**French/Soins primaires**

Comment s'inscrire auprès d'un cabinet de médecine générale

Les cabinets de médecine générale sont généralement le premier point de contact si vous avez un problème de santé. Ils peuvent traiter de nombreuses maladies et donner des conseils de santé.

Certains problèmes médicaux peuvent nécessiter un traitement spécialisé. Pour accéder à des soins spécialisés, votre médecin traitant devra recommander ces traitements.

L'inscription auprès d'un médecin traitant est gratuite. Vous n'avez pas besoin de justificatif de domicile, de statut d'immigrant, de pièce d'identité ou de numéro NHS.

Pour vous inscrire, vous pouvez :

* consultez le site Web du cabinet du généraliste pour voir si vous pouvez vous inscrire en ligne
* appeler ou envoyer un e-mail au cabinet du généraliste et demander à être inscrit comme patient

Vous pouvez télécharger [un formulaire d’inscription GMS1 sur le site Web GOV.UK](https://www.gov.uk/government/publications/gms1) si on vous demande d'en remplir un. Si vous ne disposez pas d'une imprimante, vous pouvez demander une copie du formulaire au cabinet du médecin traitant.

Si vous avez besoin d’aide pour vous inscrire ou remplir les formulaires, appelez le cabinet du médecin traitant et informez-les de la situation.

Se rendre à un rendez-vous chez le généraliste

Prenez des notes sur les sujets que vous souhaitez aborder ou que vous ne devez pas oublier de mentionner à votre médecin, comme la liste des médicaments que vous utilisez.

Notez les détails de vos symptômes, y compris leur date d'apparition et ce qui les améliore ou les aggrave.

Demandez à l’hôpital ou au cabinet médical un interprète ou une assistance pour communiquer si vous en avez besoin.

N’hésitez pas à poser des questions sur les points qui vous semblent obscurs. Laissez le professionnel de santé vous l’expliquer jusqu’à ce que vous soyez sûr d’avoir compris.

Avant de partir, vérifiez que vous savez ce qu’il se passera ensuite - et quand. Notez-le.

Comment votre pharmacie peut aider

Les pharmaciens sont des experts en médicaments qui peuvent vous aider à résoudre des problèmes de santé mineurs. Ils peuvent offrir des conseils cliniques et des médicaments en vente libre pour toute une série de maladies mineures, comme la toux, le rhume, les maux de gorge, les maux de ventre et les douleurs.

De nombreuses pharmacies sont ouvertes tard dans la journée et le week-end. Vous n'avez pas besoin de rendez-vous.

La plupart des pharmacies disposent d’une salle de consultation privée où vous pouvez discuter de vos problèmes avec le personnel de la pharmacie sans être entendu par les membres du public.

Toutes les pharmacies offrent les services suivants :

* la délivrance des ordonnances du NHS. Une ordonnance est une sorte de formulaire rempli par un médecin qui vous permet de retirer un certain médicament dans une pharmacie.
* l’accès au service des ordonnances renouvelables (avec l'accord de votre médecin traitant)
* une fourniture d'urgence de médicaments, sous réserve de la décision du pharmacien (vous devrez peut-être payer pour une fourniture d'urgence)
* les médicaments en vente libre comme le paracétamol
* la collecte des médicaments non voulus ou périmés
* des conseils sur le traitement des problèmes de santé mineurs et sur les modes de vie saine

Visite chez l'opticien

Lorsque vous vous rendez chez un opticien pour un examen de la vue, un ophtalmologue ou un optométriste qui est formé pour reconnaître les anomalies et les troubles oculaires, telles que la cataracte ou le glaucome vous examinera.

Les praticiens en ophtalmologie prescrivent et adaptent des lunettes et des lentilles de contact. Si nécessaire, il vous orientera vers un médecin traitant ou une clinique ophtalmologique pour des examens complémentaires.

Le NHS recommande aux adultes de faire tester leurs yeux tous les deux ans. Un examen de la vue avec le NHS est gratuit si vous faites partie de l'un des groupes éligibles et si l'examen est considéré comme cliniquement nécessaire. Si vous avez des problèmes de vue avant que votre prochain examen oculaire est prévu, vous ne devez pas attendre et vous prendre rendez-vous à nouveau.

Après un examen ophtalmologique, votre ophtalmologiste est légalement tenu de vous remettre votre ordonnance ou une déclaration indiquant que vous devez être soumis à d'autres examens.

Comment trouver un dentiste NHS

Vous pouvez [rechercher un dentiste NHS](https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist) sur ce site.

