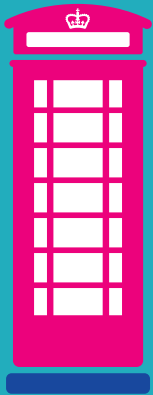




COMPRENDRE LE SYSTÈME DE SOINS AU ROYAUME-UNI



Plus d'information sur www.df-sfb.org.uk



Dispensaire Français
Société Française de Bienfaisance

Patron: HRH The Duchess of Edinburgh

Le Dispensaire Français-Société Française de Bienfaisance (Registered Charity 1125579) a pour mission d'apporter un soutien médical et social approprié aux Français-es et francophones vulnérables au Royaume-Uni.

NOUS AVONS CONÇU CE GUIDE POUR VOUS AIDER À COMPRENDRE LE SYSTÈME DE SANTÉ BRITANNIQUE ET LE FONCTIONNEMENT DU NHS (NATIONAL HEALTH SERVICE).

LES NUMÉROS ESSENTIELS À CONNAÎTRE

999

EN CAS D'URGENCE : en composant ce numéro, vous serez dirigé-e vers le service le plus adapté à votre situation : police, pompiers, ambulance ou services de secours en cas d'urgence grave.

112

EN CAS D'URGENCE : le 112 est un numéro d'urgence universel ; il est utilisé dans de nombreux autres pays européens. Au Royaume-Uni, 112 et 999 sont absolument identiques.

111

POUR UNE AIDE MÉDICALE : Numéro du NHS pour obtenir des conseils médicaux et être redirigé-e vers les services de santé appropriés, y compris les urgences dentaires. Ce numéro peut également être utilisé pour renouveler des ordonnances.



LE SYSTÈME DE SANTÉ

NHS

Le NHS (National Health Service) est le système de santé public du Royaume-Uni. Il offre des soins de santé **gratuits** ou à **faible coût pour les résident-es au Royaume-Uni** et fournit une large gamme de services médicaux : consultations, médicaments, interventions chirurgicales et soins hospitaliers. **Les soins sont gratuits, mais il est nécessaire de s'inscrire au préalable: nous vous indiquons la marche à suivre dans cette brochure.** L'accès aux spécialistes n'est pas libre, il faut toujours **être adressé-e préalablement par une ou un médecin généraliste** (« GP » : General Practitioner). Le NHS ne fonctionne pas comme la sécurité sociale française : il est financé par les impôts : si vous n'en payez pas au Royaume-Uni, vous devrez alors payer une surcotisation appelée IHS.



Séjour > 6 mois : L'IHS

L'IHS (Immigration Health Surcharge) permet d'utiliser les services du NHS si vous tombez malade ou si vous avez un accident pendant un séjour au Royaume-Uni de plus de 6 mois. La demande d'IHS s'effectue en ligne (*recherchez «immigration health surcharge»*). Son montant varie selon votre lieu de résidence et votre type de visa.

Bon à savoir : l'IHS peut vous être remboursée si vous êtes étudiant-e à temps plein au Royaume-Uni sans y travailler. Vous devez alors disposer d'un visa valable depuis moins d'un an et d'une Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM).

Séjour < 6 mois : LA CEAM

Avant de partir au Royaume-Uni pour un séjour de moins de 6 mois, nous vous conseillons de **demander une CEAM (carte européenne d'assurance maladie).** Cette carte gratuite peut être demandée en ligne sur le site service-public.fr avec vos identifiants France Connect. Elle est **valable pendant 2 ans, à compter de sa délivrance.** Elle permet **d'obtenir des soins médicaux au Royaume-Uni sans avoir à contacter d'abord le NHS.** Vous recevrez grâce à celle-ci les mêmes soins que les assuré-es britanniques : médecin, hospitalisation, dentiste, etc.



LA MÉDECINE PRIVÉE

Il est bien sûr possible de **consulter directement dans le secteur privé**. Dans ce cas, **les tarifs sont libres**, la moyenne des consultations s'élève environ à £150 et varie selon les spécialités ou nécessités de suivi.

VOICI TROIS CENTRES DE SANTÉ PRIVÉS FRANCOPHONES :



THE MEDICAL CHAMBERS

10 Knaresborough Place,
London SW5 0TG
020 7244 4200
themedicalchambers.com

Spécialités : Médecine générale, ORL, dermatologie, pédiatrie, dentisterie, échographie, ophtalmologie, psychiatrie.



