

Problème de santé?



Si vous êtes inquiet
de votre santé
ou de celle d'un proche
Communiquez avec Info-Santé.

1



Une infirmière vous répondra
24 heures sur 24,
7 jours sur 7.



Si l'infirmière d'Info-Santé
vous recommande
de consulter un médecin

2

**Contactez votre médecin de
famille ou une clinique médicale
offrant du « sans rendez-vous ».**

Les cliniques-réseau de Montréal offrent des services
de radiologie et de laboratoire pour les cas urgents.
La plupart de ces cliniques sont accessibles, sans
rendez-vous, 7 jours sur 7, même les jours fériés.
La liste des cliniques-réseau apparaît aux pages 3 à 5.



Si l'infirmière d'Info-Santé
vous recommande de vous
présenter à l'urgence

**Dirigez-vous vers une salle
d'urgence.**

3

**L'infirmière de l'urgence évaluera
votre état de santé.**

Le temps d'attente avant de voir un médecin
variera selon le nombre de personnes
qui se présentent et selon la gravité des cas.

Cette brochure est disponible (voir page 13) au :
www.santemontreal.qc.ca



Répertoire 2008
2009 à conserver

Vous êtes inquiet de votre santé ou de celle d'un proche ? Vous aimeriez améliorer votre qualité de vie ?

La brochure « Accès santé dans votre quartier » présente les principaux services de santé et services sociaux offerts près de chez vous.

Conservez-la : elle vous aidera à mieux vous diriger et à éviter, le plus possible, les salles d'urgence des hôpitaux.

Il y a dans votre quartier plusieurs organismes communautaires qui travaillent de concert avec les établissements du réseau. Certains sont présentés dans cette brochure. Pour obtenir davantage d'information sur ces organismes, ou pour connaître les ressources de santé et de services sociaux disponibles dans votre quartier, communiquez avec Info-Santé en composant le



Accès santé dans votre quartier est une publication conjointe du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord et de l'Agence de la santé et des services sociaux de Montréal.

Le masculin est pris dans son sens générique et désigne aussi bien les hommes que les femmes.

© Agence de la santé et des services sociaux de Montréal, 2008

Dépôt légal — Bibliothèque nationale du Québec, 2008

ISBN 978-2-89510-406-3 pour la série (version imprimée)

ISBN 978-2-89510-407-0 pour la série (PDF)

ISBN 978-2-89510-410-7 (imprimée)

ISBN 978-2-89510-411-7 (PDF)

English version available upon request. Please call 514 384-2000, extension 2242.

Pour obtenir d'autres exemplaires, appelez au 514 384-2000, poste 2242 ou visitez le www.csssamn.ca

Vous avez reçu cette brochure parce que vous habitez le territoire du Centre de santé et de services sociaux (CSSS) d'Ahuntsic et Montréal-Nord.

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord regroupe :

le Centre d'hébergement de Louvain
le Centre d'hébergement Laurendeau*
le Centre d'hébergement Légaré
le Centre d'hébergement Paul-Lizotte
le CLSC d'Ahuntsic
le CLSC de Montréal-Nord
l'Hôpital Fleury

*Le centre administratif de votre CSSS est situé au Centre d'hébergement Laurendeau.

Sur la carte ci-contre vous trouverez les adresses et le numéro de téléphone de ces installations.



Réseau montréalais des CSSS
et des hôpitaux promoteurs de santé
Un réseau de l'OMS

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord est membre du *Réseau montréalais des CSSS et des hôpitaux promoteurs de santé*, un réseau de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Il s'est engagé à améliorer la santé des usagers, de leurs proches, du personnel et de la communauté.

