

Centre de santé et de services sociaux
de l'Ouest-de-l'Île
West Island
Health and Social Services Centre



RÉPERTOIRE
2011

Accès
santé
dans
votre quartier

www.csssouestdelile.qc.ca



Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île

Cette brochure a été produite par le Centre de santé et de services sociaux (CSSS) de l'Ouest-de-l'Île. **La brochure « Accès santé dans votre quartier » présente les principaux services de santé et de services sociaux offerts près de chez vous.**

Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île a été créé en 2004. Il regroupe l'Hôpital général du Lakeshore, le CLSC de Pierrefonds, le CLSC du Lac-Saint-Louis ainsi que le Centre d'hébergement Denis-Benjamin-Viger.

Le CSSS travaille en étroite collaboration avec les cliniques médicales et les organismes communautaires de son territoire.

Il a pour mission :

- de vous aider à obtenir, le plus rapidement possible, les services de santé et les services sociaux dont vous avez besoin;
- d'offrir des services de qualité à ses usagers et aux résidents de son centre d'hébergement;
- de vous encourager à adopter de saines habitudes de vie;
- de contribuer, avec ses partenaires locaux et régionaux, à améliorer la santé de la population de son territoire.

Avec près de 2 000 employés, plus de 250 médecins et un budget annuel de 150 M\$, il joue un rôle de premier plan dans la vie économique et communautaire de votre quartier.

Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île est membre du Réseau montréalais des CSSS et des hôpitaux promoteurs de la santé, affilié à l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Il y a dans votre quartier plusieurs organismes communautaires qui travaillent de concert avec les établissements du réseau. Pour obtenir davantage d'information sur ces organismes ou pour connaître les ressources de santé et de services sociaux disponibles dans votre quartier, visitez le portail Santé Montréal au **www.santemontreal.qc.ca/aide-et-services** ou communiquez avec le **Centre de référence du grand Montréal** au **514 527-1375** ou encore contactez votre CLSC.

Table des matières

Besoin de voir un médecin ou une infirmière ?	3
Les ressources médicales de votre quartier	3
Si vous cherchez un médecin de famille	6
Pour consulter un médecin spécialiste	8
Pour consulter une infirmière	9
Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île : à votre service	11
Cliniques spécialisées	11
Prélèvements	13
Santé des femmes	13
Santé des hommes	16
Santé des femmes et des hommes - cancer	17
Santé sexuelle	17
Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie	18
Soutien à domicile	21
Services en périnatalité et petite enfance	22
Services aux enfants, aux parents et aux familles	25
Services aux jeunes	26
Soutien psychologique et social	28
Vaccination	30
Pour obtenir de l'aide	31
Abus et négligence envers une personne âgée	31
Agression sexuelle	31
Crise familiale	31
Déficiences intellectuelles et troubles envahissants du développement (DI-TED)	32
Dépression	32
Détresse et violence chez les gays et lesbiennes	32
Drogue, alcool, jeu pathologique	33
Grossesse non désirée	35
Jeunes en difficulté	35
Suicide	36
Violence conjugale et familiale	36
Pour améliorer les services	37
Pour faire du bénévolat	38
Des fondations qui investissent dans votre santé et votre bien-être	39

NUMÉROS UTILES

INFO-SANTÉ

Si vous êtes inquiet pour votre santé ou celle d'un proche;
[communiquez avec Info-Santé au 811.](#)

Une infirmière vous répondra jour et nuit, 365 jours par an !

CARTE-SOLEIL

Au Québec, la carte d'assurance maladie est obligatoire pour avoir accès à des soins gratuitement dans un établissement de santé. Il est donc important de se la procurer et de la conserver avec soi. À l'approche de l'expiration de votre carte-soleil, la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) vous enverra automatiquement un formulaire de renouvellement. Par la suite, vous devez vous rendre dans un CLSC avec deux pièces d'identité, une photo et les documents requis en mains, pour faire authentifier votre demande. Assurez-vous de faire votre changement d'adresse auprès de la RAMQ lors d'un déménagement.

RAMQ : 514 864-3411 ou 1 800 561-9749

LA SEULE PHARMACIE OUVERTE 24 HEURES

Pharmacie Nabil Chikh

Pharmaprix de la promenade du musée

5122, chemin de la Côte-des-Neiges

514 737-4415

CENTRE ANTI-POISON 1 800 463-5060

Besoin de voir un médecin ou une infirmière ?

Les ressources médicales de votre quartier

La liste (mise à jour régulièrement) des cliniques médicales qui offrent des services médicaux sans rendez-vous est disponible auprès du CLSC de votre quartier. Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île offre également des services médicaux avec rendez-vous pour certaines clientèles.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110

www.csssouestdelile.qc.ca

Les cliniques-réseau

Les cliniques-réseau ont été mises sur pied afin d'améliorer l'accès aux services médicaux sur l'île de Montréal et diminuer le recours aux salles d'urgence des hôpitaux. La plupart de ces cliniques sont accessibles, sans rendez-vous, même les jours fériés. Elles offrent des services de radiologie et de prélèvement sur place.

Les cliniques-réseau de votre quartier

Centre médical Brunswick 514 426-6677

955, boulevard Saint-Jean

Ville de Pointe-Claire

Clinique médicale Médistat 514 624-4774

4965, rue Saint-Pierre

Arrondissement Pierrefonds-Roxboro

Clinique Statcare 514 694-9282

175, avenue Stillview, bureau 104

Ville de Pointe-Claire

Les autres cliniques-réseau de la région de Montréal

OUEST DE MONTRÉAL

Centre d'urgence Saint-Laurent 514 747-2555

300, boulevard Marcel-Laurin, bureau 121
Arrondissement Saint-Laurent

Centre d'urgence Salaberry 514 337-4772

2758, rue de Salaberry, Galeries Normandie
Arrondissement Ahuntsic-Cartierville

Centre médical Métro Monk 514 769-9999

2376, rue Allard, Arrondissement Sud-Ouest

Clinique médicale du Sud Ouest 514 765-3600

4475, rue de Bannantyne, bureau 103, Arrondissement Verdun

Clinique médicale Le Plein Ciel 514 337-3171

475, boulevard de la Côte-Vertu, Arrondissement St-Laurent

Groupe Santé Physimed 514 747-8888

6363, route Transcanadienne, bureau 121
Arrondissement Saint-Laurent

Clinique-réseau intégrée du CSSS du Sud-Ouest-Verdun

514 765-7325

3922, boulevard LaSalle, Arrondissement Verdun

CENTRE DE MONTRÉAL

Centre de médecine familiale Herzl 514 340-8253

5790, chemin de la Côte-des-Neiges, 2e étage
Arrondissement Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce

Clinique de soins d'urgence Reine Elizabeth 514 485-5013

2100, avenue Marlowe
Arrondissement Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce

Clinique médicale 1851 514 524-7564

1851, rue Sherbrooke Est, bureau 101
Arrondissement Plateau-Mont-Royal

Clinique médicale de la Cité 514 281-1722

300, rue Léo Pariseau, bureau 900, Arrondissement Plateau-Mont-Royal

Clinique médicale Diamant 514 731-5994

5885, chemin de la Côte-des-Neiges, bureau 201
Arrondissement Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce

Clinique Millenia 514 287-2683

4, Complexe Desjardins, basilair 1, bureau 303
150, rue Sainte-Catherine Ouest, tour de l'Hôtel, niveau 4
Arrondissement Ville-Marie

CENTRE DE MONTRÉAL (suite)

