

CAHIER D'ACTIVITÉS

DE LA



cpts

Berry
Vierzon
Sologne

Communauté Professionnelle Territoriale de Santé



BIENVENUE DANS LE CAHIER D'ACTIVITÉS DE LA CPTS BERRY VIERZON SOLOGNE!

Depuis plus de 5 ans, les professionnels de santé du territoire s'engagent au quotidien pour vous accompagner, vous informer et vous aider à prendre soin de votre santé.

Parce que l'éducation pour la santé commence dès le plus jeune âge (et ne s'arrête jamais!), nous avons imaginé ce cahier ludique et pédagogique à destination des enfants (dès 10 ans) comme des adultes.

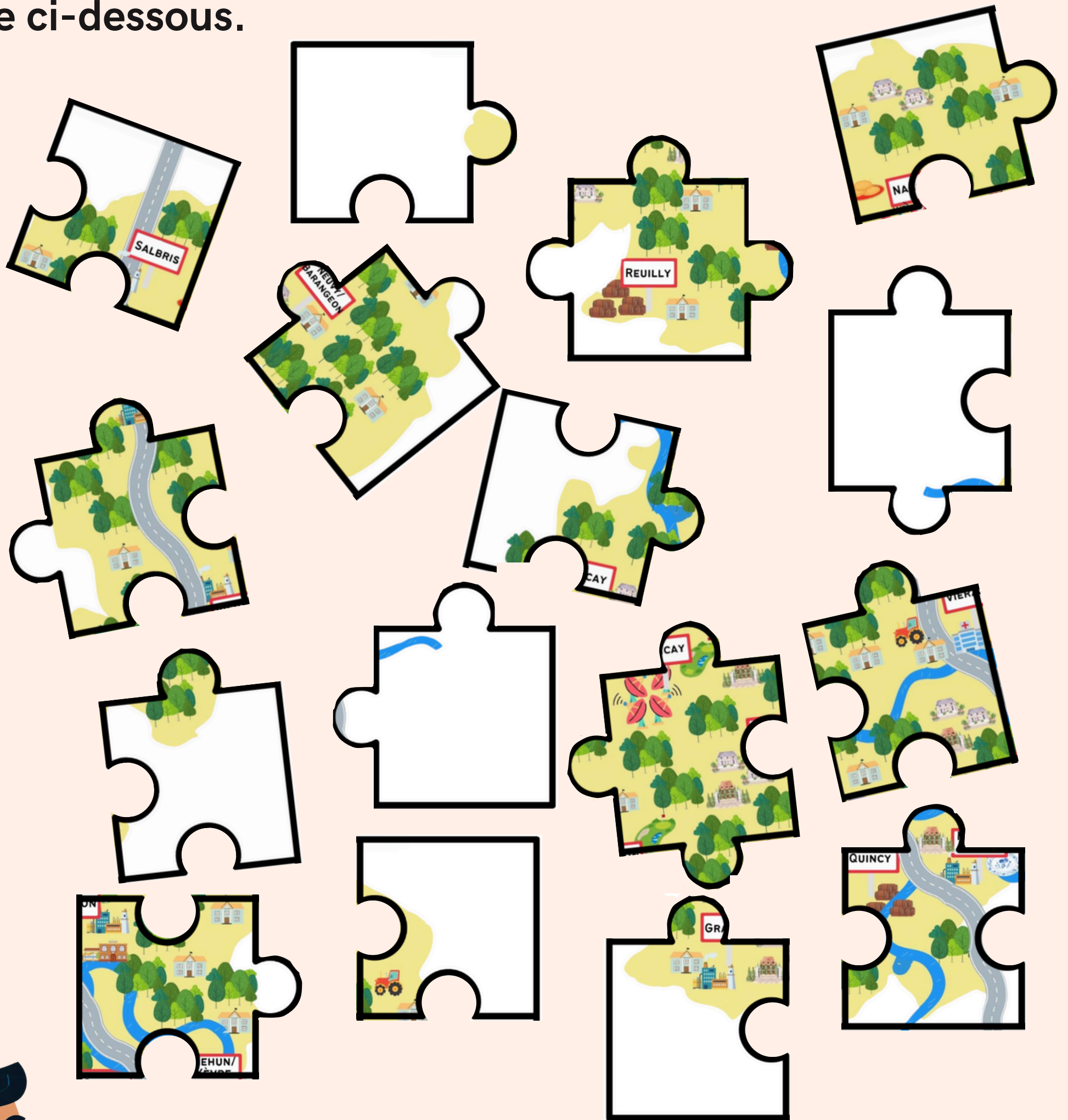
Au programme des jeux, des quiz, des mots croisés... Autant de façons simples et amusantes de mieux comprendre son corps, repérer ses besoins, écouter ses signaux... et surtout: apprendre à prendre soin de soi au quotidien, sans prise de tête.

Ce cahier vient compléter les nombreuses actions de prévention, animations et supports proposés depuis plusieurs années par les soignants du territoire. C'est le fruit d'un engagement collectif: rendre la santé plus accessible, plus concrète et plus vivante.

Alors... sortez vos crayons, mettez votre cerveau en mode détente active et amusez-vous tout en faisant le plein de bonnes habitudes de santé.

CPTS, CTSP, CSPT...

Reconstitue le territoire de la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé Berry Vierzon Sologne à partir du puzzle ci-dessous.



Réponses page 15

MAIS C'EST QUOI ?

Texte à trou, complète le texte avec les mots suivants :
habitants, habitudes, actions, professionnels, préventions, gestes, Sologne, l'ambulatoire, hypertension, domicile, non, besoins, loi, dépistages, sport, départements, gratuites, santé, nécessitant, âgées, téléconsultation, vitaux, Vierzon

Qu'est ce que la Communauté Professionnel Territoriale de Santé Berry Sologne ?

C'est une association 1901, **regroupant les de santé** de **avec pour objectif la mise en place d'actions de à destination des**

La CPTS Berry Vierzon s'étend sur 3 (18, 36 et 41) et comprend 36 communes.

Le territoire a été constitué en fonction des de travail des professionnels de santé.

Quelques exemples d'actions :



- Mise en place de **assistée à par des infirmières libérales.**
- **Formations** aux Qui Sauvent
- Mise en place de **soins programmés pour répondre aux de soins non mais une réponse en moins de 48h.**

- **Projets de et de par exemple :**
 - **Atelier-santé** pour les personnes et les femmes enceintes
 - **Actions de dépistages** (diabète,, IST, etc)



SAS OU PAS SAS ?