Pour en savoir plus sur votre CSSS, visitez le
www.csssamn.ca
ou composez le **514 384-2000**, poste 2242

RESSOURCES MÉDICALES*

- 1** Centre médical Louvain
9469, rue Lajeunesse
514 381-7192
- 2** Clinique de médecine globale active
5835, boulevard Léger
Bureau 305
514 324-3818
- 3** Clinique familiale Pas-à-pas
3650, boulevard Henri-Bourassa Est
Bureau 302
514 328-9797
- 4** Clinique médicale Ahuntsic
241, rue Fleury Ouest
514 387-6431
- 5** **GMF** Clinique médicale Charleroi
(GMF Centre médical Saint-André)
4468, rue de Charleroi
514 324-1655
- 6** **CR** Clinique médicale Désy
5636, boulevard Henri-Bourassa Est
514 326-9060
- 7** Clinique médicale Fleury-Wilson
2157, rue Fleury Est
514 858-6110
- 8** Clinique médicale Perrier
10794, rue Lajeunesse
Bureau 10
514 383-0559
- 9** Clinique médicale Rolland
12315, boulevard Rolland
Bureau 2
514 326-1919
- 10** Clinique médicale Sainte-Colette
11520, boulevard Sainte-Colette
514 323-0430
- 11** Clinique médicale Saint-Sulpice
1420, rue Legendre Est
Bureau 12
514 382-0552
- 12** Clinique médicale Urgence Léger
5900, boulevard Léger
Bureau 101
514 327-4200
- 13** Clinique médicale Vita-nor
6892, boulevard Gouin Est
514 325-7241



Centre de santé et de services sociaux
d'Ahuntsic et Montréal-Nord

INSTALLATIONS

Un seul numéro : 514 384-2000

CENTRES D'HÉBERGEMENT

- 14** Centre d'hébergement de Louvain
9600, rue Saint-Denis
- 15** Centre d'hébergement Laurendeau
1725, boulevard Gouin Est
- 16** Centre d'hébergement Légaré
1615, avenue Émile-Journault
- 17** Centre d'hébergement Paul-Lizotte
6850, boulevard Gouin Est

CLSC

- 18** CLSC d'Ahuntsic
1165, boulevard Henri-Bourassa Est
- 19** CLSC de Montréal-Nord
11441, boulevard Lacordaire

HÔPITAL

- 20** Hôpital Fleury
2180, rue Fleury Est

GMF : GROUPE DE MÉDECINE DE FAMILLE **CR** : CLINIQUE-RÉSEAU

L'emplacement des épingles sur la carte est approximatif.

* Seules les cliniques regroupant plusieurs médecins et offrant des services médicaux généraux courants sont incluses dans ce répertoire.



N'oubliez pas de vérifier les coordonnées de la clinique et les heures d'ouverture avant de vous présenter!

www.defisante530.ca



Défi Santé^{MC}

5/30

Mangez 5 portions
de fruits et légumes
Bougez 30 minutes

Une initiative de:



INSTITUT DE
CARDIOLOGIE
DE MONTRÉAL

Direction de la prévention



Société
canadienne
du cancer

Canadian
Cancer
Society

En partenariat avec:

LES DIRECTIONS DE SANTÉ
PUBLIQUE DES AGENCES DE
LA SANTÉ ET DES SERVICES
SOCIAUX

Santé
et Services sociaux

Québec



Table des matières

Besoin de voir un médecin ou une infirmière? 3

Les ressources médicales de votre quartier 3

Les cliniques-réseau 3

Si vous cherchez un médecin de famille 6

Pour consulter un médecin spécialiste 8

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord : à votre service 9

Cliniques spécialisées 9

Abandon du tabagisme 9

Centre d'éducation pour la santé 10

Diabète 10

Hypertension 10

Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) 10

Prélèvements 11

Santé des femmes 12

Cancer du sein 12

Santé sexuelle 13

Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie 14

Aide domestique 15

Services aux enfants, aux parents et aux familles 16

Services aux jeunes 17

Soutien à domicile 18

Soutien psychologique et social 19

Vaccination 20

Pour obtenir de l'aide 21

Abus et négligence envers une personne âgée 21

Agression sexuelle 22

Crise familiale 22

Dépression 22

Détresse et violence chez les gais et lesbiennes 22

Drogue, alcool, jeu pathologique 23

Grossesse non désirée 25

Jeunes en difficulté 25

Suicide 26

Violence conjugale et familiale 26

Pour améliorer les services 27

Pour faire du bénévolat 28

RAMQ

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

À l'approche de l'expiration de votre carte-soleil, la RAMQ doit vous envoyer automatiquement par la poste un formulaire de renouvellement. Par la suite, vous pouvez aller dans un CLSC avec les photos et documents requis pour faire authentifier la demande. Assurez-vous d'avoir fait votre changement d'adresse auprès de la RAMQ.

