

Covid-19 – Services offerts par La Capitale

Nous vous avons fait parvenir, la semaine dernière, une publication Info Assurance sur les soins dentaires. Cette semaine, nous vous transmettons une synthèse des services offerts par La Capitale depuis le début de la pandémie. Vous trouverez dans ce numéro des ressources et des conseils que nous vous invitons à transmettre à vos membres.

Afin de soutenir ses assuré-es dans le contexte actuel, La Capitale a transmis au cours des dernières semaines des communications dans le but de partager certaines ressources. Ces courriels n'ayant été envoyés qu'aux adhérent-es dont La Capitale avait l'adresse courriel, nous vous transmettons plus bas les liens pour accéder aux trois contenus qui ont été proposés. **Les courriels étaient personnalisés** selon les garanties détenues par la personne assurée, c'est pourquoi nous vous invitons donc à lire et à cliquer sur le lien approprié à votre situation, selon le module d'assurance maladie que vous détenez (A, B ou C)

SUJET DE LA COMMUNICATION ET PARTENAIRE	OFFRE	PROTECTION D'ASSURANCE MALADIE DÉTENUE
Troubles du sommeil HALEO <i>*Pour un fonctionnement optimal de la plateforme, il faut utiliser le navigateur Chrome (Internet Explorer est déconseillé)</i>	Évaluation gratuite + Thérapie complète ou coaching en ligne (\$)	Protection de base (Module A)

Courriel envoyé en version web :



Bonjour,


Avez-vous du mal à vous endormir? Au réveil, vous sentez-vous reposé?

La Capitale a votre bien-être à cœur. Nous savons que la qualité de votre sommeil, comme d'autres aspects de votre vie, peut être perturbée par le contexte particulier que nous vivons. Bien dormir améliore l'humeur, la concentration et le niveau d'énergie : ces facteurs ont des retombées directes sur votre mieux-être et votre santé!

De l'aide à votre portée

Si vous prenez plus de 30 minutes pour vous endormir, qu'il vous arrive souvent de passer plus de 30 minutes éveillé pendant la nuit et que vous dormez moins de 6 h 30 par nuit, vous avez peut-être un problème d'insomnie. Pour vous donner des pistes de solutions, **nous sommes heureux de vous offrir gratuitement le service d'évaluation du sommeil de notre partenaire HALEO.**

SUJET DE LA COMMUNICATION ET PARTENAIRE	OFFRE	PROTECTION D'ASSURANCE MALADIE DÉTENU
 <p>Si vos résultats indiquent un trouble du sommeil, vous avez la possibilité d'être accompagné par HALEO pour aller plus loin. Des frais s'appliquent pour ces suivis; ces frais ne sont pas remboursables par le module A d'assurance maladie.</p> <p>Si vous souhaitez cet accompagnement, deux options s'offrent à vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une thérapie pour traiter l'insomnie chronique (par vidéoconférence); • un programme de coaching du sommeil (par clavardage). <p>Lien vers l'évaluation gratuite :</p> <p>https://evaluation.haleoclinic.com/screener/sign-up/lacapitale/sp/fr-ca</p> <p><i>* Vous pourriez rencontrer des difficultés de connexion si vous utilisez Internet Explorer.</i></p>		
 <p>80 % des clients qui terminent le programme HALEO constatent une amélioration cliniquement significative de leurs symptômes d'insomnie.</p>		
<p>Vous souhaitez plus d'information sur le sommeil?</p> <p>Visitez le site de la campagne canadienne de santé publique Dormez là-dessus.</p> <p>Si vous pensez qu'un proche pourrait bénéficier d'une évaluation de son sommeil ou du soutien d'HALEO, partagez-lui ces informations.</p> <p>Prenons soin de notre santé, pour le bien de tous!</p>		