Clinique médicale Métro Médic Centre-Ville 514 932-2122

1538, rue Sherbrooke Ouest, bureau 100, Arrondissement Ville-Marie

Clinique médicale Plateau Mont-Royal 514 527-3997

1374, avenue du Mont-Royal Est, bureau 103

Arrondissement Plateau Mont-Royal

Groupe Santé Westmount Square 514 934-2334, poste 222

1, Westmount Square, bureau 550, Ville de Westmount

Médico Centre Mont-Royal 514 521-5555

4689, avenue Papineau, Arrondissement Plateau-Mont-Royal

EST DE MONTRÉAL

Centre médical Hochelaga 514 353-8742

9080, rue Hochelaga

Arrondissement Mercier–Hochelaga-Maisonneuve

Clinique médicale 3000 514 376-7702

3000, rue Bélanger Est, Arrondissement Rosemont–La Petite-Patrie

Clinique-réseau du Coeur-de-l'Île 514 722-0000

6930, avenue Papineau

Arrondissement Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension

Clinique médicale Désy 514 326-9060

5636, boulevard Henri-Bourassa Est, Arrondissement Montréal-Nord

Clinique médicale Maisonneuve-Rosemont 514 257-7000

5345, boulevard de l'Assomption, bureau RC-60

Arrondissement Rosemont–La Petite-Patrie

Clinique médicale Viau 514 326-7203

8465, boulevard Viau, Arrondissement Saint-Léonard

CLSC de Saint-Michel 514 374-8223

3355, rue Jarry Est

Arrondissement Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension

Domus Médica 514 256-5011

5601, rue Bélanger Est, bureau 401

Arrondissement Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension

Polyclinique Cabrini 514 256-5700

5700, rue Saint-Zotique Est

Arrondissement Rosemont–La Petite-Patrie

Polyclinique médicale réseau Pointe-aux-Trembles 514 498-4050

12905, rue Sherbrooke Est, bureau 103

Arrondissement Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles

Les groupes de médecine de famille

Un groupe de médecine de famille (GMF) est une organisation composée de médecins de famille travaillant ensemble pour la prise en charge et le suivi d'une clientèle, avec la collaboration d'infirmières.

Le GMF offre des services uniquement aux personnes inscrites auprès d'un des médecins de la clinique. Il permet notamment d'assurer aux patients un meilleur accès aux services et une continuité des soins.

Les GMF de votre quartier :

GMF Médistat

GMF Stillview

Si vous cherchez un médecin de famille

La pénurie de médecins touche tout le Québec. Des mesures ont été mises en place, dont la formation de plusieurs nouveaux médecins, mais il faudra encore quelques années pour remédier à cette situation. Pour le moment, tous les résidents de l'île de Montréal n'ont pas accès à un médecin de famille.

Si vous n'avez pas de médecin de famille et que vous devez consulter un médecin, adressez-vous à votre clinique habituelle ou à une clinique-réseau (voir la liste des cliniques-réseau en page 3, 4 et 5).

Autant que possible, allez toujours à la même clinique. L'équipe médicale aura accès à votre dossier et sera en mesure de mieux vous aider à long terme. Pour éviter les déplacements inutiles, téléphonez avant de vous y rendre.



Bien se préparer à un rendez-vous

Voici quelques conseils pour bien vous préparer à votre rendez-vous chez le médecin ou avec tout autre professionnel de la santé.

1. Notez par écrit les renseignements suivants :
 - vos symptômes, leur fréquence, le moment et les circonstances de leur apparition;
 - vos antécédents personnels, comme les maladies, les blessures, les hospitalisations et les opérations avec leurs dates;
 - les vaccins que vous avez reçus et la date de vaccination;
 - vos conditions de santé particulières (allergies, handicap, grossesse, allaitement, etc.);
 - si vous les connaissez, les résultats de vos dernières analyses (prises de sang, analyses d'urine) et de vos radiographies récentes.
2. Apportez la liste complète et à jour de vos médicaments. Votre pharmacien peut vous fournir la liste de vos médicaments prescrits. Vous devez y ajouter les médicaments sans ordonnance, les vitamines, les suppléments alimentaires et les produits naturels que vous prenez. Si cela vous est impossible, apportez tous vos médicaments avec vous. Soyez prêts à répondre aux questions suivantes : quelles sont vos allergies médicamenteuses et quelles sont vos réactions ?, comment prenez-vous vos médicaments ? quelles sont les coordonnées de votre pharmacie ?
3. Préparez la liste des questions que vous voulez poser.
4. Le jour de votre rendez-vous :
 - présentez-vous à l'heure avec un carnet et un crayon pour prendre des notes;
 - si vous ne pouvez pas vous rendre au moment prévu, avisez la clinique le plus tôt possible afin que votre rendez-vous puisse être offert à un autre patient;
 - n'hésitez pas à poser des questions et à noter les réponses par écrit;
 - si nécessaire, invitez un parent ou un ami à vous accompagner.

Pour consulter un médecin spécialiste

Sauf exception, les médecins spécialistes reçoivent seulement des patients sur référence d'un médecin omnipraticien. Si vous croyez avoir besoin d'une consultation avec un médecin spécialiste, vous devez donc en parler à un omnipraticien, soit votre médecin de famille ou un médecin dans une clinique médicale sans rendez-vous.

Si votre médecin demande une consultation en URGENCE, il verra lui-même à vous diriger adéquatement. Si la demande de consultation n'est pas urgente selon votre médecin, ce dernier, ou le personnel de la clinique, vous donnera les coordonnées des hôpitaux ou des cliniques à contacter pour prendre rendez-vous. Vous devrez alors faire les démarches vous-même.

Le centre ambulatoire de l'**Hôpital général du Lakeshore** offre, sur **référence d'un médecin**, des services dans plusieurs spécialités.

Pour prendre rendez-vous : **514 630-2225**

- Anticoagulation, **poste 1702**
- Cardiologie, **poste 1812**
- Chirurgie générale, **poste 1799**
- Diabète / Cardiométabolique, **poste 1821**
- Fertilité, **poste 1799**
- Gastroentérologie, **poste 1901**
- Hémato-oncologie, **poste 1999**
- Insuffisance cardiaque, **poste 1812**
- Maladies infectieuses, **poste 1799**
- Maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC), **poste 1721**
- Médecine de jour, **poste 1901**
- Médecine interne, **poste 1901**
- Néphrologie, **poste 1841**
- Neurologie, **poste 1799**
- Orthopédie, **poste 1799**
- Oto-rhino-laryngologie, **poste 1799**
- Pédiatrie, **poste 1799**
- Plastie, **poste 1799**
- Préopératoire, **poste 1701**
- Suivi urgence, **poste 1799**

POUR JOINDRE LES AUTRES HÔPITAUX DE MONTRÉAL

Centre hospitalier de St. Mary 514 345-3511

Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

Hôpital Notre-Dame: **514 890-8000**

Hôpital Saint-Luc : **514 890-8000**

Hôtel-Dieu : **514 890-8000**

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine 514 345-4931

POUR JOINDRE LES AUTRES HÔPITAUX DE MONTRÉAL (suite)

Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

Hôpital général de Montréal : **514 934-1934**

Hôpital de Lachine : **514 637-2351**

Hôpital neurologique de Montréal : **514 398-6644**

Hôpital Royal Victoria : **514 934-1934**

Institut thoracique de Montréal : **514 934-1934**

L'Hôpital de Montréal pour enfants : **514 412-4400**

Hôpital de Verdun (cliniques externes) **514 765-7324**

Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal **514 338-2222**

Hôpital Fleury du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord
514 384-2000, poste 5062

Hôpital général juif Sir Mortimer B. Davis **514 340-8222**

Hôpital Jean-Talon du CSSS du Coeur-de-l'Île **514 495-6767**

Hôpital LaSalle du CSSS de Dorval-Lachine-LaSalle **514 362-8000**

Hôpital Maisonneuve-Rosemont **514 252-3400**

Hôpital Santa Cabrini **514 252-6000**

Institut de cardiologie de Montréal **514 376-3330**

Pour consulter une infirmière

Les infirmières peuvent donner des conseils et les soins requis à la suite d'une blessure, d'une maladie chronique ou d'une chirurgie : enlèvement de points de suture, soins de plaie et pansements, soins de sonde ou de colostomie, administration de médicament par intraveineuse, vaccination, etc.