Pour plus d'information, contactez la RAMQ :

514 864-3411 ou **1 800 561-9749**

www.ramq.gouv.qc.ca

PHARMACIE

La seule pharmacie ouverte 24 heures

Pharmacie Gilles Dubois
5122, chemin de la Côte-des-Neiges

514 737-4415

GUIDE SANTÉ

Le **Guide santé** propose une information simple, pratique et fiable pour vous aider à faire face à un problème de santé non urgent et à mieux utiliser les services de santé du Québec.

www.guidesante.gouv.qc.ca

Besoin de voir un médecin ou une infirmière ?

Les ressources médicales de votre quartier

La liste des cliniques médicales de votre quartier apparaît sur la carte, au début de cette brochure.

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord offre également des services médicaux dans ses deux CLSC, avec rendez-vous, pour des clientèles spécifiques.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

Les cliniques-réseau

Les cliniques-réseau ont été mises sur pied pour 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, 7 jours sur 7, même les jours fériés. Elles offrent des services de radiologie et de laboratoire pour les cas urgents.

La clinique-réseau de votre quartier est :

Clinique médicale Désy

5636, boul. Henri-Bourassa Est
Arrondissement Montréal-Nord

514 326-9060

**Pour éviter les déplacements inutiles,
téléphonez avant de vous y rendre.**

Les autres cliniques-réseau de la région de Montréal

Centre de médecine familiale Herzl 514 340-8253
5790, chemin de la Côte-des-Neiges, 2^e étage
Arrondissement Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce

Centre d'urgence Saint-Laurent 514 747-2555
960, avenue Sainte-Croix, bureau 208
Arrondissement Saint-Laurent

Centre d'urgence Salaberry 514 337-4772
4990, rue de Salaberry, bureau 101
Arrondissement Ahuntsic-Cartierville

Centre médical Brunswick 514 426-6677
143, avenue Frontenac, Ville de Pointe-Claire

Centre médical Hochelaga 514 353-8742
9080, rue Hochelaga
Arrondissement Mercier—Hochelaga-Maisonneuve

Centre médical Métro Monk 514 769-9999
2376, rue Allard
Arrondissement du Sud-Ouest

Clinique de soins d'urgence Reine Elizabeth 514 481-4343
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 3000 514 376-7702
3000, rue Bélanger Est
Arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie

Clinique médicale 6930 Papineau 514 722-0000
6930, avenue Papineau
Arrondissement Villeray—Saint-Michel—Parc-Extension

Clinique médicale de la Cité 514 281-1722
300, rue Léo-Parizeau, 9^e étage
Arrondissement Plateau-Mont-Royal

Clinique médicale de l'Ouest 514 765-3600
4647, rue de Verdun
Arrondissement Verdun

Clinique médicale Diamant 514 731-5994
5885, ch. de la Côte-des-Neiges, bureau 201
Arrondissement Côte-des-Neiges—Notre-Dame-de-Grâce

La plupart de ces cliniques sont accessibles, sans rendez-vous, 7 jours sur 7, même les jours fériés.

Clinique médicale Maisonneuve-Rosemont 514 257-7000
5345, boul. de l'Assomption, bureau RC-60
Arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie

Clinique médicale Médistat 514 624-4774
4965, rue Saint-Pierre
Arrondissement Pierrefonds-Roxboro

Clinique médicale Métro Médic Centre-Ville 514 932-2122
1253, rue Guy, arrondissement Ville-Marie

Clinique médicale Viau inc. 514 326-7203
8465, boul. Viau, arrondissement Saint-Léonard

Clinique Médimax 514 287-2683
Complexe Desjardins
150, rue Sainte-Catherine Ouest, tour de l'Hôtel, niveau 4
Arrondissement Ville-Marie

