



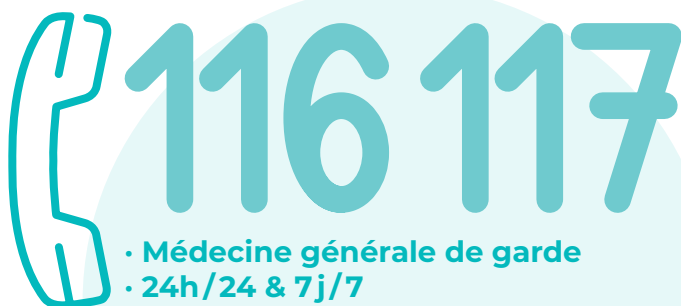
MÉMO SANTÉ :

les informations utiles
pour se soigner à
Terres de Montaignu

J'AI UN PROBLÈME DE SANTÉ AIGU* ET JE N'AI PAS DE MÉDECIN TRAITANT OU CELUI-CI N'EST PAS DISPONIBLE

***Une maladie aiguë est caractérisée par une apparition brutale, une évolution rapide sur une courte durée.**

Le bon réflexe : je dois toujours contacter mon médecin traitant en priorité pour un meilleur suivi de ma santé et une prise en charge optimale de mes soins.



- Médecine générale de garde
- 24h/24 & 7j/7

- Conseil médical
- Orientation vers un médecin libéral du territoire ou vers la maison médicale de garde après 20h
- Prise en charge sans délai par le SAMU si nécessaire



Le 116 117 n'a pas vocation à prendre en charge les certificats médicaux et les renouvellements d'ordonnance liés à des maladies chroniques.

À défaut d'avoir accès à un médecin sur le territoire, je peux opter pour la téléconsultation.

Il s'agit d'une solution palliative pour les problèmes de santé non aigus.



- Cabine de téléconsultation en pharmacie
- Sites internet ou applications mobiles dédiés à la téléconsultation



J'AI UNE URGENCE DE SANTÉ SPÉCIFIQUE



Je dois me rendre dans une pharmacie en dehors des heures d'ouverture

- Je contacte le **32 37** ou je me rends sur le site www.3237.fr pour connaître la pharmacie de garde la plus proche de chez moi.



J'ai une urgence dentaire

- Je contacte mon cabinet dentaire habituel.
- Si aucun dentiste ne peut me recevoir, je contacte :
 - Du lundi au vendredi :
 - Du 1^{er} septembre au 30 juin : **02 51 44 61 20** (le dentiste de garde)
 - Du 1^{er} juillet au 31 août : **02 85 29 28 29**
 - Dimanche et jours fériés : **02 51 46 28 83**



J'ai une urgence ophtalmologique

- Je contacte mon ophtalmologue habituel.
- S'il n'est pas disponible, je contacte le **116 117** qui me réorientera vers un établissement en fonction des disponibilités des ophtalmologues de garde.



Je suis en détresse ou souffrance psychologique, j'ai besoin d'être écouté et orienté

- Du lundi au vendredi, de 9h à 17h, je contacte le Centre Médico-Psychologique Adultes : **02 51 94 16 60**
- En semaine, de 17h à 22h, le week-end et jours fériés de 14h30 à 22h, je contacte le Centre Médico-Psychologique intersectoriel « L'arc en ciel » de La Roche-sur-Yon : **02 51 62 18 95**
- S'il agit d'un enfant, je contacte en priorité mon médecin traitant ou le psychiatre / psychologue en charge de son suivi. Je peux aussi contacter le Centre Médico-Psychologique infanto-juvénile « Les P'tits K You » au **02 51 06 32 49**, du lundi au vendredi de 9h à 17h.
- En cas d'urgence vitale, je contacte le **15**



J'AI UNE URGENCE DE SANTÉ VITALE

J'ai une urgence vitale ou un doute sur la gravité de la situation

- Je contacte le **15** avant de me rendre aux urgences.

Qu'est-ce qu'une urgence vitale ?