Pour une consultation ou un suivi de santé avec une infirmière, contactez votre CLSC. En dehors des heures d'ouverture du CLSC, appelez Info-Santé en composant le **811**.

CLSC de Pierrefonds **514 626-4019**

Rendez-vous du lundi au vendredi, de 7 h à 20 h

et le samedi, de 8 h à 16 h

Le centre de rendez-vous est ouvert de 8 h à 16 h, du lundi au vendredi.

CLSC du Lac-Saint-Louis **514 697-4110**

Rendez-vous du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h

et le samedi, de 8 h à 16 h

Les conseils de votre pharmacien

On trouve plus de 400 pharmacies réparties partout sur l'île de Montréal; le pharmacien est donc un professionnel très accessible. Il ne faut pas hésiter à le consulter lorsque vous souffrez d'un problème de santé bénin et lorsqu'il est question de médicaments, autant en vente libre que sur ordonnance.

Les services suivants sont offerts dans les pharmacies montréalaises:

- récupération sécuritaire des médicaments;
- prescription de la contraception orale d'urgence (pilule du lendemain);
- renseignements sur les médicaments (interactions, effets secondaires, conseils d'utilisation);
- conseils pour le choix des médicaments en vente libre, incluant les produits de santé naturels;
- prescription et facilitation du remboursement d'une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN) pour l'abandon du tabac et conseils d'utilisation.

Plusieurs pharmaciens travaillent en interdisciplinarité avec d'autres professionnels de la santé pour vous offrir des services tels que clinique de vaccination, bilan lipidique, suivi de l'hypertension, suivi de l'asthme et de plusieurs autres maladies chroniques. Informez-vous!

Lorsque vous rencontrez votre pharmacien pour obtenir un médicament, il est essentiel de lui communiquer certains renseignements afin de lui permettre de bien faire son travail.

Vous devez lui mentionner :

- tous les médicaments actuellement consommés (autant sur ordonnance qu'en vente libre);
- tous les produits de santé naturels, vitamines ou produits homéopathiques utilisés;
- si vous souffrez d'un problème de santé particulier;
- si vous fumez ou consommez de l'alcool;
- si vous avez des allergies alimentaires ou à certains médicaments;
- si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.

En allant toujours à la même pharmacie, vous vous assurez que votre pharmacien possède votre dossier pharmacologique complet, ce qui vous évite de répéter ces renseignements à chaque visite.

En outre, lorsque vous allez à la pharmacie pour obtenir un médicament sur ordonnance, assurez-vous de connaître le problème

Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île : à votre service

Cliniques spécialisées

Abandon du tabagisme

Centre d'abandon du tabagisme :

Vous souhaitez arrêter de fumer ? Profitez des services offerts au Centre d'abandon du tabagisme. Une infirmière clinicienne spécialisée en arrêt tabagique vous conseillera sur les meilleurs moyens d'y parvenir et aura la possibilité de vous prescrire une thérapie de remplacement de la nicotine (TRN).

Centre d'abandon du tabagisme du CSSS de l'Ouest-de-l'Île

514 626-2572, poste 4463 (sur rendez-vous)

Autres ressources :

Groupes de cessation

Programme de 8 semaines qui favorise l'entraide entre fumeurs. Organisé avec les Centres d'abandon du tabagisme.

Centre Vivre mieux sans fumer 514 849-3804

Devenir non fumeur 514 340-8222, poste 3870

Hôpital général Juif Sir Mortimer B. Davis

Ligne J'Arrête 1 866 527-7383 (sans frais)

Des professionnels au bout du fil pour des conseils liés à l'arrêt tabagique (du lundi au vendredi, de 8 h à 21 h).

Site Internet J'Arrête www.jarrete.qc.ca

Site interactif pour accompagner les fumeurs dans leur démarche et accès à des forums d'entraide.

Asthme

Clinique sur l'asthme et les allergies pour la clientèle pédiatrique seulement.

POUR INFORMATION

Hôpital général du Lakeshore 514 630-2225, poste 1721

Rencontres individuelles.

Rendez-vous sur référence de votre médecin.

Centre d'éducation pour la santé

Au Centre d'éducation pour la santé du CSSS de l'Ouest-de-l'Île, une infirmière clinicienne spécialisée en entrevue motivationnelle peut vous aider à adopter de saines habitudes de vie comme prendre la décision de cesser de fumer, mieux manger et faire de l'activité physique. Parlez-en à votre médecin, à votre infirmière ou à un autre professionnel de la santé, ou communiquez directement avec le centre par téléphone.

POUR INFORMATION

CSSS de l'Ouest-de-l'Île 514 626-2572, poste 4566

Programme cardiométabolique

Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île offre un programme de prévention et de gestion du risque cardiométabolique. Ce programme d'éducation s'adresse aux personnes pré-diabétiques, diabétiques et hypertendues; il comprend une prise en charge par une équipe composée d'une infirmière, d'une nutritionniste et d'un kinésiologue.

POUR INFORMATION

CSSS de l'Ouest-de-l'Île 514 626-2572, poste 4418

Service de récupération et d'élimination de seringues et d'aiguilles usagées pour usage domestique

Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île offre un service de récupération et d'élimination sécuritaire des seringues et des aiguilles usagées pour usage domestique. Des contenants sécuritaires sont disponibles à cet effet. Sans rendez-vous.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572

du lundi au vendredi, de 7 h à 20 h
et le samedi, de 8 h à 16 h

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110

du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h
et le samedi, de 8 h à 16 h



Prélèvements

Pour une prise de sang ou tout autre prélèvement, adressez-vous à l'un des endroits suivants :

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572

Mardi au vendredi, de 7 h à 10 h (sans rendez-vous)

Sur rendez-vous seulement pour les 0-6 ans : **514 626-2572, poste 4337**

Hôpital général du Lakeshore 514 630-2225, poste 1423

Lundi au vendredi, de 7 h à 14 h 45 (sans rendez-vous)

Les Centres de prélèvements peuvent fermer plus tôt selon l'achalandage.

N'oubliez pas d'apporter :

- votre requête d'analyse du médecin;
- votre carte d'assurance maladie.

Demandez à votre médecin si vous devez jeûner ou suspendre la prise de vos médicaments avant votre prélèvement.

Santé des femmes

Vous avez besoin de renseignements sur le dépistage du cancer du sein, l'ostéoporose ou la ménopause? Votre CSSS favorise une approche globale de la santé des femmes.

POUR INFORMATION

Centre d'éducation pour la santé 514 626-2572, poste 4566

ou communiquez avec votre médecin.



Programme québécois de dépistage du cancer du sein (PQDCS)

Dans le cadre du Programme québécois de dépistage du cancer du sein, si vous avez entre 50 et 69 ans, vous recevrez automatiquement par la poste une lettre du directeur de santé publique vous invitant à passer une mammographie dans un centre de dépistage désigné. Cette lettre a la même valeur qu'une ordonnance médicale.

