

INFOCAAT – PERSONNES RETRAITÉES

15 novembre 2013

Dans ce numéro

- 1 Changements au régime; représentants
- 2 Changements imposés par la loi
- 3 Mise à jour de la Sun Life : demandes de règlement
- 4 Mise à jour de la Sun Life : virement automatique
- 5 MedsCheck; assurance voyage
- 6 Soyez un consommateur averti
- 7 Demandes de règlement de frais hospitaliers
- 7 Rappel – 1^{er} février
- 7 Communication avec les retraités
- 8 Recette santé du mois



Renseignements sur les garanties offertes aux personnes retraitées des CAAT

Bienvenue à la quatrième édition d'INFOCAAT – PERSONNES RETRAITÉES, publiée au nom du Comité consultatif sur l'assurance collective des employées et employés retraités des CAAT. Ce bulletin est destiné à vous tenir au courant des changements qui touchent votre régime de garanties collectives pour personnes retraitées et à vous fournir des renseignements utiles sur vos garanties et la façon de vous en prévaloir.

Dans cette édition, nous allons faire le point sur les changements imposés par la loi (dont certains pourraient avoir des conséquences pour vous), vous fournir des renseignements généraux sur votre régime et vous signaler les autres initiatives qui pourraient vous toucher en tant que personne retraitée.

RÉGIME BIENTÔT REMANIÉ!

Date de mise en œuvre – 1^{er} février 2015

Les personnes retraitées participant au Régime AMC 1 qui envisagent de passer au Régime AMC 2 voudront peut-être reporter ce changement d'un an. Le Comité consultatif sur l'assurance collective des employées et employés retraités envisage apporter des modifications à la conception du régime qui se répercuteront sur le Régime AMC 2 et donneront aux personnes retraitées plus de flexibilité pour ce qui est des options de soins dentaires. La date ciblée de mise en œuvre du régime remanié est le 1^{er} février 2015. D'autres précisions seront données lorsque nous serons plus près de la date de déploiement du nouveau régime.

Représentantes des personnes retraitées au Comité consultatif sur l'assurance collective :

Joan Cunnington, nommée par le SEFPO – personnel scolaire
Sheila Hirsch-Kalm, nommée par le SEFPO – personnel de soutien
Catherine Peterson, nommée par l'APACO

Personnes-ressources du Comité consultatif sur l'assurance collective :

Kim Macpherson – SEFPO – kmacpherson@opseu.org
Diane Posterski – APACO – diane.posterski@ocasa.on.ca
Yuliya Gopaul – Le Conseil – yuliya.gopaul@thecouncil.ca



Nouvel organisme de réglementation pour les services d'acupuncture en Ontario

Changement au processus touchant les demandes de règlement pour les services de massothérapie en Alberta

Changements imposés par la loi

Réglementation de l'acupuncture en Ontario

Les fournisseurs de services d'acupuncture en Ontario doivent être inscrits auprès de leur nouvel organisme provincial de réglementation au plus tard le 1^{er} avril 2013 pour être considérés comme des fournisseurs admissibles de services d'acupuncture. Pour obtenir une liste de praticiens reconnus comme ayant rempli les exigences réglementaires pour pratiquer l'acupuncture en Ontario, veuillez visiter le site Web du conseil transitoire de l'Ordre des praticiens en médecine traditionnelle chinoise et des acupuncteurs de l'Ontario, à www.ctcmpao.on.ca.

Notez que d'autres praticiens paramédicaux possèdent les titres de compétence requis pour pratiquer l'acupuncture dans l'exercice de leur profession de santé principale, p. ex., les chiropraticiens. Si un traitement de ce genre est facturé séparément par le chiropraticien qui n'est pas inscrit à titre d'acupuncteur, une partie ou la totalité des coûts d'acupuncture peut être rejetée.

