

Au service de la santé



Qui fait quoi

**Comment accéder
aux services de santé**

Où trouver de l'aide

**Services aux
personnes âgées
Soins de longue durée**

Services à domicile

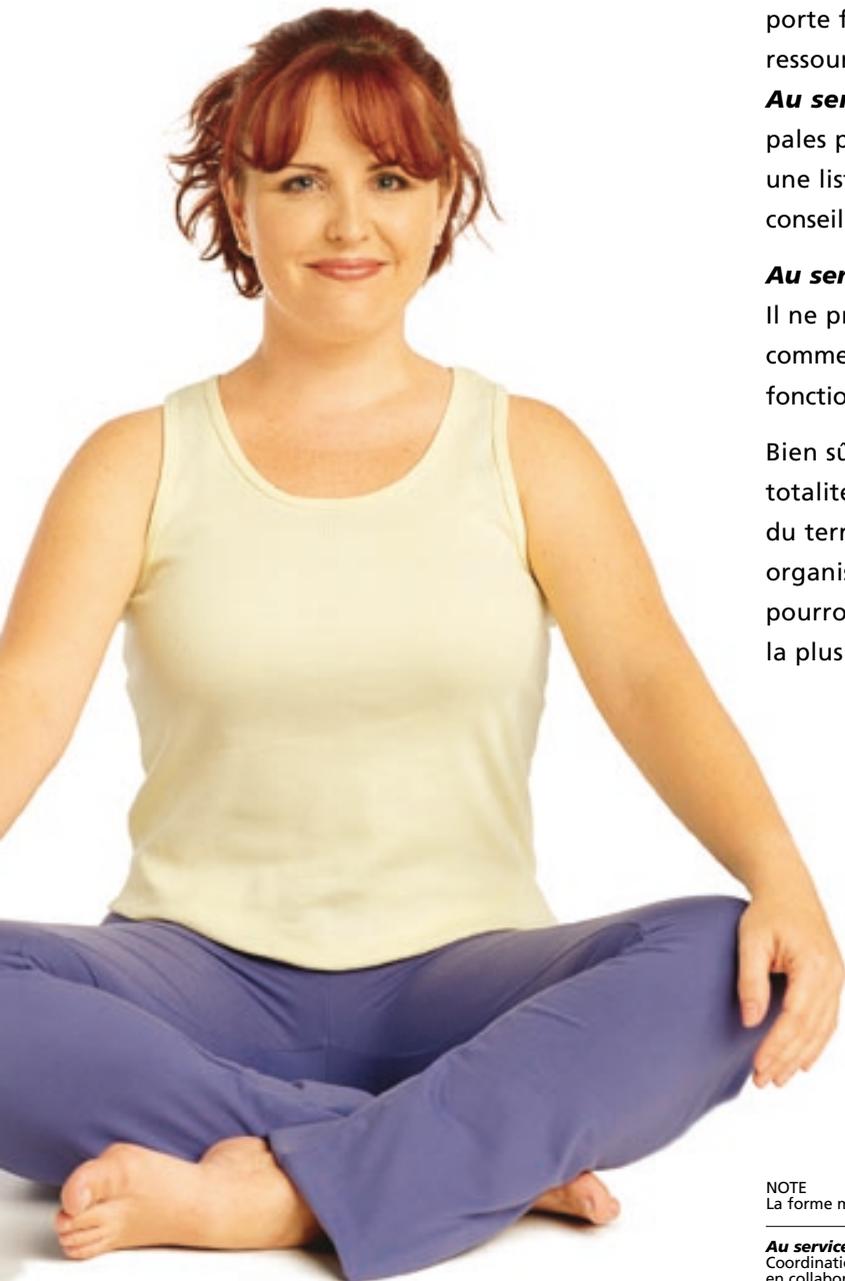
Services couverts

Maternité et enfance



Quelque
250 000

personnes travaillent
pour la santé et
les services sociaux
au Québec.



La santé, c'est précieux. Tout comme le fait de savoir à qui s'adresser. Lorsque vient le temps de consulter un médecin ou de demander un conseil fiable sur un problème précis, il est important de savoir à quelle porte frapper pour accéder directement à la bonne ressource. Voilà ce que vise à vous offrir le guide **Au service de la santé**, élaboré à partir des principales préoccupations de la population. Il dresse aussi une liste de nombreux organismes qui peuvent vous conseiller et vous informer.

Au service de la santé est donc un guide de références. Il ne présente aucun diagnostic, mais il vous indique comment obtenir de l'aide et des renseignements en fonction de vos besoins et de vos préoccupations.

Bien sûr, il n'aurait pas été possible d'y inclure la totalité des références existantes sur l'ensemble du territoire québécois. Cependant, la plupart des organismes répertoriés dans les pages qui suivent pourront au besoin vous réorienter vers la ressource la plus appropriée.

NOTE

La forme masculine utilisée dans ce guide désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Au service de la santé est une publication du Gouvernement du Québec.
Coordination : Secrétariat à la communication gouvernementale,
en collaboration avec le ministère de la Santé et des Services sociaux
Réalisation : Graphème
© Gouvernement du Québec - 2002

Au Québec, en 1999, l'espérance de vie sans incapacité a atteint 78,5 ans, soit 81,5 ans pour les femmes et 75,4 ans pour les hommes.

