



Joyeuses fêtes

Restez en forme et en bonne santé



SERVICE

Partager les événements avec Galenos

Galenos vous accompagne et vous facilite les démarches administratives à chaque étape de la vie.

NAISSANCE

Votre famille s'agrandit? Félicitations ! Avec l'annonce prénatale auprès de Galenos et la souscription d'assurances complémentaires, votre bébé est couvert sans questionnaire de santé et assuré déjà pendant la naissance (variantes Maxica et Hopital I). Une annonce prénatale protège les futurs parents et l'enfant en cas de complication et de maladie imprévue. Nous vous apportons volontiers un conseil personnalisé.

DÉCÈS

Après le décès d'un proche, la famille doit aussitôt réagir:

- > Envoyez-nous un acte de décès
- > Communiquez-nous les coordonnées de la personne de référence
- > Informez-nous éventuellement des coordonnées d'un nouveau compte bancaire ou postal pour les remboursements, qui sont effectués environ après 4 mois.
- > Merci de nous adresser les factures dès que possible pour le décompte
- > Une attestation fiscale devrait être commandée environ 1 mois après le décès. Une imposition intermédiaire doit être effectuée pour le (la) défunt(e).

SÉPARATION FAMILIALE

En cas de séparation ou lorsqu'un jeune adulte veut prendre en charge les primes, vous avez besoin d'effectuer la formalité de séparation familiale. Veuillez nous adresser le formulaire de partage de dossier familial rempli et signé par les deux parties assurées.

Vous trouverez le formulaire sous:
https://www.galenos.ch/wp-content/uploads/2017/06/Teilung_Familiendossier_F.pdf

4/5

POLITIQUE

Arguments solides
contre la caisse
unique
Encore plus de
médicaments sans
ordonnance
Acheter des médi-
caments à bon prix
à l'étranger?

6

CONSEILS

7 conseils de bien-
être pour les jours
de fête

8

SERVICE

Economiser avec
le E-banking

NEWS

Télémédecine
gratuite:
Galenos Medi24
Foire de Zoug
Nouvel adjoint du
Directeur

CONTACT

Nous restons à
votre disposition

IMPRESSUM**Editeur**

Galenos,
Militärstrasse 36, 8021 Zurich

Rédaction

Roland Kleiner, Marylène Berthier

Concept/Mise en page

Basel West Unternehmens-
kommunikation AG, Bâle

Impression

Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

Images

iStock

printed in
switzerland

« Caisse unique: indésirable et inutile. »

C'est précisément pendant l'activité d'automne particulièrement intense pour les assureurs que des influenceurs politiques essaient de raviver l'idée erronée des bienfaits qu'apporterait une caisse unique malgré les résultats sans ambiguïté des votations.

Si l'on compare avec nos assurances sociales financées publiquement, nous remarquons une assurance invalidité massivement endettée. Ou bien en France, où la nouvelle génération héritera de 10 milliards d'euros de dettes. Dans les systèmes avec caisse unique comme en Angleterre, au Canada ou en Scandinavie nous observons une très longue liste d'attente pour les consultations médicales et les opérations, ce qui peut mettre la vie en péril.

Nous sommes déterminés à nous battre contre cette nouvelle attaque virulente et vous livrons des arguments convaincants à la page suivante.

Roland Kleiner, Directeur



POLITIQUE

A nouveau le même sujet?

Que ce soit pendant l'activité d'automne particulièrement intense pour les assureurs ou lors de débats récurrents sur les salaires des chefs des caisses-maladie, des forces sont à nouveau mobilisées pour raviver l'idée erronée des bienfaits qu'apporterait une caisse unique.

C'est en fait une insulte contre la population, que de voir les résultats sans ambiguïté des votations réfutés par divers influenceurs. Ces agitateurs sont dangereux, car ils entretiennent l'insatisfaction générale comme climat permanent. Par conséquent, il me semble important d'évoquer ce sujet récurrent et de le présenter pour ce qu'il est: une fausse solution...

