

# Tout pour ma santé

---

## Services de santé

<p><b>CLSC de Saint-Michel</b> 3355, rue Jarry Est (514) 722-3000</p> <p><b>Bus: 193- 467- 67- 41</b></p>	<p><b>CLSC de Saint-Léonard</b> 5540, rue Jarry Est (514) 722-3000</p> <p><b>Bus: 193 -32</b></p>
---	---

**Pour trouver son CLSC à l'aide du code postal :**

Portail santé – mieux- être

<http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc/>

### Guichet d'accès à un médecin de famille

**Pour trouver un médecin de famille**

- ❖ Allez sur le site internet du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal :  
<http://ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/>
- ❖ Cliquer sur l'onglet «Vous cherchez un médecin de famille»
- ❖ Compléter le formulaire en ligne  
ou
- ❖ Présentez- vous à la réception du CLSC de votre quartier pour compléter le formulaire



## Pour bien se préparer à un rendez-vous médical

### 1. Notez par écrit les renseignements suivants :

- ✓ Les signes et changements physiques (douleur, toux, fatigue, etc.), 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, s'il y a lieu et la date de vaccination
- ✓ Vos conditions particulières (allergies, handicap, grossesse, allaitement, etc.)
- ✓ Les résultats de vos dernières analyses, s'il y a lieu (prises de sang, analyses d'urine) et vos radiographies récentes.

### 2. Apportez la liste complète et à jour de vos médicaments :

Vous pouvez la demander à votre pharmacien. Vous devez ajouter à cette liste tous les autres médicaments sans ordonnance que vous prenez tels que les vitamines, les suppléments alimentaires et les produits naturels.

### 3. Préparez la liste des questions que vous voulez poser.

### 4. Le jour de votre rendez-vous :

- ✓ Si nécessaire, invitez un parent ou un ami à vous accompagner.
- ✓ 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 une autre personne.
- ✓ N'hésitez pas à poser des questions au médecin et à noter les réponses.