

Dietitians as part of your health care team

Use your extended health care benefits



How to navigate your extended health care plan

- Call your extended health care plan and ask:
 - *Do I have coverage to see a registered dietitian?*
 - *Do I have a health spending account?*
 - *Do I need a doctor's referral?*
 - *How much coverage do I have in a calendar year and do I have this amount for each family member?*
- If you have a health spending account, this can be used for your dietitian services

If you do not have coverage, let your employer know you'd like dietitian services added to your plan. Visit www.dietitians.ca/employeehealth for steps you can take to get coverage.

Dietitians are effective nutrition counsellors

- **Dietitians** have both the scientific knowledge and the counselling skills necessary to provide helpful food and nutrition advice
- **Dietitians** tailor nutrition advice to your unique needs and circumstances.

A dietitian can help you:

- Eat and enjoy as many foods as possible, even if you have food allergies or restrictions
- Reduce your risk of developing a diet-related chronic disease such as diabetes
- Live a longer healthier life, if you have a chronic disease
- Get the most out of your workouts, deal with a picky eater at home, navigate the grocery store
- Improve your relationship with food
- Sort out if a diet you read about is right for you.

To be sure you are accessing a qualified nutrition professional look for the initials RD or Pdt (DtP in French) after the health professional's name or ask if they are a registered dietitian.

Visit www.dietitians.ca/find to locate a dietitian near you.

Les diététistes au sein de votre équipe de soins de santé

Utilisez votre régime d'assurance-maladie complémentaire



Comment profiter au maximum de votre régime d'assurance-maladie complémentaire

- Appelez les responsables de votre régime d'assurance-maladie complémentaire et posez-leur les questions suivantes :
 - *Les services de diététistes sont-ils couverts?*
 - *Ai-je un compte de frais médicaux?*
 - *Ai-je besoin d'une recommandation de mon médecin?*
 - *Quelle est ma couverture pour une année civile, et cette somme est-elle disponible pour chaque membre de ma famille?*
- Si vous avez un compte de frais médicaux, celui-ci peut être utilisé pour les services de diététistes.

Si ces services ne sont pas couverts, faites savoir à votre employeur que vous aimeriez que les services de diététistes soient ajoutés à votre régime. Visitez le www.dietetistes.ca/santedesemployees pour savoir comment obtenir la couverture.

Les diététistes prodiguent des conseils nutritionnels efficaces.

- **Les diététistes** possèdent à la fois les connaissances scientifiques et les compétences en counseling nécessaires pour prodiguer des conseils utiles sur les aliments et la nutrition
- **Les diététistes** adaptent leurs conseils sur la nutrition à vos besoins et circonstances uniques

Une diététiste peut vous aider à :

- Manger et savourer la plus grande variété d'aliments possible, même si vous avez des allergies ou restrictions alimentaires
- Réduire vos risques de développer une maladie chronique associée à l'alimentation comme le diabète
- Vivre plus longtemps et en meilleure santé si vous avez une maladie chronique
- Tirer le maximum de vos entraînements, composer avec un mangeur difficile à la maison ou vous y retrouver à l'épicerie
- Améliorer votre relation avec la nourriture
- Comprendre si une diète dont vous avez entendu parler vous convient

Pour vous assurer d'avoir accès à des professionnels de la nutrition qualifiés, recherchez les initiales R.D. ou Dt.P. (PDt en anglais) après le nom du professionnel de la santé, ou posez la question : « Êtes-vous diététiste? »

Visitez le www.dietetistes.ca/trouvez pour trouver un ou une diététiste près de chez vous.