

Guide Santé pour les étudiants internationaux



Rédigé par Djian Sadadou,
Représentant des Étudiants Internationaux 2015-2016, pour l'Association des étudiants
en science politique et études internationales de l'Université de Montréal.

Table des matières

Introduction et RAMQ	p.4
L'essentiel	p.5
Médecins	p.6
Médicaments	p.8
Blessures	p.8
Dentiste	p.9
Dépistage	p.10
IVG	p.12

Introduction et RAMQ

Ce guide vise à pallier au manque d'informations pratiques dont disposent les étudiants¹ étrangers, possédant une carte du régime d'assurance maladie du Québec RAMQ (aussi connue sous le nom de carte Soleil), pour l'accès aux différents types de soins au Québec.

Il est essentiel de faire les démarches nécessaires pour obtenir sa carte d'assurance maladie. Tout étudiant au Québec doit posséder obligatoirement une assurance de la province. Les étudiants provenant de la Belgique; le Danemark; la Finlande; la France; la Grèce; le Luxembourg; la Norvège; le Portugal; la Suède, sont exemptés de payer les frais de l'assurance privée (Desjardins) inclus dans les frais de scolarité. Pour cela vous devez vous procurer le formulaire adéquat auprès de la RAMQ et le faire signer par leur sécurité sociale d'origine. Une fois cette démarche faite, les frais d'assurance seront automatiquement déduits de votre facture et votre carte RAMQ sera disponible au BEI (pour les nouveaux arrivants).

Attention, pendant que vous êtes couverts par la RAMQ, vous ne serez plus couverts dans votre pays d'origine par votre assurance habituelle. Les étudiants possédant une mutuelle devront se renseigner auprès de celle-ci pour vérifier l'état de leur couverture.

1) Dans le but d'alléger le texte, lorsque le contexte de rédaction l'exige, le genre masculin est utilisé à titre épique.

L'essentiel

Au Canada, le numéro à composer pour les urgences, c'est-à-dire la police comme les pompiers comme les ambulances est le **9-1-1**.

Cependant, il existe aussi un autre numéro qui peut s'avérer très utile, le **8-1-1**. A travers ce numéro vous pouvez contacter 7/7 et 24h/24, une infirmière du service d'info santé qui saura vous aiguiller vers un service approprié en fonction de vos symptômes.

Exemple : Vous ne vous sentez pas bien, vous avez mal à la tête, la gorge en feu et le nez un peu bouché. Vous ne savez pas si cela mérite de se déplacer chez un médecin et vous n'êtes pas sur si c'est un rhume ou une grippe. Un appel aux infirmières vous sera utile pour vous sortir du doute.

Médecins

Le système de santé québécois est saturé. Ceci veut dire que les attentes sont longues et l'accès pas évident. Je détaille ici les plusieurs options qui s'offrent à vous lorsque vous devez consulter un médecin pour des urgences mineures.

- a) Les urgences de l'hôpital : Avec votre carte RAMQ vous avez accès à des soins gratuitement. Cependant, le système étant saturé et étant aux urgences vous allez attendre entre 5 minutes si c'est votre jour de chance, ou bien 7 heures. Vous comprendrez que vous êtes moins urgent que l'accident de voiture ou qu'une fracture ouverte. Cette option à l'avantage d'être disponible à toute heure de la nuit et tous les jours de la semaine.
- b) Les CLCS (Centres locaux de services communautaires) : Les CLSC font partie intégrante des centres de santé et de services sociaux (CSSS) et offrent des services de santé et des services sociaux dans leurs installations². Il y'en a partout sur l'île de Montréal, une visite sur internet ou un appel au 8-1-1 vous permettra de trouver le plus proche de chez vous. Vous vous présentez sans rendez-vous, mais l'attente risque encore une fois d'être longue.
- c) Les Cliniques de Santé : Elles sont aussi distribuées sur l'île de Montréal et permettent généralement de prendre un rendez-vous la veille à travers un système par téléphone où vous devrez indiquer votre numéro de RAMQ. **Attention**, le nombre de rendez-vous est limité et il faut souvent appelé la veille à partir d'une heure donné (par exemple 18h30) pour essayer d'en obtenir un. En effet, nombreuses sont les fois où à 18h33 tous les rendez-vous pour le lendemain sont déjà pris. Certaines d'entre elles possèdent maintenant un système de réservation de rendez-vous en ligne à l'adresse suivante <https://www.bonjour-sante.ca/apps/LandingPage/#/landing>. Remarquez que si vous êtes un « nouveau » patient des frais peuvent s'appliquer pour la prise d'un rendez-vous. Encore une fois, un appel au 8-1-1 peut vous indiquer la plus proche de chez vous.

