

FAQ

POURQUOI NOUS CHOISIR

Plusieurs bonnes raisons justifient de prendre rendez-vous dans une clinique du Groupe effiScience!

- Tous nos professionnels détiennent une formation universitaire. En plus de leur formation, leurs connaissances sont régulièrement actualisées par des formations continues.
- Douleurs? Raideurs? Blocages? Faiblesses? Peu importe les symptômes qui affectent vos muscles, nerfs ou articulations, nos professionnels de la santé sauront adapter le traitement pour ce dont vous avez besoin pour vous soulager!
- Nos professionnels sont à l'écoute de vos besoins afin d'identifier l'origine de vos problèmes, de mieux comprendre la cause et d'être en mesure de vous proposer les meilleurs plans de traitements pour l'amélioration de votre condition.
- Chacune de nos succursales sont à proximité d'un centre médical. Il est possible de vous référer à d'autres spécialistes de notre équipe dans la mesure où votre condition n'évoluerait ou ne s'améliorerait pas comme elle le devrait.
- Nous offrons un horaire flexible pour accommoder chacun de nos clients. Nous sommes ouverts du lundi au jeudi de 7h30 à 20h00 ainsi que le vendredi de 7h30 à 17h00. Nous vous assurons une prise en charge rapide!
- En plus de la grande variété de services offerts, tous nos professionnels travaillent en étroite collaboration afin de faciliter le suivi de votre dossier.
- Notre équipe de professionnels saura vous traiter dans une ambiance décontractée et chaleureuse !
- Tous les types de dossiers sont acceptés : assurances personnelles, SAAQ, CSST, Croix bleue, anciens combattant, assurances privées...
- Plusieurs de nos professionnels détiennent des spécialisations pour le traitement de conditions spécifiques. Ces spécialisations sont offertes dans peu de cliniques et cela vaut la peine de vous informer!

PHYSIOTHÉRAPIE

POURQUOI CONSULTER UN PHYSIOTHÉRAPEUTE?

Plusieurs croient à tort que seuls les gens ayant subi une blessure peuvent bénéficier de traitements de physiothérapie. En réalité, tout le monde aurait avantage à consulter un thérapeute car, en plus de traiter les douleurs, tensions et muscles congestionnés, il vous aidera à comprendre pourquoi ils se produisent et vous donnera les outils pour les corriger ou les éviter. Plusieurs personnes viennent aussi nous voir en prévention ou pour entretenir leur bonne forme, comme on le ferait chez un massothérapeute. De plus, les sportifs de tous niveaux viennent chercher des conseils pour de meilleures performances ou pour optimiser leur entraînement.

Peu importe l'âge de la personne, la physiothérapie s'applique à un vaste éventail de problèmes :

- Problèmes de dos, de cou et maux de tête
- Hernie discale
- Problème relié à la posture ou à des mouvements répétitifs.
- Problème relié à la mâchoire
- Tensions musculaires et problèmes de souplesse
- Douleurs articulaires ou musculaires
- Instabilité articulaire
- Inflammation
- Manque de proprioception
- Arthrose ou arthrite
- Tendinite, bursite, capsulite
- Séquelles d'une fracture, d'une luxation ou d'une foulure
- Entorse
- Claquage, rupture tendineuse
- Engourdissements et picotements
- Traumatisme crânien léger
- Retard du développement moteur chez l'enfant ou problème orthopédique (pédiatrie)
- Vertiges et pertes d'équilibre
- Limitations suite à une chirurgie
- Blessures sportives
- Accident de la route ou du travail
- Perte d'autonomie
- Tout autre problème pouvant causer une diminution de l'autonomie

QUEL PEUVENT-ÊTRE LES CAUSES DE MA DOULEUR?

Elles peuvent être multiples! Accident de travail, accident de la route ou du sport, mauvaises habitudes posturales, mouvements répétitifs... peu importe votre condition, le physiothérapeute pourra être consulté rapidement en accès direct.