Changement au processus albertain de demande de règlement portant sur des services de massothérapie

Ce changement concerne les praticiens membres de l'association Natural Health Practitioners of Canada (NHPC). À compter du 1^{er} janvier 2014, en ce qui concerne la massothérapie, la Sun Life ne reconnaîtra que les demandes de règlement portant sur des services fournis par des membres en règle de la NHPC qui :

- ont suivi 2 200 heures de formation proprement dite;
- ont réussi l'examen d'équivalence des compétences (Competency Equivalent Exam ou CEE);
- ont été dispensés du CEE.

À compter du 1^{er} janvier 2014, les demandes de règlement pour des services fournis en Alberta par un massothérapeute membre de la NHPC ne seront considérées aux fins de remboursement que si le praticien a suivi les heures de formation requises ou s'il a réussi le CEE ou en a été dispensé par la NHPC en vertu de droits acquis.

Si vous avez un praticien qui est inscrit auprès d'une autre association albertaine reconnue par la Sun Life, vous n'êtes pas touché par ce changement. Les autres associations reconnues sont les suivantes :

- London and Counties Society of Physiologists;
- Massage Therapist Association of Alberta (MTAA);
- Remedial Massage Therapists Association (RMTA).

Si votre massothérapeute est membre de la NHPC, il serait bon de lui demander s'il a réussi le CEE ou s'il en a été dispensé en vertu de droits acquis.

Mises à jour de la Sun Life

Un processus de notification amélioré

Pour améliorer votre expérience et vous renseigner sur l'état de vos demandes de règlement, la Sun Life a modifié son processus de notification concernant les demandes de règlement. Entre autres, la Sun Life vous envoie des notifications, si votre adresse électronique figure à ses dossiers.

- Un nouveau courriel de notification vous sera envoyé pour vous informer de l'évolution de votre demande de règlement (p. ex., demande reçue, traitée ou vérifiée).
- Si votre dossier comporte une adresse électronique (que vous soyez inscrit à masunlife.ca ou non), vous recevrez ces notifications pour toute demande de règlement (sur papier ou en ligne) de frais médicaux ou dentaires.
- Dans tous les courriels de notification, vous serez invité à ouvrir une session pour voir le détail de votre demande de règlement dans le site Web qui vous sera indiqué.

De plus, vos notifications par courriel sur les demandes de règlement que vous soumettez à la Sun Life contiennent maintenant des liens vers des outils et des ressources qui vous donneront accès à diverses fonctionnalités offertes en ligne. Entre autres, vous pourrez accéder à des tutoriels électroniques (en direct) sur tous les choix qui s'offrent à vous en matière de demandes de règlement en ligne – le virement automatique et les relevés de prestations en ligne, par exemple – et savoir comment vous inscrire à masunlife.ca, si vous ne l'avez pas encore fait.

Nouveau processus de notification par courriel concernant l'état de votre demande de règlement

Nouvelles garanties accessibles en ligne pour l'acupuncture et l'ostéopathie

À compter du 22 septembre 2013, vous pouvez soumettre des demandes de règlement en ligne pour les services d'acupuncture et d'ostéopathie.

Les demandes de règlement pour les services paramédicaux fournis par les professionnels suivants peuvent être soumises en ligne, à l'adresse masunlife.ca :

- acupuncteur (**NOUVEAU** – demandes de règlement en ligne offertes après le 22 septembre)
- podologue
- chiropraticien
- massothérapeute
- naturopathe
- ostéopathe (**NOUVEAU** – demandes de règlement en ligne offertes après le 22 septembre)
- physiothérapeute
- podiatre
- psychologue

Autres services pris en charge ajoutés aux demandes de règlement en ligne

Les demandes de règlement en ligne sont plus rapides, plus simples et elles permettent des économies de papier. Si vous êtes inscrit au virement automatique, votre règlement est versé directement sur votre compte bancaire – habituellement dans les 48 heures!

Si vous n'êtes pas encore inscrit au virement automatique, il suffit de vous inscrire en ligne à masunlife.ca en utilisant votre numéro de contrat et votre numéro de membre.

