

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.**

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.



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 du Sud-Ouest–Verdun et de l'Agence de la santé
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 978-2-89510-426-1 (imprimée)

ISBN 978-2-89510-427-8 (PDF)

English version available upon request. Please call 514 762-2777, extension 3291.

Pour obtenir d'autres exemplaires, appelez au 514 762-2777, poste 3291.

Vous avez reçu cette brochure parce que vous habitez
le territoire du Centre de santé et de services sociaux
(CSSS) du Sud-Ouest–Verdun.

Le CSSS du Sud-Ouest–Verdun regroupe :

le Centre d'hébergement Champlain
le Centre d'hébergement de Saint-Henri
le Centre d'hébergement des Seigneurs
le Centre d'hébergement du Manoir-de-Verdun
le Centre d'hébergement Louis-Riel
le Centre d'hébergement Réal-Morel
le Centre d'hébergement Yvon-Brunet
le CLSC de Saint-Henri
le CLSC de Verdun
le CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul*
l'Hôpital de Verdun

Le CSSS travaille en étroite collaboration avec la Clinique
communautaire de Pointe-Saint-Charles.

*La direction générale et les principaux services administratifs
de votre CSSS sont situés au CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul.

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



Réseau montréalais des CSSS
et des hôpitaux promoteurs de santé

Un réseau de l'OMS

Le CSSS du Sud-Ouest–Verdun est membre du Réseau
montréalais des CSSS et des hôpitaux promoteurs de la 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
santemontreal.qc.ca/csss/sudouestverdun
ou composez le **514 762-2777**

RESSOURCES MÉDICALES*

- 1 **GMF** **CR** Centre médical
Métro Monk
2376, rue de Verdun
514 769-9999
- 2 Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles
500, rue Ash
514 937-9251
- 3 Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles
(Point de service)
1955, rue Centre
514 937-9251
- 4 **GMF** **CR** Clinique
médicale de l'Ouest
(GMF du Sud-Ouest)
4647, rue de Verdun
514 765-3600
- 5 Clinique médicale
des Deux Tours
1001, rue University
Niveau A, bureau C-14
514 954-4444
- 6 Clinique médicale Hickson
3805, rue de Verdun
514 769-9671
- 7 Clinique médicale
le Village
49, place du Commerce
Bureau 12
514 761-2152
- 8 Clinique médicale Monk
6023, boulevard Monk
514 761-5527
- 9 Clinique médicale
Saint-Gabriel
2041, rue Wellington
514 931-8661
- 10 Clinique médicale
Saint-Henri
4227, rue Saint-Jacques Ouest
514 935-4330
- 11 **GMF** Clinique médicale
Soleil des Tanneries
(GMF St. Mary)
3767, rue Notre-Dame Ouest
514 932-8441
- 12 Clinique médicale
Verdun LaSalle
5989, rue de Verdun
514 766-2246
- 13 Clinique médicale
Ville-Émard
5824, boulevard Monk
514 767-5307
- 14 CLSC de Saint-Henri
3833, rue Notre-Dame Ouest
514 933-7541
- 15 CLSC de Verdun
400, rue de l'Église
514 766-0546
- 16 CLSC de Ville-Émard-
Côte-Saint-Paul
6161, rue Laurendeau
514 766-0546
- 17 Clinique Médico-
chirurgicale de Verdun
55, rue de l'Église
514 768-1652
- **GMF** GMF de Verdun
(3^e étage)
514 737-2496
- 18 D^r Dauphin, Savard
& Associés
55, rue de l'Église
514 766-8700
- 19 Polyclinique Île-des-Sœurs
2010, boul. René-Lévesque
2^e étage
514 767-2683
- 20 **GMF** **CR** Unité
de médecine familiale
de l'Hôpital de Verdun
(GMF de Verdun)
3922, boulevard LaSalle
514 765-7325

INSTALLATIONS

- ### CENTRES D'HÉBERGEMENT
- 21 Centre d'hébergement
Champlain
1325, rue Crawford
514 766-8513
 - 22 Centre d'hébergement
de Saint-Henri
5205, rue Notre-Dame Ouest
514 931-0851
 - 23 Centre d'hébergement
des Seigneurs
1800, rue Saint-Jacques Ouest
514 935-4681
 - 24 Centre d'hébergement
du Manoir-de-Verdun
5500, boulevard LaSalle
514 769-8801
 - 25 Centre d'hébergement
Louis-Riel
2120, rue Augustin-Cantin
514 931-2263
 - 26 Centre d'hébergement
Réal-Morel
3500, rue Wellington
514 761-5874
 - 27 Centre d'hébergement
Yvon-Brunet
6250, avenue Newman
514 765-8000
- ### CLSC
- 28 CLSC de Saint-Henri
3833, rue Notre-Dame Ouest
514 933-7541
 - 29 CLSC de Verdun
400, rue de l'Église
514 766-0546
 - 30 CLSC de Ville-Émard-
Côte-Saint-Paul
6161, rue Laurendeau
514 766-0546
- ### HÔPITAL
- 31 Hôpital de Verdun
4000, boulevard LaSalle
514 765-7325

