

A woman with dark, wavy hair, wearing a white lab coat, is smiling and looking upwards and to the right. She is pointing her right index finger towards the right side of the frame. The background is a solid green color.

Mon Bilan  
prévention

Tout pour  
se lancer



**URPS**  
Infirmiers Libéraux  
Occitanie

# Les infirmiers libéraux d'occitanie n°1 sur la prévention !

Depuis le mois de juin 2024, tout assuré social appartenant à une tranche d'âge définie correspondant à l'une des quatre périodes clés de sa vie peut bénéficier d'un nouveau dispositif baptisé "Mon bilan prévention". Et les infirmiers libéraux d'Occitanie, ont décidé de se mobiliser en masse, car derrière le sujet de la prévention, se cache un enjeu colossal.

Pour le citoyen : Mon Bilan Prévention a pour ambition, en favorisant le repérage de facteurs de risque, d'inciter les Français à devenir acteurs de leur santé et à développer des habitudes de vie plus favorables qui conduiront de toute évidence à l'allongement et au renforcement de leur qualité de vie. Pour les infirmiers libéraux : notre rôle central - et précurseur - dans la montée en charge de la santé préventive en France est ici clairement reconnu, puisque nous faisons partie des rares professionnels (4 professions seulement\*) autorisés par le Ministère de la Santé à proposer et conduire ces bilans.

**Notre défi : 10 000 bilans de prévention « infirmiers » dès janvier 2025, en région !**

Mais comment ? Ces outils imaginés par vos élus URPS, vont droit au but pour vous aider à rejoindre ce défi collectif. Il se complète de fiches pratiques et d'actions fortes qui vont à l'essentiel. Notre objectif : **vous donner les clés du dispositif Mon Bilan Prévention** pour vous permettre, au cœur de nos territoires, de prendre part à cet élan en toute simplicité. Car c'est d'un « premier pas » dont il s'agit, quand on parle de changer des habitudes de vie ancrées depuis plusieurs décennies... Vous savez, ce petit pas pour l'homme qui, additionné à un autre, puis encore à un autre, devient une habitude et marque alors un grand pas pour la société toute entière...

\*Médecins, infirmiers, pharmaciens et sages-femmes



**Pascale Cazaneuve,**  
Vice-présidente  
de l'URPS ILO  
Référente de la  
Commission Prévention



**Jean-François Bouscarain**  
Président de l'URPS ILO

## Sommaire



### PANORAMA

Mon Bilan Prévention :  
pour qui, pourquoi ?

Les Prérequis avec la méthode « ROI »

Le dispositif en 10 étapes

### DANS LE DÉTAIL

Se préparer et sensibiliser les patients

Conduire l'entretien et préparer le  
Plan Personnalisé de Prévention (PPP)



### QUESTIONS PRATIQUES

Mon Espace Santé

Rémunération

Aller + loin (sources)



Une publication de l'URPS Infirmiers Libéraux d'Occitanie

Édition : Novembre 2024

Directeur de publication : Jean-François Bouscarain

Rédaction : URPS IDEL Occitanie (commission Prévention)

Direction artistique & réalisation : Séverine Urbin

Imprimerie : JF Impression, 296 Rue Patrice Lumumba,  
34075 Montpellier - Imprimé sur papier recyclé.



Consultez notre site



# 3 prérequis pour se lancer !

Mon Bilan Prévention est l'occasion pour chacun de nous de faire le point sur nos habitudes de vie et de modifier nos comportements pour devenir acteur de notre santé. Destinés à chacun de nous aux âges clés de la vie, ces bilans d'une durée de 30 à 45 minutes, concernent les individus âgés entre 18 et 25 ans, entre 45 et 50 ans, entre 60 et 65 ans et enfin, entre 70 et 75 ans. À chaque entrée dans l'une des tranches d'âge concernées, ils bénéficient d'un nouveau bilan. Dans cette démarche, les infirmiers libéraux sont un atout précieux.

