



GALENOS

Assurance – maladie et accidents

ENTRE NOUS N° 61 Mai 2020

Une société du groupe Visana



Sortir prudemment du confinement

Restez en bonne santé



«
**Aidez-nous donc
à contrôler,
cela en vaut la peine!**
»

FACTURE

Erreur dans la facturation, que faire ?

Il est bien de faire confiance, mais encore mieux de contrôler. Y compris les factures de médecins, de thérapeutes et d'hôpitaux, car l'erreur est humaine.

Il ne s'agit que dans de rares cas d'une mauvaise intention. Étant donné que ces factures portent toutefois fréquemment sur des montants élevés, il vaut la peine de les examiner attentivement.

CONTRÔLEZ-VOUS À CHAQUE FOIS LES FACTURES DE MÉDECINS ET D'HÔPITAUX ?

Vérifiez-vous si vous avez effectivement reçu les traitements ou les médicaments qui vous ont été facturés ? Bien entendu, vous ne pouvez vérifier que les factures que vous avez reçues. Ce n'est pas toujours le cas, bien que la loi sur l'assurance maladie stipule que les patients ont

droit à une facture détaillée et compréhensible. Vous devez recevoir une copie des factures qui vont directement chez votre assurance maladie. Si elle ne vous parvient pas, demandez-la à votre médecin ou à l'hôpital.

QUE FAIRE EN CAS DE FAUSSES FACTURES ?

Si vous trouvez quelque chose d'étrange sur la facture d'un hôpital, d'un médecin ou d'un thérapeute, procédez comme suit : examinez attentivement la facture. La durée et le motif du traitement sont-ils corrects ? Avez-vous vraiment reçu les médicaments qui vous ont été facturés ? Y a-t-il des points men-

tionnés sur la facture que vous ne pouvez pas comprendre ?

Interrogez le médecin, thérapeute ou l'hôpital sur ces points. La plupart du temps, il s'agit d'une mégarde. Demandez une facture corrigée.

Contactez-nous par courrier électronique ou par téléphone si vous n'y parvenez pas et faites-nous part de toute facture incorrecte ou excessive sur laquelle nous pouvons intervenir. Ces précautions nous aideront tous à économiser des primes à l'avenir.

4

CORONAVIRUS

- > Assouplissement et perspectives
- > Newsmail

5

OFFRES

- > Assurances complémentaires
- > Assurance voyages
- > Fit for Life

6

GUIDE

Avec le chien contre ses démons

8

ÉVALUATIONS

- > Distinction Galenos
- > Gagnez un week-end bien-être

EN BREF

- > Rapport annuel 2019
- > Nouvelle adresse?
- > Pharmacies par correspondance

CONTACT

Nous sommes là pour vous

IMPRESSUM**Éditeur**

Galenos AG
Militärstrasse 36
Case postale, 8021 Zurich

Rédaction

Roland Kleiner, Marylène Berthier

Concept / Mise en page

Basel West Unternehmens-
kommunikation AG /
design+ Tamara Wittmer

Impression

Vogt-Schild Druck AG,
Derendingen

Images

iStock

printed in
switzerland

CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,

Coronavirus – bientôt délivrés

Nous sortons progressivement d'une vague pandémique inédite qui nous impose des restrictions quotidiennes depuis la mi-mars. Grâce aux efforts de chacun d'entre nous, nous sommes en train de sortir avec succès de cette crise sanitaire majeure et nous pouvons reprendre une vie normale avec la prudence qui s'impose.

Rétrospectivement, le Conseil fédéral n'a pas seulement reçu des éloges pour ses actions, mais aussi de sévères critiques. Que ce soit sur la question du temps de réaction ou sur la disponibilité des masques.

Mais soyons honnêtes: ferions-nous mieux? Avons-nous tous suivi les règles à la lettre? Difficilement, car quiconque dit le contraire ne connaît ni le travail ni la responsabilité engagés derrière de telles décisions du Conseil fédéral.

Peu importe si certains expriment des critiques ou prétendent en savoir plus que les autres: tout le monde semble être d'accord sur un sujet, nous avons tous payé le prix fort. Gardons en mémoire tous ceux qui n'ont malheureusement pas survécu à cette pandémie, car ils ont fait un énorme sacrifice. Il ne faut pas les oublier.

Je vous souhaite un beau printemps...
vous l'avez bien mérité.