Clinique Statcare 514 694-9282
175, avenue Stillview, bureau 104
Ville de Pointe-Claire

CLSC de Bordeaux-Cartierville 514 331-2572
11822, avenue du Bois-de-Boulogne
Arrondissement Ahuntsic-Cartierville

CLSC de Saint-Michel 514 374-8223
3355, rue Jarry Est
Arrondissement Villeray—Saint-Michel—Parc-Extension

Groupe Santé Physimed 514 747-8888
6363, route Transcanadienne, bureau 121
Arrondissement Saint-Laurent

Groupe Santé Westmount Square 514 934-2334
poste 222
1, Westmount Square
Pavillon A, bureau 230, Ville de Westmount

Hôpital de Verdun 514 765-7325
Unité de médecine familiale
3922, boul. LaSalle, arrondissement Verdun

Médico Centre Mont-Royal 514 521-5555
4689, avenue Papineau
Arrondissement Plateau-Mont-Royal

Polyclinique Cabrini 514 256-5700
5700, rue Saint-Zotique Est, bureau 200
Arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie

Polyclinique-réseau Pointe-aux-Trembles 514 498-4050
12905, rue Sherbrooke Est, bureau 103
Arrondissement Rivière-des-Prairies—Pointe-aux-Trembles

Si vous cherchez un médecin de famille

La pénurie de médecins existe partout au Québec. Des mesures ont été prises, 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 ne peuvent donc pas avoir accès à un médecin de famille.

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

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



N'oubliez pas de vérifier les heures d'ouverture avant de vous présenter!



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 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.
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.

Votre CSSS peut vous aider dans votre recherche d'un médecin de famille, si :

- vous avez 70 ans et plus ;
- vous souffrez d'une maladie chronique : diabète, hypertension, cancer, etc. ;
- vous êtes enceinte ;
- vous venez de recevoir votre congé de l'hôpital et vous avez besoin d'un suivi médical.

Pour information :

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

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 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.

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, etc. On peut aussi consulter une infirmière pour plusieurs questions de santé et pour obtenir une contraception orale d'urgence (pilule du lendemain).

Pour consulter une infirmière, contactez votre CSSS :

CLSC d'Ahuntsic

1165, boulevard Henri-Bourassa Est

CLSC de Montréal-Nord

11441, boulevard Lacordaire

Un seul numéro : 514 384-2000

Horaire avec ou sans rendez-vous :
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h
et les samedi et dimanche, de 8 h à 16 h.

Ou appelez Info-Santé : 8-1-1

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord : 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. Des intervenants spécialisés vous conseilleront sur les meilleurs moyens d'y parvenir.

Centre d'abandon du tabagisme du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord

514 384-2000, poste 7324

Groupes de soutien

Joignez un groupe pour vous aider à cesser de fumer et éviter les rechutes.

Centre Vivre mieux sans fumer

514 849-3804

Centre de prévention du cancer

Hôpital général Juif

514 340-8222, poste 3870

Pour adolescents

Centre d'abandon du tabagisme pédiatrique

Hôpital de Montréal pour enfants

Pour tous les adolescents désirant cesser de fumer.

Information : **514 412-4400, poste 23061 ou 23135**

Profitez aussi d'autres ressources

La ligne J'Arrête

(sans frais) **1 866 527-7383**

Le site Internet J'Arrête

www.jarrete.qc.ca

Ou inscrivez-vous au Défi J'arrête, j'y gagne!

www.defitabac.qc.ca

**N'oubliez pas de vérifier
les heures d'ouverture
avant de vous présenter!**



Centre d'éducation pour la santé

Le centre d'éducation pour la santé du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord peut vous aider à adopter de saines habitudes de vie: cesser de fumer, mieux manger et faire de l'activité physique. Parlez-en à votre médecin, à votre infirmière ou à un professionnel de la santé, ou communiquez directement avec le centre par téléphone. Rencontre individuelle sur rendez-vous seulement

POUR INFORMATION

**Centre d'éducation pour la santé
du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord**
514 384-2000, poste 7408

Diabète

Service de récupération et d'élimination de seringues et d'aiguilles usagées

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord offre un service de récupération et d'élimination de seringues et d'aiguilles usagées pour les personnes diabétiques.

