

# 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**

**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.

# 2



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

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

**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.

# 3



*Accès*  
**santé**  
dans  
votre  
**quartier**

## **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 Lucille-Teasdale 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 978-2-89510-430-8 (imprimée)

ISBN 978-2-89510-431-5 (PDF)

*English version available upon request. Please call 514 523-1173, extension 5328.*

Pour obtenir d'autres exemplaires :

514 523-1173, poste 5328

servicedescommunications.lteas@sss.gouv.qc.ca

www.santemontreal.qc.ca/csss/teasdale

Vous avez reçu cette brochure parce que vous habitez le territoire du Centre de santé et de services sociaux (CSSS) Lucille-Teasdale.

### **Le CSSS Lucille-Teasdale regroupe :**

le Centre de crise de l'Entremise  
le Centre d'hébergement de la Maison-Neuve  
le Centre d'hébergement Éloria-Lepage  
le Centre d'hébergement Jeanne-Le Ber  
le Centre d'hébergement J.-Henri-Charbonneau\*  
le Centre d'hébergement Marie-Rollet  
le Centre d'hébergement Robert-Cliche  
le Centre d'hébergement Rousselot  
le CLSC de Hochelaga-Maisonneuve  
le CLSC de Rosemont  
le CLSC Olivier-Guimond

\*La direction générale et les principaux services administratifs de votre CSSS sont situés au Centre d'hébergement J.-Henri-Charbonneau.

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

Pour en savoir plus sur votre CSSS, visitez le  
[www.santemontreal.qc.ca/CSSS/teasdale](http://www.santemontreal.qc.ca/CSSS/teasdale)

## RESSOURCES MÉDICALES\*

- 1** Centre médical Saint-Marc  
2659, rue Beaubien Est  
514 728-0749
- 2** **CR** Clinique médicale 3000  
3000, rue Bélanger Est  
514 376-7702
- 3** Clinique médicale 3600  
3600, rue Ontario Est  
514 526-2556
- 4** Clinique médicale Bélanger  
3871, rue Bélanger Est  
Bureau 300  
514 722-1166
- 5** Clinique médicale Cadillac  
3435, rue Bossuet  
514 253-1211
- 6** Clinique médicale de la Promenade  
2815, rue Masson  
514 374-0001
- 7** **CR** Clinique médicale Domus Médica  
5601, rue Bélanger Est  
514 256-5011
- 8** Clinique médicale Joliette  
3841, rue Ontario Est  
514 524-3731
- 9** Clinique médicale L'Espérance  
4261, rue Sainte-Catherine Est  
514 254-3686
- 10** **CR** Clinique médicale Maisonneuve-Rosemont  
5345, boulevard de l'Assomption  
Bureau RC-60  
514 257-7000
- 11** Clinique médicale Saint-Jean Vianney  
4290, rue Beaubien Est  
2<sup>e</sup> étage  
514 374-6711

- 12** Hôpital Maisonneuve-Rosemont (Unité de médecine familiale)  
5689, boulevard Rosemont  
Pavillon Rosemont  
514 252-3814
- 13** **CR** Polyclinique Cabrini  
5700, rue Saint-Zotique Est  
Bureau 200  
514 256-5700
- 14** Polyclinique Masson  
3425, rue Masson  
Bureau 200  
514 376-9961
- 15** Polyclinique Rosemont  
3377, boulevard Rosemont  
514 798-8688

## INSTALLATIONS

### CENTRES D'HÉBERGEMENT

- 16** Centre d'hébergement de la Maison-Neuve  
2300, rue Nicolet  
514 527-2161
- 17** Centre d'hébergement Éloria-Lepage  
3090, avenue de la Pépinière  
514 252-1710
- 18** Centre d'hébergement Jeanne-Le Ber  
7445, rue Hochelaga  
514 251-6000
- 19** Centre d'hébergement J.-Henri-Charbonneau  
3095, rue Sherbrooke Est  
514 523-1173
- 20** Centre d'hébergement Marie-Rollet  
5003, rue Saint-Zotique Est  
514 729-5281
- 21** Centre d'hébergement Robert-Cliche  
3730, rue de Bellechasse  
514 374-8660
- 22** Centre d'hébergement Rousselot  
5655, rue Sherbrooke Est  
514 254-9421

