

Foire aux questions

préparée à l'intention du personnel de l'Université de
Sherbrooke participant au régime d'assurance collective

Programme Santé-Sommeil de HALEO

En savoir plus sur le programme

Pourquoi mon employeur m'offre-t-il un programme sur le sommeil?

Plus de 40 % des adultes canadiens souffrent de symptômes d'insomnie à un moment donné, et un adulte sur cinq souffre d'un trouble du sommeil modéré à sévère. Le manque chronique de sommeil peut avoir un impact majeur sur votre santé à court et à long terme.

Nous vous offrons ce programme afin que vous puissiez en savoir plus sur les habitudes qui favorisent un bon sommeil et sur les troubles du sommeil les plus courants. Vous pourrez aussi découvrir si vous êtes à risque de souffrir d'un trouble du sommeil et, le cas échéant, comment vous pouvez faire pour améliorer votre sommeil et vous sentir mieux.

Qui est HALEO? Quel est son rôle dans le programme?

HALEO a pour mission d'améliorer la santé et la performance en facilitant l'accès au dépistage et au traitement des troubles du sommeil.

HALEO a regroupé en un seul endroit tous les outils nécessaires à un bon sommeil : de l'éducation et des conseils sur la façon de favoriser un bon sommeil, un test de dépistage des troubles du sommeil les plus communs et des traitements efficaces offerts par des professionnels de la santé experts en sommeil, sans oublier l'accompagnement.

Vous pouvez en apprendre plus sur HALEO en consultant leur site web au <http://haleo.ca/>.

Puis-je en savoir davantage sur le *Brigham and Women's Hospital* (BWH)? Quel est son rôle dans le programme?

Le programme utilise un questionnaire de dépistage des troubles du sommeil qui a été développé et validé par le *Brigham and Women's Hospital* (BWH), en partenariat avec HALEO. Membre de *Partners Healthcare*, BWH est un hôpital d'enseignement de la *Harvard Medical School* qui a une histoire remarquable dans les domaines de la recherche sur le sommeil et le rythme circadien. BWH a mené de nombreuses études sur le sommeil et a piloté plusieurs programmes de santé du sommeil axés sur les travailleurs.

Votre participation

Que dois-je faire pour participer au programme? Est-ce que je dois m'inscrire?

Le module d'éducation et le questionnaire de sélection que vous êtes invités à utiliser font partie de l'**initiative Sleep Matters** du *Brigham and Women's Hospital* (BWH), qui vise à améliorer la santé et la sécurité des travailleurs par l'éducation et le dépistage proactif des troubles du sommeil courants.

Le **mardi 5 juin 2018**, vous recevrez automatiquement une invitation par courriel de l'Hôpital Brigham and Women's (sleepmatters@partners.org). L'invitation comprend un lien hypertexte personnalisé vers leur plateforme de dépistage du sommeil et de l'éducation au sommeil.

Pour participer, vous n'avez qu'à cliquer sur le lien, accéder au questionnaire de dépistage des troubles du sommeil et à le remplir. Vous avez **jusqu'au mardi 26 juin 2018** pour compléter cette étape.

Si vous recevez une notification de risque positif pour un trouble du sommeil, il vous sera demandé si vous acceptez de partager vos résultats avec HALEO. Si vous choisissez de donner votre consentement, HALEO vous contactera pour répondre à vos questions concernant vos résultats et vous expliquera les options de diagnostic et de traitement généralement disponibles pour les troubles du sommeil. Cette étape est entièrement volontaire et HALEO ne vous contactera que si vous choisissez de partager vos résultats.

Combien de temps ça me prendra pour répondre au questionnaire?

Vous aurez besoin d'environ 10 minutes pour répondre aux questions.

Suis-je obligé de participer au programme?

La participation est complètement volontaire. Si vous ne souhaitez pas participer, vous pouvez à tout moment cesser de recevoir des courriels concernant le programme en cliquant sur le bouton de désabonnement au bas de l'invitation, puis en confirmant que vous souhaitez vous désabonner.

Toutefois, nous vous encourageons fortement à participer, même si vous ne croyez pas souffrir d'un trouble du sommeil. Vous pourriez être surpris de ce que vous apprendrez!

Mes données et résultats sont-ils confidentiels?

