

# Prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres



04.04.2024



## Med'aide INTER URPS

# Nous soignons les autres mais qui nous soigne ???

**2016**

Création de Med'aide ML  
Actions de sensibilisations,  
Guetteurs veilleurs et  
réception des appels

**2019**

Souhait de l'ARS PACA  
d'étendre à toutes les URPS



**MED'AIDE INTER URPS**

**10 URPS en PACA**

**2020**

Pandémie de la COVID 19 et  
explosion des risques de  
découragement et d'épuisement

**DEPUIS**

Structuration et déploiement  
accélérés du dispositif pour :

**Prévenir** les risques d'épuisements  
professionnels grâce à des actions de  
sensibilisation.

**Accompagner** les soignants dans leurs  
démarches et leur offrir un soutien  
confraternel

**Guider** ces professionnels de santé vers  
des structures d'entraide et vers des  
interlocuteurs adaptés

# Med'aide inter URPS ... Mode d'emploi



1 secrétaire pour la ligne dédiée : 04 65 40 00 10

 1 webmaster pour le site <https://medaide.urps-ml-paca.org/interurps>  
+ les réseaux sociaux : Facebook, instagram, linkedin et you tube

 Des ressources humaines (dans chaque URPS)  Des structures d'entraide 



 Des visio conférences : santé environnement, gestion du stress, apprendre à dire non ...  
via des partenariats avec des prestataires

 1 hotline sociale Synexial  
09 80 80 03 07

 Des actions de sensibilisations pour être guetteurs veilleurs / repérer et aborder des soignants en difficulté

# Med'aide inter urps : qui sommes-nous ?



BIOLOGISTES / Dr Boris LOQUET  
[boris.loquet@labosud-provence.fr](mailto:boris.loquet@labosud-provence.fr)



ORTHOPHONISTES / Mmes Laurence POYER, Christine DATI  
[urps.paca.orthophonistes@gmail.com](mailto:urps.paca.orthophonistes@gmail.com)



CHIRURGIENS  
DENTISTES / Dr Gérard TOLILA  
[secretariat@urps-paca-chd.fr](mailto:secretariat@urps-paca-chd.fr)



ORTHOPTISTES / Mmes Isabelle IOZZINO, Samira NADIFI  
[nadifisamira@gmail.com](mailto:nadifisamira@gmail.com)



INFIRMIERES / Mme Haizia MOULAI  
[haiziamoulai@gmail.com](mailto:haiziamoulai@gmail.com)



PEDICURES  
PODOLOGUES / Mme Tatjana PACHOT  
[urpspodopaca@gmail.com](mailto:urpspodopaca@gmail.com)



MASSEURS  
KINESITHERAPEUTES / Mme Fabienne BOURG  
[bourg.fabienne@wanadoo.fr](mailto:bourg.fabienne@wanadoo.fr)



PHARMACIENS / Drs Serge BRANDINELLI, Catherine SCHMITT  
[pharmacienspaca@urps-pharmaciens-paca.fr](mailto:pharmacienspaca@urps-pharmaciens-paca.fr)



MEDECINS / Dr Marie-Claire TUFFERY  
[assia.chikh@urps-ml-paca.org](mailto:assia.chikh@urps-ml-paca.org)



SAGES-FEMMES / Mme Nathalie CARAPLIS  
[nathalie.caraplis@gmail.com](mailto:nathalie.caraplis@gmail.com)

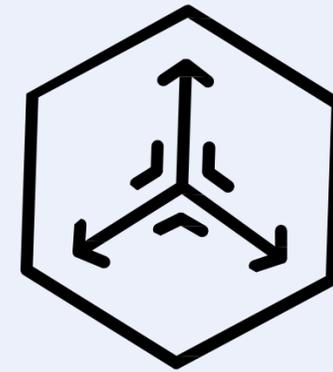
Osez une bonne qualité de vie

Un professionnel de Santé qui va bien  
est un professionnel de Santé qui Soigne bien

En France, 1 Soignant Sur 2 présente le  
risque d'être affecté  
par au moins 1 des 3 dimensions du BURN  
OUT