Roland Kleiner, directeur de Galenos AG



CORONAVIRUS

Assouplissement et perspectives

La pandémie de coronavirus frappe durement le monde depuis janvier 2020. La moitié des cas ont été enregistrés dans la zone européenne. Après une période de confinement et de restrictions strictes, qui varient d'un pays à l'autre, nous pouvons progressivement et en toute sécurité assouplir les mesures avec la prudence nécessaire.

STRATÉGIE CONTRE L'ÉPIDÉMIE

La suppression progressive du confinement ne signifie pas que toutes les mesures de contrôle contre le Covid-19 seront levées. Pour sortir de l'isolement, une stratégie de contrôle et d'endiguement de la maladie est nécessaire. Ces mesures devraient être plus faciles à tolérer par la société et moins coûteuses, et l'économie devrait pouvoir reprendre sa pleine activité dès que possible. La stratégie sera continuellement adaptée selon la situation épidémiologique et les progrès espérés dans la recherche.

L'objectif de l'isolement était de réduire le nombre de cas de Covid-19. Une réduction significative

permettra de détecter systématiquement les nouveaux cas et d'obtenir des chiffres fiables sur l'évolution de l'épidémie.

APRÈS LE LOCKDOWN

Les autorités fédérales et sanitaires veillent à ce que les mesures d'une stratégie de post-lockdown soient efficaces :

- > Maintenir une distance sociale pendant plusieurs semaines après le confinement
- > Règles d'hygiène, y compris le lavage des mains
- > La disponibilité de protections matérielles telles que des désinfectants et des masques – d'abord pour le personnel de la santé exposé au virus, puis éventuellement pour toute la population, comme c'est le cas en Asie

- > De nouveaux outils numériques pour un contrôle plus efficace de l'épidémie
- > Protection des personnes vulnérables et menacées de maladie grave
- > Protection des groupes de population qui sont à haut risque d'épidémie en raison de leur situation de logement (par exemple, les migrants, les prisonniers, les personnes en institution)

Un traitement efficace de la maladie virale et la mise au point réussie d'un vaccin permettraient d'adapter la stratégie pour continuer d'assouplir les mesures.

VOUS TROUVEREZ PLUS D'INFORMATIONS SOUS:

www.bag-coronavirus.ch

Newsmail

ACTUALITÉS PROMOTIONS

Abonnez-vous à notre Newsmail

Avec le magazine «Entre nous», nous vous informons régulièrement des nouvelles de notre société et de la branche de la santé. Nous éditons dorénavant une newsletter électronique avec les dernières actualités et promotions pour nos clients, au maximum 4 fois par an. Communiquez-nous votre adresse mail en nous envoyant un message à info@galenos.ch avec l'objet «News-mail», et nous vous inscrirons volontiers dans la liste de distribution.

OFFRES

Nos nouvelles offres pour vous

Assurance complémentaire: gagnez des chèques Reka

Assurez-vous que vous bénéficiez de la meilleure couverture d'assurance à tout âge et dans toutes les situations, même pour les traitements coûteux.

Nos offres Maxica couvrent les soins ambulatoires, la médecine alternative, le dentiste, les médica-

ments non obligatoires et les aides. Avec les produits Hopital, Galenos couvre également les coûts de cure thermale ou de convalescence. Nouveau: si vous souscrivez une nouvelle assurance complémentaire Galenos, nous vous offrons des chèques Reka pour un montant de CHF 100.

Nous vous offrons volontiers un conseil sans engagement pour vous proposer la couverture d'assurance qui correspond le mieux à vos besoins.

Nous vous conseillons volontiers personnellement
044 245 88 88, info@galenos.ch

Nouvelle assurance voyages Vacanza

Si vous avez prévu un voyage, vous pouvez souscrire une assurance pour celui-ci.

Les frais ne s'élèvent qu'à CHF 30 par personne. Si vous le souhaitez, vous pouvez prolonger la durée jusqu'à 26 semaines moyennant un supplé-

ment. En cas d'urgence, cela couvre tous les frais de transport et d'hospitalisation ainsi que les traitements ambulatoires à l'étranger. En outre, vous bénéficiez également de notre protection juridique à l'étranger, en Europe jusqu'à CHF 100 000 et hors d'Europe jusqu'à CHF 25 000.

