

Cahier du Citoyen

# *Livret*

# *Accès aux Soins*



LA ROCHE-JAUDY

# Comment bénéficier d'un bon accès aux soins ?

## La Couverture Maladie Universelle complémentaire CMU-c

Si vos revenus sont faibles, vous pouvez bénéficier d'une couverture complémentaire gratuite. La CMU-c permet une prise en charge gratuite et totale d'une grande partie de vos soins de santé qui reste à votre charge après intervention de l'Assurance maladie (couverture de base), notamment :

> La part du prix de la consultation, des médicaments et des analyses en laboratoire prescrits par votre médecin. Cette prise en charge vaut également pour les dépenses chez les masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers, orthophonistes prescrits par votre médecin traitant, des frais d'hospitalisation et du forfait journalier hospitalier,

> Des dépenses chez votre dentiste. Les tarifs de prothèses dentaires et l'orthodontie sont limités et pris en charge,

> D'une paire de lunettes par an,

> De prothèses auditives,

> De dispositifs médicaux individuels divers (cannes, produits pour diabétiques, déambulateurs, pansements...)

Enfin, grâce à la CMU-c, vous pouvez bénéficier de réduction sur votre carte de transport.

La CMU-c est valable 12 mois, elle doit être renouvelée entre 2 et 4 mois avant son expiration auprès de votre caisse d'Assurance Maladie.

## l'Aide à la Complémentaire Santé - L'ACS

Si vous n'avez pas droit à la CMU-c, que vos revenus sont légèrement au-dessus du plafond, vous pouvez bénéficier d'une aide, l'aide à la complémentaire santé (ACS). Elle permet de payer une partie d'une couverture complémentaire privée (« mutuelle »).

L'ACS est valable 12 mois à dater de la souscription de votre contrat, elle doit être renouvelée entre 2 et 4 mois avant son expiration auprès de votre Caisse d'Assurance Maladie.

## Contacts

### ARS Délégation départementale des Côtes-d'Armor

34 rue de Paris  
BP 2152  
22021 SAINT-BRIEUC CEDEX 1  
08 99 49 24 98

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

#### Horaires :

Du lundi au jeudi : 8h30 à 17h00  
Vendredi : 8h30 à 16h30

### Permanence CPAM

12 rue Lamennais  
22220 Tréguier  
01 84 90 36 46

#### Horaires :

Fermé temporairement

Un formulaire de demande de CMU-c ou ACS est disponible sur ce lien :  
<https://www.cmu.fr/fichier-utilisateur/fichiers>  
[Formulaire\\_CMUC\\_s3711\\_MAJ\\_2018.pdf](#)

Pour plus d'informations sur ces complémentaires santé, vous pouvez vous rendre sur ces sites internet :  
[www.cmu.fr](http://www.cmu.fr)  
[www.info-acs.fr](http://www.info-acs.fr)

# Tableau d'informations sur la CMU-c et l'ACS

## La CMU C : un accès gratuit à une complémentaire santé

### Vos ressources

> Vous pouvez bénéficier de la CMUC si les ressources de votre foyer ne dépassent pas un montant maximum. Par exemple 8 951 €/an pour un foyer d'une personne ou 13 427 €/an pour un foyer de deux personnes...

### Vos droits

> Vous ne payez plus vos dépenses de santé chez le médecin, dans un laboratoire ou à l'hôpital. En acceptant les médicaments génériques, dans les cas prévus par la loi, vous ne payez plus vos médicaments. Pour éviter toute difficulté, respectez le parcours de soins coordonnés.

> Vous ne payez pas les prothèses, les couronnes, les appareils dentaires, les lunettes... sauf suppléments résultant d'exigences particulières de votre part ou de votre prescription.

> Vous ne payez pas la participation forfaitaire ni la franchise médicale.

### Comment choisir votre complémentaire

> Chaque membre du foyer doit choisir l'organisme qui va gérer sa complémentaire à l'aide du formulaire de choix ( S 3712 ou S 3713) disponible auprès de votre caisse d'Assurance Maladie.

> Vous trouverez la liste des organismes complémentaires de la CMUC sur le site internet [www.cmu.fr](http://www.cmu.fr) ou auprès de votre caisse d'Assurance Maladie ou sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)

### Validité

> La CMUC est valable pour un an. Vous pouvez renouveler votre demande tous les ans.

## L'ACS : un accès aidé à une complémentaire santé

> Vous pouvez bénéficier de l'ACS si les ressources de votre foyer ne vous permettent pas d'obtenir la CMUC et ne dépassent pas un montant maximum. Par exemple 9 032 € pour un foyer d'une personne ou 13 547 € /an pour un foyer de deux personnes...

> Vous bénéficiez d'une réduction, sur le montant annuel de votre cotisation à une complémentaire santé. Cette aide concerne chaque personne de votre foyer et varie de 100 à 500 € selon l'âge. Le niveau de prise en charge des dépenses de soins va dépendre entièrement des garanties prévues dans le contrat souscrit.

