

L'héritage de la pandémie: des soins de santé à distance

L'impact de la COVID-19 aura été important sur notre mode de vie au Québec. Du côté des services en santé, ces quelques mois confinés à la maison ont été le catalyseur de l'efficacité, de l'accessibilité et de l'évolution des soins de santé à distance.



Par Alexandre Chagnon, pharmacien hospitalier et fondateur de questionpourunpharmacien.com

Depuis mars 2020, une myriade de professionnels de la santé se rendent accessibles à distance, y compris les médecins, dont la consultation à distance est maintenant remboursée par l'État. Du côté des pharmaciens, le fait d'avoir dû travailler à portes fermées a enclenché une série d'actions qui vous permettent maintenant de recevoir tous vos produits par livraison dans presque toutes les pharmacies du Québec, de discuter avec un pharmacien sur le Web et de renouveler vos médicaments en ligne.

Des ressources en ligne

Tout cela s'est déroulé tellement rapidement que j'ai cru bon vous fournir ici une liste de ressources maintenant accessibles pour vous faciliter la vie (et la santé):

- Le Carnet Santé Québec (carnet.sante.gouv.qc.ca/portail) vous permet d'accéder à la liste de vos médicaments, de vos résultats de laboratoire et d'imagerie 30 jours après vos examens.
- Pour prendre rendez-vous avec un médecin, c'est ici: rvsq.gouv.qc.ca/fr/public/aide/Pages/prendre-rdv-proximite.aspx

- Votre médecin de famille peut utiliser l'un des trois outils suivants pour faire une consultation vidéo à distance avec vous: Reacts, Teams ou Zoom. Deux de ces trois outils fournissent un guide à l'intention des patients. Ainsi, vous pouvez vous préparer à tirer le maximum de votre consultation:

- Reacts: telesantechum.ca/guide-reacts/menu-patients-fr.html

- Zoom: telesantemcgill.ca/zoom/menu-patients-fr.html

- Si votre médecin de famille ne propose pas encore la téléconsultation, vous pouvez utiliser une plateforme comme celle de Bonjour Santé (bonjoursante.ca/LandingPage) pour voir un médecin dans le confort de votre salon pour moins de 20\$.
- Pour consulter un pharmacien à distance, utilisez la plateforme Question pour un pharmacien (questionpourunpharmacien.com). C'est gratuit!
- Si vous voulez consulter un psychologue à distance, rendez-vous sur le site de l'Ordre des psychologues



(ordrepsy.qc.ca/trouver-de-aide) et choisissez l'option «Psychologie à distance». Il y a des frais de consultation.

- Si vous devez consulter un physiothérapeute et aimeriez le faire à distance, sachez que bon nombre d'entre eux offrent maintenant la consultation en ligne, moyennant des frais. Rendez-vous sur le site de l'Ordre des physiothérapeutes pour trouver un physio offrant ce service: oppq.qc.ca/trouvez-un-professionnel
- Si vous désirez consulter une nutritionniste à distance, rendez-vous sur le site de l'Ordre des diététistes (opdq.org) et sélectionnez «Télépratique» dans les types de services offerts. Il y a des frais de consultation.

L'ordinateur, la tablette et le téléphone intelligent nous permettent de nous rapprocher socialement, alors que la distanciation sociale demeure le mot d'ordre. Gageons qu'ils continueront longtemps de le faire avec nos professionnels de la santé. 🚩