

L'Antr'Aidant prend un pause pour les fêtes

L'Antr'Aidant comme beaucoup d'organismes sera fermé, pour le temps des fêtes, soit du **23 décembre 2022 au 08 janvier 2023**. Pour vous accompagner durant cette période, nous avons rassemblés à l'intérieur de cette brochure, quelques ressources et informations qui pourraient vous être utiles. Pendant cette période, vous pouvez nous laisser un message vocal ou nous écrire un courriel et nous prendrons contact avec vous à notre retour.

911

Si vous ou votre proche êtes en danger immédiat.

Consultation clinique

Au Rendez-vous Québec au 514-864-3411 ou au rvsq.gouv.qc.ca, mais **fermé** les journées fériées.

(Voir calendrier à la fin du document)

Centres hospitaliers

comment prévenir ou aider à diminuer l'engorgement dans les services d'urgence :

Pendant la période des fêtes ou pendant les congés fériés, les Hôpitaux restent ouverts. Cependant, force est de constater que cette période de l'année occasionnent des défis importants au niveau de la disponibilité et des services rendus. Pour contribuer à la prévention ou la diminution de l'engorgement dans les services d'urgence, nous vous invitons à valider si les ressources ci-dessous pourraient vous aider à utiliser un service qui pourrait correspondre à votre situation.

Québec 811

Info santé poste 1 - 24h/24

Pour toutes questions, conseils ou références en matière de santé. Par exemple lorsque vous vous demandez : Est-ce que mon état ou l'état de mon proche nécessite une de se rendre à l'urgence ou de consulter un médecin dans les prochains jours? Quels sont les symptômes à surveiller? Quels sont les gestes simples pour améliorer mon confort pendant ma période de grippe?

Info social poste 2 - 24h/24

Option 1 : Information, écoute, référencement vers des ressources de votre région par exemple ; vous pourriez être dirigé vers un service d'aide au transport ou bien, un service d'aide alimentaire si vous en faites la demande ou pour obtenir du soutien lors de comportements difficiles vécus avec le proche que vous accompagnez ou si vous vous sentez dépassé par une situation

Option 2 : Situation de crise par exemple ; vous pourriez être dans un état qui nécessite une intervention rapidement

Guichet d'accès à la première ligne GAP poste 3

Pour toutes les personnes qui n'ont pas de médecin de famille et qui ont besoin de prendre un rendez-vous. Lundi au vendredi de 8 h à 16 h / Samedi et dimanche de 8 h à 15 h,



Saviez-vous que les CLSC sont ouverts pendant la période des fêtes? Bien que l'accueil psychosocial soit fermé lors des journées fériées, il est possible de contacter votre intervenant.e au besoin.

De plus, saviez-vous que le programme SAPA (soutien aux personnes en perte d'autonomie) qui vous permet d'avoir du soutien à domicile est ouvert pendant la période des fêtes.

Les heures d'ouverture et de fermeture peuvent varier durant la période des fêtes, nous vous recommandons de téléphoner avant tout déplacement. Voici les numéros des CLSC et des Centre de prélèvements des différents territoires des Laurentides.

MRC Antoine-Labelle

CLSC de Mont-Laurier : 819-623-1228
CLSC de Labelle : 819-686-2117
CLSC de Notre-Dame-du-Laus : 819-767-2488

MRC Laurentides

CLSC de Mont-Tremblant : 819-425-3771

MRC Pays-d'en-Haut

CLSC de Piedmont : 450-227-1571
CLSC Saint-Sauveur : 450 227-3447
CLSC Sainte-Agathe-des-Monts : 819-326-3111

MRC Rivière-du-Nord/ Nord de Mirabel

CLSC Mirabel : 450 475-7938
CLSC Saint-Jérôme : 450-431-7808

MRC Thérèse de Blainville / MRC Deux-Montagnes/ Sud de Mirabel

CLSC de Thérèse-De Blainville : 450-433-2777
CLSC Jean-Olivier-Chénier : 450-491-1233
(Saint-Eustache)

MRC Rivière-du-Nord/ Nord de Mirabel

CLSC de Grenville et Centre de jour : 819 242-0778
CLSC d'Argenteuil, Centre multiservice de santé et de services sociaux : 450-562-3761



Les centres de prélèvement

Prendre rendez-vous

- En ligne via Clic Santé (<https://portal3.clicsante.ca>)
- Par téléphone du lundi au vendredi, entre 7 h et 15 h, en composant le 1 833 991-2661, à l'exception des journées fériées

Lachute

Centre de prélèvement d'Argenteuil
145, avenue de la Providence

Sainte-Thérèse

Centre de prélèvement de Thérèse-De Blainville
300, rue Sicard

Mont-Laurier

Centre de prélèvement de Mont-Laurier
2561, chemin de la Lièvre Sud

Saint-Jérôme

Centre de prélèvement de Saint-Jérôme
480, 5e rue

Mont-Tremblant

Centre de prélèvement du CLSC de Mont-Tremblant, 635, rue Léonard

Saint-Eustache

Centre ambulatoire de Saint-Eustache
239, rue Robinson

Rivière-Rouge

Centre de prélèvement du Centre de services de Rivière-Rouge, 1525, rue l'Annonciation Nord

Saint-Sauveur

Centre de prélèvement des Pays-d'en-Haut
150, rue Principale

Sainte-Agathe-des-Monts

Centre de prélèvement de Sainte-Agathe-des-Monts, 118, rue Principale

Sainte-Anne-des-Plaines

Centre de prélèvement de Sainte-Anne-des-Plaines, 482, boul. St Anne

Aide alimentaire

Dans chaque région, des organismes s'occupent d'assurer une distribution de l'aide alimentaire. Pour connaître la ressource la plus près de chez vous, rendez-vous au moissonlaurentides.org ou composez le 811 Info social pour connaître la ressource de votre secteur.