Découvre quand appeler le service d'accès aux soins, les urgences ou son médecin



Lucie a mal à la gorge depuis 2 jours et n'a pas de médecin.

- Elle appelle le 116 117, le numéro du SAS, qui après avis médical pourra lui proposer un rendez-vous avec un médecin.
- Elle va aux urgences en espérant voir rapidement un médecin.

Olivier vient de se rendre compte qu'il doit renouveler son traitement.

- Il appelle le 15 et exige qu'on lui envoie une ordonnance dans la minute.
- Il contacte son médecin traitant



Georges est en train de s'étouffer (cad ne parle pas, ne tousse pas, garde la bouche ouverte) lors d'un apéro avec ses petits-enfants.

- Ses petits enfants appellent le 15
- Tels Mrs Doubfire sa petite fille accourt pour lui pratiquer la manoeuvre d'Heimlich.

Le SAS ?

Le Service d'Accès aux Soins (SAS) et son numéro le 116 117 est un service départemental ouvert du lundi au vendredi de 8h à 20h. Il peut vous proposer des rendez-vous dans les 48 heures après régulation par un médecin si vous avez un problème de santé urgent mais non vital.





Arthur a de la fièvre depuis plus de 24 heures mais n'a pas d'autres symptômes.

- Son père appelle le 15 et négocie pendant 10 minutes pour faire venir le SAMU.
- Son père appelle le 116 117, le numéro du SAS, qui après avis médical pourra lui proposer un rendez-vous avec un médecin.

Maëlle a une rage de dent depuis ce matin.



- Elle prend son mal en patience et met une poche de glace pour se soulager.
- Elle appelle le 116 117, le numéro du SAS, qui après avis médical pourra lui proposer un rendez-vous avec un dentiste.



Le club de basket de Solène demande un certificat médical pour son inscription :

- La maman de Solène demande au détour d'une consultation avec son médecin de lui faire le certificat médical.
- La maman de Solène remplit le questionnaire de santé sport (QS sport).

**Réponses et compléments
d'informations pages 16-17**



TUTO PLS

Une personne inconsciente qui respire, ne doit jamais rester sur le dos, au risque de s'étouffer avec sa langue ou à cause d'une accumulation de liquide dans sa gorge. C'est pourquoi il est fondamental de connaître et appliquer la position latérale de sécurité aussi appelée PLS.

Il est important de savoir si la personne a besoin d'un massage cardiaque ou non. Pour cela, vérifiez si elle respire.

Si c'est le cas, **vous pouvez la mettre en position latérale de sécurité, appelez le 15 et contrôlez sa respiration en attendant l'arrivée des secours !**

Retrouve les 5 étapes pour mettre en PLS une personne (relie les instructions et les dessins a chaque numéro d'étape)



1

- Tournez la personne vers vous en le saisissant simultanément à l'épaule et à la hanche. Le ventre est dirigé vers le sol et s'appuie sur votre cuisse.



2

- Pliez le bras et la jambe supérieurs, le couvrir si possible. Inclinez légèrement sa tête vers l'arrière, bouche ouverte vers le bas.



3

- Agenouillez-vous à côté de la personne. Ecartez le bras le plus proche de vous et placez-le en angle droit, la paume de la main tournée vers le haut.



4

- Saisir le bras opposé au niveau du poignet. Croisez-le devant la poitrine.



5

- Etendre les jambes de la personne l'une à côté de l'autre.

RECONNAITRE UN ARRÊT CARDIAQUE

Lis chaque situation et coche la bonne réponse !

	OUI	NON
La personne ne réagit plus et ne respire pas normalement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle est inconsciente mais respire lentement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La personne parle mais a des convulsions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle est inconsciente et ne respire pas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle est consciente mais désorientée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Relie les musiques à connaître pour faire un massage cardiaque suivant ton style

- | | | |
|--|---|----------------------|
| Si tu es geek | ● | ● Stayin' Alive |
| Si tu es jeune parent | ● | ● La macarena |
| Si John Travolta a été ton amour de jeunesse | ● | ● La marche impérial |
| Si tu es fan de camping ou de mariage | ● | ● Baby Shark |

Réponses et compléments d'informations pages 18-19



QUIZ SANTÉ &

La fièvre chez l'enfant



À partir de quelle température parle-t-on de fièvre chez un enfant ?

37 °C

38 °C

39 °C

On donne systématiquement un bain froid pour faire baisser la fièvre ?

Vrai

Faux

Quelle est l'attitude recommandée si la fièvre dure plus de 48h ?

Attendre

Consulter

Aller aux

encore 2 jours

un médecin

urgences

Bien dormir

Quelle température est idéale dans une chambre pour bien dormir ?

16 °C

18 °C

22 °C

Quel comportement est recommandé avant de dormir ?

Prendre un bain très chaud

Regarder des séries en boucle

Lire un livre au calme



Que faire si on ressent des bâillements et les yeux qui piquent ?

Se coucher

Prendre un café

Regarder son téléphone

Réponses et compléments
d'informations pages 20-21



PRÉVENTION

Violences & prévention

Quel mot secret peut-on dire en pharmacie pour demander de l'aide en cas de danger ?

- "Code rouge" "Masque 19" "Boîte de secours"

Le numéro 3919 correspond à :

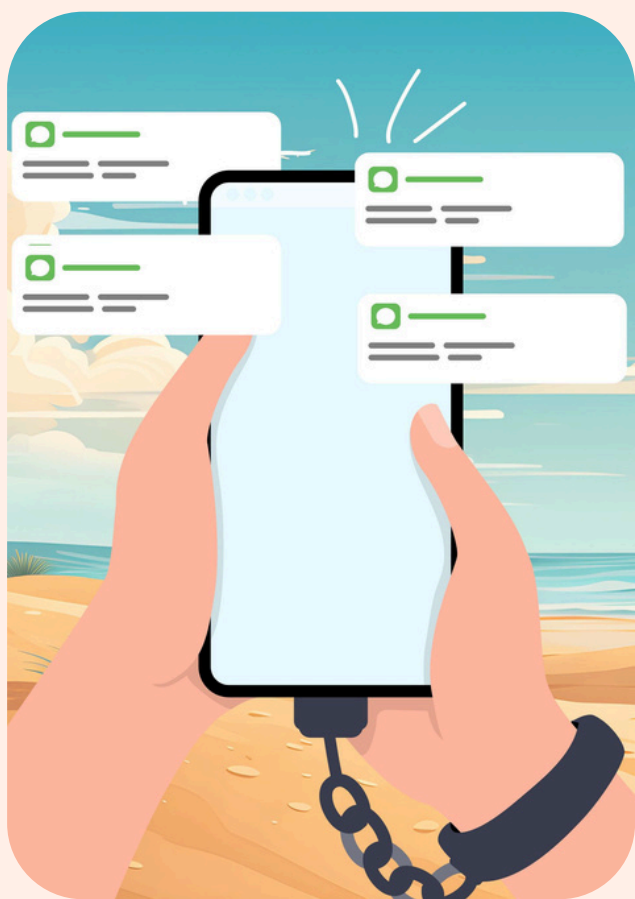
- Le SAMU
 Le service Violences Femmes Info
 Les pompiers



Parmi ces comportements, lequel est un signe de relation toxique ?

