

Connaissez-vous votre Centre de santé et de services sociaux (CSSS)?

Nous sommes présents dès les premiers moments de la grossesse et à travers les différentes étapes de la vie.

Nous sommes présents pour Samuel, 9 ans, qui souffre d'un déficit d'attention. Pour José, 32 ans, qui vit une dépression après avoir perdu son emploi. Pour Farida qui, à l'aube de la quarantaine, apprend qu'elle est diabétique. Et pour Jean-Marie, 82 ans, qui ne peut plus vivre seul à la maison.

Nous sommes votre porte d'entrée pour tous les services dont vous aurez besoin pour vous soutenir et améliorer votre état de santé et votre bien-être.

Le Centre de santé et de services sociaux de la Montagne, un partenaire à découvrir!

► **514 731-8531**

csssdelamontagne.qc.ca



Une porte ouverte sur les services de santé et les services sociaux

Vous ne savez pas à qui vous adresser?

Nous serons votre guide pour trouver le bon service au bon endroit, au sein de notre établissement ou dans la communauté. Appelez votre CLSC ou consultez le csssdelamontagne.qc.ca.

Vous cherchez un médecin de famille?

Inscrivez-vous en complétant le formulaire en ligne sur le csssdelamontagne.qc.ca ou par téléphone au 514 731-8531, poste 5208. Pour les problèmes de santé mineurs, n'hésitez pas à consulter un médecin aux services sans rendez-vous d'une clinique-réseau près de chez vous (liste au verso).

Pour des soins infirmiers avec ou sans rendez-vous

Changement de pansement, enlèvement de points de suture, tests de dépistage, etc. Informez-vous sur la gamme de soins disponibles. Aussi, nos infirmières praticiennes spécialisées peuvent faire le suivi de votre état de santé et prescrire certains médicaments.

► **514 731-8531**

Besoin d'un vaccin ou d'une prise de sang?

Vous pouvez vous rendre sans rendez-vous à plusieurs endroits pour des services gratuits de prélèvement et avec rendez-vous pour des services de vaccination. Informez-vous auprès de votre CLSC pour connaître ces endroits et leur horaire ou consultez le csssdelamontagne.qc.ca.

N'oubliez pas d'apporter votre carte d'assurance maladie et, pour les prélèvements, la requête du médecin.

Bébé s'en vient?

Il y a tant de choses à planifier lors d'une grossesse. Faites appel à nos services conçus spécialement pour les futurs parents : rencontres prénatales, conseils infirmiers, aide à l'allaitement, soins du bébé, alimentation du nourrisson, etc. N'hésitez pas à communiquer avec nous.

► **514 731-8531**

Pour la famille

Les enfants grandissent et les défis aussi! Nos professionnels peuvent vous accompagner et vous soutenir dans votre rôle parental. Des services de santé, des services sociaux et du soutien sont offerts à tous les membres de la famille. Et si une crise survient, notre équipe peut se déplacer rapidement entre 14 h à 21 h, 365 jours. En dehors de ces heures, vous pouvez communiquer avec le 811.

► **514 731-8531**

Juste pour les jeunes

L'adolescence est une période importante. Cette étape entraîne beaucoup de réflexions et de premières expériences. Affirmation de soi, relations amoureuses, sexualité, alcool, drogues, intimidation et problèmes familiaux... Des intervenants sont présents dans les écoles et au CLSC pour soutenir les jeunes.

► **514 731-8531**

Une aide particulière

Les enfants, les jeunes et les adultes qui vivent avec une déficience intellectuelle ou un trouble envahissant du développement ainsi que leur famille peuvent avoir besoin d'aide. Nos services sont adaptés à chaque étape de leur vie : dépistage, ateliers de stimulation, aide psychoéducative, soutien à l'intégration sociale.

► **514 731-8531 / csssdelamontagne.qc.ca**

Pas toujours facile la vie!

Personne n'est à l'abri de la dépression. De l'aide est disponible pour les personnes qui vivent des problèmes de santé mentale. Cette aide peut prendre différentes formes : rencontres avec un travailleur social ou un psychologue, référence à des groupes d'entraide ou soutien aux proches.

► **514 731-8531**

La violence et la maltraitance, c'est inacceptable!

Lorsque survient une situation de maltraitance, d'abus, de violence familiale ou conjugale, il faut pouvoir intervenir rapidement. Nous travaillons avec les organismes communautaires et au besoin, les policiers et les centres jeunesse afin de venir en aide aux victimes de tout âge.