Transport

Pour se déplacer dans le temps des fêtes, vous pouvez faire appel à quelques services selon la disponibilité de votre région.

- Le transport adapté (et collectif) est présent dans beaucoup de municipalités, consultez le handicaplarentides.ca Attention pour avoir droit à ce service la personne bénéficiaire doit procéder à une ouverture de dossier qui nécessite des démarches auprès d'un médecin, un délais de 30 jours ou plus peut être en vigueur afin de traiter votre demande.
- Le transport accompagnement médical, est offert dans plusieurs centres d'Action bénévole.
- Pour connaître les détails et avoir les coordonnées des services offerts dans votre région communiquez avec la ligne Info-Aidant de L'Appui, **1-855-852-7784**, 7 jours / 7 de 8 h à 20 h FERMÉ LES CONGÉS FÉRIÉS
- OPÉRATION NEZ ROUGE : Dans le temps des fêtes pour profitez de la soirée planifier votre retour avec un chauffeur désigné ou en prévoyant appeler Opération Nez rouge. **1-800 463-7222**

Les pharmaciens

Le pharmacien travaille en collaboration avec les médecins, les infirmières, son équipe technique ainsi que les autres professionnels de la santé.

Il vérifie que vos médicaments sont sécuritaires pour vous, mais surtout, que ceux-ci répondent aux objectifs thérapeutiques. Le pharmacien se pose plusieurs questions, notamment :

- Avez-vous besoin d'une thérapie médicamenteuse que vous ne recevez pas?
- Prenez-vous un médicament dont vous n'avez plus besoin?
- Prenez-vous un médicament qui n'est pas approprié à votre condition?
- Prenez-vous un médicament à une dose trop élevée ou trop faible?
- Etc.

Votre pharmacien peut aussi :

- Vous prescrire des médicaments pour des problèmes de santé simples, comme les allergies saisonnières ou l'eczéma, ou à des fins préventives comme la cessation tabagique.
- Ajuster l'ordonnance du médecin pour s'assurer que le dosage est adéquat, par exemple.
- Demander des analyses de laboratoire pour surveiller l'efficacité et la sécurité des médicaments.
- Procéder à la vaccination.

Bien entendu, tout cela se fait dans une relation de confiance avec le patient. (Rôle du pharmacien - Ordre des pharmaciens du Québec opq.org)

Lignes d'écoute

INFO-AIDANT

L'Appui, service téléphonique d'écoute, d'information et de références gratuit, professionnel, confidentiel pour les proches aidants et les intervenants.es

1-855-852-7784 -7 jours/7 de 8 h à 20 h FERMÉ LES CONGÉS FÉRIÉS

Tel Écoute

Ligne d'écoute et de référence pour tous.

1-514-493-4484 - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

Tel Aïnés

Ligne d'écoute et de référence pour tous.

1-514-493-4484 - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

Ligne Le Deuil

Ligne d'écoute et de référence pour personnes endeuillées.

1-888-533-3845 - 7jours/7 de 10h à 22h

Écoute et entraide

Service offert à toute personne qui vit des moments difficiles. Appels reliés à une problématique en santé mentale, dépression, anxiété, solitude et isolement, séparation, problèmes familiaux, idées suicidaires, tristesse, colère, désespoir, mal de vivre, etc.

1-855-365-4463 - 7 jours/7 de 10 h à 22 h

Ligne Aide Abus Aînés

Ligne d'information sur les types de maltraitance, ainsi que leurs conséquences sur votre qualité de vie, votre santé physique et votre bien-être psychologique; c'est aussi prendre connaissance des ressources à votre disposition pour vous soutenir dans cette situation difficile et/ou pour vous aider à la faire cesser.

1-866-365-4463 - 7 jours/7 de 8 h à 20 h

Suicide Action Montréal

Ligne d'écoute et d'intervention téléphonique si vous avez des pensées suicidaires passagères ou récurrentes, si vous planifiez un passage à l'acte suicidaire ou connaissez quelqu'un qui parle de suicide ou qui nomme vouloir se suicider

1-866-APPELLE (1-866-277-3553) - 7 jours/7 24h/24

Centre anti-poison du Québec

1 800 463-5060 -7 jours/7 24h/24

Calendrier des jours fériés

2022 - 2023

Août

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Septembre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Octobre

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Novembre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Décembre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Janvier

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Février

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Mars

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avril

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Mai

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Juin

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Juillet

D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					