

## Bilan 2022

Cette année la MSP les Serènes a proposé aux habitants de la commune de la Fouillade et des communes avoisinantes un grand nombre de rendez-vous. Cette newsletter se propose de faire un bilan 2022 et de vous annoncer quelques nouveaux projets pour l'année 2023.

### La MSP les serènes

Pour rappel la MSP regroupe 30 professionnels de santé (ou assimilés) libéraux volontaires (médecins, infirmières, masseurs kinésithérapeutes, ergothérapeute, psycho-

logues, sage-femme, pharmaciennes) autour d'un projet de santé qui porte comme principal axe une amélioration des parcours de soins des patients avec la mise en place de collaborations étroites entre les professionnels (les professionnels se rencontrent régulièrement pour discuter des patients les plus complexes) mais également des actions de promotion et de prévention de la santé. Elle développe de nombreux partenariats avec des associations de proximité pour pouvoir offrir un maximum d'opportunités à la population pour devenir de plus en plus acteur de sa santé.



## Les séniors

Projet co financé avec la Conférence des Financeurs de la prévention de la perte d'Autonomie de l'Aveyron (ARS, Conseil Départemental de l'Aveyron, MSA, CNSA, Rodez Agglomération, Carsat Midi Pyrénées, ANA, Assurance maladie Aveyron, Action sociale AGIRC ARRCO midi Pyrénées)

Cette journée avait deux objectifs :

- ➔ Permettre les échanges entre les intervenants qui œuvrent sur le même territoire sans se rencontrer
- ➔ Offrir des réponses aux besoins des séniors

Nom Atelier	nombre de personnes au total
DEPISTAGE DE L'AUDITION	22
L'ALIMENTATION GARDER LE PLAISIR DE MANGER	12
STIMUL'CO	18
L'ART D'ETRE SOI	6
MUSIQUE ET MEMOIRE	8
BIEN ETRE PSYCHOSOCIAL	4
BIEN ETRE	18
BIEN ETRE RELAXATION	10



**Journée prévention des séniors**  
La Fouillade  
14 mai 2022 de 10h -17h00

Cette journée rentre dans le cadre du programme « **Préservez votre capital santé** », porté par la MSP les Serènes depuis 2021 (financement propre et conférences des financeurs).  
Ce programme se propose d'offrir aux séniors les clés du bien vieillir de manière globale. De nombreux ateliers ont déjà vu le jour avec des groupes de paroles, des ateliers de création artistiques, des ateliers nutritionnels.

Cette journée de prévention va permettre de présenter une partie de l'offre territoriale pour les séniors.

**Bien dans mon life**  
Gérer mes émotions et mon stress  
La culture, la vie sociale : de nombreux acteurs sur le territoire

**Bien dans mes corps**  
Dire non au diabète  
Prévention par la vaccination et le dépistage des cancers  
Bien manger pour bien vieillir  
La gym sous ordonnance

**Bien chez moi**  
Chambre des erreurs  
Des aides à la mobilité et les prises en charge  
Info séniors : quelles sont mes aides ?  
Les premiers secours : les indispensables  
ADMIR : une aide pour les activités quotidiennes  
Plateforme d'accompagnement des Aidants Le Soleil du Causse  
La boîte d'alerte par le lions club : des infos nécessaires à une prise en charge en urgence





# Programme santé des femmes



Si les femmes vivent plus longtemps que les hommes, elles ne sont pas épargnées par les grands défis de santé publique auxquels fait face notre société (tabac, alcool, maladies chroniques...). Elles doivent également relever des défis spécifiques : accès à la contraception et à l'IVG, stress, anxiété, troubles du comportement alimentaire, renoncement aux soins, ainsi que les violences conjugales.

- La MSP les Serènes développe un programme spécifique santé des femmes afin de répondre au mieux à leurs besoins.
- Dans ce cadre un premier évènement a été réalisé avec OCTOBRE ROSE qui a eu lieu tout le mois d'octobre. Cet évènement a permis de mobiliser les associations, les commerçants, l'Ehpad de Paginet et la mairie de la Fouillade autour des professionnels de santé.
- De nombreuses actions (La fouillade en rose ) ont été menées avec notamment une journée dédiée à la prévention des cancers le 14 octobre 2022.
- Plus de 50 femmes ont été touchées par l'information à la prévention. Les footballeuses de l'ASBR (22 joueuses) ont également été sensibilisées.



**Séance d'apprentissage de l'autopalpation**

**Au total 1300 euros ont été récoltés pour la recherche contre les cancers . Cette somme sera versée à la Ligue contre le cancer et au Comité de sensibilisation aux cancers de l'Aveyron.**

## La MSP donne la parole aux femmes

Afin d'être au plus près des préoccupations des femmes :

### Un questionnaire pour mieux vous connaître !!!

Les questionnaires en format papier sont disponibles au presbytère, à la mairie de la Fouillade, à la médiathèque, à la pharmacie.

**Vous pouvez aussi répondre sur INTERNET**



**Scannez le QR code et répondez au questionnaire**



## Relais ambulatoire de vaccination



La MSP les serènes offre aux habitants des communes des séances de vaccinations

- En 2022, plus de 1500 personnes ont été vaccinées contre le COVID.