- Difficultés à respirer ;
- Douleurs de la partie haute de l'abdomen, thoracique ou sensation d'oppression ;
- Évanouissements, malaises, vertiges soudains, faiblesses ou troubles visuels ;
- Modification du comportement, confusion, difficultés à marcher ;
- Douleurs sévères et brutales de n'importe quelle partie du corps ;
- Saignement qui ne s'arrête pas après 10 minutes de compression ;
- Vomissements sévères ou persistants ;
- Toux ou vomissements de sang ;
- Crise suicidaire.

Cette liste est non exhaustive.

Les urgences de l'hôpital de Montaigu

- Accessibles les lundi, mardi et jeudi, de 8h30 à 22h.
- Accessibles les mercredi, vendredi, samedi et dimanche, de 8h30 à 20h.
- De 23h à 8h30, l'accès se fait uniquement après un appel au **116 117**, pour les urgences de médecine générale ou au **15** pour les urgences vitales.

En médecine, une urgence vitale est une situation où la vie du patient est en danger et où il risque de décéder faute de soins rapides et adaptés. Toute pathologie mettant en jeu le pronostic vital entre immédiatement dans ce cadre. On peut citer par exemple un arrêt cardiorespiratoire.



Je reste courtois.

Les équipes médicales font leur possible pour me répondre dans les meilleurs délais et proposer une solution adaptée à mon besoin.

Prendre un rendez-vous chez mon médecin traitant : les bonnes pratiques

- J'anticipe les rendez-vous concernant le renouvellement d'ordonnance, la vaccination, les consultations de suivi pédiatrique et les certificats médicaux de sport (1 mois avant minimum).
- En cas de besoin immédiat, je contacte mon cabinet en début de journée de préférence. Le secrétariat médical, formé pour répondre à mes questions, pourra me conseiller ou me proposer un rendez-vous.
- Si je ne suis pas en capacité de travailler, je contacte mon médecin traitant dès mon 1^{er} jour d'absence, un arrêt de travail ne peut pas être antidaté.
- Sous certaines conditions, le renouvellement de votre ordonnance peut se faire en pharmacie.

Pour un suivi gynécologique et/ou un renouvellement de contraception, en plus du médecin généraliste, je peux prendre rendez-vous auprès des cabinets de sage-femmes libérales ou auprès du Centre Périnatal de Proximité du Centre Hospitalier Départemental, site de Montaigu.

OÙ TROUVER UN DÉFIBRILLATEUR ?

Les défibrillateurs automatisés externes (DAE) sont des dispositifs médicaux qui aident à la réanimation de victimes d'arrêt cardiaque. Accompagné d'un massage cardiaque, leur utilisation contribue à augmenter significativement les chances de survie.



Scannez-moi pour retrouver la liste des défibrillateurs présents sur le territoire de Terres de Montaignu.

Leur présence est indiquée sur site par cette signalétique.



QUELQUES NUMÉROS UTILES

Joignables 24 h/24 – 7j/7

- SAMU : **15**
- Par SMS pour les personnes malentendantes : **114**
- Numéro d'urgence à l'étranger : **112**
- Gendarmerie : **17**
En cas d'urgence concernant un accident de la route, un trouble à l'ordre public ou une infraction pénale nécessitant une intervention rapide pour protéger les personnes et/ou les biens.
- Sapeurs-pompiers : **18**
Lorsqu'une ou des vies sont en danger : malaise, blessure grave, départ de feu, accident de la route, noyade, inondation...
- Centre antipoison : **02 41 35 33 30**
Information sur les risques toxiques de tous les produits existants, médicamenteux, industriels et naturels.
- Allo enfant maltraitance : **119**
- Allo maltraitance des personnes âgées et/ou en situation de handicap : **39 77**
- Violences conjugales : **39 19**
- SOS Femmes Vendée : **02 51 47 77 59**
- Prévention du suicide : **31 14**
- Net écoute – cyberharcèlement des jeunes : **30 18**