Centre de santé et de services sociaux
du Sud-Ouest-Verdun



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

Les groupes de médecine de famille 6

Si vous cherchez un médecin de famille 6

Pour consulter un médecin spécialiste 8

Le CSSS du Sud-Ouest-Verdun : à votre service 9

Cliniques spécialisées 9

Abandon du tabagisme 9

Asthme 10

Centre d'éducation pour la santé 10

Centre de référence sur le diabète 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**

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 du Sud-Ouest—Verdun offre également des services médicaux, avec et sans rendez-vous.

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Henri : 514 933-7541

CLSC de Verdun : 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul : 514 766-0546

Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles : 514 937-9251

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 :

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

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

Hôpital de Verdun 514 765-7325

Unité de médecine familiale
3922, boul. LaSalle, arrondissement Verdun

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

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

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

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

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
1, Westmount Square
Pavillon A, bureau 230, Ville de Westmount
poste 222

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

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

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



Les groupes de médecine de famille

Un groupe de médecine de famille, ou GMF, est une clinique où les patients s'inscrivent par écrit, auprès de leur médecin. Les médecins et leurs patients peuvent ainsi développer une relation de confiance et agir plus efficacement afin de prévenir les problèmes de santé ou de les traiter lorsqu'ils surviennent.

Les GMF sont un élément central de la stratégie adoptée au Québec pour faciliter l'accès à un médecin de famille. Encore peu nombreux à Montréal, les GMF sont appelés à se développer dans tous les quartiers au cours des prochaines années.

Les GMF de votre quartier sont :

GMF du Sud-Ouest: 514 765-3600

GMF de Verdun: 514 737-2496

Unité de médecine familiale
de l'Hôpital de Verdun : **514 765-7325**

GMF Métro Monk: 514 769-9999

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 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 : 514 766-0546

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 ou sans rendez-vous, contactez votre CSSS :

CLSC de Saint-Henri : 514 933-7541

3833, rue Notre-Dame Ouest
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h
et le samedi, de 8 h à 16 h.

CLSC de Verdun : 514 766-0546

400, rue de l'Église
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h
et le samedi, de 8 h à 16 h.

CLSC de Ville-Émard—Côte-St-Paul : 514 766-0546

6161, rue Laurendeau
du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h.

Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles : 514 937-9251

500, rue Ash
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h.

Ou appelez Info-Santé : 8-1-1

Le CSSS du Sud-Ouest–Verdun : 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 du Sud-Ouest–Verdun

CLSC de Verdun

514 766-0546, poste 4891

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!**



Asthme

Pour mieux connaître l'asthme et apprendre à le maîtriser, le CSSS du Sud-Ouest—Verdun offre un programme d'enseignement aux personnes asthmatiques : l'asthme et ses manifestations, les facteurs qui le déclenchent et les mesures à prendre pour les éviter, la médication, les signes de détérioration, etc. Rencontres individuelles et sessions de groupe.

POUR INFORMATION

CLSC de Verdun : 514 766-0546, poste 4888

CLSC de Saint-Henri : 514 933-7541, poste 502

Hôpital de Verdun : 514 362-1000, poste 2479

Centre d'éducation pour la santé

Le Centre d'éducation pour la santé du CSSS du Sud-Ouest—Verdun 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

514 766-0546, poste 2204

Centre de référence sur le diabète

Le CSSS du Sud-Ouest—Verdun 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'hypo et l'hyperglycémie, etc.

Rencontres individuelles et sessions de groupe.

POUR INFORMATION

Centre de référence sur le diabète : 514 766-0546, poste 2265

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

Des contenants sécuritaires sont disponibles à cet effet. Vous pouvez téléphoner ou vous présenter selon les heures d'ouverture.

