



Vivre mieux avec une maladie chronique

Nous offrons des programmes de soutien et d'enseignement aux personnes diabétiques, souffrant d'asthme ou de maladies pulmonaires obstructives chroniques ainsi qu'à celles qui font de l'hypertension. Des nutritionnistes, des infirmières, des kinésiologues et des inhalothérapeutes vous aideront à améliorer votre état de santé.

► **514 527-2361, poste 1466**

Osez la santé!

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

Centre d'éducation pour la santé

► **514 527-2361, poste 2319**

Centre d'abandon du tabagisme

► **514 521-7663, poste 6557**

La Mammo j'y crois. Et toi?

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

Nous recrutons!

En plein cœur

du centre-ville de Montréal, des défis et des programmes innovateurs vous attendent!

Rejoignez-vous à notre équipe!

csssjeannemance.ca

Les cliniques-réseau près de chez vous

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

México Centre Mont-Royal

4689, avenue Papineau

► **514 521-5555**

Clinique médicale 1851

1851, rue Sherbrooke Est, bureau 101

► **514 524-7564**

Clinique médicale Plateau Mont-Royal

1374, avenue du Mont-Royal Est

► **514 527-3997**

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

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



Les bons conseils du pharmacien

Vous pouvez également consulter votre pharmacien à propos de différents problèmes de santé ou des médicaments prescrits et ceux qui sont en vente libre.

santemontreal.ca

Pour trouver rapidement:

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

Coordonnées

CLSC des Faubourgs (Parthenais, Sanguinet, Visitation)

► **514 527-2361**

2260, rue Parthenais, Montréal H2K 3T5
1250, rue Sanguinet, Montréal H2X 3E7
1705, rue de la Visitation, Montréal H2L 3C3

CLSC du Plateau-Mont-Royal

► **514 521-7663**

4625, avenue De Lorimier
Montréal H2H 2B4

CLSC Saint-Louis-du-Parc

► **514 286-9657**

15, avenue du Mont-Royal Ouest, bureau 100
Montréal H2T 2R9

Clinique de médecine familiale Notre-Dame

► **514 527-1958**

2120, rue Sherbrooke Est, 6^e étage
Montréal H2K 1C3

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

Avant de vous rendre à l'urgence :

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

csssjeannemance.ca

ACCÈS SANTÉ dans votre quartier



Centre de santé et de services sociaux Jeanne-Mance

Centre affilié universitaire

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

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

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

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

Le centre de santé et de services sociaux Jeanne-Mance, un partenaire à découvrir!

► **514 527-2361,**
poste 1466
csssjeannemance.ca



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

Vous ne savez pas à qui vous adresser?

Nous serons votre guide pour trouver le bon service au bon endroit, au sein de notre établissement ou dans la communauté. Appelez-nous au 514 527-2361, poste 1466 ou consultez le csssjeannemance.ca.

Vous cherchez un médecin de famille?

Vous n'avez pas de médecin de famille? Inscrivez-vous en complétant le formulaire en ligne sur csssjeannemance.ca ou par téléphone au 514 527-2361, poste 3333. Pour les problèmes de santé mineurs, n'hésitez pas à consulter un médecin aux services sans rendez-vous d'une clinique-réseau près de chez vous (voir verso).

Pour consulter une infirmière

Savez-vous que nos CLSC offrent des soins infirmiers avec et sans rendez-vous? Changement de pansement, enlèvement de points de suture, tests de dépistage, etc. Informez-vous sur la gamme de soins disponibles.

► **514 527-2361**

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

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

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

Bébé s'en vient?

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

► **514 527-2361, poste 1466**

Pour la famille

Les enfants grandissent et les défis aussi! Nos professionnels peuvent vous accompagner et vous soutenir dans votre rôle parental. Des services de santé, des services sociaux et du soutien sont offerts à tous les membres de la famille. Et si une crise survient, voici notre ligne téléphonique accessible de 14 h à 20 h toute l'année. En dehors de ces heures, vous pouvez communiquer avec le 811.

► **514 527-2361, poste 1466**

Juste pour les jeunes

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

Des équipes composées de plusieurs intervenants peuvent aussi accompagner les jeunes et les aider à retrouver un meilleur équilibre.

► **514 527-2361, poste 1466**

Une aide particulière

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

► **514 527-2361, poste 1466**
csssjeannemance.ca

Pas toujours facile la vie!

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

► **514 527-2361, poste 1466**

La violence et la maltraitance, c'est inacceptable!

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

Accueil psychosocial du CSSS

► **514 527-2361, poste 1466**

Signalement au DPJ

► **514 896-3100** (francophone)

► **514 935-6196** (anglophone)

Ligne Aide-Abus-Aînés

► **514 489-ABUS**

Urgence

► **911**

Des services chez soi

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

► **514 527-2361, poste 1466**

Besoin d'hébergement?

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

► **514 527-2361, poste 1466**
csssjeannemance.ca