LA MAISON MÉDICALE

2 North Terrace,
London SW3 2BA
020 7589 9321
kensingtoninternationalclinic.co.uk

Spécialités : Médecine générale, scanner et échographie, dermatologie, gastro-entérologie, coloscopie, endoscopie, urologie, ablation des bouchons d'oreille, pédo-psychiatrie.



MEDICARE FRANÇAIS

198-200 Earls Court Road,
London SW5 9QF
020 7370 4999
medicarefrancais.com/fr/

Spécialités : Médecine générale, gynécologie, dermatologie, cardiologie, rhumatologie, phlébologie, ORL, soins dentaires, soins infirmiers, psychothérapie, orthophonie et nutrition.



VOUS ÊTES MALADE AU ROYAUME-UNI SANS CEAM ?

Contactez directement le NHS en composant le 111 ou tapez les mots clés suivants sur un moteur de recherche : « *triage, NHS, check your symptoms* ». Le service de triage en ligne ou au téléphone vous accompagnera pour une 1^{ère} orientation et vous conseillera.

En cas d'urgence (accident, danger pour la vie, douleur aiguë, etc.) : composez le 999.

Présentez les factures acquittées à votre Caisse d'Assurance Maladie lors de votre retour en France ; la caisse examinera votre demande de prise en charge comme si les soins avaient été reçus en France.

BON À SAVOIR !

Services ouverts à toutes et tous, sans condition de résidence



Le service avancé **NHS PHARMACY FIRST** permet aux pharmacies de gérer **directement les soins pour certaines maladies mineures**.

Les pharmacies traitent **sept pathologies courantes** : otite moyenne aiguë (1-17 ans), impétigo (1 an et plus), piqûres d'insectes infectées (1 an et plus), zona (18 ans et plus), sinusite (12 ans et plus), maux de gorge (5 ans et plus) et infections urinaires non compliquées (femmes de 16 à 64 ans). Le service inclut la **délivrance de médicaments urgents** et des **conseils en autosoins** ; il est **accessible directement en pharmacie** ou **via des consultations vidéo**.

NHS Walk In Centre

Si vous avez besoin de **soins médicaux sans rendez-vous**, vous pouvez vous rendre directement dans l'un des nombreux **WALK-IN CENTRES DU NHS**. Ces centres sont **gratuits** et accueillent le public **avec ou sans rendez-vous**. Ils offrent une gamme de **services adaptés** aux besoins des patient-es. Vous n'avez pas besoin d'avoir de numéro NHS pour bénéficier de leurs services.

SAINT CHARLES NHS URGENT CARE

Exmoor Street,
London W10 6DZ
Ouvert 7/7 jours, sans rendez-vous de 8h à 20h.

Dirigé par une infirmière. Pour le changement de pansements, il est recommandé de se présenter avant 16h. Des services de radiographie sont proposés du lundi au vendredi (certains types de radiographies ne sont pas disponibles).

PARSONS-GREEN NHS WALK-IN CENTRE

15-7 Parsons Green,
London SW6 4UL
020 8102 4000
Ouvert 5 jours par semaine (fermé le week-end), sans rendez-vous de 8h15 à 18h.

Réservé aux blessures mineures ou aux maladies ; ne propose pas de radiographie. Il ne peut recevoir ni les femmes enceintes ni les enfants de moins de 12 ans. Pour le changement de pansements, il est recommandé de s'y présenter avant 15h.

EDGWARE COMMUNITY HOSPITAL

Burnt Oak Broadway,
Edgware HA8 0AD
020 8732 6459
Ouvert 365 jours par an, sans rendez-vous de 8h à 20h. Il n'y a pas d'accueil après 19h.

Des services de radiologie y sont disponibles.

SOHO NHS WALK-IN CENTRE

1 Frith Street,
London W1D 3HZ
020 7534 6500
Sur rendez-vous de 8h à 18h les jeudi et vendredi, et de 10h à 16h les samedi et dimanche.

Dirigé par une infirmière. Pour les patient-es souffrant de maladies mineures ou de plaies.



BON À SAVOIR !