Maternité et enfance

Je pense être enceinte. Que faire pour m'en assurer?

Procurez-vous un test de grossesse en pharmacie. Si le test est positif, prenez rendez-vous avec un médecin de votre CLSC ou d'une clinique médicale. Pour connaître la clinique médicale la plus près de chez vous, appelez votre CLSC (voir p. 10).

Vivre mon premier accouchement me fait peur. Où trouver de l'aide?

Le CLSC et votre médecin peuvent vous suggérer des cours prénatals pour vous aider (voir p. 10).

Est-ce que je dois obligatoirement accoucher dans un hôpital?

Non, différents choix s'offrent aux femmes : le centre hospitalier (hôpital) et les maisons de naissance. Parlez-en à votre médecin, il saura vous conseiller (voir p. 10).

Est-ce obligatoire de faire vacciner mon bébé de quatre mois?

Même si les vaccins ne sont pas obligatoires et demeurent un choix personnel, il est fortement recommandé de faire vacciner son enfant contre les maladies infectieuses, selon le calendrier qui est remis à la naissance. Prenez rendez-vous avec votre CLSC pour obtenir gratuitement les vaccins (voir p. 10).

Mon bébé est malade et cela m'inquiète. Que faire?

Consultez votre pédiatre ou appelez Info-Santé. Vous pouvez aussi consulter le guide *Mieux vivre avec son enfant* qui vous est remis à la naissance de votre bébé (voir p. 10).

Mon enfant semble avoir des problèmes d'apprentissage ou des problèmes d'attention. À qui puis-je m'adresser?

Parlez-en aux professionnels de l'école que fréquente votre enfant, à votre CLSC ou à un médecin. Ils évalueront la situation et vous proposeront, si nécessaire, un plan d'intervention adapté aux besoins particuliers de votre enfant (voir p. 10).

Je me sens totalement dépassé dans mon rôle de parent. Qui peut m'aider?

Appelez la ligne Parents pour obtenir des conseils gratuits ou consultez un intervenant de votre CLSC (voir p. 10).

— La ligne Parents
1 800 361-5085
—



Depuis cet automne, le vaccin conjugué contre le méningocoque de sérotype C (méningite) est offert gratuitement aux enfants âgés de un an. Environ **70 000 enfants** seront ainsi vaccinés chaque année. Cette nouvelle mesure est évaluée à **4 millions de dollars** par année.



En 2000-2001, plus de 45 000 lits consacrés à l'hébergement et aux soins de longue durée ont été utilisés par plus de 73 000 usagers pendant une durée moyenne de 215 jours.

Personnes âgées et soins de longue durée

Qu'est-ce qu'on entend par « soins de longue durée »?

Ce sont des services destinés aux personnes dont l'état de santé requiert des soins réguliers sur une période prolongée, quel que soit leur âge. Ces services peuvent être offerts à domicile ou en centre d'hébergement.

—
Votre CLSC
Voir p. 10
—

Que faut-il faire pour être admis ou pour faire admettre un parent âgé dans un centre d'hébergement pour personnes âgées?

Pour obtenir une place dans un centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD), il faut être recommandé par le CLSC qui aura jugé de la gravité de la perte d'autonomie.

Si le cas ne permet pas une admission dans un CHSLD, le CLSC peut vous orienter vers des ressources privées de votre secteur (voir p. 10).

Combien coûte l'hébergement pour personnes âgées en perte d'autonomie?

Dans un CHSLD, les frais varient actuellement entre 870 \$ et 1400 \$ par mois pour l'hébergement et la nourriture. Le gouvernement accorde un rabais aux personnes à faible revenu.

Les frais dans les centres privés peuvent atteindre jusqu'à 5000 \$ par mois, selon les services offerts. Renseignez-vous auprès de votre CLSC (voir p. 10).

—
Regroupement des CHSLD
et résidences pour
personnes retraitées
www.acapa.com
—

Mon médecin me conseille de l'exercice et des loisirs. Où m'adresser?

Vous pouvez obtenir à votre CLSC la liste des clubs et organismes qui proposent des activités spécialement conçues pour les personnes âgées.

Aussi, le programme *Viactive*, élaboré par Kino-Québec en collaboration avec la Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ), offre dans toutes les régions du Québec des activités physiques pour les aînés à un coût minime (voir p. 10).

—
FADOQ
1 800 828-3344
www.fadoq.ca
Votre bureau régional, p. 5
—

On prend mes économies et on me maltraite parce que je ne peux plus me défendre. Que dois-je faire?

Il est très important d'en parler à une personne de confiance, à un travailleur social de votre CLSC ou à votre médecin (voir p. 10).

—
Info-Abus
1 888 489-2287 (ABUS)
—

—
Association québécoise
de défense des personnes
retraitées et préretraitées
(AQDR)
www.aqdr.qc.ca
Votre bureau régional, p. 5
—

—
Commission des droits de la
personne et des droits de la
jeunesse (CDPDJ)
1 800 361-6477
www.cdpedj.qc.ca
—



Sur une base annuelle, plus de **40 000 personnes** sont hébergées dans les CHSLD au Québec.



