



AVANTAGES COLLECTIFS
SERVICES NUMÉRIQUES DE SOINS DE SANTÉ

Services numériques supplémentaires accessibles par l'avantage Soins médicaux

Nous vivons en effet une période très particulière et il est important que vous preniez soin de votre santé physique et de votre santé mentale. Voici quelques services numériques offerts pour vous aider, ainsi que les membres de votre régime et leurs familles, en cette période de la COVID-19.

Green Shield Canada

Accédez à BEACON – thérapie numérique guidée qui fonctionne... en tout temps, partout

La COVID-19 a apporté l'incertitude et causé l'isolement. Si vous vous sentez stressé, anxieux ou si vous avez des difficultés à dormir, BEACON peut vous aider. Offert à vous et aux personnes à votre charge (16 ans et plus), BEACON est un moyen efficace et facile d'accès de recevoir une thérapie cognitivo-comportementale personnalisée, guidée par un membre expérimenté de la profession de la santé mentale réglementée. Il s'agit d'un programme entièrement numérique, de sorte que votre thérapie peut avoir lieu n'importe où et n'importe quand, à votre convenance, et vous pouvez même être couvert par votre programme

d'avantages sociaux. Même s'il n'est pas couvert, il est offert aux membres du régime GSC à des tarifs réduits spéciaux. Après l'inscription en ligne, vous pouvez accéder à BEACON en tout temps par Internet ou application en utilisant votre ordinateur ou appareil mobile.

Pour savoir si BEACON vous convient ou non, rendez vous tout simplement à mindbeacon.com et cliquez sur « Commencer mon évaluation ». Vous suivrez les étapes pour effectuer votre évaluation personnelle.

BEACON vient aussi de lancer des ressources gratuites et des liens vers la thérapie BEACON, y compris des conseils utiles et la possibilité de traiter l'anxiété liée à la santé grâce à une thérapie numérique assistée par un thérapeute. Ces ressources sont disponibles maintenant en anglais; les ressources en français seront offertes bientôt.

Utilisez la pharmacie en ligne, PocketPills

Pas besoin de quitter votre domicile pour vous rendre à votre pharmacie communautaire. Qu'il s'agisse de juste discuter avec un pharmacien ou de renouveler des ordonnances pour le traitement d'une maladie, PocketPills offre une expérience pharmaceutique numérique. Grâce à une application mobile, vous pouvez immédiatement être mis en contact avec un pharmacien ou gérer vos médicaments en ligne. Des frais d'exécution d'ordonnance peu élevés, un emballage personnalisé et une livraison gratuite à domicile complètent ce service pratique. Commencez par vous rendre à pocketpills.com.

Exercez votre corps et votre esprit à la maison

GSC propose diverses stratégies pour vous aider à rester/à devenir actif, surtout lorsque vous pouvez trouver plus de temps à consacrer à l'exercice pour le moment. Ivan, l'entraîneur chargé de l'exercice numérique de GSC, est en place sur leur site en anglais, <https://www.greenshield.ca/en-ca/coachivan>, et peut vous créer une vidéo personnalisée avec un plan d'action recommandé en fonction de votre niveau d'activité actuel et de vos intérêts. (Gardez à l'esprit que l'entraîneur Ivan a filmé ses segments avant le concept de distanciation sociale, alors soyez vigilant par rapport à ses suggestions d'activités de groupe.)

Et si vous avez accès au portail de la santé Changerpourlavie (par les services en ligne), consultez le programme de pleine conscience de GSC qui est conçu pour une meilleure gestion du stress et de l'anxiété, ainsi que de la douleur chronique et de la dépression.

Explorez d'autres services de santé à distance

Pour vous aider à maximiser votre régime, même dans cette nouvelle réalité, nous avons élargi les types de demande de règlement que nous accepterons lorsqu'elles sont présentées à distance. GSC acceptait déjà ces demandes de règlement pour les services de diététique et de psychologie, les services de travailleurs sociaux et l'orthophonie. Nous autorisons désormais également les demandes de règlement pour les services de naturopathie, d'ergothérapie et de physiothérapie fournis par Skype/vidéo.



