

Et si nous nous impliquions davantage dans la gestion de notre santé ?

Le Conseil fédéral a lancé, en août dernier, une consultation portant sur un nouveau paquet de mesures destinées à freiner la hausse des coûts de la santé. Les principaux effets attendus de ces mesures sont la réduction du volume global des prestations médicales non nécessaires et le renforcement de la qualité des soins. Parce que, dans le domaine de la santé comme dans d'autres, quantité ne rime pas forcément avec qualité.

Il faut dire que l'offre médicale s'est fortement développée au cours des dernières années et, avec elle, la propension de la population à consulter un spécialiste, tout comme le nombre de prestations médicales délivrées lors d'une même consultation. Or, dans un rapport émis en 2017, des experts mandatés par le Conseil fédéral estiment que 20% des prestations médicales délivrées dans notre pays sont inutiles. On entend par là les examens ou traitements médicaux qui n'apportent aucun bénéfice au patient ou un bénéfice trop faible au regard des risques qu'ils représentent, notamment en termes d'effets secondaires ou de complications.

Questionner la pertinence d'une intervention

Pour maîtriser l'envolée du recours aux prestations de soins, et son impact sur les primes payées par l'ensemble de la population, tout en renforçant la qualité, le Conseil fédéral en appelle à l'implication des acteurs du domaine de la santé. Si celle-ci est indispensable, le rôle que chacun d'entre nous peut jouer ne doit pas pour autant être minimisé. À mon sens, il constitue même le facteur clé du succès de l'évolution souhaitée.

C'est une évidence, pour être en forme, rien de tel que de manger sainement, bouger et prendre l'air. S'impliquer dans la gestion de sa santé, c'est aussi prendre l'habitude de poser des questions et de recueillir des informations objectives. Afin d'être en mesure de dialoguer d'égal à égal avec les médecins, d'évaluer les choix qui s'offrent à nous et, ensuite, de prendre des décisions en connaissance de cause.

Ce numéro vous donne des pistes pour privilégier un recours raisonné aux prestations de soins. Je vous en souhaite une agréable lecture et, en cette fin d'année, vous présente tous mes vœux de bonheur et de santé pour 2021.

Ruedi Bodenmann

Directeur général



Dans ce numéro

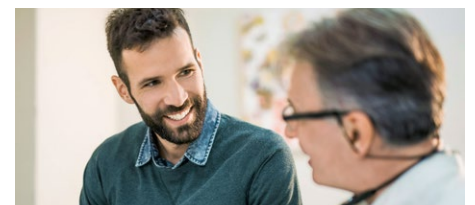
Vous allez consulter ? Préparez-vous !



L'information médicale sur internet



Le patient a des droits





Choisir ses soins en toute connaissance de cause

Pour beaucoup d'entre nous, jouer un rôle dans le choix d'une approche médicale n'est pas une évidence. Pourtant, s'impliquer peut s'avérer bon pour la santé!

Vous avez dit « Choosing wisely » ?

Les études le montrent, un patient informé sur son état de santé peut mieux interagir avec les soignants, participer aux décisions médicales qui le concernent ou encore jouer un rôle plus actif dans un processus de soins. Le patient informé est aussi enclin à évaluer les risques et bénéfices d'un traitement avant de s'y soumettre et à poser des choix au regard de ses propres priorités de vie.

Cette approche qui nous vient des États-Unis est dénommée « Choosing wisely » qui signifie « faire un choix éclairé ». Elle repose aussi sur la publication de listes Top 5 reprenant, pour chaque domaine de la médecine, cinq tests et traitements ne procurant pas de bénéfices significatifs aux patients.

Pour découvrir ces listes et en savoir plus :
smartermedicine.ch



Vous allez consulter ? Préparez-vous et parlez ouvertement !

Contrairement aux idées reçues, l'atteinte d'un résultat ne dépend pas que du médecin. Celui-ci posera un diagnostic d'autant plus précis que vous l'informerez clairement et précisément de votre situation. Comment procéder ?

Avant la consultation, préparez-vous en notant :

- Vos symptômes, dans leur ordre d'apparition, même ceux qui paraissent insignifiants.
- Vos douleurs. Pour décrire leur intensité, le mieux est de les évaluer sur une échelle de 1 à 10. Il est aussi important de relever si elles sont continues, lancinantes, diffuses ou localisées. Mentionnez aussi depuis combien de temps vous en souffrez et quels facteurs les aggravent ou les apaisent.
- Les questions que vous souhaitez poser au médecin.

Pendant la consultation :

- Décrivez ouvertement et le plus clairement possible votre situation et vos besoins, même si c'est un peu gênant. Les notes que vous aurez préparées vous seront utiles.
- Si vous ne comprenez pas certains termes médicaux, signalez-le.

L'information médicale sur internet

Pour y avoir tous cherché des renseignements sur un symptôme, des modalités opératoires ou les effets secondaires d'un médicament, nous savons qu'il est plus fréquent de trouver sur internet des renseignements erronés et des avis anxiogènes que des informations médicales objectives et vérifiées.