RESSOURCES

Association québécoise pour les droits des retraités (AQDR)

Alma
(418) 480-1122

Beauharnois
(450) 429-5380

Chicoutimi
(418) 543-8347

Drummondville
(819) 475-6909

Iberville
(450) 357-9545

Jonquière
(418) 548-6870

La Prairie
(450) 659-7514

Laval
(450) 978-0807

Lévis
(418) 835-9061

L'Islet-sur-Mer
(418) 598-6959

Magog
(819) 868-2342
1 877 868-2737

Mascouche
(450) 477-5935

Montréal
Hochelaga-
Maisonnette
(514) 598-9999

Montréal
Rivière-des-Prairies
(514) 643-0930

Montréal
Rosemont
(514) 376-7359

Montréal
Saint-Michel
(514) 374-7943

Montréal-Nord
(514) 329-2333

Québec
(418) 524-0437

Repentigny
(450) 581-0440

Rouyn-Noranda
(819) 797-5587

Roberval
(418) 275-2737

Saint-Gabriel-
de-Brandon
(450) 835-4707,
poste 3303

Saint-Hubert
(450) 656-9242

Saint-Tite
(418) 365-5599

Sainte-Geneviève-
de-Batiscan
(418) 362-2134

Shawinigan
(819) 539-8844

Saint-Félicien
(418) 679-0558

Sherbrooke
(819) 829-2981

Trois-Rivières
(819) 371-3195

Valleyfield
(450) 370-0204

Val-d'Or
(819) 824-4397

Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ)

Alma
(418) 668-4795

Baie-Comeau
(418) 589-7870

Gaspé
(418) 368-4715

Hull
(819) 777-5774

Joliette
(450) 759-7422

Laval
(450) 686-2339

Lorrainville
(819) 625-2742

Mont-Tremblant
(819) 429-5858

Montréal
(514) 271-1411

Pohénégamook
(418) 893-2111

Saint-Hyacinthe
(450) 774-8111
1 877 343-2367

Saint-Jean
(450) 347-0910

Sainte-Foy
(418) 650-3552

Sherbrooke
(819) 566-7748

Trois-Rivières
(819) 374-5774

Victoriaville
(819) 752-7876

Portails ressources

www.55ans.info.gouv.qc.ca

www.conseil-des-aines.qc.ca

www.55net.com

www.poivresel.qc.ca



Les différents établissements de santé que compte le Québec ont chacun un rôle précis afin de mieux servir la population. Le CLSC est bien souvent la principale porte d'entrée des services de santé et des services sociaux. Les pages centrales de ce guide schématisent la marche à suivre pour accéder aux services le plus efficacement possible.



D'ici 2005, **toutes les familles** auront accès à un groupe de médecine de famille, véritable porte d'entrée du réseau. Au cours de la prochaine année, **100 groupes** seront mis en place.

Qui fait quoi

Centre local de services communautaires (CLSC)

Les CLSC sont l'une des principales portes d'entrée du système de santé. Ils offrent par exemple des services de consultations médicales, de soins infirmiers, de suivis de grossesse, de soins à domicile, de prévention. Les CLSC offrent également des services de vaccination et de dépistage du VIH et de MTS, et donnent aux jeunes de l'information sur la sexualité.

Ligne téléphonique Info-Santé CLSC

Les lignes Info-Santé CLSC sont accessibles 24 heures par jour, 7 jours sur 7. Des infirmières donnent des conseils, de l'information et des références sur tout problème de santé ou de service social. Info-Santé oriente les personnes vers les ressources appropriées à leurs besoins.

Maison de naissance

Les maisons de naissance sont rattachées à un CLSC. C'est comme si on accouchait à la maison. Les femmes y donnent naissance en étant accompagnées d'une sage-femme expérimentée. Pendant la grossesse, la future maman et sa famille bénéficient, au besoin, d'autres services offerts par le CLSC.

Clinique médicale

Les cliniques médicales sont des cliniques privées qui offrent, par exemple, des services de consultation en médecine générale, de vaccination, de suivi de grossesse. Certaines sont spécialisées dans un domaine comme la médecine familiale. Elles font parfois des interventions chirurgicales mineures qui ne nécessitent pas d'anesthésie générale.

Centre hospitalier (CH) ou hôpital

Les CH offrent des services diagnostiques et des soins médicaux généraux et spécialisés dans les secteurs de la santé physique et de la santé mentale.

Clinique externe d'un CH

Les cliniques externes des centres hospitaliers sont des cliniques médicales, spécialisées ou non, qui reçoivent des patients envoyés par leur médecin.

Elles font par exemple un suivi de chirurgie d'un jour ou encore une mammographie. Certaines fonctionnent également sans rendez-vous.

Urgence

Les urgences sont des unités rattachées à un centre hospitalier, qui offrent des services aux patients dont la vie est en danger, dont la blessure ou la maladie est suffisamment grave ou inquiétante pour nécessiter une intervention immédiate, médicale ou chirurgicale.

Centre d'hébergement et de soins de longue durée (CHSLD)

Les CHSLD offrent des soins quotidiens aux personnes en grave perte d'autonomie, permanente ou non, quel que soit leur âge. Pour être admis dans un CHSLD, il faut une recommandation de son CLSC.

Centre de réadaptation (CR)

Les CR offrent des services d'adaptation, de réadaptation et d'intégration sociale à la suite d'accidents graves, d'interventions chirurgicales ou autres. La plupart des gens qui y sont admis sont envoyés par un médecin.