## 1. RASSEMBLER les éléments utiles

### > L'auto-questionnaire

En amont du Bilan Prévention, les personnes sont invitées à compléter un auto-questionnaire. Il ne requiert aucune connaissance médicale, se réalise en 10 minutes et permet à l'IDEL d'obtenir un aperçu des habitudes de vie. Il existe un questionnaire par tranche d'âge.

**3 options :** en ligne sur « *Mon Espace Santé* », en version papier avant le rendez-vous ou dans la salle d'attente du cabinet infirmier.

### > Les fiches d'aide au repérage des risques individuel

À compléter par l'IDEL, elles existent en 4 versions (une par tranche d'âge concernée) et se remplissent en cochant des

cases ou en renseignant des données simples.

**Aller + loin :** un Kit d'orientation synthétique liste pour chaque item (sommeil, surpoids...) des conseils adaptés pour guider le patient.



**Pour vous aider :** l'URPS a établi des Fiches conseils (Anti-sédentarité, anti-tabac...)

### > Le Plan Personnalisé de Prévention (PPP)

Rédaction partagée entre l'IDEL et son patient à l'issue de la consultation. Le PPP établit 2 priorités en santé, les freins potentiels rencontrés, les modalités pratiques et ressources utiles à l'atteinte des objectifs. À noter que la maîtrise de l'Entretien Motivationnel (voir p.9) est d'une aide précieuse. S'y former est judicieux.



TÉLÉCHARGEZ  
NOS AFFICHES ET  
PLACARDEZ-LES  
DANS VOTRE  
CABINET !



## 2. ORGANISER les conditions matérielles

### > Se déclarer comme effecteur

Un annuaire des professionnels de santé habilités est mis en ligne sur [sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention](http://sante.fr/annuaire-mon-bilan-prevention). Vous devez vous y déclarer comme effecteur. Munissez-vous, pour cela, de votre carte CPS ou e-CPS. Si vous utilisez une solution de prise de rendez-vous en ligne, mentionnez-la.

### > Réserver des créneaux

Une solution organisationnelle, surtout quand on travaille en équipe, consiste à réserver des créneaux dédiés aux Bilans Prévention. C'est plus simple pour tout le monde, y compris pour vos patients.

### > Vérifier ses outils et accès

À l'ère de numérique en santé, veillez à disposer d'une connexion internet et d'une imprimante, tout comme à disposer d'un accès sur [sante.fr](http://sante.fr) et à recourir à une messagerie de santé sécurisée (MSS) pour assurer la fluidité et la sécurité des données.

## 3. INFORMER

### > Parlez-en autour de vous !

À vos collaborateurs et confrères (On joue le jeu ensemble !), à vos patients (au décours d'un soin) mais aussi à leurs proches comme aux vôtres.

Et encouragez toutes ces personnes à en faire de même.

### > Devenez ambassadeur

Imprimez nos affiches personnalisables « *Je pratique les Bilans de Prévention* » et placardez-les dans votre cabinet, sur la vitre de votre voiture. Signalez-vous sur Doctolib, Maïia... Participez aux Journées préventions de votre territoire et, si vous appartenez à une CPTS, mobilisez-les pour conduire des actions d'information.

### Pensez-y !

Se conventionner ICOPE permet de faire successivement les deux bilans.

[icope.fr](http://icope.fr)

Tous les documents évoqués sont téléchargeables sur [monbilanprevention.sante.gouv.fr](http://monbilanprevention.sante.gouv.fr)

# LES 10 ÉTAPES INCONTOURNABLES

L'IDEL, ROI DE LA PRÉVENTION LES 10 ÉTAPES  
POUR UN BILAN DE PRÉVENTION EFFICACE

1

## AVANT

### 1. Impliquer

Pour impliquer la personne dans la démarche, employez les bons arguments et fixez un rendez-vous d'1h au cabinet ou à domicile.

2

## PENDANT

### 2. Accueillir et rassurer

Expliquez la démarche, interrogez le sur son état général, identifiez avec lui une priorité santé.

## AVANT

### Check-list :

Carte vitale - Dernier bilan biologique  
Éventuelle prescription médicamenteuse  
Carnet de vaccination

3

### 3. L'auto-questionnaire

Sa priorité en santé est une décision partagée entre lui et vous.