> Vous n'avez plus à faire l'avance des frais (le tiers payant) sur la part remboursée par l'Assurance Maladie obligatoire, pour les actes des médecins réalisés dans le cadre du parcours de soins coordonnés pendant 18 mois.

> Si votre demande est acceptée, vous recevez une attestation-chèque de votre caisse d'assurance maladie. Vous la présentez à l'organisme de protection complémentaire de votre choix dans les 6 mois pour obtenir une réduction sur le montant annuel de votre cotisation. Cette réduction ne s'applique pas aux contrats collectifs. Si vous vous posez des questions sur l'utilisation de l'attestation-chèque, renseignez-vous auprès de votre organisme complémentaire.

> L'ACS est valable pour un an. Vous pouvez renouveler votre demande tous les ans.

# Les Permanences d'Accès aux Soins de Santé (PASS)

Il existe 17 PASS en Bretagne :  
14 généralistes et 3 psychiatriques.  
Les permanences les plus proches sont citées ci-dessous :

## A quoi servent les PASS ?

Elles accueillent dans certains grands hôpitaux les personnes en situation de précarité qui ont besoin de voir un médecin mais qui n'ont pas de protection maladie (ou une couverture maladie incomplète) ni de ressources financières, ou qui ont besoin d'être accompagnées dans leur parcours de soins.

**Grâce aux PASS vous pourrez, en fonction de votre état de santé, bénéficier :**

- > D'une consultation avec un médecin,
- > De soins particuliers (pansement...),
- > D'examens complémentaires (radio, prise de sang...),
- > De médicaments si nécessaires,
- > De soins dentaires dans une PASS bucco-dentaire.

Un(e) assistant(e) social(e) fera le point avec vous sur votre situation administrative et sociale et vous accompagnera dans vos démarches.

### Contacts Généralistes

**Centre Hospitalier du Pays de Morlaix**  
15 Rue de Kersaint Gilly  
29600 Morlaix  
02 98 62 60 20  
Horaires :  
du lundi au vendredi de 9h à 17h.

**Centre Hospitalier de Saint-Brieuc**  
10 Rue Marcel Proust  
22000 Saint-Brieuc  
02 96 01 78 63  
Horaires :  
du lundi au vendredi de 9h à 16h30h

### Contact Psychiatrique

**Centre de Soins Saint Benoît Menni**  
8 rue Charles Pradal  
22000 Saint-Brieuc  
02 96 77 27 17  
Horaires : tous les jours de 9h à 18h

# Les dépistages

Les dépistages permettent de découvrir une maladie même si l'on n'a aucun signe ou symptôme apparent et permettent donc de mieux la soigner.

La Caisse primaire d'Assurance Santé de Saint-Brieuc propose de bénéficier gratuitement d'un examen médical complet. Si vous êtes titulaire de la CMU-c ou de l'ACS, vous pouvez bénéficier du remboursement des frais de déplacement.

Le dépistage de certaines maladies, ou de facteurs de risques pouvant entraîner une maladie, est recommandé au cours d'un bilan de santé. En France, on peut réaliser des tests pour dépister :

> Le VIH et certaines IST (en particulier Chlamydia chez les femmes de moins de 25 ans et chez les hommes de moins de 30 ans),

> Les virus de l'hépatite B et C,

> La tuberculose chez les personnes exposées ou venant de pays où la maladie est fréquente,

> Le cancer du côlon à partir de 50 ans,

> Le cancer du col de l'utérus chez la femme entre 25 et 65 ans,

> Le cancer du sein chez la femme à partir de 50 ans,

> Le diabète,

> Une hypertension artérielle.

## Contact

### Centre d'Examens de santé

2 rue Notre Dame

22 042 Saint-Brieuc - Cedex 2

02 90 03 31 30

Mail :

[ces.ameli@cpam-st-brieuc.cnamts.fr](mailto:ces.ameli@cpam-st-brieuc.cnamts.fr)

# Santé mentale

Différents points d'accueil, d'écoute, de soins existent sur le territoire pour accompagner les personnes ayant besoin d'un soutien psychologique.

## Centre Médico-Psychologique (CMP -> CMPEA)

C'est un lieu d'écoute et d'accompagnement soignant, de consultation médico-psychologique et d'accueil infirmier ainsi que de soins à proximité de son domicile.

Le CMP réalise des actions de prévention, de diagnostic, de soins ambulatoires et d'intervention à domicile.

Toute personne souffrant de difficultés psychologiques ou souhaitant venir en aide à une personne en détresse psychologique peut s'adresser au CMP.