60 % des chirurgies sont aujourd'hui des chirurgies d'un jour. De nombreux services ont été mis en place pour assurer le suivi à domicile et aider les personnes temporairement privées d'autonomie.

Organisme communautaire

Les organismes communautaires sont des organismes sans but lucratif qui, dans un domaine spécifique, se donnent pour mission de venir en aide aux gens. Par exemple, certains fournissent de l'aide domestique, d'autres assurent le dépannage des parents et d'autres encore aident à combattre la toxicomanie.

Régie régionale de la santé et des services sociaux (RRSSS)

Les RRSSS veillent à la planification et à l'organisation des services sur leur territoire. Elles organisent les ressources en partenariat avec les CLSC, les CH, les CHSLD et les organismes communautaires, de manière à assurer à la population la meilleure accessibilité aux soins et aux services sociaux.

Groupe de médecine de famille (GMF)

Les GMF travailleront en étroite collaboration avec les CLSC et les autres ressources du réseau pour offrir des services allant de l'évaluation de l'état de santé à la prise en charge et au suivi, au diagnostic et au traitement des problèmes aigus et chroniques et à la prévention des maladies. Leurs services seront accessibles 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Services à domicile

Je ne suis pas en état de m'occuper du ménage, des courses et des repas. Où trouver de l'aide?

Si vous êtes une personne âgée en perte d'autonomie ou que vous vous remettez d'une maladie ou d'une chirurgie, quel que soit votre âge, prenez contact avec votre CLSC. Les CLSC offrent différents services pour aider les gens qui en ont besoin à la maison.

Le plus souvent, ce sont des organismes communautaires ou des entreprises d'économie sociale qui rendent ces services, mais il pourrait y avoir des frais.

—
Votre CLSC
Voir p. 10

Est-ce que je peux avoir une aide financière pour les services d'aide domestique?

Oui, si vous avez plus de 65 ans ou si vous avez entre 18 et 64 ans et que votre condition physique ne vous permet pas de vous occuper des travaux domestiques. Renseignez-vous auprès de votre CLSC qui évaluera votre situation (voir p. 10).

Si vous avez 70 ans et plus, il est possible d'obtenir un crédit d'impôt pour l'aide domestique. Renseignez-vous auprès du ministère du Revenu.

—
Ministère du Revenu
1 800 267-6299
www.revenu.gouv.qc.ca

—
Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)
1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

—
Communication-Québec
1 800 363-1363

Est-ce que je peux recevoir des soins à domicile?

Oui, si à cause de votre état de santé, il vous faut des soins particuliers. Les CLSC ont des infirmières qui peuvent se rendre à votre domicile pour vous aider. Informez-vous des conditions à votre CLSC (voir p. 10).

Je sens que je suis un fardeau pour ma famille. Qui pourrait prendre le relais de temps en temps?

Votre CLSC connaît les organismes et les associations qui peuvent soulager votre famille et vous apporter le réconfort dont vous avez besoin (voir p. 10).



Les montants consacrés aux services à domicile ont doublé depuis 1990 pour atteindre plus de **555 millions de dollars**.



Comment accéder aux se

Je veux faire évaluer mon problème

CLSC ou clinique médicale

J'ai un problème de santé **non urgent**, par exemple :

- grippe, maux de tête, fièvre
- gorge irritée par une toux
- problèmes digestifs, douleur, etc.

En cas de doute
Ligne téléphonique Info-Santé

J'ai un problème de santé **urgent** mais **mineur**, par exemple :

- entorse à la cheville
- coupure à la main stabilisée avec un pansement
- crise d'asthme, etc.

Ligne téléphonique Info-Santé

J'ai un problème de santé **urgent** et **majeur** (fonction vitale), par exemple :

- réaction allergique très violente, difficultés respiratoires
- un proche est inconscient après avoir ressenti une douleur à la poitrine, etc.

Centrale 9-1-1

Urgence de l'hôpital

Je suis de retour à la maison après une hospitalisation où j'ai été traité pour un problème de santé

Clinique médicale ou hôpital ou CLSC

CLSC

Services de santé

Rendez-vous à prendre avec un médecin généraliste

Identification du problème par l'infirmière
Conseils pratiques
Référence à la ressource la plus appropriée, s'il y a lieu

- pharmacien
- médecin ou autre professionnel

Identification du problème par l'infirmière
Conseils pratiques
Référence à un médecin généraliste au lieu le plus approprié selon l'heure et le jour (CLSC, clinique externe, hôpital, clinique médicale, urgence)

Pour obtenir de l'aide rapidement
Référence à Urgences-santé ou ambulance

Identification du problème, diagnostic, traitement

Suivi par un médecin

Soins à domicile
Soutien communautaire par un groupe d'entraide

Comment trouver un médecin généraliste?

- dans un CLSC (toujours téléphoner avant de vous déplacer)
- dans une clinique médicale
- dans une clinique externe d'un hôpital ou une polyclinique

MONTÉRÉGIE, ESTRIE

Les principaux organismes mentionnés dans ces pages peuvent vous référer à d'autres ressources, selon vos besoins.