Renseignements sur le virement automatique

Le virement automatique pour le paiement de vos demandes de règlement présente des avantages pour vous à titre de participant, mais aussi pour le régime. Comme nous l'avons mentionné, vous recevez vos paiements plus rapidement et, grâce à la réduction des formalités pour la compagnie d'assurance, le coût de traitement des demandes de règlement est moins élevé, ce qui entraîne des économies pour le régime. La réduction des coûts pour le régime est prise en compte lors de la révision des primes.

En conséquence, à compter de janvier 2014, les nouveaux retraités devront fournir à leur collègue les renseignements nécessaires au virement automatique, au moment de leur inscription aux prestations de retraite des CAAT. Les personnes qui sont déjà retraitées sont vivement encouragées à s'inscrire au virement automatique dès que possible.

*Comment m'inscrire
au virement
automatique?*



Nouvelle application mobile Sun Life

Accédez aux garanties de la Sun Life en ligne ou durant vos déplacements! Les participants au régime peuvent utiliser leur téléphone intelligent pour accéder aux garanties et effectuer des demandes de règlement. La Sun Life vient de publier la nouvelle application mobile Ma Sun Life, version 2.0. Cette toute dernière version de l'application Sun Life comprend :

- des renseignements sur les garanties complémentaires concernant les frais médicaux, notamment les franchises, les maximums, l'admissibilité et plus encore;
- les détails de votre compte, y compris vos soldes;
- des renseignements sur les garanties complémentaires concernant les soins de la vue.

Pour télécharger l'application, visitez www.sunlife.ca/mobile.



*Le programme
MedsCheck de l'ASO offre
des séances gratuites de
révision des
médicaments*

➤ **Le saviez-vous?**

Programme MedsCheck de l'Assurance-santé de l'Ontario

MedsCheck est un programme qui vous permet de prendre rendez-vous pour obtenir un entretien personnel de 20 à 30 minutes avec votre pharmacien communautaire pour assurer que vous utilisez de façon sûre et appropriée tous les types de médicaments. Voyez cela comme un examen complet des médicaments que vous prenez. Et c'est gratuit! Il suffit d'apporter votre carte Santé. Le rendez-vous MedsCheck est votre occasion de discuter de l'interaction possible entre les médicaments d'ordonnance, en vente libre et alternatifs que vous prenez.

Pour en savoir davantage sur le programme MedsCheck de l'Assurance-santé de l'Ontario, visitez :

<http://www.health.gov.on.ca/fr/public/programs/drugs/medscheck/>

➤ **Le saviez-vous?**

Nouvelle assurance voyage de la Sun Life

La Financière Sun Life et la Royal & Sun Alliance du Canada (RSA) offrent maintenant une assurance voyage, ceci par l'entremise d'Assurance Voyage RSA. En tant que participant au régime des CAAT offert par la Sun Life, vous, ainsi que les personnes à votre charge, bénéficierez d'un taux préférentiel sur ce produit. Pour en savoir davantage, visitez :

http://www.sunlife.ca/Canada/sunlifeCA/Travel+insurance?vgnLocale=fr_CA

Vous pouvez aussi appeler Assurance Voyage RSA, au 1 855 780-0458, pour obtenir de plus amples renseignements.

*Nouvelles options
d'assurance voyage de la
RSA*



➤ Le saviez-vous?

