

Members' Digest

Highlights

Fumée des feux de forêt et
préparation en milieu de travail

Protégez votre
corps au quotidien

Des premiers signes à
une intervention rapide

Quand les éléments
se sont réunis

Soyez prêt avant
d'en avoir besoin



Du risque à l'intelligence de la main-d'œuvre

Pourquoi repérer les risques plus tôt peut contribuer à
une main-d'œuvre en meilleure santé et plus résiliente

En septembre, les horaires se remplissent et plusieurs enjeux de santé peuvent se chevaucher, de la fumée des feux de forêt aux maladies chroniques et à la santé mentale. Ces défis peuvent avoir une incidence sur le bien-être des membres, l'assiduité, la sécurité et la continuité des activités.

MembersHealth relie déjà les membres et leur famille admissible à des soins dirigés par des médecins, à la prévention et à l'accompagnement. La prochaine étape consiste à jumeler ces parcours à une intelligence de la main-d'œuvre respectueuse de la vie privée, afin d'aider les organisations à repérer les tendances plus tôt et à agir plus efficacement.

Fumée des feux de forêt et préparation en milieu de travail

La fumée des feux de forêt peut affecter les milieux de travail loin des incendies

Au Canada, la saison des feux de forêt s'étend généralement d'avril à octobre, et la fumée peut parcourir des milliers de kilomètres. La qualité de l'air peut donc devenir un enjeu en milieu de travail, même lorsqu'un incendie est éloigné. Les travailleurs à l'extérieur, les personnes qui effectuent des tâches physiquement exigeantes et celles qui vivent avec une maladie cardiaque ou pulmonaire peuvent être plus à risque. Les espaces intérieurs peuvent aussi être touchés lorsque la fumée pénètre par les fenêtres ou les systèmes de ventilation.

Ce que les organisations peuvent faire

- 01 **Surveiller** : Désigner une personne responsable de vérifier l'Indice de la qualité de l'air et les avis locaux.
- 02 **Adapter** : Déterminer quand les travaux extérieurs exigeants doivent être réduits, reportés ou déplacés vers un endroit où l'air est plus sain.
- 03 **Préparer** : Entretenir les systèmes de ventilation et les filtres, prévoir des espaces où l'air est plus propre et intégrer la fumée aux plans de continuité.
- 04 **Informar** : Expliquer aux travailleurs comment signaler leurs symptômes et où obtenir des soins rapidement.

Utilisez l'IQSA pour guider votre journée

L'Indice de la qualité de l'air (IQSA) évalue le risque pour la santé à l'échelle locale de 1 à 10+. En présence de fumée, il peut être calculé chaque heure à partir des concentrations de particules fines (PM_{2,5}), ce qui permet de refléter rapidement les changements dans la qualité de l'air. Utilisez l'échelle ci-dessous, avec les avis locaux et vos symptômes, pour déterminer quand réduire votre exposition ou adapter vos activités.



Risque faible
1-3

Risque modéré
4-6

Risque élevé
7-10

Risque très élevé
10+

Protégez votre corps au quotidien

Protégez vos mouvements. Agissez tôt.

Plus de six millions de Canadiens vivent avec l'arthrite. Pendant le Mois de sensibilisation à l'arthrite, rappelez-vous que l'activité physique régulière, de bonnes habitudes au travail et un accès rapide aux soins peuvent aider à éviter que l'inconfort ne devienne plus invalidant. En 2024, les troubles musculosquelettiques demeuraient la deuxième catégorie la plus fréquente de demandes de prestations d'invalidité de longue durée chez Sun Life.



Agissez avant que les tensions ne s'installent

Changez de position

Évitez de rester dans la même position trop longtemps. Alternez entre la position assise, debout et la marche lorsque la tâche le permet.

Rapprochez le travail

Gardez les objets fréquemment utilisés à portée de main et ajustez votre chaise, votre écran, vos outils ou votre surface de travail à vos besoins.

Variez les efforts

Alternez les tâches lorsque possible et prenez de courtes pauses de récupération avant que la fatigue n'affecte vos mouvements.

Réduisez la charge

Gardez les objets près du corps, utilisez l'équipement disponible et demandez de l'aide pour les charges lourdes, encombrantes ou inhabituelles.

Progressez graduellement

Augmentez votre niveau d'activité, votre force ou votre charge de travail par étapes raisonnables, surtout après une absence ou une blessure.

Récupérez intentionnellement

Le sommeil, l'activité physique régulière et les pauses loin des mêmes mouvements répétitifs contribuent tous à la récupération.

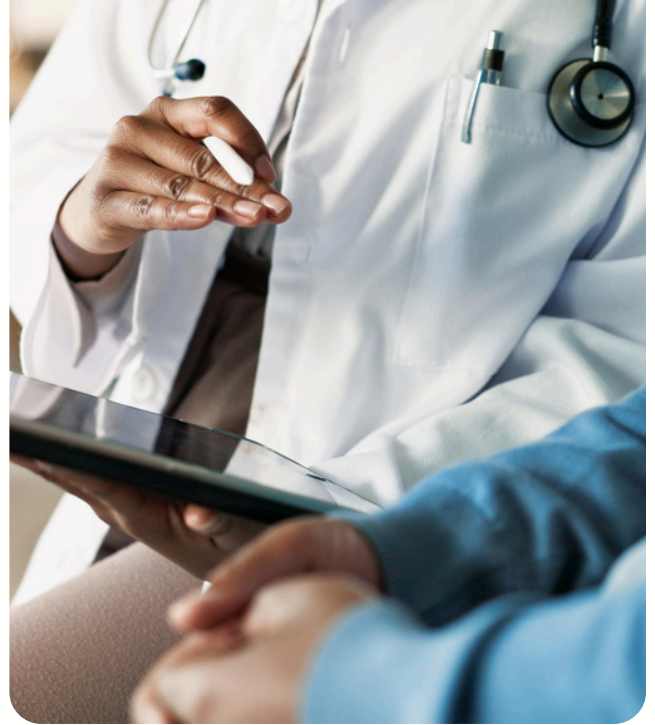
N'attendez pas que la douleur devienne normale