2) <http://www.santemontreal.qc.ca/ou-aller/clsc/>

- d) Médecins particuliers : Il existe aussi des médecins particuliers, qui possèdent un cabinet à eux ou qui dans certains cas se déplacent même à domicile. Ceci permet d'obtenir avec certitude un rendez-vous dans la journée ou le lendemain. Les pharmacies possèdent généralement les cartes et informations de contacts des médecins particuliers du quartier. **Attention**, ce genre de service n'est pas couvert par la RAMQ et il vous faudra déboursier le prix de la consultation demandé par le médecin. Il oscille entre 120\$ et 200\$ par consultation.
- e) Le Centre de Santé de l'UdeM : L'Université de Montréal possède un centre de santé situé au 2101, boul. Édouard-Montpetit (face au CEPSUM) ouvert aux étudiants et employés de l'UdeM. Sous présentation de sa carte étudiante et de sa carte de RAMQ le service est gratuit. **Attention**, vous risquez en fonction de l'affluence d'attendre toute la journée et de repartir sans avoir vu un médecin. Le centre est ouvert du lundi au vendredi entre 9h et 17h.

Pour toute autre consultation non urgente d'un médecin, comme par exemple une évaluation annuelle, ou un problème non urgent qui vous perturbe depuis un moment, sachez que les délais d'attente se comptent en mois.

Par ailleurs, il est important de préciser que l'accès à un spécialiste se fait exclusivement sous ordonnance d'un médecin généraliste pour que cela puisse être remboursé par la RAMQ. Le cas échéant vous devrez déboursier le montant demandé par le spécialiste, ce qui est souvent onéreux.

Médicaments

Lorsqu'un médecin vous prescrit des médicaments ils sont généralement couverts par le régime public, ce qui veut dire que vous devez assumer seulement une partie de leur coût. Pour cela il n'y a pas autre démarche à faire outre le fait de présenter sa carte RAMQ au pharmacien.

Blessures

Pour le cas des blessures, en fonction de la gravité de ces dernières il faut se rendre aux urgences directement. La prise en charge est gratuite sous présentation de votre carte RAMQ.

Si des soins de récupération sont demandés par le médecin traitant, tels que de la rééducation ou des séances de physiothérapie, il convient de s'adresser à l'institution recommandée par le médecin s'il y a lieu. Sinon, l'Université possède aussi un Centre dédié au CEPSUM, cependant, ils ne prennent que les blessures sportives (par exemple, si vous êtes tombé dans la rue après une soirée arrosée, vous ne serez pas pris en charge). Ce genre de services n'est pas couvert en totalité par la RAMQ.

Attention, nuance de vocabulaire importante pour les français : Un « kiné » en France est l'équivalent au Québec d'un « physiothérapeute ». Le « kiné » au Québec se rapproche plus du coach sportif que de la médecine.

Dentiste

Les soins dentaires peuvent parfois être négligés dus à leur coût souvent élevé. Cependant, il est capital d'être attentif et de maintenir une bonne hygiène buccale.

La RAMQ, ne couvre aucun soin dentaire. **Toutefois**, inclus dans vos frais de scolarité (à hauteur de 45\$) se cache une assurance dentaire proposée par la FAECUM et assurée par Desjardins. Celle-ci n'est pas obligatoire et les étudiants qui le souhaitent peuvent ne pas la payer. C'est vivement conseillé de la garder.

Cette assurance donne droit, par exemple, à une révision buccale complète par an (radiographies incluses) à des frais dérisoires (3\$) si faite chez un dentiste partenaire.

L'extraction des dents de sagesse est couverte de moitié par ce régime, sachant qu'une extraction de 4 dents se chiffre facilement autour des 1000 \$, la couverture de la FAECUM couvre la moitié.

Pour l'utiliser vous devez d'abord vous rendre sur le site http://www.santeetudiante.com/rte/fr/FA%C3%89CUM_Dentaire_Couverturedentaire et créer votre code d'indemnisation (notez-le bien), cela prend 34 secondes. Par la suite, il vous suffit de choisir parmi la liste des dentistes, le plus proche de chez vous et d'appeler pour obtenir un rendez-vous. L'assurance couvre les soins dentaires à hauteur de 50%, cependant les dentistes partenaires offrent un rabais supplémentaires allant de 20 à 30%, ce qui fait que votre couverture couvre finalement entre 70 et 80% du total des soins.

