

# Votre besoin

*Ce que vous devez savoir.  
Ce que vous devez faire.*



## Consultation avec un professionnel de la santé


### Accès à un médecin de famille

(Guichet d'accès à un médecin de famille  
- GAMF)

### Si vous n'avez pas de médecin de famille, vous devez vous inscrire sur la liste d'attente.

- Nous pouvons vous aider à remplir votre demande d'inscription.
- Votre état de santé détermine l'ordre de priorité sur la liste.

### Pour vous inscrire, vous avez 2 options :

Par téléphone :   
514 527-2318, option 2

En ligne :   
[www.gamf.gouv.qc.ca](http://www.gamf.gouv.qc.ca)

### Consulter un professionnel de la santé


(Guichet d'accès à la première ligne  
- GAP)

### Vous n'avez pas de médecin de famille et vous avez besoin de consulter.

Conditions pour avoir un rendez-vous :

- Vous devez être inscrit au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF). Si vous n'êtes pas inscrit, nous pouvons vous aider.
- Vous devez avoir un problème de santé ponctuel et non urgent.

### Pour prendre rendez-vous :

Par téléphone :   
811, option 3

## Consultation avec un professionnel de la santé

### Point de service local Ville-Marie

#### Pour avoir accès à des soins et services de santé préventifs.

- Vaccination : grippe, pneumocoque, MPOX (variole simienne), zona, COVID
- Dépistage cancer colorectal
- Distribution de tests rapides de dépistage de la COVID-19

#### Pour prendre rendez-vous :

En ligne : clicsante.ca

Par téléphone :  
514 644-4545



### Suivi de grossesse

Guichet unique  
de périnatalité  
Jeanne Mance)

#### Vous êtes enceinte? Vous pouvez faire une demande pour avoir un suivi de grossesse.

- Par une équipe formée d'un médecin et d'une infirmière à la Clinique de périnatalité Jeanne-Mance
- ou
- Par une sage-femme à la Maison de naissance Jeanne-Mance.

#### Pour vous inscrire, vous avez 2 options :

Par téléphone :  
514 521-4108



Par courriel :



[suivigrossesse.accouchement.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:suivigrossesse.accouchement.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)

## Soins infirmiers

### Soins infirmiers généraux

#### Vous avez besoin de consulter une infirmière.

Les soins suivants sont offerts :

- Changement de pansements (ex. : blessure, opération, maladie chronique)
- Administration de certains médicaments (injections)
- Aide pour enlever vos points de suture
- Vaccination
- Vaccination après une situation à risque (ex. : morsure, griffe)
- Pilule du lendemain
- Dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)
- Soins pour un mal de gorge
- Traitements pour des douleurs quand on urine
- Et plus!

#### Pour consulter une infirmière avec ou sans rendez-vous, appelez votre CLSC pour :

Prendre rendez-vous

Connaître les horaires de la clinique sans rendez-vous

Les coordonnées des CLSC se trouvent à la dernière page de ce document.

## Soins infirmiers

### Suivi des maladies chroniques

**Vous avez une maladie chronique (ex. : diabète, haute pression, MPOC – maladie pulmonaire obstructive chronique, mal de dos).**

Les services sont offerts par une équipe professionnelle de l'Hôpital Notre-Dame :

- Nutritionnistes
- Infirmières
- Kinésiologues
- Inhalothérapeutes
- Travailleurs sociaux
- Physiothérapeutes

**Pour vous inscrire au programme de suivi des maladies chroniques de l'Hôpital Notre-Dame :**

Vous devez avoir une référence d'un médecin, d'une infirmière praticienne spécialisée (IPS), d'une infirmière des soins infirmiers généraux ou du Guichet d'accès à la première ligne- GAP

Téléphone :  
514 413-8720



## Services psychosociaux et santé mentale


### Accueil psychosocial


**Vous vivez une situation difficile (ex. : décès d'un proche, perte d'un emploi, violence conjugale).**

Il existe des services et des ressources pour vous aider ou vous informer :

- Évaluation psychosociale seul, en couple ou en famille
- Orientation vers des ressources d'aide près de chez vous

**Pour consulter un travailleur social sans rendez-vous :**

**CLSC Visitation :**   
514 527-2361, poste 1466

**CLSC St-Louis-du-Parc :**   
514 527-2361, poste 1466

Vous pouvez laisser un message pour qu'un travailleur social vous rappelle.

### Accès à un spécialiste en santé mentale – Jeunes moins de 18 ans

**Votre enfant ou votre jeune vit des problèmes de santé mentale.**

- Évaluation et orientation vers les services appropriés
  - Intervention seule, en famille ou de groupe
- Référence en pédopsychiatrie (services psychiatriques pour les enfants)

**Pour plus d'information, contactez l'accueil psychosocial de votre CLSC.** Voir encadré ci-dessus.

## Santé mentale

### Accès à un spécialiste en santé mentale – Adultes 18 ans et plus

**Vous vivez des problèmes de santé mentale (ex. : troubles anxieux, dépression, troubles bipolaires).**

- Évaluation et orientation vers les services en santé mentale
- Suivi de première ligne en santé mentale
- Rencontres de groupe

### Pour obtenir un rendez-vous :

Votre médecin ou un professionnel de la santé doit faire une demande de consultation pour vous.

