations inutiles, des exams à refaire ou des mélanges dangereux de médicaments.

DÉCLARER UN MÉDECIN TRAITANT

COMMENT LE DÉCLARER ?

En remplissant le formulaire "Déclaration de choix du médecin traitant", conjointement avec le médecin choisi librement. Le formulaire papier peut être téléchargé depuis www.ameli.fr, imprimé depuis un guichet automatique ou demandé à votre caisse. Il peut aussi être transmis directement par internet par le médecin.

QUI EST CONCERNÉ ?

Le choix d'un médecin traitant concerne tous les bénéficiaires de l'Assurance maladie de 16 ans et plus.

COMBIEN SUIS-JE REMBOURSÉ(E) ?

Pour une consultation à 23 €, si vous n'avez pas déclaré de médecin traitant, vous n'êtes remboursé que de 5,90 € contre 15,10 € si vous avez un médecin traitant. Il en est de même si votre médecin traitant vous oriente vers un autre médecin (rhumatologue, cardiologue, dermatologue...)

QUEL INTÉRÊT ?

Si vous consultez le remplaçant de votre médecin ou un autre médecin lors d'un déplacement (en vacances ou en cas d'urgence par exemple), vous serez remboursé normalement. Si vous avez déclaré un médecin traitant vous pouvez consulter directement gynécologue, ophtalmologue, psychiatre ou neuropsychiatre (seulement pour les 16-25 ans), stomatologue sauf pour les cas chirurgicaux lourds. Les enfants de moins de 16 ans n'ont pas besoin d'avoir un médecin traitant déclaré et peuvent consulter le pédiatre, le médecin généraliste ou spécialiste sans passer par le médecin traitant.

DES DIFFICULTÉS ?

En cas de difficulté pour désigner un médecin traitant, vous pouvez saisir le conciliateur de votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM).

Pour plus d'informations, rendez-vous page 45.

À noter : l'assurance maladie vous informe sur les tarifs des professionnels de santé : plate-forme "ameli-direct.fr", disponible sur www.ameli.fr.

Des professionnels
de santé qui
me conviennent

2. De nouvelles relations soignant-soigné

Les relations sont parfois tendues entre soignant et soigné. Il y a cette impression d'un manque d'écoute et d'échange, que le médecin décide à notre place, parfois même le sentiment d'être discriminé.

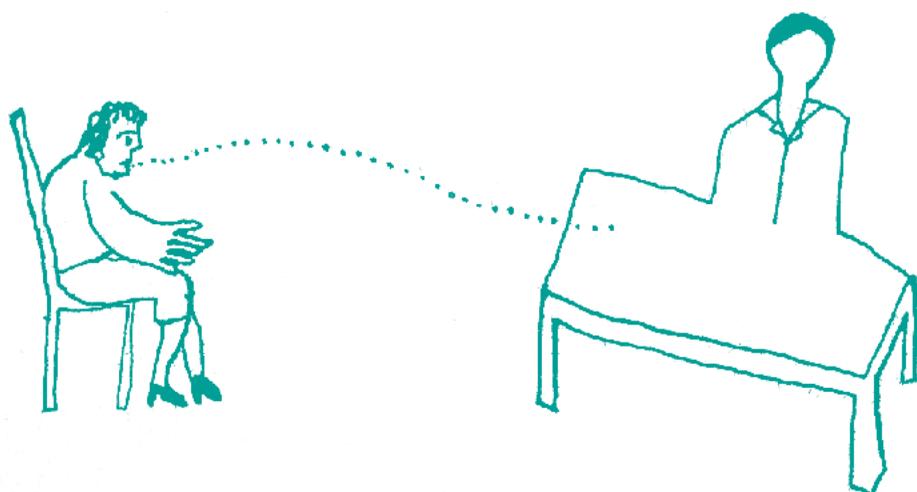
Le changement des conditions de la pratique de la médecine libérale et l'évolution du niveau d'information des patients grâce aux médias (presse, télévision, Internet...) peuvent expliquer ce rapport parfois tendu entre le patient et le médecin : pénurie de professionnels dans certains secteurs, cabinets surchargés, augmentation et lourdeur des tâches administratives face à des patients en attente de dialogue sur leur état de santé.

Paroles...



« Il y a des médecins qui ne savent pas soigner sans traitements médicamenteux. Ils ne savent pas travailler sur les causes. »

« J'ai parfois le sentiment que ma santé ne m'appartient pas. On est des clients et plus des patients, juste des éléments de statistique. Certaines consultations nous déshumanisent. »



LE SAVEZ-VOUS ?

LE PATIENT AU CŒUR DU SYSTÈME DE SANTÉ

C'est ce que clame haut et fort la Loi de 2002 sur les droits des malades et la qualité du système de santé. Elle précise que la personne malade a droit au respect de sa dignité, sans discrimination et explique les grands principes sur les droits de la personne.

DROIT D'ACCÈS

Un dossier médical est constitué pour chaque patient hospitalisé dans un établissement de santé public ou privé. Ce dossier contient au moins les informations formalisées recueillies lors des consultations externes dispensées dans l'établissement, lors de l'accueil au service des urgences ou au moment de l'admission et au cours du séjour hospitalier ; les informations formalisées établies à la fin du séjour. Le patient bénéficie d'un accès direct ou indirect à ces informations.

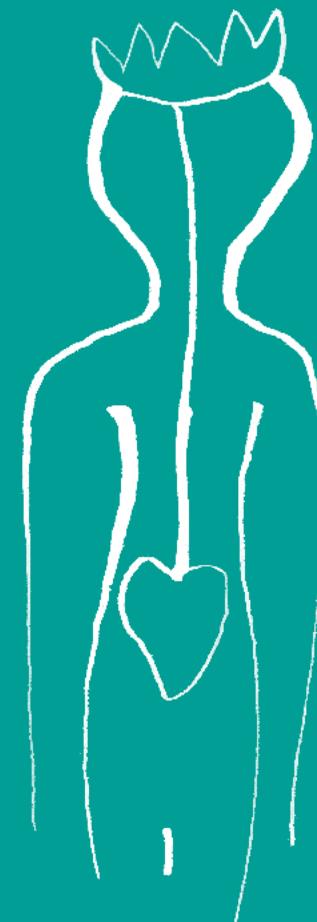
COMMISSION DES RELATIONS

La nouvelle loi crée des "Commissions des relations avec les usagers et de la qualité de la prise en charge". Elles ont pour mission de "veiller aux droits des usagers et de contribuer à l'amélioration de la qualité de l'accueil des personnes malades et de leurs proches et de la prise en charge". Ces commissions facilitent les démarches des usagers (patients ou proches) et veillent à ce qu'elles puissent exprimer leurs griefs auprès des responsables de l'hôpital, entendre leurs explications et être informés des suites de leurs demandes.

UN NOUVEAU GUIDE DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ

"usagers, votre santé, vos droits"

www.sante.gouv.fr/le-guide-pratique.html



Des professionnels
de santé qui
me conviennent

SERMENT DE L'ORDRE FRANÇAIS DES MÉDECINS DE 1964

«...Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux. Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions...»