Soyez un consommateur averti, que vous ayez moins de 65 ans ou que vous ayez déjà atteint cet âge. *(Vous pensez peut-être que le régime de médicaments provincial couvre le coût des médicaments dès que vous atteignez l'âge de 65 ans, pourtant il existe un nombre considérable de médicaments qui ne sont pas pris en charge. Pour les personnes retraitées et leurs conjoints de plus de 65 ans, 62 % des demandes de règlement présentées au régime concernent des médicaments.)*

- Dans la mesure du possible, visitez plusieurs pharmacies pour savoir lesquelles ont les honoraires de préparation les plus bas. Shoppers Drug Mart, par exemple, est parmi les pharmacies qui ont les honoraires de préparation les plus élevés, alors que Costco a des honoraires de préparation parmi les plus bas. (Il n'est pas nécessaire d'être membre de Costco pour utiliser les services de pharmacie de ce magasin.)
- Si vous essayez un nouveau médicament, assurez-vous que votre médecin ne vous prescrit pas une quantité qui dépasse vos besoins – p. ex., vous allez voir le médecin dans deux semaines pour savoir comment le médicament agit, mais vous recevez une provision d'un mois ou peut-être deux. Si le médicament n'est pas efficace, le reste sera gaspillé, alors que vous et le régime aurez payé une provision tout entière.
- Les médecins demandent souvent si vous avez un régime de médicaments; si vous répondez par l'affirmative, ils risquent de vous prescrire les nouveautés pharmaceutiques plus chères. Essayez de demander à votre médecin s'il y a un médicament moins cher pour soigner adéquatement votre affection. Parfois, il y en a!
- Assurez-vous de savoir quels services sont offerts par l'entremise du régime public de votre province et de vos services communautaires. Ces renseignements sont facilement accessibles dans le site Web des services de santé de votre gouvernement provincial, p. ex., **www.health.gov.on.ca**. L'utilisation de ces services gratuits peut réduire considérablement les dépenses de demandes de règlement qui sont imputées au régime.

➤ Le saviez-vous?

Pour chaque dollar payé au titre des primes, le régime verse

- 0,875 \$ pour les demandes de règlement;
- 0,089 \$ d'impôt au gouvernement;
- 0,036 \$ à la Sun Life pour l'administration des demandes de règlement.



Vous pouvez changer de régime chaque année le 1^{er} février... mais, pour février prochain, attendez.

Demandes de règlement de frais hospitaliers

Si vous êtes admis à l'hôpital, l'hôpital facturera votre séjour directement à la Sun Life. Après le traitement de votre demande de règlement, la Sun Life vous enverra un relevé de prestations. Lorsque vous recevrez ce document, il sera important de vérifier les renseignements que l'hôpital a fournis à la Sun Life. Vous devez faire particulièrement attention au nombre de jours qui ont été facturés afin de vérifier que l'hôpital a établi une facture adéquate au régime, car dans certains cas, le régime a reçu une facture alors que le participant ou la personne à charge n'ont jamais été admis. S'il y a une anomalie, veuillez communiquer avec l'hôpital pour éclaircir tout écart à l'aide de vos propres dossiers et prévenir la Sun Life.

RAPPEL!

Le 1^{er} février 2014 (et le 1^{er} février de chaque année) est votre prochaine occasion de changer le régime d'assurance-maladie complémentaire (Régime AMC) auquel vous êtes inscrit. Si vous êtes inscrit au Régime AMC 1, vous pouvez changer pour le Régime AMC 2 ou le Régime AMC 3. Si vous êtes inscrit au Régime AMC 2, vous pouvez seulement passer au Régime AMC 3. Cependant, si vous êtes inscrit au Régime AMC 3, vous n'avez pas la possibilité de passer à un autre Régime AMC et vous ne pouvez pas non plus retourner à un régime auquel vous étiez inscrit auparavant. Par contre, en raison des changements qui seront instaurés en 2015, vous voudrez peut-être attendre une autre année avant de changer de régime pour les soins médicaux ou dentaires. (Voir page 1.)

ÉDITIONS PRÉCÉDENTES

Pour visionner une édition antérieure d'INFOCAAT – PERSONNES RETRAITÉES, visitez le site Web du Conseil, à www.theCouncil.on.ca. Cliquez sur **Renseignements – Garanties** puis sur **Garanties – Personnes retraitées**. Ceci vous conduira à la page contenant une mine d'information pour les personnes retraitées, notamment INFOCAAT.