Il suffit de trouver un cabinet dentaire qui vous convient, que ce soit près de votre domicile ou lieu de votre travail, et de l’appeler pour savoir s’ils acceptent des patients du NHS.

Il se peut que vous deviez vous inscrire sur une liste d’attente, chercher un autre dentiste qui accepte de nouveaux patients du NHS, ou vous faire soigner dans le privé (ce qui peut être plus coûteux).

Si vous pensez avoir besoin de soins urgents, contactez votre dentiste habituel, car certains cabinets proposent des rendez-vous d'urgence et fourniront des soins si cela est cliniquement nécessaire.

Vous pouvez également contacter le NHS au 111, qui peut vous mettre en contact avec un service de soins dentaires d'urgence.

Quels services dentaires sont disponibles avec le NHS ?

Le NHS fournira tout traitement cliniquement nécessaire pour garder votre santé bucco-dentaire et traiter la douleur.

Votre dentiste doit vous indiquer clairement les traitements qui peuvent être dispensés par le biais du NHS et ceux qui relèvent des soins privés, ainsi que les coûts associés à chacun.

Votre dentiste doit vous fournir un plan de traitement par écrit pour la Bande 2, la Bande 3 ou une combinaison de traitements dispensés avec le NHS et de soins privés.

Votre plan de traitement définit les soins dentaires proposés et les coûts associés.

Les soins dentaires courants disponibles contre paiement avec le NHS comprennent :

* les couronnes et les bridges
* les abcès dentaires
* les prothèses dentaires
* l’orthodontie
* le traitement du canal radiculaire
* le détartrage et le polissage
* l’extraction des dents de sagesse
* la pose d’amalgame

**Maternité**

Si vous arrivez au Royaume-Uni en état de grossesse avancée, ou si vous pensez que vous êtes en train d’accoucher et que vous n’êtes pas suivie par une sage-femme, ou que vous ne savez pas comment contacter votre sage-femme, vous pouvez trouver un service obstétrique local [ici](https://www.nhs.uk/Service-Search/other-services/Maternity%20services/LocationSearch/1802).

Les sage-femmes fournissent des soins et un soutien aux femmes et à leur famille pendant la grossesse, tout au long de l’accouchement et pendant la période qui suit la naissance du bébé.

Les sage-femmes sont souvent le principal professionnel de la santé et le contact d’une femme enceinte. Elles fournissent des informations fondées sur des données avérées et vous aident à prendre des décisions éclairées sur les options et les services disponibles tout au long de votre grossesse.

Le suivi de votre grossesse avec le NHS

Consultez une sage-femme ou un médecin traitant dès que vous apprenez que vous êtes enceinte. Cela leur permet de mettre en place vos soins de grossesse (prénatals) et de s'assurer que vous recevez toutes les informations et le soutien dont vous avez besoin pour mener à bien votre grossesse.

Votre premier rendez-vous avec une sage-femme devrait avoir lieu avant votre 10ème semaines de grossesse. Il durera environ une heure et votre sage-femme vous posera des questions pour s'assurer que vous recevez les soins qui vous conviennent.

Si vous êtes enceinte de plus de 10 semaines et que vous n'avez pas consulté un médecin traitant ou une sage-femme, contactez-le ou la sage-femme dès que possible. Ils vous recevront rapidement et vous aideront à commencer vos soins de grossesse (prénatals).

Le NHS en Angleterre vous fournira :

* 10 rendez-vous de suivi grossesse (7 si vous avez déjà eu un enfant) pour effectuer un suivi de votre santé et de votre développement et ceux de votre bébé
* des tests de dépistage pour déterminer le risque que votre bébé soit atteint de certaines pathologies, comme la trisomie
* des tests sanguins pour dépister la syphilis, le VIH et l'hépatite B
* le dépistage des maladies sanguines héréditaires (drépanocytose et thalassémie)

D'autres rendez-vous vous seront proposés si vous ou votre bébé en avez besoin. Vos rendez-vous peuvent avoir lieu à votre domicile, dans un centre pour enfants, dans un cabinet médical ou à l'hôpital.

Vos rendez-vous prénatals

Vous aurez un certain nombre de rendez-vous prénatals pendant votre grossesse, et vous verrez une sage-femme ou parfois un obstétricien (médecin spécialisé dans la grossesse).

Ils vérifieront votre état de santé et celui de votre bébé, vous donneront des informations utiles et répondront à vos questions.

