

Ostéoporose

Novembre est le mois de l'ostéoporose : diminuez VOS risques de fractures!

L'ostéoporose est une condition caractérisée par une détérioration de la masse osseuse et du tissu osseux. Cette condition entraîne une plus grande fragilité osseuse et des risques de fractures. L'ostéoporose est souvent appelée « le voleur silencieux », parce que cette perte osseuse se produit sans symptômes.

Le risque de fractures liées à l'ostéoporose au Canada est parmi les plus élevés au monde (dans le premier quart). Chaque année, on rapporte approximativement 30 000 fractures de la hanche au Canada. Plus de 90 % de ces fractures surviennent chez des personnes âgées de plus de 60 ans. Par ailleurs, beaucoup d'autres Canadiens souffrent de fractures de la colonne vertébrale, du poignet, de l'épaule ou du bassin liées à l'ostéoporose et résultant souvent d'une simple chute, glissement ou perte d'équilibre. Dans les faits, plus de 80 % de toutes les fractures survenant après l'âge de 50 ans sont attribuables à l'ostéoporose. Les effets à long terme d'une fracture osseuse peuvent être très débilitants. La douleur chronique, l'invalidité, la perte de mobilité et d'estime de soi ne sont que quelques-unes des conséquences pouvant résulter d'une fracture.

Au moins une femme sur trois et un homme sur cinq souffriront d'une fracture liée à l'ostéoporose durant leur vie. En dépit de cette prévalence élevée, plus de 80 % des patients subissant des fractures ne sont jamais évalués ou traités pour l'ostéoporose. Dans les faits, moins de 20 % des femmes et 10 % des hommes subissant des fractures sont diagnostiqués et traités pour l'ostéoporose. Cette situation est alarmante, lorsque l'on sait qu'une fracture est l'un des facteurs de risques les plus importants en vue de prévenir d'autres fractures éventuelles. Il est inquiétant de constater qu'il existe 20 % de risques de subir une deuxième fracture de la colonne vertébrale dans l'année suivant la première, et un risque de 5 à 10 % de subir une deuxième fracture dans l'année suivant une fracture de la hanche.

Fractures : êtes-vous à risque?

Si vous avez plus de 50 ans, discutez avec votre médecin ou une infirmière en vue d'évaluer votre risque de fracture. Une fracture peut s'avérer le PREMIER et le SEUL signe d'ostéoporose pouvant entraîner D'AUTRES fractures. Afin de réduire votre risque :

Informez votre médecin : de toute fracture osseuse à l'âge adulte; de toute diminution de votre taille; ou de toute chute antérieure.

Demandez à votre médecin : de mesurer votre taille; de subir une radiographie si vous avez diminué de taille; d'évaluer votre risque de chutes; d'évaluer votre risque de fractures à l'aide de FRAX ou CAROC; de mesurer votre densité osseuse (simple et sans douleur)

L'évaluation des facteurs de risque constitue une première étape importante en vue de vous informer de votre risque d'ostéoporose, de chutes et de fractures. Pour la liste complète des facteurs de risque de fractures, allez sur le site Web d'Ostéoporose Canada www.osteoporosis.ca



Suite à la page 4



info : santé

Cette publication vise à tenir informés les participantes et les participants aux régimes d'assurance santé d'ERO/RTO sur les sujets discutés lors des rencontres du Comité des services de santé et des assurances (CSSA) et de faire connaître les sujets relatifs à la santé et au mieux-être. Nous incitons les districts à diffuser le contenu de ce document lors des rencontres avec les membres ou dans les bulletins d'information aux membres.

COMITÉ ÉDITORIAL

Comité des services de santé et des assurances

ÉDITEUR

Tony Sawinski

CONCEPTION DU GABARIT

Clara Rodriguez

COMITÉ DES SERVICES DE SANTÉ ET DES ASSURANCES 2011

PRÉSIDENTE

Daisie M. Gregory

MEMBRES DU COMITÉ

William Bird, Gérald Brochu, Gayle Manley,
Gordon Near, Roger Pitt, Mark Tinkess

CONSEIL DE DIRECTION PROVINCIAL

Joan Murphy, présidente
Jim Sparrow, premier vice-président
Leo Normandeau, deuxième vice-président

BUREAU PROVINCIAL

Harold Brathwaite, directeur général
Tony Sawinski, responsable des avantages
sociaux et des rentes
Clara Rodriguez, adjointe administrative

