

Tout pour ma santé

Services de santé

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