SUJET DE LA COMMUNICATION ET PARTENAIRE	OFFRE	PROTECTION D'ASSURANCE MALADIE DÉTENUÉ
<p>Troubles du sommeil</p> <p>HALEO</p> <p><i>*Pour un fonctionnement optimal de la plateforme, il faut utiliser le navigateur Chrome (Internet Explorer est déconseillé)</i></p>	<p>Évaluation gratuite + Thérapie complète ou coaching en ligne (\$)</p>	<p>Protection régulière ou enrichie</p> <p>(Modules B et C)</p>
<p>Courriel envoyé en version web :</p>		
<p>Bonjour,</p> <p>Avez-vous du mal à vous endormir? Au réveil, vous sentez-vous reposé?</p> <p>La Capitale a votre bien-être à cœur. Nous savons que la qualité de votre sommeil, comme d'autres aspects de votre vie, peut être perturbée par le contexte particulier que nous vivons. Bien dormir améliore l'humeur, la concentration et le niveau d'énergie : ces facteurs ont des retombées directes sur votre mieux-être et votre santé!</p> <p>De l'aide à votre portée</p> <p>Si vous prenez plus de 30 minutes pour vous endormir, qu'il vous arrive souvent de passer plus de 30 minutes éveillé pendant la nuit et que vous dormez moins de 6 h 30 par nuit, vous avez peut-être un problème d'insomnie. Pour vous donner des pistes de solutions, nous sommes heureux de vous offrir gratuitement le service d'évaluation du sommeil de notre partenaire HALEO.</p> <p> HALEO Clinique</p> <p>Si vos résultats indiquent un trouble du sommeil, vous avez la possibilité d'être accompagné par HALEO pour aller plus loin. Deux options s'offrent à vous :</p> <ul style="list-style-type: none"> • une thérapie pour traiter l'insomnie chronique (par vidéoconférence); • un programme de coaching du sommeil (par clavardage). <p>Des frais s'appliquent pour ces suivis. Toutefois, puisque vous bénéficiez d'une assurance collective qui couvre les soins prodigués par un psychologue ou un psychothérapeute, ces frais sont admissibles à un remboursement selon les montants maximaux prévus à votre contrat si vous détenez le module B ou C d'assurance maladie.</p> <p>Lien vers l'évaluation gratuite : https://evaluation.haleoclinic.com/screener/sign-up/lacapitale/pep/fr-ca</p> <p><i>* Vous pourriez rencontrer des difficultés de connexion si vous utilisez Internet Explorer.</i></p>		

SUJET DE LA COMMUNICATION ET PARTENAIRE	OFFRE	PROTECTION D'ASSURANCE MALADIE DÉTENU
---	-------	---------------------------------------



80 % des clients qui terminent le programme HALEO constatent une amélioration cliniquement significative de leurs symptômes d'insomnie.

Vous souhaitez plus d'information sur le sommeil?

Visitez le site de la campagne canadienne de santé publique [Dormez là-dessus](#).

Si vous pensez qu'un proche pourrait bénéficier d'une évaluation de son sommeil ou du soutien d'HALEO, partagez-lui ces informations.

Prenons soin de notre santé, pour le bien de tous!

<p>Stress et anxiété</p> <p>BEACON</p>	<p>Volet gratuit (<i>Construire votre résilience</i> ou « Stronger Minds ») OU Thérapie complète en ligne (\$)</p>	<p>Protection de base (Module A)</p>
--	---	---

Courriel envoyé en version web :

Bonjour,

La Capitale est particulièrement sensible aux répercussions que ces circonstances exceptionnelles ont sur votre vie et votre bien-être. Celles-ci peuvent vous affecter psychologiquement. Il est normal d'avoir des inquiétudes, de vous sentir stressé ou d'éprouver un certain niveau d'anxiété.

Votre quotidien est-il affecté par vos inquiétudes?

Évaluez votre niveau d'anxiété actuel en prenant connaissance de ces symptômes :

1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension;
2. Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes;
3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien;
4. Difficulté à se détendre;
5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille;
6. Devenir facilement contrarié ou irritable;
7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse vous arriver.

SUJET DE LA COMMUNICATION ET PARTENAIRE	OFFRE	PROTECTION D'ASSURANCE MALADIE DÉTENUE
<p>Si au cours des deux dernières semaines, vous avez été dérangé par plusieurs de ces symptômes et qu'ils étaient présents presque tous les jours, votre niveau d'anxiété nécessite peut-être une aide professionnelle.</p> <p>Afin de vous aider à faire face à vos préoccupations, La Capitale souhaite partager avec vous deux solutions offertes par notre partenaire Beacon.</p> <p>Le programme <i>Construire notre résilience</i></p> <p>Ce programme en ligne gratuit peut vous aider à protéger votre santé émotionnelle et à développer votre résilience durant la crise actuelle. Vous aurez accès à des vidéos et des articles d'experts.</p> <p>Les sujets abordés incluent les difficultés liées à l'isolement social, au soutien des membres de la famille en difficulté, aux inquiétudes liées à l'insécurité financière et bien plus encore.</p> <p>Accédez à la plateforme</p> <p><i>* Vous pourriez rencontrer des difficultés de connexion si vous utilisez Internet Explorer.</i></p> <p>Si ce programme ne correspond pas à vos besoins, la thérapie en ligne Beacon pourrait être une solution. Toutefois, des frais s'appliquent à cette démarche et les honoraires ne sont pas couverts par le régime d'assurance collective que vous détenez à La Capitale.</p> <p>La thérapie en ligne Beacon</p> <p>Cette démarche personnalisée propose un soutien psychologique en ligne offert par un professionnel reconnu. Elle a pour but de vous aider à mieux gérer vos pensées et vos sentiments. Elle convient aux personnes éprouvant des problèmes reliés à la santé psychologique comme la dépression, l'anxiété et l'insomnie.</p> <p>Avant de commencer la thérapie, une évaluation permettra à un thérapeute d'adapter votre parcours de soins et de s'assurer que cette démarche vous convient.</p> <p>Pour plus d'information, visitez Beacon.</p> <p>Si vous pensez à un proche qui pourrait bénéficier de ce soutien, n'hésitez pas à lui partager ces solutions en ligne. Prenons soin de notre santé, pour le bien de tous!</p>		