L'information présentée dans *info : santé* se veut de l'information générale et ne vise pas à remplacer une consultation avec les professionnels de la santé. Consultez un professionnel de la santé qualifié avant de prendre une décision médicale ou si vous vous interrogez sur votre état de santé. ERO/RTO déploie tous les efforts requis en vue de s'assurer que l'information diffusée dans *info : santé* est fiable et précise, mais ne peut garantir qu'elle est complète ni exempte d'erreurs. ERO/RTO n'endosse aucun produit, traitement ou thérapie; de plus, ERO/RTO n'évalue pas la qualité des services fournis par d'autres organismes mentionnés ou liés à *info : santé*.

info : santé est publiée quatre fois par année par Les enseignantes et enseignants retraités de l'Ontario/The Retired Teachers of Ontario.

À votre service... pour le soin de votre avenir. Depuis 1968.



Here for you now ... Here for your future. Since 1968.

18, chemin Spadina, bureau 300
Toronto (Ontario) M5R 2S7
Tél: 1-800-361-9888 Téléc. 416.962.1061
Email: healthcommittee@rto-ero.org

Message de la présidente du comité

Assise à mon ordinateur en cette belle journée d'automne pour rédiger mon dernier message pour *info : santé*, je dresse le bilan de mes six années au Comité des services de santé et des assurances.

Ce fut sans contredit une expérience à la fois intéressante et pleine de défis, alors que le comité a apporté des améliorations à nos régimes d'assurance santé, a rédigé un document de gouvernance en vue de définir les tâches fiduciaires du comité et élaboré un processus d'examen du droit aux prestations.

Les membres du comité avec lesquels j'ai travaillé sont des gens très compétents qui sont devenus des amis. J'ai également apprécié notre vaste réseau de représentants santé dans les districts et les unités, qui m'ont constamment gardée en alerte lorsque je suis devenue présidente du comité. J'espère que vous continuerez de tenir le CSSA informé des préoccupations dans vos districts respectifs, car c'est grâce à vous si le comité est informé de ce qui se passe dans les régions.

Je tiens à remercier tous les membres passés et actuels du comité CSSA, le Conseil de direction provincial, le personnel du bureau provincial ainsi que Johnson Inc. pour leur appui soutenu pendant mon mandat sur le comité. Un merci tout spécial à Clara, l'adjointe administrative qui a répondu à toutes mes questions et qui m'a tenue informée de tous les appels téléphoniques et courriels de nos membres ayant des questions ou des préoccupations. Le comité peut compter sur le dévouement de son nouveau président, Mark Tinkess.

J'en profite pour vous souhaiter un bel automne ainsi qu'une agréable saison des Fêtes qui approche à grands pas. Puisse la nouvelle année vous apporter santé et bonheur. ●

Daisie Gregory

Babillard

RAPPELS IMPORTANTS

Info : santé vous sera envoyé avec le numéro d'automne de *Renaissance*.

Les lettres de renouvellement seront postées aux souscripteurs des régimes en novembre, et incluront le bulletin d'information *Going Places* ainsi que la mise à jour sur les avantages collectifs.

La mise à jour sur les avantages collectifs ERO/RTO, le bulletin d'information *Going Places* ainsi que la lettre de renouvellement devraient être rangés avec votre brochure sur les régimes d'assurance et l'information récente sur les réclamations. Profitez-en pour ranger tous ces documents dans le même classeur.