Si les symptômes persistent, reviennent régulièrement, perturbent votre sommeil ou limitent vos activités, prenez rendez-vous pour une évaluation clinique. Consultez rapidement en cas de douleur intense après une blessure, ou d'apparition récente de faiblesse ou d'engourdissement. Un professionnel de la santé peut aider à écarter des causes plus graves et vous orienter vers le traitement, les activités et les références appropriés.

Des premiers signes à une intervention rapide

La valeur d'une intervention précoce

La valeur des soins de santé ne repose pas uniquement sur l'accès aux services. Elle se crée lorsque le bon soutien est offert à la bonne personne, suffisamment tôt pour influencer la suite. Le temps devient ainsi l'un des facteurs les plus importants dans la prestation des soins.

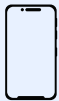


À TEMPS = SIGNAL + ACCÈS + ACTION



Signal:

Le dépistage préventif et les échanges cliniques permettent de repérer les préoccupations plus tôt.



Accès:

Les membres peuvent accéder à des soins dirigés par des médecins et à d'autres services admissibles grâce aux programmes offerts par leur organisation.



Action:

L'évaluation, le traitement, les références, l'accompagnement dans le parcours de soins et le suivi aident les membres à passer d'une préoccupation à une prochaine étape claire.

Comment MembersHealth favorise une action au bon moment

MembersHealth relie déjà ces différentes étapes grâce à ses services de soins, de prévention et d'accompagnement. Notre tableau de bord représente la prochaine étape de cette stratégie : relier ces parcours de soins à une intelligence de la main-d'œuvre respectueuse de la vie privée.

À mesure que les fonctionnalités du tableau de bord seront déployées, Member OS™ vise à aider les organisations participantes à repérer des tendances agrégées et dépersonnalisées, à identifier des occasions d'intervenir plus tôt et à suivre des résultats significatifs au fil du temps.

Les renseignements cliniques individuels demeurent confidentiels. L'objectif n'est pas simplement de recueillir davantage d'information, mais de transformer les données pertinentes en actions prises au bon moment.

Quand les éléments se sont réunis

Michael a commencé à remarquer de petits changements

Pendant plusieurs mois, Michael s'est senti plus fatigué, avec des étourdissements occasionnels, des changements de sommeil et des maux de tête plus fréquents. Aucun symptôme ne semblait urgent à lui seul, et il ne réalisait pas qu'ils pouvaient être liés.

Lors d'une évaluation préventive Discovery+, ses antécédents, ses résultats de dépistage et ses symptômes ont été examinés ensemble. Cette vue d'ensemble a indiqué qu'une évaluation clinique plus approfondie était nécessaire.

Du premier signal à l'action clinique

Un médecin de MembersHealth a examiné les renseignements de Michael, discuté de ses symptômes et demandé des examens ciblés lorsque cela était cliniquement indiqué. Les résultats ont révélé un problème de santé nécessitant un traitement et un suivi.

Michael et son médecin ont établi un plan de soins, avec un suivi coordonné pour l'aider à comprendre ses résultats et les prochaines étapes. Avec le temps, ses symptômes sont devenus plus faciles à gérer et il a mieux compris son état de santé.

Pour Michael, la valeur ne résidait pas seulement dans les résultats des examens. Elle consistait aussi à réduire le délai entre les premiers signes, l'obtention de réponses et la prochaine étape à suivre.



Parcours de soins Discovery+

- 01 Antécédents de santé et dépistage
- 02 Examen clinique
- 03 Évaluation par un médecin
- 04 Examens ciblés
- 05 Plan de soins
- 05 Suivi coordonné

Soyez prêt avant d'en avoir besoin

La préparation commence par un plan

Se préparer n'a pas besoin d'être compliqué. Garder les fournitures d'urgence à jour, savoir quoi faire en situation de crise et connaître les options pour accéder aux soins peuvent aider les personnes et les organisations à réagir avec plus de confiance.



Préparez-vous à l'imprévu



Vérifiez votre trousse de premiers soins

Passez en revue son contenu tous les six mois. Remplacez les articles périmés ou endommagés, réapprovisionnez ce qui a été utilisé et assurez-vous que tout le monde sait où se trouve la trousse.



Réviser les notions de base

Sachez quand appeler le 9-1-1, où se trouve le DEA le plus proche et comment donner les premiers soins ou pratiquer la RCR selon votre formation.



Préparez un plan d'urgence

Repérez les sorties sécuritaires, les lieux de rassemblement et les contacts d'urgence. Prévoyez aussi les besoins de santé, les dispositions pour les animaux et l'emplacement des documents importants.



Au travail : sachez quelle est la prochaine étape

Être bien préparé, c'est aussi savoir vers qui se tourner lorsqu'un problème de santé survient.

Les organisations peuvent se poser les questions suivantes :

- Les membres savent-ils comment accéder aux soins qui leur sont offerts?
- Des parcours clairs sont-ils en place lorsqu'un risque pour la santé ou un risque saisonnier survient?
- Savons-nous quelle mesure prendre lorsqu'une préoccupation est repérée?

Accordez la priorité à votre santé dès aujourd'hui



1-800 - 484 - 0152



info@membershealth.ca



www.membershealth.ca