



GUIDE

des soins de

SANTÉ

Pour les nouveaux arrivants

CANA

Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants





SOMMAIRE

1-Statut et admissibilité

----- Page 5

2-Couverture médicale

----- Page 6

3-Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux (CISSS / CIUSSS)

----- Page 7

4-Médecine familiale

----- Page 8

5-Consultations téléphoniques

----- Page 8

6-Prise de rendez-vous

----- Page 8-9

7-Santé périnatale

----- Page 9

8-Santé mentale

----- Page 10-11





1-Statut et admissibilité



STATUT	ADMISSIBILITÉ
Résident Permanent	Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ), délai de carence de 3 mois pour les immigrants économiques, les travailleurs temporaires – longue durée et le regroupement familial[1]
Résident Temporaire	RAMQ pour certains résidents temporaires [2]
Réfugié Accepté	RAMQ
Demandeur D'asile	Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI). Enfants mineurs couverts par la RAMQ (présents au Québec plus de 6 mois par année)
Personne Sans Statut	Enfants mineurs couverts par la RAMQ

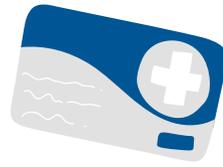
[1]Exceptions au délai de carence pour la RAMQ :

- Femmes enceintes.
- Personnes provenant de l'Union Européenne.
- Personnes avec certaines maladies infectieuses.
- Victimes de violence conjugale et/ou d'agression sexuelles.
- Enfants mineurs.

[2]Résidents temporaires ayant accès à la RAMQ :

- Travailleurs agricoles saisonniers.
- Travailleurs avec permis de travail de plus de 6 mois.
- Travailleurs étrangers temporaires du Honduras, Mexique, Guatemala ou Salvador faisant partie du programme fédéral.
- Étudiants boursiers du ministère de l'Éducation ou du ministère de l'Enseignement supérieur du Québec.
- Étudiants originaires d'un pays ayant une entente de sécurité sociale.

2-Couverture médicale



Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

La RAMQ couvre les soins médicaux de base et l'hospitalisation. Par contre, plusieurs services ne sont pas couverts par la RAMQ (par exemple : ergothérapie, massothérapie, psychologie, etc.).

Les dentistes inscrits au régime public peuvent offrir certains services en milieu hospitalier, et plusieurs soins dentaires sont gratuits pour les enfants de 10 ans et moins.

Pour plus d'informations sur les services couverts :
www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/informer-services-couverts

Programme fédéral de santé intérimaire (PFSI)

Le PFSI a une couverture similaire à celle de la RAMQ, avec l'exception de certains traitements de fertilité. Il faut toujours vérifier que le professionnel de la santé participe au PFSI afin de recevoir des soins couverts. Une liste des cliniques participantes peut être consultée, mais elle est toujours sous réserve de modification.

Pour trouver un professionnel de la santé qui participe au PFSI :
www.medecinsdumonde.ca

Assurance privée

Pour les personnes ayant un délai de carence ou sans couverture médicale, il est recommandé de souscrire à une assurance privée.

Voici quelques exemples d'assurances privées :

- La Croix-Bleue : 1-877-909-7686
- Desjardins : 1-866-838-7661
- Manuvie : 1-877-477-3303



3-Centre intégré (universitaire) de santé et de services sociaux (CISSS / CIUSSS)

CISSS / CIUSSS

Les CISSS et CIUSSS regroupent les CLSC (Centre local de services communautaires), les hôpitaux et les CHSLD (Centre d'hébergement et de soins longue durée) d'un même territoire au Québec.

CLSC

Les CLSC offrent des soins de santé et de services sociaux, des services préventifs et de réadaptation, et des activités en santé publique.

Certains CLSC offrent le service sans rendez-vous, ce qui permet de se présenter en matinée afin d'avoir un rendez-vous la journée-même.

Pour trouver le CLSC le plus proche, entrez votre code postal :

www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/clsc

Hôpitaux

Les hôpitaux sont accessibles en tout temps pour les soins d'urgence. Les temps d'attente peuvent être longs et dépendent du taux d'occupation.

Cliniques médicales

Il existe 4 types de cliniques médicales : cliniques médicales régulières, les Groupes de Médecine Familiale (GMF), les Groupes Universitaires de Médecine Familiale (GUMF) et les super-cliniques.

Elles offrent parfois l'option du sans rendez-vous. Lors des recherches en ligne pour la clinique la plus proche, toujours vérifier que les cliniques ne sont pas privées et qu'elles acceptent de nouveaux patients.

Pour trouver la clinique la plus proche, entrez votre code postal :

www.sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous

4-Médecine familiale



Avoir un médecin de famille

Les détenteurs de la RAMQ peuvent s'inscrire à la liste d'attente du Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF). Il faut savoir que le temps d'attente peut s'étaler sur plusieurs années afin d'être assigné à un médecin de famille.