Les données que vous fournissez et les résultats que vous recevez pendant le processus de sélection resteront totalement confidentiels, sauf si vous choisissez de partager vos données et résultats avec HALEO. HALEO ne peut accéder à vos réponses que si vous acceptez de partager avec HALEO vos données de dépistage, une option qui vous sera proposée si vous recevez une notification de risque positif pour un trouble du sommeil après avoir rempli le questionnaire de sélection en ligne.

Je n'ai pas reçu mon invitation, comment puis-je en recevoir une?

D'abord, vérifiez votre boîte de courriels indésirables. Il se peut que votre invitation s'y trouve.

Notez que seuls les employés adhérant au régime d'assurance collective ou qui sont couverts par l'assurance d'un conjoint ou conjointe travaillant également à l'Université font partie des groupes ciblés dans le cadre de ce projet-pilote peuvent participer au programme.

Si vous croyez que vous auriez dû recevoir une invitation et que ce n'est pas le cas, veuillez contacter directement l'équipe du Service des ressources humaines de l'Université de Sherbrooke par téléphone au 819 821-7393 (de l'interne, poste 67393) ou à l'adresse courriel suivante : info-avantages-sociaux@USherbrooke.ca.

Est-ce qu'il y a une date limite pour participer?

Le programme **début le mardi 5 juin 2018**, lorsque vous recevez votre invitation. Vous avez **jusqu'au mardi 26 juin 2018** pour remplir le questionnaire de dépistage. Après cette date, il ne sera plus possible de commencer votre participation au programme.

Les résultats

J'ai rempli le questionnaire et on me dit que je suis à risque d'un trouble du sommeil. Que dois-je faire?

À la fin du questionnaire, vous aurez le choix de transmettre vos réponses à HALEO si vous souhaitez qu'ils communiquent avec vous afin de poursuivre votre démarche.

HALEO pourra répondre à toutes vos questions et vous expliquer les options de diagnostic et de traitement disponibles, ainsi que les coûts s'y rattachant.

Vous pouvez aussi joindre HALEO à consultation@haleo.ca ou sans frais au **1 855 216-3590**. Notez que si vous n'avez pas accepté de partager vos données de dépistage, HALEO ne pourra pas discuter de vos résultats.

Vous pouvez également imprimer vos résultats afin d'en discuter avec votre médecin.

Je ne comprends pas mes résultats au questionnaire. À qui puis-je poser mes questions?

Si vous avez consenti à transmettre vos informations à HALEO à la fin du questionnaire de dépistage, vous pouvez communiquer avec eux à consultation@haleo.ca ou sans frais au **1 855 216-3590**.

Vous pouvez également imprimer vos résultats afin d'en discuter avec votre médecin.

J'ai perdu le résultat à mon questionnaire, puis-je le retrouver?

À la fin du questionnaire, vous avez la possibilité d'imprimer ou de créer un fichier PDF de la page de vos résultats. Nous vous recommandons fortement de le faire.

Si vous n'avez pas imprimé ou sauvegardé un PDF de vos résultats, vous pouvez y accéder en cliquant sur le lien personnalisé que vous avez reçu dans votre invitation de l'initiative Sleep Matters du *Brigham and Women's Hospital* (BWH) (ou à l'un des rappels). Pour des raisons de sécurité, il vous sera demandé de fournir le numéro de téléphone que vous avez entré lorsque vous avez rempli le questionnaire.

Enfin, vous pouvez communiquer avec HALEO au consultation@haleo.ca pour recevoir une copie de votre lien personnalisé (disponible seulement si vous avez consenti à transmettre vos informations à HALEO à la fin du questionnaire). Pour des raisons de sécurité, veuillez noter qu'aucun résultat ne peut être transmis par courriel.

Le traitement

Comment fonctionne la thérapie pour l'insomnie?

La thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (CBT-i) est pratiquée depuis plus de 40 ans et est un traitement cliniquement prouvé. Elle est recommandée par l'*American College of Physicians* et l'*European Sleep Research Society* comme le traitement de première ligne pour les adultes souffrant d'insomnie chronique.

La thérapie débute par une séance d'évaluation et se poursuit ensuite pendant 4 à 5 séances de 30 minutes chacune, à raison d'une séance par semaine. Ces séances se déroulent par vidéoconférence sécurisée avec votre thérapeute, vous évitant ainsi de vous déplacer en clinique.