La Clinique Bocarmonie, située au 312 Boulevard Saint-Joseph Est, Montréal, QC H2T, est réputée pour avoir très souvent des disponibilités pour les urgences et par son excellent service aux étudiants. Ce n'est pas évident d'aller chez le dentiste dans une langue qu'on peut ne pas maîtriser totalement. Cette clinique a la particularité de proposer un service trilingue pouvant s'adapter ainsi aux besoins du plus grand nombre. Des cartes de visite sont disponibles au local de l'association (C-2175).

Dépistage

La vie étudiante en université est très souvent accompagnée d'un apogée de la vie sexuelle des étudiants. C'est un moment où il ne faut pas oublier les réflexes appris au secondaire...

Que vous ayez eu une relation à risque, une relation non protégée ou que vous soyez en couple et vouliez arrêter d'utiliser des préservatifs, faire un dépistage est capital.

Plusieurs options s'offrent à vous. Vous pouvez encore une fois contacter par téléphone en toute confidentialité les infirmières d'info santé au 8-1-1, qui sauront vous aiguiller vers un centre de dépistage proche de chez vous. Les dépistages se déroulent souvent dans des CSSS/CLCS, cliniques ou centres de dépistages spécialisés, vous pouvez prendre rendez-vous pour le jour même ou le lendemain. Le personnel est formé pour être à l'écoute et ne porte aucun jugement. Lors de votre appel il est important de préciser si vous souhaitez ou pas que le dépistage soit anonyme puisque tous les centres ne disposent pas de cette outil de confidentialité ultime. Par exemple, si vous allez à l'hôpital votre dépistage ne sera pas anonyme.

Voici deux liens qui peuvent vous être utiles :

a) <http://sefairedepister.ca/>

b) <http://www.spotmontreal.com/>

De plus, c'est important d'avoir tous les renseignements en main pour savoir quoi faire si une situation se présente.

Si vous pensez avoir été exposé au virus du VIH pendant une relation sexuelle (vous avez couché avec quelqu'un dont vous ignorez le statut sérologique ou le préservatif s'est brisé) composez le 8-1-1 et rendez-vous **immédiatement** dans un centre spécialisé où un spécialiste évaluera la situation et pourra vous prescrire la PPE (prophylaxie postexposition).

«La PPE est une mesure d'urgence pour prévenir l'infection du VIH chez les personnes séronégatives après l'exposition au virus. Comment? En prenant pendant 28 jours consécutifs des médicaments antirétroviraux dans les heures qui suivent la relation sexuelle à risque (maximum de 72 heures). L'administration très tôt de la PPE réduit le risque que le virus du VIH se réplique dans le corps.»³

Les 28 jours de traitement coûtent 84\$ pour ceux qui possèdent la RAMQ et entre 1500\$ et 2 000\$ pour les particuliers.

Enfin, pour ceux d'entre vous qui pourraient être intéressés, un nouveau médicament qui préviendrait la contamination par le virus du VIH, fait ses prémices dans le monde en ce moment et au Canada. Il s'agit du Truvada, ou autrement connu sous le nom de PrEP (Pre-Exposure Prophylaxis/prophylaxie préexposition en français).

Voici un lien qui peut vous renseigner davantage

<http://www.rezosante.org/73-article/renseigne-toi-prepen-savoir-plus-sur-la-prep-prophylaxie-preexposition.html?ArticleCatID=38>

3)[http://www.rezosante.org/75-article/renseigne-toi-ppe-pepen-savoir-plus-sur-la-ppe-prophylaxie-postexposition.html?ArticleCatID=41#Peut-on empêcher une infection au VIH à la suite d'une possible exposition?](http://www.rezosante.org/75-article/renseigne-toi-ppe-pepen-savoir-plus-sur-la-ppe-prophylaxie-postexposition.html?ArticleCatID=41#Peut-on%20emp%C3%AAcher%20une%20infection%20au%20VIH%20%C3%A0%20la%20suite%20d'une%20possible%20exposition?)

IVG (Interruption Volontaire de Grossesse)

Au Québec, l'avortement est légal et gratuit. Cette intervention peut avoir lieu dans certains CLSC, hôpitaux et quelques cliniques médicales. Précisons que c'est une décision individuelle et le personnel respecte la confidentialité et le choix de la patiente sans jugement. Encore une fois, la première étape est d'appeler le 8-1-1 où une infirmière sera à votre écoute et vous indiquera le lieu le plus proche de chez vous où se présenter. Il est tout à fait normal et nécessaire de ressentir le besoin de s'exprimer. Vous pouvez 7/7j de 9h à 21h contacter la ligne d'écoute de sos grossesse : <http://sosgrossesse.ca/>.