Le jour de votre rendez-vous, apportez votre lettre. On vous demandera de remplir et de signer un formulaire de consentement. Vous serez alors inscrite au Programme québécois de dépistage du cancer du sein et vous serez invitée à passer une mammographie à tous les deux ans. Vous recevrez vos résultats par la poste, tout comme votre médecin.

Pour plus de renseignements :

- consultez votre médecin;
- visitez le site Internet : **www.santemontreal.qc.ca**;
- communiquez avec le Centre de coordination des services régionaux : **514 528-2424**

Si vous n'êtes pas inscrite au PQDCS, vous devez obtenir une requête d'examen de votre médecin pour obtenir une mammographie (radiographie des seins) de dépistage.

Ressource pour le cancer du sein

Élégante forme 514 620-4040

Pour les femmes atteintes ou ayant souffert d'un cancer du sein, Élégante forme est un endroit où les femmes peuvent se procurer des produits de qualité pour les aider à se sentir belle et bien sans avoir recours à la reconstruction chirurgicale.

www.eleganteforme.com

Organismes dédiés à la santé des femmes

Centre de santé des femmes de Montréal 514 270-6110

Le Centre de santé des femmes de Montréal est un organisme communautaire composé de femmes qui œuvrent principalement en santé gynécologique. Il offre des services d'interruption volontaire de grossesse (IVG), de contraception, de consultation gynécologique, etc.
www.csfmontreal.qc.ca

Centre des femmes de Montréal 514 842-4780

Le Centre des femmes de Montréal vient en aide aux femmes en difficulté. Il offre des services d'aide alimentaire, vestimentaire, et d'intégration linguistique, de même que de l'information juridique, divers ateliers et formations, etc.
www.centredefemmesdemtl.org

Centre des femmes West Island 514 695-8529

Centre pour les femmes: programme d'éducation sur la santé, le loisir et la mise en forme, programmes d'art, de musique et de gymnastique pour les enfants.
www.wiwc.ca

Cloverdale Multi-Ressources 514 684-8228

Aide, soutien et référence aux femmes immigrantes.
www.cloverdalemulti-ressources.org

Elizabeth House 514 482-2488

Centre de jour, résidence de courte ou longue durée pour femmes enceintes ou qui ont des jeunes enfants. Programme d'intégration.

Refuge pour les femmes de l'Ouest-de-l'Île 514 620-4845

Consultation téléphonique 24 heures sur 24. Hébergement temporaire, rencontres individuelles et de groupe pour femmes et enfants victimes de violence conjugale ou familiale.

D'autres organismes communautaires offrent des services en lien avec le cancer ou la santé des femmes. Vous pouvez vous renseigner auprès du Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île :

514 694-6404 ou www.crcinfo.ca

Santé des hommes

Cancer de la prostate

Les hommes de 50 à 75 ans devraient consulter un médecin afin d'effectuer un examen de dépistage du cancer de la prostate.

Pour information, consultez votre médecin. Si vous recevez un diagnostic de cancer, vous pouvez joindre un groupe d'entraide.

Société canadienne du cancer 1 888 939-3333

www.cancer.ca

Montréal West Island Prostate Cancer Support 514 694-6412

Conférenciers, groupes de discussion, heure de pause-café.

www.mtlwiprostcansupportgrp.ca

Organismes dédiés à la santé des hommes

Criphase 514 529-5567

Criphase est un centre de ressources et d'intervention pour hommes victimes d'abus sexuels dans leur enfance.

www.criphase.org

Entraide pour hommes de Montréal 514 355-8300

Entraide pour hommes de Montréal offre aux hommes des groupes d'entraide sur la paternité, la vie conjugale, la dépression, la perte d'emploi, le développement personnel, etc.

www.entraidepourhommes.ca

Maison Oxygène 514 523-9283

La Maison Oxygène est un milieu de vie pour hommes en difficulté conjugale et familiale. Le service s'adresse en priorité aux pères avec enfants.

www.maisonoxygene.com

Service d'aide aux conjoints 514 384-6296

SAC offre de l'aide aux hommes en situation de rupture, conflit, souffrant de jalousie ou de problème de violence conjugale.

www.serviceaideconjoints.org

D'autres organismes communautaires offrent des services en lien avec le cancer ou la santé des hommes. Vous pouvez vous renseigner auprès du Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île :

514 694-6404 ou www.crcinfo.ca

Santé des femmes et des hommes – cancer

Si vous recevez un diagnostic de cancer, vous pouvez joindre un groupe d'entraide.

ABO VAS

Accompagnement bénévole pour le transport médical. **514 694-3838**

www.abovas.com

Société canadienne du cancer 1 888 939-3333

www.cancer.ca

Centre de bien-être de l'Ouest-de-l'Île pour personnes atteintes de cancer 514 695-9355

L'organisme offre de l'aide aux gens de tous âges tout au long de leur parcours avec la maladie, du diagnostic jusqu'à un an après la fin des traitements. Certains de leurs services s'adressent aussi à leurs proches.

www.wicwc.org

Santé sexuelle

Les services de dépistage du VIH/sida et des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) sont offerts gratuitement et en toute confidentialité. Au CSSS de l'Ouest-de-l'Île, vous pouvez aussi obtenir de l'information, des conseils ou un accompagnement concernant les ITSS, la contraception et la grossesse.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 4367

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1313



Services aux personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement et personnes atteintes de déficience physique

Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île offre de nombreux services aux personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement et aux personnes atteintes de déficience physique, ainsi qu'à leur famille et / ou leurs proches aidants. Les services offerts, basés sur l'évaluation des besoins et sur la préservation de l'autonomie de la personne, sont les suivants :

- évaluation de l'état de santé global et évaluation des besoins par un intervenant professionnel;
- orientation vers les services requis pour pallier aux incapacités temporaires ou permanentes;
- soins infirmiers;
- services psychosociaux;
- services de réadaptation : ergothérapie, physiothérapie;
- services de nutrition;
- services d'auxiliaires familiales pour les soins d'assistance dans les activités de la vie quotidienne;
- services médicaux;
- soins palliatifs;
- différents programmes :
 - prévention des chutes;
 - programme d'adaptation de domicile;
 - repérage de la déficience visuel;
- répit/soutien aux proches aidants;
- soutien à la famille.

Ces services peuvent être offerts au CLSC via les services généraux, à domicile selon les critères d'admissibilité du soutien à domicile. Des références peuvent être faites, selon la condition de la personne, vers :

- un centre de jour;
- un hôpital de jour;
- une unité de réadaptation;
- une unité d'hébergement temporaire;
- une unité d'hébergement permanent;
- un organisme communautaire;
- l'Hôpital général du Lakeshore qui favorise un environnement adéquat pour les personnes âgées.

Centre de jour

Le centre de jour travaille conjointement avec les services de soutien à domicile des CLSC. Les activités offertes visent à permettre aux personnes âgées de demeurer à domicile, d'éviter l'isolement social, de maintenir leurs capacités physiques et leurs habiletés sociales et à donner du répit aux proches aidants.

Si vous croyez avoir besoin de l'un de ces services pour vous ou l'un de vos proches, communiquez avec votre CSSS. Un professionnel évaluera vos besoins afin d'y apporter la réponse la mieux adaptée.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110

Aide domestique

Les services d'entretien ménager sont offerts aux personnes âgées de 65 ans et plus, à tarif variable, selon le revenu de la famille, grâce au Programme d'exonération financière du Québec.

