

## Résolution de problèmes personnels

Vous vivez des difficultés de couple ou vous éprouvez des problèmes interpersonnels et vous aimeriez avoir de l'aide ? Vous pouvez bénéficier de rencontres avec un psychologue pour vous aider à résoudre des problèmes liés :

- aux relations de couple;
- aux relations familiales;
- à la santé psychologique;
- à la santé mentale;
- à la dépression;
- à une phobie;
- à la vie sexuelle;
- au stress et à l'anxiété;
- à la violence physique ou mentale.

## Consultation pharmaceutique

Vous avez des questions au sujet du médicament qui a été prescrit à votre enfant ? Vous vous demandez si le médicament que vous prenez pour soulager votre sinusite peut entraîner des effets secondaires ? Communiquez avec notre service de consultation pharmaceutique. Vous obtiendrez de l'information ou des conseils au sujet des médicaments que vous ou votre famille consommez. Une équipe de professionnels de la santé - infirmières et pharmaciens - s'assurera que vous les prenez bien, en plus de répondre à vos questions.

## Alcoolisme, autres toxicomanies et jeu compulsif

Vous êtes aux prises avec des problèmes d'alcoolisme, de toxicomanie ou de jeu compulsif ? Vous pouvez appeler les infirmières de **CONSTRUIRE en santé** qui pourront vous diriger vers les services appropriés.

Vous pouvez également communiquer avec l'un des 350 Intermédiaires présents sur les chantiers de construction. Ce sont des bénévoles formés pour aider les personnes aux prises avec des problèmes de dépendance, qu'il s'agisse de l'alcool, de drogues ou de jeu compulsif. Informez-vous auprès du représentant de votre association patronale ou syndicale.

## Interventions préopératoire, postopératoire, préhospitalisation et posthospitalisation

Vous devez subir une intervention chirurgicale ou une hospitalisation ? Les infirmières de **CONSTRUIRE en santé** peuvent vous aider à vous y préparer et à vous rétablir dans les meilleures conditions, et ce, le plus rapidement possible. Elles peuvent :

- évaluer vos besoins;
- coordonner les soins requis durant la convalescence;
- vous assister pour surmonter les obstacles liés à votre convalescence.

Selon votre régime d'assurance, certaines restrictions peuvent s'appliquer pour l'accès à certains services.

## Évaluation de vos besoins

Vous avez un problème mais avez de la difficulté à l'exprimer et ne savez pas vraiment vers qui vous tourner ? Le personnel de **CONSTRUIRE en santé** est là pour vous écouter et trouver avec vous la meilleure façon de répondre à vos besoins.

### Gratuit

**CONSTRUIRE en santé** est un programme gratuit pour tous les assurés de **MÉDIC Construction**, et ce, quelle que soit la région du Québec que vous habitez. Le programme **CONSTRUIRE en santé** fait partie des avantages du régime d'assurance **MÉDIC Construction** négocié par les associations patronales et syndicales de l'industrie de la construction.

## Des suivis personnalisés

Que ce soit par des infirmières, des psychologues ou d'autres professionnels de la santé, **CONSTRUIRE en santé** vous offre des suivis personnalisés pour vous accompagner et vous soutenir dans l'atteinte de vos objectifs personnels. Leur mission est de vous aider à atteindre ou à maintenir une qualité de vie indispensable à votre bonheur et à celui de vos proches.



**CONSTRUIRE en santé** est un programme mis sur pied par les associations patronales et syndicales de l'industrie de la construction et administré par la Commission de la construction du Québec.



Association des entrepreneurs en construction du Québec



Association de la construction du Québec



Association des constructeurs de routes et grands travaux du Québec



Association provinciale des constructeurs d'habitations du Québec inc.



Corporation des maîtres électriciens du Québec



Corporation des maîtres mécaniciens en tuyauterie du Québec



Conseil Provincial Inter-national Construction



CSD CONSTRUCTION



CONSTRUCTION CSN



FTQ CONSTRUCTION



Syndicat Québécois de la Construction



Commission de la construction du Québec

Publié par la Commission de la construction du Québec  
Case postale 1040  
Succursale Mont-Royal  
Montréal (Québec) H3P 3G1

Le site Internet de la Commission [www.ccq.org](http://www.ccq.org) est une source de renseignements sur les services et programmes de **MÉDIC Construction** et offre des liens avec les sites des associations patronales et syndicales de l'industrie.

