



FICHE D'ACCUEIL

#11 Se faire soigner



LISTE DES FICHES D'ACCUEIL DISPONIBLES

- #1 Principes généraux
- #2 Les valeurs communes
- #3 Parler français
- #4 Habitation
- #5 L'alimentation
- #6 Prévenir les incendies
- #7 Trier les ordures et le recyclage
- #8 La météo
- #9 Se déplacer
- #10 Conduire un véhicule
- #11 **Se faire soigner**
- #12 Les enfants
- #13 Trouver un emploi
- #14 Les loisirs
- #15 La sécurité

ATTENTION : Il est possible que des références aient évolué dans le temps.

Les fiches d'accueil ont été réalisées par le CLD de la région de Rivière-du-Loup qui s'est inspiré des documents de la Ville de Québec ainsi que ceux du Cégep de Rivière-du-Loup.

LA VIE DANS LA MRC DE RIVIÈRE-DU-LOUP

Les besoins de base

SE FAIRE SOIGNER

Au Québec, les services de santé et les services sociaux relèvent du gouvernement du Québec. Ils sont donc publics, gratuits et accessibles à tous, sans discrimination, pour tous les détenteurs d'une carte d'assurance maladie. Les services médicaux sont aussi possibles pour le nouvel arrivant et sa famille mais toutefois payants pour les gens qui ne détiennent pas la carte.

La carte d'assurance maladie

La carte d'assurance maladie est gratuite. En la présentant, vous avez accès gratuitement à divers soins de santé :

- les soins médicaux couverts par le régime public d'assurance maladie;
- les services hospitaliers de base;
- certains soins dentaires avant l'âge de 10 ans;
- certains soins des yeux avant l'âge de 18 ans et à partir de 65 ans.

DEMANDEZ VOTRE CARTE LE PLUS TÔT POSSIBLE

À votre arrivée au Québec, vous devez attendre trois mois avant d'être couvert par l'assurance maladie. Il y a toutefois des exceptions.

Des ententes avec certains pays facilitent l'obtention.

Prenez contact avec la Régie de l'assurance maladie (RAMQ) pour valider votre admissibilité.

L'admissibilité dépend de votre statut et des conditions associées.

Pour ne pas retarder le moment où vous aurez gratuitement accès aux services, demandez votre carte d'assurance maladie dès que possible.

Pour commander les formulaires 1 800-561-9749

Lorsque vous les recevrez, remplir et déposer au

CLSC de Rivière-du-Loup

Avec vos photos et documents requis

22, rue Saint-Laurent, Rivière-du-Loup G5R 4W5

418 867-2642

L'assurance médicaments

Au Québec, tout le monde doit avoir une assurance médicaments. Lorsque vous achetez un médicament, l'assurance en paie alors une partie. À moins que vous ayez une assurance privée (avec votre employeur, par exemple), vous devez vous inscrire au régime public d'assurances médicaments de la RAMQ. Vos enfants seront couverts aussi.

Inscrivez-vous à l'assurance médicaments en même temps que vous faites la demande pour votre carte d'assurance maladie. Selon votre statut, vous serez admissible ou non, même si vous avez la carte d'assurance maladie.

Où se faire soigner?

Les soins de santé sont offerts à plusieurs endroits, selon le degré d'urgence et le type de services dont vous avez besoin.

L'HÔPITAL

Il y a un hôpital à Rivière-du-Loup (Centre Hospitalier régional du Grand-Portage), ouvert 24 heures par jour, 365 jours par année.

Il y a un département pour les urgences. C'est là qu'il faut aller si votre état est grave et nécessite des soins immédiats.

À votre arrivée à l'urgence, présentez-vous à l'accueil. Un préposé ouvrira votre dossier et un infirmier ou une infirmière évaluera votre état.

Le temps d'attente varie selon le nombre de patients et la gravité des cas. Pour un problème mineur ou non urgent, les autres lieux de consultation médicale sont en général plus rapides.

Il est « normal » d'attendre plusieurs heures. Prévoir de quoi boire et manger ainsi que des jouets pour les enfants.

Centre Hospitalier régional du Grand Portage
75, rue Saint-Henri, Rivière-du-Loup
418 868-1010

LE SERVICE INFO-SANTÉ 811

Info-Santé 811 est un service de consultation téléphonique **gratuit et confidentiel**.

Il est offert par des infirmières, 24 heures par jour et 365 jours par année.

L'infirmière vous écoute et pose des questions sur votre situation pour bien comprendre votre besoin. Elle évalue ensuite la situation afin de vous conseiller et, au besoin, vous diriger au bon endroit dans le réseau de la santé.