Vous aurez aussi un accès sécurisé à la plateforme en ligne d'HALEO qui regroupe tous les outils dont vous aurez besoin pour suivre votre traitement et améliorer votre sommeil.

Que propose HALEO pour traiter l'insomnie?

Pour l'insomnie modérée à sévère, HALEO propose une thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie (CBT-i). La thérapie a lieu avec un thérapeute professionnel qualifié et assuré via la plate-forme de vidéoconférence de HALEO.

Le processus commence par une séance d'évaluation, suivie de 4 à 5 séances de thérapie de 30 minutes chaque semaine. Les séances sont offertes par vidéoconférence sécurisée avec votre thérapeute, de sorte que vous n'avez pas à vous rendre à une clinique. Le rendez-vous peut être consulté à partir de n'importe quel appareil qui est connecté à Internet haute vitesse via un câble ou WiFi. (L'utilisation d'une connexion cellulaire peut générer des frais de dépassement de données et est fortement déconseillée.)

Tout au long de la phase d'évaluation et de traitement, vous aurez également accès à la plateforme en ligne sécurisée de HALEO, avec tous les outils dont vous avez besoin pour suivre votre traitement et améliorer votre sommeil.

Qu'en est-il de l'apnée du sommeil (AOS) ou du syndrome des jambes sans repos (SJSR)?

HALEO ne fournit pas de diagnostic ou de traitement pour des conditions médicales, telles que l'apnée obstructive du sommeil (AOS) ou le syndrome des jambes sans repos (SJSR). Le rôle de HALEO est de vous fournir des informations pertinentes qui peuvent faciliter le parcours de soins, ce qui peut impliquer plusieurs étapes. La première étape consiste toujours à parler avec un médecin, idéalement votre médecin de famille.

Nous vous recommandons fortement d'imprimer les résultats de votre test de dépistage afin que vous puissiez les fournir au médecin traitant. Pour ceux qui ont un risque d'apnée obstructive du sommeil (AOS), HALEO peut également vous fournir un formulaire d'ordonnance que vous pouvez donner à votre médecin. Une fois que vous avez l'ordonnance du médecin en main, HALEO peut vous aider à trouver des options de diagnostic et de traitement publiques et privées disponibles près de chez vous.

Devrai-je payer pour le traitement? Le régime d'assurance collective couvrira-t-il les coûts?

Pour la thérapie cognitivo comportementale de l'insomnie, votre thérapeute vous fera parvenir une facture, via votre adresse courriel, après chaque séance. Dans le cadre du présent programme, le coût de chaque séance est de 90 \$ plus taxes. Le coût de la thérapie cognitivo comportementale de l'insomnie est remboursé par **Desjardins Assurances** jusqu'à concurrence du remboursement maximum annuel pour la consultation en psychothérapeute selon votre option de couverture d'assurance (options 1 et 2 : 500 \$, et option 3 : 1000 \$)

Pour l'apnée obstructive du sommeil, plusieurs options s'offrent à vous. Vous pouvez obtenir une ordonnance de votre médecin pour subir un test diagnostique à domicile ou en clinique. Ce test diagnostique est disponible par les hôpitaux (les frais sont couverts par la RAMQ) ou est offert par des cliniques privées spécialisées (les frais vous sont facturés). L'équipement médical nécessaire pour le traitement sera déterminé par votre médecin spécialiste. **Desjardins Assurances** remboursera 100 % du coût d'achat et d'entretien d'un appareil de type CPAP (pour apnée du sommeil)

Nous vous recommandons tout de même de vous informer sur votre couverture **avant d'engager des frais** en communiquant avec **Desjardins Assurance** par téléphone au 1 800 463-7843 ou par courriel servicecollectif@dsf.ca.

Dans tous les cas, votre demande de remboursement se fait comme d'habitude auprès de votre [régime d'assurance collective de l'Université de Sherbrooke](#).

Est-ce que mes personnes à charge peuvent participer au programme?

Le programme est réservé seulement aux membres du personnel de l'Université de Sherbrooke participant au régime d'assurance collective.

J'ai une question, à qui puis-je m'adresser?

Si vous avez une question à laquelle nous n'avons pas répondu ici, nous vous invitons à communiquer avec l'équipe du Service des ressources humaines de l'Université de Sherbrooke par téléphone au 819 821-7393 (de l'interne, poste 67393) ou à l'adresse courriel suivante : info-avantages-sociaux@USherbrooke.ca.