DOIT-ON ÊTRE RÉFÉRÉ PAR UN MÉDECIN POUR RENCONTRER UN PHYSIOTHÉRAPEUTE?

Non. Il n'est pas nécessaire d'être référé par un médecin avant de rencontrer un physiothérapeute du Groupe effiScience. Sa formation complète en réadaptation lui permet de recevoir les clients sans référence médicale. Il travaille toutefois en étroite collaboration avec les médecins et autres intervenants de la santé.

Il est par contre possible que le thérapeute vous suggère une visite chez le médecin afin d'obtenir l'opinion de celui-ci, ou pour effectuer des examens plus approfondis. Certaines compagnies d'assurance peuvent exiger un billet de référence du médecin avant de procéder au remboursement du traitement. Il est donc de la responsabilité du client de vérifier sa couverture d'assurance avant de se présenter à son premier rendez-vous en physiothérapie.

COMMENT SE DÉROULERA LA PREMIÈRE VISITE AVEC MON PHYSIOTHÉRAPEUTE ?

À votre première visite, le physiothérapeute fera l'évaluation de votre condition générale. Il vous posera des questions sur les raisons qui vous amènent à le consulter et procédera ensuite à un examen physique afin de lui permettre d'analyser plus en profondeur votre condition.

Par la suite, votre physiothérapeute planifiera avec vous les traitements nécessaires pour vous remettre sur pied le plus rapidement possible. Puisque la clé de la guérison repose en grande partie sur les exercices à la maison, il vous donnera des conseils afin que vous puissiez prendre part à votre réadaptation. Au besoin, il entrera en contact avec votre médecin dans le but d'assurer un meilleur suivi.

QUELS DOCUMENTS DOIS-JE APPORTER LORS DU PREMIER RENDEZ-VOUS?

Lors de votre première consultation, vous devrez nous remettre votre référence médicale et tout autre document qui serait susceptible de nous aider à bien évaluer votre condition (résonance magnétique, radiographie, etc.). Si vous consultez suite à un accident de travail, vous devrez nous apporter le formulaire remis par votre employeur (réclamation du travailleur). Dans l'éventualité où votre compagnie d'assurance collective demande de faire remplir un document spécifique, assurez-vous de l'avoir avec vous à la première rencontre.

COMMENT DOIS-JE M'HABILLER?

Habillez-vous confortablement. Nous avons un vestiaire si vous avez besoin de vous changer et sachez qu'il est préférable de porter des vêtements amples (ex: camisole, culottes courtes) afin de mieux exposer la région à traiter.

COMBIEN DE TRAITEMENTS DE PHYSIOTHÉRAPIE SERONT NÉCESSAIRES AFIN DE RÉGLER MON PROBLÈME?

Chaque personne est unique et chaque problème est différent. Le thérapeute sera en mesure de bien vous informer de la durée approximative des traitements suite à la première rencontre. Puis, en vous impliquant dans le processus de guérison, vous pourrez y voir une différence plus rapidement!

N'oubliez pas que votre thérapeute vous donnera tous les moyens nécessaires à votre guérison. En général, si vous ne notez pas une nette amélioration après 4 à 6 traitements, n'hésitez pas à le mentionner à votre physiothérapeute.

QUELLE SERA LA DURÉE DE CHAQUE TRAITEMENT?

La première visite dure normalement entre 60 et 90 minutes et inclut l'évaluation et des conseils. Si l'évaluation se déroule rondement, le professionnel peut parfois procéder à un premier traitement. Par la suite, les séances de traitement durent habituellement 30 ou 60 minutes.

LES TRAITEMENTS SONT-ILS DOULOUREUX?

Il est difficile de répondre à cette question, car la tolérance à la douleur est variable d'un individu à l'autre. N'hésitez surtout pas à mentionner votre inconfort à votre physiothérapeute. Ce dernier tâchera d'adapter le traitement afin qu'il soit plus supportable.

QUI VAIS-JE RENCONTRER À LA CLINIQUE?

