

Members' Digest

Points saillants

Ce que les soins préventifs signifient pour vous

Lorsque vos besoins de santé changent

Au-delà du rendez-vous

Pleins feux sur un médecin :
Dr Robert Leblanc

Faire en sorte que le soutien en santé mentale vous convienne

Créez votre portrait de santé personnel



L'avenir des soins commence plus tôt

Comment la prévention, le suivi et la préparation peuvent vous aider à mieux gérer votre santé.

Prendre soin de votre santé consiste notamment à savoir quand poser des questions, à comprendre les services qui vous sont offerts et à recevoir du soutien après un rendez-vous. Alors que les habitudes de l'automne deviennent plus chargées, avoir une idée plus claire de votre santé peut vous aider à déterminer ce qui mérite votre attention.

Ce numéro explique ce que les soins préventifs signifient pour vous, à quel moment l'évolution de vos besoins de santé mérite une discussion et comment l'équipe de soins de MembersHealth assure le suivi après les rendez-vous. Vous y trouverez également des conseils pour tirer davantage du soutien en santé mentale et pour préparer un résumé de vos renseignements de santé.

Ce que les soins préventifs signifient pour vous

Des soins guidés par vos antécédents de santé et vos besoins individuels

Les soins préventifs sont particulièrement utiles lorsqu'ils tiennent compte de vos besoins de santé individuels. Votre âge, vos antécédents de santé et vos facteurs de risque peuvent aider à déterminer quels dépistages ou services préventifs pourraient vous convenir.



En juin 2026, le gouvernement du Canada a lancé le Comité consultatif national sur les services de santé préventifs afin d'orienter l'élaboration de recommandations fondées sur des données probantes pour des services comme le dépistage du cancer et d'autres mesures de prévention des maladies. Pour les membres, cet intérêt à l'échelle nationale souligne l'importance de discuter des soins préventifs qui leur conviennent avec un professionnel de la santé.

Dépistage ou évaluation d'un symptôme ?



Dépistage

Visé à rechercher certaines affections chez les personnes qui ne présentent pas de symptômes de cette affection.



Évaluation clinique

Examine de plus près un nouveau symptôme, un changement dans votre santé ou une préoccupation existante.

Si quelque chose a changé dans votre état, mentionnez-le lorsque vous demandez des soins. Un dépistage de routine ne doit pas remplacer l'évaluation d'un symptôme nouveau, persistant ou qui s'aggrave.

Prenez soin de votre santé

Lors de votre prochain rendez-vous approprié, pensez à poser la question suivante :

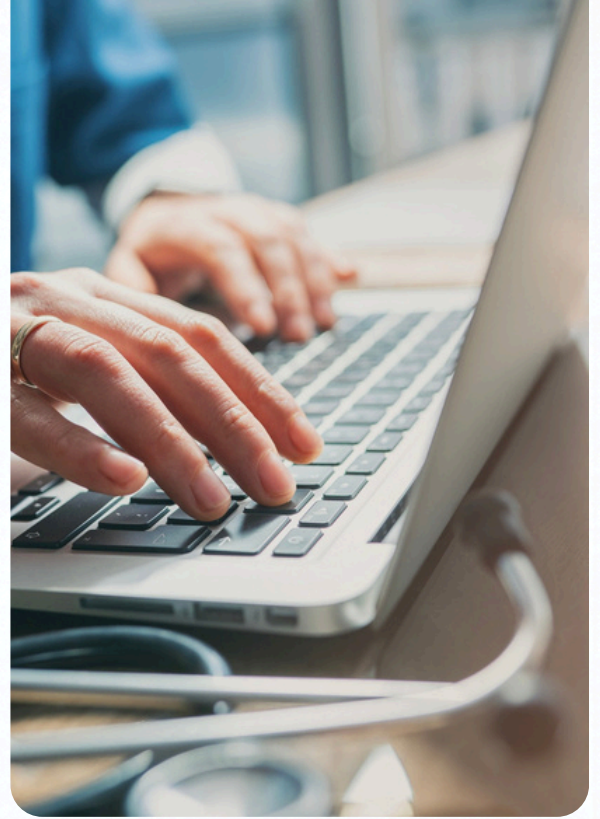


- Quels services de prévention ou de dépistage me conviennent ?
- Y a-t-il des facteurs liés à ma santé ou à mes antécédents familiaux qui influencent mes besoins ?
- Quels sont les avantages et les limites possibles du test ou de l'évaluation ?
- Quand devrais-je le terminer, et à quelle fréquence pourrait-il être nécessaire ?
- Que se passe-t-il si un résultat nécessite des investigations supplémentaires ?