« **Quand le dentiste a commencé à demander le paiement des soins, ça a coïncé et quand j'ai voulu reprendre rendez-vous, il n'y avait plus de place !** »

« **Quand on dit que l'on est à la CMU, parfois on ressent de la discrimination de la part de certains professionnels de santé ou alors on a des délais d'attente plus longs pour avoir un rendez-vous.** »



« *Lorsque l'on a un bon médecin, c'est déjà 50 % de chance de guérison à la sortie du rendez-vous. Je ressens parfois un manque de sincérité par le corps soignant. J'aimerais bien que cette main soit une vraie aide, une empathie sincère. L'écoute et le respect du patient : ça devrait être abordé dans les formations initiales des médecins !* »



« *On n'a pas le choix dans notre système, on n'arrive pas à trouver le médecin qu'on voudrait pour un bon suivi. Il y en a tellement peu... Si tu veux changer de médecin traitant parce qu'il ne te convient plus, on te culpabilise.* »

LE SAVEZ-VOUS ?

CHANGER DE MÉDECIN TRAITANT

Votre médecin référent ne vous convient plus : il faut oser en changer et d'un point de vue administratif de l'assurance maladie, c'est relativement facile de le faire. Il vous suffit pour cela de remplir le formulaire "Déclaration de choix du médecin traitant", conjointement avec le médecin choisi librement. Le formulaire papier peut être téléchargé sur le site www.ameli.fr, imprimé depuis un guichet automatique ou demandé à votre caisse. Il peut aussi être transmis directement par internet par le médecin.

VOUS RENCONTREZ DES DIFFICULTÉS ?

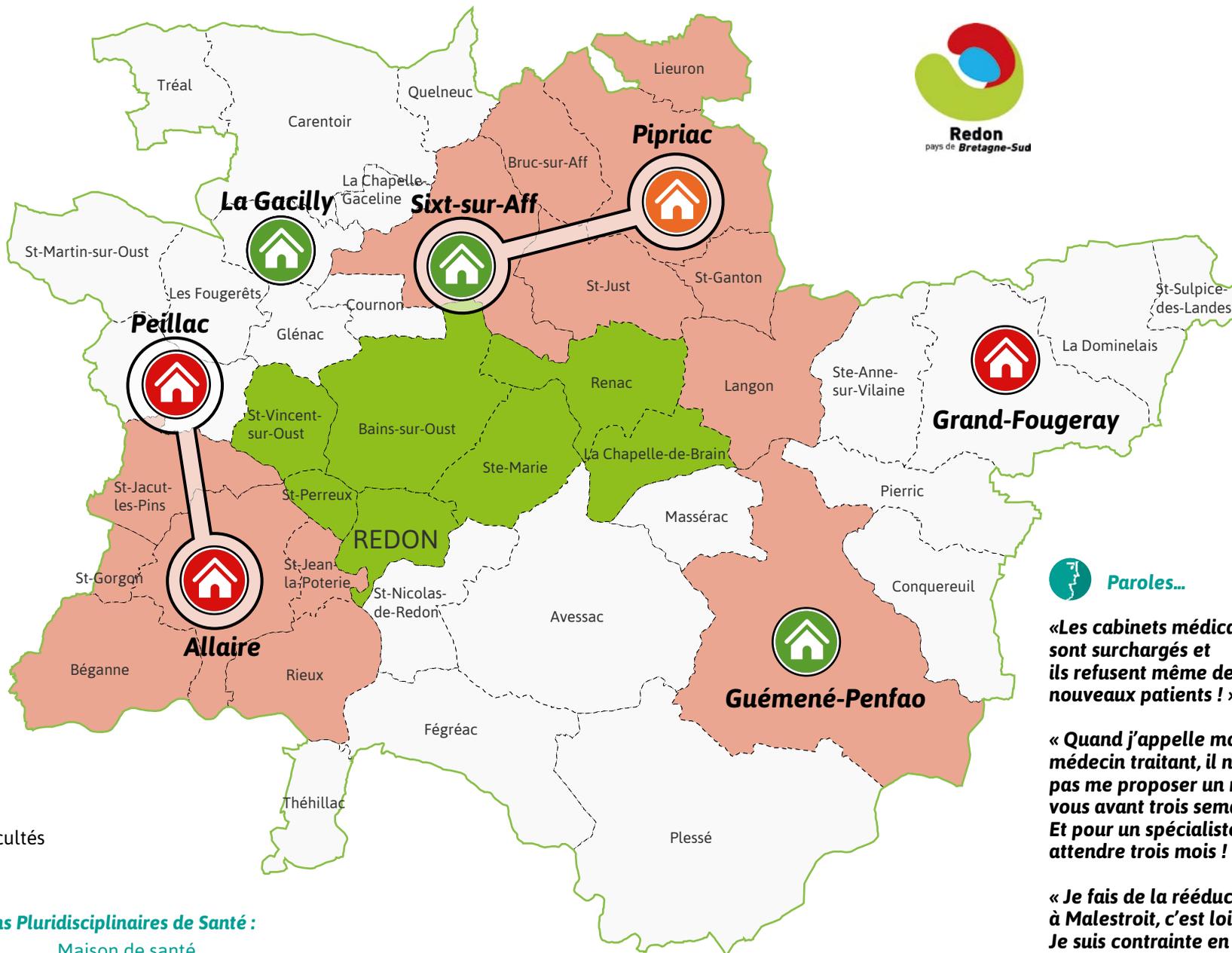
Si vous rencontrez des difficultés pour obtenir un rendez-vous auprès d'un professionnel de santé, pour désigner un médecin traitant, ou encore si vous estimez être victime de discrimination, vous pouvez saisir le conciliateur de la CPAM en adressant un courrier sur papier libre, en indiquant vos coordonnées et votre numéro de sécurité sociale. Voir coordonnées CPAM, page 37
Pour en savoir plus : téléphonez au 36 46.

Des professionnels de santé qui me conviennent



PÔLES ET MAISONS DE SANTÉ

Les collectivités du secteur et les agences régionales de santé ont soutenu financièrement la mise en place de projets de pôles ou maisons de santé pluridisciplinaires. Ainsi, des professionnels de santé peuvent coopérer afin d'offrir une offre de soins de qualité de proximité et d'attirer de nouveaux médecins pour faire face à la pénurie..



Situation de l'offre des médecins généralistes :

- Zone prioritaire
- Zone fragile
- Zone à surveiller
- Zone avec peu de difficultés
- Zone sans difficultés

État d'avancement des Maisons Pluridisciplinaires de Santé :

Pôle de santé commun



Allaire / Peillac
Pipriac / Sixt-sur-Aff

Maison de santé



Ouverte



En travaux



En projet

Paroles...

« Les cabinets médicaux sont surchargés et ils refusent même de nouveaux patients ! »

« Quand j'appelle mon médecin traitant, il ne peut pas me proposer un rendez-vous avant trois semaines ! Et pour un spécialiste, il faut attendre trois mois ! »

« Je fais de la rééducation à Malestroit, c'est loin. Je suis contrainte en plus d'être dépendante, de prendre un taxi. Les spécialistes sont loin. »

Des professionnels
de santé qui
me conviennent

3. Et pour la médecine naturelle et alternative ?

Homéopathie, phytothérapie, acupuncture, ostéopathie... De nombreuses personnes souhaitent se soigner par ces médecines naturelles et alternatives. Des efforts sont menés sur le territoire pour enrichir cette offre complémentaire de la médecine classique.

