membershealth
Empowering Health, Elevating Lives

NOVEMBRE 2026

Members' Digest

Points saillants

Quand quelque chose ne va pas

La santé des femmes mérite qu'on s'y attarde

Comment MembersHealth contribue à la continuité de vos soins

La santé du cœur commence par la sensibilisation

Chaque étape compte pour améliorer votre santé

La saison de la grippe est arrivée. N'attendez pas pour vous protéger



Quand chaque étape compte

Pourquoi l'accès aux soins, l'accompagnement et le suivi sont essentiels à de meilleurs soins de santé.

De bons soins de santé vont au-delà du premier rendez-vous. Ils consistent à reconnaître les problèmes de santé, à comprendre les prochaines étapes et à recevoir du soutien tout au long de votre parcours de soins.

Un symptôme qu'on peut facilement banaliser. Un rendez-vous qui tarde. Une demande de consultation dont les prochaines étapes sont floues.

Ce mois-ci, nous examinons l'importance d'une évaluation en temps opportun, de l'accompagnement dans le système de santé et du suivi, ainsi que la façon dont MembersHealth contribue à la continuité du parcours. Parce que de meilleurs soins passent aussi par la suite des choses.

MEMBERSHEALTH

Quand quelque chose ne va pas

Parfois, le premier signe est simplement un changement de votre état habituel.



Voici Sarah

Sarah, 52 ans, conjugue un emploi à temps plein et des responsabilités familiales, faisant souvent passer les besoins des autres avant les siens.

Lorsqu'une fatigue inhabituelle s'est transformée en essoufflement et en une pression occasionnelle dans la poitrine et le haut du dos, elle s'est demandé si le stress ou la ménopause pouvaient expliquer ses symptômes.

Mais les symptômes revenaient sans cesse. Un après-midi, une pression dans la poitrine et un essoufflement ont incité Sarah à composer le 9-1-1 plutôt que d'attendre un rendez-vous.

L'équipe clinique de l'urgence a évalué ses symptômes et déterminé les prochaines étapes appropriées. Pourtant, des questions demeuraient : aurait-elle besoin d'examens supplémentaires? Qui lui expliquerait les résultats? Quand devrait-elle obtenir un suivi?

L'expérience de Sarah montre pourquoi une évaluation en temps opportun n'est qu'un début. Des conseils clairs, un accompagnement dans le système de santé et un suivi sont des éléments essentiels d'un parcours de soins coordonné.

Que se passe-t-il après la première évaluation?

Une fois les préoccupations immédiates de Sarah prises en charge, son parcours de soins n'était pas nécessairement terminé.



Elle avait encore besoin de comprendre :

- Que devait-elle faire si ses symptômes changeaient?
- Qui pouvait l'aider à comprendre la prochaine étape?
- Des examens supplémentaires étaient-ils recommandés?
- Quand le suivi devait-il avoir lieu?
- Qui examinerait les résultats?

Avec MembersHealth



Sarah pouvait discuter de ses besoins de suivi avec un professionnel de la santé approprié, passer en revue les recommandations issues de son évaluation et obtenir des conseils sur les prochaines étapes.

MEMBERSHEALTH

La santé des femmes mérite qu'on s'y attarde



Comprendre les lacunes dans les soins de santé

Difficultés d'accès aux soins spécialisés chez les 45 à 64 ans



Données de 2024 | Statistique Canada. Les deux barres utilisent une échelle de 0 à 50 %.

En 2024, 27,8 % des Canadiens de 45 ans et plus, soit environ 4,5 millions de personnes, ont déclaré avoir de la difficulté à accéder à des soins spécialisés. Ces chiffres portent sur les soins spécialisés en général, mais ils montrent un écart mesurable dans l'accès aux soins de santé.

Les lacunes de la recherche cardiovasculaire

La santé cardiaque des femmes a aussi reçu moins d'attention dans la recherche au fil du temps. Selon Cœur + AVC, les deux tiers de la recherche clinique sur les maladies du cœur et l'AVC ont porté sur les hommes. Cela souligne l'importance de comprendre les risques cardiovasculaires, les symptômes et les besoins en soins de santé des femmes.

Les symptômes cardiaques ne sont pas toujours ceux auxquels on s'attend



Une douleur ou un inconfort à la poitrine est le signe le plus courant d'une crise cardiaque, tant chez les femmes que chez les hommes. Les femmes peuvent aussi présenter les symptômes suivants :

- Un essoufflement inhabituel ou une fatigue extrême
- Des nausées, des sueurs ou des étourdissements
- Une pression ou un inconfort dans le haut du dos, le cou ou la mâchoire

Reconnaissez les signes. Si vous soupçonnez une crise cardiaque, composez immédiatement le 9-1-1, même si les symptômes semblent légers.

