

Le magazine santé d'EGK

Vivere

04
2016

Jusqu'à la fin

La médecine palliative
en Suisse 13 ▶

Expertise

Les médecins-conseils apportent
au besoin leur concours 04 ▶

Un patient responsable

Le «Patientenkompass» aide
à participer à la décision 22 ▶

Sommaire

04

Expertise

Les médecins-conseils apportent
au besoin leur concours



20

Excursion

Les joies de l'hiver
en Appenzell



24

Programme

Les Rencontres EGK de-
viennent des promenades
thématiques

13

Jusqu'à la fin

La médecine palliative en Suisse



18

«Je ne suis pas handicapé»

Pour la famille Estermann, le
spina bifida n'est pas un obstacle



25

L'avis de...

Un entretien avec Heidi
Hanselmann, conseillère d'État

Éditorial Chère lectrice, cher lecteur 03

Mon assurance Les taxes environnementales sont reversées 06

Mon assurance Par l'ambassadrice EGK Simone Niggli-Luder 07

Mon assurance L'année EGK en images 08

Mon assurance News EGK 10

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Participez à la décision 22

Médecine conventionnelle et médecine complémentaire Programme 24

Le mot de la fin Steak à la sauce à l'orange et au genièvre 28

CHÈRE LECTRICE  CHER LECTEUR

Le soin palliatif est plus qu'un accompagnement en fin de vie



À l'arrivée de l'automne et à l'approche des fêtes de Noël, un grand nombre d'entre nous méditent sur l'année qui touche à sa fin. Sur

les multiples heureux événements, mais aussi, parfois, sur les moments empreints de tristesse, par exemple lors de la perte d'un être cher. La mort est un thème que nous préférons éviter dans notre société moderne, jeune et orientée vers les performances. Pourtant, la mort fait partie des choses de la vie, et il est très important de pouvoir prendre congé dignement.

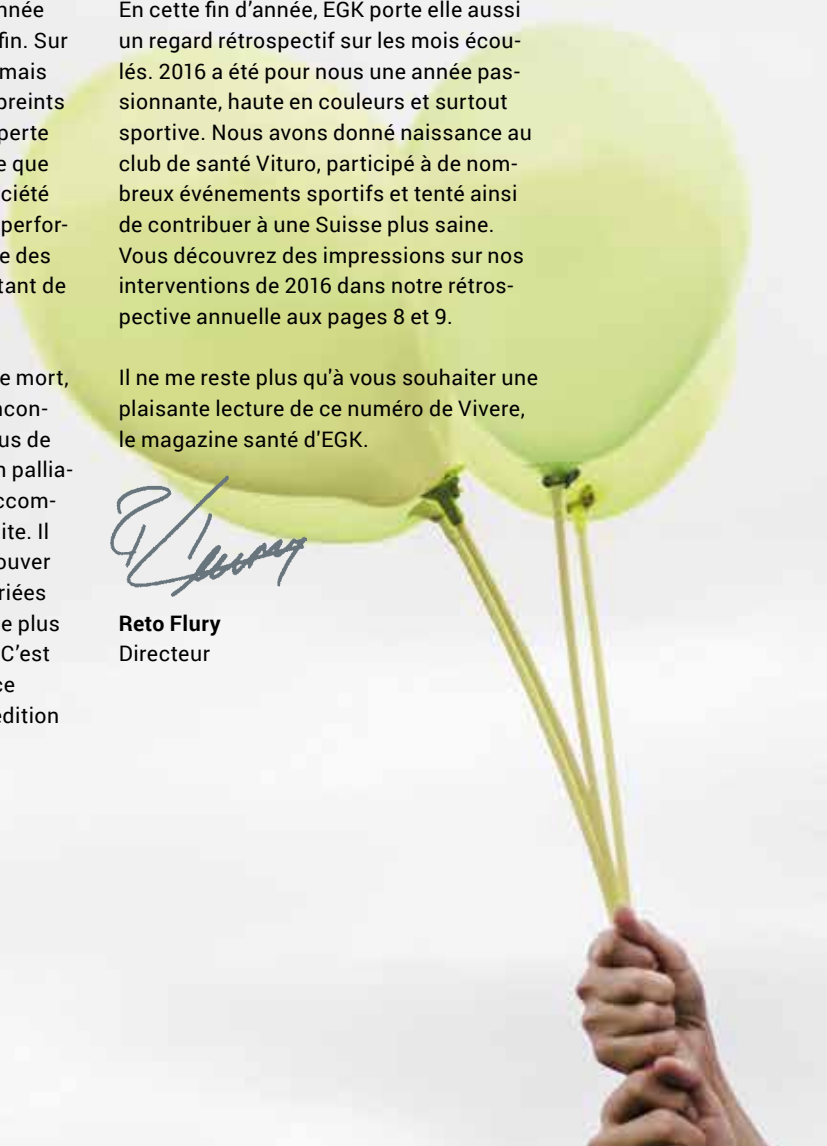
En termes d'autodétermination et de mort, il existe un concept de traitement incontournable qui se voit accorder de plus de plus d'importance en Suisse: le soin palliatif. Le soin palliatif est plus qu'un accompagnement sur la dernière ligne droite. Il s'agit de soutenir les proches, de trouver les méthodes de traitement appropriées pour les personnes malades et de ne plus voir la mort comme un sujet tabou. C'est pourquoi nous nous consacrons à ce thème important dans la présente édition

de notre magazine santé Vivere. Des informations plus détaillées vous sont présentées à partir de la page 13.

En cette fin d'année, EGK porte elle aussi un regard rétrospectif sur les mois écoulés. 2016 a été pour nous une année passionnante, haute en couleurs et surtout sportive. Nous avons donné naissance au club de santé Vituro, participé à de nombreux événements sportifs et tenté ainsi de contribuer à une Suisse plus saine. Vous découvrez des impressions sur nos interventions de 2016 dans notre rétrospective annuelle aux pages 8 et 9.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une plaisante lecture de ce numéro de Vivere, le magazine santé d'EGK.

Reto Flury
Directeur



«Nous ne sommes pas des gardiens de caisse»

Les médecins-conseils interviennent lorsque la question se pose si un assureur-maladie doit ou peut prendre des frais en charge. Cette profession se situe dans la zone de tension entre les payeurs de primes, les patients, les assureurs-maladie, les médecins, la loi et l'empathie.

«Les médecins-conseils ne jouissent pas de la meilleure réputation parmi les médecins», explique Arthur Krähenbühl, docteur en médecine. «Notre indépendance par rapport aux assureurs-maladie est souvent mise en doute.» L'ancien médecin de famille appartient à ce «groupe décrié» depuis douze ans. Un groupe qui est toujours la cible d'une sorte de suspicion générale. De fait, les médecins-conseils interviennent systématiquement lorsque des traitements médicaux sortent du rang et les assureurs-maladie ne savent pas s'ils doivent prendre une prestation en charge.

«Le médecin-conseil est l'avocat de la personne assurée. Il veille à ce que le patient reçoivent son dû en matière de prise en charge des frais», explique Krähenbühl. En même temps, le médecin-conseil ne doit pas perdre l'intérêt collectif de vue. «Nous décidons de prestations de l'assurance de base obligatoire et sommes de ce fait également les avocats de la communauté solidaire. Nous faisons en sorte que les payeurs de primes en tant que collectif ne réglent pas des prestations qui ne leur échoient pas conformément à la loi sur l'assurance-maladie (LAMal).»

Dès qu'il s'agit d'argent, toutes les parties craignent d'être désavantagées. Par conséquent, les médecins-conseils sont



«La profession de médecin-conseil n'est pas un job pour médecins ratés, mais une spécialisation supplémentaire.»

Dr méd. Arthur Krähenbühl
Médecin-conseil

des équilibristes. Ils ne disposent certes d'aucun pouvoir de décision et ont uniquement une fonction de conseil, mais «très rares sont les prestataires qui opposent un refus lorsque le médecin-conseil émet une évaluation positive. Des problèmes considérables pourraient en résulter», explique Jürg Zollikofer, président de la Société suisse des médecins-conseils et médecins d'assurances (SSMC).

Une tolérance élevée à la frustration

Malgré la réputation médiocre de sa profession, Arthur Krähenbühl n'a jamais regretté sa décision de devenir médecin-conseil. Bien au contraire: à 67 ans, il exerce encore les fonctions de médecin-conseil. Les domaines dont il a connaissance, sur lesquels il lit des études et des analyses, recherche et échange avec des confrères afin d'obtenir une vision de l'avenir à partir des différents éléments du puzzle de la médecine moderne sont trop fascinants. Les différents cas

qu'il expertise sont également trop passionnants pour qu'il renonce à sa deuxième carrière. Mais en quoi consiste cette deuxième carrière et que fait Arthur Krähenbühl jour après jour?

Prenons le cas de Monsieur X. Monsieur X était un enfant rondet qui est devenu un adulte en surcharge pondérale. Son indice de masse corporelle (IMC) avait atteint une valeur de 37 malgré des conseils en nutrition. Le cas était limpide: les frais de pontage gastrique sont pris en charge par l'assureur à partir d'un IMC de 35. Les kilos ont fondu après l'opération et le jeune homme est rapidement passé de 180 à 90 kilos. Toutefois, il ne pouvait pas se regarder avec satisfaction dans le miroir car sa peau, auparavant bien tendue sur son corps volumineux, pendait à présent en lambeaux le long de son corps. Lorsqu'il transpirait, la sueur s'écoulait entre les lambeaux cutanés qui se sont rapidement enflammés. Monsieur X a sombré dans



Les médecins-conseils ont pour mission de veiller à ce qu'un patient reçoive ce qui lui revient conformément à la loi sur l'assurance-maladie. Dans ce contexte, ils ne doivent toutefois pas perdre de vue le collectif des payeurs de primes.