Sans rendez-vous
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h
et les samedi et dimanche, de 8 h à 16 h.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic, 1165, boulevard Henri-Bourassa Est
CLSC de Montréal-Nord, 11441, boulevard Lacordaire
Un seul numéro : 514 384-2000

Hypertension

Vous souffrez d'hypertension? Un programme d'enseignement peut vous aider à améliorer votre tension artérielle, notamment en modifiant vos habitudes de vie. Rencontres individuelles.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic
CLSC de Montréal-Nord
Un seul numéro : 514 384-2000

Maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC)

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord offre un programme d'enseignement pour les personnes souffrant de maladie pulmonaire obstructive chronique.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic
CLSC de Montréal-Nord
Un seul numéro : 514 384-2000

Prélèvements

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

CLSC d'Ahuntsic

Sans rendez-vous
du lundi au vendredi, sauf les fériés, de 7 h 30 à 11 h 30.

CLSC de Montréal-Nord

Sans rendez-vous
du lundi au vendredi, sauf les fériés, de 7 h 30 à 11 h.

Hôpital Fleury

Sans rendez-vous
du lundi au vendredi, sauf les fériés, de 6 h 30 à 13 h
(un rendez-vous est nécessaire pour les tests fonctionnels).

Un seul numéro : 514 384-2000

N'oubliez pas d'apporter :

- votre requête d'analyse du médecin;
- votre carte d'assurance maladie;
- votre carte bleue de l'hôpital, si vous en avez une (si vous vous présentez à l'Hôpital Fleury).

Demandez à votre médecin si vous devez être à jeun 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.

Cancer du sein

Pour obtenir une mammographie (radiographie des seins) de dépistage, vous devez obtenir une requête d'examen de votre médecin.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

Ou communiquez avec votre médecin.

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 prescription médicale.

Le jour de votre rendez-vous, on vous demandera de remplir 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 tous les deux ans.

Pour plus d'information :

- consultez votre médecin ;
- visitez le site Internet : www.santemontreal.qc.ca, sous *Santé publique, Espace Grand public, Cancer du sein* ;
- ou communiquez avec le Centre de coordination des services régionaux : 514 528-2424.

SANTÉ MONTRÉAL

Si vous cherchez de l'information sur la santé à Montréal

Le site Internet de Santé Montréal fournit toute l'information sur le réseau de santé montréalais.

La brochure *Accès santé dans votre quartier* est également disponible dans la section « Accès santé par quartier » et est mise à jour lorsqu'il y a des changements.

www.santemontreal.qc.ca

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 d'Ahuntsic et Montréal-Nord, vous pouvez aussi obtenir de l'information, des conseils ou un accompagnement concernant les ITSS, la contraception et la grossesse.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic : 514 384-2000, poste 8313

CLSC de Montréal-Nord : 514 384-2000, poste 7645

Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord offre de nombreux services aux personnes âgées et aux personnes en perte d'autonomie, à leur famille et aux proches aidants. Par exemple :

- évaluation de l'état de santé;
- conseils sur la prévention des chutes;
- évaluation des besoins en adaptation du domicile;
- répit aux proches aidants;
- services de réadaptation;
- soins d'assistance;
- soins infirmiers;
- soutien psychosocial;
- soins de fin de vie.

Ces services peuvent être offerts au CLSC, à domicile, dans un centre de jour ou un hôpital de jour, une unité de réadaptation, en hébergement temporaire ou de longue durée. Certains services sont aussi offerts avec la collaboration des partenaires institutionnels et des organismes communautaires.

Lorsque les services de soutien à domicile ne peuvent plus répondre aux besoins d'une personne en grande perte d'autonomie, une demande d'hébergement peut être envisagée avec l'aide des travailleurs sociaux de l'hôpital ou du CLSC.

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, à éviter l'isolement social, à donner du répit à leurs proches aidants et à maintenir leurs capacités physiques et leurs habiletés sociales.