Faits saillants de la réunion du CSSA

Réunion du comité en septembre 2011

- Une réunion de formation réussie a eu lieu le lundi 26 septembre sous la direction de Don Brooks et de Lori MacDonald-Blundon.
- Deux nouveaux membres du comité, David Kendall et Brian Kenny, ont été accueillis à titre d'observateurs lors de la réunion.
- Nous avons souligné le départ et l'excellent travail de Roger Pitt et de Joan Murphy, qui ont assisté à leur dernière réunion du Comité des services de santé et d'assurance, durant leur mandat au comité.
- Félicitations à Mark Tinkess qui occupera la présidence du comité en date du 1er novembre 2011 pour un mandat de trois ans. Comme ce fut le cas pour Gérald Brochu, il bénéficie d'un prolongement de mandat d'une année au comité.
- Il a été confirmé que le taux de renouvellement du régime de protection supplémentaire d'assurance voyage a été augmenté à 10 % en date du 1er septembre 2011. Les membres qui souscrivent à ce régime ont déjà été informés de la hausse et il importe de se rappeler que si vous désirez annuler cette couverture, vous devez contacter directement notre administrateur Johnson Inc. pour l'informer de votre décision.
- Le comité a obtenu copie de l'ébauche du rapport au Sénat d'automne.
- Le sous-comité pour l'atelier de juin 2012 à l'intention des représentants santé des districts et des unités est composé des membres suivants : Gayle Manley à la présidence, ainsi que Brian Kenny, Bill Bird, Gordon Near et Leo Normandeau. Quant à Mark Tinkess, Tony Sawinski et Clara Rodriguez, ils sont membres d'office du comité.
- Nous avons obtenu copie de l'ébauche du document 2012 sur les priorités du comité, qui sera complété lors de la réunion de décembre 2011.
- Nous avons obtenu copie du bulletin d'information Going Places et de la mise au jour sur les avantages collectifs en vue de fournir nos commentaires.
- Le comité a obtenu copie du rapport financier trimestriel en date du 30 juin 2011.
- Nous avons obtenu copie d'un rapport sur l'état financier des régimes d'assurance santé pour les sept premiers mois de 2011. À l'heure actuelle, tout semble indiquer que nous pourrions avoir un surplus significatif à la fin de l'exercice financier.
- Nous tenons à féliciter les souscripteurs à nos régimes d'assurance santé d'ERO/RTO qui ont été en mesure d'obtenir des médicaments génériques lorsqu'ils font remplir une ordonnance. Leur nombre a augmenté par rapport à 2010, ce qui permet des économies tant pour les membres que pour le régime. D'autre part, nous sommes conscients que certains membres ne sont pas en mesure de recourir à des médicaments génériques, de sorte que le régime continuera de défrayer tant les médicaments d'origine que génériques.
- Le comité a discuté des changements éventuels qui pourraient être apportés aux régimes et aux primes, le cas échéant, en date du 1er janvier 2012. Dans l'éventualité d'un changement aux régimes ou aux primes pour 2012, les souscripteurs en seront informés en novembre.

Suite à la page 7

Un message de Johnson Inc.

Saviez-vous que certaines réclamations exigent l'approbation préalable du service des réclamations de Johnson Inc. avant d'être soumises pour remboursement en vertu des régimes d'assurance santé d'ERO/RTO?

Prothèses et appareils

En vertu de la prestation pour les prothèses et appareils, veuillez contacter le service des réclamations de Johnson Inc. pour approbation préalable avant de faire votre achat. Le service des réclamations exigera une ordonnance écrite (y compris le diagnostic d'un médecin), ou de remplir un formulaire d'autorisation, ou les deux. Des informations additionnelles peuvent être requises en vue d'évaluer l'admissibilité de la prothèse ou de l'appareil. Cette procédure vise à s'assurer que vous êtes informés du montant admissible au remboursement, avant de faire votre achat.

Il est possible que vous soyez admissibles à l'aide financière du Programme d'appareils et accessoires fonctionnels (PAAF) du gouvernement provincial. Vous devez au préalable remplir le formulaire du PAAF pour l'équipement admissible, avant de soumettre votre réclamation à Johnson Inc. Les remboursements accordés en vertu du programme de prothèses et appareils ERO/RTO sont **seulement** compensés par le montant admissible au paiement du PAAF, qu'une demande soit faite ou non. Veuillez noter que si aucune demande de financement n'est faite au PAAF avant l'achat, celui-ci peut refuser l'assistance financière à l'appareil ou à l'accessoire fonctionnel.

Régime d'assurance dentaire

En vertu du régime d'assurance dentaire d'ERO/RTO, certaines procédures exigent une approbation préalable. Si vous prévoyez que le coût des services dentaires excédera 600 \$, vous devriez soumettre au préalable une estimation détaillée au service des réclamations de Johnson Inc. Pour les restaurations extensives, une radiographie antérieure au traitement sera requise. Cette approbation préalable ne vise pas à limiter votre choix de dentiste, ni à imposer à vous et à votre dentiste un traitement particulier, ni à déterminer un paiement précis pour votre dentiste, ni à garantir le remboursement après l'échéance de votre couverture. Cette façon de faire vise seulement à vous informer du montant admissible au remboursement en vertu du régime, avant les procédures dentaires proposées.