Votre premier rendez-vous doit avoir lieu entre la 8ème et la 12ème semaines de grossesse et votre sage-femme ou votre médecin doit :

* vous donner vos informations de poche et votre plan de soins
* planifier les soins que vous recevrez tout au long de votre grossesse
* mesurer votre taille et votre poids, et calculer votre indice de masse corporelle (IMC)
* vérifier votre tension artérielle et l’éventuelle présence de protéines dans vos urines
* déterminer si vous présentez un risque accru de diabète gestationnel ou de prééclampsie
* vous proposer des tests de dépistage et s’assurer que vous comprenez bien ce que cela implique avant que vous décidez de les faire
* vous interroger sur vos humeurs pour évaluer votre santé mentale

Il est important d’informer votre sage-femme ou votre médecin si :

* vous êtes inquiète ou ne comprenez pas ce qui a été prévu pour vos soins
* vous avez eu des complications ou des infections lors d'une grossesse ou d'un accouchement précédents, comme une prééclampsie ou une naissance prématurée
* vous prenez un traitement pour une pathologie de longue durée, comme le diabète ou l'hypertension artérielle
* vous ou un membre de votre famille avez déjà eu un bébé souffrant d'un problème de santé (par exemple, spina bifida)
* il y a des antécédents familiaux de maladie héréditaire (par exemple, la drépanocytose ou la mucoviscidose)
* vous savez que vous - ou le père biologique de votre bébé - êtes porteur d'une maladie héréditaire telle que la drépanocytose ou la thalassémie
* vous avez suivi un traitement de fertilité et bénéficié d'un don d'ovules ou de sperme
* vous ne vous sentez pas en sécurité chez vous et souhaitez parler à quelqu’un confidentiellement

Ce rendez-vous est l’occasion de dire à votre sage-femme ou à votre médecin si vous êtes dans une position vulnérable ou si vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.

Vous pourriez être victime d'abus ou de violences domestiques, d'abus sexuels ou de mutilations génitales féminines (MGF).

**8 à 14 semaines :** une échographie pour estimer la date de l'accouchement et vérifier le développement physique de votre bébé

**18 à 20 semaines :** une échographie pour vérifier le développement physique de votre bébé. Le dépistage du VIH, de la syphilis et de l'hépatite B sera à nouveau proposé.

**28 semaines :** votre sage-femme ou votre médecin mesurera la taille de votre utérus et vérifiera votre tension artérielle et vos urines. Ils vous proposeront d’autres tests de dépistage et votre premier traitement d’immunoglobuline anti-D si vous êtes rhésus négatif.

**34 semaines :** votre sage-femme ou votre médecin doit vous donner des informations sur la préparation à l’accouchement et sur l’accouchement, notamment sur la manière de reconnaître un accouchement efficace, sur les moyens de faire face à la douleur pendant l’accouchement et sur votre plan de naissance. Il discutera également des résultats des éventuels tests de dépistage et vérifiera votre tension artérielle et vos urines.

**36 semaines :** votre sage-femme ou votre médecin devrait vous donner des informations sur l’allaitement, les soins à donner au nouveau-né, la vitamine K et les tests de dépistage pour votre nouveau-né, votre propre santé après la naissance de votre bébé, le « baby blues » et la dépression postnatale.

**38 semaines :** votre sage-femme ou votre médecin discutera des options et des choix possibles si votre grossesse dure plus de 41 semaines.

**41 semaines :** votre sage-femme ou votre médecin doit mesurer la taille de votre utérus, vérifier votre tension artérielle et l’éventuelle présence de protéines dans vos urines, vous proposer un décollement des membranes et discuter des options et des choix possibles pour le déclenchement de l’accouchement.

S’il s’agit de votre première grossesse, des rendez-vous vous seront proposés à **25 semaines**, **31 semaines** et **40 semaines**, au cours desquels votre sage-femme ou votre médecin mesurera la taille de votre utérus et vérifiera votre tension artérielle et vos urines.

Si vous n’avez pas eu votre bébé à 42 semaines et que vous avez choisi de ne pas déclencher l’accouchement, une surveillance accrue du bébé vous sera proposée.

Les étapes du travail et de l’accouchement

**1ère étape du travail**

Au début du travail, votre col de l’utérus commence à s’assouplir pour pouvoir s'ouvrir. C'est ce qu'on appelle la phase de latence et vous pouvez ressentir des contractions irrégulières. Il peut s'écouler plusieurs heures, voire plusieurs jours, avant que le travail ne s'installe.