NHS Sexual health clinic

Les **Sexual Health clinics** (ou **GUM Clinics**) sont des cliniques de santé sexuelle. Vous pouvez trouver la plus proche de chez

vous en tapant « NHS find a sexual clinic » sur un moteur de recherche. Elles offrent des services confidentiels gratuits, avec ou sans rdv :

- Information sur les **méthodes de contraception** & mise à disposition de moyens de contraception (tels que pilule, préservatif, stérilet)
- Mise à disposition de la pilule du lendemain
- **Dépistage, diagnostic et traitement des MST**
- **Frottis**



Certains cliniques offrent également des services plus spécialisés

- Pour les personnes victimes de **violences sexuelles**
- Vaccination pour **l'hépatite A, B & HPV**

56 DEAN STREET

Clinique de santé sexuelle dédiée aux personnes LGBT+

La clinique **DEAN STREET EXPRESS** est dédié à la **PrEP** (prophylaxie pré-exposition) : un médicament antirétroviral pris par des personnes séronégatives pour réduire le risque d'infection par le VIH et à la **PEP** (prophylaxie post-exposition) : un médicament antirétroviral pris par des personnes séronégatives après un rapport à risque.

Certaines pharmacies offrent des services de dépistage et de conseils.

Des **SERVICES DE SANTÉ AUDITIVE ET VISUELLE** accessibles en magasin (services payants) : vous pouvez bénéficier de tests auditifs et visuels complets chez **BOOTS** et **SPECSAVERS** sans passer par un médecin. Ces enseignes proposent des services de **dépistage**, de **suivi**, ainsi que le **renouvellement de lunettes** et la commande de **lentilles**, accessibles directement en magasin. Elles offrent également des solutions pour le **retrait de bouchons de cérumen**. Faciles d'accès et efficaces, ces services rendent la prise en charge de votre santé auditive et visuelle plus simple.

Boots

Specsavers

LES MÉDICAMENTS prescrits par un-e médecin du NHS, sont vendus à un **prix fixe s'établissant pour l'année 2024 à £9.90 par médicament**. Ils sont gratuits pour les -16 ans (-18 ans en étude à plein temps), +60 ans, les personnes à faibles revenus (« Universal Credit »), les femmes enceintes, les personnes souffrant d'un handicap physique ou d'une condition médicale particulière.

VOTRE SITUATION

VOUS ÊTES ÉTUDIANT-ES

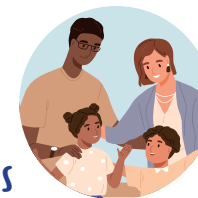


Vos études au Royaume-Uni durent - 6 mois : Vous serez considéré-e comme un-e touriste, n'aurez pas besoin de visa d'entrée et devrez vous **procurer une CEAM**. Vous n'aurez **pas à payer l'IHS**.

Vos études au Royaume-Uni durent 6+ mois : Vous devez dans ce cas détenir un **visa d'entrée payant** (student visa). Il faudra aussi prévoir de **régler l'IHS** et de vous inscrire auprès d'un-e GP.

*Un cabinet peut vous refuser s'il n'accepte pas de nouveaux patients, si vous habitez en dehors du quartier, si vous avez besoin de soins particuliers auquel il ne peut pas répondre (ex : soins à domicile).

VOUS ÊTES INSTALLÉ-ES AU RU



Il est important de vous inscrire auprès d'un-e **GP** local-e. Les **cabinets médicaux** (surgery) seront votre 1^{er} point de contact (*recherchez sur un moteur de recherche : NHS, find a GP*). Vous pouvez télécharger un **formulaire d'inscription** sur le site du Family Doctor Services Registration Form (GMS1). Vous n'aurez pas besoin de fournir de preuve d'adresse.*

COMMENT FONCTIONNENT LES ASSURANCES PRIVÉES DE SANTÉ ?