Ressources régionales

Montérégie

CLSC et lignes Info-Santé

CLSC de la Haute-Yamaska
Granby
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 375-1442

CLSC Châteauguay
Châteauguay et Mercier
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 699-3333

CLSC des Seigneuries
Boucherville
(450) 655-3630
Ligne Info-Santé
(450) 652-2917

CLSC du Richelieu
Richelieu
(450) 658-7561
Lignes Info-Santé
Richelieu
(450) 460-4417
Saint-Césaire
(450) 469-0269

CLSC du Havre
Sorel-Tracy
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 746-4545

CLSC de Huntingdon
Huntingdon
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 264-6108

CLSC Saint-Chrysostome
(450) 826-3161
Ligne Info-Santé
(450) 264-6108

CLSC Jardin du Québec
Ligne Info-Santé et CLSC
Saint-Rémi
(450) 454-4671

CLSC de Napierville
(450) 245-3336
Ligne Info-Santé
(450) 454-4671

CLSC Kateri
Candiac
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 659-7661

CLSC la Presqu'île
Vaudreuil-Dorion
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 455-6171
Lignes Info-Santé
Saint-Polycarpe
(450) 265-3771
Rigaud
(450) 451-6609

CLSC Longueuil-Est
Longueuil
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 463-2850

CLSC Longueuil-Ouest
Longueuil
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 651-9830

CLSC Samuel-de-Champlain
Brossard
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 445-4452

CLSC Seigneurie
Salaberry-de-Valleyfield
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 371-0143

CLSC Beauharnois
(450) 429-6455

CLSC Saint-Hubert
Saint-Hubert
(450) 443-7400
Ligne Info-Santé
(450) 443-7475

CLSC de la MRC d'Acton
Acton Vale
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 546-2572

CLSC – CHSLD des Patriotes
Belœil, Saint-Bruno,
Saint-Hilaire
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 536-2572

CLSC – CHSLD des Maskoutains
Saint-Hyacinthe
Ligne Info-Santé et CLSC
(450) 778-2572

CLSC – CHSLD
de la Vallée des Forts
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 358-2572
Ligne Info-Santé
(450) 349-3000

CLSC – CHSLD de la Pommeraie
Bedford, Cowansville, Farnham
(450) 248-4304
Lignes Info-Santé
Bedford
(450) 248-4321
Cowansville
(450) 266-2522
Farnham
(450) 293-3622

Centres hospitaliers (CH)

Centre hospitalier
Anna-Laberge (CH, CHSLD)
Granby
(450) 372-5491

Centre hospitalier
Pierre-Boucher (CH, CHSLD)
Longueuil
(450) 468-8111

Centre hospitalier
régional du Suroît (CH, CHSLD)
Salaberry-de-Valleyfield
(450) 371-9920

Conseil des Mohawks
de Kahnawake (CH, CHSLD)
Kahnawake
(450) 638-3930

Hôpital
Brome-Missisquoi-Perkins
(CH, CHSLD)
Cowansville
(450) 266-4342

Hôpital Charles-Lemoyne
(CH, CHSLD)
Greenfield Park
(450) 466-5000

Hôpital du Haut-Richelieu
(CH, CHSLD)
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 359-5000

Hôtel-Dieu de Sorel (CH, CHSLD)
Sorel-Tracy
(450) 746-6000

L'hôpital Barrie Memorial (CH)
Ormstown
(450) 829-2321

Réseau Santé
Richelieu-Yamaska (CH, CHSLD)
Saint-Hyacinthe
(450) 771-3333

Transport adapté

MRC d'Acton
(450) 546-4039

Ville de Chambly
(450) 447-0869

Ville de Contrecoeur
(450) 587-8282

Ville de Farnham
(450) 293-8583

Ville de Granby
(450) 375-2069

MRC de Lajemmerais
(450) 583-5697

Longueuil et la région (RTL)
(450) 670-2992

Ville de Mont-Saint-Hilaire
(450) 467-2854

Saint-Bruno-de-Montarville
(450) 651-3666

Ville de Saint-Hyacinthe
(450) 774-2211

Ville de Sorel-Tracy
(450) 746-7827

Ville de Waterloo
(450) 539-4711

Ville de Candiac
(450) 444-2555

Ville de Châteauguay
(450) 699-1077

Paroisse de Sainte-Barbe
(450) 264-2267

Ville de Saint-Luc
(450) 348-3088

Ville de Salaberry-de-Valleyfield
(450) 370-0155

Ville de Vaudreuil
(450) 424-0744

Kino-Québec (Viactive)

Longueuil
(450) 928-6777

Trouvez le numéro Info-Santé de votre localité à partir de votre code postal : www.msss.gouv.qc.ca/infosantecpsc

Estrie

CLSC et lignes Info-Santé

Carrefour de la santé et des services sociaux du Val-Saint-François (CLSC, CHSLD)
Windsor
(819) 845-2792
Lignes Info-Santé
Richmond
(819) 826-3781
Valcour
(450) 532-3191
Sainte-Anne-de-Larochelle
(450) 535-6776
Windsor
(819) 845-2751

CLSC – CHSLD de la MRC de Coaticook
(819) 849-9102
Ligne Info-Santé
(819) 849-7041

Carrefour santé du Granit (CLSC, CH, CHSLD)
Lac-Mégantic
(819) 583-0330
Lignes Info-Santé
(819) 583-2572 (jour)
1 800 827-2572 (soir, nuit et fin de semaine)

