

Отримати доступ до центру психологічної підтримки / Accéder à un centre de soin psychologique

Що це ? C'est quoi ?

Центри медико-психологічної підтримки (ЦМП) — це послугові центри, куди можна звернутися за безкоштовною консультацією психологів, психіатрів, соціальних працівників, а також отримати допомогу у вигляді домашнього догляду та допомоги медсестри.

Вартість наданих послуг повністю компенсується обов'язковим медичним страхуванням.

Les Centres médico-psychologiques (CMP) sont des centres de soins où il est possible de consulter gratuitement des psychologues, psychiatres, travailleurs sociaux, mais aussi de recevoir des soins à domicile ou des soins infirmiers.

Les soins sont pris en charge intégralement par l'Assurance maladie.

Корисно знати: Існують ЦМП для дорослих (від 16 років) та ЦМП для дітей. Послуги ЦМП відкриті для всіх. Попередня рекомендація від лікаря не потрібна.

Bon à savoir : Il existe des CMP pour adultes (à partir de 16 ans) et des CMP pour enfants. Les CMP sont ouverts à tous. Il n'y a pas besoin d'être envoyé par un médecin.

1 Визначити до якого ЦМП звернутися / Identifier dans quel CMP vous rendre

Національного реєстру ЦМП не існує. Щоб знайти найближчий ЦМП, введіть в Інтернет пошуку «центр медико-психологічної підтримки та назву найближчого до вас міста».

Наприклад, якщо ви живете поблизу Діжона, шукайте у Google «центр медико-психологічної підтримки Діжон». Зателефонуйте за першим наданим номером телефону.

Il n'existe pas d'annuaire national des CMP. Pour savoir dans lequel vous rendre, cherchez "centre médico-psychologique + le nom de la ville la plus proche de chez vous" sur internet.

Par exemple, si vous habitez près de Dijon, vous devez rechercher sur Google : "centre médico psychologique dijon". Téléphonez au premier numéro de téléphone qui s'affiche.

Корисно знати: По телефону у секретаріаті у вас запитують місто проживання, щоб за необхідності перенаправити вас до іншого центру.

Bon à savoir : Au téléphone, le secrétariat vous demandera votre ville de domicile et vous redirigera vers un autre centre si besoin.

2 Призначити зустріч / Prendre le rendez-vous

Корисно знати: ЦМП пропонують (безкоштовно) зустрічі за типовим графіком (наприклад, з 9:00 до 17:00) впродовж робочого тижня. Якщо ви бажаєте прийти в інший час, будь ласка, звертайтеся до приватних закладів, послуги яких платні.

Bon à savoir : Les CMP (gratuit) vous proposeront des rendez-vous en semaine, à des horaires classiques (9h - 17h par exemple). Si vous voulez d'autres horaires, vous devez vous adresser à des établissements privés donc payants.

Зателефонуйте до обраного ЦМП. Вам призначать першу зустріч.

Téléphonez au CMP qui vous a été indiqué. On vous proposera un premier rendez-vous.

③ Як відбувається перша зустріч / Allez à votre premier rendez-vous

Корисно знати: Перша зустріч найчастіше відбувається з медсестрою.

Bon à savoir : Lors du premier rendez-vous, dans la plupart des cas, vous serez accueilli par une infirmière.

Під час першої зустрічі вам необхідно надати:

- Вашу картку медичного страхування (Carte Vitale) або документ, що підтверджує ваші права на обов'язкове медичне страхування. (Якщо у вас немає картки медичного страхування, ви можете знайти перелік кроків, необхідних для її отримання, за посиланням: [Як отримати Carte Vitale](#))
- Вашу посвідку на тимчасове проживання.
- За наявності, вашу картку додаткового медичного страхування.

Мета першої зустрічі (1 година):

- Зареєструвати ваші контактні дані у секретаріаті,
- Визначити ваші потреби у супроводі.

Після цього медсестра запропонує вам одну чи декілька подальших зустрічей з:

- Лікарем-психіатром, особливо якщо ви приймаєте ліки,
- Соціальним працівником або педагогом-дефектологом,

- Іншими спеціалістами, наприклад, логопедом, психомоторним терапевтом, деякі ЦМП також пропонують сеанси гіпнозу та релаксації.

À votre premier rendez-vous, vous devez présenter :

- Votre carte Vitale ou une attestation de droits de l'assurance maladie. (*Si vous n'avez pas de carte Vitale, vous pouvez consulter cette fiche démarche **Comment obtenir votre carte vitale.***)
- Votre carte de séjour
- Votre carte de mutuelle, si vous en avez une.

Le premier entretien (1 heure) a pour objectif :

- D'enregistrer vos coordonnées au secrétariat
- De faire le point sur vos besoins d'accompagnement

Ensuite, l'infirmière vous proposera un ou plusieurs rendez-vous avec :

- Un psychiatre (médecin), surtout si vous prenez des médicaments,
- Un assistant social ou un éducateur spécialisé,
- D'autres soignants. Exemples : orthophoniste, psychomotricien, certains CMP proposent des séances d'hypnose et de relaxation.

Що це ? Et après ?

У вас є можливість отримати довготривалий супровід. Таким чином, спеціалісти ЦМП можуть вам надати довготривалий супровід.

Vous pouvez obtenir un suivi sur le long terme. Les professionnels de santé du CMP peuvent ainsi vous suivre sur le long terme.

Корисно знати: Ви можете звертатися до ЦМП стільки разів, скільки вам необхідно.

Bon à savoir : Vous pouvez consulter un CMP autant de fois que vous en avez besoin.