Appeler **Info-Santé 811** évite souvent de se rendre à la clinique ou à l'urgence inutilement.

Mais en cas de **problème grave** ou de **besoin urgent**, n'hésitez pas à composer le **911** ou à vous rendre à l'urgence.

LES CLINIQUES SANS RENDEZ-VOUS

Si vous avez besoin de consulter un médecin rapidement, mais que votre problème de santé n'est pas urgent, vous pouvez avoir une consultation sans rendez-vous dans une clinique médicale qui offre ce service.

La durée de l'attente dépend du nombre de personnes qui souhaitent voir le médecin ce jour-là.

Les modalités pour obtenir une consultation diffèrent selon les cliniques, mais il convient souvent d'appeler tôt le matin ou de se présenter dès l'ouverture de la clinique.

Les heures d'ouverture peuvent varier d'une clinique à l'autre, mais sont généralement accessibles du lundi au vendredi.

Centre médical de Rivière-du-Loup : 418 862-3110
Clinique médicale Saint-Ludger : 418 867-8262
Clinique médicale Frontenac : 418 862-0333
COOP Santé Saint-Hubert : 418 497-3903
Clinique médicale Saint-Antonin : 418 860-0666
Clinique médicale Cacouna : 418 862-2170

LES CENTRES LOCAUX DE SERVICES COMMUNAUTAIRES (CLSC)

Les CLSC sont des établissements publics qui offrent des soins de santé (consultations médicales sans rendez-vous, soins infirmiers, prises de sang, etc.), mais aussi des cours prénataux, des soins aux nouveau-nés, la vaccination des jeunes enfants, le maintien à domicile des personnes âgées ou handicapées, etc.

En plus des médecins et des infirmières, on y trouve des psychologues, travailleurs sociaux, nutritionnistes, ergonomes, physiothérapeutes, et autres professionnels de la santé.

C'est aussi à cet endroit que vous devez vous rendre pour valider vos formulaires de demande pour la carte d'assurance maladie.

CLSC Rivière-du-Loup : 418.867-2642

CLSC Saint-Épiphanie : 418.868-1000

CLSC de L'Isle Verte : 418.868-1000

CLSC Saint-Cyprien : 418.868-1000

LE MÉDECIN DE FAMILLE

Le médecin de famille est un généraliste qui traite un certain nombre de patients dont il a la charge. Ceux-ci viennent le consulter au besoin, pour une variété de problèmes de santé.

Il travaille habituellement dans une clinique médicale lorsque vous êtes détenteur de la carte d'assurance maladie.

Vous pouvez vous inscrire auprès d'un médecin de famille si celui-ci accepte de nouveaux patients.

Pour en chercher un, contactez les cliniques médicales situées près de chez vous et demandez si elles acceptent de nouveaux patients.

Vous pouvez aussi vous inscrire sur une liste d'attente en contactant le Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de votre secteur et/ou par le site Internet www.quebec.ca/sante/.

LE CENTRE ANTIPOISON DU QUÉBEC

En cas d'empoisonnement ou d'intoxication.

Une infirmière vous posera des questions pour évaluer l'urgence de la situation et vous indiquer ce que vous devez faire.

Voici des exemples de situations où il est utile d'appeler le Centre antipoison.

- Votre enfant a avalé un produit de nettoyage.
- Vous avez fait une erreur avec un médicament.
- Vous avez reçu un produit chimique sur la peau ou dans les yeux.
- Vous avez des malaises après avoir respiré un produit chimique.



Ligne téléphonique gratuite
Ouverte 24 heures par jour, 365 jours par année

ATTENTION : Si la situation est critique, appelez tout de suite le 911

Votre dossier de santé est confidentiel
Cela signifie qu'à part les gens qui vous soignent,
personne ne peut le consulter à moins d'une autorisation de votre part.

D'autres professionnels de la santé

Ces services et soins ne sont pas couverts par la RAMQ (à moins d'exception dû à l'âge ou une assurance privée)

LES PHARMACIENS

Les pharmaciens sont les spécialistes des médicaments. Si le médecin vous prescrit un médicament, vous devez apporter la feuille de prescription à la pharmacie.

Le pharmacien vous remettra alors le médicament en vous expliquant comment le prendre de façon sécuritaire.

Mais les pharmaciens sont aussi des professionnels de la santé accessibles rapidement, sans rendez-vous et sans liste d'attente. Ils peuvent vous conseiller à propos de plusieurs problèmes de santé : gripes, rhumes, allergies saisonnières, asthme, douleurs musculaires, etc.

