

CLINIQUE COMMUNAUTAIRE
DE POINTE ST-CHARLES

500



C'est le temps de rallumer les étoiles

Que ce temps des fêtes soit une occasion pour tout le quartier de Pointe-Saint-Charles de rallumer les étoiles et de réveiller la flamme de nos rêves les plus fous.

Une nouvelle année va bientôt se montrer le bout du nez. Offrons-nous le plus beau cadeau, celui de la santé et de la solidarité !

**Bonne et heureuse année 2012
à toutes et à tous !!**

HORAIRE DES FÊTES 2011-2012

La Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles est ouverte du lundi au vendredi de 8h à 20h sauf pour ces dates durant la période des fêtes

23 décembre: ouvert de 8h à 16h

24-25-26 décembre: fermé

27 décembre: ouvert de 8h à 16h

30 décembre: ouvert de 8h à 16h

31 décembre: fermé

01 et 02 janvier: fermé

03 janvier: ouvert de 8h à 16h



Chers citoyennes et citoyens,

Depuis l'assemblée générale annuelle, les membres de votre conseil d'administration n'ont pas chômé. Nous avons tenu quatre séances régulières et deux séances spéciales du conseil. Nous nous sommes de plus impliqués dans les différents comités relevant du conseil : sélection, vigilance-qualité, lutte pour le droit à la santé, comité de vérification, comité sur les ententes de services avec les groupes communautaires, etc.

Plusieurs des priorités adoptées à l'assemblée générale annuelle de juin dernier sont en marche, comme le recrutement de médecins (voir l'article ci-dessous), l'évaluation de la qualité de nos services par le Conseil québécois de l'agrément, la réalisation de l'équité salariale, le renouvellement des conventions collectives et la planification de nos priorités pour les trois prochaines années (2012-2015). Par contre, le traitement prioritaire de ces dossiers, doublé d'une difficulté à combler certains postes à l'interne, ont fait en sorte que d'autres priorités annuelles sont pour le moment moins avancées. On pense ici, entre autres au développement d'une Clinique verte, à la relance du comité de relation avec les citoyens, à la mise en place d'activités de prévention relatives à l'infestation des punaises de lit. Bref, la nécessité de maintenir la qualité des services réguliers de la Clinique a pris le pas sur certaines activités de prévention et de promotion souhaitées. Un bel exemple de dilemmes que nous avons à résoudre et à réfléchir collectivement pour les prochaines années.

Une première occasion d'amorcer cette réflexion collective se fera à travers la démarche d'adoption de notre planification 2012-2015. Afin que cette démarche réponde bien à nos besoins dans les limites de nos ressources, nous vous invitons à entreprendre avec nous, dès le début de l'année 2012, cet important travail de réflexion et de planification pour les trois prochaines années. C'est un rendez-vous de santé citoyenne à ne pas manquer! D'ici là, nos meilleurs vœux pour la période des Fêtes et surtout, la santé pour tous et toutes, pour cette nouvelle année qui s'annonce ! ■ Les membres du conseil d'administration ■

Dans ce numéro:

- P.2 ■ Le mot du conseil d'administration
- P.2 ■ Je recrute, tu recrute...
- P.3 ■ Un enfant, ça change une vie !
- P.3 ■ Connaissez-vous notre clinique ?
- P.3 ■ Bienvenue à bord de notre minibus
- P.4 ■ La surfacturation
- P.4 ■ Carte soleil ou carte de crédit ?
- P.5 ■ Grippe saisonnière
- P.6 ■ Petit guide pratique pour des fêtes en santé !

L'Info Clinique est le bulletin d'information de la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles. Il est édité deux fois par année et distribué de porte à porte dans le quartier de Pointe-Saint-Charles.
Tirage: 7000 exemplaires
Mise en page et coordination: Claudette Lambert
Graphisme de la page couverture: Katasoho
Traduction: Élise Boyer
Merci à toutes les personnes qui ont participé à la réalisation de ce numéro : John Bradley, Camille Gérin, Claudette Lambert, France Langelier et Luc Leblanc.

Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles
500, avenue Ash, Montréal, QC, H3K 2R4
1955, rue Centre, Montréal, QC, H3K 1J1
(514) 937-9251 www.ccpssc.qc.ca

Je recrute, tu recrutes....