Centre de santé de la MRC d’Asbestos (CLSC, CH, CHSLD)
Asbestos
(819) 879-7151
Ligne Info-Santé
(819) 879-7181

Centre de santé de Memphrémagog (CLSC, CH, CHSLD)
Magog
(819) 843-3381
Ligne Info-Santé
Magog
(819) 843-2572

CLSC Stanstead
(819) 876-7521
Lignes Info-Santé
1 800 268-2572
Potton
(450) 292-3376

CLSC – CHSLD du Haut-Saint-François
Weedon
(819) 877-3434
Ligne Info-Santé
(819) 562-3692

CLSC de la région de Sherbrooke
Sherbrooke
Ligne Info-Santé et CLSC
(819) 565-1330

Centres hospitaliers (CH)

Carrefour santé du Granit (CLSC, CH, CHSLD)
Lac-Mégantic
(819) 583-0330

Centre de santé de la MRC d’Asbestos (CLSC, CH, CHSLD)
Asbestos
(819) 879-7151

Centre de santé de Memphrémagog (CLSC, CH, CHSLD)
Magog
(819) 843-3381

Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CH, CHSLD)
Sherbrooke
(819) 346-1110

Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CH, CHSLD)
Sherbrooke
(819) 821-1150

Transport adapté

Ville d’Asbestos
(819) 879-7107

Ville de Coaticook
(819) 849-3024

Ville de East Angus
(819) 832-2711

Ville de Lac-Mégantic
(819) 583-4263

Ville de Magog
(819) 843-3350

Sherbrooke et la région (CMTS)
(819) 566-1848

Ville de Windsor
(819) 845-2777

Kino-Québec (Viactive)

Sherbrooke
(819) 566-7861 poste 2535

Maison de naissance

Sherbrooke
(819) 564-0588



 **Notez ici les numéros de téléphone de votre CLSC et de votre ligne Info-Santé et conservez-les près de votre téléphone.**

CLSC _____

Ligne Info-Santé _____

La plupart des organismes communautaires ainsi que d'autres ressources s'appliquent à faire de la prévention. Adopter de saines habitudes de vie permet de prévenir certains problèmes de santé et ainsi d'améliorer sa qualité de vie.

Où trouver de l'aide?

Pour avoir un médecin de famille

Vérifiez auprès de votre CLSC ou d'une clinique médicale près de chez vous si on peut vous suggérer un médecin. Si ce n'est pas le cas, demandez toujours un rendez-vous avec le même médecin lorsque vous

téléphonez dans une clinique privée ou à votre CLSC (voir p. 10).

Pour renouveler une prescription expirée

N'allez pas à l'urgence! Contactez votre médecin ou votre CLSC. Des frais seront exigés si vous allez voir un médecin uniquement pour un renouvellement de prescription expirée (voir p. 10).

Pour avoir accès à mon dossier médical ou pour faire suivre mon dossier

Adressez-vous à l'établissement de santé dans lequel vous vous faites soigner. Vous pourrez consulter votre dossier sur place ou encore en obtenir une copie. Pour le faire suivre, faites la demande à votre ancien établissement de santé.

Pour faire un changement d'adresse à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et à l'assurance-médicaments

Vous devez faire votre changement d'adresse par téléphone à la RAMQ. La RAMQ se chargera également du changement pour le Régime d'assurance-médicaments.

Pour remplacer ma carte d'assurance maladie

Téléphonez à la RAMQ. Elle vous fera parvenir le formulaire pour obtenir une nouvelle carte.

RAMQ
1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

Pour une blessure au travail

Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST)
www.csst.qc.ca

Pour un accident de la route

Société de l'assurance automobile du Québec
www.saaq.gouv.qc.ca



En 2001-2002, **3954 organismes communautaires** ont bénéficié d'un soutien financier du ministère de la Santé et des Services sociaux, par l'entremise des RRSSS, pour un montant total de **256 millions de dollars** en subventions.

Bien s'alimenter, faire régulièrement de l'exercice tout en évitant des substances nocives comme le tabac sont à la base d'une vie en santé.

Pour se renseigner sur les principaux problèmes de santé chroniques

Arthrite et rhumatisme

La *Société d'arthrite* se voue à la promotion et au financement de la recherche sur l'arthrite et offre des services aux personnes de tout âge atteintes par la maladie.

1 800 321-1433
www.arthrite.ca/quebec

Maladie du cœur et hypertension

La *Fondation des maladies du cœur* favorise la prévention dans le but de diminuer l'incapacité et la mortalité liées aux maladies du cœur. Elle fait la promotion de saines habitudes de vie.

1 800 567-8563
www.fmcoeur.qc.ca

Fondation québécoise pour les enfants malades du cœur
1 800 362-6387 (ENCŒUR)
Du lundi au vendredi
www.fondationenceur.com

Affections respiratoires, asthme, bronchite et emphysème

L'*Association pulmonaire du Québec* a pour rôle de promouvoir la santé respiratoire et de prévenir les maladies pulmonaires.

1 800 295-8111
www.pq.lung.ca

Diabète

L'*Association Diabète Québec* sensibilise les gens à cette maladie et fait la promotion de saines habitudes de vie. Aussi, il est possible de faire un test de glycémie dans certaines pharmacies.