Peu importe la succursale du Groupe effiScience (Lebourgneuf ou Charlesbourg), vous serez toujours évalué par un thérapeute qualifié et certifié d'un Ordre ou d'une association reconnue au Québec. Ce même thérapeute vous suivra dans toute l'évolution de votre traitement. Nous sommes convaincus que la relation de confiance entre un thérapeute et son patient est un facteur important dans le processus de guérison.

QU'ADVIENT-IL SI MON PROBLÈME OU LA DOULEUR REVIENT?

Malgré toutes les recommandations et traitements que vous ayez reçus, il est possible que la douleur réapparaisse. Si cela survient, il est préférable de contacter votre thérapeute dès que possible. Celui-ci pourra valider auprès de vous si un nouveau rendez-vous ou si une visite chez votre médecin est nécessaire.

DANS COMBIEN DE TEMPS PUIS-JE OBTENIR UN RENDEZ-VOUS?

Notre équipe compte plusieurs physiothérapeutes et cela permet d'assurer, la plupart du temps, l'attribution d'un rendez-vous dans un délai de 24 heures.

EST-CE QUE LES ASSURANCES COUVRENT LES SERVICES DE PHYSIOTHÉRAPIE OFFERTS À LA CLINIQUE?

La plupart des assurances privées couvrent les services de physiothérapie (physiothérapeute, thérapeute en réadaptation physique), d'ergothérapie, de massothérapie et d'autres disciplines. Il suffit de vérifier dans votre guide d'assurances privées ou collectives. Vous y trouverez toute l'information telle que le montant remboursable pour chaque rencontre, la couverture annuelle ainsi que la nécessité ou non de fournir une prescription médicale.

QUAND DOIS-JE PAYER MES RENCONTRES?

Les traitements sont payables à chaque rencontre et un reçu vous est remis. Il est aussi possible de procéder par prélèvement préautorisé sur votre carte de crédit pour la durée de vos traitements. N'hésitez pas à communiquer avec notre équipe à la réception pour toute question.

ERGOTHÉRAPIE

DOIT-ON ÊTRE RÉFÉRÉ PAR UN MÉDECIN POUR RENCONTRER UN ERGOTHÉRAPEUTE?

Non. Il n'est pas nécessaire d'être référé par un médecin avant de rencontrer un ergothérapeute du Groupe effiScience. Sa formation complète en réadaptation lui permet de recevoir les clients sans référence médicale. Il travaille toutefois en étroite collaboration avec les médecins et les autres intervenants de la santé. Il est par contre possible que le thérapeute vous suggère une visite chez le médecin afin d'obtenir l'opinion de celui-ci ou pour effectuer des examens plus approfondis. Certaines compagnies d'assurance peuvent demander un billet de référence du médecin pour procéder au remboursement du traitement. Il est donc de la responsabilité du client de vérifier sa couverture d'assurance avant le premier rendez-vous avec l'ergothérapeute.

QUELS DOCUMENTS DOIS-JE APPORTER LORS DU PREMIER RENDEZ-VOUS?

Lors de votre première consultation, vous devrez nous remettre votre référence médicale (s'il y a lieu) et tout autre document qui serait susceptible de nous aider à bien évaluer votre condition (résonance magnétique, radiographie...). Si vous consultez suite à un accident de travail (CNESST), vous devrez apporter avec vous le formulaire remis par votre employeur (réclamation du travailleur). Également, si votre compagnie d'assurance collective exige de faire remplir un formulaire spécifique, il faudra vous assurer de l'avoir en votre possession lors de votre rendez-vous avec le professionnel.

COMMENT DOIS-JE M'HABILLER?

Habillez-vous confortablement. Vous pourrez vous changer dans le vestiaire de la clinique. Des vêtements amples seraient souhaitables afin de pouvoir exposer la zone que nous évaluerons et traiterons.

QUI VAIS-JE RENCONTRER À LA CLINIQUE?