- Le respect des décisions de chacun
 Le contrôle des sorties et vêtements du conjoint
 La confiance mutuelle

Écrans & Enfants



À quel âge peut-on laisser un enfant utiliser Internet seul ?

- Dès 6 ans Dès 9 ans À partir de 12 ans

Parmi ces propositions, laquelle fait partie de la règle des "4 PAS" ?

- Pas d'écran pendant les trajets en voiture
 Pas d'écran le matin
 Pas d'écran avant de faire les devoirs

Quel comportement est un signe d'addiction aux écrans chez un enfant ?

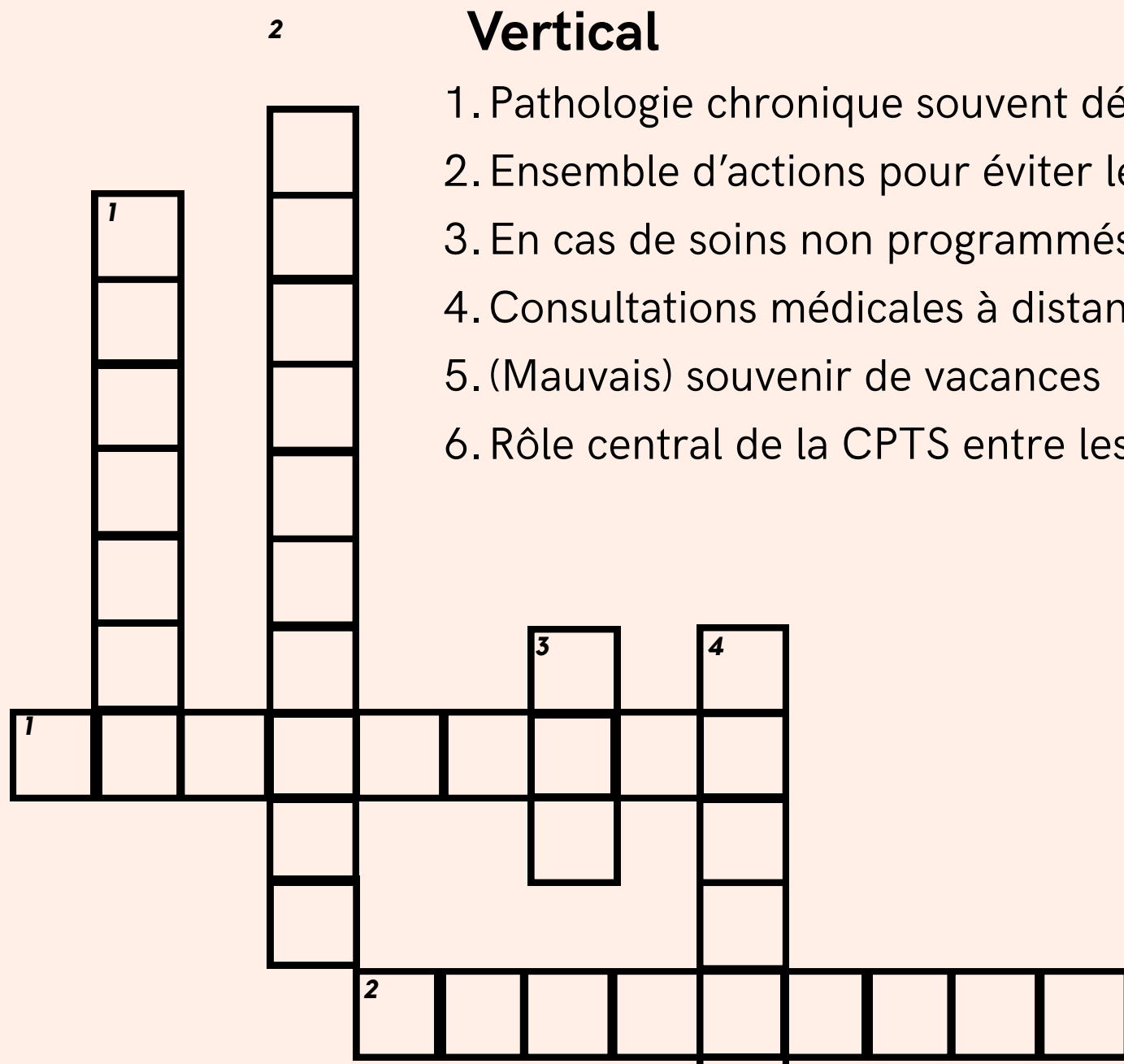
- Il refuse de manger certains aliments
 Il est incapable de réduire son temps d'écran, même s'il essaie
 Il préfère lire plutôt que jouer sur sa tablette

MOTS MÉLÉS

Activité	Soins	Prévention	Sage femme
Hypertension	Dépistage	Diabète	Hôpital
Médicament	Infirmière	Maison de santé	Pharmacie
Physique	Orthophoniste	Pansement	Santé

M M T A O E R E I M R I F N I D
 C A A C T I V I T E G R L A S I
 H T I R E T E B A I D A C E H I
 P T L S O N Y A E P E S M R O H
 E T N L O S I I U T A N E H P E
 T T M O I N C R N N O P D S I B
 E Y S O I A D E T I I W E E T T
 L U P I M S M E T C E A C U A S
 E R N R N E N N S M P I I Q L E
 C A A U S O E E M A E R N I L G
 O H D N M V H E T A N G E S P A
 P W A C E H F P N R O T E Y R T
 D P T R I E S N O P E H E H T S
 E R P O **G** S A N L H W P G P I I
 C P S A L R E A O H T P Y I B P
 M C S N E T I S C N F R E H P E
 O M H I A D R S O I N S O C Y D
 G T N E M A C I D E M L S N P F

