

# Members' Digest

## Highlights

Histoire d'un membre:  
Daniel a agi tôt et a  
gardé une longueur  
d'avance

---

Le paradoxe de l'accès  
dans les soins de  
santé modernes

---

Un virage vers une  
intervention plus précoce

---

Bilan de santé mentale de  
mai



## Comblent l'écart entre l'accès et les résultats

pourquoi agir plus tôt est plus important que jamais

L'accès n'est plus le principal obstacle aux soins au Canada. Les gens peuvent entrer en contact avec des professionnels de la santé plus facilement que jamais auparavant. Toutefois, un meilleur accès à lui seul ne se traduit pas par de meilleurs résultats.

Un nouveau défi émerge : les résultats sont déterminés par le moment où les soins sont obtenus, et non seulement par leur disponibilité. Les premiers signes de problèmes de santé sont souvent négligés, et les soins sont fréquemment retardés jusqu'à ce que les situations deviennent plus complexes.

Par conséquent, les effets se font sentir plus tard sous forme d'un rétablissement prolongé, d'une pression accrue et d'un rendement réduit. Ce mois-ci, nous mettons l'accent sur un changement essentiel : transformer l'accès en résultats concrets exige une mobilisation plus précoce et plus proactive à l'égard des soins.

# Histoire d'un membre

## Daniel a agi tôt et a gardé une longueur d'avance

Daniel n'a pas attendu que la situation devienne "sérieuse". Au début d'avril, il a remarqué de petits changements persistants. La fatigue durait plus longtemps que d'habitude, sa concentration diminuait et son sommeil était perturbé. Pris séparément, ces signes ne semblaient pas urgents. Ensemble, ils indiquaient qu'un changement s'opérait.

Lorsqu'ils ne sont pas pris en charge, ces premiers signaux s'aggravent souvent discrètement, jusqu'à ce qu'une intervention devienne plus complexe et plus perturbatrice. Au lieu de simplement continuer, Daniel a pris rendez-vous pour une brève consultation virtuelle.

Cette démarche précoce a fait toute la différence. Un clinicien a relevé une charge de stress élevée et des indicateurs métaboliques précoces, des problèmes qui auraient pu évoluer discrètement avec le temps. Daniel a reçu un plan de soins personnalisé comprenant des ajustements de sommeil, un dépistage ciblé et un soutien de suivi.

J'ai failli l'ignorer. Ça ne me semblait pas encore sérieux. Mais le fait d'agir tôt a rendu la situation gérable.

### Parce qu'il a agi tôt :

- Son niveau d'énergie s'est stabilisé
- Son rendement est demeuré constant
- Un problème plus important a été évité

### Ce que nous observons de plus en plus souvent



Lorsque les membres agissent tôt, les perturbations sont réduites, le rétablissement est plus rapide et les résultats sont nettement meilleurs, autant pour les personnes que pour les organisations.

# Le paradoxe de l'accès dans les soins de santé modernes

L'accès aux soins de santé au Canada s'est considérablement amélioré. Aujourd'hui, les soins ne se limitent plus aux médecins. Les membres peuvent communiquer avec des pharmaciens, des infirmières praticiennes et des plateformes virtuelles plus facilement que jamais auparavant. Les soins virtuels à eux seuls font désormais partie intégrante du système, près de 3 Canadiens sur 5 déclarant y avoir eu recours, et plusieurs continuant de compter sur un mélange de services en personne et numériques (Statistique Canada).

La prestation des soins devient également plus distribuée, les modèles fondés sur des équipes prenant de l'ampleur partout au pays afin d'améliorer l'accès et la capacité du système (ICIS). À première vue, cela indique un système plus accessible et plus réactif. Toutefois, une autre tendance se dessine.

## Plus d'accès, mais pas nécessairement des soins plus précoces

Malgré un plus grand nombre d'options, de nombreux Canadiens tardent encore à entreprendre des démarches de soins.

- Plus de 40 % déclarent avoir de la difficulté à obtenir des soins lorsqu'ils en ont besoin (Statistique Canada)
- Les longs délais d'attente pour les rendez-vous et les spécialistes demeurent courants (CIHI)
- L'incertitude augmente quant au moment et à l'endroit où demander des soins

### Avec davantage de choix vient aussi davantage d'hésitation. Au lieu d'agir tôt, bien des gens :

- Surveillent leurs symptômes au lieu de les prendre en charge
- Attendent que la situation semble assez sérieuse
- Se rabattent sur des soins réactifs

## Pourquoi le moment d'agir importe plus que jamais

La plupart des problèmes de santé se développent graduellement, et non soudainement.