Pour s'inscrire au GAMF : www4.prod.ramq.gouv.qc.ca

5-Consultations téléphoniques

Info-Santé (811 – option 1)

Dans le cas d'un problème de santé non-urgent, composer le 811, option 1 permet de parler à une infirmière et d'obtenir des conseils en matière de santé. Une orientation vers d'autres services de santé peut être faite si nécessaire.

6-Prise de rendez-vous

Rendez-vous santé Québec

Pour les détenteurs de la RAMQ, il est possible de prendre rendez-vous en ligne sur Rendez-vous santé Québec. Il faut toutefois tenir en compte qu'il n'y a pas toujours des disponibilités et qu'il faut vérifier plusieurs fois afin de pouvoir trouver une plage horaire.



Pour prendre rendez-vous : www.rvsq.gouv.qc.ca/accueil

Bonjour-santé

Une autre option pour les usagers de la RAMQ est Bonjour-santé. Ils offrent aussi l'option de payer un frais d'abonnement afin d'accéder au réseau Bonjour-santé en plus du système provincial.

Pour prendre rendez-vous : www.rvsq.gouv.qc.ca/accueil

Guichet d'accès à la première ligne (GAP)

Pour les usagers qui n'ont pas de médecin de famille, mais qui sont inscrits au GAMF ou qui ont été pris en charge par un groupe de médecins, il est maintenant possible d'appeler ou de prendre rendez-vous en ligne afin de bénéficier du Guichet d'accès à la première ligne (GAP).

Pour prendre rendez-vous : composez le 811 - option 3, ou sur www.gap.soinsvirtuels.gouv.qc.ca/fr

Clic-santé

Clic-Santé n'exige pas la RAMQ pour pouvoir prendre rendez-vous. Par contre, certaines cliniques privées s'y retrouvent et offrent des services avec frais. Il est donc important de vérifier les coûts associés.

Pour prendre rendez-vous : www.portal3.clicsante.ca

Le sans rendez-vous

Il est toujours possible de se présenter tôt en matinée dans une clinique offrant le sans rendez-vous et de consulter un professionnel de la santé la journée-même. Par contre, il y a un nombre limité de disponibilités, donc la consultation médicale n'est pas garantie. Il faut vérifier quelle clinique détient cette option.

7-Santé périnatale

Service de soutien Ma grossesse

Les personnes enceintes vivant au Québec peuvent s'inscrire à Ma grossesse afin d'être mis en contact avec un professionnel de la santé. Suite à l'inscription, les programmes OLO et SIPPE sont aussi offerts afin d'obtenir plus de support lors de la grossesse et durant les premières années de l'enfant.

Pour s'inscrire à Ma grossesse : www4.prod.ramq.gouv.qc.ca

Inscription du bébé à la RAMQ

Les bébés nés au Québec sont éligibles à la RAMQ. Suite à la naissance de l'enfant, des documents seront fournis et doivent être remplis afin de finaliser l'inscription et recevoir la carte RAMQ du nouveau-né.





8-Santé mentale

Accueil psychosocial du CLSC

Il est possible d'appeler ou de se présenter à l'accueil psychosocial de son CLSC afin d'être mis en contact avec un travailleur social et d'obtenir du soutien en santé mentale.

Pour obtenir du soutien psychosocial dans le Nord-de-l'Île-de-Montréal :

www.ciussnordmtl.ca/soins-et-services/accueil-psychosocial

Pour obtenir du soutien psychosocial dans l'Est-de-l'Île-de-Montréal :

www.ciuss-estmtl.gouv.qc.ca/soins-et-services/aide-lors-de-difficultes-personnelles/accueil-psychosocial

Info-Social (811 – option 2)

La ligne d'assistance d'Info-Social permet d'obtenir de l'aide concernant sa propre santé mentale ou celle d'un proche. Composer le 811, option deux, permet d'obtenir un soutien psychosocial et d'avoir des conseils sur la marche à suivre.

Organismes à but non-lucratif (OBNL) :

Plusieurs OBNL offrent du soutien en santé mentale à coût accessible, calculé selon le revenu des usagers. Il faut prendre note que les listes d'attente peuvent varier selon les besoins.

Voici quelques ressources :

- Centre de services psychologiques (CSP) de l'UQAM : 514-987-0253 ou www.psychologie.uqam.ca/centre-de-services-psychologiques-csp
- Le Levier : 514-273-7365 ou www.lelevier.ca
- Famille nouvelle : 514-525-0063 ou www.famillennouvelle.org

Pour consulter le répertoire des organismes communautaires qui offrent de l'aide et de l'écoute, consultez : www.arrondissement.com/montreal

Psychologues et psychothérapeutes en bureau privé

Plusieurs psychologues et psychothérapeutes offrent des services payants.

Afin de trouver un psychologue ou psychothérapeute dans le privé, consultez :
www.ordrepsy.qc.ca/web/ordre-des-psychologues-du-quebec/trouver-de-aide

Lignes d'écoute

Les lignes d'écoute sont offertes par plusieurs organismes communautaires. Des bénévoles et des intervenants apportent du soutien confidentiel et gratuit.