Pour l'envoi des demandes :

Fax : 514-847-9456

Courriel :



[guichet\\_acces\\_sante\\_mentale\\_adulte.jmance@ssss.gouv.qc.ca](mailto:guichet_acces_sante_mentale_adulte.jmance@ssss.gouv.qc.ca)

Si vous n'avez pas de demande de consultation, vous pouvez contacter l'accueil psychosocial de votre CLSC.

## Services pour les jeunes et les familles

### Périnatalité et petite enfance

**Vous êtes enceinte ou vous avez un bébé.**

Des services et du soutien sont offerts par des professionnels :

- Avis de grossesse
- Cours pour se préparer à la naissance
- Visite après la naissance
- Soutien à l'allaitement
- Vaccination 0-5 ans
- Suivi et soutien aux jeunes parents et aux familles vivant une situation difficile (SIPPE, OLO)
- Suivi de nutrition
- Suivi pour les enfants qui n'ont pas de médecin
- Soutien aux parents (seuls ou en groupe) pour encourager le bon développement de l'enfant.

### Pour vous inscrire :

**À l'avis de grossesse :**

<https://magrossesse.safir.cti.p.ssss.gouv.qc.ca/fr>

**Aux cours prénataux :**

Appelez le CLSC du Plateau-Mont-Royal



Téléphone :

514 521-1320 poste 1692

**Pour prendre un rendez-vous pour la vaccination de votre enfant :**

En ligne : [clicsante.ca](http://clicsante.ca)

**Pour parler à un travailleur social :**

Pendant les heures d'ouverture de votre CLSC : communiquez avec l'accueil psychosocial

En dehors des heures d'ouverture, communiquez avec le 811, option 2

## Services pour les jeunes et les familles

### Services jeunesse

#### **Vous avez entre 12 et 25 ans et n'avez pas de lien avec le système de santé?**

Aire ouverte offre différents services adaptés à la réalité des jeunes de 12 à 25 ans. C'est possible d'y obtenir, notamment, des services en santé mentale ou physique

#### **Vous vivez une crise familiale?**

Le programme Crise-Ado-Famille-Enfance (CAFE) s'adresse aux familles et aux jeunes de moins de 18 ans :

- Ce service vise à apaiser une crise personnelle ou familiale, ou à éviter un conflit important ou un geste violent (ex: risque de fugue, de suicide).

OU

#### **Vous vivez une situation familiale difficile?**

Le programme Jeunes en difficulté peut vous aider :

- Évaluation et intervention pour les jeunes de 6 à 20 ans et leur famille

#### **Pour consulter l'équipe d'Aire ouverte:**

Appelez ou textez :  
438 832-2270



#### **Pour parler à un travailleur social :**

Pendant les heures d'ouverture de votre CLSC : communiquez avec l'accueil psychosocial

Téléphone :  
514 527-2361 poste 1466



En dehors des heures d'ouverture, communiquez avec le 811, option 2



## Service pour les personnes âgées

### Soutien aux personnes en perte d'autonomie

#### **Vous avez du mal à faire seul les actions de la vie de tous les jours. Vous ne pouvez pas vous déplacer pour avoir des soins?**

Selon votre situation, vous pouvez avoir les services suivants :

- Soins infirmiers
- Ergothérapie
- Physiothérapie
- Nutrition
- Soins de fin de vie
- Visite d'un médecin
- Visite d'un travailleur social
- Et plus!

#### **Pour prendre rendez-vous :**

Vous avez 2 options :

Par téléphone :  
514 940-3121



Par courriel :

[sadr.jmance@ssss.gouv.qc.ca](mailto:sadr.jmance@ssss.gouv.qc.ca)

## Service pour les personnes âgées

### Prévention des chutes

**Vous voulez être actif en toute sécurité et éviter de tomber.**

**2 programmes sont offerts :**

- **PIED** permet de pratiquer des exercices pour améliorer la force des jambes et l'équilibre.
- **Vivre en équilibre** permet d'apprendre des stratégies pour réduire la peur de tomber et d'intégrer quelques exercices en position assise.

Pour participer, vous devez :

- Avoir 65 ans et plus
- Vivre à la maison et être autonome
- Être tombé dans la dernière année ou avoir peur de tomber

**Pour vous inscrire :**

Téléphone :  
514 765-8513



## Habitudes de consommation ou dépendance

### Centre d'abandon du tabagisme CAT

**Vous voulez diminuer ou arrêter de fumer.**

Une intervenante spécialisée vous offre de l'aide et de l'accompagnement.

Les services sont offerts en personne ou par téléphone.

**Pour prendre rendez-vous ou pour avoir de l'information :**

Téléphone :  
514 521-1320, poste 6557



Les services sont offerts au CLSC Plateau Mont-Royal.