4

### 4. Mon Bilan Prévention : c'est parti !

Timer sur 30min, saisie directement sur ordinateur, axer sur les questions prioritaires (ne pas insister sur les sujets sensibles).

5

### 5. Valider le PPP

Proposer des actions concrètes pour sa santé > maximum 2 objectifs réalistes.

6

### 6. Employer les bons outils

Remettre, en fonction des besoins, les fiches pratiques et/ou contacts en local (DAC, si nécessaire).

7

### 7. Conclure la séance

Remercier et vérifier la satisfaction du patient. Lui proposer d'en parler à son entourage.

8

### 8. Diffuser le PPP

Avec l'accord de la personne, envoi au médecin traitant via une messagerie sécurisée type Médimail. Une Urgence ? Appeler directement. Dépôt du PPP sur Mon Espace Santé.

9

## APRÈS

### 9. Facturer l'acte (RDI)

10

### 10. Archiver l'historique des personnes vues



# Mon Bilan Prévention, ça se prépare !

Ça y est, le rendez-vous est pris. Alors, pour que ce dernier soit efficace, soyez précis concernant vos attentes.

**#complet** Ne manquez pas de prendre contact avec votre patient en amont du rendez-vous pour rappeler l'importance d'apporter ou d'envoyer, s'il en dispose, ses derniers résultats de bilan biologique, d'éventuelles prescriptions médicamenteuses et, son carnet de vaccination... et bien sûr sa Carte Vitale.

**#surmesure** Les personnes vont remplir un auto-questionnaire leur permettant de prendre conscience de leurs habitudes de vie, de recevoir de premiers conseils mais aussi de découvrir les thématiques qui pourront être abordées lors du bilan

- Une quarantaine de questions à choix multiples

- Aucune connaissance médicale requise
- Aucune question obligatoire
- Adapté à chaque tranche d'âge
- 10 minutes suffisent

**#connecté** En pratique, l'usager s'identifie depuis son domicile sur « Mon espace santé » et renseigne l'auto-questionnaire sur cet espace sécurisé. Toutefois, il est possible que les bénéficiaires se présentent sans avoir répondu à l'auto-questionnaire. Dans ce cas, vous pourrez leur proposer d'y répondre sur papier dans votre salle d'attente.

Pour l'auto-questionnaire, rendez-vous sur : [monbilanprevention.sante.gouv.fr](https://monbilanprevention.sante.gouv.fr)



Auto-questionnaire  
pour les 18-25 ans



Auto-questionnaire  
pour les 45-50 ans



Auto-questionnaire  
pour les 60-65 ans



Auto-questionnaire  
pour les 70-75 ans



Téléchargez la signalétique officielle et affichez-la sur la porte de votre cabinet !

## REPLONGEZ-VOUS DANS L'ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

Tout l'intérêt de l'entretien motivationnel est d'amener la personne à trouver SA motivation au changement d'habitudes de vie au bénéfice de sa santé.

L'objectif est d'adopter une posture bienveillante et partenariale favorisant la confiance et les échanges pour susciter les modifications de comportements.

Le livret d'accompagnement pour les professionnels propose un développement sur les techniques de l'entretien motivationnel et les interventions brèves.

Un centre de ressources hébergé par l'École des hautes études en santé publique propose des mini modules de formation. [ehesp.fr](https://ehesp.fr)



Téléchargez le Livret d'accompagnement pour les professionnels



©DR

# Mon Bilan Prévention pas après pas

Le Bilan Prévention est un moment privilégié d'une durée de 30 à 45 minutes qui doit permettre au professionnel de santé de mener un échange sur les priorités de prévention de santé définies par la personne. Cela permettra en effet d'adapter à la fois l'entretien ainsi que les conseils donnés pour une intégration optimale dans son quotidien.

## ETAPE 1 • REPÉRER LES RISQUES

Pour cela, appuyez-vous sur la fiche d'aide au repérage des risques. Complémentaire de l'auto-questionnaire, ce document permet de creuser les risques identifiés dans les réponses de la personne. Cette fiche vous guidera sur les thèmes à aborder suivant la tranche d'âge de la personne.