Plusieurs personnes s'inquiètent et se demandent quand la Clinique reprendra ses services médicaux sans rendez-vous. Nous aimerions pouvoir répondre que ce sera pour bientôt mais, malheureusement, ce n'est pas encore le cas. Notre principal obstacle est la pénurie de médecins omnipraticiens. En effet, partout au Québec, les Cliniques, les hôpitaux, les CLSC, bref tous les établissements de santé se livrent une concurrence féroce afin de recruter des médecins. Mais ceux-ci se font rares.

Depuis l'an dernier, la Clinique a déployé plusieurs stratégies afin de recruter de nouveaux médecins et nous ne baissons pas les bras. Dernièrement, nous avons participé à la **Journée Carrière Québec** qui est un grand salon de recrutement s'adressant aux médecins résidents. La Clinique se démarque des autres établissements de santé par son approche communautaire et son engagement citoyen. La Clinique offre aux médecins la possibilité de travailler dans un milieu unique à Montréal, au sein d'une équipe interdisciplinaire et expérimentée.

Si vous connaissez des omnipraticiens qui ont le goût de pratiquer une médecine au service de la communauté, invitez-les à nous contacter rapidement (514) 937-9251 poste 7215. Plus vite nous aurons recruté de nouveaux médecins, plus vite nous pourrions ré-ouvrir notre service médical sans rendez-vous. **Ensemble, nous pouvons y arriver !**



Un enfant, ça change une vie !

Vous êtes nouveau papa ? Vous avez envie d'en parler avec un gang de «chums» qui vivent la même chose que vous ?

Le groupe Entre-pères répond exactement à ce besoin de discuter entre nous et en toute confiance. L'arrivée d'un nouveau bébé, ça bouscule beaucoup de choses dans une vie. On veut en parler, du meilleur comme du pire !

Ça vous intéresse ? Inscrivez-vous dès maintenant car les places sont limitées.

Pour plus d'information et pour vous inscrire :

Contactez Gilles Gagné, papa et intervenant social à la
Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles
(514) 937-9251 poste 7211

Début des rencontres Entre-pères : mars 2012

Co-animatrice: Maria Costa,
maman et intervenante sociale

Des pères témoignent de leur expérience avec le groupe Entre-pères sur notre site Web: www.ccpssc.qc.ca



« Ça a été très positif pour moi de partager sur mon rôle de nouveau père. »

Bienvenue à bord du minibus de la clinique

La Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles offre un transport à l'intention des personnes qui ont des besoins bien particuliers.

C'est pour qui ?

La Clinique peut vous fournir un moyen de transport si:

Vous utilisez les services de la Clinique et vous avez besoin de transport pour recevoir des soins de santé ou des services sociaux sur l'Île de Montréal;

ET

Vous êtes majeur (18 ans et plus) ou avez une autorisation de vos parents;

ET

Vous ne pouvez pas utiliser le réseau de transport public et/ou adapté et vous n'avez aucun autre moyen de transport;

OU

Vous habitez le quartier et vous participez à un événement organisé par la Clinique.

Comment accéder au service ?

La personne avec qui vous êtes en contact à la Clinique, évaluera si vous répondez bien aux critères et objectifs de la politique de transport. Si c'est le cas, elle fera les démarches requises.

Pour connaître toute les modalités concernant notre politique de transport, demandez notre dépliant lors de votre prochaine visite à la clinique ou allez le consulter sur notre site Web à cette adresse :

<http://ccpsc.qc.ca/services-offerts>



Connaissez-vous votre clinique ?



Une histoire palpitante, de la naissance de la Clinique à nos jours. Plus de 40 ans d'engagements pour la santé et le mieux être de toute la population de Pointe-Saint-Charles !

Faites connaissance avec les équipes et les services de votre Clinique. Offrez-vous un petit moment de fierté, allez visionner la vidéo sur notre site Web : www.ccpssc.qc.ca

Vous pouvez aussi emprunter une copie du vidéo en contactant Claudette Lambert, agente de communication, au 514-937-9251, poste 7239.

Il ne vous reste qu'à préparer un grand bol de maïs soufflé !!



La surfacturation : dénoncer les abus pour préserver l'accessibilité

Plusieurs de mes patientEs ont porté à mon attention un problème grave : la surfacturation. Ce n'est pas normal d'avoir à payer des frais lorsque vous consultez un médecin. Pourquoi ? Parce qu'au Québec, la plupart des médecins sont rémunérés par la Régie de l'assurance maladie et ils sont tenus de respecter la loi sur l'assurance maladie qui interdit aux médecins de charger des frais supplémentaires aux patientEs sauf pour quelques exceptions comme :

\$ > Pour les services qui ne sont pas assurés par la RAMQ, comme les interventions esthétiques
ET

\$ > Pour les médicaments, les agents anesthésiques et les pansements qu'ils utilisent en bureau.