Sur référence du CSSS, les personnes âgées de moins de 65 ans qui ont besoin de services d'aide domestique à la suite d'une chirurgie ou d'une maladie, ou en raison de toute autre incapacité, peuvent également bénéficier du Programme d'exonération financière du Québec. Cette solution permet d'obtenir de l'aide domestique à bon prix, tout en encourageant une entreprise de votre quartier.

Dans votre quartier, ces services sont offerts par :

Services West-Nette 514 626-1296



Autres ressources

ABO VAS 514 694-3838

Accompagnement bénévole pour le transport médical.

www.abovas.com

Association d'entraide d'arthrite de l'Ouest-de-l'Île (A.W.I.S.H.)

514 631-3288

Organisme qui vise à augmenter la qualité de vie des personnes qui souffrent d'arthrite (soutien, information et activités).

www.awishmontreal.org

NOVA WI 514 695-8335

NOVA l'Ouest-de-l'Île prodigue des soins complets aux personnes affectées par la maladie d'Alzheimer, par le cancer ou par la maladie de Lou Gehrig (ALS).

www.novawi.org

Abus et négligence envers une personne âgée

Info-Abus

Si vous vivez une situation d'abus physique, psychologique ou de négligence envers un aîné ou en êtes témoin, appelez au **514 489-2287** ou au **1 888 489-2287**, ou demandez conseil aux professionnels de votre CSSS.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 3956

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1334

Tel-Aînés 514 353-2463

Service d'écoute, de référence et de prévention à l'intention des aînés et de leurs proches.

www.tel-ecoute.org

D'autres organismes communautaires offrent des services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie. Vous pouvez vous renseigner auprès du Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île :

514 694-6404 ou www.crcinfo.ca

Soutien à domicile

Les services de soutien à domicile sont proposés, après évaluation, et selon les critères d'admissibilité à recevoir des services de soutien à domicile aux personnes ayant des incapacités temporaires ou permanentes, comme les personnes en perte d'autonomie liée au vieillissement, les personnes atteintes de déficience physique, les personnes en convalescence, les personnes atteintes d'une maladie chronique (maladie pulmonaire obstructive chronique, insuffisance cardiaque, SIDA, etc...) ou encore les personnes en fin de vie.

Les services offerts peuvent comprendre des services infirmiers, psychosociaux, médicaux, de réadaptation et de nutrition, des services d'aide à domicile pour les activités de la vie quotidienne, des soins palliatifs et du soutien au deuil, des services aux proches aidants.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110

Certains organismes communautaires offrent des services de soutien à domicile. Vous pouvez vous renseigner auprès du Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île : **514 694-6404** ou **www.crcinfo.ca**



Services en périnatalité et petite enfance

Les parents de bébés ou de jeunes enfants ainsi que les futurs parents ou parents-adolescents ont accès à une gamme complète de services dans leur quartier.

Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île offre différents services en périnatalité et en petite enfance :

Adoption internationale

Pour obtenir des services psychosociaux et de santé en pré et post-adoption.

CSSS de l'Ouest-de-l'Île 514 697-4110, poste 1307

Suivis post-natals

Pour toutes les clientes qui ont donné naissance. Évaluation complète de la santé de la mère et du bébé et des besoins psychosociaux de la famille.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 4531

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1346

Suivis intensifs et continus pour la clientèle vulnérable

Pour les jeunes mères, les clientèles à faible revenu et vulnérables en pré et post-natal.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 4531

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1346

Support et suivi psychosocial et psycho éducatif

Pour les familles dans le besoin.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 3956

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1334

Suivi diététique

Pour différents enjeux prénataux et certaines difficultés reliées à l'enfant (allergie, poids insuffisant, petits mangeurs, intolérance alimentaire). Un cours sur l'introduction des solides aux nouveaux parents est disponible.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 4557

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1364

Programme OLO (œuf, lait, orange)

Permet aux futures mères vivant avec un faible revenu d'obtenir gratuitement des aliments nutritifs de base et des suppléments vitaminiques de même qu'un suivi nutritionnel pendant la grossesse.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 4557

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1346

Soutien à l'allaitement

Le CSSS offre des ateliers pratiques sur l'allaitement maternel en fin de grossesse ainsi que des haltes-allaitement en postnatal. Les mères, futures mères et leur entourage immédiat peuvent y rencontrer des professionnels et poser leurs questions sur l'allaitement. Ces rencontres représentent aussi un lieu d'échange et de partage avec d'autres mères. L'allaitement maternel et l'application de l'Initiative des Amis des Bébé font également partie des priorités du programme en périnatalité du CSSS de l'Ouest-de-l'Île et de la politique de l'allaitement.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 4531

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1346

Haltes-nourrissons et haltes nourri-source

Pour suivi des mères et des bébés avec différents professionnels et différentes thématiques.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 4531

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1346

Rencontres prénatales

Les rencontres prénatales aident les futurs parents à préparer l'accouchement et le retour à la maison pour qu'il se déroule dans les meilleures conditions pour le bébé à naître, pour la mère et pour le père.

POUR INFORMATION ET INSCRIPTION

CSSS de l'Ouest-de-l'Île 514 626-2572, poste 3802

Maison de naissance et services de sages-femmes

Pour les futures mères qui désirent accoucher avec l'aide d'une sage-femme dans une maison de naissance, à domicile ou à l'hôpital.

CSSS de l'Ouest-de-l'Île 514 697-1199

Clinique de fertilité

La clinique de fertilité du CSSS de l'Ouest-de-l'Île est affiliée au Centre universitaire de santé McGill (CUSM). Elle s'occupe des investigations seulement. Les traitements se feront au CUSM.

CSSS de l'Ouest-de-l'Île 514 630-2225, poste 1799

Autres ressources

AMCAL 514 694-3161

Consultation pour jeunes victimes d'abus, gestion de la colère, programme d'intervention en résidence pour les adolescents et thérapie familiale.

www.amcal.ca

Cloverdale Multi-Ressources 514 684-8228

Organisme de référence et reconnu qui intervient dans les différentes étapes de la vie des familles, des enfants et des adultes.

www.cloverdalemulti-ressources.org

Ligue La Leche 1 866 255-2483

Service d'aide téléphonique, réunions mensuelles d'information, réunions sur l'allaitement d'un bébé, édition de livres sur l'allaitement et le maternage, accessoires d'allaitement, formation aux professionnels de la santé.

www.allaitement.ca

Nourri-Source 514 948-9877

Mouvement d'entraide pour l'allaitement maternel

www.nourri-source.org

Projet communautaire de Pierrefonds 514 684-5995

Organisme qui travaille à la création d'un environnement sensible aux besoins et aux aspirations des enfants et des familles et à un environnement qui les respecte.

www.pcpwi.org

D'autres organismes communautaires offrent des services aux enfants, aux parents et aux familles. Vous pouvez vous renseigner auprès du Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île :

514 694-6404 ou www.crcinfo.ca

Services aux enfants, aux parents et aux familles

Des services de santé, des services sociaux et du soutien familial sont offerts par le CSSS de l'Ouest-de-l'Île aux familles en difficulté.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 3956

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1334

Centres jeunesse

Les deux centres jeunesse de l'île de Montréal offrent des services aux jeunes de 0 à 18 ans. Ils s'adressent particulièrement à ceux qui ont besoin de protection ou qui ont commis des délits et offrent du soutien à leurs parents. Ils assurent aussi des services de médiation familiale, d'adoption, de recherche d'antécédents et de retrouvailles.