Les médecins-conseils sont des équilibristes car toutes les parties craignent d'être désavantagées dès qu'il s'agit d'agent.

Dr méd. Jürg Zollikofer
Président de la Société Suisse des médecins-conseils et médecins d'assurances (SSMC)

une dépression. La solution: une intervention de chirurgie esthétique. Les frais d'une telle intervention étant élevés, le médecin traitant de Monsieur X s'est adressé à un médecin-conseil, Arthur Krähenbühl. «Le rapport du médecin qui établit la demande constitue la base de notre recommandation. Pour des raisons de protection des données, nous ne recevons jamais l'intégralité du dossier du malade.» De plus, Krähenbühl demande leur évaluation de la situation à des confrères, dans le cas de Monsieur X à un psychologue et à un dermatologue. Krähenbühl a renoncé à des examens de contrôle supplémentaires de Monsieur X; la réponse était déjà claire: les frais ne sont pas pris en charge. «L'assurance prend ce type de traitement en charge uniquement en présence d'un trouble secondaire ayant valeur de maladie. Cela signifie que la personne doit soit présenter des dommages et restrictions physiques considérables, soit souffrir énormément de ce fait sur le plan psy-

chique, preuves à l'appui, et avoir besoin d'un traitement», explique Krähenbühl. Il comprend fort bien le jeune homme et aurait aimé dire oui, «mais je dois respecter les prescriptions légales et la jurisprudence. Je dois avoir en vue non seulement le patient concerné, mais aussi le collectif des payeurs de primes.» Traiter les inflammations entre les lambeaux cutanés est chose simple et Monsieur X pourra surmonter sa dépression avec l'aide d'un psychologue. «On développe une haute tolérance à la frustration», observe Krähenbühl. Un futur médecin-conseil doit en être pleinement conscient: «On ne fait pas appel à nos émotions, par contre, nous devons toujours faire preuve d'empathie.»

Ouverture d'esprit

«Un bon médecin-conseil est quelqu'un qui entretient une vision large du monde et qui a déjà réuni suffisamment d'expérience pratique à laquelle il peut recourir lors de sa prise de décision», explique Zol-

likofer. «Il doit aussi faire preuve de curiosité», ajoute son confrère Krähenbühl. «Il doit s'intéresser aux toutes dernières découvertes dans des domaines très diversifiés. La personne qui aime analyser et procéder à des recherches dans un esprit critique est vraiment à sa place.» En l'absence de cas comparables, il incombe au médecin-conseil de décider de l'avis présentement défendable. «Il faut être prêt à être plus qu'un médecin.»

Les futurs médecins-conseils apprennent tout ce qui dépasse les fonctions de médecin dans le cadre d'une formation continue exigeante. «Nous enseignons aux médecins-conseils que la perspective médicale est toujours prioritaire. Nous décidons si le traitement visé est efficace, utile et rentable», ajoute Jürg Zollikofer.

«Nombreux sont ceux et celles qui pensent que la profession de médecin-conseil est un job pour médecins ratés. Pourtant, il s'agit d'une spécialisation», précise Krähenbühl. Zollikofer ajoute: «Nous ne sommes pas uniquement des médecins, mais aussi un peu des juristes et des experts en assurance, de même que des contribuables et des payeurs de primes... et dans tous les cas des êtres humains.»

Nadine A. Brügger

Les taxes environnementales sont reversées

La Confédération prélève des taxes d'incitation sur les substances nuisibles à l'environnement. Ces fonds sont reversés à la population par le biais des caisses de maladie. En 2016, ils se chiffreront à 520 millions de francs.

La Confédération prélève une taxe CO₂ sur les combustibles fossiles tels que le mazout et le gaz naturel depuis 2008. La taxe sur les émissions de CO₂ n'est pas un nouvel impôt, mais une taxe d'incitation destinée à encourager l'utilisation économe des combustibles fossiles. Les recettes ne restent pas dans la caisse de l'État; elles sont redistribuées à la population et au secteur de l'économie après déduction des subventions attribuées au programme d'assainissement des bâtiments et au fonds technologique. La taxe CO₂ générera un montant de 451 millions de francs pour la population en 2017. Chaque ménage qui consomme une quantité de combustibles nuisibles à l'environnement inférieure à la moyenne en bénéficie. À ce montant viennent s'ajouter 122 millions de francs de taxe sur les COV (composés organiques volatils). Ces gaz sont générés par l'utilisation de solvants. Ils sont coresponsables des taux élevés d'ozone en été. Au total, la Confédération redistribuera 573 millions de francs provenant des taxes environnementales à la population durant l'année à venir. Cela correspond à 67.80 francs par

personne. L'Office fédéral de l'environnement (OFEV) se charge de la distribution des taxes environnementales à tous les assurés par l'intermédiaire des assureurs-maladie. Le montant correspondant est déduit des primes calculées pour 2017.

La protection de l'environnement est récompensée

L'idée à la base de cette redistribution est simple: la pollution de l'environnement doit être réduite afin de préserver notre santé et l'environnement. Les taxes environnementales augmentent le prix des substances polluantes et incitent ainsi à les utiliser de manière plus modérée. Parallèlement, elles pénalisent les responsables conformément à la loi sur l'environnement: les personnes qui consomment une faible quantité de telles substances reçoivent en finale plus en retour que ce qu'elles ont payé en taxes. La redistribution des taxes environnementales par l'intermédiaire de l'assurance obligatoire des soins de maladie a fait ses preuves. Elle s'est avérée transparente et peu coûteuse. Le système de redistribution repose sur un accord entre l'association faîtière des assureurs-maladie santésuisse et l'Office fédéral de l'environnement (OFEV).



Informations complémentaires

Vous trouvez des informations complémentaires sur ce thème sur les sites internet www.bafu.admin.ch/co2-abgabe et www.bafu.admin.ch/voc.

Chronique



Par l'ambassadrice EGK
Simone Niggli-Luder

Tester gratuitement Vituro jusqu'en août 2017

Souvent, EGK-Caisse de Santé peut agir en tant qu'assureur-maladie seulement lorsqu'il est trop tard; son rôle consiste alors uniquement à réparer ce qui est encore réparable. En sa qualité de Caisse de Santé, EGK souhaiterait toutefois faire plus et prévenir des maladies à un stade précoce. C'est pourquoi elle a créé la plateforme interactive Vituro qui réunit les personnes intéressées par un mode de vie sain et, par conviction, fait la promotion d'une vie saine empreinte de plaisir et de sens.

Le portail Vituro est ouvert à tous et à toutes et vous aide à devenir votre propre expert-e en santé. Les membres, quant à eux, profitent de contenus et d'offres exclusifs qui sont adaptés individuellement à leurs besoins. Une cotisation annuelle coûte 75 francs. Étant donné qu'EGK a à cœur la santé de ses assurés, nous vous offrons une affiliation gratuite à Vituro jusqu'au 31 août 2017. Inscrivez-vous de préférence dès aujourd'hui:
www.vituro.ch.

J'aime courir. Et vous?

Je n'ai jamais éprouvé la moindre difficulté à me prendre en main pour faire du sport. Au contraire: il m'est plutôt difficile de rester un ou plusieurs jours sans me mouvoir suffisamment à l'extérieur. On m'en demande fréquemment les raisons. En fait, je ne connais pas vraiment la réponse à cette question. Peut-être est-ce l'habitude. Il est possible que j'apprécie plus l'effort que d'autres. Ou peut-être ai-je tout simplement conservé le plaisir de me mouvoir?

Je sais que le mouvement n'est pas pour tous aussi facile que pour moi. À cela s'ajoutent toutes les recommandations d'experts qui ne donnent pas nécessairement envie d'en faire plus. Faire 10 000 pas par jour? Au premier abord, cela semble être énorme et démotivant. Cela est souvent beaucoup plus facile avec un soutien. C'est ce que propose à présent EGK sous la forme d'une initiative unique en son genre, le portail Vituro interactif.

Vituro a pour particularité de ne pas mettre le sport au centre, mais le plaisir d'adopter un mode de vie jouissif et actif. Par conséquent, vous ne devez pas avoir mauvaise conscience si vous n'appréciez pas la course à pied autant que moi: comme toujours, les préférences sont très diverses également en matière de sport et c'est précisément sur ce point que mise Vituro. L'objectif est que vous deveniez votre propre expert-e en matière d'activité physique et découvriez alors comment faire du bien à votre corps – et cela de plus avec plaisir. Je vous conseille d'essayer immédiatement par vous-mêmes sur www.vituro.ch!

Profitez de votre avance!

Simone Niggli-Luder

L'année EGK 2016 en images

En 2016, EGK s'est considérablement déplacée dans le domaine du sport. Par notre engagement lors d'un événement international et plusieurs événements nationaux, nous avons pu nouer d'innombrables contacts passionnants et avons eu le plaisir de nous entretenir une fois de plus avec un grand nombre de nos assurés. Voici une rétrospective d'événements sélectionnés en 2016.