### En même temps:

- Les maladies chroniques sont maintenant à l'origine de la majorité de la demande en soins de santé (CIHI).
- Les signaux précoces, comme la fatigue, le stress et les troubles du sommeil, sont souvent négligés

### Lorsque l'action est retardée :

- Les problèmes deviennent plus complexes
- Le rétablissement prend plus de temps
- Les répercussions sur le travail et la vie quotidienne augmentent

Le défi n'est plus seulement l'accès, mais le fait d'agir assez tôt pour faire une réelle différence.

# Un virage vers une intervention plus précoce

Le système de santé évolue d'un modèle axé sur la disponibilité vers un modèle axé sur le bon moment pour intervenir.

## Plusieurs tendances alimentent ce virage :

### 1. Les soins s'étendent au-delà des médecins

Les modèles de soins en équipe comprennent désormais des pharmaciens, des infirmières praticiennes et des prestataires virtuels, ce qui contribue à accroître la capacité du système et les points d'accès.

[Institut canadien d'information sur la santé](#)

### 2. Les soins virtuels font maintenant partie intégrante du système

Les visites virtuelles ont représenté une part importante des soins pendant la pandémie et demeurent bien au-dessus des niveaux d'avant 2020.

[Gouvernement du Canada](#)

### 3. Les outils numériques permettent d'obtenir des indications plus tôt

Les systèmes de santé investissent dans les données, le dépistage et les outils numériques afin de repérer les risques plus tôt et d'améliorer la coordination des soins.

[Institut canadien d'information sur la santé](#)

### 4. La prévention devient une priorité

Comme les maladies chroniques sont à l'origine de la majeure partie de la demande en soins de santé, l'intervention précoce est désormais reconnue comme étant plus efficace et plus rentable qu'un traitement tardif.

[Institut canadien d'information sur la santé](#)

## Ce que vous pouvez faire

Portez attention aux premiers changements :

- Niveau d'énergie
- Qualité du sommeil
- Tendances liées au stress
- Concentration et clarté mentale



# Bilan de santé mentale de mai

## Pourquoi vous pourriez vous sentir mentalement épuisé en ce moment

À l'approche du mois de mai, de nombreux membres ne se sentent pas physiquement épuisés, mais plutôt mentalement surchargés.

### Cela peut se manifester par :

- Une fatigue cognitive causée par une pression soutenue
- De la difficulté à se concentrer, même avec du repos
- Une impression d'émoussement émotionnel ou de l'irritabilité
- Une motivation réduite

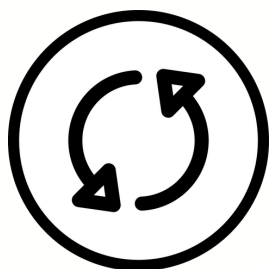
### Pourquoi cela se produit?

- Un stress continu sans véritable récupération
- Des exigences cognitives et numériques constantes
- Un décalage entre le niveau d'énergie et la charge de travail
- Une fatigue persistante accumulée plus tôt dans l'année

### Ce que nous observons

Ces sensations sont souvent des signaux précoces, et non des points d'arrivée. Lorsqu'on les ignore, elles peuvent évoluer vers un épuisement plus profond ou des besoins de santé plus complexes. Chez MembersHealth, nous croyons que les résultats s'améliorent lorsqu'on agit plus tôt.

### Discovery + favorise une action précoce grâce à :



- Un dépistage guidé cliniquement pour repérer les premiers signes de détresse mentale
- Une identification proactive des problèmes émergents avant qu'ils ne s'aggravent
- Des plans de soins ciblés en fonction du risque et du comportement de chaque personne
- Un soutien continu et coordonné pour favoriser l'action et la compréhension
- Des soins intégrés tout au long du parcours

*“N'attendez pas que les symptômes s'aggravent; posez dès aujourd'hui un geste simple pour faire le point tôt et garder une longueur d'avance sur votre santé.”*

**Accordez la priorité à votre santé dès aujourd'hui**



1-800 - 484 - 0152



info@membershealth.ca



www.membershealth.ca