Centre jeunesse de Montréal 514 593-3979

www.centrejeunessedemontreal.qc.ca

Les Centres de la jeunesse de la famille Batshaw 514 935-6196

Services en anglais.

www.batshaw.qc.ca

Autres ressources

Action-Jeunesse de l'Ouest-de-l'Île (AJOI) 514 674-1270

Organisme qui offre un service unique d'intervention et de prévention aux jeunes de 12 à 25 ans, par le biais de travailleurs de rue. AJOI développe et offre des services d'accueil, d'écoute, de référence, de soutien et d'accompagnement aux jeunes aux prises avec une ou plusieurs problématiques (itinérance, toxicomanie, problèmes de santé mentale et physique, isolement, détresse psychologique et sociale, tendances suicidaires et pauvreté).

www.ajoi.info

AMCAL 514 694-3161

Consultation pour jeunes victimes d'abus, gestion de la colère, programme d'intervention en résidence pour les adolescents et thérapie familiale.

www.amcal.ca

Bartimaeus Inc. 514 234-3645

Médiation pour enfants, adultes et familles, offerte à prix modique.

Interventions dans plusieurs domaines : scolaire, médical, etc.

Intervention psychosociale en temps de crise.

www.bartimaeus.com

Éducation Coup-de-fil 514 525-2573

Service téléphonique de consultation professionnelle pour tous les membres de la famille et l'entourage des jeunes.

www.education-coup-de-fil.com

Family Life Center 514 630-7794

Services-conseils pour individus, couples et familles qui vivent des problèmes ou à faible revenu. En anglais seulement.

Ligne parents 514 288-5555

Un service téléphonique spécialisé dans les relations parents-enfants. Pour les parents seulement.

D'autres organismes communautaires offrent des services aux enfants, aux parents et aux familles. Vous pouvez vous renseigner auprès du Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île :

514 694-6404 ou **www.crcinfo.ca**.

Services aux jeunes

Des services spécialement conçus pour les jeunes sont offerts au CSSS de l'Ouest-de-l'Île et dans les écoles primaires et secondaires du quartier.

Clinique des jeunes

Les jeunes âgés de 12 à 24 ans peuvent obtenir de l'information, des conseils ou un accompagnement concernant les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), la contraception et la grossesse. Les services de dépistage du VIH/sida et des ITSS, la contraception orale d'urgence (pilule du lendemain) et le test de grossesse sont offerts gratuitement et en toute confidentialité.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 4367

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1313

Services psychosociaux

Que ce soit pour des problèmes de toxicomanie, des problèmes familiaux ou autres, une équipe de professionnels peut aider les jeunes.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110

Autres ressources

Ado-Cause (Sacado) 514 572-2236

Services de consultation psychologique anonyme pour adolescents et jeunes adultes.

www.ado-cause.com

Alateen 514 866-9803

Alateen est un groupe d'entraide composé de jeunes dont la vie a été affectée par l'alcoolisme d'un membre de leur famille ou d'un ami intime.

www.al-anon-montreal.org

Pavillon Foster – Services aux jeunes 514 697-4111, poste 1553

Traitement et réadaptation des jeunes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique.

www.pavillonfoster.org

Tel-Jeunes 1 800 263-2266

Service d'écoute, d'orientation et de référence accessible en tout temps.

www.teljeunes.com

Note : En vertu des droits reconnus par le Code civil du Québec, les jeunes de 14 ans et plus peuvent obtenir des services de santé en toute confidentialité.

D'autres organismes communautaires offrent des services aux jeunes. Vous pouvez vous renseigner auprès du Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île : **514 694-6404** ou **www.crcinfo.ca**



Soutien psychologique et social

Nos équipes peuvent vous aider en cas de problèmes de santé mentale, de dépendances, de violence, d'abus, de pauvreté et d'exclusion, de détresse émotive ou psychologique. Chacun des CLSC est doté d'un accueil psychosocial. Son personnel évalue votre situation, vos besoins, et vous offre un suivi ou vous dirige vers le bon service.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 3956

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1334

Vous pouvez aussi consulter votre médecin de famille. Si vous n'avez pas de médecin de famille, il existe des cliniques sans rendez-vous sur le territoire. La liste des cliniques-réseau apparaît aux pages 3, 4 et 5.

Centre de crise

Les personnes vivant une situation difficile ou une crise devraient communiquer en premier lieu avec un centre de crise où des services sont offerts par des professionnels 24 heures par jour, sept jours par semaine : consultation, évaluation, référence, orientation, suivi post-crise de courte durée et, dans certains cas, hébergement de courte durée.

Centre de crise de l'Ouest-de-l'Île 514 684-6160

www.centredecriseoi.com

Autres ressources

Alliance communautaire autonome 514 525-5060

Promotion et défense collective des droits en santé mentale.

ANEB – Anorexie et boulimie Québec 514 630-0907

Vient en aide à tous ceux touchés par un trouble alimentaire.

www.anebquebec.com

Arrimage 514 389-9393

Intégration et maintien en emploi pour des personnes ayant des troubles de santé mentale graves.

Centre Bienvenue 514 421-2212

Donner les moyens d'agir allant au-delà de l'intégration. Équiper les individus atteints de troubles de santé mentale pour les aider à reconnaître leur valeur, leur offrir le soutien et les services nécessaires qui leur permettront de contribuer activement à la société.

www.centrebienvenue.org

Centre Famille et Ressources 514 685-5912

Programmes offerts en français et en anglais aux jeunes de 6 à 17 ans qui ont des troubles de santé mentale pour les préparer au milieu scolaire ou professionnel et programmes d'intégration communautaire.

www.familyresourcecenter.qc.ca (en anglais seulement)

L'Équipe Entreprise 514 636-1081

Pour les adultes qui ont un problème de santé mentale, qui reçoivent le soutien d'une équipe en santé mentale et qui sont stables et motivés à participer à un programme de réintégration sociale par des activités de travail.

www.equipeentreprise.org

Les Amis de la santé mentale 514 636-6885

Association bilingue de parents et amis de personnes atteintes de maladie mentale. Counseling, éducation et soutien.

www.asmfmh.org

Parrainage civique de la banlieue Ouest 514 694-5850

Soutien fourni par des parrains/marraines bénévoles aux personnes âgées, aux personnes ayant un problème de santé mentale ou un handicap. Logements supervisés.

www.westislandcitizenadvocacy.com

Perspective communautaire en santé mentale 514 696-0972

Service de suivi et d'accompagnement dans la communauté. Aide à la recherche de logements.

www.pcs-m-cpmh.org

Ressources Communautaires Omega Inc. 514 631-2760

Centre de jour, foyer de groupe et appartements.

www.omegacenter.org

Tel-Aide 514 935-1101

Service d'écoute gratuit et confidentiel pour personnes en détresse, disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

www.telaide.org

D'autres organismes communautaires offrent des services de soutien psychologique et social. Vous pouvez vous renseigner auprès du Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île :

514 694-6404 ou www.crcinfo.ca

Vaccination

La vaccination est le meilleur moyen de se protéger contre plusieurs maladies graves. N'hésitez pas à y recourir. Les vaccins de base pour les enfants et adultes sont offerts gratuitement avec rendez-vous aux endroits suivants :

CLSC de Pierrefonds 514 626-4019

CLSC du Lac-Saint-Louis 0 à 5 ans 514 697-4110

6 ans et plus 514 697-4110, poste 1313

Certains vaccins sont aussi offerts dans les écoles du quartier.