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 d'Ahuntsic
CLSC de Montréal-Nord
Un seul numéro : 514 384-2000

Aide domestique

Les services d'entretien ménager ou de grand ménage 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 CLSC, 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 tarif variable. 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 :

Remue Ménage — pour le quartier Ahuntsic
514 383-1222

NOVaide — pour le quartier Montréal-Nord
514 278-6767



Autres ressources

Abus et négligence envers une personne âgée

Info-Abus

Si vous vivez ou êtes témoin d'une situation d'abus physique, psychologique ou de négligence envers un aîné :

514 489-2287

ou demandez conseil aux professionnels de votre CSSS :

CLSC d'Ahuntsic
CLSC de Montréal-Nord
Un seul numéro : 514 384-2000

Tel-Aînés

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

514 353-2463

Services aux enfants, aux parents et aux familles

Les parents de bébés ou de jeunes enfants ainsi que les futurs parents ont accès à une gamme complète de services dans leur quartier. Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord offre des conseils sur la grossesse, les soins au bébé, l'allaitement, l'alimentation, la vaccination, l'éducation, le comportement des enfants et la vie familiale. Les futurs parents peuvent bénéficier de cours prénataux, de rencontres postnatales et de cliniques d'allaitement. Des services de santé, des services sociaux et du soutien familial sont aussi offerts.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

Adoption internationale

Pour obtenir des services spécialisés en adoption internationale.

CSSS Jeanne-Mance : 514 521-7663

CSSS de l'Ouest-de-l'Île : 514 697-4110

Maisons de naissance

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.

Maison de naissance Côte-des-Neiges

514 736-2323

Maison de naissance du CSSS de l'Ouest-de-l'Île

514 697-1199

Crise familiale

Éducation Coup-de-fil

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

514 525-2573

Ligne parents

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

514 288-5555

Urgence sociale de la Protection de la jeunesse

Pour un soutien en cas de crise familiale.

7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

514 896-3100

Services aux jeunes

Que ce soit pour une question de santé générale, de sexualité (contraception, infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS), etc.), de grossesse, de toxicomanie, de problèmes familiaux ou autres, une équipe de professionnels accueille les jeunes au CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord ou dans les écoles du quartier. En vertu des droits reconnus par le Code civil du Québec, les jeunes de 14 ans et plus peuvent obtenir, en toute confidentialité, des services de santé.

Consultez nos cliniques jeunesse !

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

Autres ressources

Ado-Cause (Sacado)

Services de consultation psychologique anonyme pour adolescents et jeunes adultes.

514 572-2236

Alateen

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.

514 866-9803

Clinique pour les jeunes de la rue

Sur place : médecins, infirmières, dentistes, psychologues, travailleurs sociaux, et accès à des douches.

1250, rue Sanguinet

514 527-2361, poste 3682

Tel-Jeunes

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

514 288-2266

Consultez aussi la section

«*Jeunes en difficulté*» à la page 25.

Soutien à domicile

Les services de soutien à domicile sont proposés, après évaluation, aux personnes ayant des incapacités temporaires ou permanentes, comme les personnes âgées ou handicapées, les personnes en convalescence, celles atteintes du sida ou d'une maladie chronique, ou encore les personnes en fin de vie. Les services offerts peuvent comprendre des services médicaux et infirmiers, des services psychosociaux, de réadaptation et de nutrition, des services d'aide à domicile, des soins palliatifs et du soutien au deuil, des services aux proches aidants ainsi que des services de référence aux ressources d'hébergement.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic: 514 384-2000, poste 8358

CLSC de Montréal-Nord: 514 384-2000, poste 7604



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 émotionnelle ou psychologique. Des services d'accueil, de suivi, d'orientation et de consultation psychosociale, avec ou sans rendez-vous, sont offerts à votre CSSS.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

Urgence psychiatrique

Hôpital Fleury

514 384-2000

Centre de crise

Services offerts par des professionnels 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 aux personnes vivant une situation difficile ou une crise. Consultation, évaluation, référence, orientation, suivi et, dans certains cas, possibilité d'hébergement.

