



Obtenir les soins dont vous avez besoin : les services paramédicaux en bref

Les praticien-ne-s paramédicaux jouent un rôle de plus en plus important dans le maintien de la santé et du bien-être. Grâce à leurs services thérapeutiques et de réadaptation, qui s'ajoutent aux soins médicaux conventionnels, ils contribuent à la prévention, à la prise en charge et au rétablissement des personnes atteintes d'une blessure, d'une maladie ou faisant face aux tensions de la vie quotidienne. Les Fiduciaires de l'assurance collective du NSTU tiennent à ce que vous soyez bien informé-e des ressources offertes par le Régime de soins médicaux complets, notamment l'accès aux soins paramédicaux. Prendre le temps de comprendre la couverture offerte par ces services et les situations dans lesquelles ils peuvent être indiqués peut vous aider à tirer pleinement parti de votre régime d'avantages sociaux.

Acupuncteur·trice

Quand vous attendez votre prochain rendez-vous avec impatience... même s'il y a des aiguilles! L'objectif général de l'acupuncture est de favoriser le maintien et le rétablissement de la santé, tout en contribuant à la prévention des maladies. Selon la médecine traditionnelle orientale, un parfait état de santé repose sur un état d'équilibre. L'essence du traitement consiste à repérer les déséquilibres les plus marqués et à favoriser le retour du patient vers cet équilibre.

Massothérapeute

Encore plus relaxant qu'un bain moussant... La massothérapie est, de loin, le service paramédical le plus populaire auprès du personnel enseignant. La massothérapie est pratiquée par des massothérapeutes professionnels qui prodiguent des traitements de massage. Elle vise généralement à détendre le patient tout en favorisant sa santé et son bien-être général. Certaines formes de massothérapie sont axées sur le traitement de problèmes de santé particuliers et de problèmes musculaires.

Naturopathe

La nature au service du bien-être... La naturopathie est une approche de soins qui adopte une approche holistique de la santé. Elle s'appuie sur différentes méthodes issues de plusieurs pratiques médicales traditionnelles. La naturopathie repose sur la capacité naturelle du corps à favoriser sa propre guérison et privilégie le traitement de la cause de la maladie plutôt que de ses symptômes.

Chiropraticien-ne

Quand faire craquer son dos peut procurer un soulagement... Les chiropraticien-ne-s estiment que les tensions de la vie quotidienne peuvent entraîner régulièrement un désalignement des vertèbres de la colonne vertébrale et du cou. Selon cette approche, ces désalignements peuvent contribuer à divers problèmes de santé physique et mentale.

Ils cherchent à soulager les tensions causées par ces désalignements en manipulant physiquement certaines vertèbres ou en réajustant l'ensemble de la colonne vertébrale.

Ergothérapeute

L'ergothérapie, bien plus que l'ergonomie... Les ergothérapeutes aident les patient-e-s à trouver et à maintenir un équilibre entre le travail, les loisirs et les soins personnels, afin de favoriser leur autonomie et leurs capacités dans chacun de ces aspects de la vie. Les ergothérapeutes s'emploient à cerner les habitudes qui, dans l'un ou l'autre des aspects de la vie quotidienne, sont susceptibles de compromettre la santé de la personne et d'entraîner une blessure ou une incapacité permanente. Comme aucun aspect de la vie n'est exempt de risques, le rôle de l'ergothérapeute consiste à aider le patient à reconnaître ces risques et à adopter des comportements qui permettent de les minimiser.

Trois ergothérapeutes travaillent actuellement au sein du NSTU. Vous pouvez obtenir ce service dans le secteur privé (couvert à 80 %) ou sans frais en communiquant avec le NSTU pour prendre rendez-vous avec l'un de nos ergothérapeutes.

Ostéopathie

Quand la structure et la fonction du corps vont de pair... L'ostéopathie est une approche qui vise à évaluer et à traiter différentes structures internes du corps, telles que les muscles, les ligaments, les nerfs et les articulations. L'objectif est de favoriser l'équilibre du corps afin qu'il fonctionne de façon harmonieuse et efficace. Un corps équilibré subit moins d'usure, ce qui lui permet de mieux fonctionner et de disposer de davantage d'énergie. Grâce à des techniques spécialisées, les ostéopathes peuvent déceler les restrictions et les tensions dans les tissus du corps. En les atténuant, ils cherchent à favoriser le maintien d'une physiologie normale.

