

Newsletter n°4



Forum du handicap

Nous avons le plaisir de vous inviter au 1er Forum du Handicap de la CPTS Plaines de santé, un événement qui est dédié aux professionnels de santé, qui se tiendra le 14 Janvier 2025 à la salle Drôme au Campus à EURRE. Ce forum est une occasion unique de vous informer, d'échanger et de réfléchir collectivement aux défis et enjeux de la prise en charge des personnes en situation de handicap.

L'évènement sera également marqué par la présentation et la signature officielle de la Charte Romain Jacob, un engagement fort pour améliorer l'accès aux soins des personnes en situation de handicap.

Un Forum pour Répondre aux Défis Locaux ...

Ce forum a été conçu pour répondre aux problématiques spécifiques, que vous nous avez permis d'identifier sur notre territoire en matière d'accès aux soins pour les personnes en situation de handicap. Nous avons sélectionné ...

Retrouvez la suite de cet article sur notre site internet ...

Soirée ville-hôpital # 12/12/24

C'est une première : le centre hospitalier de Valence organise une soirée ville-hôpital le 12 décembre prochain, proposant une quarantaine de stands tenus par des professionnels de santé ou des représentants de structures.

L'objectif est de rassembler le temps d'un événement dédié hospitaliers, professionnels d'autres structures intervenant dans les parcours de soins des patients et libéraux, sur un format "salon" favorisant l'interaction.

Retrouvez le lien d'inscription sur notre site !

... Retrouvez la newsletter et notre agenda sur notre site :

www.cpts-plainesdesante.org

Agenda

19 octobre 2024
à partir de 11h00



Octobre rose

Place de la Mairie
à Portes-lès-Valence

19 octobre 2024
à partir de 10h00



Octobre rose

Salle des fêtes et son parc
à Montmeyran

22 octobre 2024
à 19h30

Soirée "Parlons Psycho"
autour des psycho-traumatismes

Salle : Gymnase CHDV
à Montéleger

09 et 10 décembre 2024
de 08h30 à 17h00

Formation Secouriste de
Premiers Secours en santé
mentale

Salle : Siège CPTS
à Etoile sur Rhône

Formation de Secouriste en santé mentale

Aider quelqu'un qui ne va pas bien, ça s'apprend. Il y a une méthode !



La CPTS Plaines de santé vous propose de vous former pour devenir Secouriste de Premiers Secours en Santé Mentale dans ses locaux à Étoile sur Rhône. La formation sera dispensée par Caroline BERNAT, Formatrice accréditée PPSM France.

Une formation citoyenne pour acquérir une méthode :

- Mieux repérer les troubles en santé mentale,
- Adopter un comportement adapté,
- Informer sur les ressources disponibles,
- Encourager à aller vers les professionnels adéquats,
- En cas de crise, relayer au service le plus adapté.

Déjà 6 millions de personnes formées dans le monde et plus de 43 000 en France depuis 2019.

14 heures de formation / Pas de pré-requis / Tout public adultes*

*Informations et inscription sur notre site : www.cpts-plainesdesante.org

Interview de Marie LOUVET

Sage-femme depuis 2006. Elle a beaucoup voyagé pour le travail avant de s'installer en libéral sur Portes-lès-Valence en 2022. Adhérente à la CPTS depuis 2022.

Pourquoi as-tu adhéré ?

C'est ma prédécesseure Christine qui m'a donné envie d'adhérer, elle était au Conseil d'administration de la CPTS et me disait "Vas y c'est super, tu vas rencontrer plein d'autres professionnels et tu pourras travailler en équipe".

C'est quoi une CPTS pour toi ?

Une CPTS est un regroupement de professions médicales et paramédicales de professionnels de santé libéraux d'un territoire. Elle permet un travail d'équipe pluri-professionnels au sein d'un territoire autour des patients.

Qu'est-ce que tu attends de la CPTS ?

J'attends de la collaboration entre professionnels de santé, du partage d'expériences et de l'enrichissement professionnel. Une de mes attentes est également de faciliter la prise en charge des patients entre professionnels de santé d'un même territoire.

Le mot de la fin :

Spontanément avec Octobre rose je dirais : faites vous palper les seins !!!

Plus sérieusement j'aimerais encourager toutes les sages-femmes du territoire à nous rejoindre au sein de la CPTS !



Santé et environnement

Le groupe de travail "santé et environnement" a été créé dans le but de sensibiliser professionnels de santé et patients aux enjeux planétaires.

Il travaille à l'élaboration d'un projet de sensibilisation des patients au concept One Health et à la sensibilisation et formation des professionnels de santé à l'interdépendance de la santé humaine et de l'environnement.

Le saviez-vous ? Médicaments et dispositifs médicaux contribuent à plus de 50% des émissions liées à la santé.



Le geste du mois : l'auto-palpation des seins !

Qu'est-ce que l'autopalpation mammaire ?

Elle consiste à s'examiner les seins afin de dépister une anomalie qui pourrait orienter vers un diagnostic de cancer.

Quand ?

Régulièrement, de préférence après les règles car les seins sont plus souples et moins douloureux donc plus faciles à examiner.

Quel est l'intérêt ?

Son pronostic est très dépendant de la précocité du diagnostic : plus tôt il est dépisté, plus il répondra bien au traitement. L'autopalpation mammaire est le 1er maillon du dépistage et peut permettre de consulter de manière rapide un professionnel et aider à un dépistage précoce du cancer du sein et ainsi une prise en charge rapide.

Que faire si vous dépistez la moindre anomalie ?

Prévenir votre médecin traitant, votre gynécologue ou votre sage-femme.

Observation des seins et du mamelon

Se positionner dos droit devant le miroir et bras le long du corps.

- Changement de taille et/ou de forme, perte de symétrie



- Changement d'aspect : pli, rougeur, peau d'orange



- Apparition d'une grosseur



Palpation des aires ganglionnaires

Vérifier l'absence de ganglions sous les aisselles.



La pression des mamelons

Presser les mamelons afin de vérifier l'absence de tout écoulement provenant du sein.



J'ai vu ou senti quelque chose de bizarre, Je vais consulter !

L'autopalpation ne remplace pas l'examen clinique réalisé tous les ans par votre médecin, votre gynécologue ou votre sage-femme et encore moins la mammographie pour les femmes de 50 à 74 ans car elle permet de dépister des anomalies qui ne sont pas visibles et/ou palpables.

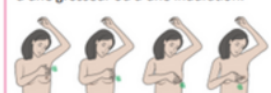
Palpation des seins

La palpation se pratique avec les 3 doigts centraux (index, majeur et annulaire) à plat.



Levez le bras du côté du sein à examiner et examinez le sein avec la main opposée : pour le sein droit levez le bras droit et palpez avec la main gauche, pour le sein gauche levez le bras gauche et palpez avec la main droite.

Commencez par la partie extérieure de votre sein en faisant de petits mouvements circulaires avec les bouts des doigts en appuyant bien sur le sein (écrasez la glande mammaire contre la paroi thoracique), zone par zone jusqu'à l'intérieur, à la recherche d'une grosseur ou d'une induration.



Retrouvez un flyer sur notre site