Pour plus d'information sur ce qui précède, veuillez contacter le service des réclamations de Johnson Inc. au 1.800.638.4753. ●



info : santé ³

Ostéoporose

ARTICLE SUITE DE LA PAGE 1

Concernant l'évaluation de la teneur minérale de l'os

Au lieu de se fier seulement aux résultats de l'évaluation de la teneur minérale de l'os en vue de prendre des décisions de traitement pour l'ostéoporose, Ostéoporose Canada recommande de combiner les résultats de l'évaluation de la teneur minérale de l'os à certains facteurs cliniques de risque très importants. Votre médecin pourra le faire en recourant à l'un des outils d'évaluation de risques de fracture appelé CAROC ou FRAX. Ceci permettra d'obtenir une méthode beaucoup plus fiable pour prévoir le risque de fractures. Par conséquent, le traitement de l'ostéoporose, qui tenait compte précédemment d'une faible teneur minérale de l'os, vise maintenant à traiter les personnes ayant des risques élevés de fractures.

Qui devrait subir une évaluation de la teneur minérale de l'os?

- toutes les femmes et les hommes âgés de 65 ans et plus
- les femmes post-ménopausées et les hommes âgés de 50 à 64 ayant des facteurs de risque de fractures
- les personnes âgées de moins de 50 ans mais présentant un risque de fractures depuis l'âge de 40 ans, ou ayant une condition médicale ou prenant un médicament qui contribue à la perte osseuse

Comment avoir un style de vie favorisant la santé osseuse?

L'évaluation de vos facteurs de risque peut vous aider à identifier ceux que vous pouvez changer. Certains de ces facteurs sont héréditaires, tandis que d'autres sont liés au style de vie. En procédant à ces changements par le biais de la nutrition et de l'activité physique, vous contribuez à améliorer votre santé osseuse et à réduire votre risque de développer l'ostéoporose ou d'avoir une fracture liée à l'ostéoporose.

Manger sainement pour une masse osseuse en santé!

Un régime alimentaire équilibré, comprenant les quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien, vous permettra d'avoir une masse osseuse en santé. Nous connaissons tous l'importance du calcium et de la vitamine D, mais une teneur appropriée en protéines contribue aussi à la santé osseuse. Les protéines contribuent à donner de la force et la flexibilité à notre masse osseuse, en plus d'être une composante importante des muscles qui sont évidemment essentiels à notre mobilité et à la prévention des chutes.

Prenez-vous suffisamment de calcium?

Le calcium se retrouve partout dans notre organisme : dans les cellules, dans le sang, dans les dents et dans le squelette (nos os!). Notre organisme entrepose le calcium dans les os, mais en assure aussi une surveillance régulière afin que le calcium permette le fonctionnement adéquat de notre organisme. Si notre apport en calcium est insuffisant, notre organisme le prélèvera dans les os, ce qui les rendra plus fragiles.

Ostéoporose Canada recommande fortement à tous de consommer le calcium requis dans l'alimentation régulière. Par contre, certaines

personnes ont une diète déficiente en calcium. En pareil cas, ces personnes peuvent devoir prendre des suppléments de calcium, mais cette décision doit être prise conjointement avec un médecin, étant donné que les suppléments peuvent avoir des effets indésirables et comporter certains risques.



Apport quotidien en calcium recommandé par Ostéoporose Canada

Âge	Apport quotidien en calcium (incluant régime alimentaire et suppléments)
19 à 50	1 000 mg
50 +	1 200 mg

Calculez votre apport quotidien en calcium en allant sur le site Web d'Ostéoporose Canada au www.osteoporosis.ca

L'importance de la vitamine D!

La vitamine D est très importante pour la santé osseuse. Elle favorise une meilleure résistance des os, notamment en favorisant l'absorption de calcium. La vitamine D améliore également le fonctionnement des muscles, ce qui favorise en retour l'équilibre et diminue la probabilité de chutes. Par conséquent, la vitamine D s'avère essentielle pour vous protéger contre les fractures!