Ce que nous avons

- > Le système de santé actuel est un des meilleurs au monde
- > La loi sur l'assurance-maladie couvre plus que les besoins élémentaires
- > Une des plus longues espérances de vie au monde
- > Les patients ne connaissent pas de délai d'attente, les prestations de santé sont toujours garanties
- > Un système fondamentalement exempt de dettes, les assureurs ont une solide assise financière
- > La liberté de choix en matière d'assurance
- > De l'innovation (systèmes de médecin de famille, HMO, télé-médecine, choix de la franchise)
- > Frais administratifs les plus bas de la branche assurance (5 %)

Fausse solution: la caisse unique

- > Suppression de la concurrence, l'achat de prestations s'effondrerait et induirait une hausse des prix
- > Un changement de système coûte en moyenne deux milliards de

francs et n'apporterait à moyen terme aucune transparence

- > Frais plus élevés et prestations amoindries: les pays à caisse unique créent une situation de monopole; leur système de santé affiche une qualité bien inférieure à la nôtre
- > Les assurés deviennent des solliciteurs à la survenance d'un cas
- > Les assureurs-maladie travaillent de façon plus efficace qu'une caisse unique.
- > Les taux de mortalité augmenteraient massivement pour un même diagnostic (cancer p. ex.).
- > Suppression de mesures visant à réduire les primes
- > Aucune individualité
- > Aucune liberté de choix, vous êtes affecté(e) à un prestataire à la survenance d'un cas
- > Aucune obligation d'afficher un rapport qualité/prix optimal
- > Les facteurs de coûts ne disparaissent pas avec une caisse unique
- > Aucune priorité accordée à la clientèle
- > Frais administratifs élevés

Impact sur les primes

- > Multiplication des thérapies, des opérations et des analyses inutiles
- > Equipements médicaux très modernes et progrès scientifique (nouvelles thérapies, technologies et médicaments)
- > Prestataires de services trop peu efficaces
- > Incitations négatives (risque d'opération élevé chez les patients

en semi-privé et privé)

- > La population vieillit, mais pas toujours en très bonne santé
- > La consultation directe d'un spécialiste au lieu du médecin de famille
- > Multiplication de prestations médicales inutiles
- > Multiplication des soins et obligation de contracter
- > Mauvaises décisions politiques
- > Prix abusifs des médicaments
- > Trop grand volume de prestations pour l'assurance obligatoire des soins.

Si nous observons les assurances sociales financées par l'Etat, nous voyons par exemple une assurance invalidité très endettée, qui est sauvée entre-deux par les révisions de l'AI et la réduction des prestations pour les assurés – sans alternative pour les années à venir.

Si nous regardons hors de nos frontières, la France présente un système de santé avec environ 10 milliards d'euros de dettes, dont la génération suivante va hériter. Mais également dans les pays à système unique comme en Angleterre, au Canada et en Scandinavie, il faut compter avec des listes d'attente très longues pour les consultations médicales et les opérations, ce qui revient à une sentence de mort avec certains diagnostics. Ou au Danemark p. ex., où les patients en attente de consultation sont envoyés dans le pays voisin.

Mais que se passe-t-il s'ils ne sont pas en mesure de se déplacer?

Chères clientes et chers clients de Galenos, il n'est pas acceptable de remettre en cause un système, et d'être disposé à dépenser deux milliards de francs pour appliquer une solution manifestement bien pire pour nous tous et pour les générations futures. Et pour quelle raison? Parce que certaines brebis galeuses parmi les assureurs-maladie perçoivent un salaire trop élevé? Soyons sincères, savez-vous combien gagne votre médecin? Saviez-vous que certains fournisseurs de prestations gagnent plus que le président d'une grande caisse-maladie? Ou encore, comment est-il possible que les dirigeants de groupes pharmaceutiques perçoivent plus d'un million de francs par an? Des médicaments à meilleur prix ne seraient-ils pas souhaitables?

Vous voyez, tout ceci n'est pas si simple. Une prétendue solution tirée au forceps ne peut s'avérer la bonne. Les problèmes se sont aggravés depuis l'introduction de la nouvelle loi sur l'assurance-maladie en 1996. Vous pouvez peut-être vous familiariser avec l'idée que cela n'apporterait rien d'ajuster les franchises et autres modèles d'assurances incluant la caisse unique ou d'adopter d'autres mesures contre les classes moyennes.

En principe, il faut remettre sur la table la solution de l'obligation de contracter et se demander ensemble si la loi sur l'assurance-maladie ne devrait pas faire une cure d'amaigrissement.

Roland Kleiner

Encore plus de médicaments sans ordonnance

Le gouvernement prévoit d'autoriser les pharmacies à délivrer plus de médicaments sans ordonnance. Les médecins sont réticents, les représentants des consommateurs sont partants.