MEMBERSHEALTH

Comment MembersHealth contribue à la continuité de vos soins

Lorsque la prochaine étape n'est pas claire, vous ne devriez pas avoir à vous débrouiller seul.

Un problème de santé peut mener à un premier rendez-vous, mais les soins se poursuivent souvent au-delà de celui-ci. Vous pourriez avoir besoin de comprendre une recommandation, de passer des examens, d'organiser une consultation ou de savoir quand une évaluation supplémentaire est nécessaire.

MembersHealth aide les membres admissibles à relier ces étapes grâce à des soins dirigés par des médecins, à de l'accompagnement et à du suivi.



Comment nous soutenons votre parcours de soins



Les médecins de MembersHealth : évaluer et orienter
Pour les problèmes de santé non urgents, les médecins de MembersHealth peuvent examiner vos symptômes, vos antécédents médicaux et votre situation personnelle, évaluer ce qui peut être pris en charge de façon appropriée en mode virtuel et recommander les prochaines étapes lorsque des examens ou des soins supplémentaires sont nécessaires.



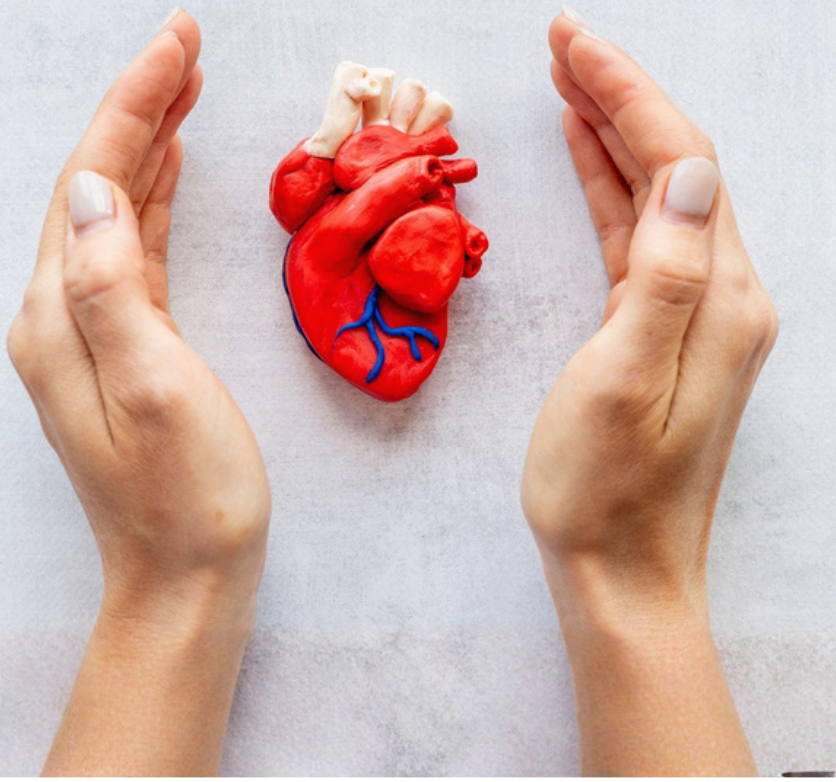
Coordination des soins et accompagnement : relier les prochaines étapes
Lorsque des examens, des consultations ou des soins supplémentaires sont recommandés, l'équipe de soins peut aider à clarifier les prochaines étapes, accompagner les membres dans le système de santé et les aider à comprendre où ils en sont dans leur parcours de soins.



Suivi : assurer la continuité de vos soins
Des questions peuvent surgir après un rendez-vous. Le suivi donne aux membres une autre occasion de discuter de leur état, de poser des questions sur les prochaines étapes recommandées et de déterminer les aspects pour lesquels des conseils supplémentaires pourraient être nécessaires.

MEMBERSHEALTH

La santé du cœur commence par la sensibilisation



Reconnaître les facteurs de risque et prendre des décisions éclairées au sujet de votre santé cardiovasculaire.

Les maladies du cœur peuvent toucher n'importe qui, et certains facteurs de risque se développent sans symptômes apparents.

Comprendre votre santé cardiovasculaire peut vous aider à reconnaître d'éventuels problèmes et à prendre des décisions éclairées au sujet de vos soins.

Connaissez vos facteurs de risque

Tension artérielle
L'hypertension artérielle ne cause souvent aucun symptôme apparent, mais elle peut augmenter votre risque de maladie du cœur et d'AVC.