En complément du NHS qui offre des soins gratuits, il existe plusieurs **assurances santé privées** (BUPA, AXA, Vitality, Aviva, etc.). En échange d'une prime annuelle ou mensuelle assez élevée (parfois partiellement prise en charge par l'employeur), les assuré-es se voient offrir la possibilité **de réduire les délais d'attente** pour voir un médecin ou accéder à un traitement, **de choisir** ses hôpitaux et médecins, **de couvrir des traitements** qui ne sont pas disponibles avec la NHS. Selon le type de contrat et de couverture, **un montant** peut rester à charge (excess) et **certaines exclusions** peuvent s'appliquer (*en général, la grossesse, les conditions pré-existantes ou maladies chroniques, les problèmes de fertilité, les traitements à l'étranger...*). Pour utiliser sa police d'assurance, l'assuré-e doit **contacter son assurance** pour **valider la couverture** (généralement un referral d'un-e médecin sera exigé) et **vérifier** que l'hôpital ou le/la médecin qu'il/elle souhaite consulter est couvert par l'assurance. Certaines assurances fixent **un plafond maximum de soins** par assuré-e et par an.

QUE FAIRE

Si...

J'AI BESOIN DE SOINS DENTAIRES ?

EN URGENCE

En cas d'urgence dentaire, comme une douleur intense, une fracture ou une infection, **vous pouvez contacter le service NHS 111** pour obtenir des conseils sur la marche à suivre.

Le NHS propose également des **services d'urgence dentaire dans certaines régions**, où vous pourrez être traité-e sans rendez-vous en cas de besoin urgent.



TROUVER UN-E DENTISTE :

Pour trouver **un-e dentiste NHS** près de chez vous, vous pouvez utiliser le service de recherche en ligne du NHS (www.nhs.uk) : Il vous suffit d'entrer votre code postal pour trouver les dentistes NHS disponibles dans votre région. Si vous préférez consulter **un-e dentiste privé-e**, vous pouvez rechercher des cliniques dentaires privées dans votre région et prendre rendez-vous directement.



COÛTS DES SOINS DENTAIRES : Les **soins dentaires NHS** en Angleterre sont divisés en **trois bandes tarifaires**, avec des frais fixes pour chaque traitement, que vous payez directement au ou à la dentiste. **Les coûts dans le secteur privé peuvent varier** considérablement, alors assurez-vous de demander **un devis** avant de commencer tout traitement.

JE SUIS ENCEINTE ?

JE VEUX ACCOUCHER EN GRANDE BRETAGNE

Vous devez être inscrite **auprès d'un-e GP** pour mettre en place le suivi - gratuit - NHS ; vous pouvez **choisir et vous inscrire directement auprès de l'hôpital** où vous souhaitez accoucher. Si la grossesse est considérée « sans risque », le NHS propose, à partir de la



10^{ème} semaine de grossesse, 10 rendez-vous avec **une sage-femme** (pour une 1^{ère} grossesse) et 2 échographies. **En cas de risque**, on vous proposera des **examens et rdv supplémentaires** et un suivi avec **un-e gynécologue**. *Les tests de la toxoplasmose et du CMV ne sont pas automatiquement proposés.* En cas d'inquiétude ou de problèmes

rencontrés pendant une grossesse précédente, **au cours des quatorze 1^{ères} semaines de grossesse**, vous avez la possibilité de vous rendre dans une **Early Pregnancy Unit** (sans referral) où sont offerts **échographies** et **tests**.

Vous aurez la possibilité **d'accoucher à domicile** (une équipe de sage-femmes se déplace à votre domicile avec son matériel) ; dans un **birth centre** (unité au sein de l'hôpital, dirigée par des sages-femmes qui proposent un accouchement moins médicalisé) ; **à l'hôpital** (péridurale, gynécologues, césarienne...). Vous pouvez **changer d'avis** ou être transférée à tout moment. S'il n'y a pas de complications, vous pourrez **quitter l'hôpital dans les 48h** ; le suivi post-natal sera assuré par une sage-femme & un-e health visitor qui viendront à domicile ou que vous rencontrerez

dans un **children centre** (*centre dans lequel vous pourrez également solliciter de l'aide pour le sommeil, l'allaitement et le développement de votre enfant*). Un red book vous sera remis (équivalent du carnet de santé). Vous enregistrerez votre enfant chez un-e GP qui programmera ses vaccins et assurera le suivi de la santé de votre enfant.

Les séances de rééducation du périnée ne sont prises en charge par le NHS qu'en cas de symptômes sévères (incontinence par ex.). Pour une rééducation post accouchement, vous pouvez consulter le site du NHS ou un kinésithérapeute en privé.