COMMUNICATION AVEC LES PERSONNES RETRAITÉES

Le Conseil examine actuellement des moyens d'améliorer la communication avec les personnes retraitées inscrites aux régimes d'assurance collective des CAAT pour les tenir informées et à jour. Pour l'heure, la communication est assurée par les collègues, qui sont le principal point de contact. Quant aux mises à jour et aux notifications, elles sont fournies environ une fois par an au moment de l'envoi des avis concernant les primes.

Des renseignements pour les personnes retraitées sont accessibles dans le site Web du Conseil; celles-ci sont invitées à faire des suggestions pour améliorer la communication. Visitez le site Web du Conseil, à www.theCouncil.on.ca. Cliquez sur **Nous joindre** pour faire vos suggestions.



Novembre est le mois national des aliments santé

Le mois national des aliments santé est un moment privilégié pour faire de l'alimentation saine une priorité. Participer au mois national des aliments santé est facile :

- **Consommez plus d'aliments entiers** : les aliments entiers sont généralement des aliments non transformés et non affinés. Les noix, les graines et les fruits sont de bons exemples d'aliments prêts à manger.
- **Renseignez-vous sur les choix d'aliments et de produits santé naturels** : tirez parti de l'abondance de renseignements sur les aliments santé que vous trouverez sous format papier ou en ligne. Passez à votre magasin d'aliments santé local ou parlez à votre fournisseur de soins de santé pour savoir comment équilibrer votre santé en mangeant correctement et avec l'aide de produits santé naturels.
- **Choisissez les aliments bio** : les aliments certifiés biologiques sont cultivés et manipulés selon des procédés rigoureux et sans ajout persistant de produits chimiques toxiques, ce qui présente un avantage pour la santé des Canadiens et pour l'environnement.

Le mois national des aliments santé sert également à nous rappeler qu'au Canada, les produits santé naturels et biologiques, réglementés à l'échelon fédéral, sont sûrs et efficaces et contribuent à la promotion et au maintien de la santé. [Des sections de cet article sur une alimentation saine sont tirées de l'article de l'Association canadienne des aliments santé intitulé *November is National Health Food Month* (1^{er} novembre 2011) <https://www.chfa.ca/press/november-is-national-health-food-month/>]

Recette santé : chili à la dinde

(Gracieuseté de Chalene Johnson – Livingfitandfab.com)

INGRÉDIENTS :

- 2 tasses de courgettes hachées
- 1 c. à thé d'huile d'olive
- 1 tasse d'oignon haché
- 2 tasses de céleri haché
- 1 tasse de poivrons hachés
- 2 c. à thé d'ail frais haché
- 1 lb de dinde hachée cuite
- 1,5 c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à thé de graines de cumin
- 2 tasses de tomates en conserve coupées en dés (sans sel ajouté)
- 4 tasses de haricots rouges en conserve, rincés et égouttés
- 2 tasses de bouillon de légumes faible en sodium
- 1 c. à thé de cassonade
- 2 c. à soupe de coriandre hachée

PRÉPARATION :

1. Dans une mijoteuse*, mélanger la dinde préalablement dorée, l'oignon, l'ail, le céleri, les poivrons, les tomates, les haricots rouges, la poudre de chili, le cumin et la cassonade et ajouter sel et poivre.
2. Couvrir et cuire à basse température jusqu'à ce que les arômes se marient et que le chili épaisse (environ 7 heures).
3. Garnir de coriandre et servir!

*Pas de mijoteuse? Placer simplement tous les ingrédients dans une grande casserole sur la cuisinière et cuire à feu moyen pendant environ 40 minutes.



INFORMATION NUTRITIONNELLE :

Calories : 277
 Protéines : 26 g
 Glucides : 32 g
 Teneur totale en gras : 5 g
 Cholestérol : 43 mg
 Sodium : 315 mg
 Fibres : 9 g