

### ● Testez le dispositif ICOPE

Il s'agit d'un programme de prévention santé, développé par l'OMS, qui propose de surveiller régulièrement 6 fonctions essentielles au bien vieillir.



Pour en savoir plus, contactez le Dispositif d'Appui à la Coordination.



☎ 0 809 109 109 - ✉ [icope@dac-17.fr](mailto:icope@dac-17.fr)



App store



Google Play



<https://icopebot.botdesign.net>

### ● Plateformes d'accompagnement et de répis (PFR).

#### Centre Hospitalier de Jonzac

☎ 05 46 48 75 75  
06 78 02 71 21  
✉ [c.le-noan@ch-jonzac.fr](mailto:c.le-noan@ch-jonzac.fr)

#### L'escale La Rochelle

☎ 05 46 42 48 09  
✉ [nathalie.blin@escale-larochelle.com](mailto:nathalie.blin@escale-larochelle.com)

#### PFR EST 17 - A2Mains

- Surgères
- Saint-Jean-d'Angely
- Saintes

☎ 05 46 07 24 61  
✉ [pfr@a2mains17.fr](mailto:pfr@a2mains17.fr)

3

Bénéficiez d'un soutien et d'un accompagnement avec l'association Solutions Aidant.

L'accompagnement des Aidants, personnalisé et individualisé.



Les professionnels de l'association sont des experts dans le domaine de l'aide. Nous vous apportons une aide précieuse tout au long de votre vie d'Aidant.

Nous vous proposons un accompagnement individuel et vous apportons des solutions adaptées à chaque situation.

- Accompagnement
- Soutien
- Information



Votre contact en Charente-Maritime :

Fabienne JARRIAULT  
☎ 06.64.90.70.87  
✉ [f.jarriault@solutions-aidant.fr](mailto:f.jarriault@solutions-aidant.fr)

<https://solutions-aidant.fr>



Plaquette informative réalisée en partenariat avec les organismes suivants :



Imprimé par Solutions Aidant - SIRET 93007344000016  
Ne pas jeter sur la voie publique

## Proche aidant, Et si on parlait de votre santé ?



## « Prends soin de toi pour rester à mes côtés ! »

Près de 60 % des aidants ressentent un impact négatif sur leur santé.

1 aidant sur 3 abandonne ses propres soins afin de rester disponible pour son proche.

# Vous êtes aidant en Charente-Maritime ?

## Prenez soin de vous.

1

Assurez votre suivi médical avec votre médecin généraliste.



Osez dire à votre médecin que vous êtes aidant.

Mon médecin traitant n'exerce plus, que faire ?

Pour trouver un médecin généraliste :

● **Contactez la CPAM.**

Rendez-vous sur l'annuaire de santé de l'Assurance Maladie pour rechercher un médecin référent.



annuaire santé



<https://annuaresante.ameli.fr>

● **Vous résidez à La Rochelle, contactez la CPTS La Rochelle.**

Nous vous accompagnons pour :

- Faciliter l'accès à un médecin traitant,
- Faciliter les parcours de soins,
- Mettre en place des actions de prévention.



<https://cptslarochelle.fr/espace-patient/>

2

Faites réaliser votre bilan de santé gratuit.



Diverses actions de Prévention-Santé peuvent vous aider.

● **Examen de Prévention en Santé personnalisé.**

L'examen de prévention en santé (EPS) est pris en charge à 100 %, sans avance, par l'Assurance Maladie.

Il est complémentaire à l'action du médecin traitant.

Il comprend une information sur les droits en santé et le parcours de soins.

Une équipe pluridisciplinaire composée de médecins, de dentistes et d'infirmiers vous prend en charge.

<https://www.ameli.fr>  
Recherche : «examen de prévention en santé personnalisé»



**Le centre d'examens de santé de Niort**

☎ 05 49 04 46 60  
✉ ces.niort.cpam-deux-sevres@assurance-maladie.fr

<https://centredexamensdesante.cpam79.fr>

**Le centre d'examens de Saintes**

☎ 05 45 61 87 34  
✉ bilan\_sante.cpam-charente@assurance-maladie.fr

<https://bilandesante.cpam16.fr>



● **Bénéficiez d'un soutien psychologique.**

Le dispositif «Mon soutien psy» permet à toute personne angoissée, déprimée ou en souffrance psychique, de bénéficier de 12 séances par an d'accompagnement psychologique, prises en charge par l'Assurance Maladie.

Retrouvez les psychologues conventionnés avec l'assurance maladie sur le site :

<https://monsoutienpsy.ameli.fr>

● **Mon parcours prévention AGIRC-ARRCO.**

Les centres de prévention s'adressent à tous les ressortissants Agirc-Arrco de 50 ans et plus, actifs ou retraités.

Ce parcours prévention permet de réaliser un bilan médico-psycho-social, suivi de recommandations et d'un accompagnement personnalisé en fonction de vos fragilités.

Ce bilan est pris en charge par votre caisse complémentaire de retraite et est réalisé par une équipe pluridisciplinaire.

☎ 05 57 21 29 31  
06 38 75 10 14

Centre de prévention  
RETRAITE COMPLÉMENTAIRE  
agirc-arrco

✉ [accueil.bordeaux@centredeprevention.fr](mailto:accueil.bordeaux@centredeprevention.fr)

<https://www.centredeprevention.fr/mon-parcours-prevention/>