Apport quotidien en vitamine D recommandé par Ostéoporose Canada

Âge	Apport quotidien en vitamine D
19 à 50	400 à 1 000 UI*
50 +	800 à 2 000 UI*

*UI = Unités internationales

Alors que le soleil favorise la production de la vitamine D sur notre peau, notre climat nordique limite son apport, alors qu'un ensoleillement plus grand s'avère nécessaire pour fournir la vitamine D requise. De plus, il existe très peu de sources alimentaires de vitamine D, de sorte qu'il est pratiquement impossible d'obtenir l'apport requis seulement par l'alimentation!

Ostéoporose Canada recommande à tous les adultes canadiens de consommer régulièrement des suppléments de vitamine D.



Soyons actifs!

De concert avec une saine alimentation, l'activité physique aide à développer la résistance osseuse et à améliorer la coordination et l'équilibre, ce qui contribue à réduire le risque de chute et surtout de fractures!

Le meilleur type d'activité pour développer la masse osseuse est celui faisant en sorte que nos pieds et nos jambes supportent notre poids. La marche, la course, la danse sont des activités idéales!

L'entraînement avec résistance utilise le poids corporel ou des accessoires comme des haltères, des bandes élastiques ou des appareils d'exercice afin de développer la masse musculaire. Saviez-vous que ce type d'activités contribue également à développer la masse osseuse?

L'activité physique doit être appropriée à votre santé générale et osseuse. Si vous avez des problèmes de santé ou reçu un diagnostic de faible masse osseuse ou d'ostéoporose, consultez un expert avant de commencer un programme d'exercices.

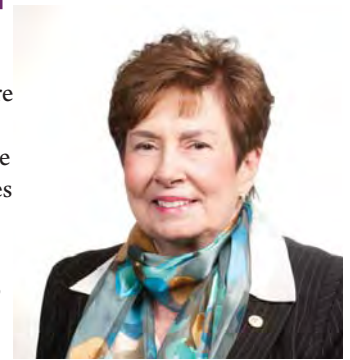
N'oubliez pas de choisir une activité qui vous plaira, et pourquoi ne pas le faire avec un ami pour plus de plaisir!

Ressources additionnelles

Ostéoporose Canada, un organisme de bienfaisance enregistré, est le seul organisme national au service des personnes souffrant d'ostéoporose ou à risque de développer l'ostéoporose. Pour plus d'information en vue d'améliorer votre santé osseuse et de réduire votre risque de fractures, de chutes et d'ostéoporose, contactez Ostéoporose Canada au 1-800-463-6842 ou allez sur le site www.osteoporosis.ca.

Au revoir de la présidente

L'expression « les chemins les moins fréquentés » laisse entendre qu'il faut parfois faire des sacrifices pour atteindre un objectif. Faire partie du Comité des services de santé et des assurances a certainement été pour moi une bonne façon de mettre cette expression en pratique. Tout d'abord, chaque membre doit suivre un cours en ligne comportant 19 modules de l'International Foundation. Ce cours est offert par l'université Dalhousie et la note de passage est de 70 %. Une fois inscrit, la première tâche consiste à apprendre les dizaines d'acronymes essentiels pour tenter de comprendre le jargon de l'assurance santé et des prestations. Pendant l'année, le comité examine les trois composantes essentielles des régimes d'assurance santé - la conception du régime, le financement (les aspects financiers tels l'identification et la gestion des risques) ainsi que l'administration, incluant le paiement des réclamations et la préparation des rapports.



Joan Murphy, présidente

Étant donné qu'ERO/RTO possède et gère les régimes d'assurance santé, il importe que les membres du comité comprennent tous les aspects des trois composantes essentielles des régimes. En tant qu'enseignante et employée active en éducation, j'avoue que ce n'était pas un sujet qui me préoccupait beaucoup. Tout a changé lorsque j'ai joint le comité. J'ai commencé à examiner les régimes d'assurance santé dans une perspective différente, en réalisant que nous devons offrir la meilleure couverture possible à prix abordable pour la majorité de nos membres.

Les trois années pendant lesquelles j'ai siégé au Comité des services de santé et des assurances ont été intéressantes et instructives. J'ai beaucoup appris sur les trois composantes essentielles des régimes et il reste encore beaucoup à comprendre. J'ai été heureuse de siéger au comité et j'ai beaucoup de respect pour ceux et celles qui donnent bénévolement de leur temps à ce comité. Merci.

