

# Concours

## Participer gratuitement à «Women Sport Evasion» ou au camp d'été YB

**Jeu et divertissement pour les enfants et les dames.** «VisanaFORUM» tire au sort 100 entrées gratuites pour la Women Sport Evasion à Lausanne ou à Langenthal. En outre, 25 enfants pourront prendre part gratuitement au camp d'été YB.

Les 26 et 27 juin 2010, la troisième «Women Sport Evasion» aura lieu à Lausanne, et les 28 et 29 août 2010, la première édition suisse-allemande de cette manifestation se déroulera à Langenthal. Nous tirons au sort 100 participations gratuites pour chacune de ces manifestations pour les femmes passionnées de sport. Vous trouverez plus d'informations concernant ces deux manifestations aux pages 8 à 10.

Visana soutient une nouvelle fois cette année une manifestation très appréciée des enfants, le camp d'entraînement de la relève YB sur le terrain bernois de l'Allmend. Pour cet événement, nous tirons également au sort 25 participations gratuites pour des filles et des garçons âgés de 9 à 14 ans (années de naissance 1996 à 2001). Le camp d'entraînement de la relève YB a lieu du 2 au 6 août 2010. Vous trouverez des détails à ce sujet à la page 11 de ce «VisanaFORUM».

Tentez votre chance et participez sur le site [www.visana.ch](http://www.visana.ch) ou au moyen du coupon. Bonne chance!

### Coupon de participation

Je souhaite gagner le prix suivant (veuillez cocher):

- (nombre) d'entrées gratuites pour la Women Sport Evasion le
- 26 juin à Lausanne /  27 juin à Lausanne OU
  - 28 août à Langenthal /  29 août à Langenthal
- 1 participation gratuite au camp d'été YB 2010 à Berne

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Découper le coupon, le coller sur une carte postale (sans enveloppe) et l'envoyer jusqu'au 20 mars 2010 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces. Les gagnantes et les gagnants seront informés d'ici au 12 avril 2010.



**Visana Club**  
Les offres du  
printemps sont  
arrivées

Page 12

Davantage pour vous

**visana** club

**Stress**  
Le stress: positif  
ou négatif?

Page 16



**Peter Marbet**  
Entretien avec  
le directeur  
du «Bildungs-  
zentrum Pflege»

Page 22



## Sommaire

- 3 «Etablir un agenda de réforme de la politique de la santé»
- 6 Efficace et économique
- 8 Un week-end sportif exclusivement féminin
- 11 Camp d'été des Young Boys de Berne
- 12 Offres printanières du Visana Club
- 14 Quand cela nous arrive à l'étranger
- 16 Le stress: positif ou négatif?
- 18 Ne laissez aucune chance au diabète
- 19 Avantages offerts par le chèque Wellness Surprise
- 20 Informations diverses
- 22 Entretien avec Peter Marbet
- 24 Concours

## Editorial



Chère lectrice, cher lecteur,

La situation est compliquée. Les primes augmenteront massivement au 1<sup>er</sup> janvier et les politiciennes et politiciens n'agissent toujours pas. L'application d'un ensemble de mesures permettant de réduire les coûts a tout d'abord été déclarée urgente. Cet ensemble très modeste, pas assez durable et ne promettant que peu d'efficacité immédiate, comme nous l'avons toujours dit, a par la suite été mis en pièces, des éléments essentiels ont été éliminés et il a été renvoyé aux calendes grecques.

Pour nous, en notre qualité d'assureur-maladie, il est agaçant et incompréhensible de constater qu'aucune mesure efficace de façon durable n'est prise au niveau politique pour contenir les coûts de notre système de la santé.

Face à ces décisions politiques, vous devez certainement, chère lectrice, cher lecteur, sentir une fois de plus que l'on ne vous prend pas au sérieux, en tant que payeuse et payeur de prime.

Un agenda de réformes politiques dans les domaines de la santé et de l'assurance-maladie n'est pas en vue. Bien au contraire, on se perd en discussions stériles. Une proposition en chasse une autre mais aucun concept ciblé n'apparaît.

Visana a présenté un grand nombre de propositions. Nous continuerons à les soutenir de manière conséquente. Vous êtes au centre de nos efforts, en votre qualité de payeuse ou payeur de prime ou, le cas échéant, de patiente ou patient. Notre système de la santé doit être en mesure de vous garantir un traitement et un suivi de qualité pour une prime abordable. Nous continuerons à nous engager pour cela, dans votre intérêt et dans le nôtre. Nous pouvons vous l'assurer.

**Albrecht Rychen**  
Président du conseil  
d'administration

**Peter Fischer**  
Président de la direction



**Impressum:** VisanaFORUM est une publication de Visana. Il paraît quatre fois par année. Rédaction: Urs Schmid, Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg. Adresse: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Mise en page: Natalie Fomasi, Volketswil. Concept graphique et photos: Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurich. Impression: Vogt-Schild Druck, Derendingen. Internet: [www.visana.ch](http://www.visana.ch)

**Changements d'adresse:** si l'adresse est incorrecte ou si vous recevez trop d'exemplaires de VisanaFORUM, veuillez en informer votre agence Visana (vous trouverez l'adresse et le numéro de téléphone sur votre police).