Contactez votre sage-femme si :

* vos contractions sont régulières et vous en avez environ 3 par période de 10 minutes
* vous perdez les eaux
* vos contractions sont très fortes et vous sentez que vous avez besoin de soulager la douleur
* vous êtes inquiet à propos de tout

Votre sage-femme vous proposera des examens vaginaux réguliers pour voir comment progresse le travail. Si vous ne souhaitez pas être soumise à ces examens, vous n’êtes pas obligée d’accepter.

Votre col de l’utérus doit se dilater d'environ 10 cm pour que votre bébé puisse passer. On dit que le col est complètement dilaté.

**2ème étape du travail**

Votre sage-femme vous aidera à trouver une position confortable pour l’accouchement. Lorsque votre col de l’utérus sera complètement dilaté, votre bébé descendra et arrivera vers l'entrée de votre vagin. Vous pouvez avoir envie de pousser.

Une fois que la tête de votre bébé est sortie, la plupart du travail difficile est terminé. Le reste du corps naît généralement au bout d’une ou deux autres contractions.

Vous pourrez généralement prendre votre bébé dans vos bras immédiatement et profiter d'un moment de peau à peau avec lui.

Vous pouvez allaiter votre bébé dès que vous le souhaitez. Idéalement, votre bébé aura sa première tétée dans l'heure qui suit sa naissance.

**3ème étape du travail**

La troisième phase du travail se produit après la naissance de votre bébé, lorsque votre utérus se contracte et que le placenta sort par votre vagin.

**Césarienne**

Une césarienne est une intervention qui consiste à mettre au monde votre bébé par une incision pratiquée dans votre ventre et votre utérus. L’incision est généralement pratiquée sur le ventre, juste au-dessus des poils pubiens.

Une césarienne est une intervention majeure qui comporte un certain nombre de risques. Elle n'est donc généralement pratiquée que si c'est l'option la plus sûre pour vous et votre bébé. Au Royaume-Uni, environ une femme enceinte sur quatre accouche par césarienne.

Une césarienne peut être recommandée en tant que procédure planifiée (élective) ou effectuée en cas d'urgence si l'on estime qu'un accouchement par voie vaginale est trop risqué.

Les césariennes planifiées sont généralement pratiquées à partir de la 39ème semaine de grossesse.

**Après la naissance et les soins postnatals**

Le peau à peau avec votre bébé immédiatement après la naissance peut l'aider à rester au chaud et faciliter le démarrage de l'allaitement. Certains bébés s'alimentent immédiatement après la naissance, d'autres prennent un peu plus de temps.

Les sage-femmes vous aideront si vous souhaitez :

* allaiter
* nourrir votre bébé avec du lait maternisé
* allaiter et donner le biberon

Un pédiatre, une sage-femme ou une infirmière néonatale vérifiera si votre bébé va bien et proposera d’effectuer un examen physique du nouveau-né dans les 72 heures suivant sa naissance. Il est normal que les bébés perdent un peu de poids dans les premiers jours suivant la naissance. Une prise de poids régulière par la suite est un signe que votre bébé est en bonne santé et se nourrit bien.

**Tests et contrôles pour votre bébé**

Du 5ème au 8ème jour après la naissance, on vous proposera 2 tests de dépistage pour votre bébé :

* un test de dépistage auditif chez le nouveau-né
* le prélèvement d’une goutte de sang (au talon)
* si votre bébé est hospitalisé et fait l’objet de soins spéciaux, ces tests seront effectués à l’hôpital. Si votre bébé est à la maison, les tests seront effectués à votre domicile par la sage-femme.

Durant les premiers jours, la sage-femme vérifiera si votre bébé présente des signes de/d’ :

* jaunisse
* infection du cordon ombilical ou des yeux
* muguet buccal

**Vous après la naissance**

Le personnel de la maternité qui s’occupe de vous s’assurera que vous vous rétablissez après l'accouchement. Ils prendront votre température, votre pouls et votre tension artérielle. Ils palperont également votre ventre (abdomen) pour s'assurer que votre utérus retrouve sa taille normale.

Certaines femmes ressentent des douleurs au ventre lorsque leur utérus rétrécit, notamment lorsqu'elles allaitent. C’est normal.

**Consultation d’une sage-femme ou d’un auxiliaire médical**

Si vous avez accouché à l’hôpital ou dans une unité de sage-femmes et que vous et votre bébé allez bien, vous pourrez probablement rentrer chez vous 6 à 24 heures après la naissance de votre bébé.

