



**Nous sommes
là pour vous**

Aperçu du programme de santé et de bien-être
Aetna International



À vos côtés

En voyage, vous vous trouvez souvent loin du réseau de soutien que forment vos amis et votre famille. Nous sommes votre partenaire de santé 24 heures sur 24 et sept jours sur sept; nous veillons à ce que vous disposiez de l'ensemble des outils, des ressources et des soins nécessaires à votre bien-être où que vous soyez.

Vos partenaires de l'équipe CARE

Pour toute question au sujet de votre santé, appelez notre équipe d'excellence en soins et en intervention (CARE) qui vous donnera des réponses.

Nos cliniciens sont disponibles 24 heures sur 24 pour vous aider à :

- Planifier votre voyage avant le départ
- Coordonner les soins de santé de routine et d'urgence partout dans le monde
- Trouver des fournisseurs et des spécialistes
- Obtenir des dispositifs médicaux ou des médicaments sur ordonnance
- Coordonner et superviser des évacuations médicales

Notre équipe CARE peut communiquer avec vous par téléphone, par courriel ou par messagerie texte : vous décidez du moyen qui vous convient.





Votre voie d'accès au bien-être

Votre cheminement vers le bien-être est facilité par un coup de main offert en cours de route. Nous vous appuyons dans votre quête pour atteindre vos cibles en matière de santé en vous offrant :

- Des soins personnalisés adaptés à vos besoins et à vos préférences
- Des renseignements utiles vous indiquant quand, où et comment obtenir des soins
- Une aide pour obtenir les médicaments, les vitamines et l'équipement médical dont vous avez besoin
- Des outils et des ressources pour apprendre sur des sujets liés à la santé et vous inspirer à faire des choix sains

Votre cheminement a pour point de départ votre compte en ligne personnalisé et sécurisé « **Aetna Navigator** » au **aetna.com**.

Inscrivez-vous et découvrez notre offre

Si vous ne l'avez pas encore fait, veuillez vous inscrire à l'Aetna Navigator.

- 1.** Rendez-vous au **aetna.com** et cliquez sur « Log in/ Register » (Connexion/S'inscrire) dans l'encadré « Log in/Register » au coin supérieur droit de la page
- 2.** Cliquez sur « Register » (S'inscrire)
- 3.** Saisissez votre numéro d'identité de membre (figurant sur votre carte d'identité de membre), votre nom, votre date de naissance, votre code postal et votre adresse courriel

Si vous êtes déjà inscrit au Health Hub au aetnainternational.com, vous pouvez utiliser les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe pour vous connecter à l'Aetna Navigator.

Faites une évaluation de votre santé dès aujourd'hui!

Découvrez votre état de santé actuel et les maladies pour lesquelles vous présentez des facteurs de risque en vous connectant à l'Aetna Navigator. Cliquez sur « Stay healthy » (demeurer en santé), puis « Discover a healthier you » (Découvrir comment améliorer votre santé) et enfin « Begin my action plan » (Commencer mon plan d'action) pour lancer votre évaluation. Vous obtiendrez des recommandations sur les étapes à suivre pour améliorer votre santé.

Un soutien à toutes les étapes de votre cheminement

Programmes de bien-être en ligne

Nos programmes de bien-être en ligne vous permettent d'évoluer à votre rythme, peu importe l'activité ciblée, notamment :

- Gestion du poids
- Activité physique
- Nutrition et régime
- Gestion du stress
- Arrêt du tabagisme
- Insomnie
- Dépression

Programmes à rabais

Atteindre et maintenir votre poids idéal a un effet direct sur votre santé et votre bien-être en général. En plus de réduire vos risques liés à certaines maladies, le changement de vos habitudes alimentaires et d'activités physiques pourrait également vous permettre de renverser les effets de problèmes de santé chroniques comme le diabète et un taux de cholestérol élevé.