Paroles...

« Je me soigne plus avec les plantes que les médicaments allopathiques mais c'est compliqué d'avoir des informations sur l'homéopathie et ça coûte plus cher. »

« Les médecines douces sont peut-être plus chères mais font tellement de bien et pour longtemps que cela vaut le coup de se saigner un peu. »

« On n'a pas le choix dans notre système et on n'arrive pas à trouver le médecin qu'on voudrait pour un bon suivi. J'aimerais que l'on respecte nos choix et nos croyances, que soient reconnues et remboursées les médecines alternatives. »



LE SAVEZ-VOUS ?.....

DEMAIN, LE PAYS DE REDON PRÉCURSEUR

Le pays de Redon-Bretagne Sud souhaite devenir un territoire précurseur en matière de médecines "écologiques" et en soins complémentaires à la médecine "classique". Il l'a clairement affiché dans sa charte de territoire 2013-2020, en vue de soutenir les partenaires avec des projets innovants allant dans ce sens.

4. Je n'ai pas le moral, j'ai besoin d'une écoute

Nos conditions de vie, un événement traumatisant, un problème psychique, peuvent faire que nous ayons besoin un jour d'une aide, d'une écoute, d'un soin. Plusieurs structures sur le territoire proposent un accompagnement. Bon nombre de ces interventions sont gratuites.

Paroles...



« Au CMP, ils sont débordés ! La consultation psychologique, c'est 30 minutes par semaine tous les 15 jours mais c'est insuffisant. »

« Il faut payer pour avoir un accompagnement correct en psychologie. »

LE SAVEZ-VOUS ?

DES CONSULTATIONS GRATUITES EXISTENT SUR LE PAYS DE REDON.

ASSURÉES PAR LE CENTRE HOSPITALIER DE REDON

LES ADULTES ET JEUNES À PARTIR DE 16 ANS.

Des consultations gratuites sur rendez-vous sont assurées par le Centre Médico-Psychologique (CMP), à Redon.

BESOIN D'UNE PREMIÈRE AIDE AVANT UN ÉVENTUEL SUIVI ?

Le CMP propose une permanence accueil infirmier sans rendez-vous, du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h pour permettre un premier soutien, une première évaluation et orientation vers un professionnel du CMP (psychiatre, un psychologue, un service social adapté) ou les urgences du centre hospitalier de Redon.

EN CAS D'URGENCE ?

Vous pouvez vous présenter aux urgences du centre hospitalier de Redon.

POUR UN PROBLÈME PERSONNEL OU DE L'ENTOURAGE AVEC L'ALCOOL OU D'AUTRES ADDICTIONS, le CSAPA, centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie, peut vous recevoir sur consultations confidentielles et gratuites du lundi au vendredi sur rendez-vous et notamment sans rendez-vous, en cas d'un besoin d'écoute urgente, du lundi au vendredi de 13h30 à 14h.



AUTRES CONSULTATIONS POSSIBLES

POUR LES ADULTES ET À PARTIR DE 16 ANS À GUÉMENÉ-PENFAO, le centre médico psychologique (CMP) du centre hospitalier de Blain propose des consultations gratuites sur rendez-vous (secteur de Plessé, Guéméné-Penfao, Conquereuil, Pierric)

POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES

Des consultations gratuites sont proposées par le centre médico-psycho-pédagogique (CMPP) pour les 0-18 ans (association loi 1901) et également par le centre médico-psychologique (CMP) pour les 0-16 ans sur le site du centre hospitalier de Redon (par le centre hospitalier Guillaume Régnier de Rennes).

POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS, EN CAS DE VIOLENCES AU SEIN DE LEUR FAMILLE, de violences conjugales de leurs parents, Eméa, une équipe mobile de psychiatrie enfants-adolescents du centre hospitalier Guillaume Régnier propose des entretiens et peut se déplacer vers vous et vous recevoir, sur le secteur de Redon, Pipriac et Bain-de Bretagne en toute confidentialité, dans un bureau installé dans un camion.

POUR LES 16-25 ANS une psychologue assure sur rendez-vous des entretiens gratuits avec les jeunes suivis par la Mission locale de Redon.

POUR LES PARENTS EN DIFFICULTÉ AVEC LEUR ENFANT OU LES FUTURS PARENTS: Points de Vue, consultations gratuites au cours de quelques séances assurées par des psychanalistes par le CMPP de Redon. L'école des parents à Guéméné-penfao, assure également des rendez-vous gratuits avec un psychologue.

Retrouvez tous ces contacts dans l'annuaire page 61-62.

1. Je trouve la bonne information

Aux difficultés d'accès à la santé viennent s'ajouter des problématiques locales. Difficile d'avoir connaissance des nombreuses structures et interlocuteurs qui existent sur le territoire ! Difficile aussi pour les professionnels qui vous reçoivent de disposer de toutes ces informations qui changent régulièrement et donc, de bien vous orienter...

Paroles...



« C'est quoi la PMI, le CMP ? Où se renseigner pour avoir des aides ? Il y a un manque d'accompagnement... »

« L'information ne vient pas à nous : il faut être à l'affût ! »

« J'ai rencontré des difficultés pour savoir où s'adresser pour le dépistage comme le centre d'examen de santé. »

QUELQUES INTERLOCUTEURS CLÉS

Les services des départements (Centre Médico Social, Centre Départemental d'Action Sociale), la mission locale de Redon, les Points Information Jeunesse PIJ de Pipriac et Carentoir, les Points accueil Emploi (PAE), le Clic du pays de Redon, les CCAS dans les communes, l'agence CPAM de Redon, le service social de la Carsat, la Caf.

LE SAVEZ-VOUS ?

PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ PASS DU CENTRE HOSPITALIER DE REDON

Cette permanence s'adresse à toute personne qui se trouve en difficulté pour accéder à des soins par des soucis de couverture sociale (absence de Sécurité Sociale et/ou de mutuelle), de logement et/ou de ressource financière. Un médecin hospitalier et une assistante sociale vous accueillent pour faciliter l'accès au système hospitalier et aux services sociaux, médico-sociaux, associations d'aide et d'accompagnement du territoire, dans l'objectif de restaurer les droits médicaux et sociaux.

Retrouvez ses coordonnées dans l'annuaire page 63



UN SITE INTERNET COMPLET

L'Info santé sociale est disponible en ligne sur le site du département d'Ille-et-Vilaine : www.info-sociale35.fr et aussi par téléphone et par mail, contacts dans l'annuaire page 64.

Me renseigner :
je frappe à
la bonne porte !

2. Une oreille attentive à mon écoute

Manque d'écoute et d'empathie, déficit d'accompagnement dans le parcours santé... Vous êtes parfois découragé. Où trouver une oreille attentive ? A quelle porte frapper ? Des habitants du pays de Redon vous donnent des idées...

Paroles...



« Ils considèrent qu'avant 25 ans, les parents aident encore. »

« Les personnels des administrations et du social sont tous coincés par le cadre juridique : il leur faudrait plus d'écoute et de prise d'initiatives ! »

« Les secrétaires médicales font parfois barrage quand on appelle pour prendre rendez-vous. Certaines manquent de discrétion quand elles évoquent la CMU devant tous les autres patients. »

LE SAVEZ-VOUS ?