Cholestérol
Un taux élevé de cholestérol peut contribuer à l'accumulation de plaque dans les artères et ainsi augmenter le risque cardiovasculaire.

Glycémie
Une glycémie élevée et le diabète peuvent augmenter le risque de complications cardiovasculaires.

Antécédents personnels et familiaux
Vos antécédents médicaux et les problèmes cardiovasculaires chez vos proches parents peuvent aider à repérer les risques potentiels.

Mode de vie et habitudes quotidiennes
Le tabagisme, l'activité physique, l'alimentation et d'autres habitudes quotidiennes peuvent avoir une incidence sur la santé du cœur à long terme.

MEMBERSHEALTH

Chaque étape compte pour améliorer votre santé



Cinq façons concrètes de rester engagé dans votre parcours de soins et de jouer un rôle actif dans votre santé.

Porter attention aux signes plus tôt offre davantage de possibilités d'agir.

De bons soins de santé ne consistent pas seulement à repérer un problème. Ils permettent aussi de comprendre la suite des choses et de recevoir du soutien pour mener les démarches à terme.

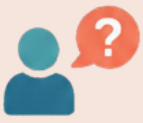
Cinq façons de rester engagé dans votre parcours de soins



1. Remarquez ce qui a changé
Portez attention aux changements nouveaux ou persistants dans votre état ou dans votre capacité à accomplir vos activités.



2. Préparez vos rendez-vous
Gardez une courte liste de vos symptômes, de vos médicaments et des questions que vous souhaitez aborder.



3. Informez-vous sur les prochaines étapes
Avant la fin d'un rendez-vous, assurez-vous de comprendre les recommandations, de savoir quand vous recevrez des nouvelles et qui contacter si vous avez des questions.



4. Gardez le fil des suivis
Notez les examens et les demandes de consultation en attente ainsi que les rendez-vous recommandés.



5. Demandez de l'aide lorsque vous avez besoin de conseils
Si vous avez une préoccupation de santé non urgente ou ne savez pas quelle est la prochaine étape, les membres admissibles peuvent communiquer avec l'équipe de soins de MembersHealth pour obtenir des conseils et du soutien appropriés.

MEMBERSHEALTH

La saison de la grippe est arrivée. N'attendez pas pour vous protéger



Un rappel au bon moment pour vous, votre famille et votre milieu de travail.

Alors que commence la saison des virus respiratoires, la grippe demeure une préoccupation de santé partout au Canada. Comme l'activité grippale augmente dans certains pays, c'est le moment de se préparer.
La grippe peut causer de la fièvre, de la toux, de la fatigue et des douleurs musculaires, et parfois entraîner de graves complications.

La bonne nouvelle? Des mesures de prévention simples peuvent contribuer à réduire votre risque.

Cinq façons de vous protéger et de protéger les autres

Faites-vous vacciner
Prenez rendez-vous pour votre vaccin annuel contre la grippe auprès d'une pharmacie, d'un professionnel de la santé ou d'un programme de santé publique.
Reconnaissez les symptômes
La fièvre, la toux, les courbatures, les frissons et la fatigue peuvent être des signes de la grippe.
Restez à la maison si vous êtes malade
Évitez les contacts étroits avec les autres, surtout avec les personnes plus à risque.
Protégez les autres
Lavez-vous les mains, améliorez la ventilation et envisagez de porter un masque bien ajusté dans les endroits bondés.
Sachez quand consulter
Demandez un avis médical si vos symptômes s'aggravent ou si vous êtes plus à risque. Obtenez des soins d'urgence en cas de difficultés respiratoires importantes ou de douleur thoracique persistante.

Comment MembersHealth peut vous aider

Si vous avez des symptômes grippaux ou des questions sur votre santé, les médecins de MembersHealth peuvent évaluer les problèmes non urgents, discuter des options de traitement et vous orienter dans vos prochaines démarches.
Notre rôle est de vous aider à obtenir des conseils appropriés lorsque vous en avez besoin, avec un suivi et un accompagnement dans le système de santé lorsque ces services sont offerts.
Protégez votre santé. Protégez votre famille. Contribuez à protéger votre milieu de travail.

Faites de votre santé une priorité dès aujourd'hui

1-800 - 484 - 0152 *info@membershealth.ca* *www.membershealth.ca*

Ce bulletin est fourni à titre informatif seulement et ne remplace pas les conseils d'un professionnel de la santé. Nous recommandons vivement aux personnes ayant des préoccupations de santé, y compris des symptômes liés au bien-être mental, de consulter leur professionnel de la santé.