C'est donc ILLÉGAL pour un médecin de vous demander des frais pour des soins qui sont médicalement nécessaire. Certains médecins contreviennent à la loi lorsqu'ils vous demandent de payer des frais annuels pour vous inscrire à leur clinique, ou tout simplement, pour vous ouvrir un dossier médical. C'est tout aussi ILLÉGAL pour un médecin, d'exiger de vous faire payer pour un bilan de santé en échange d'une consultation dans son cabinet.

Les médecins ont le droit de vous charger des frais pour vous administrer un médicament ou une anesthésie en bureau, mais ce qu'on constate de plus en plus souvent, c'est que les médecins chargent beaucoup plus cher que ce que le médicament coûte vraiment.

Si vous avez été victime de tels abus, n'hésitez surtout pas à porter plainte. Ces frais abusifs briment l'accès gratuit aux soins de santé. C'est rôle de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) de sanctionner ces pratiques illégales. Présentement, trop peu de personnes dénoncent ces abus. En Ontario, devant l'abondance des plaintes, des lignes directes téléphoniques et électroniques ont été créés afin d'aider les citoyenNEs à porter plainte rapidement. Nous devons insister pour que la RAMQ et le ministère de la santé interviennent et qu'ils sanctionnent ces pratiques illégales.

Voilà un petit geste que nous pouvons faire afin de préserver et même améliorer l'accessibilité aux soins de santé gratuits pour toutes et tous.

Camille Gérin, Omnipraticienne à la Clinique communautaire de Pointe-Saint-Charles



Carte soleil ou carte de crédit ?

Certains médecins...

\$ > Facturent pour des services déjà couverts par la carte soleil, comme par exemple pour l'ouverture d'un dossier médical. **C'EST ILLÉGAL !**

\$ > Font payer bien trop cher pour des médicaments pris dans le bureau du médecin. **C'EST ABUSIF !**

Vous avez été victime de ces pratiques ?

Vous pouvez porter plainte :

- > Pour des frais illégaux : déposez une plainte et une demande de remboursement à la Régie de l'assurance maladie du Québec (514) 864-3411 ou www.ramq.gouv.qc.ca
- > Pour des frais abusifs : déposez une plainte au Collège des médecins (514)933-4441 ou www.cmq.org

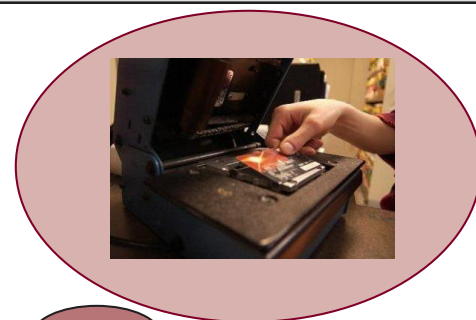
Ensemble, nous pouvons obliger le gouvernement à interdire ces frais illégaux et abusifs.

Gardons notre système de santé gratuit et accessible pour toutes et tous, peu importe notre revenu.

Pour plus d'information sur les frais illégaux et abusif, consultez la section « La santé en mouvement » de notre site web www.ccpssc.qc.ca

Vous êtes intéressé à participer activement à cette lutte selon vos moyens et vos disponibilités?

Contactez moi au 514-937-9251, poste 7279 ■ John Bradley, en soutien au Comité de lutte en santé.



« 30\$ POUR DES GOUTTES DANS LES YEUX ?...ÇA N'A PAS DE BON SENS ! »



GRIPPE SAISONNIÈRE 2011-2012

LA GRIPPE SE PROPAGE FACILEMENT

FAITES-VOUS VACCINER
POUR VOUS
ET VOS PROCHES.



Clinique Communautaire
de Pointe-Saint-Charles

Qui doit se faire vacciner ?

Le vaccin est offert gratuitement aux personnes les plus à risque de complications en raison de leur âge et/ou de leur état de santé :

- Les adultes de 60 ans et plus
- Les personnes atteintes d'une maladie chronique (Ex : les diabétiques)
- Les enfants de 6 à 23 mois
- Les femmes enceintes en bonne santé (2e et 3e trimestres)
- Les contacts domiciliaires de ces groupes
- L'entourage des bébés de moins de 6 mois
- Les travailleurs et travailleuses de la santé

Pourquoi se faire vacciner ?