Vaccination contre la grippe

Une campagne de vaccination contre la grippe a lieu chaque automne. Le vaccin est offert gratuitement et est fortement recommandé aux personnes âgées de 60 ans et plus, aux personnes atteintes d'une maladie chronique ainsi qu'à leurs proches, aux enfants âgés de 6 à 23 mois ainsi qu'à leurs parents, frères et sœurs, aux femmes enceintes – deuxième et troisième trimestres et leurs familles et aux personnes avec une obésité importante. Le vaccin contre les infections à pneumocoque est aussi offert aux personnes âgées de 65 ans et plus, ainsi qu'aux personnes atteintes d'une maladie chronique.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110

Pour les voyageurs

Pour voyager et revenir en santé, visitez la Clinique santé-voyage du CSSS de l'Ouest-de-l'Île où vous trouverez tous les renseignements et vaccins requis (incluant le vaccin contre la fièvre jaune) pour profiter pleinement de votre voyage.

Clinique santé-voyage du CSSS de l'Ouest-de-l'Île

Hôpital général du Lakeshore 514 630-2225, poste 1709

160, avenue Stillview, Pointe-Claire

Sur rendez-vous seulement.

Pour obtenir de l'aide

Abus et négligence envers une personne âgée

Info-Abus

Si vous vivez une situation d'abus physique, psychologique ou de négligence envers un aîné ou en êtes témoin, appelez au **514 489-2287** ou au **1 888 489-2287**, ou demandez conseil aux professionnels de votre CSSS.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 3956

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1334

Tel-Aînés 514 353-2463

Service d'écoute, de référence et de prévention à l'intention des aînés et de leurs proches.

www.tel-ecoute.org

Agression sexuelle

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de l'Ouest-de-l'Île 514 934-4504

Prévention et éducation pour contrer la violence sexuelle.

Centre pour victimes d'agression sexuelle de Montréal 514 934-4504

Service bilingue accessible en tout temps.

Crise familiale

Protection de la jeunesse

Pour un soutien en cas de crise familiale ou pour faire un signalement.

Centre jeunesse de Montréal 514 896-3100

www.centrejeunessedemontreal.qc.ca

Les Centres de la jeunesse de la famille Batshaw 514 935-6196

Services en anglais.

www.batshaw.qc.ca

Autres ressources

Éducation Coup-de-fil 514 525-2573

Service téléphonique de consultation professionnelle pour tous les membres de la famille et l'entourage des jeunes.

www.education-coup-de-fil.com

Déficiences intellectuelle et troubles envahissants du développement (DI-TED)

Votre CSSS offre plusieurs services aux personnes atteintes de déficiences intellectuelle et de troubles envahissants du développement, ainsi qu'à leurs proches. Lorsque des services spécialisés sont requis, les intervenants du CSSS référeront les personnes à un centre de réadaptation en déficiences intellectuelle et troubles envahissants du développement (CRDI-TED).

Des services communautaires pourraient aussi vous être offerts.

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 3956

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1334

Dépression

Déprimés anonymes 514 278-2130

Service d'écoute téléphonique et réunions hebdomadaires pour personnes souffrant de dépression.

www.deprimesanonymes.org

Détresse et violence chez les gais et lesbiennes

Gai Écoute 514 866-0103

Centre d'aide, d'écoute téléphonique et de renseignements à l'intention des personnes intéressées par les questions relatives à l'orientation sexuelle.

www.gaiecoutte.org

Centre de solidarité lesbienne (CSL) 514 526-2452

Lieu d'échange entre lesbiennes, le CSL offre du soutien par des groupes de discussion, des rencontres individuelles et des formations.

www.solidaritelesbienne.qc.ca

Drogue, alcool, jeu pathologique

Al-Anon et Alateen 514 866-9803

Groupes d'entraide pour les parents et amis d'alcooliques et pour les personnes ayant été affectées par la consommation d'alcool d'un proche. Al-Anon offre aussi un programme de rétablissement pour ses jeunes membres : Alateen.

www.al-anon-montreal.org

Alcochoix + 514 273-4508, poste 1888

Programme d'aide pour encourager une consommation modérée d'alcool.

www.dependances.gouv.qc.ca

Alcooliques Anonymes (AA) 514 376-9230

Groupes d'entraide pour personnes voulant résoudre leur problème d'alcoolisme et aider d'autres personnes à se rétablir.

www.aa-quebec.org/AA_Quebec

Centre Dollard-Cormier 514 385-1232

Évaluation, traitement et réadaptation des personnes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique.

950, rue de Louvain Est

www.centredollardcormier.qc.ca

***Programme Jeunesse* 514 982-1232**

***Urgence-Toxicomanie* 514 288-1515**

Service d'information, d'aide et de référence pour les personnes ayant des problèmes de toxicomanie, d'alcoolisme ou de jeu, disponible 24 heures sur 24, sept jours sur sept.

CRAN inc. 514 527-6939

Services médicaux et psychosociaux pour narcomanes.

110, rue Prince-Arthur Ouest

www.cran.qc.ca

Drogue, aide et référence 514 527-2626

Ligne téléphonique d'information, de référence et d'écoute disponible jour et nuit.

www.drogue-aidereference.qc.ca

Jeu, aide et référence 514 527-0140

Ligne téléphonique d'information, de référence et d'écoute disponible jour et nuit.

www.jeu-aidereference.qc.ca

Le Portage 514 939-0202

Traitement et réadaptation des personnes souffrant de toxicomanie.

865, Square Richmond

www.portage.ca

Maison Jean Lapointe 514 288-2611

Traitement et réadaptation des personnes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique.

111, rue Normand

www.maisonjeanlapointe.com

Pavillon Foster 514 486-1304

Traitement et réadaptation des personnes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique.

3285, boulevard Cavendish, bureau 100

www.pavillonfoster.org

Autres ressources

Cactus 514 847-0067

Organisme intervenant auprès des personnes toxicomanes (UDI et non UDI) et autres personnes à risque afin de réduire la transmission des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS). Ouvert les soirs de semaine à partir de 20 h, ainsi que les samedis et dimanches à partir de 16 h.

www.cactusmontreal.org

Spectre de rue 514 524-5197

Organisme venant en aide aux personnes marginalisées en raison de problèmes de santé mentale, de toxicomanie (UDI et non UDI) ou de prostitution. Centre de jour et travailleurs de rue la nuit.

www.spectrederue.org

Grossesse non désirée

Un accompagnement est offert aux femmes dans leur décision à l'égard d'une grossesse non désirée; au besoin, elles seront dirigées vers les ressources adéquates. Des tests de grossesse sont effectués sur place, gratuitement, pour la clientèle jeunesse seulement.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 4367

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1313

Contraception orale d'urgence

La contraception orale d'urgence, ou pilule du lendemain, peut être obtenue auprès d'un médecin, d'une infirmière ou d'un pharmacien (sans ordonnance médicale).

Interruption volontaire de grossesse (IVG)

Les femmes qui désirent obtenir de l'information sur l'interruption volontaire de grossesse ou être référées à ce service sans frais peuvent contacter leur CLSC.

Grossesse-Secours 514 271-0554

Service de soutien et d'information aux femmes enceintes et aux nouvelles mamans.

www.grossesse-secours.org

Jeunes en difficulté

Le Directeur de la Protection de la jeunesse (DPJ)

Pour signaler les situations où un enfant est abandonné, aux prises avec des troubles graves de comportement, victime ou exposé à un risque sérieux d'être victime de négligence, de mauvais traitements psychologiques, d'abus sexuels ou d'abus physiques.

