

Centre de santé et de services sociaux
de Saint-Léonard et Saint-Michel

RÉPERTOIRE
2011

Accès santé

dans
votre quartier

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca



Le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel

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

Le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel a été créé en 2004. Il regroupe le CLSC de Saint-Léonard, le CLSC de Saint-Michel et les centres d'hébergement publics de Saint-Michel, des Quatre-Saisons et des Quatre-Temps.

Le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel travaille en étroite collaboration avec les grands hôpitaux, les cliniques médicales et les organismes communautaires de son territoire.

Il a pour mission :

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

Avec ses 1 170 employés, ses 47 médecins, dentistes et pharmaciens et un budget annuel de 70,2 M\$, il joue un rôle de premier plan dans la vie économique et communautaire de votre quartier.

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

Il y a dans votre quartier plusieurs organismes communautaires qui travaillent de concert avec les établissements du réseau. 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, consultez la section **Les ressources du quartier** sur le site Internet du CSSS. Vous pouvez aussi communiquer avec Info-Santé en composant le 811.

Table des matières

Besoin de voir un médecin ou une infirmière?	3
Les ressources médicales de votre quartier	3
Si vous cherchez un médecin de famille.....	6
Pour consulter un médecin spécialiste.....	8
Pour consulter une infirmière	9
 Le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel : à votre service	11
Cliniques spécialisées.....	11
Prélèvements	12
Santé des femmes.....	12
Santé des hommes	14
Santé sexuelle	15
Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie	15
Services entourant la naissance	17
Services aux enfants, aux parents et aux familles	19
Services aux jeunes.....	20
Soutien à domicile	21
Soutien psychologique et social	21
Vaccination	22
 Pour obtenir de l'aide.....	23
Abus et négligence envers une personne âgée.....	23
Agression sexuelle	23
Crise familiale.....	23
Déficiência intellectuelle et troubles envahissants du développement (DI-TED).....	24
Dépression	24
Détresse et violence chez les gais et lesbiennes	24
Drogue, alcool, jeu pathologique	24
Grossesse non désirée	26
Jeunes en difficulté.....	27
Suicide.....	27
Violence conjugale et familiale.....	28
 Pour améliorer les services.....	29
 Pour faire du bénévolat.....	30
 Une fondation qui investit dans votre santé.....	31

NUMÉROS UTILES

INFO-SANTÉ

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 au 811

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

CARTE-SOLEIL

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

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

LA SEULE PHARMACIE OUVERTE 24 HEURES

Pharmacie Nabil Chikh

5122, chemin de la Côte-des-Neiges

514 737-4415

CENTRE ANTI-POISON 1 800 463-5060

POUR TOUS LES APPELS D'URGENCE 911

Besoin de voir un médecin ou une infirmière ?

Les ressources médicales de votre quartier

La liste des cliniques médicales qui offrent des services médicaux sans rendez-vous est disponible auprès du CLSC de votre quartier. Le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel offre également des services médicaux, avec ou sans rendez-vous.

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard et CLSC de Saint-Michel

514 722-3000, poste 1605

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

Les cliniques-réseau

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

Les cliniques-réseau de votre quartier sont :

Clinique médicale Viau inc. 514 326-7203

8465, boulevard Viau

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

3355, rue Jarry Est

Polyclinique Cabrini 514 256-5700

5700, rue Saint-Zotique Est, bureau 104

Les autres cliniques-réseau de la région de Montréal

OUEST DE MONTRÉAL

Centre d'urgence Saint-Laurent 514 747-2555

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

Centre d'urgence Salaberry 514 337-4772

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

Centre médical Brunswick 514 426-6677

143, avenue Frontenac, Ville de Pointe-Claire

Centre médical Métro Monk 514 769-9999

2376, rue Allard, Arrondissement 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 de l'Ouest 514 765-3600