La grippe est une maladie extrêmement contagieuse qui se propage rapidement d'une personne à l'autre. Chaque année, à Montréal, une personne sur six est atteinte par la grippe. Chez les personnes à risques, la grippe peut entraîner de graves complications.

- La vaccination est le meilleur moyen de prévenir la grippe.
- Se faire vacciner : c'est pour soi, mais aussi pour protéger les autres.
- L'influenza est une infection dont les conséquences peuvent être très sérieuses.
- L'acquisition de saines habitudes comme l'hygiène respiratoire et l'hygiène des mains en plus de la vaccination saisonnière constituent un atout supplémentaire dans la lutte contre les virus.
- Si vous prenez des médicaments sur une base régulière, vous êtes à risque de complications si vous attrapez la grippe. Faites-vous vacciner.

Horaire de vaccination Sans rendez-vous

17 novembre	}	De 8h30 à 11h30 et de 15h30 à 19h30
21 novembre		
28 novembre		
06 décembre	}	De 15h30 à 19h30
14 décembre		
19 décembre		

Lieu de vaccination :
Clinique communautaire de
Pointe-Saint-Charles
500 avenue Ash

Petit guide pratique pour des fêtes en santé !*

Nous espérons que ces petits conseils vous aideront à vivre de belles fêtes placées sous le signe de la santé et la solidarité. Tout le personnel de la Clinique vous souhaite des fêtes remplies de réjouissances et de d'émerveillement !

Mon beau sapin....

Assurez-vous que votre arbre de Noël est bien fixé dans un support solide, qu'il n'est pas installé près d'une source de chaleur (chauffage) ni dans un endroit passant. Si vous optez pour un arbre naturel, arrosez-le tous les jours.



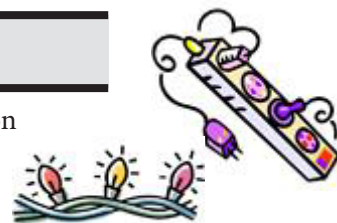
Au feu !



Prenez le temps de vérifier le bon fonctionnement de vos avertisseurs de fumée. Ils sauvent des vies ! Une soirée ou un souper aux chandelles, c'est parfait pour l'ambiance MAIS, utilisez des chandeliers solides qui ne basculent pas facilement. Ne laissez jamais de bougies allumées sans surveillance. Gardez les briquets et allumettes hors de la portée des enfants.

Illuminez vos fêtes

Les ensemble de lumières de Noël sont conçus soit pour l'extérieur, soit pour l'intérieur, utilisez le bon ensemble au bon endroit. Vérifiez que vos fils électriques et vos rallonges ne soient pas endommagés et évitez de surcharger les prises de courant. N'oubliez pas d'éteindre vos lumières avant d'aller au lit ou lorsque vous quittez la maison.



Tout l'monde à table !

Les repas prennent une grande importance durant la période des fêtes. N'oubliez pas que les intoxications alimentaires ne prennent pas congé durant les fêtes et que la dinde est souvent responsable de bien des indigestions ! Il faut la manipuler avec soin.

Si vous achetez une dinde congelée, il faut la laisser décongeler au réfrigérateur ou dans l'eau froide. Dans le réfrigérateur, la dinde doit être placée dans un bac ou dans un sac afin d'éviter que les jus ne s'égouttent. Il faut faire cuire la dinde dès qu'elle est décongelée. Après le repas, ne laissez pas les restes de dinde trop longtemps sur le comptoir, mettez-les au réfrigérateur et régalez-vous pour encore plusieurs repas.

Si vous décidez de servir un repas de style « buffet », essayez de mettre les aliments froids sur de la glace concassée. Il est recommandé de jeter toute nourriture qui a été laissée à la température ambiante pendant plus de deux heures.

Lavez, lavez

Il suffit souvent de peu de choses pour éviter de contaminer les personnes qu'on aime. Lavez-vous toujours les mains avant de cuisiner, n'utilisez jamais les mêmes ustensiles pour préparer les aliments crus et les aliments cuits et nettoyez régulièrement vos surfaces de travail dans la cuisine.



Prendre un p'tit coup...

C'est agréable comme le dit la chanson. Mais boire trop, ça rend malade. Buvez modérément et surtout, désignez un chauffeur ou appelez Nez-rouge ou un taxi.

Du temps en cadeau

Vous connaissez peut-être une personne qui souffre de solitude ? Donner du temps aux personnes qui vous entourent c'est le plus beau des cadeaux.



* Idée originale et recherche: France Langelier, infirmière à la Clinique Communautaire de Pointe-Saint-Charles