Centre de crise IRIS

514 388-9233

Autres ressources

Déprimés anonymes

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

514 278-2130

Tel-Aide

Service d'écoute gratuit et confidentiel pour personnes en détresse, disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

514 935-1101

Si une personne représente un danger pour sa vie ou celle des autres, communiquez avec le 9-1-1

9-1-1

Vaccination

La vaccination est le meilleur moyen de se protéger contre plusieurs maladies graves. N'hésitez pas à y recourir pour vous, vos enfants et vos proches. Les vaccins de base pour les enfants ainsi que le vaccin pour les adultes contre le tétanos sont offerts gratuitement* aux endroits suivants :

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

* Des conditions s'appliquent pour la gratuité de certains autres vaccins.

Vaccination contre la grippe

Une campagne de vaccination contre la grippe a lieu chaque automne. Le vaccin est gratuit pour les personnes à risque élevé de complications, comme les personnes âgées de 60 ans et plus, les très jeunes enfants et les malades chroniques, ainsi que pour leur entourage. 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.

Pour information

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

Pour les voyageurs

Centre des maladies tropicales de l'Hôpital général de Montréal du CUSM

1650, rue Cedar

514 934-8049

Clinique Santé-Voyage Saint-Luc

1001, rue Saint-Denis, 6^e étage

514 890-8332



N'oubliez pas de vérifier les heures d'ouverture avant de vous présenter!

Pour obtenir de l'aide

POUR TOUS LES APPELS D'URGENCE **9-1-1**

CENTRE ANTI-POISON **1 800 463-5060**



Si vous êtes inquiet de votre santé ou de celle d'un proche ;

si vous ne savez pas comment vous y prendre pour avoir accès aux services et aux ressources du réseau de la santé et des services sociaux ;

ou pour connaître les services offerts dans votre quartier ;

Communiquez avec Info-Santé !



Une infirmière vous répondra jour et nuit, tous les jours.

Pour obtenir des renseignements sur les ressources communautaires, vous pouvez aussi vous adresser au

CENTRE DE RÉFÉRENCE DU GRAND MONTRÉAL: **514 527-1375**

Abus et négligence envers une personne âgée

Info-Abus

Si vous vivez ou êtes témoin d'une situation d'abus physique, psychologique ou de négligence envers un aîné :

514 489-2287

ou demandez conseil aux professionnels de votre CSSS :

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

Tel-Aînés

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

514 353-2463

Agression sexuelle

Centre pour victimes d'agression sexuelle de Montréal

Service bilingue accessible en tout temps.

514 934-4504

Crise familiale

Éducation Coup-de-fil

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

514 525-2573

Ligne parents

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

514 288-5555

Urgence sociale de la Protection de la jeunesse

Pour un soutien en cas de crise familiale.

7 jours sur 7, 24 heures sur 24.

514 896-3100

Dépression

Déprimés anonymes

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

514 278-2130

Détresse et violence chez les gais et lesbiennes

Gai Écoute

514 866-0103

Centre de solidarité lesbienne (CSL)

514 526-2452

Drogue, alcool, jeu pathologique

Al-Anon et Alateen

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.

514 866-9803

Alcochoix +

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

514 273-5600, poste 6360

Alcooliques Anonymes (AA)

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

514 376-9230

Centre Dollard-Cormier

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

950, rue de Louvain Est

514 385-0046

Programme Jeunesse

514 982-4531

Situations d'urgence :

Urgence-Toxicomanie

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, 7 jours sur 7.

514 288-1515

CRAN inc.

Services médicaux et psychosociaux pour narcomanes.
110, rue Prince-Arthur Ouest

514 527-6939

Drogue, aide et référence

Ligne téléphonique d'information, de référence et d'écoute disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

514 527-2626

Jeu, aide et référence

Ligne téléphonique d'information, de référence et d'écoute disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

514 527-0140

Le Portage

Traitement et réadaptation des personnes souffrant de toxicomanie.