Vous avez également la possibilité de vous faire **suivre en privé par un-e gynécologue** et **d'accoucher dans l'aile privée d'un hôpital**. Les coûts varient en fonction des actes pratiqués.

JE SOUHAITE AVOIR RECOURS À UNE IVG

L'interruption volontaire de grossesse est légale avant la 24^{ème} semaine de grossesse. Elle est gratuite avec la NHS, payante en privée. Si vous êtes enceinte de moins de 10 semaines, vous pourrez bénéficier d'un avortement



médical à domicile après un 1^{er} rendez-vous à l'hôpital. **Il existe trois façons d'effectuer un avortement dans le cadre du NHS :**

- S'adresser directement à un prestataire de services d'avortement (*comme le British Pregnancy Advisory Service - BPAS*).
- Parler à un-e GP et demander à être orientée vers un service d'avortement
- Contacter une GUM Clinic.

LA PROCRÉATION MÉDICALEMENT ASSISTÉE (PMA) : En cas de difficulté pour avoir un enfant, vous pouvez consulter **votre GP** qui pratiquera les 1^{ers} tests et pourra vous **référer à un-e spécialiste** pour des tests complémentaires et des traitements de fertilité. **Les critères** d'éligibilité, les temps d'attente (souvent longs) et le type/nombre de traitement(s) **varient selon l'endroit où vous vivez**. Vous pouvez également consulter en privé ; les prix sont assez élevés.

J'AI BESOIN D'AIDE EN SANTÉ MENTALE

POUR M'AIDER AU QUOTIDIEN



Voici les organisations susceptibles de prodiguer soins et conseils en santé mentale :

• En cas de risque suicidaire, vous pouvez contacter les

Samaritans au 116 123

- **Mind** : mind.org.uk
- **Sane** : sane.org.uk
- **Rethink Mental Illness** : rethink.org
- **Physical Activity Guidelines** : nhs.uk/live-well/exercise/exercise-guidelines/physical-activity-guidelines-for-adults-aged-19-to-64/
- **Change4Life** : family-action.org.uk/what-we-do/children-families/change4lifeservice/

En cas de crise, vous pouvez obtenir une aide immédiate en contactant le 999. Vous pouvez également appeler le **Dispensaire Français** qui vous orientera et pourra vous proposer, sous conditions, des consultations menées par un-e de nos psychologues bénévoles : 020 8222 8822.



J'AI BESOIN DE RENOUVELER UNE ORDONNANCE FRANÇAISE

Apportez vos anciennes ordonnances au-la GP qui procédera à un examen et pourra en émettre une nouvelle. Selon

votre situation, il se peut que vous ayez à payer les médicaments au tarif plein.

La French Pharmacy & Make me feel pharmacy peuvent vous délivrer des médicaments avec une ordonnance française.

POUR SOIGNER UNE ADDICTION

- **Addaction** : organisation caritative qui offre des services de conseil, de traitement et de soutien aux personnes dépendantes à la drogue et à l'alcool : wearewithyou.org.uk/.
- **Les Narcotiques Anonymes (NA)** : association à but non lucratif qui propose des réunions de soutien par les pairs.
- **Frank** : service d'information et de conseil sur les drogues financé par le gouvernement britannique. Vous pouvez les contacter gratuitement et de manière confidentielle (talktofrank.com).



Vous pouvez aussi consulter le site web de votre Council afin d'obtenir des informations sur les **services disponibles dans votre quartier**. En cas d'urgence (crise de manque), si vous craignez pour votre sécurité ou celle d'une autre personne : **contactez immédiatement les services d'urgence en composant le 999 ou le 112.**

Bon à savoir

French Pharmacy

10 New Cavendish St

London W1G 8UL

020 7935 8300 - pharmacy@thefrenchpharmacy.co

thefrenchpharmacy.co

Make me feel Pharmacy

25 Abbeville Rd

London SW4 9LA

020 8675 1207 - info@makemefeel.co.uk

VOCABULAIRE MÉDICAL

TERMES MÉDICAUX : un rhume : a cold, la grippe : the flu, une infection : an infection, une entorse : a sprain, une fracture : a fracture, un abcès : an abscess, une allergie : an allergy, l'asthme : asthma, la bronchite : bronchitis, la pneumonie : pneumonia, l'hypertension : hypertension, le diabète : diabetes, l'anémie : anemia, le cancer : cancer.