Avec le 4^{ème} train d'ordonnances sur les produits thérapeutiques, les droguistes devraient être autorisés à délivrer les médicaments sans ordonnance. D'autre part, les pharmaciens devraient pouvoir délivrer sans ordonnance également certains médicaments impérativement prescrits. Les pharmaciens souhaitent également proposer des médicaments de catégorie B, médicaments essentiellement prescrits sur ordonnances permanentes, ce que la Confédération ne prévoit pas. Les médecins s'y opposent. Il manquerait le savoir-faire aux pharmaciens. Les instances cantonales de la Santé préconisent une surveillance accrue. Les organisations faïtières des caisses-maladie Santésuisse et Curafutura sont favorables. Selon la fondation pour la protection des consommateurs, les changements dans les listes facilitent l'automédication, renforcent le rôle des pharmacies et des drogueries, et permettent d'atténuer les coûts.

(Source: Berner Zeitung 23.10.2017)

Acheter des médicaments à l'étranger à bon prix?

Les médicaments sont généralement beaucoup moins chers à l'étranger qu'en Suisse. Toutefois, celui qui passe la frontière pour économiser sur les frais de médicaments est sanctionné car les assureurs-maladie ne sont pas autorisés à prendre en charge ces coûts.

La loi sur l'assurance-maladie stipule le principe de territorialité. Peu importe si le médicament a été acheté à l'étranger avec ou sans ordonnance. Si un assureur-maladie prenait en charge les frais pour ces médicaments, l'autorité de surveillance pourrait prononcer de lourdes sanctions.

UNE NOUVELLE RÉFLEXION S'IMPOSE

Si on observe les frais de médicaments, souvent énormes en Suisse, ce combat de tranchée apparaît illogique et dépassé. Un changement d'état d'esprit doit s'opérer rapidement. Santésuisse s'efforce depuis longtemps de changer cette situation et de soutenir une intervention parlementaire. L'organisation faïtière exige la suppression ou au moins la remise en cause du principe de territorialité. Les experts estiment le potentiel d'économie énorme et exigent des mesures contre les prix excessifs. La suppression du principe de territorialité pour les médicaments étrangers serait déjà une bonne approche en soi.



«En planifiant plus d'exercices et une alimentation équilibrée, vous pouvez passer les jours de fête en grande forme et en profiter pleinement.»



GARDEZ VOS HABITUDES SPORTIVES

Si vous pratiquez du sport régulièrement, vous devriez ne pas y renoncer pendant les fêtes. Inévitablement, les repas de Noël impliquent un apport calorique. Il est donc important de maintenir son programme d'entraînement ou de rajouter des exercices pour passer les fêtes sans prendre de poids.



MANGEZ RÉGULIÈREMENT

Veillez à effectuer des repas réguliers et équilibrés. Si vous avez faim toute la journée et vous rattrapez le soir à un repas de fête, vous risquez des maux d'estomac bien désagréables. De longues phases de jeûne augmentent le risque de d'engloutir des petits fours. Prenez un verre d'eau ou une petite salade avant le plat principal.



DEVENEZ UN SPORTIF MATINAL

Faites de l'exercice pendant 20 minutes le matin pour activer la circulation, brûler massivement les calories et commencer la journée en forme.



GRIGNOTEZ INTELLIGEMMENT

Un Noël sans petits gâteaux de Noël, pralines ou vin chaud serait comme un hiver sans neige. Cependant, trop de grignotages gâche la silhouette. Echangez l'assiette de gourmandises contre un mélange léger de noix, de noisettes et de fruits sans calories. Les oranges, pommes, raisins, amandes et noix apportent des vitamines, des acides gras sains, du zinc et du magnésium.



CONSEILS

En forme pendant les fêtes – 7 conseils

Course aux cadeaux, marchés de Noël et repas de fête – rester en forme pendant les fêtes semble difficile. Voici 7 conseils à suivre pour rester svelte et en forme pendant les fêtes, sans privations ni grands efforts.



COUREZ CONTRE LES KILOS DE NOËL

Même si les fêtes sont un moment privilégié de détente à partager en famille, il est bon d'enfiler ses chaussures de sport pour une course à intervalles: échauffez-vous tranquillement pendant 5 minutes pour activer les muscles et préparez le corps aux efforts. Augmentez le rythme et sprintez pendant 15 secondes. Après 45 secondes, courez gentiment. Répétez l'opération 10 fois.



DÉTENDEZ-VOUS APRÈS LE SPORT

Malgré le sport et les repas de fête essayez de vous détendre. De bonnes nuits de sommeil réparateur facilitent la régénération, importante pour ne pas perdre force et efficacité. Détendez vos muscles avec un bain chaud le soir ou allez au sauna après l'effort physique.