Lorsque vos besoins de santé changent

Reconnaître le moment où il pourrait être temps de revoir vos soins

Des changements dans vos symptômes, vos médicaments ou vos antécédents familiaux de santé peuvent être une raison de faire le point. Les adultes en bonne santé qui ne présentent aucun symptôme ni facteur de risque important n'ont pas nécessairement besoin d'un examen médical annuel. Votre professionnel de la santé peut vous recommander un calendrier de suivi adapté à vos besoins individuels.



Qu'est-ce qui a changé pour vous ?



Vos médicaments :

vous avez commencé un nouveau médicament, changé une dose ou remarqué un effet secondaire ? Demandez si un suivi est nécessaire.



Vos antécédents familiaux de santé :

un proche a-t-il reçu un diagnostic pertinent ? Informez-en votre professionnel de la santé.



Un problème de santé continu :

vos symptômes changent-ils ou ont-ils davantage d'incidence sur votre vie quotidienne ? Votre plan de soins pourrait devoir être revu.



Vos besoins en soins préventifs :

vous ne savez pas si un dépistage ou des vaccins sont dus ? Demandez ce qui vous convient.



Comment vous vous sentez :

es symptômes nouveaux, persistants ou qui s'aggravent doivent être évalués. Demandez dans quel délai vous devriez consulter.

Comment nous pouvons vous aider

Si les soins virtuels sont inclus dans votre programme, vous pouvez communiquer avec un médecin MembersHealth afin de discuter d'une préoccupation. Le médecin peut déterminer si les soins virtuels conviennent à votre situation et recommander une évaluation plus approfondie au besoin.

Au-delà du rendez-vous

Notre équipe de soins assure un suivi avec vous

Les questions ne viennent pas toujours à l'esprit pendant un rendez-vous, et il se peut que vous pensiez plus tard à quelque chose que vous aimeriez clarifier.

MembersHealth assure un suivi après les rendez-vous par l'intermédiaire de son équipe de soins. Vous avez ainsi une autre occasion de poser des questions, de parler de votre expérience et d'obtenir du soutien pour comprendre ou organiser les prochaines étapes de vos soins.



Faites en sorte que le suivi vous soit utile



Dites-nous comment vous allez : expliquez si votre préoccupation a changé et si quelque chose de nouveau est survenu. Les symptômes qui nécessitent une évaluation médicale devraient être examinés par un professionnel de la santé approprié.



Soulevez les questions restées sans réponse : informez l'équipe de soins si vous n'êtes pas certain d'une instruction, d'une mise à jour attendue ou de la personne à joindre.



Expliquez les obstacles que vous rencontrez : si vous avez de la difficulté à effectuer une étape recommandée, décrivez ce qui vous en empêche.

Soutien de l'équipe de soins et évaluation clinique

Notre équipe de soins soutient la communication et l'orientation. Le diagnostic, l'interprétation des résultats d'examen et les décisions de traitement demeurent la responsabilité du professionnel de la santé approprié.

Un suivi par l'équipe de soins et un suivi clinique ont des objectifs différents; les rendez-vous cliniques supplémentaires, les examens ou les orientations dépendent de vos besoins et des recommandations du clinicien.

Portrait de médecin : Dr Robert LeBlanc

Nous sommes heureux de mettre en vedette le Dr Robert LeBlanc,
l'un des médecins du réseau MembersHealth.

Le Dr LeBlanc possède des décennies d'expérience médicale et une solide expérience dans les soins communautaires et hospitaliers. Diplômé de la faculté de médecine de la Memorial University of Newfoundland, il a passé une grande partie de sa carrière à servir des patients partout en Ontario, notamment dans les collectivités de la région de Windsor-Essex.



Une carrière axée sur les soins aux patients

Tout au long de sa carrière, le Dr LeBlanc a travaillé dans divers environnements cliniques, ce qui lui a permis d'acquérir de l'expérience dans la prise en charge de patients ayant des besoins de soins de santé continus et des problèmes médicaux plus immédiats.