LES PROFESSIONNELS SE FORMENT

Pour mieux vous accueillir et vous accompagner, les professionnels se forment et s'informent régulièrement : guide d'information à leur usage et réunions sur les droits réalisés par la CPAM, formation/sensibilisation des travailleurs sociaux par les départements.

MISSIONS LOCALE

« À la mission locale, il y a des informations, des expositions sur la santé, des conseillers qui informent sur un peu tout. »

AU LYCÉE

« L'infirmière scolaire peut nous aider : j'ai souvent été la voir quand ça n'allait pas. Au collège, on a eu des informations et des interventions sur la santé comme sur la vie affective. »

MÉDECIN

« Le médecin généraliste me connaît bien et je lui fais confiance. C'est une bonne ressource. Il me dit quoi faire. »

« Je trouve les infos chez le médecin du travail. »

« J'ai les infos à l'hôpital ; quand mes enfants ont besoin, j'interroge médecin, infirmières et pédiatre. »

« Il y a aussi les brancardiers et les secrétaires médicales. »

HÔPITAL

PHARMACIEN

« Je cherchais des informations sur les problèmes de calcium mais je n'ai pas trouvé. J'en ai parlé à la pharmacienne : il y a des pharmaciens qui peuvent renseigner. »

Me renseigner :
je frappe à
la bonne porte !

Paroles...



« L'administratif, c'est une prise de tête. Il faut faire et refaire. Pour eux, on est qu'un bout de papier. Ils ignorent la souffrance, l'humain est oublié ! »

« On est toujours obligé de se justifier. Ils vous font culpabiliser : vous n'avez pas fait ceci, pas cela. Alors, parfois, on laisse tomber à force. »

SERVICE DE L'ACTION SOCIALE, SERVICES DE L'ÉTAT ET DES DÉPARTEMENTS

L'élu, le centre départemental d'action sociale, le Clic, le conseiller général du canton, l'assistante sociale, la Maison de l'autonomie au département, la Maison départementale des personnes handicapées, la PMI...

« je connais la plateforme à Redon où on peut aller voir pour la CMU, le RSA, la Caf »

« Les travailleurs sociaux peuvent nous aider à trouver des solutions pour nos dépenses de santé »

« les structures d'insertion aident leurs usagers et salariés de manière générale »

« il y a le centre de planification à Redon pour aider les mamans »

LE SAVEZ-VOUS ?

ESPACE INTERDÉPARTEMENTAL RSA À REDON

C'est un lieu unique qui permet à la fois d'instruire les demandes de RSA, d'accueillir les bénéficiaires, de les renseigner sur leurs droits et devoirs et de les orienter.

Les personnes souhaitant faire une demande de RSA s'adressent dans un premier temps au service le plus proche de leur domicile qui vérifiera si elles remplissent les conditions, avant d'obtenir un rendez-vous auprès de l'espace interdépartemental. À noter : l'espace est en lien direct avec la CPAM pour monter les dossiers de CMU des bénéficiaires du RSA. (Situé au point accueil Caf à Redon, 2 rue de Rennes)

MAIRIE

« La personne des affaires sociales sur ma commune d'habitation s'est battue pour moi : elle a permis que j'ai un toit, que je retrouve mes droits. Je lui dois beaucoup. »

MILIEU ASSOCIATIF

Centre social de Redon, structures de l'économie sociale et solidaire, groupe Bien-être d'Allaire, groupe d'entraide mutuelle...

« Au cinéma associatif Manivel, il y a un bar et une bibliothèque gratuite où on n'est pas obligé de consommer pour en profiter. »

« On échange, on crée des activités, des sorties et ça permet de sortir de l'isolement »

LE SAVEZ-VOUS ?

Des bénévoles et professionnels proposent gratuitement et de manière confidentielle une écoute sur le pays de Redon : groupe de parole pour les enfants ayant un proche alcoolique "jette ta bouteille à la mer" à Redon, associations d'entraide pour les malades alcooliques et leurs proches, point accueil écoute parents au centre social d'Allaire, l'Union Nationale de Amis et Familles de personnes Malades et/ou handicapées Psychiques à Redon (Unafam), SOS victimes 35...

Santé et bien-être pour tous : un territoire en dynamique

Élus, professionnels et bénévoles du pays de Redon s'engagent !

Vos idées, préoccupations et suggestions sont prises en compte par les élus, professionnels et bénévoles du territoire. Divers programmes et engagements s'élaborent...

UN PROGRAMME « ENSEMBLE LA SANTÉ POUR TOUS SUR LE PAYS DE REDON-BRETAGNE SUD » EST EN COURS D'ÉLABORATION

La Mutuelle des pays de Vilaine, l'École des hautes études en santé publique, l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé en Bretagne, le Pays de Redon-Bretagne Sud et de nombreux partenaires, représentants du secteur social, du milieu scolaire ou encore de la santé accompagnent ce projet qui vise l'amélioration de la qualité de vie et du bien-être des habitants. www.mutuellepaysdevilaine.fr

UNE CHARTE DE TERRITOIRE POUR LE PAYS DE REDON-BRETAGNE SUD SIGNÉE

" Imaginer le territoire du Pays de Redon-Bretagne Sud à l'horizon 2020 " : tel est le défi lancé en 2012 par une centaine d'acteurs de la vie locale - responsables économiques, sociaux, associatifs et citoyens - suite à la proposition du pays et du conseil de développement. La santé y est inscrite au cœur de toutes les politiques publiques du territoire. C'est une ressource précieuse pour le développement des projets des communautés de communes. www.pays-redon.jimdo.com rubrique "stratégie territoriale"



UN CONTRAT LOCAL DE SANTÉ POUR LUTTER CONTRE LES INÉGALITÉS DE SANTÉ

Fin 2014, les élus du Pays de Redon-Bretagne Sud, des professionnels et les agences régionales de santé de Bretagne et des pays de la Loire signeront un contrat local de santé pour le territoire. Objectif : mieux organiser et développer les structures et les services de santé sur le territoire.

UN TERRITOIRE À 10 MINUTES

Les collectivités ont mis en place en 2010 un schéma de cohérence territoriale (scot). L'objectif est d'organiser un territoire mettant à « 10 minutes » les services du quotidien. Pour assurer cette proximité, huit pôles relais ont été identifiés en plus de Redon : La Gacilly, Carentoir, Pipriac, Guipry, Maure-de-Bretagne, Grand-Fougeray, Guémené-Penfao et Plessé.

1. J'ai besoin de soins, d'un bilan sur ma santé

ÉTABLISSEMENTS DE SANTÉ

CENTRE HOSPITALIER DE REDON

Pôle médecine, pôle femme-enfant, pôle chirurgie, urgences, pôles santé mentale et addictologie, pôle imagerie médico-technique
8, avenue Etienne Gascon
02 99 71 71 71
secretariat.direction@ch-redon.fr
www.ch-redon.fr

HÔPITAL DE CARENTOIR

Service de médecine pour des soins de proximité et service soins de suite et de réadaptation + Établissement Hébergement Personnes Agées Dépendantes
5, rue Abbé de la Vallière
02 99 93 70 00
fablet@hopital-carentoir.fr
www.hopital-carentoir.fr

HÔPITAL DU GRAND-FOUGERAY

Soins de suite et de réadaptation polyvalent et maison de retraite
29, rue Saint-Roch
02 99 08 30 30
infos@hopgf.com
www.hopital-fougery.com

LE SAVEZ-VOUS ?