Programme de médicaments publics de l'Ontario - programme d'accès exceptionnel

Depuis le 27 novembre 2008, les Programmes de médicaments publics de l'Ontario offrent un service de demandes téléphoniques pour le programme d'accès exceptionnel (PAE). Pour obtenir la nouvelle version 2011, cliquez sur le lien suivant : http://www.health.gov.on.ca/english/public/pub/drugs/trs/trs_guide.pdf (**disponible en Anglais seulement**)

LE CSSA - VOTRE GARDIEN DES RÉGIMES

Comme le veut le dicton, on n'a qu'une chance de faire une bonne impression. Personnellement, ma première impression du Comité des services de santé et des assurances en novembre 2007 en fut une mêlée de crainte et d'admiration et depuis quatre ans, ceux et celles qui siègent sur le comité CSSA ne cessent jamais de m'étonner.



Roger Pitt, CSSA
 membre du comité

Qu'il s'agisse de membres réguliers d'ERO/RTO, de représentants du Conseil de direction provincial, d'un spécialiste de Johnson Inc. ou de membres du personnel du bureau provincial, tous possèdent une maîtrise remarquable de leurs tâches au sein du comité.

Nos régimes d'assurance santé sont à la fois uniques et remarquables. Ils sont devenus la norme pour l'évaluation des autres régimes de prestations à la retraite. Puisque nos régimes appartiennent aux membres et sont gérés par eux (au lieu d'être soumis au contrôle des actionnaires et à la recherche du profit), ils visent d'abord à répondre aux besoins de nos membres. Le CSSA s'efforce d'offrir des régimes en mesure de satisfaire la majorité des membres d'ERO/RTO de façon rentable. Le comité examine à l'avance l'impact à long terme des futures prestations (et par conséquent, le coût des primes additionnelles aux membres) ainsi que les différentes tendances au sein de l'industrie. Ce n'est pas une tâche facile...

Pour s'y préparer, les membres doivent suivre un cours intensif et des mises à jour régulières, nous permettant de comprendre les complexités de l'industrie de l'assurance santé. Avec l'aide d'agences extérieures et sous la direction de Johnson Inc., nous nous efforçons continuellement de prendre des décisions éclairées afin de protéger nos régimes et nos membres.

Les quatre années passées sur le comité CSSA ont été très valorisantes et intéressantes. Au cours de mon mandat, j'ai partagé l'amitié et des relations de travail étroites avec tous les membres du comité. De même, j'ai eu le plaisir de connaître plusieurs autres représentants santé dans les différents districts. Je me considère extrêmement chanceux d'avoir appartenu à ce groupe dynamique et dévoué et je les remercie tous pour cette occasion unique.

Maintenant que je connais bien le fonctionnement interne du comité, je peux vous assurer que les membres actuels et futurs du comité seront en mesure de relever adéquatement les défis auxquels seront confrontés nos régimes d'assurance santé au cours des prochaines années. Dormez tranquilles - nos régimes sont entre bonnes mains. ●

Connaissez vos régimes d'assurance santé ERO/RTO

Couverture d'assurance voyage

Mondial Assistance

Les membres qui souscrivent au régime Frais médicaux complémentaires d'ERO/RTO et qui voyagent dans d'autres pays peuvent profiter de la paix d'esprit et de la sécurité offertes par les services de Mondial Assistance (Mondial). Même si vous savez probablement déjà que les dispositions de voyage de la couverture hors province/Canada incluent les dépenses médicales en cas d'urgence, l'interruption, le délai ou l'annulation de voyage, voici quelques autres services de voyage moins connus et qui pourraient vous intéresser :

Assistance à la préparation du voyage

Mondial peut vous fournir de l'information de voyage pertinente avant votre départ, et notamment des conseils aux voyageurs pour les régions que vous visiterez, les vaccins requis ainsi que les exigences de visas.

Assistance d'urgence aux membres d'ERO/RTO

Le centre de messages d'urgence de Mondial peut servir d'aide en cas d'urgence, si vous devez rejoindre votre famille ou vos amis au Canada. Mondial peut faciliter les communications entre les voyageurs coincés à l'étranger et leurs familles et amis en Amérique du Nord.

Traduction d'urgence

Voyager dans des pays où vous ne parlez pas la langue peut s'avérer un défi encore plus grave en cas d'urgence médicale. Mondial fournit des services polyglottes dans 17 langues différentes. De plus, le réseau global reconnu de fournisseurs Mondial comprend des affiliés locaux à travers le monde. Ces affiliés sont en poste en tout temps et disponible pour servir de liaison avec les professionnels de la santé, afin d'assurer que vous recevrez les soins appropriés. Pour plus de détails, contactez directement Mondial Assistance au 1.800.249.6556.