Accueil psychosocial du CSSS

► **514 731-8531**

Signalement au DPI

► **514 896-3100** (francophone)

► **514 935-6196** (anglophone)

Ligne Aide-Abus-Aînés

► **514 489-ABUS**

Urgence

► **911**

Des services chez soi

Avez-vous besoin d'aide pour demeurer chez vous en toute sécurité à cause d'une maladie, d'un handicap ou de l'âge qui rend plus fragile? Divers services sont disponibles : soins infirmiers, aide pour l'hygiène personnelle, adaptation du domicile ou répit pour vos proches. Communiquez avec nous pour une évaluation de vos besoins.

► **514 731-8531**

Besoin d'hébergement?

Lorsque vivre chez soi n'est plus possible, nous pouvons vous accompagner dans votre démarche afin de trouver un milieu de vie qui convient à vos besoins ou à celui d'un proche.

► **514 731-8531 / csssdelamontagne.qc.ca**



Les cliniques-réseau près de chez vous

Ouvertes 7 jours sur 7, même les jours fériés.
Pour des services sans rendez-vous, avec accès à
des services de prélèvements et de radiologie.

CRIU Herzl

5858, chemin de la Côte-des-Neiges, 5e étage

► 514 340-8311

Clinique médicale de la Cité

300, rue Léo-Pariseau, 9e étage

► 514 281-1722

Clinique médicale Diamant

5885, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 201

► 514 731-5994

Clinique médicale Métro Médic Centre-Ville

1538, rue Sherbrooke Ouest

► 514 932-2122

Groupe Santé Westmount Square

1, Westmount Square, Suite C-180

► 514 934-2334, poste 222

Pour connaître les coordonnées de l'ensemble
des cliniques-réseau de Montréal, consultez
santemontreal.ca.

Pour éviter des déplacements inutiles,
téléphonez avant de vous présenter.

Les bons conseils du pharmacien

Vous pouvez également consulter votre
pharmacien à propos de différents problèmes
de santé ou des interactions de médicaments.
Ils peuvent aussi prescrire certains médicaments
comme la pilule du lendemain.

santemontreal.ca

Pour trouver rapidement:

- un établissement, un service ou de l'aide
- une foule de renseignements sur la santé



Vivre mieux avec une maladie chronique

Nous offrons des programmes de soutien et
d'enseignement aux personnes souffrant
d'hypertension, de diabète, d'asthme ou d'une
maladie pulmonaire obstructive chronique.
Des nutritionnistes, des infirmières et des
inhalothérapeutes vous aideront à améliorer
votre état de santé.

► 514 731-8531

Osez la santé!

Vous avez décidé de mieux manger, de faire des
activités physiques ou d'arrêter de fumer? Le Centre
d'éducation pour la santé et le Centre d'abandon du
tabagisme peuvent vous aider dans l'adoption de
saines habitudes de vie. Les consultations sont
offertes avec rendez-vous selon un horaire flexible.

► 514 731-8531

La Mammo j'y crois. Et toi?

Vous êtes une femme âgée entre 50 et 69 ans?
Vous êtes invitée à passer une mammographie de
dépistage (radiographie des seins) une fois tous
les 2 ans. Consultez santemontreal.ca/pqdc
ou appelez **Info Mammo** au 514 528-2424.

AVEC L'AIDE DE VOTRE
CENTRE D'ÉDUCATION POUR LA SANTÉ



Et... recevez du soutien
pour cesser de fumer!



Et... découvrez des façons
de devenir plus actif!



Et... identifiez des trucs
pour manger sainement!

C'EST GRATUIT ! Prenez rendez-vous
avec une conseillère au 514 731-8531.

Coordonnées

CLSC de Côte-des-Neiges

► 514 731-8531

5700, chemin de la Côte-des-Neiges
Montréal (Québec) H3T 2A8

CLSC de Parc-Extension

► 514 273-9591

7085, rue Hutchison
Montréal (Québec) H3N 1Y9

CLSC Métro

► 514 934-0354

1801, boulevard de Maisonneuve Ouest
Montréal (Québec) H3H 1J9

L'urgence... en cas d'urgence seulement!

Avant de vous rendre à l'urgence :

- 1 Communiquez avec **Info-Santé (811)** pour
des conseils sur un problème de santé.
Tous les jours de l'année, 24 heures sur 24.
- 2 Appelez votre médecin ou présentez-vous
dans une clinique-réseau. Ces cliniques sont
ouvertes tous les jours de l'année pour des
services sans rendez-vous, avec accès à des
services de prélèvements et de radiologie.
- 3 Appelez le 911 si la vie d'une personne est en
danger ou allez à la salle d'urgence la plus proche.

csssdela montagne.qc.ca

ACCÈS SANTÉ dans votre quartier

Centre de santé et de services sociaux
de la Montagne

Centre affilié universitaire