

# Quel recours pour me soigner ?

## Les bons réflexes près de chez moi

Pour bien se soigner, je m'appuie avant tout sur les professionnels de santé près de chez moi (médecin, pharmacien, infirmier...), qui me conseillent, m'orientent et assurent mon suivi.

En cas de besoin de consultation, je suis les étapes ci-dessous pour trouver la solution la plus adaptée.

### 1 Je contacte mon médecin traitant ou régulier.



C'est le mieux placé pour vous suivre car il connaît votre dossier.

il a certainement des créneaux de soins non programmés pour ses patients, ou il pourra vous indiquer d'appeler le SAS ou les urgences selon votre situation.

Je n'ai pas de médecin traitant ou il est indisponible

### 2 J'appelle le service d'accès aux Soins du Loiret (SAS)



**116 117**

Lundi au vendredi  
de 8h à 20h.  
Numéro gratuit

Qu'est-ce que le SAS ?

- ✓ **Régulation** : un médecin évalue votre situation par téléphone.
- ✓ **Conseils** : Recevez des recommandations médicales immédiates.
- ✓ **Orientation** : vers une solution adaptée près de chez vous (consultation, téléconsultation, ...)

Pour les soins non urgents uniquement  
**EN CAS D'URGENCE VITALE COMPOSEZ LE 15**

Pas de consultation disponible ou on m'oriente vers une téléconsultation ?

### 3 Je trouve un lieu pour une téléconsultation accompagnée

En cabinet infirmier pour une téléconsultation assistée ou une télécabine en pharmacie, en collectivité. [La liste des lieux est disponible en ligne sur cptsgm.fr](http://cptsgm.fr)



#### TÉLÉCONSULTATION ASSISTÉE

- ➕ Diagnostic à distance facilité, via matériel connecté et avec l'appui d'un professionnel
- ➕ Plus idéale et sécurisant qu'une télécabine.
- ➖ Moins complet qu'en présentielle.
- ➖ Moins disponible qu'en télécabine.

#### TÉLÉCABINE MÉDICALE

- ➕ Accès rapide à un avis médical. Beaucoup de lieux.
- ➕ Matériel connecté adapté aux situations simples.
- ➖ Plus autonome, présence soignante moins assurée.
- ➖ Évaluation moins adaptée aux situations complexes.



Aller dans un lieu connu avec des professionnels qui me connaissent reste utile pour des conseils simples, sans remplacer une consultation médicale, même à distance.

Aucune solution locale disponible / besoin d'un avis rapide à distance

### 4 Plateformes privées de téléconsultation en ligne.

- ➕ Accès rapide à un médecin, où que je sois
- ➖ Médecin qui ne me connaît pas
- ➖ Médecine simple, standardisée, limitée.
- ➕ Solution utile en l'absence d'offre locale
- ➖ Examen limité par les moyens
- ➖ Suivi non adapté dans le temps



⚠️ COORDINATION DÉGRADÉE POUR VOS SOINS ⚠️