Il possède une vaste expérience en médecine familiale et communautaire, ainsi qu'une solide expérience en soins d'urgence. Aujourd'hui, il pratique à Leamington, en Ontario, et est autorisé à exercer à l'hôpital Erie Shores HealthCare et à l'hôpital régional de Windsor.

Cette vaste expérience clinique confère au Dr LeBlanc une perspective précieuse sur la continuité des soins, l'évaluation en temps opportun et l'importance d'avoir une vue d'ensemble pour accompagner un patient.

Mettre son expérience au service de MembersHealth



Nous sommes ravis d'accueillir le Dr LeBlanc au sein de notre réseau de médecins en pleine expansion. Ses années d'expérience médicale de première ligne et son engagement envers les soins centrés sur le patient renforcent notre capacité à fournir des soins accessibles et dirigés par des médecins aux membres de MembersHealth partout au Canada.

Faire en sorte que le soutien en santé mentale vous convienne

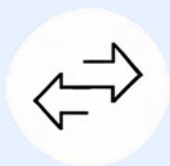
Parlez de vos progrès, de vos préférences et de ce qui demeure difficile

Le soutien en santé mentale peut commencer par une préoccupation, une question ou simplement l'impression que quelque chose ne va pas. Vous n'avez pas à attendre une crise.

À mesure que les soins se poursuivent, parlez ouvertement avec votre professionnel de ce qui vous aide, de ce qui vous semble difficile et de la possibilité que votre approche doive changer.



Poursuivez la conversation



Faites part des changements :

Parlez de ce qui est plus facile à gérer et de ce qui reste difficile. Mentionnez les nouvelles préoccupations, même si elles semblent sans lien.



Posez des questions sur l'approche :

Si vous ne comprenez pas le but d'un exercice, d'une recommandation ou d'un traitement, demandez à votre professionnel de la santé de vous l'expliquer.



Discutez de l'adéquation :

Si l'approche ou le professionnel ne vous convient pas, soulevez la préoccupation et renseignez-vous sur vos options.

Planifiez la suite

- Avant la fin d'un programme de soutien, demandez :
- Que puis-je continuer à pratiquer par moi-même ?
- Quels changements devraient me pousser à demander plus d'aide ?
- Quel soutien est disponible si mes besoins persistent ?
- Comment puis-je renouer avec les soins ?

Accès par l'intermédiaire de votre programme

Si le soutien en santé mentale est inclus dans votre programme MembersHealth, communiquez avec nous pour savoir comment demander des soins et quels services sont offerts.

S'il n'est pas inclus, un professionnel de la santé habituel ou un service communautaire local de santé mentale peut vous aider à explorer d'autres options.

Créez votre portrait de santé personnel



Gardez l'essentiel au même endroit pour faciliter les discussions sur vos soins

Un court résumé de vos renseignements de santé peut vous aider à expliquer vos antécédents sans vous fier uniquement à votre mémoire.

Conservez-le sur papier ou en format numérique sécurisé, mettez-le à jour lorsque des renseignements importants changent et utilisez-le pour vous préparer aux rendez-vous. Il facilite les discussions sur vos soins, mais ne remplace pas votre dossier clinique.

Qu'est-ce qu'il faut inclure ?



Médicaments :

Indiquez les noms, les doses et la façon dont vous les prenez, y compris les médicaments sans ordonnance, les vitamines et les suppléments.



Examens récents et éléments en attente :

Notez les examens importants, l'endroit où ils ont été effectués et si vous attendez des résultats ou une orientation.



Allergies et réactions :

Notez les allergies et les réactions connues lorsque possible, y compris toute incertitude entre une allergie et un effet secondaire.



Vos contacts de soins

Conservez les coordonnées de vos professionnels de la santé et de votre pharmacie.



Antécédents de santé importants :

Incluez les diagnostics importants, les interventions chirurgicales, les visites à l'hôpital et les antécédents familiaux pertinents.



Questions actuelles

Prenez note des points que vous souhaitez aborder, notamment la date d'apparition des symptômes et leur impact sur votre quotidien.

Détecter plus tôt. Agir à temps.



1-800 - 484 - 0152



info@membershealth.ca



wwwmembershealth.ca