Il y a beaucoup de pharmacies au Québec. En plus des médicaments, la plupart offrent des produits de beauté, de soins corporels ou de nettoyage, certains aliments, des produits pour bébés, l'impression des photos, etc.

Il est préférable de toujours acheter vos médicaments prescrits au même endroit, afin que le pharmacien ait un portrait complet de ce que vous prenez. Il pourra ainsi mieux vous conseiller et s'assurer qu'il n'y a pas d'interactions médicamenteuses à éviter.



LES DENTISTES

Les dentistes s'occupent de la santé des dents.

Jusqu'à l'âge de dix ans, les enfants ont droit à plusieurs soins gratuits avec la carte d'assurance maladie. Par la suite, il faut payer.

Plusieurs assurances privées, fournies par les employeurs, remboursent les soins dentaires.

On recommande en général de faire un examen dentaire par année.

Si vous avez besoin de soins dentaires urgents et que votre famille a un faible revenu, vous pouvez vous adresser à l'Ordre des dentistes et son programme Bouche B : www.projetboucheb.ca



LES OPTOMÉTRISTES ET LES OPTICIENS

Les optométristes sont les spécialistes de la santé des yeux. Ils font des examens de la vue pour vérifier si vous avez besoin de lunettes ou de soins particuliers.

Les opticiens sont ceux qui fabriquent et qui vendent les lunettes et les verres de contact.

Certains services sont gratuits pour les personnes de moins de 18 ans ou de 65 ans et plus avec la carte de l'assurance maladie.

Par la suite, il faut payer. Plusieurs assurances privées, fournies par les employeurs, remboursent les examens de la vue et les lunettes.

LES PSYCHOLOGUES

Le psychologue s'occupe de la santé psychologique. Il peut aider à se remettre d'une épreuve, à traverser un deuil, à s'adapter à un nouveau milieu de vie, à gérer le stress, à régler des conflits, etc.

Les services ne sont pas gratuits, sauf si vous êtes référé par l'accueil social du réseau de la santé, mais l'attente peut s'échelonner sur plusieurs mois. Plusieurs assurances privées, fournies par les employeurs, remboursent les frais.

Il y a aussi des psychologues à l'école pour aider les enfants qui en ont besoin. Leurs services sont gratuits.

D'autres sujets...

La vaccination

La vaccination est l'une des meilleures façons de vous protéger, vous et vos enfants, contre des maladies graves.

Au Québec, plusieurs vaccins sont offerts gratuitement mais ne sont pas obligatoires bien que fortement suggérés.

Pour savoir comment procéder et où aller pour vous faire vacciner, appelez **Info-Santé 811**.

La grossesse

Les tests de grossesse vendus en pharmacie permettent de détecter qu'une femme est enceinte. Elle doit ensuite aller voir un médecin qui confirmera la grossesse et calculera la date prévue de l'accouchement.

Le suivi de grossesse peut ensuite être fait par un médecin ou par une sage-femme. Plusieurs examens sont prévus au cours des mois suivants, pour s'assurer que tout va bien.

L'accouchement peut avoir lieu à l'hôpital ou dans une maison de naissance.

La mère et l'enfant y restent quelque temps, puis, si tout va bien, retournent à la maison.

Si vous n'avez pas de carte RAMQ, réfléchissez-bien avant de donner naissance au Québec. Les frais peuvent s'élever à plusieurs milliers de dollars rapidement.

Urgence sociale

Travailleurs sociaux et infirmières : CLSC 418 867-2642

Lignes d'écoute

Centre de prévention du suicide du KRTB	418 862-9658
Drogue : Aide et référence (24/24)	1 800 265-2626
Interligne – Soutien LGBTQ (24/24)	1 888 505-1010
Jeu : Aide et référence (24/24)	1 800 461-0140
Ligne Parents (24/24)	1 800 361-5085
SOS Violence conjugale (24/24)	1 800 363-9010
Tel-Aide (9 à 24h)	1 877 700-2433
Tel-Jeunes (24/24)	1 800 263-2266
Alcoolique Anonyme	1 866 376-6276
Al-Anon	1 844 725-2666
Estran (Drogue, alcool, jeux excessif)	418 868-1010

Un bottin des ressources du milieu est disponible : www.cosmoss.qc.ca/riviere-du-loup/documentation

**Pour de l'information supplémentaire, communiquez avec
le Centre local de développement de la région de Rivière-du-Loup**

Adresse

310, rue Saint-Pierre, local RC-01
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 3V3

Heures d'ouverture des bureaux

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Accueil téléphonique

Du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h 30

Pour rejoindre les agentes de développement à l'immigration

418 862-1823, poste 106 ou poste 107

www.riviereduloup.ca