

Ressources en bien-être (CAN)

UR propose un large éventail de programmes visant à résoudre de nombreuses questions liées au bien-être.



Programme d'aide aux employés et à la famille Telus

- Tous les employés et les membres de leur famille ont accès à un portail « libre-service » qui leur permet de trouver des prestataires, de prendre des rendez-vous par téléphone ou par vidéo et de gérer leurs propres soins.
- » <https://one.telushealth.com>
- Chaque membre fera l'objet d'une évaluation au moyen d'une série de questions. En fonction des réponses à ces questions, le membre pourra alors utiliser le portail pour prendre rendez-vous, envoyer un courriel à un conseiller, reporter ou annuler un rendez-vous, etc.
- Les membres ont accès en tout temps à des cliniciens en direct au numéro de téléphone sans frais d'United Rentals : **844 880-9142**.
- Les employés et les membres de leur famille pourront également contacter des spécialistes des domaines juridique/financier et de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée.



eMLife

- eMLife est le programme de pleine conscience d'United Rentals. Téléchargez l'application eMLife, sélectionnez « Créer un compte EM Life » et « Compte d'employé », puis saisissez le code d'entreprise « **UnitedRentals** » pour commencer; c'est gratuit pour vous et tous les membres de votre famille.
- Les soins vous seront prodigués par une équipe de professionnels de santé, de conseillers, de psychologues, de travailleurs sociaux et de médecins agréés.



Application pour le bien-être mental

- United Rentals facilite la recherche de ressources en matière de bien-être mental grâce à son application unique en son genre. Découvrez l'application pour le bien-être mental directement sur l'écran d'accueil de votre téléphone professionnel. Pour effectuer le téléchargement sur un téléphone personnel, allez sur <https://unitedrentals.com/wellness> et cliquez sur l'icône de partage (Apple) ou l'icône de menu (Android), puis appuyez sur « Ajouter à l'écran d'accueil ».
- Connectez-vous au Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF).
- Accédez à la méditation grâce à eMindful.
- Consultez les formations en santé mentale à votre convenance.
- Rejoignez le Groupe d'employés pour les ressources (GER) en santé mentale d'United dans URLife.



Ressources en santé comportementale par l'intermédiaire de Sun Life

- Si vous et vos personnes à charge admissibles êtes inscrits à un régime d'assurance-maladie par l'intermédiaire de Sun Life, vous avez accès à un spécialiste qui peut vous aider à régler des problèmes de santé comme l'anxiété, la dépression, les troubles de l'alimentation ou la toxicomanie.
- Les praticiens en santé mentale peuvent vous aider à trouver des programmes de traitement, à organiser des consultations et des services confidentiels pour répondre à vos besoins individuels et familiaux. Les plafonds du régime s'appliquent.
- Les prestataires en santé mentale comprennent, entre autres, psychologues ou travailleurs sociaux agréés, psychothérapeutes agréés, conseillers cliniques, thérapeutes matrimoniaux et familiaux agréés.
- Pour trouver un prestataire près de chez vous, appelez Sun Life au **866 896-6976** ou connectez-vous à votre compte sur <https://mysunlife.ca>



Ressources en santé et bien-être - Lumino Health

- Si vous et vos personnes à charge admissibles êtes inscrits à Sun Life, vous avez accès aux ressources de Lumino Health par l'intermédiaire de <https://mysunlife.ca> et de l'application mobile de Sun Life.
- Trouvez des prestataires de soins de santé comme des médecins de famille, des dentistes et des physiothérapeutes près de chez vous et prenez rendez-vous.
- Recherchez des thèmes de santé comme Régime et nutrition, Diabète, Santé familiale, Forme physique et mode de vie.
- Réductions sur les produits et services innovants des entreprises du secteur de la santé.



Diabète - Pharmacie Lumino Health, Offerte par Pillway

- Il s'agit d'un programme complémentaire gratuit offert par la pharmacie Lumino Health de Sun Life. Les membres du régime Sun Life à qui l'on a diagnostiqué un diabète de type 2 bénéficient d'un programme de sensibilisation et de services visant à combler les lacunes en matière de soins.
- Un pharmacien assurera gratuitement un accompagnement aux membres du régime.
- Accès au soutien : des consultations individuelles avec des professionnels de la santé spécialisés en diabète qui fourniront un soutien proactif en matière de santé et une éducation sur le mode de vie.
- Les membres du régime qui demandent activement à bénéficier d'un ou de plusieurs médicaments pour le diabète recevront des courriels.
- Plan de soins réalisable : un plan de soins personnalisé, facile à suivre, basé sur vos besoins et objectifs de santé individuels.



Ressources pour cesser de fumer

- Le Programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) de Telus Santé peut vous aider à cesser de fumer. Composez le **844 880-9142** pour parler à un conseiller qui pourra vous orienter vers un groupe d'aide au sevrage tabagique dans votre communauté, pour obtenir des liens vers un soutien gratuit en ligne, et pour accéder à des fiches de conseils et à des articles sur l'abandon du tabac.
- La ligne téléphonique gratuite pancanadienne pour l'abandon du tabac met à votre disposition des spécialistes formés pour vous aider à élaborer un plan et répondre à vos questions sur l'abandon du tabac. Elle vous offre un choix de services adaptés à vos besoins, notamment du matériel d'auto-assistance, une liste de programmes d'orientation dans votre communauté et des conseils individuels par téléphone. Appelez la ligne pancanadienne au **866 366-3667**.
- Recherchez des services gratuits d'aide à l'abandon du tabac, d'accompagnement et d'autres services dans votre province ou territoire sur : <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/smoking-tobacco/quit-smoking/provincial-territorial-services.html>.

Avez-vous un médecin généraliste?

Avoir un médecin généraliste est le facteur le plus important pour une intervention précoce et des soins complets et continus.