Peu importe la succursale du Groupe effiScience (Lebourgneuf ou Charlesbourg), vous serez toujours évalué par un thérapeute qualifié et certifié d'un Ordre ou d'une association reconnue au Québec. Ce même thérapeute vous suivra dans toute l'évolution de votre traitement. Nous sommes convaincus que la relation de confiance entre un thérapeute et son patient est un facteur important dans le processus de guérison.

DANS COMBIEN DE TEMPS PUIS-JE OBTENIR UN RENDEZ-VOUS?

Les rendez-vous sont habituellement donnés dans les 24h suivant l'appel. Par contre, si la blessure vient tout juste de se produire, il sera souhaitable de vous voir encore plus rapidement.

EST-CE QUE LES ASSURANCES COUVRENT LES SERVICES OFFERTS À LA CLINIQUE?

La plupart des assurances couvrent les services de physiothérapie (physiothérapeute, thérapeute en réadaptation physique), d'ergothérapie, de massothérapie et d'autres disciplines. Il suffit simplement de vérifier dans votre guide d'assurances privées ou collectives. Vous y trouverez toute l'information telle que le montant remboursable par rencontre, la couverture annuelle ainsi que la nécessité ou non de fournir une prescription médicale.

QUAND DOIS-JE PAYER MES RENCONTRES?

Les traitements sont payables à chaque rencontre et un reçu est émis à chaque fois. Il est aussi possible de procéder par prélèvement préautorisé sur votre carte de crédit pour la durée de vos traitements. N'hésitez pas à communiquer avec notre réceptionniste pour toute question.

NUTRITIONNISTE

POURQUOI PRENDRE UN RENDEZ-VOUS CHEZ LA NUTRITIONNISTE?

Que cela soit de votre propre initiative ou sur la recommandation de votre médecin, consulter un nutritionniste, c'est mettre le cap sur la santé de façon adaptée et durable. Pour un changement des habitudes alimentaires (à la suite d'une pathologie ou dans un but préventif), pour des conseils, pour une supplémentation spécifique ou autre, le nutritionniste est un intervenant en appui aux autres ressources médicales ou alternatives. Ses services sont pertinents dans de multiples situations et pour plusieurs projets de santé, par exemple :

- vous voulez manger plus sain, et équilibrer votre alimentation en fonction de votre mode de vie;
- vous voulez régler votre problème de poids (surcharge pondérale, déficit pondéral) ou celui de vos enfants, incluant les troubles de l'appétit;
- vous souhaitez que votre adolescent soit en harmonie avec les changements corporels qu'il vit comme une épreuve pénible;
- vous avez comme objectif, en tant que sportif ou athlète, d'améliorer vos performances physiques sans tomber dans l'excès et sans miner votre santé globale;
- vous envisagez d'arrêter de fumer, mais vous reliez cette éventualité à une prise de poids inévitable;
- vous êtes enceinte ou vous planifiez avoir un enfant et vous voulez être dans les meilleures dispositions possible pour la santé du bébé; ou encore, vous êtes parturiente et vous désirez connaître les bonnes façons de vous alimenter et de gérer certains problèmes post-partum;
- vous êtes en période de ménopause et vous cherchez, par un nouveau comportement alimentaire, à contrer ou à diminuer certaines conséquences négatives de la ménopause sur votre organisme;
- vous arrivez à un âge avancé et vous désirez mieux gérer les modifications physiologiques qui se font plus marquées, que ce soit concernant l'appétit, le goût, la soif, la perte de masse musculaire, la récupération, la vigueur sexuelle, etc.;
- vous cherchez à sortir de l'impasse digestive dans laquelle vous êtes en raison d'un travail stressant ou autre (aigreurs, maux d'estomac, constipation, intolérances, flatulences, etc.);
- aux prises avec une maladie chronique ou en lutte contre un cancer, vous avez besoin d'un mode de vie adapté et d'une alimentation qui augmente au maximum votre qualité de vie;
- vous désirez avoir toutes les armes et tous les repères utiles pour vaincre votre anorexie ou votre boulimie.