LE 15

Besoin d'un médecin généraliste les soirs, week-ends et jours fériés : **un seul numéro le 15.**

Le 15 est à composer pour toutes les demandes de soins non programmées et n'est donc pas seulement réservé aux soins d'urgence.

QUAND ?

Tous les jours à partir de 20h jusqu'à 8h ; le samedi à partir de 12h et les dimanches et jours fériés dès 8h.

Le centre 15 peut donner des conseils médicaux par téléphone, vous orienter selon votre état de santé et l'horaire d'appel, vers le médecin de garde, faire venir un médecin ou vers les urgences si nécessaire.

LA GARDE PHARMACEUTIQUE

Pour connaître la pharmacie de garde la plus proche, vous pouvez :

Appeler le 32 37, accessible 24h/24 (0,34 euro par minute).

Ou sur **www.3237.fr** accessible 24h/24, depuis un téléphone fixe ou mobile.

ÉCOUTE, CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES

PÔLE DE SANTÉ MENTALE ET D'ADDICTOLOGIE

(Centre Hospitalier de Redon)
Rue de Galerne à Redon
02 99 71 71 54

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

(CMP) à partir de 16 ans
Consultations gratuites sur rendez-vous du lundi au vendredi.
Accueil infirmier "urgences" du lundi au vendredi de 9h à 18h sans rendez-vous.
Rue de Galerne à Redon
02 99 71 71 54

CENTRE DE SOINS D'ACCOMPAGNEMENT ET DE PRÉVENTION EN ADDICTOLOGIE

(CSAPA) lieu d'accueil, d'écoute et de soins
Consultations gratuites confidentielles sur rendez-vous pour les personnes souffrant d'addictions avec ou sans produits (alcool, tabac, drogues, jeux, Internet...)
Rue de Galerne à Redon
02 99 71 71 28

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS

0-16 ANS (centre hospitalier Guillaume Régnier Rennes)
Consultations gratuites sur rendez-vous du lundi au vendredi.
8, avenue Etienne Gascon à Redon
02 99 71 06 78

CENTRE MÉDICO-PSYCHO-PÉDAGOGIQUE 0-18 ANS

(CMPP)
Consultations, diagnostic et soins pour les enfants

avec diverses difficultés d'évolution et d'apprentissage, *gratuitement sur rendez-vous*.
12, rue des Chaffauds à Redon
02 99 71 29 86
cmpp.redon@wanadoo.fr
www.cmppredon.fr

POINTS DE VUE - LIEU D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT DES PARENTS (CMPP)

Accueil individualisé assuré par des psychanalystes du Centre Médico-Psycho-Pédagogique de Redon pour tout parent ou futur parent confronté à des difficultés avec son enfant
14, rue des Chambots à Redon
07 61 57 35 35
www.cmppredon.fr/pointsdevue.php

ÉCOLE DES PARENTS

Un lieu d'écoute et de soutien pour les parents d'enfants ou d'adolescents consultations gratuites avec une psychologue
Sur rendez-vous permanence au centre-médico social
1, rue de Beslé à Guéméné-Penfao
02 40 35 47 73
www.epe.44.fr

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE DE GUÉMÉNÉ-PENFAO

à partir de 16 ans (centre hospitalier spécialisé de Blain)
Consultations gratuites sur rendez-vous du lundi au vendredi 9h-17h.
35, rue de la Résistance à Guéméné-Penfao
02 40 51 16 17
www.ch-blain.fr/index.php

CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS 0-16 ANS POUR GUÉMÉNÉ-PENFAO

Consultations gratuites
sur rendez-vous
Au centre psychothérapique
du CHS de Blain
02 40 79 86 80

MISSION LOCALE JEUNE DU PAYS DE REDON ET VILAINE

Consultations gratuites sur
rendez-vous avec une psychologue
pour les jeunes de 16 à 25 ans
inscrits à la mission locale
3, rue Charles Sillard à Redon
02 99 72 19 50

EMÉA

Équipe mobile de psychiatrie
pour enfants et adolescents
dans le cadre des situations de
violences familiales/conjugales
(gérée par le centre hospitalier
Guillaume Régnier de Rennes)
Sur les secteurs des brigades de
gendarmerie de Redon, Pipriac et
Bain-de-Bretagne
02 23 31 21 67

BILAN DE SANTÉ, DÉPISTAGE

PERMANENCE D'ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ PASS

(Pour en savoir plus, rendez-vous page 53)
Permanence tous les mardis matins
de 9 à 13h sur rendez-vous
Situé au niveau des urgences du
Centre hospitalier de Redon
02 99 71 79 51 ou 06 25 08 78 50

CENTRE D'EXAMEN DE SANTÉ CPAM RENNES

Rendez-vous au 36 46
Immeuble le Sully
3, place du Colombier à Rennes
02 23 44 00 44

CENTRE D'EXAMEN DE SANTÉ CPAM DE SAINT-NAZAIRE

Rue Charles Coulomb
44616 ST NAZAIRE CEDEX
02 40 90 86 80

MÉDECINE DU TRAVAIL AMIEM DU PAYS DE REDON

(Association Médicale
Interentreprises du Morbihan)
14, rue d'Anjou à Redon
02 99 71 03 88

SERVICES DE SANTÉ ET SOCIAUX EN FAVEUR DES ÉLÈVES DES ÉTABLISSEMENTS PUBLICS

(lycées et collèges)
Contactez l'établissement
scolaire public de votre enfant.
Quelques établissements scolaires
privés du territoire disposent d'un
service d'infirmerie scolaire.

CENTRE MÉDICO-SCOLAIRE DE REDON

Médecine scolaire pour les
établissements publics et privés du
premier et second degré.
2, rue Winston Churchill
02 99 71 04 13
cms35.redon@ac-rennes.fr
Autres centres pour les élèves du pays de
Redon sur les circonscriptions scolaires de
Blain, Guichen, Questembert, Muzillac.

CENTRE DE PLANIFICATION ET D'ÉDUCATION FAMILIALE

Entretiens et consultations
médicales gratuits : contraception,
sexualité, vie de couple,
interruption volontaire de
grossesse (avortement),
dépistage infections sexuellement
transmissibles ou du sida...
Au CDAS de Redon
9, rue de la gare
02 99 71 13 37

PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

(PMI) des départements
Surveillance médicale et sociale
à domicile ou à la PMI dès la
grossesse et suivi médical des
enfants de 0 à 6 ans.
Se reporter aux coordonnées des
centres médico-sociaux et CDAS du
territoire auxquels les services de
PMI se rattachent (pages 64).