Visite guidée Vivere à Bâle

Faire à l'occasion la connaissance des lecteurs de notre magazine santé Vivere est un réel plaisir. Cela a été possible le 5 mars 2016 lorsque la rédaction de Vivere a invité les gagnants du concours Vivere «Quack Salber» à une visite guidée médico-historique à Bâle. Cela a été une journée passionnante qui a donné naissance à de nombreuses inspirations pour de futures éditions de Vivere.



Course féminine de Winterthour

EGK ne se contente pas de miser sur le mouvement en tant que sponsor; le sport tient également le haut du pavé auprès de ses collaboratrices et collaborateurs. C'est ce qu'ont prouvé les deux équipes de joggeuses de l'agence de Zurich qui se sont placées en première et deuxième position dans la discipline course en groupe sur dix kilomètres lors de la compétition féminine de Winterthour. Toutes nos félicitations!



Traversée du lac de Zurich

Nous ne nous sommes pas uniquement engagés dans le domaine de la course à pied et du cyclisme; l'eau nous a également séduits. C'est la raison pour laquelle EGK-Caisse de Santé a apporté pour la première fois cette année son soutien à la traversée du lac de Lucerne et aux compétitions de natation de l'Aar à Soleure. Cette année également, la traversée du lac de Zurich le 24 août, lors de laquelle nous avons pu accueillir 8606 nageurs, a quant à elle enregistré pratiquement un record en termes de participation.

slowUp

Tous les débuts sont difficiles – c'est ce qu'a également constaté l'agence de Bellinzona qui a assuré la première apparition d'EGK en tant que sponsor national des journées de mobilité douce. Le temps était gris et humide. Cela n'a toutefois aucunement gâché le plaisir de l'équipe tessinoise qui a inauguré le Cargo-Bike à partir duquel EGK a distribué des protections solaires aux fans d'activité physique. D'autres agences ont eu plus de chance: elles ont pu apprécier leur slowUp par un temps radieux.



JWOC 2016

Organiser un événement sportif international nécessite une longue préparation. Cela vaut également pour EGK qui est intervenue dans l'Engadine en tant que Presenting Partner des championnats du monde junior de course d'orientation organisés par notre ambassadrice-santé Simone Niggli-Luder. Dans le cadre de notre CO de bienfaisance «EGK-Charity: Run for HIF», nous avons eu un succès considérable et, grâce aux 670 participants, pu faire don de 14 740 francs à la classe de sport de l'Institut Otalpin Ftan.



Camps de foot Axpo

En cette année de championnats d'Europe, 4000 enfants se sont entraînés dans 31 camps de foot Axpo durant respectivement une semaine avec le soutien d'EGK-Caisse de Santé en sa qualité de sponsor. Et qui sait? Peut-être certains collaborateurs et collaboratrices ont-ils peut-être osé frapper du pied le ballon rond en cuir?

News EGK

Restez au fait de l'actualité! Nous vous communiquons régulièrement les principales nouveautés concernant EGK-Caisse de Santé, le système d'assurance-maladie et le secteur de la santé publique.

Passage à la Swiss Health Platform

Cette année à Pâques, EGK-Caisse de Santé a muté toute son exploitation du logiciel Syrius SE quelque peu obsolète vers la Swiss Health Platform, un logiciel standard solidement établi sur lequel misent de nombreux assureurs-maladie suisses. Malgré une planification et préparation minutieuses, de nombreuses maladies infantiles du système, qui ont dû être détectées, analysées et supprimées dans un premier temps, ont provoqué une augmentation disproportionnellement élevée des décomptes de prestations à traiter. Sachant qu'environ 4500 nouvelles factures toutes aussi urgentes arrivent simultanément chaque jour, le nombre de justificatifs en attente n'a pu être traité que lentement.

Ce retard a pu être entretemps résorbé et EGK-Caisse de Santé traite désormais vos justificatifs et factures à la date du jour de sorte que vos remboursements peuvent être virés selon le délai habituel.

La correction des primes est pratiquement terminée

En mars 2014, le Parlement fédéral a décidé de compenser les déséquilibres cantonaux accumulés au niveau des primes de l'assurance-maladie sociale dans les années 1996 à 2013. Le déséquilibre en termes de rentrées de primes sera définitivement compensé entre 2015 et 2017. Durant ces trois années, la Confédération, les assureurs-maladie et les assurés des cantons qui n'ont pas payé des primes suffisantes entre 1996 et 2013 devront verser au total 800 millions de CHF.

Le domicile au 1^{er} janvier 2017 est déterminant pour le calcul de la correction des primes. L'adresse de l'assuré-e avant ou après cette date n'est pas prise en considération lors de la répartition.



Cantons concernés par la correction des primes 2017

- Les assurés domiciliés dans les cantons ZH, ZG, FR, AI, GR, TG, TI, VD, GE se verront rembourser une partie de leur contribution en juin 2017. Le montant remboursé pourra être communiqué par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) seulement en février 2017.
- Les assurés domiciliés dans tous les autres cantons ne sont pas concernés par la correction des primes.



Seule la sensation de voler est plus étourdissante

Vous l'avez constaté à la lecture de la rétrospective annuelle: EGK-Caisse de santé a connu une année sportive performante. Nos tubes de crème solaire très appréciés de Daylong, qui ont préservé un grand nombre de sportives et sportifs amateurs contre un coup de soleil, étaient présents lors des traversées de lac, des journées dédiées à la mobilité douce et des courses populaires. La gagnante de notre concours sur brochure se déplacera sur un mode sportif à l'avenir également. Rita Hofer de Egnach a gagné un vélo électrique d'une valeur de 4000 francs. Toutes nos félicitations et bien du plaisir lors des futurs circuits à vélo!

Optimisez votre prime!

Les primes payées par les clients d'EGK-Caisse de Santé au titre de l'assurance de base sont un reflet des coûts de la santé. En effet, les recettes et les dépenses de l'assurance de base doivent être équilibrées. Tant que les coûts de la santé augmentent, des augmentations des primes ne peuvent être de ce fait entièrement évitées. Nous vous avons déjà informés de votre prime 2017 par courrier postal.

Vous avez néanmoins la possibilité d'optimiser votre prime de manière à l'adapter à vos besoins individuels.

Votre agence vous aide volontiers à adapter votre prime à votre situation personnelle. Vous trouvez son adresse sur notre site internet www.egk.ch/egk-fr/agence.

Vivere compte de nombreux adeptes

Nous avons réalisé pour la première fois un sondage auprès des lecteurs dans le cadre de l'édition 1/2016 du magazine santé Vivere. Nous avons été transportés de joie par le résultat: 1540 lectrices et lecteurs ont participé et nous ont communiqué leur avis sur le magazine. Nous étions particulièrement heureux de constater que vous lisez volontiers notre magazine santé. 74 pour cent des personnes interrogées trouvent que le magazine est bien, voire très bien; seulement huit pour cent sont moins satisfaites. Dans ce contexte, nous avons appris que la rubrique «Médecine conventionnelle et médecine complémentaire» suscite le plus d'intérêt. Par conséquent, nous étudions présentement la possibilité de la développer. Nous ne manquons pas d'idées compte tenu des nombreuses propositions que vous nous avez soumises.

C'est toujours avec plaisir que nous recevons vos suggestions et réactions. Vous pouvez joindre la rédaction de préférence par courrier électronique:

vivere@egk.ch

Les bons risques sont coûteux

Le reproche selon lequel les assureurs-maladie feraient la chasse aux bons risques est récurrent – en particulier en automne, lorsque les appels des courtiers se multiplient. C'est la raison pour laquelle la compensation affinée des risques entrera en vigueur en 2017: en lien avec des indicateurs supplémentaires, elle doit veiller à ce que l'âge et l'état de santé d'une personne assurée ne jouent plus aucun rôle.

Il s'agit du dilemme classique d'une assurance obligatoire telle que l'assurance-maladie: les personnes en bonne santé veulent payer aussi peu que possible; les personnes malades souhaitent bénéficier de la meilleure prestation possible. Et cette dernière est souvent très coûteuse. La situation des assureurs-maladie qui comptent un grand nombre d'assurés dont l'état de santé est médiocre peut s'avérer rapidement problématique: les primes augmentent, les assurés en bonne santé vont de ce fait à la concurrence et, à un moment donné, les frais courants ne peuvent plus être payés. La compensation des risques entre les assureurs-maladie suisses a pour but d'y remédier. La première compensation des risques est entrée en vigueur en 1993, avant l'introduction de la loi sur l'assurance-maladie. Dans le cadre d'une première étape, elle reposait sur l'âge et le sexe des assurés. Sur la base des résultats de l'année précédente par canton, les frais moyens par assuré-e et par groupe de risques sont comparés aux frais moyens de tous les assurés. Si le montant ainsi déterminé pour un assureur-maladie est inférieur à la moyenne de tous les assureurs, il doit verser la différence dans le pot commun de la compensation des risques. Les assureurs dont le montant est supérieur à la moyenne reçoivent la différence qui leur est versée à partir de ce pot commun.