VOCABULAIRE PHARMACEUTIQUE :

des médicaments : drugs, medication, une ordonnance : a prescription, des médicaments sur ordonnance : prescription-only drugs, le certificat médical : medical certificate, des pansements : band-aids, plasters, des cachets, des comprimés : tablets, des pilules : pills, des gouttes : drops, des gélules : capsules, une pommade : an ointment, des anti-douleurs : painkillers, une injection / une piqûre : an injection, a shot, un point de suture : a stitch, un médicament générique : a generic medication, un médicament en vente libre : an over-the-counter medication.

VOCABULAIRE DES SYMPTÔMES :

tousser : to cough, trembler : to shake, saigner : to bleed, être nauséeux, nauséuse : to feel nauseous, avoir des vertiges : to be dizzy, être angoissé-e : to be anxious.

Symptômes courants : la fièvre : fever, temperature, les frissons : the chills, la tension : blood pressure, qui démange : itchy, mal de tête : headache, maux de ventre / maux d'estomac : stomachache, maux de gorge : sore throat, le nez qui coule, ou bouché : runny, blocked nose, bouton : pimple, fatigue : fatigue, essoufflement : shortness of breath, vertiges : vertigo, douleur thoracique : chest pain.

TERMES DE SANTÉ MENTALE :

l'anxiété : anxiety, la dépression : depression, le trouble de stress : stress, le trouble bipolaire : bipolar disorder, le trouble de l'alimentation : eating disorder, la phobie : phobia, le trouble obsessionnel-compulsif (TOC) : obsessive-compulsive disorder (OCD), le trouble de stress post-traumatique (TSPT) : post-traumatic stress disorder (PTSD), le trouble de la personnalité borderline : borderline personality disorder (BPD), la schizophrénie : schizophrenia, le trouble de l'hyperactivité avec déficit de l'attention (TDHA) : attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD), la psychose : psychosis, le burnout : burn out, le syndrome de fatigue chronique : chronic fatigue syndrome (CFS), le trouble de l'humeur : mood disorder.

ADRESSES UTILES

French Embassy in the UK Service des Affaires Sociales

58 Knightsbridge
London SW1X 7JT
020 7073 1000



FAFGB (Fédération des Associations Françaises de GB). La fédération regroupe toutes les associations françaises sur le territoire du Royaume Uni. Leur site offre la possibilité de voir le détail de chaque organisation mais aussi des événements francophones ouverts au public.

www.fafgb.org



LE DISPENSAIRE FRANÇAIS

Le Dispensaire Français-Société Française de Bienfaisance est UNE ORGANISATION À BUT NON LUCRATIF qui offre un SOUTIEN MÉDICAL ET SOCIAL aux Français-es et francophones démunis-es.

AIDE MÉDICALE

Nous offrons un **accueil téléphonique** pour orienter et conseiller les patient-e-s, sans distinction de revenu et nous pouvons également **organiser des rendez-vous médicaux** pour les plus démunis-e-s. **Des professionnel-les de santé bénévoles** offrent des **consultations à tarif réduit** (£10).

L'ESPACE SANTÉ JEUNES

Un lieu d'écoute, d'information, d'orientation et d'accompagnement des jeunes de 13 à 25 ans. Des professionnel-les de santé (psy, médecins, spécialistes de santé) sont présent-es pour répondre à leurs questions sur l'amour, la sexualité, les addictions, le harcèlement, le mal-être, la nutrition, l'estime de soi, etc.

www.espacesantejeunes.org.uk
0203 848 9303

SOUTIEN SOCIAL

Pour les personnes vulnérables, le Dispensaire Français organise :

- une aide ponctuelle à ceux et celles qui se retrouvent à la rue ou qui rencontrent des difficultés financières passagères.
- des visites à domicile des personnes âgées et isolées.
- un club proposant des rencontres sociales mensuelles.



184 Hammersmith Road, London W6 7DJ - 020 8222 8822

Plus d'information sur www.df-sfb.org.uk



Dispensaire Français
Société Française de Bienfaisance

Patron: HRH The Duchess of Edinburgh