2. J'ai besoin d'accompagnement pour faire valoir mes droits

AGENCE CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE

(CPAM) de Redon accueillant
et informant les assurés des
3 départements 35-44-56
Du lundi au vendredi 8h30 - 17h
sans interruption / attention,
ouverture à 10h30 le premier
jeudi de chaque mois.
2, rue du Docteur-Lagrée
36 46
www.ameli.fr

CARSAT : SERVICE SOCIAL

Accueil sur rendez-vous et
accompagnement des assurés du
régime général dans le cadre de :

- l'accès aux droits et aux soins,
- la prévention de la désinsertion
professionnelle et le maintien dans
l'emploi
- l'aide aux personnes en perte
d'autonomie (personnes âgées
et/ou handicapées)
- l'accompagnement des personnes
fragilisées lors du passage à la
retraite

CARSAT Bretagne www.carsat-bretagne.fr

Ille-et-Vilaine

Permanence sur rendez-vous
le jeudi de 09h30 à 12h30
à la CPAM de Redon
02 23 93 70 70
ssr35.rennes@carsat-bretagne.fr

Morbihan

Permanence 2 mardis par mois
sur rendez-vous
au centre-médico-social
d'Allaire 21 rue de Redon
36 46
ssr.morbihan@carsat-bretagne.fr

CARSAT Pays de la Loire

Permanence sur rendez-vous le
lundi ou vendredi
à la maison de la sécurité sociale de
Guéméné-Penfao 2 rue de Beslé
02 72 00 42 42 ou 36 46
ssrplacebretagne@carsat-pl.fr
www.carsat-pl.fr

MSA 35-56, Portes de Bretagne

La Porte de Ker Lann
Rue Charles Coudé, Bruz,
35027 RENNES Cedex 9
02 99 01 80 80 et 02 97 46 52 52

MSA 44-85, Loire-Atlantique Vendée

2, impasse de l'Espéranto,
Saint Herblain,
44957 NANTES Cedex 9
02 40 41 39 39

RSI 35

1, allée Adolphe Bobierre
CS 64320
35043 RENNES cedex
02 99 02 53 53

RSI 56

La Forêt - 3, place René Cassin
56413 AURAY cedex
02 99 02 53 53

RSI 44

11 bis, boulevard Alexandre
Mitterrand
44000 NANTES
02 72 01 27 27

CENTRES MÉDICO-SOCIAUX ET PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

Accueil et aide gratuite par des travailleurs sociaux et médico-sociaux dans les domaines de l'enfance et la famille, le logement, l'insertion, la santé, la personne âgée, le handicap...
Consultations PMI, permanences dans les centres ou dans votre commune, visites à domicile

CENTRE DÉPARTEMENTAL D'ACTION SOCIALE

CDAS de Redon
9, rue de la gare
02 99 71 13 37

LE SAVEZ-VOUS ?

INFO SOCIALE EN LIGNE

Service d'information sociale et d'orientation du département d'Ille-et-Vilaine, généraliste, et ouvert à tous. De manière anonyme, posez vos questions sur la vie quotidienne par téléphone ou par mail : famille, éducation, santé, logement, justice, emploi, formation, chômage, consommation, citoyenneté
0 810 20 35 35
isl@cgs35.fr
www.info-sociale35.fr

CENTRE MÉDICO-SOCIAL D'ALLAIRE

21, rue de Redon
02 99 71 91 15

CENTRE MÉDICO-SOCIAL DE LA GACILLY

6, rue de la Liberté
02 97 69 53 08

CENTRE MÉDICO-SOCIAL DE SAINT-NICOLAS DE REDON

Rue D'Ahaut
et assure également des permanences sur Guémené-penfao
02 99 70 54 54

CENTRES COMMUNAUX D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Présents dans chaque commune, généralement situé à la mairie

CCAS de Redon

7, rue des Douves
02 99 71 22 97

CENTRE LOCAL D'INFORMATION ET DE COORDINATION (CLIC)

Lieu unique d'information gratuit pour les plus de 60 ans et leurs aidants du pays de Redon et les personnes en situation de handicap (d'Ille-et-Vilaine et de Loire-Atlantique)
3, rue Charles Sillard à Redon
Permanences délocalisées à Pipriac, Grand-Fougeray, Guémené-Penfao, Plessé, Carentoir, La Gacilly et Allaire
02 99 71 12 13
clic@pays-redon.fr

CENTRE SOCIAL CONFLUENCE DE REDON

Lieu proposant des interventions à vocation sociale et familiale en lien avec les besoins des habitants : point info famille, actions sur la parentalité (café des parents, petites causeries...), conseil en économie sociale et familiale...
5, rue Guy Pabois
02 99 71 44 57
cs.redon@confluence.asso.fr
www.confluence.asso.fr

CENTRE INTERCOMMUNAL D'ANIMATION SOCIALE D'ALLAIRE (CIAS) - La Fédé

Centre social qui développe avec des animateurs communaux, des services dans différents secteurs : l'enfance, la jeunesse, la famille, la prévention et le soutien à la vie associative.
19, rue de Redon
02 99 71 99 11
cias@lafede.fr
www.lafede.fr

FOYER DE JEUNES TRAVAILLEURS LA MAPAR

Outre l'habitat des jeunes, le FJT peut accompagner les résidents dans tous les domaines favorisant l'insertion sociale : mobilité, emploi, création d'activités, formation, santé, ouverture culturelle, vie quotidienne, illettrisme, rencontre de l'autre, citoyenneté, tourisme.
2, rue Claude Chantebel
02 99 72 14 39
contact@mapar.fr
www.mapar.fr

MISSION LOCALE DU PAYS DE REDON ET VILAINE JEUNES DE 16 À 25 ANS

Lieu unique d'information et d'accompagnement gratuit pour l'insertion sociale et professionnelle : santé, emploi, formation, logement, mobilité...
3 rue Charles Sillard à Redon
13 autres lieux de permanences décentralisés sur le territoire
02 99 72 19 50
mlprv@ml-redon.com
www.ml-redon.com 

**POINT ACCUEIL CAF
DU PAYS DE REDON**

Informer, conseiller, orienter et accompagner les allocataires dans leur changement de situation (prestations familiales, aides au logement, RSA, aides financières d'action sociale...) Informations possibles pour les allocataires des 3 départements, 35-56-44
2 rue de Rennes à Redon
02 99 38 40 28

**MAISON DE L'EMPLOI,
DU DÉVELOPPEMENT,
DE LA FORMATION ET
DE L'INSERTION (MEDEFI)**

Retrouvez un site Internet ressource sur toutes les questions autour de l'emploi et la création d'activités
www.medefi.fr
espace "particuliers" 

POINT ACCUEIL EMPLOI

Relais locaux proposant un accueil personnalisé pour aider à élaborer son projet professionnel, ses démarches administratives de retour à l'emploi et dans sa recherche d'emploi.

À Pipriac

36 rue de l'avenir
02 99 34 36 91
pae.pipriac@wanadoo.fr

À Grand-Fougeray

Maison du Développement
25 place de l'église
02 99 08 44 80

cc-grand-fougeray@wanadoo.fr

À Guéméné-Penfao

Maison de l'Emploi
et du Développement
du Pays de Guéméné-Penfao
5 rue de Beslé
02 40 51 15 32
medgp@laposte.net

POINTS INFORMATION JEUNESSE

Lieu unique d'information sur la vie quotidienne et l'exercice des droits.