Nous vous aidons à adopter des habitudes alimentaires qui vous permettront de vivre longtemps et en santé en vous offrant des réductions sur divers programmes éprouvés de perte de poids. Obtenez des rabais sur :

- Les programmes et les produits **CalorieKing^{MD}**
- Les programmes de perte de poids **Jenny Craig^{MD}** (offre réservée aux États-Unis, au Canada, à Puerto Rico, à l'Australie et à la Nouvelle-Zélande)
- Les programmes de repas pour la perte de poids **Nutrisystem^{MD}**

Veillez noter que ces offres vous donnent uniquement accès à des réductions sur le prix des programmes et ne constituent pas une prestation du régime. Vous devez quand même assumer le plein coût des services offerts à prix réduit. En outre, nous pourrions recevoir un pourcentage des frais que vous versez au fournisseur du programme à prix réduit.

➔ Pour accéder à nos programmes de bien-être en ligne :

Connectez-vous à l'Aetna Navigator et cliquez sur « Stay healthy » (Demeurer en santé), puis sur « Health programs » (Programmes en matière de santé).

➔ Pour obtenir ces rabais :

Connectez-vous à l'Aetna Navigator et cliquez sur « Stay healthy » (Demeurer en santé), puis sur « Discounts » (Réduction). Consultez les rabais offerts et suivez les instructions pour obtenir ceux qui vous intéressent.

Trouver un équilibre

Le programme d'aide aux employés

La vie est pleine d'imprévus et, parfois, vous avez besoin d'un coup de main pour vous aider à la gérer.

Votre programme d'aide aux employés (PAE) peut vous accompagner quand vous avez besoin d'un coup de main pour équilibrer les exigences du travail et de votre vie personnelle. Entièrement confidentiel, ce programme vous est offert sans aucuns frais supplémentaires. Votre PAE peut vous simplifier la vie en vous offrant :

- **Une orientation vers des ressources et des services près de vous**, comme des garderies, des aides de soins à domicile, des conseils financiers, des possibilités de formation continue, de l'aide au perfectionnement professionnel, des services juridiques, des groupes de soutien et des ressources en santé mentale
- **Un aiguillage pour obtenir du counseling**, y compris une consultation téléphonique immédiate, au besoin, et des rendez-vous en personne

L'appli iConnectYou : votre PAE vous accompagne partout

Si vous êtes établi à l'extérieur des États-Unis, vous pouvez accéder à votre PAE grâce à l'application iConnectYou à partir de votre téléphone ou autre appareil mobile.

Cette appli vous donne un accès confidentiel et sécurisé à des conseillers cliniciens, à des conseillers en santé et à des spécialistes de la conciliation travail-vie personnelle. Vous serez en mesure de communiquer avec un professionnel par téléphone ou par messagerie instantanée, texte ou vidéo.

➔ Pour demander de l'aide dans le cadre du PAE :

Composez le numéro au dos de votre carte d'identité de membre.

➔ Pour commencer :

Téléchargez l'appli en saisissant « iConnectYou » dans la barre de recherche des magasins d'applis App Store ou Google Play Store. Utilisez un des mots de passe suivants pour vous inscrire :

Au Canada : AetnaCan

Aux îles Caïman : AetnaCay

Au Royaume-Uni : AetnaUK

À Dubaï : AetnaDub

En Chine : AetnaChi

À Singapour : AetnaSng

À Hong Kong : AetnaHK

Les ressources d'autoassistance offertes dans myStrength^{MD}

Offert en ligne, myStrength est un outil de bien-être conçu pour vous aider à améliorer votre bien-être émotionnel et à soutenir votre santé mentale et physique. Grâce à myStrength, vous pouvez rehausser votre santé émotionnelle et combattre la dépression, l'anxiété, la toxicomanie ou d'autres problèmes.