**Perte d'investissement  
personnel**



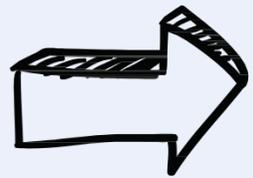
**Epuisement  
émotionnel**

**Dépersonnalisation**

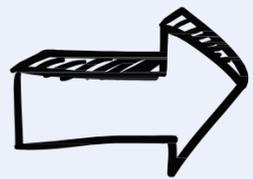




# Interventions de Med'aide inter URPS

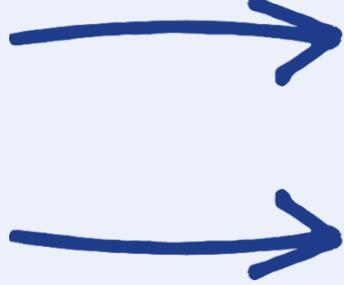


Prévention primo secondaire du burn out en utilisant le levier de la QVCT (qualité de vie et conditions de travail)



Prévention tertiaire : gestion de demande d'aide

# Agir en prévention primo secondaire de l'épuisement professionnel pour :



**Prévenir et dépister** le burn out des soignants et les **guider** vers les structures d'entraide existantes.



**Sensibiliser** les confrères à la notion de guetteurs veilleurs\* pour une action confraternelle et solidaire.



**Un guetteur veilleur est un professionnel de santé sensibilisé pour lui-même et pour ses confrères au repérage des symptômes de l'épuisement professionnel et aux solutions existantes.**



**Vous aussi vous pouvez prendre soin des soignants**

**Soyez  
Guetteurs-Veilleurs**  
(Renseignez-vous auprès de Med'Aide)

**Ne les laissez pas seuls !**  
*L'épuisement professionnel n'est pas une fatalité*



**Pour vous guider vers les solutions**

# Comment le devient-on ?



**Vous aussi vous pouvez  
prendre soin des soignants**

**Soyez**  
**Guetteurs-Veilleurs**  
(Renseignez-vous auprès de Med'Aide)

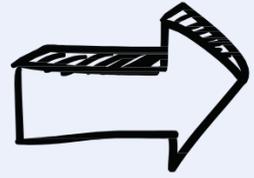
***Ne les laissez pas seuls !***  
***L'épuisement professionnel***  
***n'est pas une fatalité***