Affinement au fil des ans

La compensation des risques a été affinée en 2012 dans le cadre d'une deuxième étape: la question si une personne assurée a passé au minimum trois nuits d'affilée dans un hôpital ou un home médicalisé l'année précédente a été alors également prise en considération. Un nouvel affinement adopté par le Conseil fédéral il y a environ deux ans, qui prend également en compte les assurés aux coûts élevés non traités sous forme stationnaire, est désormais prévu au 1^{er} janvier 2017. À l'avenir, les frais de médicaments de l'année précédente seront également pris en considération dans la mesure où ils dépassent 5000 francs et ne sont pas compris dans un forfait. Ce modèle permettra de compenser la différence entre les différents collectifs d'assurés des différentes caisses de maladie.

La compensation des risques est réalisée sous forme prospective par l'Institution commune LAMal (voir encadré), c.-à-d. sous forme anticipée sur la base des différences attendues en matière de risques. Cette mesure doit empêcher que certains assureurs-maladie soient incités à tort à occasionner des frais supplémentaires pour percevoir une compensation plus importante en fin d'année.

Tina Widmer

Institution commune LAMal

L'Institution commune LAMal est une fondation de droit privé qui assume des fonctions régaliennes dans le domaine de la santé publique. Aujourd'hui, outre la mise en œuvre de la compensation des risques, sa mission principale consiste à traiter des prestations médicales reçues par des assurés de l'UE et de l'AELE en Suisse, ainsi qu'à simplifier l'obtention de prestations de Suissesses et Suisses dans le cas d'une urgence médicale survenant précisément dans ces pays.



Jusqu'à la fin

Chaque personne souhaite probablement s'endormir simplement paisiblement au terme de sa vie. L'idée de devoir souffrir avant, en fin de vie, nous fait peur. Dans ce contexte, il nous vient souvent à l'esprit le terme d'euthanasie. Mais nous n'avons pas conscience d'une chose: les soins palliatifs offrent une possibilité qui n'abandonne ni la personne mourante, ni ses proches.

Cela dut être une nuit difficile pour Gabriela Rüegg-Bächler, lorsque, voici quelques années, elle se retrouva assise au chevet d'une dame mourante de 90 ans. «Des heures durant, elle a appelé sa mère», raconte Gabriela Rüegg-Bächler. «Rien ne pouvait la calmer: ni les prières, ni les chants, ni la présence d'une autre personne, ni le contact physique, rien.»

Gabriela Rüegg-Bächler a une activité peu banale: elle accompagne des personnes en fin de vie. Bénévole de l'association HOSPIZ ZUG, elle soulage la nuit les proches des personnes gravement malades ou mourantes. «La présence des accompagnant-e-s permet d'une part aux personnes en fin de vie de ne pas rester seules et d'autre part aux proches d'éprouver le soulagement de pouvoir à nouveau dormir une nuit entière.» Ou de confier leurs questions, leurs peurs et leur affliction à l'accompagnante. En effet, les soins palliatifs recouvrent beaucoup plus qu'un simple accompagnement de personnes gravement malades ou très âgées au long de leur processus de décès.

«Les soins palliatifs sont un concept de traitement et d'accompagnement qui offre aussi la possibilité d'organiser une fin digne avec les proches et les spécialistes», déclare Walter Brunner, secrétaire et membre du comité de palliative ch, la Société Suisse de Médecine et de Soins Palliatifs. Les soins palliatifs ne sont pas un simple concept de traitement et d'accompagnement pour la phase terminale d'une vie. Ils commencent au moment où l'on diagnostique une maladie chronique ou incurable et l'on y a donc autant que possible recours de manière anticipée, avant que la personne concernée soit à l'agonie. «L'essentiel des soins palliatifs a



«Supporter les souffrances et les douleurs et ne rien pouvoir faire est parfois incroyablement difficile.»

Gabriela Rüegg-Bächler
Accompagnante de personnes en fin de vie, association HOSPIZ ZUG

cependant lieu durant la période où la guérison n'est plus considérée comme possible ou ne constitue plus un but prioritaire.» On essaie alors d'offrir aux patientes et aux patients une qualité de vie optimale jusqu'à la mort, sachant que chaque patient détermine lui-même ce que la notion de qualité de vie signifie pour lui.

La Suisse est à la traîne

Du fait de l'évolution démographique, le premier groupe cible pour les soins palliatifs est aujourd'hui principalement constitué par les personnes âgées. Mais les soins palliatifs ont leur origine dans l'oncologie. En 1976, l'infirmière britannique Cicely Saunders a ranimé la très ancienne tradition des hospices et fondé le St Christopher's Hospice à Londres, où des personnes incurables et mourantes recevaient un accompagnement médical et infirmier spécialisé, mais aussi un soutien émotionnel, spirituel et social – ce qui représente de nos jours la partie principale des soins palliatifs.

Le St Christopher's Hospice devint le modèle du concept de traitement de la médecine palliative dans le monde entier. Ce concept est donc notamment très bien accepté en Grande-Bretagne. En Suisse, les soins palliatifs ne jouent en revanche toujours qu'un rôle secondaire. «Dans notre pays, le système médical se concentre plutôt sur la guérison et sur la médecine aigüe», dit Walter Brunner, de palliative ch, pour expliquer cet état de choses. «Nous avons en Suisse accès aux mesures de maintien de la vie les plus chères et les plus modernes technologiquement. En revanche, le domaine des maladies chroniques et des soins de longue durée ne se voit encore accorder que trop peu d'attention.»

Une amélioration depuis 2010

Une bonne nouvelle: depuis que les soins intensifs sont soutenus activement par la Confédération et les cantons dans le cadre de la Stratégie nationale en matière de

soins palliatifs 2010-2015, il y a eu des avancées. L'année dernière, un rapport du magazine britannique The Economist sur la qualité du décès montrait que la Suisse avait fait des progrès: depuis la première vague de l'enquête en 2010, elle est grimpée de quatre places et a avancé à la 15^e position dans le classement des 80 nations étudiées.

Cela montre que le personnel médical et les institutions médicales sont de plus en plus sensibilisés à ce thème. C'est important, car un bon accompagnement palliatif nécessite plus que seulement quelques personnes engagées. «Justement pour les interventions privées, on parle au préalable de l'intervention avec la personne concernée, ses proches, la Spitex ou le médecin de famille et l'on clarifie toutes les informations pertinentes», dit pour expliquer la démarche Gabriela Rüegg-Bächler, d'HOSPIZ ZUG, accompagnante de personnes en fin de vie. Les soins palliatifs sont donc dans une large mesure un travail d'équipe.

Le premier réflexe: l'euthanasie

En dépit de ce progrès, lorsqu'il s'agit de maladies incurables, on continue en Suisse à discuter trop peu des mesures palliatives mais plutôt d'euthanasie. D'après un document de base de l'association des homes et institutions sociales CURAVIVA, d'après la tendance dominante, la vie des personnes très âgées, dépendantes et handicapées est déconsidérée et jugée comme l'un des principaux facteurs d'augmentation des frais de santé. Cela met la pression sur les personnes concernées, qui sont nombreuses à avoir le sentiment qu'elles ont uniquement le choix entre de longues souffrances et le suicide assisté.

Il est indéniable que l'assistance légale et organisée au suicide a en Suisse sa raison d'être: on y attache une importance primordiale à la liberté de pouvoir décider, même à un âge très avancé, de quelle manière sa vie doit continuer. «L'autodétermination correspond à un besoin de notre société. Même si nous avons une mala-

«Prendre soin de ma mère atteinte de cancer et l'accompagner jusqu'à la mort a été pour moi – avec la naissance de notre fils – l'événement le plus marquant de ma vie.»

Gabriela Rüegg-Bächler

Accompagnante de personnes en fin de vie, association HOSPIZ ZUG



die grave, même si nous sommes en fin de vie, nous souhaitons décider nous-mêmes quel traitement recevoir et participer à l'organisation de l'accompagnement dont nous bénéficierons. En réduisant les souffrances et en offrant un réseau d'accompagnement stable aux personnes incurables, les soins palliatifs contribuent à renforcer l'autodétermination en fin de vie», souligne Walter Brunner. En effet, l'autodétermination ne signifie pas seulement avoir le droit de choisir le suicide assisté. L'autodétermination peut également signifier décider d'opter pour une mort naturelle – et de bénéficier des mesures qui la rendront aussi digne et supportable que possible.

C'est la raison pour laquelle le Conseil fédéral a décidé en 2011 de ne certes pas interdire l'euthanasie, mais de soutenir en contrepartie les soins palliatifs et la prévention du suicide. En effet, les spécialistes de soins de palliatifs insistent régulièrement sur le fait qu'une information sur les possibilités offertes par les soins palliatifs est susceptible de réduire les souhaits de suicide des personnes très âgées ou souffrant d'une maladie incurable. Toutefois, il est nécessaire que les ressources nécessaires pour ce faire soient disponibles.

Il n'y a pas besoin de nouvelles structures

Selon le rapport de l'Office fédéral de la santé publique OFSP sur les soins palliatifs généraux publié l'année dernière, il n'est pas nécessaire de mettre en place de nouvelles structures ni d'avoir de nouveaux prestataires. Au lieu de cela, les soins palliatifs doivent être ancrés comme une attitude fondamentale dans les offres existantes et auprès du personnel spécialisé, car l'accompagnement des personnes en fin de vie est une tâche aussi importante que la prévention, l'approche curative et la réadaptation.