Physiothérapeute

Bouger, c'est la clé! Les physiothérapeutes accompagnent les personnes dont les capacités ont été réduites à la suite d'une blessure, d'une maladie ou du vieillissement. Leur objectif est d'aider les patients à retrouver l'amplitude de leurs mouvements ou, dans le cas d'une incapacité permanente, de prévenir une détérioration de leur état et d'améliorer leurs capacités fonctionnelles. Ils établissent généralement une relation de confiance avec leurs patients. Ils font partie d'une équipe de soins dont le but est d'accompagner la personne tout au long de son rétablissement.

Podiatre/podologue

Pour que vos pieds vous portent loin... La podologie est un domaine médical qui vise à prévenir, diagnostiquer et traiter les problèmes liés au pied et à la cheville au moyen d'approches médicales, chirurgicales ou d'autres méthodes. Les podiatres traitent couramment les problèmes de pieds, comme les oignons, les cors, les ongles incarnés et les verrues plantaires. Au besoin, ils prescrivent des orthèses et traitent la fasciite plantaire, les pieds plats, les orteils en marteau et les pieds bots. Ils peuvent également traiter les problèmes de circulation aux pieds liés au diabète.

Services de psychologie

La santé mentale, ça compte! Les psychologues fournissent généralement des services destinés à gérer et à améliorer le fonctionnement cognitif, comportemental, émotionnel, interpersonnel et physique des personnes ou des groupes. Pour ce faire, ils ont recours à diverses méthodes d'évaluation et d'intervention psychologiques, notamment les tests psychométriques et la psychothérapie. Dans le cadre de leur pratique, les psychologues évaluent également et diagnostiquent les troubles comportementaux, émotionnels, cognitifs et mentaux.

Orthophoniste

Vous avez quelque chose à dire? Faites-vous entendre! Les orthophonistes accompagnent les personnes qui éprouvent divers troubles de la parole et du langage. Ces troubles peuvent toucher la capacité à produire certains sons, les problèmes de rythme et de fluidité de la parole, ainsi que la voix. Les orthophonistes ont recours à des tests écrits et oraux, ainsi qu'à des instruments spécialisés, pour évaluer la gravité des troubles et pour consigner et analyser les irrégularités de la parole, du langage et de la déglutition. À la suite de l'évaluation, un plan d'intervention individualisé est élaboré en fonction des besoins de chaque patient.

Couverture des prestations

Le régime rembourse 80 % des frais habituels par traitement, jusqu'à un maximum de 20 consultations par année civile, pour les services de chacun des professionnel-le-s suivants :

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ Acupuncteur-trice | ☐ Chiropraticien-ne | ☐ Naturopathe |
| ☐ Ergothérapeute | ☐ Ostéopathe | ☐ Physiothérapeute |
| ☐ Podiatre/podologue | ☐ Psychologue | ☐ Orthophoniste |

Massothérapie – le régime rembourse 80 % des frais habituels par traitement, jusqu'à concurrence de 20 consultations par année scolaire (**du 1^{er} août au 31 juillet**).

Les fournisseurs de services mentionnés ci-dessus doivent être des praticien-ne-s paramédicaux certifiés, inscrits auprès de leur ordre ou organisme professionnel, ou autorisés à exercer leur profession, et être approuvés par Croix Bleue Medavie (l'assureur). Les titulaires d'une maîtrise en service social sont considérés comme des fournisseurs de services admissibles au titre des services de psychologie.

Pour de plus amples renseignements sur les prestations et les programmes offerts dans le cadre du régime d'assurance collective du NSTU, veuillez consulter le site Web de la Fiducie de l'assurance collective du NSTU, à <https://nstuinsurance.ca/>.

Soutenir la santé des femmes

Votre régime d'avantages sociaux vous donne accès à diverses ressources destinées à favoriser votre santé et votre bien-être, notamment des outils fort utiles axés sur la santé des femmes. Afin de soutenir les membres, les Fiduciaires de l'assurance collective du NSTU ont préparé un guide des ressources en santé des femmes qui présente les services et les outils offerts dans le cadre de votre régime d'avantages sociaux. Ces ressources visent à offrir de l'information, des conseils et du soutien sur divers sujets liés à la santé des femmes, afin de vous aider à mieux comprendre les avantages qui vous sont offerts et à en tirer pleinement parti.