Votre brochure sur les régimes d'assurance santé ERO/RTO fournit de l'information pour rejoindre MONDIAL ASSISTANCE. Si vous voyagez dans un pays qui n'est pas inclus dans la liste des numéros de téléphone fournis, vous devrez alors utiliser le numéro de téléphone à frais virés. S'il s'avère impossible de faire un appel à frais virés à partir d'un hôtel ou d'un téléphone public, veuillez alors appeler directement et vos frais d'appels seront remboursés. ●



suite de la page 3

En terminant, je vous présente mes derniers faits saillants des réunions du CSSA, puisque mon mandat se termine le 31 octobre 2011. Ce fut un privilège et un honneur de servir trois années sur le comité à titre de membre, et trois années additionnelles à la présidence. Je remercie tous les représentants santé des districts et des unités qui ont travaillé sans relâche pour bien informer les membres. Merci également au Conseil de direction provincial et à Johnson Inc., de même qu'aux membres du comité qui m'ont fourni leur appui au cours des six dernières années. Même si je termine mon mandat au niveau provincial, je continuerai de m'impliquer au niveau de mon district et de mon unité. ●



Daisie M. Gregory, CSSA
présidente du comité

Au revoir, Daisie

Il est toujours difficile de dire au revoir à quelqu'un que vous connaissez depuis plusieurs années et qui a un impact tellement grand sur votre vie et sur celle de vos collègues de travail. On peut définir le sens du leadership de plusieurs façons, mais la plus simple est probablement celle de Northhouse (2007) « le processus par lequel un individu influence un groupe de personnes en vue d'atteindre un objectif commun. » Un patron commande, exige ou ordonne à ses employés en vue d'atteindre un objectif. Daisie était une dirigeante, pas un patron. Daisie était une dirigeante, parce qu'elle était constamment en mesure de démontrer que son exemple valait la peine d'être suivi. Dotée d'une grande compréhension de la nature humaine et d'un sens clair de la direction à suivre, Daisie a été en mesure de motiver tous les membres du comité, peu importe leurs antécédents. Pendant son mandat à la présidence du CSSA, elle a servi d'exemple au comité grâce à ses talents remarquables de communicatrice. Elle a aidé le comité à accomplir ses tâches professionnelles en s'assurant que celles-ci étaient comprises, supervisées et réalisées. Au cours des années, Daisie a développé un esprit d'équipe formidable. Aucun membre du comité n'a quitté le CSSA sans avoir le sentiment de perdre une famille.

Comme le disait le politicien français Robert Badinter « les amis qui s'éloignent emmènent avec eux une part de nos souvenirs, c'est-à-dire de nous-mêmes. » C'est tellement vrai pour Daisie. Merci pour tout!

Mark Linkess

Coin des médias

Dans le cadre de ses cinq réunions annuelles, votre Comité des services de santé et des assurances ERO/RTO vous fait part des informations intéressantes sur la santé et le bien-être général, sous forme d'articles, de documents PDF, de balados et de sites Web.

Guide de planification préalable des soins - Le gouvernement de l'Ontario a mis au point le Guide de planification préalable des soins dans le cadre de la Stratégie ontarienne visant la maladie d'Alzheimer et les démences connexes. Ce guide fournit de précieux renseignements aux personnes âgées sur les décisions relatives aux soins personnels, notamment les soins de santé (traitement et services), l'alimentation, les conditions de logement et de vie, l'habillement, l'hygiène et la sécurité. Pour se procurer le guide ou une copie PDF, allez sur le site <http://www.seniors.gov.on.ca/en/advancedcare/index.php>

Guide des programmes et services pour les personnes âgées de l'Ontario - Le Secrétariat a mis au point le Guide des programmes et services pour les personnes âgées de l'Ontario qui vise à réunir en un seul document toute une série de programmes et de services offerts aux personnes âgées par le gouvernement, les organismes communautaires et les fournisseurs de services. Pour se procurer le guide ou une copie PDF, allez sur le site <http://www.seniors.gov.on.ca/en/seniorsguide/index.php>

Conseils de santé aux voyageurs - pour de l'information à jour concernant les conseils de santé aux voyageurs, allez sur le site de l'Agence de la santé publique du Canada <http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/pub-fra.php>