4475, rue de Bannantyne, Arrondissement Verdun

Clinique médicale Le Plein Ciel 514 337-3171

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

Clinique médicale Médistat 514 624-4774

4965, rue Saint-Pierre, Arrondissement Pierrefonds-Roxboro

Clinique Statcare 514 694-9282

175, avenue Stillview, bureau 104, Ville de Pointe-Claire

CLSC de Bordeaux-Cartierville 514 331-2572

11822, avenue du Bois-de-Boulogne
Arrondissement Ahuntsic-Cartierville

Groupe Santé Physimed 514 747-8888

6363, route Transcanadienne, bureau 121
Arrondissement Saint-Laurent

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

514 765-7325

3922, boulevard LaSalle, Arrondissement Verdun

CENTRE DE MONTRÉAL

Centre de médecine familiale Herzl 514 340-8253

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

Clinique médicale 1851 514 524-7564

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

Clinique médicale de la Cité 514 281-1722

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

CENTRE DE MONTRÉAL (suite)

Clinique médicale Diamant 514 731-5994

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

Clinique Médimax 514 287-2683

Complexe Desjardins
150, rue Sainte-Catherine Ouest, tour de l’Hôtel, niveau 4
Arrondissement Ville-Marie

Clinique médicale Métro Médic Centre-Ville 514 932-2122

1538, rue Sherbrooke Ouest, Arrondissement Ville-Marie

Groupe Santé Westmount Square 514 934-2334, poste 222

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

Médico Centre Mont-Royal 514 521-5555

4689, avenue Papineau, Arrondissement Plateau-Mont-Royal

EST DE MONTRÉAL

Centre médical Hochelaga 514 353-8742

9080, rue Hochelaga
Arrondissement Mercier–Hochelaga-Maisonneuve

Clinique médicale 3000 514 376-7702

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

Clinique-réseau du Coeur-de-l’Île 514 722-000

6930, avenue Papineau
Arrondissement Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension

Clinique médicale Désy 514 326-9060

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

Clinique médicale Maisonneuve-Rosemont 514 257-7000

5345, boulevard de l’Assomption, bureau RC-60
Arrondissement Rosemont–La Petite-Patrie

Clinique médicale Viau inc. 514 326-7203

8465, boulevard Viau, Arrondissement Saint-Léonard

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

3355, rue Jarry Est
Arrondissement Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension

Domus Médica 514 256-5011

5601, rue Bélanger Est, bureau 401
Arrondissement Villeray–Saint-Michel–Parc-Extension

Polyclinique Cabrini 514 256-5700

5700, rue Saint-Zotique Est, bureau 200
Arrondissement Rosemont–La Petite-Patrie

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

12905, rue Sherbrooke Est, bureau 103
Arrondissement Rivière-des-Prairies–Pointe-aux-Trembles

Si vous cherchez un médecin de famille

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

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

Autant que possible, allez toujours à la même clinique. L'équipe médicale aura accès à votre dossier et sera 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;
- si vous souffrez d'une maladie chronique : diabète, hypertension, cancer, etc.;
- si vous êtes enceinte;
- si vous venez de recevoir votre congé de l'hôpital;
- vous avez besoin d'un suivi médical.

POUR INFORMATION

514 722-3000, poste 1328



Bien se préparer à un rendez-vous

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

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

Pour consulter un médecin spécialiste

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

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

Centre hospitalier de St. Mary 514 345-3511

Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM)