Vous pouvez consulter le guide des ressources en santé des femmes sur le site Web nstuinsurance.ca. Son contenu peut être mis à jour occasionnellement afin d'y ajouter de nouveaux renseignements et de nouvelles ressources. Nous vous encourageons à conserver ce guide comme outil de référence et à le consulter régulièrement pour tenir au courant des plus récentes ressources en santé des femmes offertes dans le cadre de votre régime d'avantages sociaux.

Ressources sur la santé des femmes

Cette ressource présente en un seul endroit les avantages, les ressources et les services de soutien liés à la santé des femmes offerts dans le cadre du régime d'assurance collective du NSTU. Les renseignements présentés ont pour objectif d'aider les membres à mieux comprendre les services, les programmes et les protections offerts pouvant contribuer à leur bien-être physique, mental et général.

Régime de soins médicaux complets Couverture des médicaments sur ordonnance	Le régime de soins médicaux complets peut inclure la couverture des médicaments couramment utilisés pour soulager les symptômes de la ménopause. Pour en savoir davantage sur cette couverture, veuillez consulter le site Web nstuinsurance.ca.
Régime de soins médicaux complets Services paramédicaux	Le régime prévoit une couverture pour les services de professionnels de la santé agréés pouvant aider la prise en charge de symptômes liés à la santé des femmes. Les services couverts comprennent : ☐ Psychologues et thérapeutes en counselling agréés – soutien pour les sautes d'humeur, l'anxiété, les troubles du sommeil, etc. ☐ Naturopathes – conseils sur les approches holistiques et les habitudes de vie. ☐ Physiothérapeutes – soutien en matière de santé pelvienne et de troubles musculosquelettiques. ☐ Acupuncteur-trice-s – aident à soulager la douleur, à réduire le stress et à atténuer les symptômes liés au cycle menstruel et aux changements hormonaux. ☐ Ostéopathes – contribuent à améliorer la fonction musculosquelettique et à soulager la douleur, les tensions et l'inconfort pelvien. Pour obtenir la liste complète des services paramédicaux couverts, consultez le site Web nstuinsurance.ca.
Programme d'aide aux employé-e-s et aux familles (PAEF)	Votre PAEF vous donne accès à un soutien confidentiel comprenant : ☐ des services de counselling à court terme (en personne, par téléphone ou en mode virtuel); ☐ des services d'accompagnement spécialisés en développement personnel, notamment en nutrition pour la gestion du poids, la santé osseuse et le maintien du niveau d'énergie; ☐ des services bonifiés en santé mentale; ☐ l'accès à des outils et à des ressources de mieux-être en ligne. Pour consulter la liste complète des services offerts par le PAEF, consultez le site Web nstuinsurance.ca. Pour accéder aux ressources en ligne, inscrivez-vous sur le site Web de Homewood Health, homeweb.ca.

CAREpath Programme d'assistance pour maladies chroniques	Les infirmières gestionnaires de cas de CAREpath peuvent vous offrir un soutien durant la ménopause en mettant à profit leur vaste expertise du système de santé pour vous aider à mieux comprendre vos symptômes, les résultats de vos examens et les traitements qui vous sont proposés. Elles peuvent également vous offrir, ainsi qu'à votre famille, un soutien émotionnel. Pour en savoir davantage sur le programme d'assistance pour maladies chroniques CAREpath, consultez les sites Web nstuinsurance.ca ou carepath.ca.
Services de counselling du NSTU	Le NSTU comprend trois conseillers qui offrent des services de counselling à court terme aux membres du NSTU et à leurs conjoints. Pour en savoir davantage sur les services de counselling, consulter le site Web nstuinsurance.ca.

Pour de plus amples renseignements sur les prestations et les programmes offerts dans le cadre du régime d'assurance collective du NSTU, veuillez consulter le site Web de la Fiducie de l'assurance collective du NSTU, à <https://nstuinsurance.ca/>.