

Maison de Santé Alliance Thérapeutique Médoc Estuaire

5 place Saint Germain - 33460 Arsac



HORAIRES D'OUVERTURE DU CABINET MÉDICAL - 05 57 88 84 00

Accueil :

Un accueil est assuré sur rendez-vous du lundi au vendredi de **7h30 à 20h** et le samedi de **8h à 18h**.

En dehors de ces horaires et **en cas d'urgence**, composez le **15**.

Gardes de soir et de week-end :

Un médecin de garde est présent sur le canton (communes de Arsac, Labarde, Le Pian Médoc, Ludon-Médoc, Macau et Parempuyre) :

- de 20h à minuit du lundi au vendredi
- de 12h à minuit le samedi
- de 8h à minuit les dimanches et jours fériés

Il est joignable en composant le **15**.

Secrétariat :

La secrétaire des Docteurs DESCHAUME, MICHEL, MICOULAUD et ROUX est présente à la Maison de Santé du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h.

Les locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

ANNUAIRE

Médecins généralistes 05 57 88 84 00

Dr. Julien DESCHAUME

Dr. Eric MICHEL

Dr. Jean-Bastien MICOULAUD

Dr. Jean-Paul ROUX

Infirmières libérales 05 56 68 83 04

Mme. Nicole ALEXANDRE

Mme. Eugénie DEHAEZE

Podologue 05 57 10 75 88

Mme. Audrey MALORTIE

PROFESSIONNELS DE SANTÉ HORS LES MURS :

Pharmacienne **05 56 58 83 59**

Dr. Corinne TARDAT

8 place Camille Godard - 33460 Arsac

Site internet : www.pharmacie-tardat.fr

ACTUALITÉS

COVID-19

Pour protéger la santé de tous, les professionnels de la Maison de Santé vous prient d'adopter plusieurs mesures de sécurité :

- Le port d'un masque est obligatoire.
- Lavez-vous soigneusement les mains en entrant dans le bâtiment (du gel hydro-alcoolique est à votre disposition)
- Respectez une distance de 2 mètres entre vous et les autres
- Un seul accompagnant par enfant
- Evitez le passage par les toilettes.

Toute l'équipe vous remercie d'avance de votre implication.

NOVEMBRE - MOIS SANS TABAC

La Maison de Santé est partenaire de l'action #MoisSansTabac, un grand défi collectif pour inciter le maximum de fumeurs à arrêter de fumer pendant 30 jours.

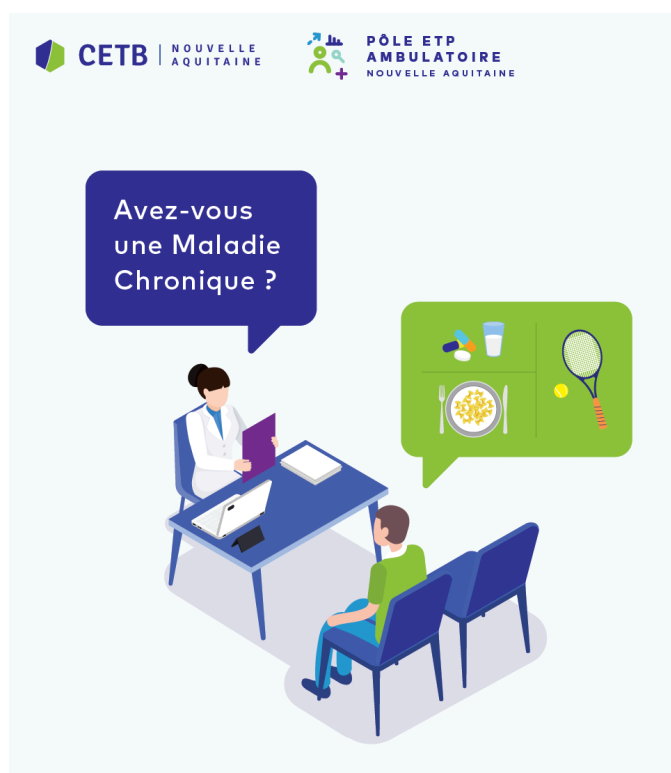
Des kits d'aide à l'arrêt du tabac sont disponibles auprès des professionnels de santé. N'hésitez pas à leur en parler.



**Je participe,
et vous?**

*Plus d'informations
sur tabac-info-service.fr*

ATELIERS EN ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DU PATIENT



Le Pôle Ressources ETP Ambulatoire Nouvelle Aquitaine, en lien avec les professionnels de la Maison de Santé, peut vous aider dans la prise en charge au quotidien de votre maladie chronique.

À quoi ça sert ?

- À mieux connaître votre maladie chronique,
- À mieux utiliser les médicaments,
- À améliorer votre vie au quotidien,
- À prévenir le développement de complications.

Vous présentez :

- Une maladie respiratoire : asthme et allergies enfants/adultes, bronchiolite du nourrisson, BPCO, SAS
- Une maladie inflammatoire : MICI (maladies inflammatoires chroniques de l'intestin)
- Une maladie cardio-vasculaire : maladies cardio-vasculaires / HTA, AOMI
- Une maladie psychiatrique : troubles bipolaires
- Une maladie métabolique : diabète, surpoids, obésité modérée

En pratique, le pôle ETP vous propose :

- Un entretien personnalisé avec des professionnels de santé pour mieux connaître vos besoins et vos attentes.
- Des ateliers collectifs et/ou individuels.
- Des suivis réguliers pour vous aider au quotidien dans vos difficultés.

Les ateliers sont gratuits : le Pôle ETP est subventionné par l'Agence Régionale de Santé. Ils sont organisés au plus près du domicile du patient (notamment sur la commune d'Arsac).

Si vous êtes intéressé, parlez-en à votre médecin.

ATELIERS SPORT-SANTÉ

Des ateliers en activité physique adaptée peuvent être proposés aux personnes éloignées de la pratique sportive et porteuses d'une pathologie chronique.

Les ateliers se font sur prescription du médecin traitant et sont encadrés par une enseignante en activité physique adaptée du Comité Départemental des Offices Municipaux du Sport de la Gironde (CDOMS Gironde).

Le travail est centré sur le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination, la souplesse...

L'objectif est de relancer les patients dans une dynamique active, tout en profitant des nombreux bienfaits d'une activité physique régulière, dans une ambiance conviviale.

Un bilan d'entrée est réalisé avant le début des séances afin d'adapter au mieux la pratique (entretien sur les problèmes de santé, les capacités physiques, et tests de conditions physiques).

Si vous êtes intéressé, parlez-en à votre médecin.