1 800 361-3504
www.diabete.qc.ca

Troubles mentaux

La *Fondation québécoise des maladies mentales* informe les gens sur ces maladies, finance la recherche et améliore le mieux-être des personnes atteintes.

www.fqmm.qc.ca

L'*Association québécoise de la schizophrénie* offre une aide basée sur l'écoute, le transfert des connaissances et le partage des expériences pour apprivoiser la maladie, surmonter le désarroi et raviver l'espoir.

www.schizophrenie.qc.ca

Pour la dépendance, la violence et la détresse

CES APPELS SE FONT EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ.

Alcoolisme et toxicomanie

Aide et référence
1 800 265-2626
www.info-reference.qc.ca

Narcotiques anonymes
1 800 879-0333
www.naquebec.org

Fondation Jean-Lapointe
www.fondjeanlapointe.com

Jeu compulsif

Jeu, aide et référence
1 800 461-0140
www.info-reference.qc.ca

Fondation Mise sur toi (Loto-Québec)
1 866 767-5389 (SOS-JEUX)

Problèmes de violence

S.O.S. Violence conjugale
1 800 363-9010

Association des centres jeunesse du Québec
www.acjq.qc.ca

Tendances suicidaires

Centre de prévention du suicide du Québec
1 866 277-3553 (APPELLE)

Tel-jeunes
1 800 263-2266

Tabagisme

Ligne Poumon 9
1 888 768-6669
www.pq.lung.ca

Angoisse concernant l'orientation sexuelle

Gai-Écoute
1 888 505-1010
www.gai-ecoute.qc.ca

Chacune des ressources apparaissant dans cette rubrique fournit également l'accès à d'autres ressources et groupes d'entraide touchant vos besoins. Les numéros de téléphone sans frais sont indiqués lorsque disponibles.



Où trouver de l'aide?

Pour se renseigner sur certains autres problèmes de santé

Cancer

La *Fondation québécoise du cancer* a pour rôle d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes et de leurs proches.

1 877 336-4443
www.fqc.qc.ca

Ligne Info-cancer
Du lundi au vendredi
1 800 363-0063

Fibrose kystique

L'*Association québécoise de la fibrose kystique* amasse des fonds pour la recherche et le développement d'un réseau de services pour les personnes atteintes et leur famille.

www.aqfk.qc.ca

VIH - SIDA

Réseau d'information confidentielle sur les traitements à l'intention des personnes vivant avec le VIH, de leurs proches et des professionnels de la santé.

CATIE
1 800 263-1638

Problèmes de poids

Ordre professionnel des diététistes du Québec
1 888 393-8528
www.opdq.org

Maladie d'Alzheimer

La *Fédération québécoise des sociétés Alzheimer* tente d'alléger les conséquences reliées à la maladie et fait la promotion de la recherche sur ses causes et son traitement.

1 888 636-6473 (MEMOIRE)
www.alzheimer.ca

Sclérose en plaques

La Division du Québec de l'*Association canadienne de la sclérose en plaques* diffuse de l'information sur la maladie et vient en aide aux personnes atteintes.

www.scleroseenplaques.ca/qc

Ostéoporose

Ostéoporose Québec éduque, responsabilise et aide les gens en ce qui concerne la prévention et le traitement de la maladie.

1 877 369-7845
www.osteoporose.qc.ca

Allergies alimentaires

L'*Association québécoise des allergies alimentaires* sensibilise la population au phénomène de l'allergie alimentaire et apporte un soutien aux personnes qui en souffrent.

www.aqaa.qc.ca

Références générales

Ressources gouvernementales

Communication-Québec
1 800 363-1363

Service aux personnes sourdes, muettes ou malentendantes
1 800 361-9596
www.gouv.qc.ca

Ministère de la Santé et des Services sociaux
1 800 707-3380
www.msss.gouv.qc.ca

Numéro Info-Santé de votre localité à partir du code postal
www.msss.gouv.qc.ca/infosanteclsc

Carrières dans le domaine de la santé
www.avenirensante.com

Régie de l'assurance maladie du Québec
1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

Ministère de la Famille et de l'Enfance
1 800 363-0310
www.mfe.gouv.qc.ca

Le Curateur public
1 800 363-9020
www.curateur.gouv.qc.ca

Commission de la santé et de la sécurité du travail
www.csst.qc.ca

Société de l'assurance automobile du Québec
1 800 361-7620
www.saaq.qc.ca

Ministère des Transports
www.mtq.gouv.qc.ca

Office des personnes handicapées du Québec
1 888 873-3905
www.ophq.gouv.qc.ca

Centre antipoison du Québec
1 800 463-5060
www.inspq.qc.ca

Ressources d'aide

Tel-Jeunes
Service d'intervention pour les jeunes
Service 24 h – 7 jours
1 800 263-2266
www.teljeunes.com

Éduc'alcool
1 888 252-6651
www.educalcool.qc.ca

La ligne Parents
1 800 361-5085
www.teljeunes.com/principal/parents.asp

Kino-Québec
www.kino-quebec.qc.ca

Réseau québécois d'action pour la santé des femmes
www.rqasf.qc.ca

Ligue La Leche
1 866 255-2483
www.allaitement.ca

Portails ressources

Service et vie
www.servicevie.com

Aujourd'hui la santé
www.sante.qc.ca

La Toile de la santé du Québec
www.sante-net.net

En 2000-2001, il y a eu près de 41 millions d'examens et de consultations, plus de 25 millions de radiologies et d'actes diagnostiques, 4,5 millions d'actes chirurgicaux et près de 4 millions de traitements psychiatriques, soit en moyenne un service médical par mois et par personne.