Renforcez votre santé émotionnelle à l'aide des ressources d'autoassistance confidentielles et éprouvées en clinique de myStrength, y compris :

- Des connaissances provenant d'articles, de vidéos et de programmes d'apprentissage en ligne
- Des citations pour vous inspirer
- Un suivi de vos humeurs
- Une option de rappel pour vos rendez-vous

Une aide supplémentaire lorsque vous êtes aux États-Unis

Si vous éprouvez un problème de santé mentale ou d'un autre ordre qui empiète sur votre vie au jour le jour, vous avez peut-être besoin d'un autre soutien.

Nous avons un partenariat avec le fournisseur AbleTo, chef de file des services de santé comportementale, qui vous aidera à vivre vos émotions, à découvrir les changements dont vous auriez besoin et à reprendre progressivement le contrôle de votre santé et de votre vie.

Nul besoin de prendre rendez-vous avec AbleTo. Vous parlez à quelqu'un au téléphone ou par vidéoconférence en ligne au moment qui vous convient, que ce soit le jour, le soir ou la fin de semaine. Le programme de huit semaines comprend deux séances hebdomadaires avec un conseiller ou un entraîneur :

- Une rencontre hebdomadaire avec un thérapeute pour traiter les problèmes émotionnels comme la dépression, le stress et l'anxiété, qui se déclenchent seuls ou sont causés par un diagnostic médical ou un changement de vie
- Une rencontre hebdomadaire avec un entraîneur pour définir vos objectifs de santé et élaborer un plan d'action
- Une rencontre finale avec un thérapeute

➔ Pour commencer :

Inscrivez-vous en ligne pour obtenir votre compte gratuit à l'adresse bh.mystrength.com/naexpats.

Vous pouvez également télécharger l'appli myStrength en saisissant « myStrength » dans la barre de recherche des magasins d'applis App Store ou Google Play Store. Cliquez ensuite sur « Sign up » (S'inscrire) et saisissez « naexpats » dans le champ « Payer Code » (Code payeur).

➔ Pour demander de l'aide concernant AbleTo :

Composez le numéro au dos de votre carte d'identité de membre et demandez à parler à un clinicien de notre équipe CARE.



Du soutien pour gérer un problème de santé

Aetna International In Touch Care

Le pouvoir de la relation un à un : un clinicien pour un membre

Si vous éprouvez un problème de santé chronique ou urgent, notre soutien Aetna International In Touch Care vous offrira l'aide individuelle dont vous avez besoin. Un seul clinicien de notre équipe CARE s'occupe de vous, nous pouvons donc évaluer vos besoins et demandes de façon plus efficace et mieux vous accompagner dans votre cheminement pour améliorer votre santé.

Le soutien In Touch Care, c'est un clinicien accrédité de notre équipe CARE qui vous accompagne de manière à :

- Apprendre à vous connaître et se renseigner sur vos antécédents médicaux
- Élaborer un plan d'action personnalisé
- Vous y retrouver dans les soins, vous préparer à un séjour à l'hôpital ou planifier votre convalescence
- Faire valoir vos droits en cas de difficultés

La gestion d'un problème de santé chronique ou de la grossesse

Que vous soyez une femme enceinte ou une personne atteinte de diabète, d'asthme, d'une maladie coronarienne ou du cancer, nous vous offrons :

- De l'aide pour trouver des médecins et des spécialistes partout dans le monde
- De l'aide pour obtenir des médicaments, des suppléments ou de l'équipement dont vous avez besoin pour gérer votre problème de santé ou votre grossesse
- Du matériel didactique pour vous préparer à la grossesse, à l'accouchement, à la naissance et à devenir parent

- Une évaluation et du soutien pour les grossesses à risque élevé
- Des outils pour vous aider à faire le suivi de vos soins et traitements
- Un programme de sécurité du patient (offre réservée aux membres établis aux États-Unis) qui vous rappelle de réaliser vos examens de routine au moment opportun et vous signale tout problème potentiel, comme des interactions avec des médicaments prescrits

La demande d'un second avis médical

Imaginez que vous soyez en mission et qu'un de vos proches ou vous-même ayez reçu un diagnostic médical inquiétant. La chirurgie ou le traitement recommandé soulève peut-être des questions ou des inquiétudes chez vous. Soyez rassuré, car vous pouvez demander un second avis médical sans frais supplémentaires avec votre régime Aetna International.