Un renforcement de l'ancrage des soins palliatifs transformera probablement notre système de santé en profondeur. Diverses études de l'étranger indiquent que les soins palliatifs se traduiront probablement en Suisse aussi par des économies, entre autres parce que les traitements inutiles et pour certains non souhaités en fin de vie seront évités – et que l'on se concentrera au lieu de cela sur la qualité du temps de vie restant.

Pour atteindre cet objectif, toutes les parties prenantes doivent parvenir à se libérer des réticences à avoir un contact avec le thème de la mort. Walter Brunner, secrétaire de palliative ch, observe à cet égard depuis un certain temps une mutation: «Les médias et les politiciens abordent de plus en plus diverses dimensions de la mort et du décès. Au cours de ces dernières années, la fin de vie a perdu le statut de sujet tabou, qu'elle avait eu pendant longtemps.»

Des craintes et des réticences

Le fait que nous n'aimions pas nous pencher sur le thème de la mort est certainement lié aux craintes liées au décès. L'accompagnante de personnes en fin de vie Gabriela Rüegg-Bächler ne connaît ces craintes que trop bien. Avec ses deux sœurs, elle a soigné jusqu'à sa mort sa mère atteinte d'un cancer. «Avec la naissance de notre fils, ceci a été l'événement le plus marquant de ma vie», dit-elle aujourd'hui. «Du diagnostic «cancer» jusqu'à son dernier souffle, j'ai été confrontée à tant d'espoir et de déception, de



«La fin de vie n'est plus le grand tabou qu'elle a longtemps été.»

Walter Brunner

Secrétaire et membre du comité de palliative ch

technique compliquée et d'ignorance, de besoin d'agir et de découragement, de prières ferventes et d'impuissance.»

C'est sa propre expérience qui a amené Gabriela Rüegg-Bächler à soutenir d'autres personnes dans leur ultime voyage, qui pour les proches ne se termine pas au moment du décès. En effet, pour ces derniers, la vie continue et il est donc important de les intégrer et de continuer à les soutenir. Walter Brunner souligne lui aussi que le soutien des proches est aussi important que celui de la personne mourante – même si à l'heure d'aujourd'hui, on n'a pratiquement pas de ressources pour financer cette démarche. «Plus la communication, la connaissance et la confiance mutuelles et la préparation à la mort sont bonnes, moins il y a de stress pour toutes les parties prenantes au moment de la mort et immédiatement après.»

Gabriela Rüegg-Bächler a fait l'expérience que le fait de participer à la toilette de la personne décédée aide les proches à lâcher prise. Mais elle ne connaît elle non plus aucune recette miracle pour bien gérer le décès et la mort. «Chaque processus de décès est unique», explique-t-elle. Être assis au chevet d'un mourant, lui consacrer de l'attention et constater combien le processus de décès peut changer l'enrichit incroyablement, conclut l'accompagnante de personnes en fin de vie. «Depuis que j'accomplis cette tâche, je me sens plus proche de la vie.»

Tina Widmer

Soins palliatifs: les prestations des assureurs-maladie

La loi fédérale sur l'assurance-maladie (LAMal) ne règle pas les soins palliatifs spécialement, et la prise en charge des frais se fait donc selon les principes généraux de la LAMal: l'assurance obligatoire des soins de maladie prend en charge les coûts des prestations qui servent à diagnostiquer ou à traiter une maladie et ses séquelles. Depuis l'instauration du nouveau régime de financement des soins au 1^{er} janvier 2011, l'assurance obligatoire des soins en cas de maladie rembourse en outre une contribution échelonnée en fonction du temps pour les prestations de soins effectuées dans un home médicalisé et à domicile.



«Je ne suis pas handicapé!»

Lorsque Doris Estermann a appris durant sa deuxième grossesse que son fils allait naître avec un spina bifida, sa première réaction a été: «Ce n'est pas possible, j'ai pris de l'acide folique!». À l'époque, elle ignorait que ce défaut de fermeture du tube neural du dos avait dans de nombreux cas une origine génétique.



«J'ai du mal à ne pas intervenir quand Frederik est exclu par les autres enfants parce qu'il ne peut pas suivre physiquement.»

Doris Estermann

À la 22^e semaine de grossesse, Doris et Pascal Estermann se sont vu donner le diagnostic que tant de futurs parents craignent: spina bifida. Un avortement n'était plus envisageable, notamment à cause du médecin qui était responsable de leur dossier à l'Hôpital de l'Île de Berne: «Lors de la première échographie qui a suivi le diagnostic, il a projeté une image fixe du profil de la tête de Frederik sur un écran», se souvient Pascal Estermann. Et il a dit aux parents bouleversés: «Et maintenant, nous allons aider ce petit gars.» Et les parents, sans hésiter: «Oui. Bien sûr.» De leurs propres dires, l'accompagnement très proche offert par toutes les parties prenantes – médecins, personnel de soin, Spitex pour enfants et AI – leur a facilité le départ au-delà de ce qu'ils avaient à l'origine espéré.

Doris et Pascal Estermann étaient alors déjà conscients qu'un enfant ayant un appareil moteur limité apporterait certaines modifications pour leur famille. Frederik a maintenant cinq ans, et le spina bifida signifie aujourd'hui pour les Estermann avant tout une chose: de l'organisation. Ce qui à la maison est devenu une partie intégrante du quotidien est, notamment lors des déplacements, un grand défi. Comme Frederik ne peut faire que des petits trajets à pied, il est tributaire d'un fauteuil roulant. Par ailleurs, le fonctionnement de sa vessie et de son gros intestin étant limité, les parents doivent sans cesse se demander lors des sorties où et quand ils auront l'occasion de poser une sonde urinaire.

Cela débouche parfois sur des situations absurdes: «Le printemps dernier, quand je suis allé tout seul avec Frederik en avion à Fuerteventura, j'ai cherché un hôtel adapté

aux handicapés et accessible en fauteuil roulant», raconte Pascal Estermann sans pouvoir entièrement réprimer un sourire. Quand il a en plus coché les mots «adapté aux enfants» dans le masque de recherche, plus aucun hôtel ne s'est affiché. ««Accessible en fauteuil roulant» signifie encore pour les hôtels que l'on cible surtout les seniors.»

Reléguer les restrictions au second plan

Mais cela n'empêche pas la famille Estermann de voyager. Ils viennent de rentrer de leurs vacances d'été annuelles en famille et se préparent presque à repartir: Doris Estermann, la mère, ira encore passer quelques jours à Vienne avec Sebastian, huit ans, le frère de Frederik, chez son parrain. Mais cette fois seule, comme c'est régulièrement le cas une ou deux fois par an: Sebastian doit lui aussi de temps à autre profiter de l'attention entière. Au quotidien, l'aîné des deux garçonnets doit souvent se contenter de la portion congrue. «Bien que Sebastian idolâtre son frère et qu'ils aient tous les deux une relation très proche, il lui arrive de nous reprocher de lui préférer Frederik, parce qu'il trouve que nous avons plus de temps pour son frère», dit Doris Estermann.

C'est pourquoi la famille essaie aussi de tenir aussi peu compte que possible de l'infirmité congénitale de Frederik et de ne



Le défi de la famille Estermann consiste à ce que Sebastian, leur aîné, (au milieu à droite) n'ait pas la portion congrue de l'attention du fait de l'infirmité congénitale de Frederik (au milieu à gauche).

pas la laisser dicter la vie familiale. Ils ne rencontrent par exemple presque jamais de familles concernées et bien qu'ils soient membres de l'union nationale du spina bifida, un seul parent se rend toujours avec Frederik aux manifestations. Mais qui sait à quel point la vie de famille serait différente sans ces circonstances? «Nous avons deux enfants totalement différents», dit Pascal Estermann. Sebastian lui rappelle toujours un peu Woody Allen: c'est le garçon sensible et intellectuel qui remet toujours tout en cause. Frederik est en revanche un charmeur comme George Clooney, et cela lui a toujours ouvert toutes les portes.

La pitié est inappropriée

Depuis cet été, Frederik va au jardin d'enfants à Soleure, et Doris Estermann espère que ce charme l'aidera justement à trouver sa place parmi ses nouveaux petits camarades. Il a toujours été difficile pour elle d'accepter qu'un enfant de cinq ans soit exclu du jeu par les autres parce qu'il ne pouvait pas suivre physiquement. Et si elle se promet toujours de ne pas intervenir dans ce genre de situations, elle n'y parvient pas toujours. «Si Frederik n'apprend pas maintenant à se défendre lui-même, quand voulez-vous qu'il l'apprenne?», renchérit Pascal Estermann. Sebastian doit lui se battre parce que c'est un enfant sensible. Le handicap de Frederik ne fait au fond aucune différence.

Sur cette question comme sur bien d'autres. Cela fait mal à Frederik de constater que quelqu'un pense qu'il est différent. C'est pour-

«Que ma femme suscite la pitié et moi l'admiration est une réaction totalement inappropriée.»

Pascal Estermann

quoi il clame haut et fort: «Je ne suis pas handicapé!» Depuis que pour les longs trajets, il a troqué la poussette contre le fauteuil roulant, il arrive malheureusement souvent que la famille récolte des regards chargés de pitié. «Sebastian m'a dit récemment à cause de cela: «Maintenant, je sais pourquoi les gens nous regardent tout le temps: à cause du fauteuil roulant!»», raconte Doris Estermann.