### CLSC

- 23** CLSC de Hochelaga-Maisonneuve  
4201, rue Ontario Est  
514 253-2181
- 24** CLSC de Rosemont  
3311, boulevard Saint-Joseph Est  
514 524-3541
- 25** CLSC Olivier-Guimond  
5810, rue Sherbrooke Est  
514 255-2365

### AUTRE INSTALLATION

- Centre de crise de l'Entremise  
514 351-9592

**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.

Centre de santé et de services sociaux  
Lucille-Teasdale



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

[www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)



# Défi Santé<sup>MC</sup>

## 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

<b>Besoin de voir un médecin ou une infirmière?</b>	<b>3</b>
<i>Les ressources médicales de votre quartier</i>	3
Les cliniques-réseau	3
<b>Si vous cherchez un médecin de famille</b>	<b>6</b>
<b>Pour consulter un médecin spécialiste</b>	<b>8</b>
<b>Le CSSS Lucille-Teasdale : à votre service</b>	<b>9</b>
<b>Cliniques spécialisées</b>	<b>9</b>
Abandon du tabagisme	9
Centre d'éducation pour la santé	10
Diabète	10
Hypertension	10
Autres programmes d'enseignement	11
<b>Prélèvements</b>	<b>11</b>
<b>Santé des femmes</b>	<b>12</b>
Cancer du sein	12
<b>Santé sexuelle</b>	<b>13</b>
<b>Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie</b>	<b>14</b>
Aide domestique	15
<b>Services aux enfants, aux parents et aux familles</b>	<b>16</b>
<b>Services aux jeunes</b>	<b>17</b>
<b>Soutien à domicile</b>	<b>18</b>
<b>Soutien psychologique et social</b>	<b>19</b>
<b>Vaccination</b>	<b>20</b>
<b>Pour obtenir de l'aide</b>	<b>21</b>
<i>Abus et négligence envers une personne âgée</i>	21
<i>Agression sexuelle</i>	22
<i>Crise familiale</i>	22
<i>Dépression</i>	22
<i>Détresse et violence chez les gais et lesbiennes</i>	22
<i>Drogue, alcool, jeu pathologique</i>	22
<i>Grossesse non désirée</i>	25
<i>Jeunes en difficulté</i>	25
<i>Suicide</i>	26
<i>Violence conjugale et familiale</i>	26
<b>Pour améliorer les services</b>	<b>27</b>
<i>Comité des usagers</i>	27
<i>Traitement des plaintes</i>	27
<b>Pour faire du bénévolat</b>	<b>28</b>

## 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**

## 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](http://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.

#### 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.

#### Les cliniques-réseau de votre quartier sont :

##### Clinique médicale 3000

3000, rue Bélanger Est  
Arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie  
**514 376-7702**

##### Clinique médicale Maisonneuve-Rosemont

En association avec la Clinique Domus-Médica  
5345, boul. de l'Assomption, bureau RC-60  
Arrondissement Rosemont—La Petite-Patrie  
**514 257-7000**

##### Polyclinique Cabrini

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

*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<sup>e</sup> 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 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<sup>e</sup> étage  
Arrondissement Plateau-Mont-Royal

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

**Clinique médicale Désy** 514 326-9060  
5636, boul. Henri-Bourassa Est  
Arrondissement Montréal-Nord

**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 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-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.



### **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 de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

**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.

## **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, avec et sans rendez-vous, contactez votre CSSS :

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**  
4201, rue Ontario Est  
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h  
et les samedis, de 8 h à 16 h.

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**  
5810, rue Sherbrooke Est  
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h  
et les samedis, de 8 h à 16 h.

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**  
3311, boul. Saint-Joseph  
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h  
les samedis, dimanches et jours fériés, de 8 h à 16 h.