Ostéoporose Canada - Programmes et ressources http://www.osteoporosecanada.ca/index.php/ci_id/5337/la_id/2.htm

Programme d'accès exceptionnel (PAE) - Le Programme d'accès exceptionnel a été conçu pour faciliter, dans des circonstances extraordinaires, l'accès des patients à des médicaments approuvés pour la vente au Canada mais ne figurant pas sur le Formulaire des médicaments de l'Ontario (FMO), ou lorsqu'aucune alternative n'est disponible. Toutes les demandes concernant le Programme d'accès exceptionnel doivent être adressées à : par courriel EAPFeedback.MOH@ontario.ca; par téléphone : 416-327-8109 ou 1-866-811-9893; par télécopieur : 416-327-7526 ou 1-866-811-9908; Exceptional Access Program, 3^e étage, 5700, rue Yonge, North York, ON M2M 4K5 http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/drugreforms/bill_102/patientaccess/exceptional_access.aspx ●

**Votre mieux-être
 c'est important**

Immunisation des Voyageurs



Vaccination

Lors de votre voyage, il se peut que vous soyez exposé à un nombre de maladies qui peuvent être prévenues par la vaccination. En vieillissant, votre protection vaccinale contre plusieurs maladies peut diminuer. Votre risque d'attraper certaines maladies peut également augmenter.

Vous devriez consulter un médecin, une infirmière ou un fournisseur de soins de santé afin d'obtenir une évaluation de santé avant votre départ. Ceci vous donnera ainsi l'occasion :

- de vérifier vos antécédents vaccinaux;
- de vous assurer que vos vaccins sont à jour, conformément au programme de vaccination de votre province ou de votre territoire;
- de discuter de vos préoccupations en matière de santé liées à votre voyage;
- d'évaluer vos besoins en fonction de l'endroit que vous comptez visiter et des activités que vous prévoyez faire.

Des vaccins supplémentaires pourraient être recommandés en fonction de votre âge, des activités que vous avez prévues et des conditions locales. N'oubliez pas que la prévention des infections par la vaccination est un processus qui dure toute une vie.

Liste des vaccins recommandés pour les voyageurs

Les maladies suivantes sont prévenues par la vaccination. Votre fournisseur de soins de santé pourrait vous recommander de vous faire vacciner contre une ou plusieurs de ces maladies avant votre départ : choléra, coqueluche, diphtérie, encéphalite européenne à tiques, encéphalite japonaise, fièvre jaune, grippe, hépatites A et B, infection à haemophilus influenzae de type B (Hib), méningite (méningococcie), oreillons, pneumonie (pneumococcie), polio, rage, rougeole, rubéole, tétanos, typhoïde, varicelle, virus du papillome humain (VPH).

Vaccinations requises

Certains pays exigent que vous ayez reçu un vaccin contre la fièvre jaune au cours des dix (10) dernières années et que vous possédiez un Certificat international de vaccination ou de prophylaxie. De nombreux pays exigent une preuve de vaccination contre la fièvre jaune si vous avez traversé une région touchée par cette maladie. Sans une telle preuve, on peut vous refuser l'entrée au pays, vous placer en quarantaine ou vous obliger à recevoir le vaccin. Le vaccin contre la fièvre jaune est administré seulement dans les centres de vaccination contre la fièvre jaune désignés.

Certains pays exigent que vous receviez des vaccins particuliers avant votre arrivée. À titre d'exemple, l'Arabie saoudite exige une preuve de vaccination contre la méningite pour tous les pèlerins et une preuve de vaccination contre la polio pour tous les enfants qui se rendent à La Mecque lors du Hadj.

Carnets de vaccination

Conservez les carnets de vaccination de votre famille dans un endroit sûr et accessible et ayez des copies sur vous lorsque vous êtes en voyage.

Notez toutefois que si le pays que vous visitez exige une preuve de vaccination contre la fièvre jaune, vous devez avoir l'original de votre Certificat international de vaccination ou de prophylaxie. Gardez une copie de ce certificat à la maison.

Autres renseignements

Consultez le Guide canadien d'immunisation, septième édition (2006), pour obtenir les calendriers d'immunisation recommandés et de plus amples renseignements sur l'immunisation des voyageurs http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/reason_raison4-fra.php.



Source : Agence de la santé publique du Canada