Les sage-femmes conviendront avec vous d'un plan de visites à domicile ou dans un centre pour enfants jusqu'à ce que votre bébé ait au moins 10 jours. Il s'agit de vérifier que vous et votre bébé allez bien et de vous soutenir pendant ces premiers jours.

**Comment vous vous sentez**

Vous pouvez vous sentir un peu déprimée, triste ou anxieuse au cours de la première semaine après l'accouchement. C’est normal. Si ces sentiments apparaissent plus tard après l’accouchement ou durent plus de deux semaines après l'accouchement, cela peut être un signe de dépression postnatale.

La dépression et l'anxiété postnatales sont courantes, et il existe des traitements. Si vous pensez être déprimée ou anxieuse, parlez-en dès que possible à votre sage-femme, à votre médecin ou à votre auxiliaire médical.

**Déclaration d'une naissance**

Toutes les naissances en Angleterre, au Pays de Galles et en Irlande du Nord doivent être déclarées dans les 42 jours suivant la naissance de l'enfant.

Vous devez effectuer cette démarche auprès du bureau d’état civil local de la région où le bébé est né ou à l'hôpital avant votre départ. L'hôpital vous dira si vous pouvez y déclarer la naissance.

Si vous ne pouvez pas déclarer la naissance dans la région où le bébé est né, vous pouvez vous rendre dans un autre bureau d’état civil qui enverra vos coordonnées au bon bureau.

Si vous n’êtes pas sûr, demandez conseil à votre sage-femme, votre auxiliaire médical ou votre médecin.

**Santé mentale**

Les services de santé mentale sont gratuits avec le NHS. Votre santé mentale est importante et vous devez obtenir de l'aide si vous en avez besoin.

Comment accéder aux services de santé mentale du NHS

**Parlez-en à votre médecin traitant**

Vous pouvez parler de votre santé mentale à votre médecin traitant, qui pourra vous aider à trouver le service de santé mentale adapté à vos besoins.  C’est ce qu’on appelle une recommandation du médecin traitant.

**Comment fonctionnent les recommandations vers les services de santé mentale**

Lorsque vous parlez de votre santé mentale à votre médecin traitant, il vous écoutera, vous donnera des conseils et vous indiquera le service de santé mentale qui, selon lui, vous conviendra le mieux.

Ces services peuvent être fournis par votre cabinet médical, un centre de santé local ou un établissement communautaire, une clinique spécialisée dans la santé mentale ou un hôpital.

Votre médecin traitant peut également vous orienter vers un service de thérapie par la parole ou un service spécialisé dans la santé mentale où vous pourrez bénéficier de conseils ou d’un traitement supplémentaire. Le traitement peut être dispensé sur une base individuelle ou dans un groupe avec d’autres personnes ayant des problèmes similaires aux vôtres. La thérapie par la parole peut aussi parfois impliquer les partenaires et les familles.

**Sans recommandation**

Il existe également des services de santé mentale que vous pouvez utiliser sans avoir à en parler à votre médecin traitant.

Vous pouvez utiliser ses services sans recommandation d’un médecin pour accéder à des thérapies par la parole par le biais d'un service appelé [Amélioration de l'accès aux thérapies psychologiques (IAPT)](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-a-psychological-therapies-service/)).

Ces services offrent :

* des thérapies par la parole, telles que la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), le conseil, d'autres thérapies et l'auto-développement guidé
* une aide pour les problèmes de santé mentale courants, comme l'anxiété et la dépression

**Aide urgente en matière de santé mentale**

Le service d’assistance téléphonique locale d’urgence du NHS en matière de santé mentale sont destinées aux personnes de tout âge en Angleterre. Vous pouvez appeler à tout moment de la journée pour obtenir les conseils d'un professionnel de la santé mentale pour vous, votre enfant ou une personne dont vous vous occupez. Trouvez un service d’assistance téléphonique locale en consultant [ce site web](https://www.nhs.uk/service-search/mental-health/find-an-urgent-mental-health-helpline).

Si vous avez besoin d’aide maintenant, et que vous ne savez pas où vous tournez, rendez-vous sur le site 111.nhs.uk ou appelez le 111.

Si vous pensez qu'il s'agit d'une urgence, rendez-vous aux urgences les plus proches ou appelez le 999.

**Every Mind Matters**

Il existe également des mesures simples que vous pouvez prendre pour prendre soin de votre santé mentale.

Le [site Web Every Mind Matters](https://www.nhs.uk/every-mind-matters/) propose des conseils d'experts pour vous aider à améliorer votre bien-être, ainsi que des conseils pratiques sur le sommeil, la gestion des problèmes d'argent et les soins personnels.