MOTS CROISÉS



Vertical

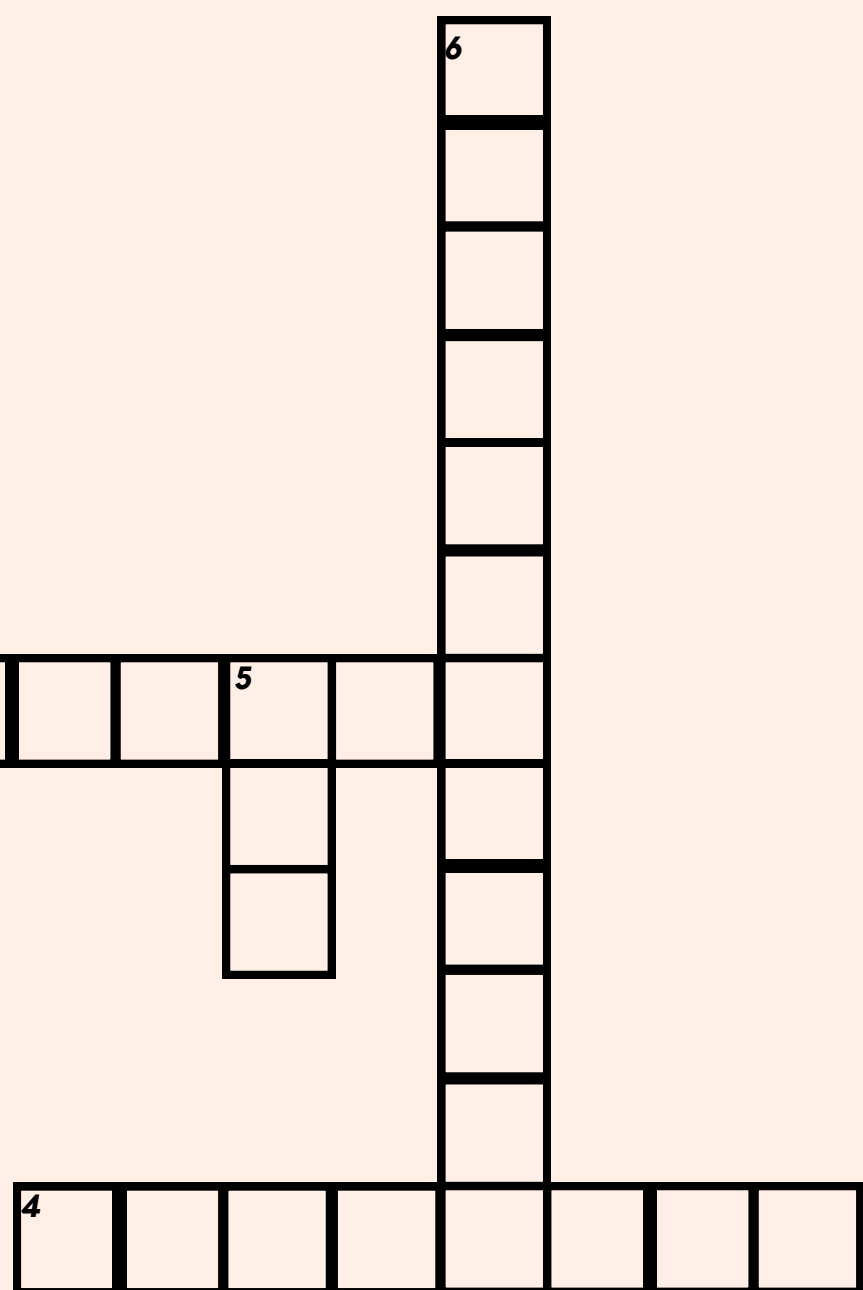
1. Pathologie chronique souvent dépistée par la CPTS.
2. Ensemble d'actions pour éviter les maladies.
3. En cas de soins non programmés.
4. Consultations médicales à distance.
5. (Mauvais) souvenir de vacances
6. Rôle central de la CPTS entre les acteurs de santé.

Horizontal

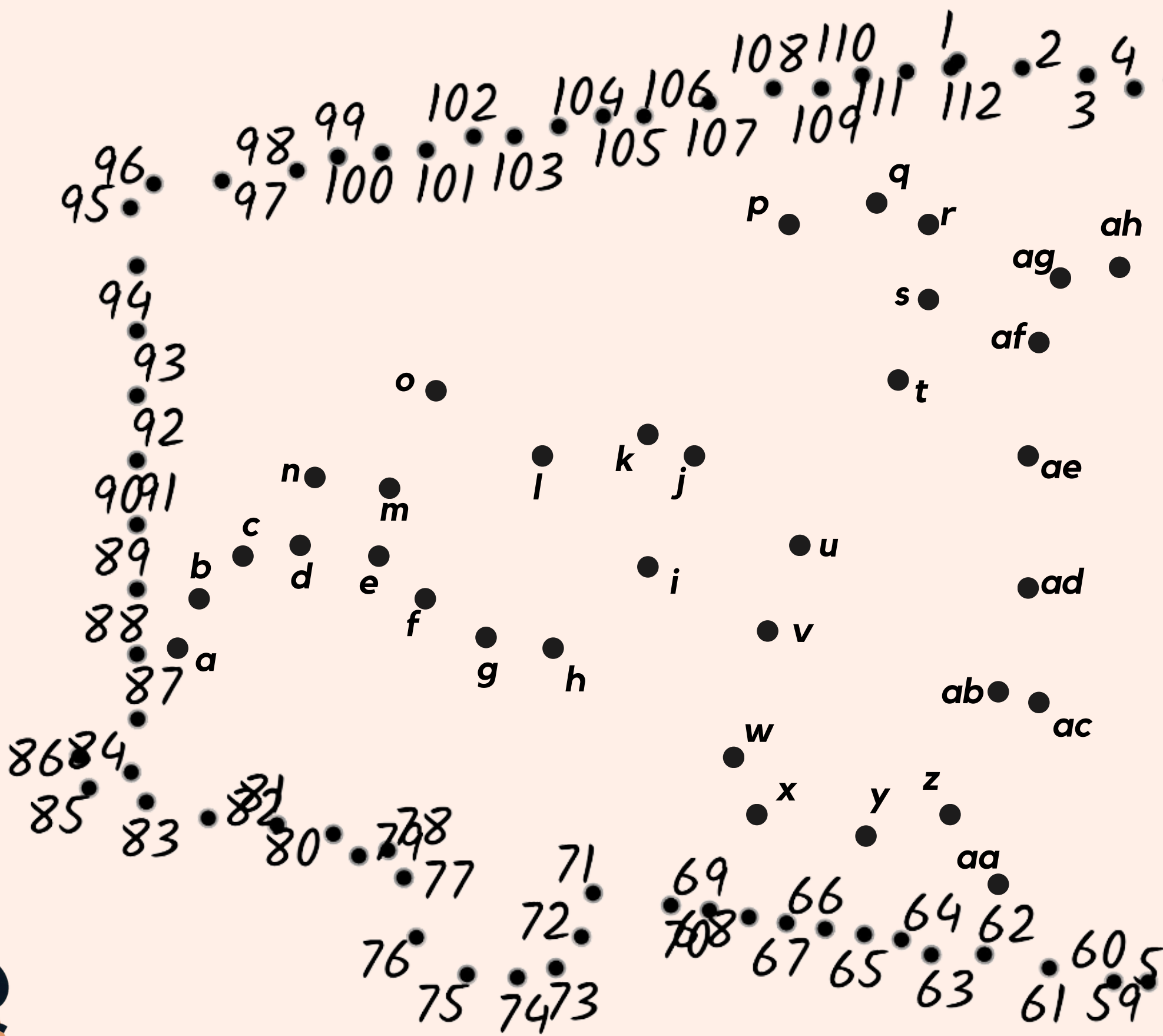
1. Recherche précoce de maladies dans la population.
2. Véhicule de santé itinérant mis en place par la CPTS.
3. Protection collective par injection.
4. Service hospitalier à éviter pour les soins non vitaux.