### Habitudes de consommation

**Vous êtes préoccupés par vos habitudes de consommation.**

Programme Mes choix (alcool, cannabis ou autre substance) vise à modifier/réduire les habitudes de consommation. (18 ans et +)

**Vous avez des problèmes de consommation ou de dépendance.**

Nous offrons du soutien aux personnes qui ont une dépendance et à leurs proches.

- Alcool, drogue, jeux de hasard, cyberdépendance (internet, jeux vidéo, réseaux sociaux)

**Pour plus d'information, contactez l'accueil psychosocial de votre CLSC.**

**Pour prendre rendez-vous :**

Téléphone :  
514 385-1232



Plusieurs points de service sur l'île de Montréal

## Santé sexuelle

### Clinique jeunesse 14-25 ans

#### Services en santé sexuelle seulement.

- Dépistage ITSS
- Pap test
- Contraception (y compris la pilule du lendemain, mais pas le stérilet d'urgence)

#### Pour prendre rendez-vous :

Téléphone :   
514 527-2361 poste 3720

### Clinique de planification familiale

- Interruption volontaire de grossesse (avortement)
- Soutien par une équipe formée de personnel infirmier, d'un médecin et de travailleurs sociaux
- Contraception (stérilet)
- Dépistage ITSS (femmes seulement)

#### Pour prendre rendez-vous :

**Au CLSC Sainte-Catherine**  
514 527-2361, poste 3674

**Au Centre des rendez-vous  
en avortement de Mtl**   
514 380-8299


### Services intégrés de dépistage et de prévention du VIH/SIDA et autres ITSS (SIDE+)

#### Vous êtes un HARSAH (hommes ayant des relations sexuelles avec d'autres hommes) ou une personne transgenre?

- Dépistage ITSS
- Prophylaxie pré-exposition (PRÉP)
- Prophylaxie postexposition (PPE)

#### Pour prendre rendez-vous :

En ligne :  
[santemontreal.qc.ca/sidep/](http://santemontreal.qc.ca/sidep/)

**Si urgent (besoin d'un  
traitement contre la  
chlamydia, gonorrhée  
ou syphilis) :**   
514 527-9565, poste 1480

## Personne en situation d'itinérance

### Équipe itinérance (18 ans et plus)

**Vous n'avez pas de domicile fixe.**  
Vous ne savez pas par où commencer  
pour avoir du soutien.

**Pour consulter avec  
ou sans rendez-vous :**  
**CLSC Ste-Catherine**

Téléphone :   
514 527-9565 poste 3625

## Prises de sang et prélèvements

### Prises de sang et autres prélèvements

**Vous avez reçu une requête d'un  
médecin pour avoir une prise de sang  
ou une autre sorte de prélèvement.**

Rendez-vous obligatoire.

**Pour prendre rendez-vous :**  
En ligne : clicsante.ca

Téléphone-Service Québec :  
514 644-4545

## Services en déficience physique

Services psychosociaux de première ligne pour les sourds signeurs

**Vous ou votre proche êtes sourds, avez plus de 18 ans et communiquez en LSQ ou autre langue des signes que l'ASL.**

Évaluation et orientation vers les services requis  
Suivi psychosociaux de première ligne  
Soutien à la communication  
Intervention auprès des parents sourds et de leurs enfants entendants

**Communiquez avec nous :**

En personne : CRDP  
Raymond-Dewar, 3800 rue Radisson, Mtl

Courriel : [1e\\_montreal@raymond-dewar.gouv.qc.ca](mailto:1e_montreal@raymond-dewar.gouv.qc.ca)

Texto (SMS) : 514 246-9957  
Skype : programme Sourds  
ATS : 514 284-3747 poste 362

## Adresses et coordonnées



### CLSC Plateau Mont-Royal

4625, Delorimier  
514 521-7663  
Lundi au jeudi : 8h à 20h  
Vendredi : 8h à 18h

### CLSC St-Louis-du-Parc

15, Ave du Mont-Royal O.  
514 286-9657  
Lundi au vendredi : 8 h à 20 h  
Samedi et dimanche : 8 h à 16 h

### CLSC des Faubourgs – Parthenais

2260, rue Parthenais  
514 527-2361  
Lundi au vendredi : 8 h à 17 h

### CLSC des Faubourgs – Visitation

1705, rue de la Visitation  
514 526-2361  
Lundi au vendredi : 8 h à 20 h  
Samedi et dimanche : 8 h à 16 h

### CLSC des Faubourgs – Ste-Catherine

66, rue Ste-Catherine Est  
514 527-2361  
Lundi à vendredi : 8 h à 17 h

Pour les professionnels du CCSMTL, veuillez vous référer à l'extranet pour la dernière version à jour ;  
Directions cliniques -> Direction des services généraux et des partenariats urbains -> Nos services -> Santé publique territoriale :  
Prévention et promotion de la santé -> Accès aux services de première ligne du CCSMTL -> Bottin des services de 1<sup>ère</sup> ligne JM