PSYCHOLOGIE

QUEL EST LE RÔLE D'UN PSYCHOLOGUE?

Professionnel, détenteur d'un diplôme de 2e ou de 3e cycle universitaire, le psychologue traite les personnes atteintes d'un ou de plusieurs troubles psychologiques. Il s'intéresse aux difficultés qu'elles connaissent au chapitre de leur comportement ou de leur apprentissage. Le psychologue joue un rôle clé lors de l'évaluation des capacités intellectuelles, des aptitudes, de la personnalité, etc., des patients. Rompu aux techniques d'entrevue et d'écoute psychanalytique, le psychologue s'attaque aux symptômes des problèmes psychiques et collabore avec les psychiatres. Tout dépendant de sa spécialisation (pratique clinique, orientation, psychologie scolaire, du travail, etc.), il se sert de méthodes d'intervention spécifiques issues d'approches théoriques différentes. Au Québec, tous les psychologues doivent faire partie de l'Ordre des psychologues du Québec pour être en droit de pratiquer à ce titre.

QUAND DOIT-ON CONSULTER UN PSYCHOLOGUE?

Les troubles psychologiques ou les déviations de la personnalité et du comportement ont des genèses particulières. Il ne faut pas penser être nécessairement exposé à ces maux du fait d'une grande fatigue, d'une déprime ou d'une manie. Quand on peine à s'y retrouver, qu'on se sent dépassé par les événements ou qu'on cède à son penchant, il n'est pas vain de tenter d'abord de travailler sur soi, puis de demander le support d'amis ou de parents, histoire de se requinquer, d'obtenir des conseils, de partager, etc. Parfois, de bonnes vacances, du repos et un changement dans les habitudes de vie ont aussi un effet bénéfique.

Mais il y a également des situations où, malgré nos efforts, nous avons l'impression de nous enfoncer dans le mal-être, dans la marge. L'aide d'un professionnel est alors pertinente. Le psychologue est une très bonne ressource pour évaluer ce qui ne va pas et trouver des solutions.

En situation « classique », la consultation devient la meilleure option. Voici quelques exemples :

- vous n'êtes plus capable d'exécuter des tâches quotidiennes (travailler, prendre soin des enfants, entretenir le logement, etc.);
- vous avez l'impression d'être seul dans votre monde : personne ne vous comprend, les conseils d'autrui vous paraissent tous inutiles, etc.;
- vous ne parvenez pas à surmonter une épreuve, un traumatisme;
- vous sentez que vous êtes plus déprimé, tendu, frustré, en colère... que ce qui serait normalement attendu;
- vous avez de la difficulté à dormir;
- vous fuyez des situations banales (pour les autres) de crainte de ne pas être à la hauteur;
- vous pleurez régulièrement;
- vous trouvez que votre vie est insensée ou qu'elle se dirige vers un cul-de-sac.

MASSOTHÉRAPIE

COMMENT SE PRÉPARER EN VUE POUR UN TRAITEMENT EN MASSOTHÉRAPIE?

1. Il est recommandé de boire beaucoup d'eau avant une séance de massothérapie;
2. Il est déconseillé de boire de l'alcool et du café avant d'aller se faire masser. Il faut en outre manger légèrement pour éviter de solliciter le système digestif au moment du traitement.
3. Habillez-vous « relax »; des vêtements amples et extensibles sont de rigueur. Les cheveux longs doivent être attachés et les bijoux et montres doivent être enlevés.
4. Il est préférable d'arriver un peu plus tôt à votre rendez-vous, cela vous laissera le temps de remplir le questionnaire habituel, de passer à la salle de bain et d'amorcer votre relaxation.
5. Faites part au massothérapeute de vos besoins spécifiques, de vos craintes, de votre niveau de sensibilité à la douleur, des zones de votre corps sur lesquelles vous voulez qu'il insiste, etc.