La famille est unanime: cette pitié est une réaction inappropriée. Mais ce qui l'est encore plus, trouve Pascal Estermann, est qu'on lui témoigne de l'admiration en tant que père, quand il se promène avec Frederik, alors que sa femme est toujours prise en pitié. «En fait, qu'un père s'occupe de ses enfants au XXI^e siècle, cela devrait être normal.»

Tina Widmer

Vous êtes au centre de l'attention

Chers assurés EGK, nous vous donnons ici la possibilité de parler de votre métier, de votre hobby ou de votre engagement pour une organisation d'utilité publique touchant au social ou à la protection de la nature. Si vous souhaitez nous faire le plaisir de nous laisser réaliser un portrait de vous, contactez-nous sans aucun engagement de votre part en appelant la rédaction de «Vivere» au 061 765 51 11 ou en nous envoyant un courriel à l'adresse vivere@egk.ch.

Nous regrettons de ne pas pouvoir présenter de thérapies dans cette rubrique et vous remercions de votre compréhension.

Les joies de l'hiver en Appenzell

«Quand est-ce qu'on arrive à Urnäsch?» demande ma filleule, qui va sur ses trois ans. «On dit Urnäsch», le corrige ma fille, cinq ans. Je fais un clin d'œil amusé à ma sœur. Nous cheminons avec une joyeuse impatience sur la route de l'Appenzell et sommes curieuses de savoir ce qui nous y attend en hiver.



Le Säntis s'élève majestueusement au-dessus des collines environnantes. «Regarde, Urnäsch est là où il y a la grande montagne», dis-je à ma filleule, alors que nous prenons la direction de Gossau. Elle ne m'entend pas, car elle s'est endormie dans son siège pour enfants.

Un village dans le village

Une demi-heure plus tard, au beau milieu du village d'Urnäsch, un panneau nous conduit vers la gauche, puis à nouveau vers la gauche, et nous voilà arrivées au village de vacances Reka. À la réception, Lisbeth Frischknecht, la maîtresse des lieux, nous réserve un accueil chaleureux. C'est elle qui avec son époux Hanskonï veille au bien-être de ses hôtes. Les filles veulent évidemment aller sans attendre dans la piscine couverte. Ma sœur et moi les faisons patienter jusque «après le goûter». Le chemin qui mène à notre appartement de vacances passe par l'étable, qui héberge des chèvres naines, lapins, poules, cochons d'Inde, poneys nains et chevaux. C'est que le village de vacances est placé sous la devise «le monde animal et rural à portée de main».

Heureusement, on nous a fait les lits, de sorte qu'après la piscine, nous pouvons savourer notre apéro de bienvenue en toute quiétude. «Ah, si je pouvais emporter cette cuisine chez moi!», m'avoue ma sœur un peu plus tard dans l'appartement de vacances. Le logement est entièrement lambrissé en bois de pays et doté d'un équipement moderne. La brochure d'information m'apprend qu'il s'agit de maisons écologiques Minergie.

Snowland et le paradis de la luge

Le lendemain, nous nous retrouvons en tenue de ski au télésiège pour enfants. Nous faisons quelques descentes pour nous roder avant de nous aventurer sur les grands téléskis. Un autre jour, nous allons en voiture en direction de Jakobsbad. En seulement cinq minutes, nous rejoignons la station de téléphérique de Kron-

Concours

Nous offrons par tirage au sort des bons vacances Reka d'une valeur de 300 francs ainsi que deux chèques Reka d'une valeur de 100 francs chacun.

Le bon vacances peut être utilisé pour une sélection de vacances Reka en Suisse ou à l'étranger et est valable deux ans à compter de sa date d'émission. Les chèques Reka peuvent être utilisés dans toute la Suisse dans 9000 points d'acceptation.

Veuillez envoyer votre e-mail ou votre carte postale en indiquant «Winterfreuden» à:

vivere@egk.ch ou EGK-Caisse de Santé, jeu-concours, Brislachstrasse 2, 4242 Laufon. Dans les e-mails comme dans le courrier postal: n'oubliez pas de mentionner l'expéditeur! Date limite d'envoi: 31 décembre 2016.

Bonne chance!

Le concours ne donnera lieu à aucune correspondance; les gagnants seront informés directement.

Vivere 04/2016

La vie en direct Excursion

Informations complémentaires

Caisse suisse de voyage Reka: reka.ch

Village de vacances Reka Urnäsch: reka.ch/urns

Testez les vacances Reka: reka.ch/kurzferien

Guide en ligne Reka: rekaguide.ch

Appenzellerland Tourismus: www.appenzellerland.ch

L'ensemble des offres de vacances Reka peut être payé à prix réduit avec l'argent Reka. Celui-ci est proposé par un grand nombre d'employeurs, d'organisations du personnel et chez Coop. Les quelque 9000 points d'acceptation de l'argent Reka en Suisse sont consultables en ligne à l'adresse rekaguide.ch et dans l'app Guide Reka.

berg. On pourrait y louer des raquettes et des bâtons. Mais les enfants préfèrent aller au Snowland. Une journée, nous décidons de laisser l'équipement de ski à l'exception des casques au village de vacances et faisons la piste de luge de sept kilomètres qui va de Kronberg à Jakobsbad. En chemin, nous faisons joyeusement coucou aux randonneurs d'hiver et les dépassons à toute allure.

La deuxième moitié de la semaine, les papas nous rejoignent. Le mercredi après-midi, les filles veulent aller au Kids-Club: le village de vacances Reka offre



Photographie du haut de la page: À la saison froide, les montagnes et les forêts enneigées transforment l'Appenzell en un paysage hivernal magique. Photographie du bas de la page: À Urnäsch aussi, à la fin de l'année et le 13 janvier, les Silvesterchlausen vont de ferme en ferme et de maison en maison pour souhaiter la bonne année.



toute la semaine durant un programme familial varié. Les enfants cuisinent et mangent avec les animatrices Rekalino et nous, les parents, nous profitons de notre soirée libre. Nous la passons pour commencer au sauna avant de nous offrir un dîner à l'extérieur.

Les vacances d'hiver loin du tohubohu

À moins d'être à Urnäsch à la Saint-Sylvestre selon le calendrier chrétien ou julien (13 janvier), on y trouvera le calme et la nature. En revanche, à la Saint-Sylvestre les Silvesterchlausen beaux, «natures» et vilains, parés de leurs couvre-chefs artistiquement décorés, portant des sonnailles ou une cloche de vache et tous masqués, vont de ferme en ferme et de bistrot en bistrot où ils font à chaque fois une magni-

fique démonstration de «Zäuerli» (yodel naturel). Ils reçoivent pour salaire une ou deux gorgées de schnaps – bues à la paille.

Mais il y a encore bien des choses à faire dans la région, par exemple une promenade sur le chemin du Laternliweg sur le Schwägalp éclairé d'innombrables lampes à pétrole. Ou alors, nous pourrions déguster une fondue appenzelloise à la belle étoile, assis dans un Hot Pot rempli d'eau de source et chauffé au feu de bois. Nous n'avons pas eu non plus assez de temps pour nous offrir une promenade en raquettes. Il faut absolument que nous revenions.

Julia Scheidegger

Participez à la décision

Tôt ou tard, Google finit par transformer toute céphalée en une tumeur du cerveau. C'est du moins l'impression que l'on pourrait avoir lorsque l'on fait des recherches sur des problèmes de santé sur internet. Or il est important que les patients s'informent. Reste la question de savoir comment le faire correctement.



«Quand les médecins deviennent eux-mêmes des patients, ils se sentent livrés à eux-mêmes. Il leur arrive à eux aussi de laisser simplement le médecin décider.»

Barbara Züst
Fondation OSP Organisation suisse des patients

Aujourd'hui, plus de la moitié des Suissesses et des Suisses font des recherches sur des problèmes de santé sur internet – souvent sans l'avouer. Et pourtant, internet peut être une aide importante pour les patients. «Les informations préliminaires glanées sur internet peuvent contribuer à ce que la décision sur le traitement adéquat à suivre ne soit plus prise uniquement par le médecin, mais que le patient participe activement à la prise de décision», dit Yvonne Gilli, médecin spécialisée en médecine générale et membre du comité central de la FMH. Pour elle, il est important que lors de l'entretien, on puisse juger si une source d'information est crédible ou n'est que de la publicité visant à influencer les patients de manière partielle. «Google peut tout autant aider que semer le doute», explique Yvonne Gilli. Notamment dans le cas des patients désespérés, le danger est réel qu'ils soient la proie d'offres peu sérieuses qui promettent une guérison irréalisable, voire qui proposent des traitements dangereux.

C'est la raison pour laquelle les patients ne doivent pas taire quelles informations ils ont trouvées en ligne. En effet, le fait que les patients soient capables d'agir de leur propre chef et de participer aux décisions relatives à leur traitement est de la plus haute importance, continue Barbara Züst, de la Fondation OSP Organisation suisse

des patients, précisant que nous faisons parfois preuve de trop de paresse en tant que consommateurs et ne souhaitons pour cette raison même pas participer. «Je vois des hommes qui étudient religieusement des prospectus de voitures. Mais quand ils ont besoin d'une hanche neuve, ils ne cherchent pas à savoir précisément quelle pièce le médecin veut leur poser», affirme Barbara Züst.