Hôpital Notre-Dame: **514 890-8000**

Hôpital Saint-Luc : **514 890-8000**

Hôtel-Dieu : **514 890-8000**

Centre hospitalier universitaire Sainte-Justine 514 345-4931

Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

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

Hôpital de Lachine : **514 637-2351**

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

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

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

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

Hôpital de Verdun du CSSS du Sud-Ouest-Verdun 514 765-7324

Hôpital du Sacré-Coeur de Montréal 514 338-2222

Hôpital Fleury du CSSS d'Ahuntsic et Montréal-Nord

514 384-2000, poste 5062

Hôpital général du Lakeshore du CSSS de l'Ouest-de-l'Île 514 630-2225

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

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

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

Hôpital Maisonneuve-Rosemont 514 252-3400

Hôpital Santa Cabrini 514 252-6000

Institut de cardiologie de Montréal 514 376-3330

Pour consulter une infirmière

Les infirmières peuvent donner des conseils et les soins requis à la suite d'une blessure, d'une maladie chronique ou d'une chirurgie : enlèvement de points de suture, soins de plaie et pansements, soins de sonde ou de colostomie, administration de médicament par intraveineuse, vaccination, etc. On peut aussi consulter une infirmière sur plusieurs questions de santé et pour obtenir une contraception orale d'urgence (pilule du lendemain).

Pour consulter une infirmière, **appelez Info-Santé en composant le 811**, ou contactez votre CSSS.

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

du lundi au vendredi, de 8 h à 20 h

et les samedis, dimanches et jours fériés, de 8 h à 16 h

Les conseils de votre pharmacien

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

Les services suivants sont offerts dans les pharmacies montréalaises:

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

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

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

Vous devez lui mentionner :

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

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

En outre, lorsque vous allez à la pharmacie pour obtenir un médicament sur ordonnance, assurez-vous de connaître le problème de santé qui a occasionné la prescription de ce médicament.

Le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel : 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'éducation pour la santé. Des intervenants spécialisés vous conseilleront sur les meilleurs moyens d'y parvenir.

Centre d'abandon du tabagisme
du CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel 514 722-3000, poste 1260

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 514 340-8222, poste 3870
Hôpital général Juif Sir Mortimer B. Davis

Autres ressources :

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

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

Centre d'éducation pour la santé

Le Centre d'éducation pour la santé du CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel 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
514 722-3000, poste 1267

Diabète et hypertension

Le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel propose un programme clinique de modification des habitudes de vie aux personnes diabétiques et hypertendues pour leur permettre de mieux connaître leur maladie et les moyens de la contrôler. Une équipe interdisciplinaire du CSSS (infirmière, nutritionniste, kinésiologue) assure sur un continuum de trois ans, l'évaluation et le suivi de l'état de santé de la clientèle définie selon certains critères d'admissibilité. Par le biais de rencontres individuelles et de groupe, le programme a pour objectifs : la modification des habitudes de vie, le rétablissement des indicateurs biologiques normaux, la prévention des complications et l'autonomisation des personnes ciblées.

Parlez-en à votre médecin

514 722-3000, poste 1361

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

Des contenants sécuritaires sont disponibles à cet effet au CLSC de Saint-Léonard et au CLSC de Saint-Michel.

Prélèvements

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

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

Sans rendez-vous, du lundi au vendredi, de 7 h 30 à 11 h

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 (voir l'encadré du Programme québécois de dépistage du cancer du sein pour les femmes entre 50 et 69 ans à la page 13).

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

ou communiquez avec votre médecin.

Programme québécois de dépistage du cancer du sein

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

Le jour de votre rendez-vous, 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 de renseignements :

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

Organismes dédiés à la santé des femmes

Centre de santé des femmes de Montréal 514 270-6110

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

Centre des femmes de Montréal 514 842-4780

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

Santé des hommes

Cancer de la prostate

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

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

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

Société canadienne du cancer 1 888 939-3333

www.cancer.ca

Organismes dédiés à la santé des hommes

Criphase 514 529-5567

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

www.criphase.org

Entraide pour hommes de Montréal 514 355-8300

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

www.entraidepourhommes.ca

Maison Oxygène 514 523-9283

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

Service d'aide aux conjoints 514 384-6296

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

www.serviceaideconjoint.org



Santé sexuelle

Les services de dépistage du VIH/sida et des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) sont offerts gratuitement et en toute confidentialité. Au CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel, 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-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

Services aux aînés et aux personnes en perte d'autonomie

Le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel offre de nombreux services aux personnes âgées et aux personnes en perte d'autonomie, à leur famille et aux proches aidants, dont :

- évaluation de l'état de santé;
- conseils sur la nutrition, 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 infirmiers;
- soins personnels;
- 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 d'intervenants sociaux du CSSS.