CLSC de Saint-Henri : 514 933-7541

CLSC de Verdun : 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul : 514 766-0546

Prélèvements

Pour une prise de sang ou tout autre prélèvement, adressez-vous à :

Hôpital de Verdun : 514 362-1000

Centre de prélèvements
4000, boulevard Lasalle
Avec ou sans rendez-vous
du lundi au vendredi, de 7 h à 11 h 30.

N'oubliez pas d'apporter :

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

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



Santé des femmes

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

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 de Saint-Henri: 514 933-7541

CLSC de Verdun: 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul: 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles: 514 937-9251**

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 du Sud-Ouest—Verdun, vous pouvez aussi obtenir de l'information, des conseils ou un accompagnement concernant les ITSS, la contraception et la grossesse.

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Henri: 514 933-7541

CLSC de Verdun: 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul: 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles: 514 937-9251**

Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie

Le CSSS du Sud-Ouest—Verdun 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.

Centre de jour

Le centre de jour travaille conjointement avec les services de soutien à domicile des CLSC. Les activités sont offertes en centre d'hébergement et s'étendent sur une journée. Elles 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 Saint-Henri: 514 933-7541

CLSC de Verdun: 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul: 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles: 514 937-9251**

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 :

La Maisonnette du Sud-Ouest
514 932-2433



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 Saint-Henri: 514 933-7541

CLSC de Verdun: 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul: 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles: 514 937-9251**

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 du Sud-Ouest–Verdun 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 de Saint-Henri : 514 933-7541

CLSC de Verdun : 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard–Côte-Saint-Paul : 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles : 514 937-9251**

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 du Sud-Ouest–Verdun 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 de Saint-Henri : 514 933-7541

CLSC de Verdun : 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard–Côte-Saint-Paul : 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles : 514 937-9251**

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 Saint-Henri : 514 933-7541

Pour Saint-Henri et Petite-Bourgogne

**CLSC de Verdun et CLSC de Ville-Émard—
Côte-Saint-Paul : 514 766-0546**

Pour Verdun, Ville-Émard et Côte Saint-Paul

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles : 514 937-9251**

Pour Pointe-Saint-Charles



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 Saint-Henri : 514 933-7541

CLSC de Verdun : 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul : 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles : 514 937-9251**

Urgence psychiatrique

Hôpital Douglas

6875, boul. LaSalle

514 761-6131, poste 2221

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.

L'Autre Maison

514 768-7225

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

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 Saint-Henri: 514 933-7541

CLSC de Verdun: 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul: 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles: 514 937-9251**

* 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.

CLSC de Saint-Henri: 514 933-7541

CLSC de Verdun: 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul: 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles: 514 937-9251**

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 !

8

/

/

**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 Saint-Henri: 514 933-7541

CLSC de Verdun: 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul: 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles: 514 937-9251**

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 du Sud-Ouest—Verdun offre un service d'échange et de récupération de seringues usagées pour les utilisateurs de drogues injectables (UDI).

Sans rendez-vous :

CLSC de Verdun

400, rue de l'Église
du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h
et le samedi, de 8 h à 16 h.

Pour information : 514 766-0546

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

CLSC de Saint-Henri : 514 933-7541

CLSC de Verdun : 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul : 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles : 514 937-9251**

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 du Sud-Ouest—Verdun offre divers services aux victimes de violence conjugale, ainsi qu'aux enfants témoins de violence conjugale.

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Henri : 514 933-7541

CLSC de Verdun : 514 766-0546

CLSC de Ville-Émard—Côte-Saint-Paul : 514 766-0546

**Clinique communautaire
de Pointe-Saint-Charles : 514 937-9251**

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 h/7 j)**

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 du Sud-Ouest—Verdun. 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 du Sud-Ouest—Verdun
514 765-7331**

Autres ressources pour vous aider à formuler une plainte :

**Comité des usagers
514 362-1000, poste 2868**

**Le 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 du Sud-Ouest—Verdun a régulièrement besoin de bénévoles pour accompagner des résidents lors de leur rendez-vous dans les hôpitaux ou pour aider à organiser des activités dans les centres d'hébergement ou à l'hôpital.

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

Martine Dallaire

Hôpital de Verdun

514 362-1000, poste 2891

Julie Tremblay

Centres d'hébergement Réal-Morel, Louis-Riel et Yvon-Brunet

514 761-5874, poste 231

Gisèle Bourelle

Centre d'hébergement Champlain

514 766-8513, poste 8311

Centre d'hébergement du Manoir-de-Verdun

514 769-8801, poste 243

Céline Lavoie

Centres d'hébergement de Saint-Henri et des Seigneurs

514 931-0851, poste 4191