Les besoins sont importants

La raison principale expliquant le comportement plutôt passif est à ses yeux tout autre: dans le contexte des consultations médicales, les patients ne se sentent souvent pas capables de participer à la prise de décision. Ceci n'a pas seulement à voir avec leur manque de connaissances médicales, mais aussi avec le rôle qui est dévolu au patient dans ce genre de situations. «Lorsque les médecins deviennent eux-mêmes des patients, ils se sentent tout aussi impuissants. Ils laissent parfois eux aussi le médecin décider», nous confie Barbara Züst. Pourtant, il est à ses yeux important que les patients expriment leurs souhaits, leurs besoins et leurs attentes – car ceux-ci sont décisifs pour le choix du traitement adéquat. «Si un patient cancéreux accorde plus d'importance à sa qualité de vie qu'à son espérance de vie, il n'est probablement pas recommandé de se lancer dans une chimiothérapie. Peut-

Conseil
de lecture

Barbara Züst

Der Patientenkompass

Der Weg zum selbstbestimmten Entscheid während
der medizinischen Behandlung (La voie de l'autodé-
termination au cours du traitement médical)

Zürich: éditions Xanthippe, 2015, 114 pages, broché.

29.90 CHF (e-book 19.90 CHF).

ISBN 978-3-905795-40-0



«Je ne ressens pas la capacité à parti-
ciper comme une ingérence: elle amé-
liore au contraire le traitement.»

Dr. med. Yvonne Gilli, Médecin spécialisée en médecine générale et
membre du comité central de la FMH

être souhaiterait-il tout simplement savou-
rer le temps qui lui reste autant que cela
est possible.»

Pour montrer aux patients quelles sont
leurs possibilités d'influencer leur traite-
ment, Barbara Züst a publié l'année der-
nière l'ouvrage *Patientenkompass* (La
boussole du patient) de la Fondation OSP
Organisation suisse des patients, qui pa-
raîtra également en français cet automne.
«J'avais l'impression qu'il n'y avait dans la
pratique aucun guide concis et compré-
hensible qui aborde toutes ces questions
importantes», explique cette juriste et in-
firmière anesthésiste diplômée. Elle ne
conçoit néanmoins pas son guide comme
une instruction sur la marche à suivre, car
chaque personne concernée procède dif-
féremment dans sa situation individuelle.
Son guide est plutôt une feuille de route
décrivant les étapes principales pour pou-
voir mieux prendre des décisions autodé-
terminées au cours du traitement.

Que faire en cas de différend?

Le *Patientenkompass* est structuré en
cinq chapitres. Le premier explique com-
ment collecter des informations indépen-
dantes et se préparer à un entretien de
conseil. L'auteure renvoie naturellement à
Google et donne des conseils permettant
de déterminer la qualité des informations.
La deuxième partie montre comment éva-
luer les informations, y compris celles re-
çues de la part du médecin. On y explique
aussi comment interpréter les probabilités
de tomber malade et les chances de guérir,
souvent exprimées en pourcentages abs-
traits – et qui, à y regarder de plus près,
sont souvent beaucoup moins dramatiques
qu'il n'y paraît au premier coup d'œil.

Le troisième chapitre se concentre quant à
lui principalement sur la manière dont un
patient prend une décision en connais-
sance de cause; le quatrième aborde les
façons de rester informé tout au long du
traitement. La cinquième et dernière par-

tie, la plus fournie, est consacrée aux si-
tuations de conflit que chaque patient es-
saie naturellement d'éviter – et dans
lesquelles il ne sait souvent pas comment
se comporter ni comment agir et procéder
correctement.

C'est justement à ces situations de conflit
que Barbara Züst a affaire au quotidien en
tant que co-directrice de la Fondation OSP
Organisation suisse des patients – et que
l'on peut au moins en partie essayer d'évi-
ter en tant que patient en agissant de ma-
nière responsable. La médecin de méde-
cine générale Yvonne Gilli est elle aussi
d'avis que la participation de patients
conscients de leurs responsabilités ne
peut qu'améliorer le traitement: «Je ne res-
sens pas la capacité à participer comme
une ingérence.» Selon elle, il est égale-
ment important que le médecin écoute le
patient et respecte son avis. Yvonne Gilli
encourage les patients à réagir s'ils ne se
sentent pas pris au sérieux: «Si un patient
a le sentiment que le médecin ne respecte
pas ses besoins, il doit le lui dire direct-
ment.» Car un traitement inadéquat – no-
tamment lorsqu'il s'agit de surtraitement
ou de sous-traitement – n'est dans l'inté-
rêt de personne: non seulement il génère
de l'irritation et des coûts inutiles, mais
nuît aussi à la qualité du traitement.

Tina Widmer

Programme

Déjà dans la Grèce antique, les grands philosophes entreprenaient des promenades contemplatives pour approfondir un sujet. La marche ne permet pas uniquement de mieux s'adonner à la réflexion; elle favorise simultanément la sensation de bien-être.

EGK-Caisse de Santé entend suivre désormais cette voie. C'est pourquoi les «Rencontres» organisées jusqu'à présent seront remplacées l'an prochain par des promenades thématiques inédites et fascinantes intitulées «Penser & flâner». Sur des itinéraires spécialement sélectionnés, un présentateur ou une présentatrice s'entretient en direct avec une personne qui a un message à nous transmettre.

Durant cette promenade en groupe, les participants, tous pourvus d'un système audio, peuvent suivre mot pour mot l'entretien qui a trait à un thème actuel de la santé, intervenir, poser des questions, participer. Ils découvrent ainsi une personnalité passionnante, font quelque chose de bénéfique à l'esprit et maintiennent leur corps en mouvement.

Vous pouvez consulter le programme des promenades thématiques de 2017 dans la première partie de l'édition 1/2017 à venir de Vivere, le magazine santé d'EGK. Réjouissez-vous dans la perspective d'expériences palpitantes, relaxantes et divertissantes durant lesquelles vous ferez quelque chose pour votre santé.

Académie SNE 2017

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

22.04.2017

Peter Richard
Abenteuer Naschgarten
Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

09.05.2017

Jacqueline Steffen
**Klare Grenzen setzen auf positive Art –
aber wie?**
Soleure SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

18.05.2017

Lis Rytz
Sind Sie schlagfertig?
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

26.04.2017

Daniel Hasler von Planta
**Numerologie – die Gesetzmässigkeit des
Zufalls**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2017

Joost Groot
**Farben in der Welt und im Menschen – ihre
sinnlich-übersinnliche Natur**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

22.05.2017

Barbara Ramseier
Lomi Lomi
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

28.04.2017

Marianne und Wenzel Grund
Die Kunst des Loslassens
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.05.2017

Susan Reinert Rupp
Das Leben umarmen
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

23.05.2017

Dr. Markus Rohner
Informationen zum Stoffwechsel
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05.05.2017

Lilo Schwarz
Selbstkompetenz
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

17.05.2017

Marianne Gerber
Resilienz – Was steckt hinter diesem Begriff?
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Inscription: nécessaire, nombre de participants limité. Prix, informations détaillées et autres séminaires conformément au programme complet. Demandez le programme des séminaires et ateliers de 2017: SNE, Soleure – téléphone 032 626 31 13 ou www.stiftung-sne.ch

«La critique me stimule»

La conseillère d'État de Saint-Gall Heidi Hanselmann a fait de la santé l'un de ses chevaux de bataille. Cheffe du département de la santé et présidente du conseil de fondation de Promotion Santé Suisse, elle est convaincue que les coûts de santé pourraient être réduits à l'aide de mesures intelligentes – sans compromis sur la qualité.

Madame Hanselmann, qu'en est-il de la santé des Suissesses et des Suisses?

Selon une enquête actuelle de l'Office fédéral de la statistique, 83 % de la population jugent leur état de santé général bon. Cet indicateur montre que la majeure partie de la population suisse va bien sur le plan de la santé.

Outre votre activité proprement dite de conseillère d'État et de cheffe du département de la santé du canton de Saint-Gall, vous êtes aussi présidente du conseil de fondation de Promotion Santé Suisse. Pourquoi la santé est-elle pour vous une question aussi importante?

La santé est un thème qui a de nombreuses facettes, mais c'est aussi ce que nous avons de plus précieux. C'est pourquoi la santé est la compagne de vie la plus désirée. Pourtant, tous n'ont pas conscience que la santé doit être entretenue comme une relation. Il me tient donc particulièrement à cœur d'aider de manière ciblée à entretenir cette relation et de mettre en place des structures qui vont

dans ce sens, notamment en matière de prévention. Or à cet égard, nous avons en Suisse encore beaucoup de progrès à faire, bien que de nombreuses études montrent déjà que le fait d'investir dans la promotion de la santé est l'une des meilleures mesures d'économies.

Que fait la fondation Promotion Santé Suisse pour la santé des Suissesses et des Suisses?

En vertu de la loi, Promotion Santé Suisse a pour mission de suggérer, coordonner et évaluer des mesures destinées à promouvoir la santé et à prévenir les maladies. Son but à long terme consiste à avoir une population en meilleure santé en Suisse. Il y a du retard à rattraper, notamment dans les domaines de la santé psychique et de la santé des personnes âgées.