En outre, vous pouvez assurer vos bagages jusqu'à un maximum de CHF 2000 par voyage et souscrire une assurance annulation.

Nous vous conseillons volontiers personnellement
044 245 88 88, info@galenos.ch

Fit for Life

Vélo, natation, course à pied... c'est le moment d'une bonne préparation pour se mettre en forme!

Galenos a contracté un nouveau partenariat avec le magazine «Fit for Life». Il traite des sujets liés à la

course à pied et aux sports d'endurance tels que les entraînements, la nutrition, la médecine du sport et les équipements. En tant que client Galenos, vous bénéficiez d'un abonnement annuel à prix réduit de CHF 62 au lieu de CHF 98.

Vous trouverez de plus amples informations dans les offres d'épargne sur notre site web.



«
Le corps
doit être
activé
sinon il se
relâche.
»

GUIDE

Un chien pour lutter contre ses démons

Si vous avez du mal à faire de l'exercice, vous aurez peut-être besoin de l'aide d'un entraîneur personnel au regard câlin et à la langue pendante – un chien.

«
Un animal domestique permet de renforcer bien-être, estime de soi et empathie.
»



Se motiver constamment à marcher ou à monter les escaliers peut être épuisant. Il n'y a pas de meilleure motivation qu'un chien qui se tient juste à côté de votre porte d'entrée, vous regardant avec impatience avec de grands yeux et une tête légèrement inclinée sur le côté.

79% D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PLUS

Il est prouvé depuis longtemps que nos compagnons à quatre pattes nous animent à faire plus de sport. Des chercheurs de l'Université d'Ohio State ont découvert que les propriétaires de chiens marchaient 79% de plus que les personnes qui n'ont pas de chien. Que vous sortiez seulement deux fois par jour pour un petit tour dans le quartier ou que vous lanciez encore et encore une vieille balle de tennis dans votre jardin, l'activité physique augmente et vous restez en forme.

Selon une autre étude effectuée en Angleterre, les propriétaires de chiens atteignent quatre fois plus rapidement les 150 minutes d'exercice hebdomadaire recommandées par les médecins. Et, point non négligeable: vous bougez plus, sans avoir à prévoir du temps exprès pour cela.

SORTIR LE CHIEN PLUTÔT QUE D'ALLER COURIR

La natation, la randonnée, le footing, le vélo ou jouer au ballon ne sont que quelques-unes des disciplines sportives que vous pouvez pratiquer, avec comme partenaire d'entraînement un chien en bonne santé. Ces activités nommées notamment dogging, dogcycle et dogball dans le jargon peuvent mener à des progrès importants en ce qui concerne la forme physique. Si vous les intégrez une à deux fois par semaine dans votre plan de fitness, vous pouvez facilement brûler jusqu'à mille calories supplémentaires.

La raison qui explique ces résultats étonnants est la suivante: un chien



Tableau de fitness

| Nombre de calories brûlées | Sortir le chien | Courir avec le chien |
|-----------------------------------|-----------------|----------------------|
| 200 (comme une barre de chocolat) | 50 minutes | 20 minutes |
| 450 (comme une portion de frites) | 110 minutes | 45 minutes |
| 750 (comme une pizza Margherita) | 185 minutes | 75 minutes |

Les valeurs varient selon la personne et dépendent du poids, du sexe, de la taille, de l'âge, de la forme physique et de l'intensité de l'entraînement. Les calculs sont basés sur un homme moyen (75 kg, 45 ans).

donne une structure à notre quotidien. Si vous le sortez deux fois par jour, répondant ainsi à son besoin de mouvement quotidien, vous ne devez plus vous forcer à faire du sport. Ainsi, le fait d'avoir un chien vous aide à lutter contre la paresse. Se dire non à soi-même est plus simple que dire non à un mignon compagnon à quatre pattes, avec des oreilles de velours...

QUI DIT CHIEN DIT SANTÉ

Les chiens sont des remèdes miracles, non seulement pour la santé physique, mais aussi pour la santé mentale. Les scientifiques sont unanimes depuis longtemps à ce sujet: les animaux de compagnie diminuent le risque de maladies cardio-vasculaires, d'asthme et d'allergies, tout en augmentant le bien-être, l'estime de soi et l'empathie. Certaines statistiques prouvent même que la présence d'animaux nous rend durablement plus heureux.