Maple

Parlez à un médecin en ligne

Comme l'isolement et la distanciation sociale font partie de nos vies en ce moment, Maple vous permet de communiquer instantanément avec un médecin agréé au Canada pour obtenir des soins médicaux à partir de votre téléphone, tablette ou ordinateur, en tout temps, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an. De nombreuses maladies courantes peuvent être traitées en ligne, notamment les allergies, l'asthme, le rhume et la grippe, les infections, la conjonctivite infectieuse, le mal de gorge, et bien d'autres encore. Vous pouvez recevoir les diagnostics, les prescriptions et les demandes de test en laboratoire lorsque cela est nécessaire durant votre consultation en ligne.

De plus, Maple a lancé un programme de dépistage de la COVID-19 en Ontario remboursé par l'Assurance-santé de l'Ontario. Cela signifie que les membres du régime qui résident en Ontario peuvent se connecter pour consulter un médecin gratuitement pour les questions relatives à la COVID. Dans toutes les autres régions, Maple peut fournir des conseils, de l'orientation et un dépistage pour la COVID partout au Canada. Pour de plus amples renseignements et pour vous inscrire à Maple, rendez vous à www.getmaple.ca/victor (vous pouvez changer la langue dans le coin supérieur à droite). Consultez les documents relatifs à votre régime pour confirmer si Maple est inclus.

Morneau Shepell

Votre fournisseur du PAE a publié plusieurs webinaires préenregistrés qui peuvent aider les membres du régime pour les questions relatives à la COVID-19. Voici le lien vers leur site qui comporte les offres actuelles :

<https://formationenmilieudetravail.morneaushepell.com/fr/covid-19-training>

1. Qu'est-ce que le nouveau Coronavirus
 - › Symptômes liés à la COVID-19
 - › La propagation du virus
 - › Prévention
2. Gérer le mieux-être émotionnel pendant la COVID-19
 - › Raison pour laquelle les épidémies affectent notre santé émotionnelle
 - › Techniques pratiques pour faire face à l'anxiété
 - › Parler à vos enfants
 - › Conseils pour vous et votre famille
3. Parler à vos enfants de la COVID-19
 - › Comment démystifier la peur, le stress et l'anxiété face à la COVID-19
 - › Comment reconnaître les signes d'anxiété chez les enfants et les adolescents
 - › Des stratégies pour prévenir l'anxiété
 - › Des interventions concrètes pour gérer l'anxiété
 - › Des stratégies pour accroître votre résilience en tant que parent
 - › Quand consulter un professionnel de santé à propos de l'anxiété de votre enfant
 - › Des ressources professionnelles disponibles pour vous aider

4. Introduction au travail à distance
 - › Fixer des limites entre votre travail et votre vie personnelle
 - › Comprendre comment vous gérer lorsque vous travaillez à distance
 - › Développer des stratégies de communication efficaces avec les membres de votre équipe virtuelle

LifeSpeak

Consultez [ce lien](#) pour prendre connaissance des publications du blog des experts de LifeSpeak concernant la pandémie de la COVID-19. Consultez le blog de nouveau souvent pour avoir de nouveaux renseignements. Les sujets d'actualité comprennent la gestion de l'anxiété, la réussite au travail à distance, la gestion de l'argent lors d'une pandémie mondiale et la gestion de la distanciation sociale dans la vie quotidienne.

Notez que pour accéder à toute la vidéothèque, vous aurez besoin du lien et du mot de passe :

Lien : <https://victor.lifespeak.com/welcome?language=2>

Mot de passe du client : lifespeak

À ne pas oublier...

Prenez soin de votre santé mentale et physique, nous sommes tous dans le même bateau.

Visitez assurancevictor.ca pour en apprendre plus.