English copy available upon request

PU 43-01 (0804)

# Un programme unique

Plusieurs services de santé gratuits et confidentiels

# CONSTRUIRE en santé



Un seul numéro de téléphone sans frais

24 HEURES PAR JOUR  
SEPT JOURS SUR SEPT

1 800 807-2433

UN PROGRAMME OFFERT DANS LE CADRE DE L'ASSURANCE MÉDIC Construction



## **POUR VOUS** **ET LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE**

**CONSTRUIRE en santé** est un programme destiné aux assurés de **MÉDIC Construction** ainsi qu'à leur famille.

**CONSTRUIRE en santé** n'est pas un service d'urgence médicale. C'est un programme confidentiel et volontaire visant à améliorer la santé des assurés et celle de leur famille et à réduire les coûts de santé.

**CONSTRUIRE en santé**, c'est l'accès à des services professionnels variés et confidentiels pour :

- prévenir la maladie, mentale et physique;
- assurer l'évaluation, le soutien et les conseils requis pour changer des habitudes de vie pouvant nuire à la santé physique (abandon du tabac, sommeil, stress, activité physique, etc.) ou pour être guidé lorsque vous vivez un problème de santé chronique (asthme, diabète, hypertension, etc.);
- vous entretenir, en personne ou par téléphone, avec des professionnels pour résoudre des problèmes de couple, de famille ou de santé mentale;
- prévenir et aider les personnes aux prises avec des problèmes de toxicomanie, d'alcoolisme ou de jeu compulsif.

**CONSTRUIRE en santé** offre plusieurs services de qualité reposant sur une approche globale de la santé. En communiquant avec la ligne téléphonique de **CONSTRUIRE en santé**, une infirmière évalue avec vous vos besoins, vous accompagne, vous conseille et vous oriente vers les bons services de santé.

Le programme **CONSTRUIRE en santé** offre des services tout à fait confidentiels 24 h/24 et 7 jrs/7. En tout temps et à toute heure du jour, les infirmières de **CONSTRUIRE en santé** se feront un plaisir de vous aider.

## **Intervention post-traumatique**

Vous avez été témoin d'un accident grave sur un chantier ? Un membre de votre famille ou un proche s'est suicidé ? Des personnes qualifiées pourront rapidement vous aider et éviter que vous ne développiez des problèmes de santé causés par le choc que vous avez subi.



## **Interventions personnalisées**

Vous vivez un problème de santé et vous aimeriez recevoir de l'aide pour améliorer votre qualité de vie et vous maintenir en santé ? Vous pouvez bénéficier d'un suivi téléphonique personnalisé avec une infirmière si vous éprouvez des problèmes de santé chroniques, tels que :

- diabète;
- hypertension artérielle;
- maladies cardiovasculaires (angine, infarctus, AVC, etc.);
- hypercholestérolémie;
- asthme;
- maladies pulmonaires obstructives chroniques (MPOC);
- maladies inflammatoires de l'intestin;
- reflux gastro-oesophagien;
- ulcères;
- obésité;
- etc.

## **Orthopédagogie**

Votre enfant a moins de 18 ans et éprouve des difficultés d'apprentissage ? Il peut bénéficier de rencontres avec un orthopédagogue pour résoudre des problèmes liés à :

- l'apprentissage;
- la lecture;
- l'écriture.

## **Ergothérapie**

Votre enfant a moins de 18 ans et éprouve des difficultés d'adaptation physique à son milieu ? Il peut bénéficier de rencontres avec un ergothérapeute pour :

- faciliter l'autonomie physique;
- permettre son adaptation à l'environnement de la maison ou du milieu scolaire;
- la conception d'outils adaptés;
- faciliter son intégration dans un milieu;
- faciliter les activités de la vie quotidienne.



## **Conseils en vue de l'adoption de saines habitudes de vie**

Vous pouvez bénéficier d'un suivi téléphonique personnalisé avec une infirmière pour vous aider à modifier des habitudes pour :

- perdre du poids;
- adopter une saine alimentation;
- gérer le stress;
- pratiquer une activité physique;
- prendre correctement vos médicaments (observance médicamenteuse);
- améliorer votre sommeil;
- etc.

## **Cessation tabagique**

Vous désirez arrêter de fumer ? Vous avez déjà cessé et ne voulez pas recommencer ? Contactez les infirmières de **CONSTRUIRE en santé**. Elles pourront vous aider en vous faisant des suggestions et en vous accompagnant dans votre démarche.