Services couverts

Qui peut recevoir gratuitement le vaccin contre la grippe?

Les gens âgés de 60 ans et plus et les personnes de tout âge atteintes de certaines maladies chroniques ainsi que leurs proches. Pour savoir si vous êtes concerné et pour vous faire vacciner, prenez rendez-vous avec votre médecin ou à votre CLSC (voir p. 10).

Si je vais dans une clinique médicale, faut-il que je paye pour me faire soigner?

Certaines cliniques peuvent exiger des frais pour des services non couverts par la RAMQ comme, par exemple, pour obtenir un certificat attestant l'état de santé.

Faut-il payer pour le transport en ambulance?

Oui, les frais occasionnés par un transport en ambulance sont à la charge de l'utilisateur, mais il y a des exceptions précises, par exemple pour :

- le transport d'un hôpital à un autre
- les accidentés de la route ou du travail
- les personnes de plus de 65 ans lorsque leur état de santé le requiert

RAMQ
1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

À cause de mon handicap, je dois prendre le taxi pour me rendre chez le médecin. Est-ce que je peux me faire rembourser?

Oui, si c'est pour avoir des traitements en lien avec votre handicap. Vérifiez auprès de votre CLSC ou auprès du système de transport adapté offert par le ministère des Transports pour savoir si vous y avez droit (voir p. 10).

Office des personnes handicapées
www.ophq.gouv.qc.ca

Est-il obligatoire d'avoir une assurance-médicaments?

Oui. Si vous avez une assurance privée ou une assurance de votre employeur, vous devez obligatoirement y inscrire votre conjoint (marié ou de fait) s'il n'est pas assuré. Les enfants âgés de moins de 18 ans et ceux âgés de 18 à 25 ans encore aux études à temps plein doivent être inscrits sur l'une des assurances des parents.

Sinon, vous devez vous inscrire ainsi que les membres de votre famille au Régime public d'assurance-médicaments de la RAMQ.

RAMQ
1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

Est-ce que tous les médicaments sont assurés?

Non. Pour être couvert par le Régime public d'assurance-médicaments, un médicament doit être prescrit par un médecin, acheté au Québec et inscrit sur la liste des médicaments reconnus par le ministère de la Santé et des Services sociaux.

RAMQ
1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

Recours

Comment faire pour déposer une plainte?

Dans tous les établissements publics de santé, il y a un commissaire à la qualité des services (ombudsman). Adressez-vous à cette personne pour déposer votre plainte. Elle a 45 jours pour vous répondre. Si vous êtes insatisfait de la réponse, faites part de votre plainte au Protecteur des usagers du ministère de la Santé et des Services sociaux.

Protecteur des usagers
1 877 658-2625
www.protecteurdesusagers.gouv.qc.ca

Pour porter plainte contre un médecin d'une clinique médicale, adressez-vous au Collège des médecins.

Collège des médecins
www.cmq.org/i-enq.htm



Au service de la santé

Effort gouvernemental en santé et services sociaux 40 % du budget total du Québec

(en 2002-2003)

Portrait de la clientèle

Près de **6 millions** de personnes reçoivent des services médicaux, soit près de **80 %** de la population

3,2 millions de personnes bénéficient du Régime d'assurance-médicaments du gouvernement du Québec

Plus de **735 000 admissions** en centres hospitaliers

Plus de **465 000 chirurgies**, dont **60 %** de chirurgies d'un jour

Plus de **260 000 personnes** reçoivent des **services à domicile**, dont 170 000 personnes âgées

Réseau public

CLSC : **147**
Centres hospitaliers : **118**
Centres de la protection de l'enfance et de la jeunesse : **20**

Centres de réadaptation : **91**
CHSLD : **317**

Ressources intermédiaires

Cliniques médicales : **800**
Pharmacies : **1600**
CHSLD privés conventionnés : **129**
Résidences d'accueil : **3700**
Organismes communautaires : **3900**

Budget en santé et en services sociaux

En 2001-2002 : **16,7 milliards de dollars**

En 2002-2003 : **17,5 milliards de dollars**

Dépenses estimées par programme en 2001-2002 (en dollars)

Santé physique (services hospitaliers)	5,3 milliards
Personnes âgées	2,8 milliards
Santé mentale	1 milliard
Jeunes et famille	919 millions
Déficience intellectuelle	620 millions
Déficience physique	514 millions
Santé publique	265 millions
Alcoolisme et toxicomanie	72 millions
Femmes et conjoints en difficulté	45 millions
Dépenses de la Régie de l'assurance maladie du Québec en 2001-2002 (en dollars)	
Rémunération des médecins	2,8 milliards
Médicaments et services pharmaceutiques	1,7 milliard
Aides techniques (prothèses, etc.)	91 millions
Services hospitaliers hors Québec	88 millions
Services dentaires	80 millions
Services d'aide domestique	37 millions
Services optométriques	36 millions

Sources : Ministère de la Santé et des Services sociaux et Régie de l'assurance maladie du Québec.

Also available in English
Version disponible en braille
1 800 363-1363