Cette première étape du Bilan est également l'occasion de réaliser un court examen clinique décliné selon les âges (tableau page suivante) : à récupérer dans le Livret page II (QR Code ci-contre).

L'ensemble des tests est consultable (annexe 3) dans le Livret d'accompagnement aux professionnels.

	18-25 ans	45-50 ans	60-65 ans	70-75 ans
<b>Repérer le surpoids, l'obésité, la dénutrition</b> (pesée, taille, IMC)	X	X	X	X
<b>Œil</b> : acuité visuelle avec échelle simple (+ grille d'Amsler si > 60 ans)	X	X	X	X
<b>Audition</b> : test de la voix chuchotée	X	X	X	X
<b>Mesure de la pression artérielle</b>	X	X	X	X
<b>Repérage de la fragilité avec évaluation des grandes capacités fonctionnelles</b> : test des trois mots, test des cinq levers de chaise... (étape 1 – ICOPE)			X	X
<b>Spirométrie/débitmétrie de pointe</b>		X	X	X
<b>Consommation d'alcool</b> (questionnaire FACE)	X	X	X	X
<b>Consommation tabac</b> (test de Fagerström)	X	X	X	X
<b>Consommation cannabis</b> (questionnaire CAST)	X	X	X	X
<b>Dépistage des troubles anxieux et dépressifs</b> (Échelle ARDS)	X			
<b>Dépistage des troubles anxieux et dépressif</b> (Échelle HAD)		X		

## ETAPE 2 • LES PRIORITÉS

Cette étape permet de passer de la phase de constat (repérage des risques) à la phase d'actions (engagements rédigés dans le Plan Personnalisé de Prévention).

### Conseils :

- **Adoptez une posture bienveillante et partenariale**, favorable aux modifications des habitudes de vie (éviter à tout prix la posture de l'expert qui dispense son savoir à une personne en position passive).
- **La priorisation des thématiques** doit être faite au cas par cas en fonction des facteurs de risques identifiés et des choix et envies de la personne (entretien motivationnel).
- **Misez sur les outils recommandés** dans le livre d'accompagnement.

## ETAPE 3 • LE PPP

Le « PPP » (Plan Personnalisé de Prévention) est le support final d'un enchaînement de trois séquences :

- Identification des risques
- Traitement de ces risques
- Mise par écrit du plan d'actions vers un changement d'habitudes de vie.

Il liste les objectifs, les obstacles et les modalités de mise en place.



**Téléchargez les fiches d'aide au repérage des risques et les formulaires PPP par tranches d'âges.**

# Et après le bilan ?

Plusieurs cas et pour chacun, des actions adaptées.

## > Absence de facteurs de risque et de maladies détectées.

J'indique au bénéficiaire du bilan des ressources documentaires relatives à la prévention en santé qui lui permettraient d'aller plus loin.

Un suivi à titre préventif, effectué par le médecin traitant, peut être mis en place dans le cadre du parcours de santé habituel.

## > En cas d'habitudes défavorables à la santé identifiées

Vous pouvez, dans ce cas, conseiller certaines adaptations du mode de vie, notamment en distribuant l'une ou l'autre de nos fiches thématiques. (A télécharger sur le site de l'URPS Infirmiers Libéraux d'Occitanie) ou en proposant un accompagnement adapté aux risques identifiés (exemple : Consultation Jeunes Consommateurs).

## > En cas de facteurs de risques identifiés et/ ou de maladies détectées

Le bilan doit être suivi d'un rendez-vous médical, afin d'établir le diagnostic.

## > Pour les personnes n'ayant pas recours au système de santé

L'intérêt du bilan de prévention est de faire prendre conscience qu'un contrôle régulier de sa santé par son médecin traitant évitera le risque de

diagnostic ou problématique de santé trop tardif. En cas d'absence de médecin traitant, signalez, avec l'accord de la personne, la situation à la CPAM.