Si nous ne nous occupons à l'avenir pas mieux de notre santé, quelles conséquences cela risque-t-il d'avoir sur la société et sur l'économie?

Dans ce cas, les coûts de santé augmentent encore plus. Grâce à Promotion Santé Suisse, plus de gens possèdent une meilleure capacité d'organiser leur vie et de la contrôler. Au final, ceci bénéficie et à la société, et à l'économie.



Heidi Hanselmann

La conseillère d'État Heidi Hanselmann est cheffe du département de la santé du canton de Saint-Gall et présidente du conseil de fondation de Promotion Santé Suisse. Avant de démarrer sa carrière politique au conseil cantonal pour le PS en 1996, elle était institutrice et orthophoniste. Heidi Hanselmann vit à Walenstadt.



«Il n'existe pas de livre de recettes pour faire baisser les frais de santé. Il faut au contraire une multitude de mesures.»

Heidi Hanselmann

En même temps, on entend souvent dire que notre système de santé est trop cher. Quelles sont vos recettes en tant que politicienne pour un système de santé finançable?

Il n'existe pas de livre de recettes pour faire baisser les frais de santé. Il faut au contraire appliquer une multitude de mesures à différents niveaux. Suite au rejet du projet de Managed-Care par les urnes, nous sommes tous mis à contribution:

Confédération, cantons, assureurs, entreprises pharmaceutiques, hôpitaux, cabinets médicaux et chaque individu.

Dans le domaine de l'offre stationnaire, une mesure efficace possible est une concentration de l'offre bien pensée s'inscrivant par exemple dans une stratégie de réseau comme nous la pratiquons depuis déjà plusieurs années avec succès dans le canton de Saint-Gall. L'hôpital cantonal de Saint-Gall et l'hôpital pédiatrique de Suisse orientale assument leur rôle de centres hospitaliers forts et soutiennent les hôpitaux régionaux. Il n'y a plus qu'une seule installation centrale de stérilisation au lieu de neuf.

Une architecture informatique regroupe toutes les entreprises hospitalières; grâce à l'utilisation de la télémédecine, il y a be-

soin de moins de personnes, et un système de secours géré de manière centralisée a permis d'atteindre les délais d'intervention demandés. Il est ainsi possible d'avoir sur tout le territoire et près des lieux d'habitation une prise en charge de base, d'urgence et spéciale performante et de qualité. Notre devise est: non pas offrir tout partout, mais intelligemment concentré et dans une haute qualité. En outre, je m'engage pour une prévention orientée sur les groupes cibles et pour un renforcement de la médecine de famille. Cela aussi permet de limiter les dépenses.

L'année prochaine, la prime d'assurance-maladie va à nouveau augmenter. De plus, la contribution à la prévention sera doublée. Qu'espérez-vous de cette croissance du budget pour Promotion Santé Suisse?



Heidi Hanselmann défend ses points de vue sans détours – et cela lui vaut parfois des critiques. Pour elle, ce n'est pas un problème: pour atteindre un objectif, il faut parfois faire preuve de ténacité.

«Chaque franc investi judicieusement dans la prévention économise des coûts consécutifs de plusieurs fois plus élevés.»

Heidi Hanselmann

Investir dans la prévention, c'est une manière intelligente de faire des économies. La contribution à la prévention n'avait du reste jamais été modifiée depuis 1996. Aujourd'hui, elle est de 2 francs 40 par an et par personne assurée. Il est actuellement question de l'augmenter par paliers jusqu'en 2018 à 4 francs 80, ce qui au final correspond à un supplément de 20 centimes. Au cours des dix dernières années, les défis du travail de prévention avaient énormément augmenté dans le contexte de l'évolution démographique, du rythme de vie et des exigences de la vie professionnelle et familiale. Avec l'augmentation de la contribution à la prévention, Promotion Santé Suisse peut continuer à remplir les tâches qui lui sont confiées en vertu de la loi, mais aussi désormais s'attaquer de manière efficace aux questions urgentes comme la santé psychique et la promotion

de la santé des personnes âgées dans le cadre de la stratégie Santé2020 du Conseil fédéral dans notre pays.

Une contribution de prime supplémentaire n'est certainement pas ce qu'il y a de plus populaire. Mais vous n'hésitez pourtant pas à vous engager clairement aussi pour ce genre de sujets et à prendre position de manière inébranlable. Les médias sont les premiers à critiquer cela. Vous qui êtes engagée en faveur de causes si diverses, comment réagissez-vous à ce genre de campagnes?

La santé est un morceau de paradis sur terre qui vaut sans hésiter la peine de se battre. D'autre part, les études montrent que chaque franc investi judicieusement dans la prévention économise des coûts consécutifs de plusieurs fois plus élevés. L'augmentation des cotisations autorisée par le conseiller fédéral Alain Berset n'a jusqu'ici encore provoqué aucune grande résistance, ce qui me réjouit. Par rapport aux États de l'OCDE, la Suisse investit toutefois encore peu dans la promotion de la santé et la prévention. Et c'est aussi pourquoi je m'engage pour cette cause. Affronter la critique me stimule et fait partie de la mission d'une politicienne de la santé.

Cela fait-il passer à la trappe vos priorités en matière de promotion de la santé et de système de santé?

Je constate que ces questions sont plutôt traitées au niveau des partis que des commissions thématiques. C'est pourquoi il est important de rester concentrée sur un objectif et de le poursuivre avec une saine ténacité, mais aussi de souligner sans cesse l'importance d'un sujet.

Que faites-vous vous-même pour conserver votre santé?

Je suis une alpiniste passionnée et passe autant de temps que possible dans les montagnes – soit en faisant de l'escalade en été ou des randonnées à ski en hiver. Être sur le sommet d'une montagne est un sentiment merveilleux, et la vue m'inspire toujours à la fois du respect et de l'humilité. Au quotidien, je me déplace autant que possible à pied. Et naturellement, je ne dois pas oublier les moments de détente, par exemple rencontrer des amis, aller danser, lire un livre intéressant.

Interview: Tina Widmer

Remarque

Les opinions des interlocuteurs de notre rubrique «L'avis de...» ne correspondent pas nécessairement à celles d'EGK-Caisse de Santé.

Tout est bien qui se digère bien

Non seulement le genièvre donne un goût incomparable à de nombreux plats tels que les plantureux rôtis et viandes en sauce, mais il stimule la digestion. C'est pourquoi on met quelques-unes de ces baies bleu foncé dans la choucroute, qui a une fâcheuse tendance à ballonner. C'est peut-être la raison pour laquelle après un repas trop copieux, nombreux sont ceux qui aiment boire un petit verre de gin, l'alcool à base de genièvre sans doute le mieux connu, qui se vendait autrefois en pharmacie.

Source: fid-gesundheitswissen.de

Santé!

Mélangé avec de l'eau tonique, le gin est considéré comme un excellent long drink et figure aujourd'hui sur les cartes de n'importe quel bar. Cette boisson a toutefois été inventée à des fins médicales. L'écorce de quinquina contenue dans l'eau tonique est considérée comme prophylactique contre la malaria. Comme à l'époque de l'Empire britannique, la boisson était cependant beaucoup plus amère qu'aujourd'hui, on la mélangea avec du gin pour la rendre plus digeste. De nos jours, la concentration en quinine de l'eau tonique est cependant beaucoup trop basse pour pouvoir soulager les crises de malaria.

Source: zeit.de

Reculez, esprits!

On sait aujourd'hui que le genièvre a un effet diurétique et qu'il peut donc aider à traiter les cystites. Les guérisseurs du Moyen-Âge utilisaient toutes les parties possibles du genièvre – et bien d'autres plantes – contre toutes les maladies possibles. Les baies de genièvre étaient surtout appréciées lors des épidémies de peste en Europe: on tentait de chasser la mort noire de villages entiers en faisant brûler des rameaux de genièvre, comme cela était pratiqué pour faire fuir les mauvais esprits. L'efficacité était nulle. Et contre la peste, et contre les esprits.

Source: botanikus.de



Vous trouverez dans notre application mobile «Mon EGK» d'autres recettes faisant la part belle aux herbes.

Steak à la sauce à l'orange et au genièvre

**Recette pour 4 personnes:**

- 4 steaks de bœuf bios
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 oranges bios
- 2 c. à s. de baies de genièvre
- Un peu de sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- 3 dl de crème
- 2 c. à c. de Noilly Prat ou de sherry

Râper le zeste des oranges, presser les oranges, broyer grossièrement dans un mortier les baies de genièvre. Mélanger l'huile d'olive, la moitié des baies, un peu de poivre et de sel dans un bol. Répartir le mélange sur la viande et laisser mariner au moins 30 minutes en retournant de temps en temps. Faire revenir à feu vif les steaks avec la marinade. Envelopper les steaks dans une feuille d'aluminium. Les mettre au four préchauffé à 90 °C. Faire mijoter le zeste et le jus d'orange et le reste des baies dans la poêle 2 à 3 minutes. Passer et remettre dans la poêle. Ajouter la crème, laisser réduire un peu.

Ajouter le Noilly Prat, un peu de sel et de poivre. Disposer les steaks sur des assiettes préchauffées. Incorporer à la sauce le jus récupéré dans la feuille d'aluminium, faire bouillir brièvement et verser la sauce autour de la viande.

Bon appétit!