Ce relais sera toujours d'actualité en 2023 selon les besoins identifiés.

**Les rendez-vous peuvent se prendre directement sur Doctolib ou par téléphone au 06 84 91 29 27**

## Programme Santé mentale

Le programme d'appui au renforcement psychologique continue !!!

Une séance d'évaluation et 7 séances de suivis psychologiques prises en charge par l'ARS Occitanie.

Pablo Osorio est le psychologue de la MSP. N'hésitez pas à le contacter.

**Tel 07 80 16 51 80**

psychologue.msp.lafouillade@gmail.com

**En 2022, près de 50 personnes ont bénéficié de ce dispositif.**

Il est renouvelé en 2023.



## Interview Pablo Osorio, Psychologue



### Qu'est ce qu'un psychologue ?

Un psychologue a un niveau d'étude supérieur (bac+5 ans). La formation est reconnue pour l'Etat et l'usage du titre est protégé pour la loi. Le travail est réalisé en partenariat avec les médecins traitants et les psychiatres avec un échange pluridisciplinaire vraiment enrichissant.

La psychologie est une science et donc une discipline. C'est l'étude du comportement humain basée sur les statistiques et les probabilités qui fait de la psychologie une science et de nous des scientifiques. Cet exercice scientifique, avec analyse de données, évaluations psychométriques, critères diagnostiques, vise à localiser des traits de personnalité pouvant être pathologiques afin de modifier des comportements indésirables et rechercher un bien-être psychologique. Se confier à un psychologue, c'est confier notre santé mentale à quelqu'un préparé et reconnu par l'Etat.

Un psychologue a la compétence mais aussi le droit légal à passer des tests et bilans pour pouvoir diagnostiquer. Les tests parfois nous aident, nous orientent vers ce diagnostic au-delà de notre expérience ou notre "intuition".

### Quel est ton parcours ? comment es-tu arrivé à la Fouillade ?

Je viens d'Espagne. Je suis arrivé en Aveyron en décembre 2019 avec mon épouse et mes enfants. J'ai fait valider mon diplôme espagnol en France et obtenu mon numéro ADEL qui me qualifie de Psychologue Clinicien.

Par rapport à la MSP, c'est grâce à Miguel Ramos, masseur-kinésithérapeute de la Fouillade que j'ai connu la Maison de Santé les Serènes. J'ai ainsi démarré comme libéral depuis avril 2022. Maintenant je reçois dans mon cabinet au Presbytère sur rendez-vous.

### Quelles sont les différentes prises en charge que tu proposes ?

En tant que Psychologue clinicien je développe notamment la thérapie cognitive comportementale (TCC).

Il s'agit d'une vague scientifique, probabiliste et toujours liée aux résultats scientifiques et statistiques.

Il s'agit d'aller "droit au but". Le passé peut nous conditionner, mais il ne nous lie pas. L'avenir est incertain. Ce n'est qu'en contrôlant le présent par des techniques d'acceptation et d'engagement, de relaxation, d'acceptation des problèmes afin de les changer, que nous pouvons comprendre notre passé afin de nous concentrer sur notre avenir.

Notre approche va bien au-delà de rester allongé sur un canapé et d'attendre un miracle. Elle oblige le patient à travailler pour réussir dans cette direction, à être accompagné par le psychologue lors de la démarche thérapeutique et à nous faire confiance en tant que professionnels de la santé mentale.

Le chemin peut être compliqué mais avec cette approche purement scientifique on peut toujours réussir, en collaboration avec le médecin traitant du patient et parfois avec le psychiatre ainsi qu'avec des autres professionnels soignants reconnus (kine, ergo, etc) .

## Autres perspectives pour 2023



La MSP les serènes a engagé un partenariat avec le collègue de Saint Dominique de la Fouillade sur la thématique « Vie sexuelle et affective des jeunes ». Claire Saur, la sage-femme est déjà intervenue dans les classes de 3eme. Pour 2023, un projet est en cours d'élaboration.

### Un focus sur les aidants est également prévu.

Un projet a été déposé à l'association française des aidants. On vous tiendra au courant !!!

### La MSP s'engage dans le programme « Retrouve ton cap »

Pour les enfants de 3-12 ans en surpoids ou obésité.

Des séances d'évaluation et de suivis financées par l'Assurance maladie, permettront une prise en charge pluridisciplinaire de l'enfant (diététicienne, psychologue, spécialiste agréé du sport)

### De nouveaux professionnels !

La MSP Les Serènes est également à la recherche de médecins. Mais comme pour toute la France, la disponibilité de médecins souhaitant s'installer est rare. La MSP ne relâche pas ses efforts en partenariat avec la mairie et la communauté de communes pour trouver un médecin.

Elle continue à promouvoir les parcours coordonnés des patients en recrutant des paramédicaux, une ergothérapeute, de nouvelles infirmières, de nouveaux masseurs kinésithérapeutes ont rejoint la MSP en 2022.



**Tous les professionnels de santé vous souhaitent de belles fêtes de fin d'année**

MSP les Serènes

Presbytère, la Fouillade 12270

Tel 06 84 9129 27

Mail : [msplesserenes@gmail.com](mailto:msplesserenes@gmail.com)



**LES SERÈNES**  
MAISON DE SANTÉ PLURIPROFSSIONNELLE