Centre de jour

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

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

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

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

Dans votre quartier, ces services sont offerts par :

NOVaide 514 278-6767

Autres ressources

Abus et négligence envers une personne âgée

Info-Abus

Si vous vivez une situation de maltraitance ou en êtes témoin, appelez au **514 489-2287** ou au **1 888 489-2287**, ou demandez conseil aux professionnels de votre CSSS.

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

Tel-Aînés 514 353-2463

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

www.tel-ecoute.org



Services entourant la naissance

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 de Saint-Léonard et Saint-Michel offre des conseils sur la grossesse, les soins au bébé, l'allaitement, l'alimentation, la vaccination, l'éducation ou le comportement des enfants et la vie familiale. Les futurs parents peuvent bénéficier de cours prénataux, de rencontres postnatales et de cliniques d'allaitement.

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

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

Allaitement

Les cliniques d'allaitement offrent aux mères, futures mères et à leur famille immédiate la possibilité de rencontrer des intervenantes pour répondre à leurs questions sur l'allaitement. Ces rencontres représentent un lieu d'échange et de partage avec d'autres mères.

Des haltes-allaitement ont lieu chaque premier vendredi du mois, de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle 201A du CLSC de Saint-Michel.

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

Nourri-Source 514 948-9877

www.nourri-source.org

Cours prénataux

Les cours prénataux aident les futurs parents à préparer l'accouchement pour qu'il se déroule dans les meilleures conditions possibles pour le bébé à naître, pour la mère et pour le père.

Les rencontres prénatales se tiennent toujours de 19 h à 21 h, sans inscription.

Elles ont lieu en français le mardi au CLSC de Saint-Michel, et en anglais, le jeudi au CLSC de Saint-Léonard.

Vérifiez l'horaire des rencontres avant de vous déplacer.

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

Maisons de naissance et services de sages-femmes

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

Maison de naissance Côte-des-Neiges 514 736-2323

Maison de naissance du CSSS de l'Ouest-de-l'Île 514 697-1199



Services aux enfants, aux parents et aux familles

Des services de santé, des services sociaux et du soutien familial sont offerts par le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel aux familles en difficulté.

Les CLSC offrent aussi un service d'intervention de crise pour les jeunes de 5 à 17 ans et pour leur famille, accessible de 15 h à 22 h, 365 jours par année.

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

Centres jeunesse

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

Centre jeunesse de Montréal 514 593-3979

www.centrejeunessedemontreal.qc.ca

Les Centres de la jeunesse et de la famille Batshaw 514 989-1885

Services en anglais.

www.batshaw.qc.ca

Autres ressources

Éducation Coup-de-fil 514 525-2573

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

www.education-coup-de-fil.com

Ligne parents 514 288-5555

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

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 peut venir en aide aux jeunes au CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel 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 des services de santé en toute confidentialité.

Consultez nos cliniques jeunesse !

POUR INFORMATION

Clinique jeunesse du CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

Clinique jeunesse du CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

Autres ressources

Ado-Cause (Sacado) 514 572-2236

Services de consultation psychologique anonyme pour adolescents et jeunes adultes.

www.ado-cause.ca

Alateen 514 866-9803

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

www.al-anon-montreal.org

Clinique pour les jeunes de la rue 514 527-2361, poste 3682

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

1250, rue Sanguinet

Tel-Jeunes 1 800 263-2266

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

www.teljeunes.com

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 infirmiers, psychosociaux, médicaux, 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-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