Cela vise à briser l'isolement et de fournir une aide sans jugement, sur des thématiques générales ou plus spécifiques à certains besoins (jeux, deuil, violence conjugale, etc.)

Voici quelques ressources :

Centre pour les victimes
d'agression sexuelle de
Montréal
514-933-9007

S.O.S. Violence Conjugale :
*victimes de violence
conjugale et toutes
personnes concernées*
1-800-363-9010

Centre Multi-Écoute :
populations immigrantes
514-737-3604

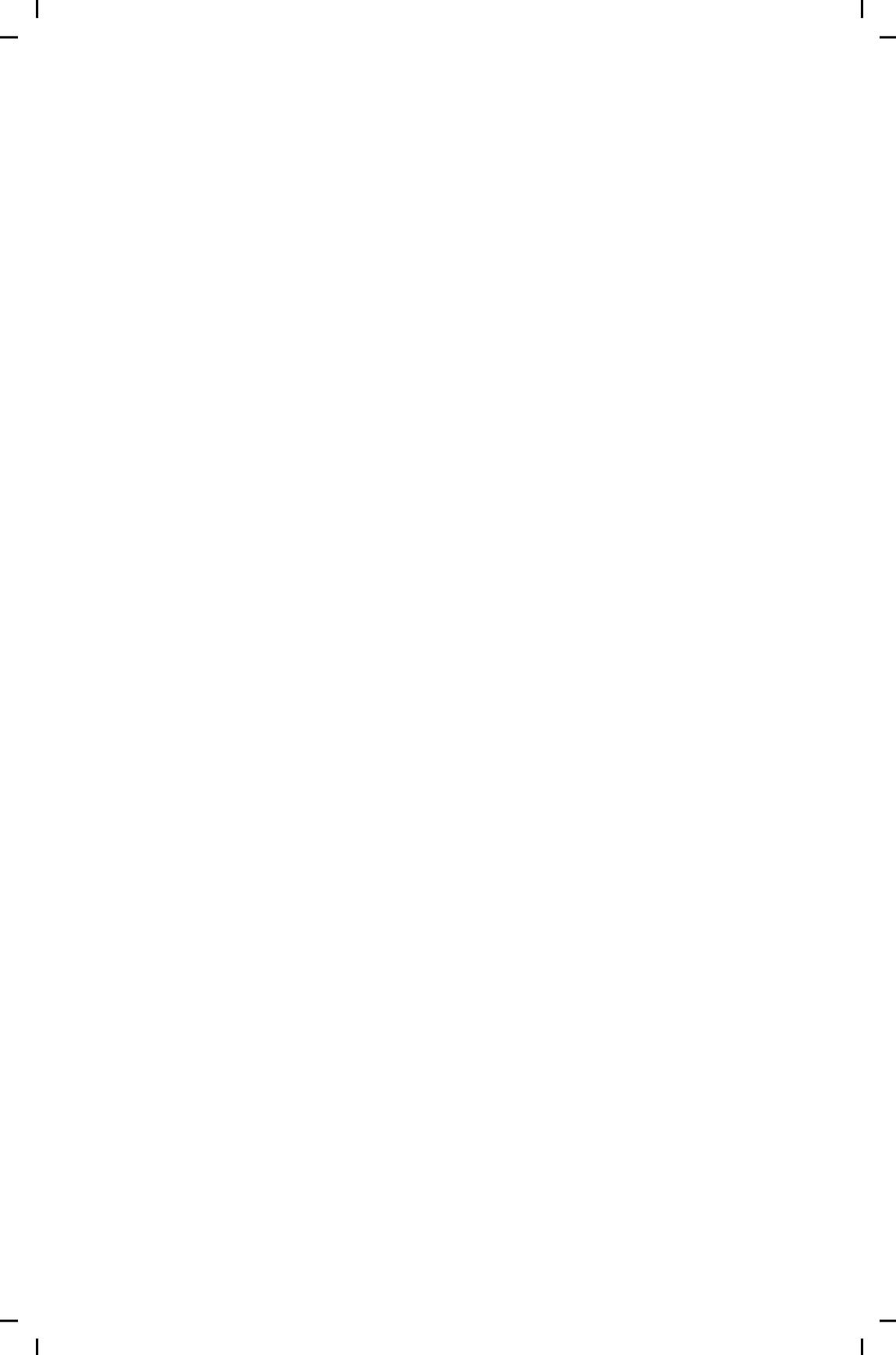
Suicide Action Montréal
1-866-277-3553

Interligne :
*identité du genre et
orientation sexuelle*
1-888-505-1010

Tel-Aide :
personnes en détresse
514-935-1101

Jeunesse J'écoute :
*enfants, adolescents et
jeunes adultes*
1-800-668-6868







CANA

Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants

© Copyright 2023

Réalisé par le Carrefour d'aide aux nouveaux arrivants.