PASSEZ LES FÊTES SANS STRESS

Des exercices en douceur pour la stabilisation et la mobilité apportent au corps et à l'esprit un équilibre pour passer les fêtes en forme. Essayez de rester calme et équilibré(e) en faisant des exercices de respiration et de concentration: Asseyez-vous sur les talons, les bras tendus en avant et les épaules en direction du sol pendant deux inspirations et expirations. Placez les mains loin en avant et passez à quatre pattes. Talons vers le haut,

remontez les hanches et étirez le dos, afin que le corps forme un V. Inspirez et étirez une jambe vers le haut. Gardez les hanches droites pour équilibrer le poids sur les 2 mains. Respirez cinq fois et changez de côté.

(Source: foodspring.ch)

SERVICE

Economiser avec le e-banking

AIDEZ-NOUS À RÉDUIRE LES COÛTS ADMINISTRATIFS

Quand vous réglez vos factures au guichet de la poste, celle-ci nous facture pour chaque transaction des frais de traitement. Ces frais sont certes moindres pour chaque transaction mais atteignent en cumul sur l'année un gros montant à notre charge. Nous vous serions donc reconnaissants de régler vos factures de préférence par virement via e-facture ou e-banking. C'est plus simple et économique, et plus sûr également ! Voici les modes de règlement électronique:

E-banking

Par e-banking, vous transférez l'argent facilement par Internet. Merci de contacter votre banque pour plus d'informations.

E-facture

La facturation électronique est un service de PostFinance et des banques suisses. Si vous optez pour ce mode de règlement, vous recevez vos factures directement sur votre portail de compte bancaire ou postal électronique et pouvez régler la facture électronique en ligne d'un simple clic de souris. Vous trouverez des informations complémentaires sur www.e-facture.ch.

Prélèvement électronique LSV (seulement pour les primes)

Avec cette procédure effectuée par votre banque ou avec Débit Direct par PostFinance, vous nous donnez l'autorisation de débiter automatiquement de votre compte le montant de la facture concernée (le formulaire est disponible sur notre site Internet). Les factures de prestations sont exclues de cette procédure. Vous trouverez les informations importantes sur notre site:

www.galenos.ch/fr/questions-frequentes/#finances

NEWS

TÉLÉMÉDECINE GRATUITE

Pour toute consultation par téléphone, le personnel médical de Galenos Medi24 vous conseille de façon compétente, personnalisée et confidentielle chaque jour 24h/24 en français, en allemand et en italien. N'hésitez pas à recourir à ce service entièrement gratuit, puisqu'aucun coût de consultation ni de communication téléphonique n'est facturé. Tous les clients ayant souscrit une assurance de base Minica ou Minica-Optima peuvent y accéder et aucune franchise ou participation de coûts ne sera déduite.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE LE 9 JUIN 2018 À BERNE

La prochaine Assemblée générale se tiendra à Berne le 9 juin 2018. La convocation vous parviendra avec la prochaine édition de « Entre Nous ». Vous pouvez déjà vous inscrire jusqu'au 26 mai 2018 à l'adresse: gv@galenos.ch ou au 044 / 245 88 88. Merci d'annuler votre inscription dans les mêmes délais en cas d'empêchement. Nous nous réjouissons de vous y accueillir.

FOIRE DE Zoug 2017

La foire de Zoug accueille près de 80'000 visiteurs et nos collaborateurs motivés ont pu recevoir les visiteurs dans une ambiance détendue sur le stand équipé avec la nouvelle image de marque qui a littéralement rayonné. Merci pour les échanges cordiaux avec les clients fidèles, et toutes les suggestions et compliments !

KARIM MANGA DEVIENT DIRECTEUR ADJOINT

Notre Chef des Finances, Monsieur Karim Manga est nommé adjoint du Directeur en raison de ses bons services à compter du 01/01/2018. Nous remercions Monsieur Manga pour sa précieuse collaboration et lui souhaitons beaucoup de succès et de plaisir dans ses nouvelles fonctions.

JOYEUSES FÊTES

Nos bureaux resteront fermés pendant les fêtes lundi 25 et mardi 26 décembre ainsi que lundi 1er et mardi 2 janvier 2018.

Toute l'équipe de Galenos vous souhaite de belles fêtes de fin d'année et une bonne santé pour la nouvelle année.

CONTACT

Galenos se tient à votre disposition.

VOS QUESTIONS

Téléphone 044 245 88 88
info@galenos.ch

CONSEIL MÉDICAL

0800 45 88 00

Conseil de santé gratuit « Galenos-Medi24 »

24/24 h tous les jours pour les clients de Galenos

NUMÉRO D'URGENCE À L'ÉTRANGER

+41 44 245 88 00

+41 44 245 88 00

SOS-24/24

Seulement de l'étranger

Galenos

Caisse-maladie et accidents
Militärstrasse 36
8004 Zurich
www.galenos.ch