Réponses page 22



DESSINE LE MÉDICOBUS



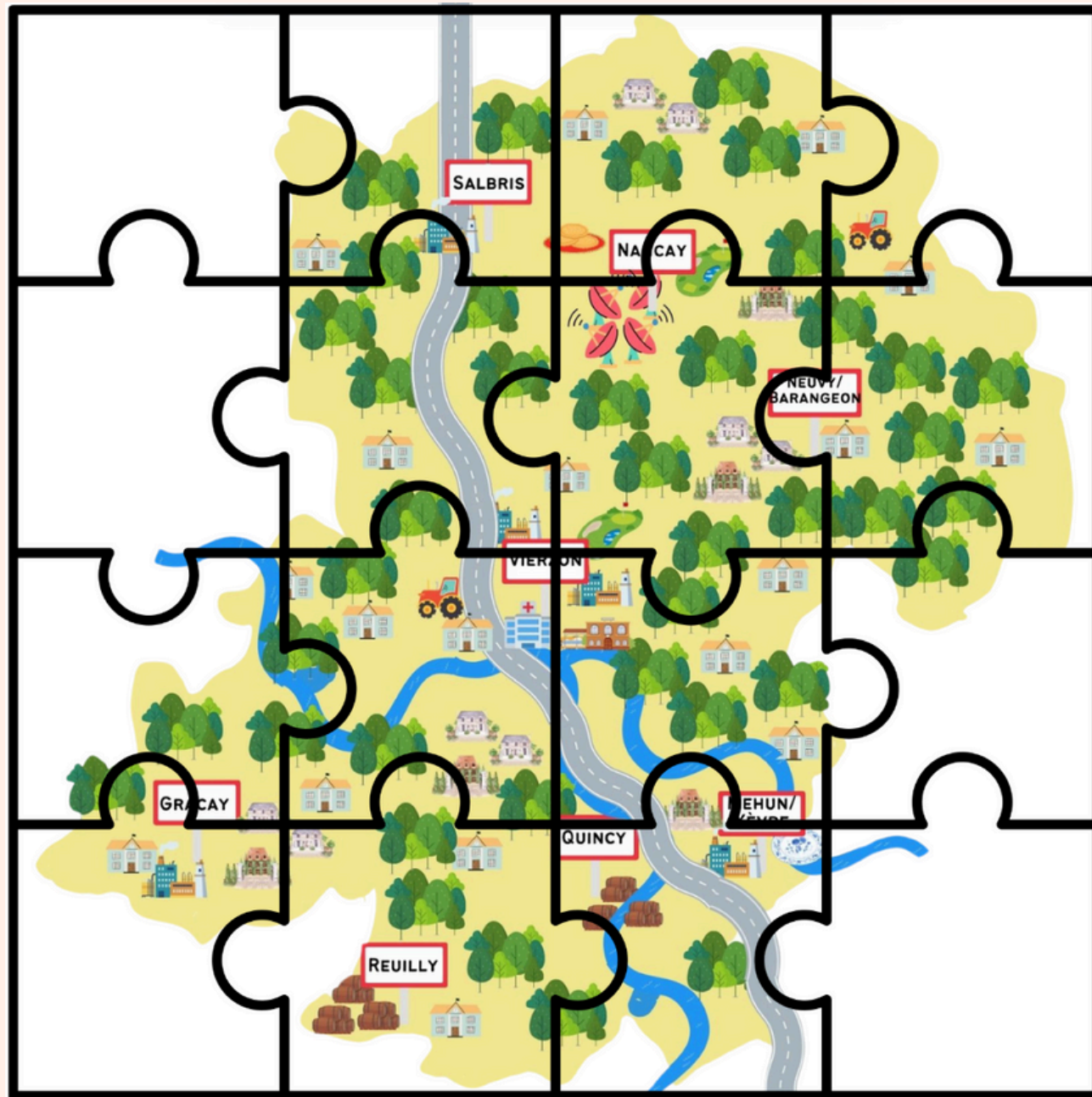
Réponses page 23



RÉPONSES ET COMPLÉMENT D'INFOS



CPTS, CTSP, CSPT... MAIS C'EST QUOI ?



Qu'est ce que la Communauté Professionnel Territoriale de Santé Berry **Vierzon Sologne** ?

C'est une association **loi 1901**, regroupant les **professionnels de santé** de **l'ambulatoire** avec pour objectif la mise en place d'actions de **santé** à destination des **habitants**.

La CPTS Berry Vierzon **Sologne** s'étend sur **3 départements** (18, 36 et 41) et comprend **36 communes**.

Le territoire a été constitué en fonction des **habitudes** de travail des professionnels de santé.

Quelques exemples d'actions :

- Mise en place de **téléconsultation** assistée à **domicile** par des infirmières **libérales**.
- Formations **gratuites** aux **gestes** Qui Sauvent
- Mise en place de **soins non programmés** pour répondre aux **besoins** de soins non **vitaux** mais **nécessitant** une réponse en moins de 48h.
- Projets de **dépistages** et de **préventions** par exemple :
 - Atelier **sport-santé** pour les personnes **âgées** et les femmes enceintes
 - Actions de dépistages (diabète, **hypertension**, IST, etc)

SAS OU PAS SAS ?