À Carentoir

PIJ de la communauté
de communes de La Gacilly
2 rue du presbytère
www.cc-payslagacilly.fr
02 99 93 74 74

À Pipriac

36 rue de l'Avenir
02 23 30 75 48
pij.pipriac@gmail.com

**SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT
À LA VIE SOCIALE SAVS ADAPEI 35**

Contribuer à assurer le bien-être et l'autonomie d'adultes en situation de handicap mental ou psychique titulaires d'une orientation de la MDPH 35. Accompagnement des demandes en matière de logement, de gestion financière et administrative, de suivi médical et psychiatrique, d'hygiène alimentaire, vestimentaire et corporelle, de mobilité, de loisirs, et/ou d'insertion sociale et professionnelle.
31 rue Victor Hugo à Redon
02 99 71 24 68

3. J'ai besoin d'entraide, d'écoute, d'information, d'activités...

ENTRAIDE - ENGAGEMENT

**CONSEIL DE DÉVELOPPEMENT DU
PAYS DE REDON-BRETAGNE SUD**

Lieu d'étude, débat, concertation, proposition et de citoyenneté en faveur du développement du Pays de Redon-Bretagne sud.
3 rue Charles Sillard à Redon
02 99 70 38 49
democratie@pays-redon.fr
www.ceildev-paysredonbs.org

ASSOCIATION GROUPE JEUNES

(pour en savoir plus rendez-vous page 6)
groupe.jeunesredon@gmail.com
 GROUPE JEUNES DE REDON

**COLLECTIF SANTÉ
DE GUÉMÉNÉ-PENFAO**

Représenter les usagers de la médecine
Contact à solliciter auprès de la mairie de Guéméné-Penfao

FEMMES ET VIE LOCALE

Échanger des idées, connaissances à travers différents ateliers
Ces groupes sont actifs à Guéméné-Penfao, Pierric, Conquereuil, Saint-Nicolas-de-Redon, Plessé.
Contacts à solliciter auprès de chacune de ces mairies

**GROUPE D'ENTRAIDE MUTUELLE
GEM OXYGÈNE**

(pour en savoir plus rendez-vous page 6)
Au Centre social Confluence à Redon
5 rue Guy Pabois
02 99 71 44 57 ou 06 45 82 93 14
gemderedon@confluence.asso.fr
www.gemredon.blogspot.fr

**GROUPE BIEN-ÊTRE DES HABITANTS
DU CANTON D'ALLAIRE**

(pour en savoir plus rendez-vous page 6)
Association des centres de santé d'Allaire-Malansac
12, rue de Redon à Allaire
Service animation santé :
02 99 71 92 99
www.asso-csi-allaire-malansac.com

PAUSE RELAIS

Plateforme de répit et d'accompagnement des aidants familiaux et leur proche fragilisé par la maladie d'Alzheimer ou maladies apparentées (ASSAD du pays de Redon)
Pour s'accorder une pause face à la maladie d'un proche (écoute, information, temps de ressourcement, accueil de jour du proche malade)
85, rue de la Chataigneraie à Redon
0 800 220 211 (*appel gratuit*)

SOUTIEN PAR LA PAROLE ET L'ÉCOUTE

LIEU D'ACCUEIL LE POISSON ROUGE ENFANTS DE 0-4 ANS ET LEURS PARENTS (CMPP)

Lieu d'échanges et de jeux entre enfants, entre parents, encadré par des professionnels.
 Au centre social de Redon
 5, rue Guy Pabois
 02 99 71 44 57
www.cmppredon.fr/poisson-rouge.php

GROUPE DE PAROLE POUR ENFANTS "JETTE TA BOUTEILLE À LA MER"

Pour les enfants de 10 à 18 ans ayant un proche vivant un problème avec l'alcool.
 Au Centre social Confluence
 5, rue Guy Pabois à Redon
 Pour participer, 02 99 71 44 57

LES AMIS DE LA SANTÉ

Aide, soutien, accompagnement du malade alcoolo-dépendant et de son entourage.
 Réunions à la Maison des Associations de Redon
 10, rue Gaston Sébilleau
 02 56 50 11 12

ALCOOL ASSISTANCE

Aide aux personnes en difficultés avec l'alcool.
 Permanences et réunions à Redon et Allaire-Peillac
 Contacts auprès des bureaux départementaux
 02 99 38 04 36 (Rennes)
alcool.assistance.35@sfr.fr
 02 97 68 41 77 (Vannes)

ALCOOLIKES ANONYMES REDON

Réunions au 8 rue Nominoe
 02 99 72 52 96

POINT ACCUEIL ÉCOUTE PARENTS

Temps d'accueil et d'écoute individuels, confidentiels et gratuits, assurés par une médiatrice familiale, pour un accompagnement à la réflexion, une aide à la recherche d'une issue pour un mieux-être.
 Sur rendez-vous
 au Centre intercommunal social d'Allaire (CIAS)
 19, route de Redon à Allaire
 02 99 71 99 11

UNAFAM 35

(Union Nationale des amis et familles des personnes malades et/ou handicapées psychiques)
 Permanence sur rendez-vous au centre social Confluence à Redon
 5 rue Guy Pabois
 02 99 71 44 57
35@unafam.org

SOS VICTIMES 35

Lieu d'accueil, d'écoute et d'information pour les victimes d'infraction pénale dont les violences conjugales et/ou familiales
 Permanence au centre social Confluence à Redon
 5, rue Guy Pabois
 02 99 35 06 07
sos-victimes-35@wanadoo.fr

CROIX ROUGE

26 Bis, rue St Michel à Redon
 02 99 71 46 81

SECOURS POPULAIRE

Bureau : 11 avenue du pèlerin
 Vestiaires ouvert au public :
 5, rue de l'Union à Redon
 02 99 71 35 46

SECOURS CATHOLIQUE

1, quai Saint-Jacques à Redon
 02 99 72 79 24

ÉQUIPES SAINT-VINCENT DE PAUL

27, rue Fleurimont à Redon
 02 99 71 32 10

INFORMATIONS, ACTIVITÉS PRÉVENTIVES

CLUB CŒUR ET SANTÉ DU PAYS DE REDON

Activités physiques adaptées pour les personnes ayant une pathologie cardiaque.
 Siège et activités à la Mutuelle des Pays de Vilaine
 13, rue des Douves à Redon
 02 99 72 01 18
club-coeur-et-sante-paysderedon@orange.fr

DIABÉT'ACCUEIL

Antenne de la maison du diabète, de la nutrition et du risque vasculaire
 Accueil, écoute, entraide, informations, ateliers cuisine pour les personnes diabétiques et leur entourage
 Permanences à la Mutuelle des Pays de Vilaine
 13, rue des douves à Redon
 06 95 64 58 66
maisondiabeterennes@wanadoo.fr
www.maison-diabete.info

OFIS DES SPORTS DE REDON

Activités sportives favorisant l'inclusion sociale des personnes en situation de handicap
 Avenue Joseph Ricordel
 07 86 63 74 76
ofis@ofispaysderedon.fr
officesportsredon.wordpress.com

LA FÉDÉ D'ANIMATION RURALE EN PAYS DE VILAINE

Animation Loisirs handicap-La fédé à Redon
 (pour en savoir plus rendez-vous page 17)
 Au CIAS d'Allaire, créneaux sportifs pour les malades chroniques, adultes en reprise d'activités
 5, rue Jacques Prado à Redon
 02 99 72 17 46

Cette liste n'est pas exhaustive, il est possible de trouver d'autres formes de soutiens, d'activités et d'information pour améliorer votre qualité de vie sur le territoire.