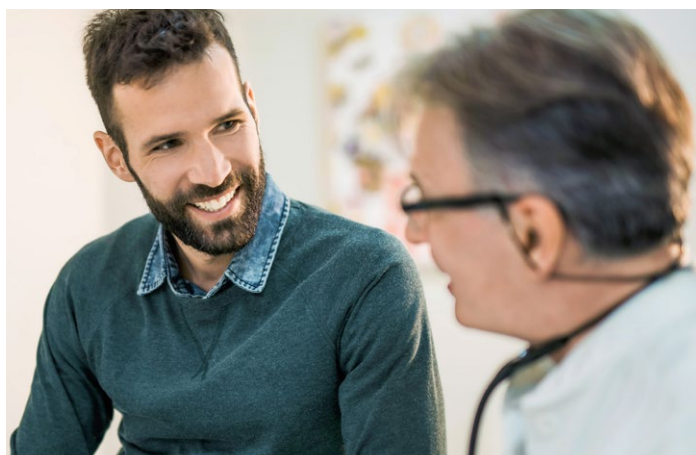
Cela ne veut pas dire que les sites médicaux fiables n'existent pas. Par exemple, alimenté par un réseau mondial d'acteurs de la santé, [cochrane.org](https://www.cochrane.org) recueille et résume les données probantes issues de la recherche. Les ligues et associations liées à une maladie constituent aussi généralement d'excellentes sources, entre autres, la Ligue suisse contre le cancer ou l'Association suisse du diabète.

En Suisse romande, la plateforme [planetesante.ch](https://www.planetesante.ch) et, en Suisse alémanique, [sprechzimmer.ch](https://www.sprechzimmer.ch) sont aussi des sources d'information intéressantes.

Les sites internet médicaux permettent une première approche d'un sujet médical, voire de préparer les questions que l'on souhaite poser à son professionnel de santé.

Pour bénéficier de la richesse d'internet:

- Faites des recherches directement sur les portails médicaux ou sur les sites des ligues et associations plutôt que via Google.
- Comparez les informations recueillies sur plusieurs sites.
- Regardez qui édite le site afin de vérifier son indépendance et soyez attentif à la date de publication des informations.
- Évitez les forums de discussion.
- Ne considérez pas internet comme un outil de diagnostic.



Vos droits en tant que patient

Que ce soit à l'hôpital ou dans un cabinet médical, vous bénéficiez en tant que patient de plusieurs droits universels. Focus sur quelques-uns d'entre eux.

Droit de consentir

La proposition de traitement qui vous est faite ne vous convainc pas? Vous n'êtes pas tenu de l'accepter. Posez des questions à votre médecin pour bien peser le pour et le contre avant de prendre une décision. Par exemple:

- En quoi consiste ce traitement?
- Est-il vraiment nécessaire pour moi?
- Quels sont ses risques?
- Quelles sont les alternatives?
- Que se passera-t-il si je ne fais rien?
- Combien coûte le traitement et est-il pris en charge par l'assurance de base?

Droit d'être protégé par le secret médical

Le secret médical est à la base de la relation de confiance entre le patient et le soignant. Les professionnels de santé ont l'obligation de respecter la confidentialité des données de leurs patients et ne peuvent pas les transmettre à des tiers sans leur accord.

Droit d'information et d'accès au dossier

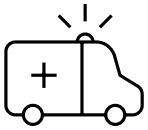
Vous avez le droit d'obtenir des informations complètes et de poser des questions sur votre état de santé. Vous pouvez aussi accéder à tout moment à votre dossier médical personnel, dans lequel le médecin répertorie vos traitements, et en obtenir une copie.

Tous les droits du patient sur [bag.admin.ch](https://www.bag.admin.ch)
> Médecine et recherche > Droits des patients



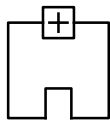
Complementa Extra,

le complément à l'assurance de base



Transports illimités et sauvetage

Sauvetage jusqu'à CHF 20'000 et transports illimités en Suisse

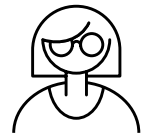


Libre choix de l'hôpital en division générale dans toute la Suisse



Participation aux soins dentaires

Sans examen préalable



Verres de lunettes et lentilles de contact

CHF 100 par an, cumulables sur plusieurs années jusqu'à une somme de CHF 500, à tout âge



En savoir plus
assura.ch/complementa-extra

Club Assura, du nouveau pour nos assurés!

Bénéficiez de nombreux rabais sur les offres sportives, bien-être, loisirs, et plus encore.

À découvrir sur

club.assura.ch



Contact

0842 277 872

Suivez-nous !



Du lundi au vendredi,
8h30-12h00 et 13h00-17h00,
max. CHF 0.08 / min pour le réseau fixe,
tarifs mobiles selon fournisseur.

www.assura.ch

ASSURA