Lucie a mal à la gorge depuis 2 jours et n'a pas de médecin.

- Elle appelle le 116 117, le numéro du SAS, qui après avis médical pourra lui proposer un rendez-vous avec un médecin.
- Elle va aux urgences en espérant voir rapidement un médecin.

Le SAS est là pour vous aider en cas de problème de santé non prévu. Il est ouvert de 8h à 20h du lundi au vendredi et vous aurez au téléphone un médecin qui pourra vous donner des conseils ou vous proposer un rendez-vous rapide au plus près de chez vous. Attention, cela ne fait pas office de médecin traitant.

Olivier vient de se rendre compte qu'il doit renouveler son traitement.

- Il appelle le 15 et exige qu'on lui envoie une ordonnance dans la minute.
- Il contacte son médecin traitant



Un renouvellement de traitement est un soin programmé, c'est à vous d'anticiper les rendez-vous avec votre médecin traitant.



Georges est en train de s'étouffer (cad ne parle pas, ne tousse pas, garde la bouche ouverte) lors d'un apéro avec ses petits-enfants.

- Ses petits enfants appellent le 15
- Mrs Doubfire sa petite fille accourt pour lui pratiquer la manoeuvre d'Heimlich.

Si vous connaissez la manoeuvre d'Heimlich, n'hésitez pas, sinon appelez le 15 qui pourra vous guider pour aider la personne et déclencher l'arrivée des secours.



Arthur a de la fièvre depuis plus de 24 heures mais n'a pas d'autres symptômes.

- Son père appelle le 15 et négocie pendant 10 minutes pour faire venir le SAMU.
- Son père appelle le 116 117, le numéro du SAS, qui après avis médical pourra lui proposer un rendez-vous avec un médecin.

La fièvre sans autres symptômes chez un enfant de plus de 3 ans doit être surveillée. Si elle perdure, le mieux est de demander conseil à un médecin. Si votre médecin n'est pas disponible n'hésitez pas à appeler le 116 117.

Maëlle a une rage de dent depuis ce matin.

- Elle prend son mal en patience et met une poche de glace pour se soulager.
- Elle appelle le 116 117, le numéro du SAS, qui après avis médical pourra lui proposer un rendez-vous avec un dentiste.



Le SAS dispose de créneaux dentaires pour des cas bien précis, mais aussi de créneaux auprès de sages-femmes.



Le club de basket de Solène demande un certificat médical pour son inscription :

- La maman de Solène demande au détour d'une consultation avec son médecin de lui faire le certificat médical.
- La maman de Solène remplit le questionnaire de santé sport (QS sport).

Depuis 2021 pour les mineurs, il n'y a plus besoin de certificat médical mais uniquement du questionnaire QS sport. Le certificat médical n'est obligatoire que pour les disciplines à contraintes particulières (rugby, sport de combat, etc)

Plus d'infos sur les certificats médicaux via le QR code



TUTO PLS



Tournez la personne vers vous en le saisissant simultanément à l'épaule et à la hanche. Le ventre est dirigé vers le sol et s'appuie sur votre cuisse.

Pliez le bras et la jambe supérieurs, le couvrir si possible. Inclinez légèrement sa tête vers l'arrière, bouche ouverte vers le bas.

Agenouillez-vous à côté de la personne. Ecartez le bras le plus proche de vous et placez-le en angle droit, la paume de la main tournée vers le haut.

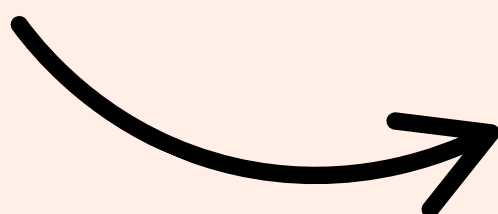
Saisir le bras opposé au niveau du poignet. Croisez-le devant la poitrine.

Etendre les jambes de la personne l'une à côté de l'autre.

Besoin de plus d'infos sur les conduites à tenir pour réaliser des premiers secours ?



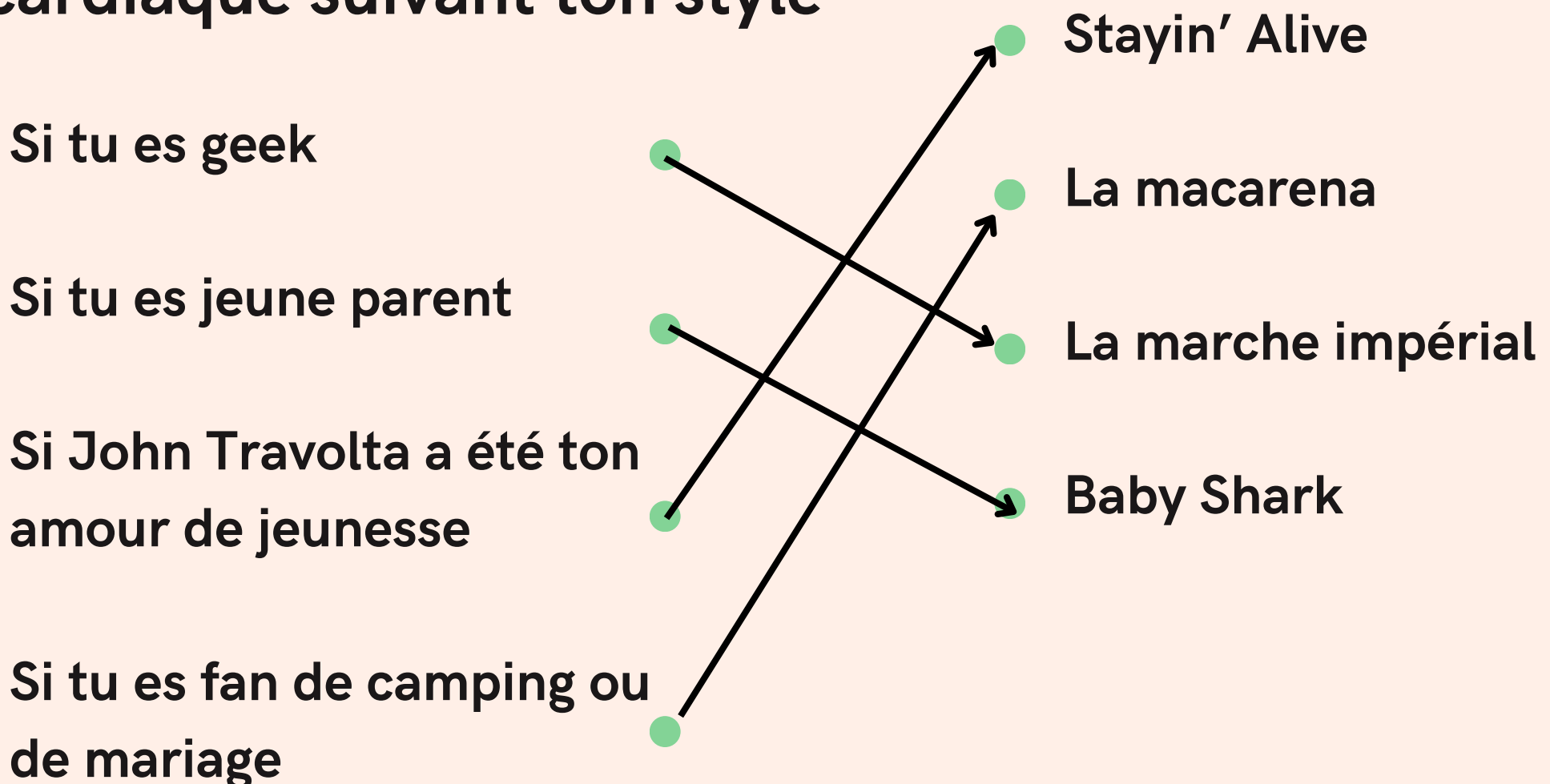
La CPTS BVS a créé une page dédiée aux 1er secours et regroupant des vidéos explicatives sur les gestes à faire et les conduites à tenir