SUJET DE LA COMMUNICATION ET PARTENAIRE	OFFRE	PROTECTION D'ASSURANCE MALADIE DÉTENU
Stress et anxiété BEACON	Volet gratuit (Construire votre résilience ou « Stronger Minds ») OU Thérapie complète en ligne (\$)	Protection régulière ou enrichie (Modules B et C)
Courriel envoyé en version web :		
<p>Bonjour,</p> <p>La Capitale est particulièrement sensible aux répercussions que ces circonstances exceptionnelles ont sur votre vie et votre bien-être. Celles-ci peuvent vous affecter psychologiquement. Il est normal d'avoir des inquiétudes, de vous sentir stressé ou d'éprouver un certain niveau d'anxiété.</p> <p>Votre quotidien est-il affecté par vos inquiétudes?</p> <p>Évaluez votre niveau d'anxiété actuel en prenant connaissance de ces symptômes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentiment de nervosité, d'anxiété ou de tension; 2. Incapable d'arrêter de vous inquiéter ou de contrôler vos inquiétudes; 3. Inquiétudes excessives à propos de tout et de rien; 4. Difficulté à se détendre; 5. Agitation telle qu'il est difficile de rester tranquille; 6. Devenir facilement contrarié ou irritable; 7. Avoir peur que quelque chose d'épouvantable puisse vous arriver. <p>Si au cours des deux dernières semaines, vous avez été dérangé par plusieurs de ces symptômes et qu'ils étaient présents presque tous les jours, votre niveau d'anxiété nécessite peut-être une aide professionnelle.</p> <p>Afin de vous aider à faire face à vos préoccupations, La Capitale souhaite partager avec vous deux solutions offertes par notre partenaire Beacon.</p> <p>Le programme <i>Construire notre résilience</i></p> <p>Ce programme en ligne gratuit peut vous aider à protéger votre santé émotionnelle et à développer votre résilience durant la crise actuelle. Vous aurez accès à des vidéos et des articles d'experts.</p> <p>Les sujets abordés incluent les difficultés liées à l'isolement social, au soutien des membres de la famille en difficulté, aux inquiétudes liées à l'insécurité financière et bien plus encore.</p> <p>Accéder à la plateforme</p> <p>* Vous pourriez rencontrer des difficultés de connexion si vous utilisez Internet Explorer.</p>		

SUJET DE LA COMMUNICATION ET PARTENAIRE	OFFRE	PROTECTION D'ASSURANCE MALADIE DÉTENU
<p>La thérapie en ligne Beacon</p> <p>Cette démarche personnalisée propose un soutien psychologique en ligne offert par un professionnel reconnu. Elle a pour but de vous aider à mieux gérer vos pensées et vos sentiments. Elle convient aux personnes éprouvant des problèmes reliés à la santé psychologique comme la dépression, l'anxiété et l'insomnie.</p> <p>Avant de commencer la thérapie, une évaluation permettra à un thérapeute d'adapter votre parcours de soins et de s'assurer que cette démarche vous convient.</p> <p>Cette démarche implique des frais. Toutefois, puisque vous bénéficiez d'une assurance collective qui couvre les soins prodigués par un travailleur social ou un psychothérapeute, ces frais sont admissibles à un remboursement, sous réserve des montants maximum prévus à votre contrat.</p> <p>Pour plus d'information, visitez Beacon.</p> <p>Si vous pensez à un proche qui pourrait bénéficier de ce soutien, n'hésitez pas à lui partager ces solutions en ligne. Prenons soin de notre santé, pour le bien de tous !</p>		

Courriel sur l'activité physique

La Capitale a également partagé des partenariats avec deux plateformes d'activité physique en ligne, qui sont offertes pour un temps limité. La date de fin de l'accessibilité gratuite par les partenaires est à leur entière discrétion.

Il est à noter que ces plateformes sont en français seulement.



 ULTIMEFIT

[Accédez à la plateforme](#)



[Accédez à la plateforme](#)



Membres FNEEQ
Réductions exclusives
sur vos assurances!

La Capitale 

1 855 441-6016

www.lacapitale.com/fneeq