**Ou appelez Info-Santé : 8-1-1**

## **Le CSSS Lucille-Teasdale : 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  
situé au CLSC de Rosemont  
514 524-3544, poste 61029**

##### **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  
**514 412-4400, poste 23061 ou 23135**

##### **Profitez aussi d'autres ressources**

**La ligne «J'Arrête»  
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**

## Centre d'éducation pour la santé

Le Centre d'éducation pour la santé du CSSS Lucille-Teasdale 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.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve**  
514 253-9717, poste 5319

## Diabète

Le CSSS Lucille-Teasdale offre un programme d'enseignement aux personnes diabétiques pour leur permettre de mieux connaître leur maladie et les moyens de la contrôler : le diabète au quotidien, la médication, les complications, les soins de pieds, l'hypoglycémie et l'hyperglycémie, etc.

Rencontres individuelles.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve: 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond: 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont: 514 524-3541**

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

Des contenants sécuritaires sont disponibles à cet effet.

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve: 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond: 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont: 514 524-3541**

ou dans les pharmacies.

## 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 de groupe organisées tout au long de l'année.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve**  
514 253-9717, poste 5372

## Autres programmes d'enseignement

D'autres activités de groupe vous sont offertes sur différents thèmes : rencontres prénatales, halte allaitement, stimulation des bébés, relations parents-adolescents, choisir de maigrir, santé du cœur, ménopause, gestion du stress, soutien aux proches aidants, prévention du suicide, prévention des chutes chez les personnes âgées, etc. Les horaires des activités sont publiés dans les hebdomadaires locaux à la fin août et au début janvier.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve: 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond: 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont: 514 524-3541**



## Prélèvements

Pour une prise de sang ou tout autre prélèvement, vous pouvez vous présenter sans rendez-vous à l'un des endroits suivants, du lundi au vendredi, de 7 h 30 à 11 h. Les centres de prélèvement sont fermés les samedis, dimanches et jours fériés.

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve: 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond: 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont: 514 524-3541**

### **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.

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



## 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. Nous proposons notamment des activités de groupe sur la ménopause et pour les femmes préoccupées par leur poids.

### Cancer du sein

Pour obtenir une mammographie (radiographie des seins) de dépistage, vous devez obtenir une requête d'examen de 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](http://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.

#### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

#### 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](http://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 Lucille-Teasdale, vous pouvez aussi obtenir de l'information, des conseils ou un accompagnement concernant les ITSS, la contraception et la grossesse.

#### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

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

Le CSSS Lucille-Teasdale 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 nutrition ainsi que sur l'exercice, les saines habitudes de vie et la prévention des chutes;
- évaluation des besoins en adaptation du domicile;
- répit aux proches aidants;
- soins d'assistance;
- soins des pieds;
- soins infirmiers;
- soutien psychologique;
- 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 d'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. Selon vos besoins, vous pourrez être orienté vers une ressource de type familial, une ressource intermédiaire ou un centre d'hébergement.

### Centre de jour

Le centre de jour fait partie de la gamme de 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 de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

### 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 :

#### Répit-ressource de l'Est

7707, rue Hochelaga, bureau 100

**514 353-1479**



### 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 de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

##### 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 Lucille-Teasdale 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 rencontres prénatales et postnatales et de cliniques d'allaitement. Des services de santé, des services sociaux et du soutien familial sont aussi offerts.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve: 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond: 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont: 514 524-3541**

### 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 Lucille-Teasdale 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.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve: 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond: 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont: 514 524-3541**

### 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

« Pour obtenir de l'aide » 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 de Hochelaga-Maisonneuve: 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond: 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont: 514 524-3541**



## 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 de Hochelaga-Maisonneuve: 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond: 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont: 514 524-3541**

### Urgence psychiatrique

#### Hôpital Louis-H. Lafontaine

7401, rue Hochelaga

**514 251-4000**

#### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5689, boul. Rosemont

**514 252-3920**

### Centre de crise

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

**Centre de crise de l'Entremise: 514 351-9592**

### Autres ressources

#### Centre Multi-Écoute

Centre d'écoute, d'aide psychosociale et de référence. Services offerts dans le respect de la culture du participant et, dans la mesure du possible, dans sa langue d'origine.