## FAIRE LE LIEN AVEC LE MEDECIN TRAITANT

Plusieurs possibilités pour transmettre le PPP et la fiche de repérage au médecin traitant :

1. Appel téléphonique si degré d'urgence identifié
2. Messagerie sécurisée (ou courrier en fonction des pratiques du médecin concerné)
3. Mon Espace Santé sur le site de l'utilisateur (ou à défaut via le DMP)
4. Si la personne a une consultation planifiée, lui remettre une version papier qu'elle remettra directement à son médecin.

DANS TOUS LES CAS, LE PLAN PERSONNALISÉ DE PRÉVENTION EST TRANSMIS AU MÉDECIN TRAITANT, EN ACCORD AVEC LA PERSONNE.

© Gouvernement



## Tarifs & facturation Ce qu'il faut savoir

Le Bilan Prévention est rémunéré à hauteur de 30 € pour tous les professionnels de santé habilités à les réaliser.

Il ne peut être facturé qu'une seule fois par personne, par tranche d'âge.

Les IDEL doivent renseigner le code acte : RDI. Les éditeurs de logiciels sont mobilisés pour prendre en compte ce nouveau code, pensez à mettre à jour votre logiciel.

Aucun acte ne pourra être facturé en sus du Bilan Prévention, sauf, dans le cadre d'un programme de santé publique comme la vaccination (AMI

2,4 ou AMI 3,05). La facturation de ces actes complémentaires ne doit pas être systématique et ne doit être réalisée que dans les cas où un besoin a été identifié lors du déroulement du Bilan prévention.

Ces actes de Prévention seront pris en charge par l'Assurance Maladie dans les conditions de droit commun.

Si le déplacement à domicile est justifié, des frais de déplacement pourront être facturés.

> Source : [ameli.fr](https://www.ameli.fr)

# Et maintenant, direction Mon espace santé

Mon Espace Santé offre au soignant une réelle traçabilité de l'acte et de la personne concernée, celle de son dossier médical. Cela, en toute sécurité.

## SE CONNECTER

(5' montre en main)

Avec le code provisoire qu'il a reçu par mail ou courrier et sa Carte Vitale, activez le profil patient sur :

[monespacesante.fr](https://monespacesante.fr)

## UNE FOIS EN LIGNE

Muni de votre carte CPS ou E-CPS, vous consultez et alimentez le dossier médical de Mon espace santé (DMP) depuis votre logiciel métier ou le site [dmp.fr/ps](https://dmp.fr/ps). Cela vous permet de voir les documents ajoutés par les autres professionnels de l'équipe de soin ou du patient ainsi que les vaccinations et l'historique des soins remboursés. Les documents ajoutés dans le DMP sont automatiquement visibles par les patients dans Mon espace santé afin qu'ils puissent les consulter ou les partager avec leur équipe de soins.

**Concernant les vaccins.** Renseignez les informations de vaccination de

la personne dans son carnet de santé numérique Mon espace santé ! Cela ne vous prendra que quelques minutes et c'est essentiel pour qu'elle ait son carnet de vaccination à jour.

## Si la personne concernée s'est opposée à Mon espace santé

Vous recevrez un e-mail automatique vous indiquant que votre message n'a pas pu être distribué. Il faut alors renseigner le DMP avec les données du PPP.

## Le titulaire du DMP peut uniquement vous répondre

Les conversations avec lui via la messagerie de Mon espace santé sont exclusivement à votre initiative.

Pour utiliser le service, la personne concernée doit avoir activé son profil à l'aide de sa carte vitale.

**Assistance au 34 22**

## Vous avez des questions sur Mon Bilan Prévention ?



Besoin d'aide ? Une suggestion ?  
**CONSULTEZ la FAQ !**



Télécharger tous les outils sur  
votre site URPS IDELS Occitanie

## Contactez l'URPS :

[contact@urpsinfirmiers-occitanie.fr](mailto:contact@urpsinfirmiers-occitanie.fr)

Siège de Montpellier : **04 67 69 67 58**

Antenne de Toulouse : **05 62 83 50 76**



> du 8 au 31 Janvier  
Mois de la Prévention

Une campagne de prévention  
sera organisée en janvier,  
**Mobilisons-nous !**