Notre équipe CARE vient à la rescousse en veillant à ce que le dossier, les images et les résultats d'analyse appropriés soient bien transmis au bon endroit et assure un suivi auprès des spécialistes. Ce second avis vous donne une tranquillité d'esprit et de la confiance à l'heure de discuter de vos choix de soins avec des médecins.



Pour communiquer avec notre équipe CARE :

Composez le numéro au dos de votre carte d'identité de membre et demandez à parler à un clinicien de l'équipe CARE.

Soutien d'urgence et en matière de sécurité

Comme membre d'Aetna International, vous avez accès à des conseils en matière de sécurité et à l'aide nécessaire pour assurer votre sécurité.

- Apprendre à vous connaître et se renseigner sur vos antécédents médicaux
- Élaborer un plan d'action personnalisé
- Vous y retrouver dans les soins, vous préparer à un séjour à l'hôpital ou planifier votre convalescence
- Faire valoir vos droits en cas de difficultés

Notre partenariat avec les spécialistes mondiaux de la sécurité red24 vous offre :

- Un accès 24 heures sur 24 et sept jours sur sept aux conseils en matière de sécurité de représentants multilingues
- Des renseignements fiables sur plus de 285 pays et 160 villes
- Des exposés de sécurité destinés aux voyageurs et des alertes de sécurité personnalisées selon votre voyage ou votre mission
- Des alertes envoyées par courriel ou messagerie texte vous donnant l'information à la minute sur des troubles civils, des catastrophes naturelles et des perturbations des transports
- Un soutien sur place pour les voyages d'urgence et les situations ayant trait à votre sécurité personnelle, la perte de biens ou le vol de documents
- Des services d'évacuation spécialisés pour vous sortir de situations potentiellement dangereuses



Pour vous inscrire :

Rendez-vous au www.red24.com/aetnaus, saisissez les lettres « US » suivies de votre numéro de police Aetna (p. ex., « US123456 »), puis créez un nom d'utilisateur et un mot de passe pour vous connecter.

Quand vous avez besoin d'un coup de main en matière de santé, vous nous retrouverez à vos côtés pour vous guider de la manière qui vous convient le mieux



Avez-vous des questions?

Communiquez avec les services aux membres en composant le numéro au dos de votre carte d'identité de membre.

Communiquez avec les services aux membres en composant le numéro au dos de votre carte d'identité de membre.

Apple, le logo d'Apple et iPhone sont des marques de commerce d'Apple Inc. et des marques déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. L'App Store est une marque de service d'Apple Inc.

Google Play et le logo de Google Play sont des marques de commerce de Google LLC.

Aetna^{MD} est une marque déposée d'Aetna Inc. qui est protégée par les registres et les traités sur les marques de commerce partout dans le monde. Les régimes et programmes d'assurance maladie sont offerts, souscrits ou administrés par Aetna Life & Casualty (Bermuda) Ltd et Aetna Life Insurance Company (Aetna).

Les programmes de renseignements de santé fournissent des renseignements généraux sur la santé et ne sauraient se substituer au diagnostic ou au traitement d'un médecin ou de tout autre professionnel de la santé. Aetna ne fournit pas de soins et ne garantit pas l'accès aux services de santé. La protection ne couvre pas tous les soins de santé, et l'information fournie est soumise aux lois et aux règlements applicables, y compris aux sanctions économiques et commerciales. Veuillez consulter la documentation du régime pour une description complète des prestations, des exclusions, des limites et des conditions de la couverture. L'information est considérée comme exacte à la date de production; cependant, elle est sujette à modifications. Pour de plus amples renseignements sur les régimes d'Aetna International, reportez-vous au aetnainternational.com.