RECONNAITRE UN ARRÊT CARDIAQUE

	OUI	NON
La personne ne réagit plus et ne respire pas normalement	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle est inconsciente mais respire lentement	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
La personne parle mais a des convulsions	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Elle est inconsciente et ne respire pas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Elle est consciente mais désorientée	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Relie les musiques à connaître pour faire un massage cardiaque suivant ton style



L'info inutile donc essentielle

Une étude de l'Université de Barcelone en Espagne a montré que l'utilisation de la musique « Macarena » par des étudiants en médecine était efficace pour garder le bon rythme et réaliser un massage cardiaque efficace. La réanimation était efficace dans 74 % des cas, contre 24 % sans.



QUIZ SANTÉ &

La fièvre chez l'enfant



À partir de quelle température parle-t-on de fièvre chez un enfant ?

37 °C

38 °C

39 °C

On donne systématiquement un bain froid pour faire baisser la fièvre?

Vrai

Faux

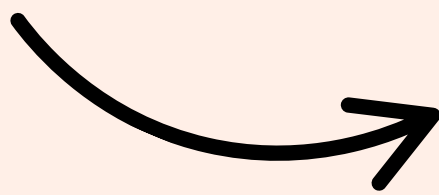
Quelle est l'attitude recommandée si la fièvre dure plus de 48h ?

Attendre encore 2 jours

Consulter un médecin

Aller aux urgences

Les remèdes de grands-mères sont à proscrire en cas de fièvre. Plus d'infos sur la fièvre chez l'enfant en flashant le QR Code.



Bien dormir

Quelle température est idéale dans une chambre pour bien dormir ?

16 °C

18 °C

22 °C

Quel comportement est recommandé avant de dormir ?

Prendre un bain très chaud

Regarder des séries en boucle

Lire un livre au calme

Que faire si on ressent des bâillements et les yeux qui piquent ?

Se coucher

Prendre un café

Regarder son téléphone



Plus d'infos sur la fièvre chez l'enfant en flashant le QR Code.



20



PRÉVENTION

Violences & prévention

Quel mot secret peut-on dire en pharmacie pour demander de l'aide en cas de danger ?

- "Code rouge" "Masque 19" "Boîte de secours"

Le numéro 3919 correspond à :

- Le SAMU
 Le service Violences Femmes Info

Les pompiers

Parmi ces comportements, lequel est un signe de relation toxique ?

- Le respect des décisions de chacun
 Le contrôle des sorties et vêtements du conjoint
 La confiance mutuelle



Accédez au Violentomètre en flashant le QR Code.



Écrans & Enfants

À quel âge peut-on laisser un enfant utiliser Internet seul ?

- Dès 6 ans Dès 9 ans À partir de 12 ans

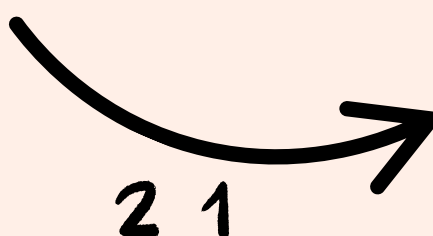
Parmi ces propositions, laquelle fait partie de la règle des "4 PAS" ?

- Pas d'écran pendant les trajets en voiture
 Pas d'écran le matin
 Pas d'écran avant de faire les devoirs

Quel comportement est un signe d'addiction aux écrans chez un enfant ?

- Il refuse de manger certains aliments
 Il est incapable de réduire son temps d'écran, même s'il essaie
 Il préfère lire plutôt que jouer sur sa tablette

Plus d'infos pour aider son enfant à réduire son temps d'écran en flashant le QR Code.