**Pour vous guider vers les solutions**



# Agir en prévention tertiaire en gérant les demandes d'aide



En contactant Med'aide inter URPS

**REPERER**  
↓  
**ABORDER**  
**OU**  
**ALERTER**  
↓  
**GUIDER**



**1**

**Consulter son  
médecin traitant**

**2**

**Réfléchir à son organisation  
professionnelle et personnelle**

**3**

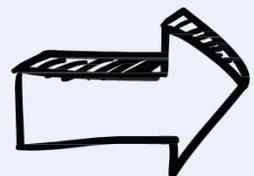
Apprendre et s'autoriser  
à dire non

**4**

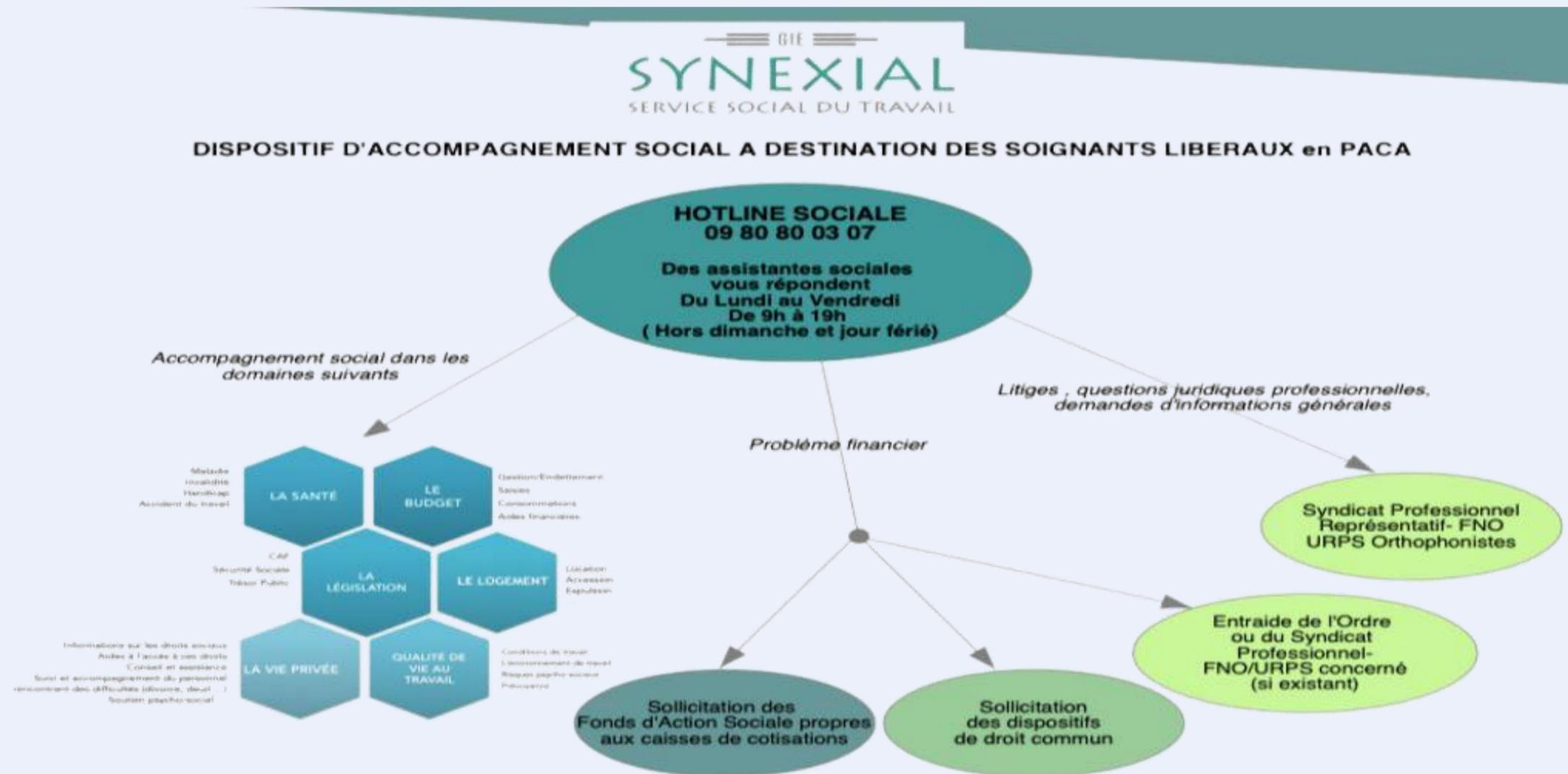
**Apprendre à recevoir  
de soutien des autres**



**"Auto  
solutions"**

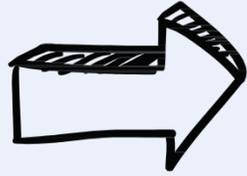


## En contactant la plateforme Synexial



**Accueil, écoute et analyse des problématiques individuelles : Santé, travail, logement, budget et famille.**

Mise en œuvre d'un « entretien de suite » : démarches administratives, recherche de documentation, contact des services internes ou organismes externes nécessaire à la résolution des problématiques rencontrées.



En contactant l'Association MOTS

**SOIGNANTS,**  
VOUS AVEZ ENVIE  
DE COCHER L'UNE  
DE CES CASES ?

- BURN-OUT
- ÉPUISEMENT
- ORGANISATION
- SURINVESTISSEMENT
- SANTÉ
- ADDICTIONS
- DIFFICULTÉS
- FINANCES
- ADMINISTRATIFS
- JURIDIQUES...

**COMME EUX...**

**JE VEUX  
M'EN  
SORTIR**



ACCUEIL 24H/24

**0608 282 589**

DÉTACHEZ-MOI !

**COMMENT  
ÇA MARCHE ?**



**1 Appeler**



24h/24  
Un médecin formé  
vous répond

**2 Echanger**



Pour cibler  
les difficultés

**3 Agir**



Pour chercher  
ensemble  
des solutions

**4 Accompagner**



Votre médecin-effecteur  
vous accompagne  
durant tout ce parcours

**APPELEZ LE**

**0608 282 589**

ACCUEIL 24H/24



**Un médecin  
vous répond,  
vous écoute  
et vous  
accompagne  
en toute  
confidentialité**

# Kit de communication MED'AIDE INTER URPS



Le bien être deS SoignantS eSt une deS conditionS indiSpenSableS  
à la qualité deS Soins