865, Square Richmond

514 939-0202

Maison Jean Lapointe

Traitement et réadaptation des personnes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique.
111, rue Normand
514 288-2611

Pavillon Foster

Traitement et réadaptation des personnes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique.
(Services en anglais)
3285, boul. Cavendish, bureau 100
514 486-1304

Distribution et échange de matériel stérile

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord offre un service d'échange et de récupération de seringues usagées pour les utilisateurs de drogues injectables (UDI).

Sans rendez-vous
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h
et les samedi et dimanche, de 8 h à 16 h.

Pour information :

CLSC d'Ahuntsic

1165, boulevard Henri-Bourassa Est

CLSC de Montréal-Nord

11441, boulevard Lacordaire

Un seul numéro : 514 384-2000

Autres ressources

Cactus

Organisme intervenant auprès des personnes toxicomanes (UDI et non UDI) et autres personnes à risques 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 samedi et dimanche à partir de 16 h.

514 847-0067

Spectre de rue

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

514 524-5197

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 faits sur place, gratuitement.

POUR INFORMATION

CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord

514 384-2000, poste 7645

Grossesse-Secours

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

514 271-0554

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).

Jeunes en difficulté

Tel-Jeunes

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

514 288-2266

Protection de la jeunesse

Pour tout signalement au Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ).

Centre jeunesse de Montréal

514 896-3100

Centres de la jeunesse et de la famille Batshaw

514 935-6196

La DPJ intervient principalement dans les situations où un enfant est :

- abandonné ;
- victime de négligence ;
- victime de mauvais traitements psychologiques ;
- victime d'abus sexuels ;
- victime d'abus physiques ;
- aux prises avec des troubles de comportement sérieux ;
- exposé à un risque sérieux d'être victime de négligence, d'abus sexuels ou d'abus physiques.

Suicide

Suicide-Action Montréal

Service d'aide et d'écoute en tout temps aux personnes suicidaires, aux proches et aux personnes endeuillées par un suicide.

514 723-4000

Violence conjugale et familiale

En partenariat avec d'autres ressources du milieu, le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord offre divers services aux victimes de violence conjugale, ainsi qu'aux enfants témoins de violence conjugale.

POUR INFORMATION

CLSC d'Ahuntsic

CLSC de Montréal-Nord

Un seul numéro : 514 384-2000

Ressources pour hommes violents

Entraide pour hommes de Montréal

514 355-8300

Option

514 527-1657

Pro-Gam

514 270-8462

Ressource pour femmes violentes

Option

514 527-1657

Ressource pour femmes violentées

S.O.S. Violence conjugale

514 873-9010 ou 1 800 363-9010

(24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

Programme Côté Cour

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

Palais de justice de Montréal

514 868-9577

Cour municipale

514 861-0141

Pour améliorer les services

Tout est mis en œuvre pour assurer la qualité des services offerts au CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord. Il peut cependant arriver que vous ne soyez pas satisfait des services reçus. Si tel est le cas, faites part de votre insatisfaction à la personne responsable du service concerné.

Si vous n'êtes toujours pas satisfait, vous pouvez déposer une plainte auprès de la commissaire locale 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 locale aux plaintes et à la qualité des services du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord

514 384-2000, poste 8334

Autres ressources pour vous aider à formuler une plainte:

Le comité des usagers du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord

514 384-2000, poste 2242

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de l'île de Montréal

514 861-5998

Autre recours possible

Si vous n'êtes pas satisfait des réponses ou des conclusions de la commissaire locale aux plaintes et à la qualité des services, vous pouvez vous adresser au Protecteur du citoyen.

514 873-3205

Pour faire du bénévolat

Le CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord a régulièrement besoin de bénévoles pour des activités dans les centres d'hébergement ou à l'hôpital. Ils offrent un accompagnement personnalisé qui facilite la participation des résidents aux différentes activités et services du milieu de vie. En milieu hospitalier, les bénévoles visent l'amélioration du séjour de l'usager hospitalisé et l'accueil des usagers fréquentant les services externes.

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 auprès du :

**Service des bénévoles
du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord
514 384-2000, poste 2282**