**514 737-3604**

#### 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.**

## 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 de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

\* 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.

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

### Pour les voyageurs

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

1650, rue Cedar

**514 934-8049**

#### Clinique Santé-Voyage de Montréal

(sur rendez-vous seulement)

6865, rue Sherbrooke est, 2<sup>e</sup> étage

**514 252-3890**

#### Clinique Santé-Voyage Saint-Luc

1001, rue Saint-Denis, 6<sup>e</sup> 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 de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

### 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 Lucille-Teasdale offre un service d'échange et de récupération de seringues usagées pour les utilisateurs de drogues injectables (UDI).

Sans rendez-vous :

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h  
et les samedis, de 8 h à 16 h.

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h  
et les samedis, dimanches et jours fériés, de 8 h à 16 h.

## Autres ressources

### Dopamine

Organisme communautaire offrant des services d'échange et de distribution de matériel stérile. Information et éducation sur les infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS). Campagnes de vaccination contre les hépatites A et B.

Site de soir : 4205, rue Ontario Est,  
ouvert 7 jours semaine, de 20 h à 1 h.

Site de jour : 1473, rue Bennett,  
ouvert du lundi au vendredi de 13 h 30 à 17 h.

### 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 samedis et dimanches 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.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve : 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond : 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont : 514 524-3541**

### 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 Lucille-Teasdale offre divers services aux victimes de violence conjugale, ainsi qu'aux enfants témoins de violence conjugale.

### POUR INFORMATION

**CLSC de Hochelaga-Maisonneuve: 514 253-2181**

**CLSC Olivier-Guimond: 514 255-2365**

**CLSC de Rosemont: 514 524-3541**

---

### Autres ressources

#### S.O.S. Violence conjugale

Pour femmes violentées

**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**

#### Option

Pour femmes et hommes violents

**514 527-1657**

#### Pro-Gam

Pour hommes violents

**514 270-8462**

#### Entraide pour hommes de Montréal

**514 355-8300**

## Pour améliorer les services

### Comité des usagers

Le comité des usagers du CSSS Lucille-Teasdale se préoccupe de l'amélioration de la qualité des services et de la satisfaction de la clientèle. Il a la responsabilité de vous renseigner sur vos droits ainsi que sur vos obligations à l'égard du CSSS. Le comité peut notamment vous accompagner et vous assister dans une démarche de plainte.

### POUR INFORMATION

**514 523-1173, poste 5298**

---

## Traitement des plaintes

Tout est mis en œuvre pour assurer la qualité des services offerts au CSSS Lucille-Teasdale.

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 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 Lucille-Teasdale

**514 523-1173, poste 5205**

### Autres ressources pour vous aider à formuler une plainte

#### 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 du commissaire local 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 Lucille-Teasdale a régulièrement besoin de bénévoles pour accompagner des résidents lors de leurs rendez-vous dans les hôpitaux, pour contribuer à des activités de loisirs ou faire des visites amicales aux résidents dans les centres d'hébergement et aux usagers des centres de jour.

Si vous avez du temps libre et que vous souhaitez favoriser la qualité de vie et le mieux-être de ces personnes, renseignez-vous auprès de la Direction des services à la clientèle des centres d'hébergement et à la Direction des services aux personnes en perte d'autonomie pour les centres de jour.

**Centre d'hébergement J.-Henri-Charbonneau**  
**514 523-1173**

**Centre d'hébergement Éloria-Lepage**  
**514 252-1710**

**Centre d'hébergement de la Maison-Neuve**  
**514 527-2161**

**Centre d'hébergement Marie-Rollet**  
**514 729-5281**

**Centre d'hébergement Robert-Cliche**  
**514 374-8660**

**Centre d'hébergement Rousselot**  
**514 254-9421**

**Centre d'hébergement Jeanne-Le Ber**  
**514 251-6000**

**Centre de jour Robert-Cliche et Centre de jour Éloria-Lepage**

Direction des services aux personnes en perte d'autonomie  
pour les centres de jour

**514 524-3544,**  
**poste 3106**