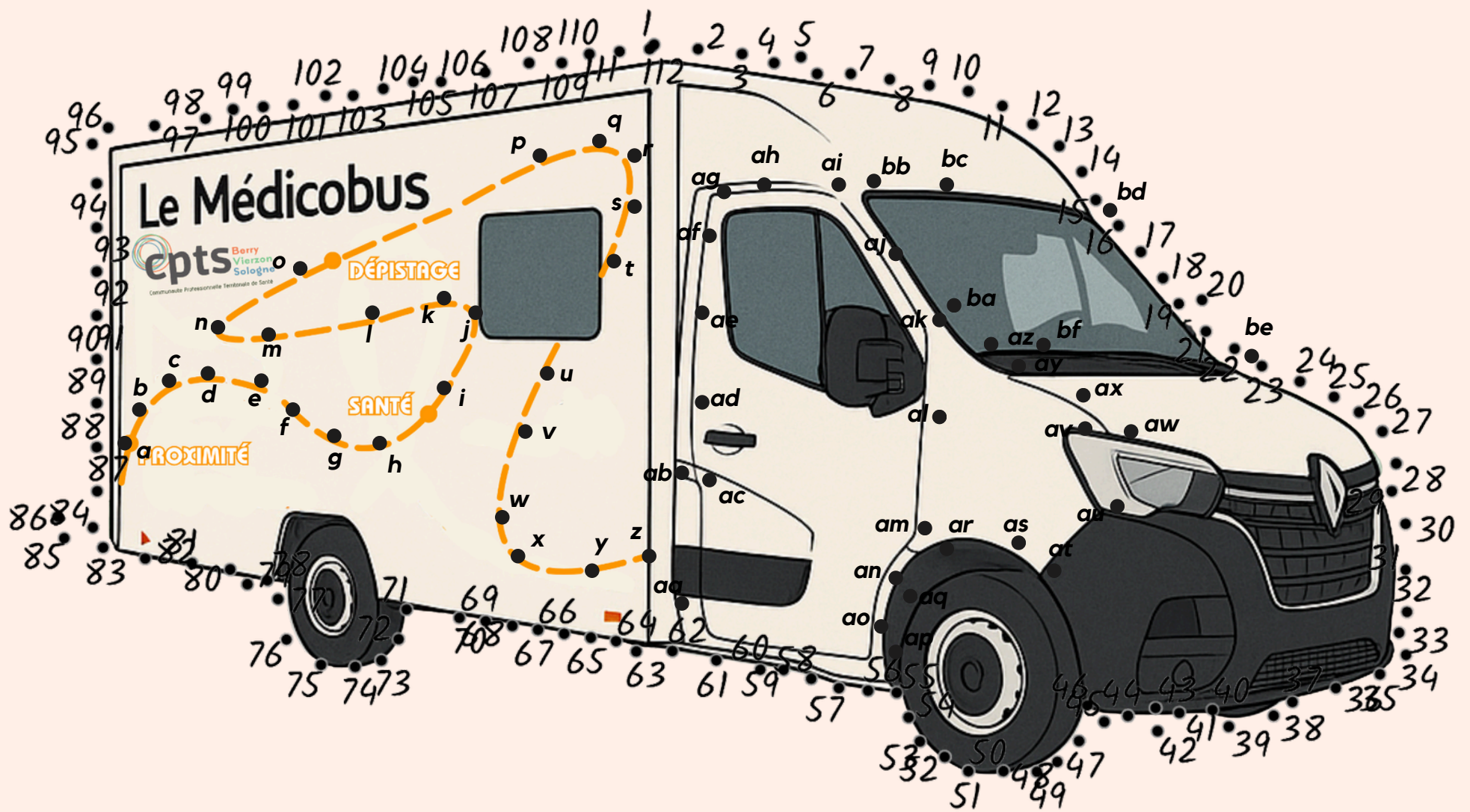
MOTS MÉLÉS

M M T A O E R E I M R I F N I D
 C A A C T I V I T E G R L A S I
 H T I R E T E B A I D A C E H I
 P T L S O N Y A E P E S M R O H
 E T N L O S I I U T A N E H P E
 T T M O I N C R N N O P D S I B
 E Y S O I A D E T I I W E E T T
 L U P I M S M E T C E A C U A S
 E R N R N E N N S M P I I Q L E
 C A A U S O E E M A E R N I L G
 O H D N M V H E T A N G E S P A
 P W A C E H F P N R O T E Y R T
 D P T R I E S N O P E H E H T S
 E R P O G S A N L H W P G P I I
 C P S A L R E A O H T P Y I B P
 M C S N E T I S C N F R E H P E
 O M H I A D R S O I N S O C Y D
 G T N E M A C I D E M L S N P F

MOTS CROISÉS

P
 R
 E
 V
 E
 N
 T
 D
 I
 A
 B
 E
 T
 S
 T
 D
 E
 P
 I
 S
 T
 A
 G
 E
 S
 L
 E
 M
 E
 D
 I
 C
 O
 B
 U
 S
 O
 N
 S
 U
 L
 T
 A
 T
 C
 O
 O
 R
 D
 I
 V
 A
 C
 C
 I
 N
 A
 T
 I
 O
 N
 S
 T
 A
 T
 I
 O
 N
 U
 R
 G
 E
 N
 C
 E
 S

DESSINE LE MÉDICOBUS



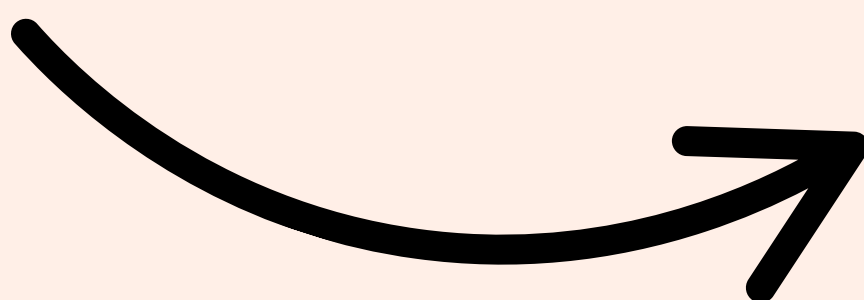
Un medicobus ?

Le Medicobus, c'est le véhicule aménagé de la CPTS BVS financé par l'ARS, qui se déplace dans les communes de notre territoire qui n'ont plus de professionnels de santé pour faciliter l'accès aux soins pour tous.

À quoi sert-il ?

- Proposer des consultations à distance avec un médecin (téléconsultation assistée)
- Permettre des dépistages et actions de prévention (tension, diabète, vue, etc.)

Vous pouvez suivre l'actu du Medicobus en flashant le QR code



PLUS D'INFOS ?

Vous pouvez suivre l'actualité de la CPTS Berry Vierzon Sologne sur son site internet [cptsbvs.fr](https://www.cptsbvs.fr) ou sur les réseaux :



<https://www.facebook.com/groups/cptsbvs.fr>



@cpts_bvs



@Berrycpts

De plus vous pouvez retrouver le podcast vidéo "Les questions des parents" réalisé par la CPTS



LQDP
Les Questions Des Parents



LQDP ce sont des pastilles vidéos réalisées par la CPTS Berry Vierzon Sologne avec Bertrand Doret, kiné spécialisé en pédiatrie afin d'accompagner les jeunes parents et de répondre à leurs interrogations.

L'objectif de ces vidéos est d'explorer les différents champs de la santé liés à la petite enfance et d'apporter des réponses issues des recommandations médicales.

FLASHEZ LE QR CODE POUR ACCEDER AUX VIDEOS



@les_questions_des_parents



@lqdparents



cpts Berry Vierzon Sologne

Communauté Professionnelle Territoriale de Santé