4. Sites internet - numéros utiles

SANTÉ SUR LES TERRITOIRES

Agences régionales de santé ARS
ARS Bretagne www.ars.bretagne.sante.fr
et ARS Pays de Loire www.ars.paysdelaloire.sante.fr

Collectif Interassociatif sur la santé Bretagne Ciss
www.lecissbretagne.org
Santé info droits la ligne du Ciss : 0 810 004 333
(coût d'une communication locale depuis un poste fixe)

Information sociale en ligne du département d'Ille-et-Vilaine
www.info-sociale35.fr ou 0 810 20 35 35

Groupement d'intérêt public du Pays de Redon-Bretagne Sud
www.pays-redon.jimdo.com

Ensemble pour la santé sur le pays de Redon-Bretagne Sud
www.mutuellepaysdevilaine.fr

SITES DE SANTÉ PUBLIQUE

Régime général de l'assurance maladie CPAM
www.ameli.fr ou 36 46

Couverture maladie universelle
www.cmu.fr

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé
www.inpes.sante.fr

SANTÉ DES JEUNES

Portail jeunes de la région Bretagne
www.jeunes.bretagne.fr

PACK 15-30 région Pays de la Loire
www.pack15-30.fr

Fil santé jeunes
www.filsantejeunes.com ou 0800 235 236 (appel anonyme et gratuit)

Information jeunesse
CRIJ Bretagne www.crij-bretagne.com
et Pays de la Loire www.infos-jeunes.fr

Informations sur la sexualité pour les jeunes
www.onsexprime.fr

Agir contre le harcèlement à l'école
www.agircontreleharcelementalecole.gouv.fr

ÉCOUTE

www.info-depression.fr
www.suicide-ecoute.fr ou 01 45 39 40 00
(coût d'une communication locale depuis un poste fixe)

www.sos-amitie.com
ou 02 99 59 71 71 (Rennes)
ou 02 40 04 04 04 (Nantes)

VIE AFFECTIVE ET SEXUELLE

Sida info service
www.sida-info-service.org
ou 0 800 840 800 (appel anonyme, confidentiel et gratuit)

www.aides.org
www.choisirsacontraception.fr
www.info-ist.fr

ADDICTIONS

Drogues info service
www.drogues-info-service.fr
ou 0800 23 13 13 (appel non surtaxé)

Tabac info service
www.tabac-info-service.fr
ou 39 89 (numéro indigo 0,15€ la minute)

Alcool info service
www.alcool-info-service.fr
ou 0 980 980 930 (appel non surtaxé)

Écoute cannabis
0 980 980 940 (appel non surtaxé)

NUTRITION

Manger bouger
programme national nutrition santé
www.mangerbouger.fr



ACS	aide à la complémentaire santé
ALD	affections de longue durée
AMIEM	association médicale interentreprises du Morbihan
ARS	agence régionale de santé
CAF	caisse d'allocations familiales
CARSAT	caisse d'assurance retraite et de la santé au travail
CCAS	centre communal d'action sociale
CDAS	centre départemental d'action sociale
CH	centre hospitalier
CHRS	centre d'hébergement et de réinsertion sociale
CHS	centre hospitalier spécialisé
CIAS	centre inter cantonal d'animation sociale
CLIC	centre local d'information et de coordination
CMU	couverture maladie universelle
CMU-C	couverture maladie universelle complémentaire
CMP	centre médico psychologique
CMPP	centre médico psychopédagogique
CMS	centre médico-social
CPAM	caisse primaire d'assurance maladie
CSAPA	centre de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie
EHESP	école des hautes études en santé publique
EMÉA	équipe mobile de psychiatrie pour enfants et adolescents
GEM	groupe d'entraide mutuelle
IREPS Bretagne	instance régionale d'éducation et de promotion de la santé en Bretagne
MDA	maison départementale de l'autonomie
MPDH	maison départementale des personnes handicapées
MSA	mutualité sociale agricole
PASS	permanence d'accès aux soins de santé
PIJ	point information jeunesse
PMI	protection maternelle et infantile
PPI	prestation préparatoire à l'insertion
RSA	revenu de solidarité active
RSI	régime social des indépendants
SAVS	service d'accompagnement à la vie sociale
SCOT	schéma de cohérence territoriale
TPN	tarif de première nécessité de l'électricité
TSS	tarif spécial de solidarité gaz naturel

AYANT DROIT

Personne qui bénéficie des prestations versées du fait de ses liens avec l'assuré (époux, concubin, partenaire PACS, enfant, ou ascendant à charge).

TIERS PAYANT OU DISPENSE D'AVANCE DE FRAIS

C'est une facilité de paiement et donc d'accès aux soins, pour l'assuré. L'Assurance Maladie règle directement au professionnel ou à l'établissement la part qui lui revient.

FORFAIT JOURNALIER (ou "FORFAIT HOSPITALIER")

Somme due par le patient pour toute hospitalisation supérieure à 24 heures, correspondant aux frais d'hébergement et d'entretien.

FRAIS MÉDICAUX

Frais engagés pour des soins (médicaments, consultations chez le médecin, séjour à l'hôpital, analyses ...)

INDEMNITÉS JOURNALIÈRES

Sommes versées pour compenser la perte de salaire pendant un arrêt de travail, en cas de maladie, de maternité, de paternité, d'accident du travail ou de maladie professionnelle.

MÉDECIN CORRESPONDANT

Dans le cadre du parcours de soins coordonné, c'est le médecin vers lequel le médecin traitant oriente son patient en raison de son état de santé pour lui demander son avis ou effectuer des soins.

MÉDECIN TRAITANT

Médecin qui vous soigne au quotidien et vous oriente selon vos besoins.

PARCOURS DE SOINS COORDONNÉS

Consiste à choisir et à consulter en priorité un médecin traitant pour son suivi médical. En cas de non respect du parcours de soins les remboursements sont minorés.

PARTICIPATION FORFAITAIRE

Depuis le 1^{er} janvier 2005, une contribution forfaitaire de 1 euro reste à la charge des assurés sur tous les actes médicaux et actes de biologie. Cette somme est déduite des remboursements de l'assurance maladie obligatoire. Les mutuelles ne peuvent pas le prendre en charge.

septembre 2013

LEGENDE

- Ligne de car TIM
- Ligne de car Lila
- Ligne de car illenoo
- Chemin de fer
- Aire de covoiturage
- Borne de recharge
- Stop de proximité
- Arrêt de car
- Gare SNCF
- Lila à la demande



Retrouvez la carte de vos mobilités en Pays de Redon - Bretagne Sud : <http://paysderedon.lizmap.3liz.com/>



Ceci est un document non contractuel, la responsabilité de son auteur ne saurait être engagée en cas d'erreurs ou d'omissions.



Avec le soutien financier de



Avec la participation de



EN SAVOIR PLUS

N°Azur 0810 10 10 56
 N°Vert 0300 880 893
 N°Azur 0810 35 10 35
 TGV : 3635 (0,34 € / min)
 TGV : 3635 (0,34 € / min)
 N°Azur 0810 880 862
 N°Azur 0810 324 324

Un guide et des témoignages sur la santé pour :



Pays de Redon-Bretagne Sud
Animation territoriale de santé
Contact : 02 99 70 38 49
sante@pays-redon.fr