## Centre de Loisirs, d'accompagnement et de prévention en addictologie

Lannion 02 96 46 58 20  
Paimpol 02 96 55 64 17  
Guingamp 02 96 44 58 52

## Les associations d'aide et d'écoute

Suicide Ecoute 01 45 39 40 00  
SOS Dépression 0 890 50 22 07  
Ecoute Famille 01 42 63 03 03  
Fil Santé Jeunes 0 800 235 236

## Familles endeuillées

JALMAV 02 96 60 89 59  
Jonathan Pierres vivantes 06 81 31 09 88

## Contact

### Pour les adultes - CMP

CMP Lannion 02 96 37 47 08  
CMP Paimpol 02 96 55 37 40  
CMP Guingamp 02 96 44 10 12

### Pour les enfants et les adolescents - CMPEA

CMPEA Guingamp 02 96 12 12 25  
CMPEA Lannion 02 96 14 19 14  
CMPEA Paimpol 02 96 55 37 47

### Le Pass'âge Lannion

02 96 23 24 17

### Le Lieu Paimpol

02 96 55 37 41

### Cap Jeunes Guingamp

02 96 40 07 27

# La crise suicidaire, qui contacter ?

## Les signes avant-coureurs

- Les évocations plus ou moins directes de l'acte suicidaire :

Je vais me foutre en l'air

J'ai envie de faire une bêtise

Ceux qui se suicident sont courageux

Ce sera beaucoup mieux pour tout le monde

- Les auto-dépréciations :

Je déçois tout le monde

Je ne compte pour personne

Je n'ai pas ma place ici, je ne sers à rien

Il n'y a plus d'espoir, plus d'issue ; je suis dans l'impasse,

je ne peux pas m'en sortir, je suis un raté

J'échoue en tout

Ma vie n'a plus de sens

- Les problèmes psychologiques :

Anxiété, angoisse,

Tristesse, mélancolie,

Troubles de la mémoire, de la concentration,

Incapacité à faire des projets,

Fatigue inhabituelle

Troubles alimentaires

Troubles du sommeil

Laisser-aller de l'hygiène et du vêtement

Difficultés à travailler ; gestion quotidienne difficile

- Les changements de comportement :

Abandon d'activités socio-culturelles ou sportives

Exubérance, sorties excessives,

Consommation abusive d'alcool, de tabac, de drogues, de médicaments

Consultations répétées chez le médecin

Prises de risques excessives

Intérêt pour les armes à feu

Agressivité inhabituelle

- Et particulièrement chez les jeunes :

Dégradation des résultats scolaires ou, au contraire, surinvestissement accompagné de stress, d'angoisse

Absentéisme scolaire, fugue

Don d'objets de valeur, très personnels comme guitare, scooter, portable, MP3...

**Plus il y a d'indicateurs, plus le risque est majeur !**

## Qui contacter ?

Le 15 ou le 17

Les médecins généralistes,  
les infirmiers, infirmières ...

Les CMP, voir page ci-avant.

Le réseau des Vigilants Veilleurs de  
La Roche-Jaudy dont le référent est  
Loïc Corlouer 06 12 33 74 22.

# L'addictologie, où s'informer ?

## Établissements de santé - 3 types de soins

- > Des entretiens avec un infirmier spécialisé,
- > Des consultations avec un médecin addictologue. Il peut informer, orienter et proposer un projet de soin avec accompagnement,
- > Des hospitalisations spécifiques pour un sevrage, des soins de suite (postcure), ou la prise en charge des pathologies associées.

## Centre d'addictologie

Un centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (CSAPA) est une structure pluridisciplinaire qui a pour mission d'assurer les actions de prévention et de soins aux personnes atteintes d'addiction.

Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie regroupent depuis 2011, les Centres Spécialisés de Soins aux Toxicomanes

(CSST) et les Centres de Cure Ambulatoire en Alcoolologie (CCA).

Le CSAPA a aujourd'hui la vocation d'apporter une prise en charge pluridisciplinaire et conceptuelle sur toutes conduites addictives, quel qu'en soit l'objet.

## Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues CAARUD

Un CAARUD (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues) s'adresse à des personnes qui ne sont pas forcément engagées dans une démarche de soin, ou qui sont exposées à des risques majeurs (accidents, infections - notamment hépatite C et VIH, etc.) du fait de leurs modes de consommation ou des produits consommés.

Une attention particulière est portée aux usagers les plus marginalisés.

## Contacts

### Centre Hospitalier Fondation Bon Sauveur

#### Clinique addictologique

rue Bon Sauveur  
22140 Bégard BP01  
02 96 45 37 75

[www.fondationbonsauveur.fr](http://www.fondationbonsauveur.fr)

### CSAPA du Trégor

rue Bon Sauveur  
22140 Bégard BP01  
02 96 45 37 75

[www.fondationbonsauveur.fr](http://www.fondationbonsauveur.fr)

### dans les locaux de l'AMISEP

4 Rue de Viarmes  
22300 Lannion  
2 jeudis par mois de 14h30 à 16h00  
02 96 13 43 12