Centre jeunesse de Montréal 514 593-3979

www.centrejeunessedemontreal.qc.ca

Les Centres de la jeunesse de la famille Batshaw 514 935-6196

Services en anglais.

www.batshaw.qc.ca

Autres ressources

Tel-Jeunes 1 800 263-2266

Service d'écoute, d'orientation et de référence accessible en tout temps.

www.teljeunes.com

Suicide

Suicide Action Montréal 514 723-4000

Service d'aide et d'écoute 24 heures par jour, sept jours par semaine aux personnes suicidaires, à leurs proches et aux personnes endeuillées par un suicide.

www.suicideactionmontreal.org

Violence conjugale et familiale

En partenariat avec d'autres ressources du milieu, le CSSS de l'Ouest-de-l'Île offre divers services aux victimes de violence conjugale, ainsi qu'aux enfants témoins de violence conjugale.

POUR INFORMATION

CLSC de Pierrefonds 514 626-2572, poste 3956

CLSC du Lac-Saint-Louis 514 697-4110, poste 1334

Autres ressources

Entraide pour hommes de Montréal 514 355-8300

Centre de solidarité au masculin.

www.entraidepourhommes.ca

Option 514 527-1657

Pour femmes et hommes violents.

www.optionalternative.ca

Pro-Gam 514 270-8462

Pour hommes violents.

www.pro-gam.ca

Refuge pour les femmes de l'Ouest-de-l'Île 514 620-4845

Consultation téléphonique 24 heures sur 24. Hébergement temporaire, rencontres individuelles et de groupe pour femmes et enfants victimes de violence conjugale ou familiale.

Service d'aide aux conjoints (SAC) 514 384-6296

SAC offre de l'aide aux hommes en situation de rupture, de conflit, souffrant de jalousie ou de problèmes de violence conjugale.

www.serviceaideconjoints.org

S.O.S. Violence conjugale 514 873-9010 ou 1 800 363-9010

Pour femmes violentées. (24 heures sur 24, sept jours sur sept)

www.sosviolenceconjugale.ca

Programme Côté Cour

Service d'aide professionnelle offert aux victimes de violence conjugale et familiale devant se présenter à la Cour.

www.educaloi.qc.ca/cotecour

Palais de justice de Montréal 514 868-9577, poste 0

Cour municipale 514 861-0141

Pour améliorer les services

Tout est mis en œuvre pour assurer la qualité des services offerts au CSSS de l'Ouest-de-l'Île. Il peut cependant arriver que vous ne soyez pas satisfait des services reçus. Si tel est le cas, faites part de votre insatisfaction au gestionnaire du service concerné.

Si vous n'êtes toujours pas satisfait, vous pouvez déposer une plainte auprès du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services. Si vous avez besoin d'aide pour formuler votre plainte, cette personne peut vous assister ou vous diriger vers un organisme mandaté à cette fin par le ministre de la Santé et des Services sociaux.

Commissaire local aux plaintes et à la qualité des services du CSSS de l'Ouest-de-l'Île 514 630-2225, poste 5277

Pour formuler une plainte à l'égard des services reçus dans un établissement du CSSS, contactez le commissaire local aux plaintes et à la qualité des services du CSSS de l'Ouest-de-l'Île.

Autres ressources pour vous aider à formuler une plainte

Comité des usagers du CSSS de l'Ouest-de-l'Île
514 630-2225, poste 1453

Comité des résidents du CSSS de l'Ouest-de-l'Île
514 620-6310, poste 500

Le Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de l'Île de Montréal 514 861-5998
www.caapidm.ca

Protecteur du citoyen 514 873-2032

Si vous n'êtes pas satisfait des réponses ou des conclusions du commissaire local aux plaintes et à la qualité des services, vous pouvez vous adresser au Protecteur du citoyen.
www.protecteurducitoyen.qc.ca

Pour faire du bénévolat

Le CSSS de l'Ouest-de-l'Île a toujours besoin de bénévoles pour accompagner des personnes lors de leur rendez-vous dans les hôpitaux ou pour aider à organiser des activités dans le centre d'hébergement ou à l'hôpital.

Si vous avez du temps libre et que vous souhaitez contribuer à améliorer la qualité de vie et le mieux-être des personnes hébergées ou des patients, renseignez-vous :

**Centre d'hébergement Denis-Benjamin-Viger et
Centre de jour pour personnes âgées 514 620-6310**

Grippe saisonnière - centres de vaccination 514 626-2572, poste 3802

Hôpital général du Lakeshore 514 630-2119

Autres ressources

Pour faire du bénévolat dans le milieu communautaire, vous pouvez communiquer avec :

Centre d'action bénévole de l'Ouest-de-l'Île 514 457-5445

Recrutement, formation et référence de bénévoles à plus de 100 organisations à but non lucratif desservant l'Ouest-de-l'Île.

www.volunteerwestisland.org

Centre de ressources communautaires de l'Ouest-de-l'Île

514 694-6404

Centre de référence et d'information pour tous les résidents de l'Ouest-de-l'Île.

www.crcinfo.ca

Des fondations qui investissent dans votre santé et votre bien-être

Vous désirez en connaître davantage sur les fondations du CSSS de l'Ouest-de-l'Île et sur leurs activités de financement? Vous souhaitez faire un don ou devenir bénévole?

Communiquez avec elles.

La Fondation de l'Hôpital général du Lakeshore 514 630-2081

Depuis 1964, la Fondation de l'Hôpital général du Lakeshore recueille des fonds afin de soutenir le développement de l'hôpital en procédant, notamment, à l'acquisition de nouveaux équipements médicaux de pointe. La fondation organise plusieurs événements de collecte de fonds tout au long de l'année qui relient l'hôpital avec la communauté. La Fondation s'appuie entièrement sur le soutien des donateurs et des bénévoles.

www.fondationlakeshore.ca

La Fondation du Centre d'hébergement Denis-Benjamin-Viger

514 620-6310

Depuis 1997, la Fondation du Centre d'hébergement Denis-Benjamin-Viger contribue à l'amélioration de la qualité de vie des résidents du centre d'hébergement et de la clientèle du centre de jour. Elle amasse des fonds pour financer, entre autres, les activités de musicothérapie, de zoothérapie et d'horticulture, de même que pour acquérir des équipements spécialisés et de loisir. Elle vient aussi en aide au comité local des résidents pour la décoration et l'achat de cadeaux lors de différentes occasions.

La Fondation des CLSC du Lac-Saint-Louis et de Pierrefonds

514 697-4110, poste 1681, ou 514 626-2572 poste 5245

La Fondation des CLSC du Lac-Saint-Louis et de Pierrefonds existe depuis plus de 10 ans. Les fonds qu'elle amasse servent maintenant à réaliser des projets en lien avec les services de santé et les services sociaux des CLSC du Lac-Saint-Louis et de Pierrefonds. Ces fonds permettent de venir en aide aux personnes en perte d'autonomie et aux familles dont les enfants ou les adolescents ont des besoins particuliers : subvention pour qu'un enfant ou un adolescent souffrant d'un handicap participe à un camp de jour, pour offrir du répit à une famille surchargée, pour acheter des équipements spécialisés, etc.

Accès santé dans votre quartier est une publication du CSSS de l'Ouest-de-l'Île.
Le masculin est utilisé dans son sens générique et désigne aussi bien les hommes que les femmes.
English version available at www.westislandhssc.qc.ca
Pour obtenir la version courte, présentez-vous dans votre CLSC
ou visitez le www.csssouestdelile.qc.ca