Soutien psychologique et social

Nos équipes peuvent vous aider en cas de problèmes de santé mentale, de dépendances, de violence, d'abus, de pauvreté et d'exclusion, de détresse émotive ou psychologique. 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-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

www.csss-stleonardstmichel.qc.ca

Centres de crise

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

L'Appoint 514 351-6661

L'Entremise 514 351-9592

Urgence psychiatrique

Hôpital Louis-H. Lafontaine 514 251-4000

Hôpital Maisonneuve-Rosemont 514 252-3400

Hôpital Jean-Talon 514 495-6767

Autres ressources

Déprimés anonymes 514 278-2130

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

www.deprimesanonymes.org

Tel-Aide 514 935-1101

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

www.telaide.org

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 pour les adultes sont offerts gratuitement* aux endroits suivants :

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

* 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 Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

Pour les voyageurs

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

CUSM 514 934-8049

1650, rue Cedar

Clinique Santé-voyage de la Fondation du CHUM 514 890-8332

1001, rue Saint-Denis, 6^e étage

Pour obtenir de l'aide

Abus et négligence envers une personne âgée

Info-Abus

Si vous vivez une situation de maltraitance ou en êtes témoin, appelez au **514 489-2287** ou au **1 888 489-2287**, ou demandez conseil aux professionnels de votre CSSS.

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

Tel-Aînés 514 353-2463

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

Aggression sexuelle

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

Service bilingue accessible en tout temps.

Crise familiale

Protection de la jeunesse

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

Centre jeunesse de Montréal 514 896-3100

www.centrejeunessedemontreal.qc.ca

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

Services en anglais.

www.batshaw.qc.ca

Autres ressources

Éducation Coup-de-fil 514 525-2573

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

www.education-coup-de-fil.com

Ligne parents 514 288-5555

Un service téléphonique spécialisé dans les relations parents-enfants.

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

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

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

Dépression

Déprimés anonymes 514 278-2130

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

www.deprimesanonymes.org

Détresse et violence chez les gais et lesbiennes

Gai Écoute 514 866-0103

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

www.gaiecoutte.org

Centre de solidarité lesbienne (CSL) 514 526-2452

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

www.solidaritelesbienne.qc.ca

Drogue, alcool, jeu pathologique

Al-Anon et Alateen 514 866-9803

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

www.al-anon-montreal.org

Alcochoix + 514 273-5600, poste 6360

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

www.dependances.gouv.qc.ca

DROGUE, ALCOOL, JEU PATHOLOGIQUE (suite)

Alcooliques Anonymes (AA) 514 376-9230

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

www.aa-quebec.org/AA_Quebec

Centre Dollard-Cormier 514 385-1232

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

950, rue de Louvain Est

www.centredollardcormier.qc.ca

Programme Jeunesse 514 982-1232

Urgence-Toxicomanie 514 288-1515

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

CRAN inc. 514 527-6939

Services médicaux et psychosociaux pour narcomanes.

110, rue Prince-Arthur Ouest

www.cran.qc.ca

Drogue, aide et référence 514 527-2626

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

www.drogue-aidereference.qc.ca

Jeu, aide et référence 514 527-0140

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

www.jeu-aidereference.qc.ca

Le Portage 514 939-0202

Traitement et réadaptation des personnes souffrant de toxicomanie.

865, Square Richmond

www.portage.ca

Maison Jean Lapointe 514 288-2611

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

111, rue Normand

www.maisonjeanlapointe.com

Pavillon Foster 514 486-1304

Traitement et réadaptation des personnes souffrant d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu pathologique (services en anglais).

3285, boulevard Cavendish, bureau 100

www.pavillonfoster.org



Distribution et échange de matériel stérile

Cactus 514 847-0067

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

Spectre de rue 514 524-5197

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

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. Les tests de grossesse sont faits sur place, gratuitement.