Et nous ne sommes pas les seuls à être satisfaits d'avoir intégré davantage de mouvement dans notre quotidien. Notre compagnon à poils, qui nous motive chaque jour à continuer sur cette voie, est content aussi. En bref: une situation gagnant-gagnant pour vous et pour votre entraîneur.

IMPORTANT

Si vous décidez de faire des exercices plus soutenus avec votre chien, assurez-vous au préalable que sa condition physique le permet, éventuellement en consultant un vétérinaire.

VOUS N'AVEZ PAS DE CHIEN?

Si vous n'avez pas de chien à la maison, vous pouvez demander au voisin qui a un chien ou dans un foyer d'animaux (tierheime.ch) si des promenades régulières avec un compagnon à quatre pattes serait possible.

ÉVALUATIONS

Distinctions Galenos



HELP CH

Galenos tient à nouveau cette année une des meilleures places pour la satisfaction des clients avec la note de 5,4. L'évaluation sur la satisfaction des clients est effectuée chaque année par help.ch. Nous nous réjouissons de cette belle distinction.

GAGNEZ UN WEEK-END DE BIEN-ÊTRE

Enquête auprès des clients

Nous voulons prendre vos besoins et attentes au sérieux à tout moment. C'est pourquoi nous menons actuellement une enquête sur notre site Internet. Nous vous invitons à y participer – votre avis est le bienvenu. Le temps nécessaire est d'environ trois minutes. Avec un peu de chance, vous pourrez gagner un week-end de bien-être pour deux personnes dans la station thermale de Loèche-les-Bains. Le tirage aura lieu mi-juin.

Lien direct pour le concours :

galenos.ch/fr/umfrage-mit-wettbewerb

En bref

RAPPORT ANNUEL 2019

Le rapport annuel de Galenos AG est consultable et téléchargeable sur notre site Internet sous la rubrique «Publications/Rapport annuel» pages 51 à 65.

VOUS AVEZ UNE NOUVELLE ADRESSE?

Veuillez nous informer d'un déménagement ou nouvelle adresse e-mail dans les deux semaines afin de recevoir automatiquement notre correspondance à la nouvelle adresse. Vous contribuerez ainsi à éviter un travail administratif inutile, des retards et de la confusion. Le moyen le plus simple de nous signaler votre changement d'adresse est de nous le communiquer par courrier électronique ou en utilisant le formulaire en ligne dans l'espace client de notre site web.

PHARMACIES POUR NOS CLIENTS

Commandez des médicaments pour envoi par la poste chez nos

partenaires avec des tarifs préférentiels pour les clients de Galenos.

Apotheke/Pharmacie zur Rose Suisse AG

Service par correspondance / Postversand
Postfach 117, 8501 Frauenfeld
0800 711 222, www.zurrose.ch
versandapotheke@zur-rose.ch

Nouvelles conditions préférentielles:

- > 8% de rabais sur les médicaments génériques
- > Livraison gratuite effectuée dans les 2–5 jours
- > Conseil par l'équipe de la pharmacie/Apotheke zur Rose: 0800 711 222

Pharmacie MediService AG

Service par correspondance / Postversand
Ausserfeldweg 1, 4528 Zuchwil
0800 817 827, www.mediservice.ch
contact@mediservice.ch

x-trapharm

Service par correspondance / Postversand
Bandwiesstrasse 4, 8630 Rütli
0848 100 000, www.xtrapharm.ch
info@xtrapharm.ch

ÉVALUEZ GALENOS

Souhaitez-vous nous recommander?

www.galenos.ch/avis

Nous nous réjouissons de connaître votre avis publié sur Google My Business.

Merci beaucoup!

CONTACT

Galenos se tient volontiers à votre disposition.

VOS QUESTIONS

044 245 88 88

info@galenos.ch

Vous avez des questions sur votre assurance ou sur nos offres? Téléphonez-nous ou envoyez-nous un courriel. Nous vous répondrons avec plaisir.

CONSEILS MÉDICAUX

0800 45 88 00

Conseils médicaux gratuits

«Galenos-Medi24».

24 heures sur 24 pour les clients de Galenos.

URGENCE DEPUIS L'ÉTRANGER

+41 44 245 88 00

Urgences 24 heures sur 24, seulement depuis l'étranger

Galenos AG

Militärstrasse 36

Case postale, 8021 Zurich

galenos.ch

Une société du groupe Visana