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

Contraception orale d'urgence

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

Interruption volontaire de grossesse (IVG)

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

Grossesse-Secours 514 271-0554

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

www.grossesse-secours.org

Jeunes en difficulté

Le Directeur de la Protection de la jeunesse (DPJ)

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

Centre jeunesse de Montréal 514 896-3100

www.centrejeunessedemontreal.qc.ca

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

Services en anglais.

www.batshaw.qc.ca

Autres ressources

Tel-Jeunes 1 800 263-2266

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

www.teljeunes.com

Suicide

Suicide Action Montréal 514 723-4000

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

www.suicideactionmontreal.org

Violence conjugale et familiale

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

POUR INFORMATION

CLSC de Saint-Léonard 514 722-3000

CLSC de Saint-Michel 514 722-3000

Ressources pour hommes violents

Entraide pour hommes de Montréal 514 355-8300

Option 514 527-1657

www.optionalternative.ca

Pro-Gam 514 270-8462

www.pro-gam.ca

Ressource pour femmes violentes

Option 514 527-1657

www.optionalternative.ca

Ressources pour personnes violentées

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

www.sosviolenceconjugale.ca

Programme Côté Cour

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

www.educaloi.qc.ca/cotecour

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

Cour municipale 514 861-0141

Améliorer les services

Tout est mis en oeuvre pour assurer la qualité des services offerts au CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel. 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 de Saint-Léonard et Saint-Michel 514 722-3000, poste 2146

Pour formuler une plainte ou pour faire part de votre satisfaction à l'égard des services reçus dans un établissement de votre CSSS, contactez le commissaire local aux plaintes et à la qualité des services du CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel.

Autres ressources pour vous aider à formuler une plainte

Comité des usagers

3130, rue Jarry Est
Montréal (Québec), H1Z 4N8

Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes de l'Île de Montréal 514 861-5998

Protecteur du citoyen 514 873-2032

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

Pour faire du bénévolat

Le CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel a toujours besoin de bénévoles pour accompagner des résidents des centres d'hébergement lors de leur rendez-vous dans les hôpitaux ou pour aider à organiser des activités dans les centres d'hébergement.

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

Marie-Claude Desjardins 514 722-3000, poste 2050

Centre d'hébergement des Quatre-Temps et des Quatre-Saisons

Jacqueline Adam 514 722-3000, poste 3023

Centre d'hébergement de Saint-Michel



Une fondation qui investit dans votre santé et votre bien-être

Créée en janvier 2010, la Fondation du CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel est le fruit de la fusion de deux fondations qui oeuvraient depuis plus de vingt ans auprès des résidents des centres d'hébergement faisant maintenant partie du CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel :

- le Centre d'hébergement de Saint-Michel;
- le Centre d'hébergement des Quatre-Saisons;
- le Centre d'hébergement des Quatre-Temps.

La Fondation est un organisme à but non lucratif, formé de bénévoles soucieux de contribuer au mieux-être de la population du territoire. La mission de la Fondation est de soutenir le Centre de santé et de services sociaux de Saint-Léonard et Saint-Michel dans son engagement à offrir à toutes ses clientèles des conditions favorables au maintien de leur santé et à l'amélioration de leur qualité de vie.

La Fondation recueille des dons pour offrir des activités qui feront une différence dans le quotidien des personnes!

La Fondation contribue principalement aux activités thérapeutiques et récréatives suivantes :

- zoothérapie;
- musicothérapie;
- hortithérapie (activité de jardinage);
- atelier de Chandaï;
- Dr Clown;
- Jeu de quilles adapté;
- accès au transport adapté pour des sorties.

Pour de l'information complémentaire, communiquez avec la Fondation du CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel au **514 722-3000, poste 3009.**

Accès santé dans votre quartier est une réalisation du CSSS de Saint-Léonard et Saint-Michel. Le masculin est utilisé dans son sens générique et désigne aussi bien les hommes que les femmes.

English version available upon request. Please call 514 722-3000, extension 3004.

Pour obtenir un exemplaire, appelez au 514 722-3000, poste 3004, ou visitez le www.csss-stleonardstmichel.qc.ca