# «Etablir un agenda de réforme de la politique de la santé»

**Mise en place des réformes nécessaires. Il n'y a toujours pas de mesures durables prévues contre la croissance des coûts. Peter Fischer, CEO du groupe Visana, exige un «agenda de réforme de la politique de la santé» et présente des postulats concrets.**

Le chantier à long terme qui règne dans le domaine de la santé deviendra, selon Peter Fischer, «de plus en plus un sujet de mécontentement». C'est pourquoi il exige des solutions durables et misant sur le long terme. Il serait grand temps de faire adopter les réformes nécessaires.

## «VisanaFORUM»: Il ne se passe donc rien sur le front des coûts?

Peter Fischer: Si, il se passe beaucoup de choses, mais rien ne se fait concrètement. Dans le contexte de la hausse massive des primes et de l'augmentation des coûts qui se poursuit, les propositions se sont succédées aux Chambres fédérales, chacune chassant la précédente. Des paquets de mesures ont été concoctés avec une grande effervescence durant l'été 2009 lorsque les hausses brutales des primes ont été annoncées. Ces paquets sont ensuite tombés en ruines, finissant en pièces détachées au cours des débats menés au Parlement.

## Comment les payeurs de primes réagissent-ils à cette partie de ping-pong?

Eh bien, une fois de plus, ils ont certainement l'impression de ne pas avoir été pris au sérieux. L'application d'un ensemble de mesures permettant de réduire les coûts avait été déclarée



**Peter Fischer, CEO du groupe Visana, entretien avec VisanaFORUM**

urgente. Cet ensemble était à mon avis très modeste, pas assez durable et ne promettait que peu d'efficacité immédiate. Par la suite, il a été mis en pièces, des éléments essentiels ont été éliminés et il a été renvoyé aux calendes grecques.

## Est-ce qu'il y a une telle hausse des coûts?

Oui, les coûts ne cessent de grimper dans notre système de la santé: entre

1996, l'année de l'introduction de la nouvelle loi sur l'assurance-maladie et 2008, ils ont augmenté de 4,5 % par année en moyenne. Cette hausse est due en premier lieu à la croissance continue. Tous les efforts fournis au niveau des prix, pour autant qu'ils aient été entrepris, sont restés sans effet ces dernières années en raison de la quantité de la demande en soins qui ne cesse d'augmenter.

### Comment cela s'annonce-t-il au niveau des primes?

Tout d'abord, il convient de relever que, au cours des dernières années, les coûts ont augmenté plus fortement que les primes. Pour l'année 2007, l'Office fédéral a approuvé une augmentation moyenne des primes de 2,2 %, puis de 0,5 % pour l'année 2008 et de 2,6 % pour 2009. Etant donné que les personnes assurées souhaitent optimiser leurs primes, c'est-à-dire les faire baisser, et qu'elles optent donc pour des modèles meilleur marché, en augmentant leur franchise et/ou en choisissant des modèles Managed Care, l'augmentation du volume des primes a encore été plus réduite que les hausses de primes octroyées.

### Qu'exigez-vous concrètement?

A mon avis, au vu de la situation actuelle des coûts et des primes, il est nécessaire de prendre d'une part des mesures agissant à court terme, et d'autre part, des mesures efficaces sur le long terme. Poursuivre deux voies à un rythme différent est selon moi nécessaire étant donné que ce n'est pas le moment d'engager une discussion de fond sur l'organisation de notre système de santé.

### Quelles mesures à court terme envisagez-vous?

A court terme, il faudrait qu'une alliance pour réduire les coûts du système de la santé assure que tous les partenaires conviennent de manière consensuelle de limiter l'augmentation annuelle des primes à 3 %. La mise en place d'une telle alliance serait simple, rapide et sans bureaucratie.

### Et à long terme?

A long terme, il sera toutefois indispensable de procéder à des manœuvres de fond. A mon avis, en quelques mots, la priorité devra être mise sur les postulats suivants:

- Introduction d'un modèle de Gatekeeper pour l'ensemble de la Suisse: l'accès aux prestations stationnaires et à celles des médecins spécialistes n'est donné que par l'intermédiaire des soins ambulatoires de base.
- Garantie des soins régionaux grâce à un réseau renforcé de fournisseurs de prestations, allant du médecin de famille aux soins à domicile Spitex, en passant par les spécialistes, l'hôpital et la réadaptation.
- Amélioration de la compensation des risques par la prise en compte d'éléments tenant compte de la gravité de la maladie et par l'abandon de sa limitation dans le temps.
- Introduction de la liberté de contracter entre les fournisseurs de prestations et les assureurs-maladie.
- Suppression de fausses structures de motivation: par exemple, l'introduction de valeurs du point tarifaire identiques pour les soins ambulatoires à l'hôpital et dans les cabinets médicaux ainsi qu'un système de financement unitaire pour les prestations hospitalières ambulatoires et stationnaires.

- Introduction du système moniste: à la place de participations aux prestations stationnaires, les cantons devraient employer les moyens pour la réduction individuelle des primes.
- Création et imposition de critères de qualité homogènes et transparents dans les domaines ambulatoire et stationnaire.

- Rendre possibles les négociations de prix directes entre les assureurs-maladie, les producteurs et les importateurs pharmaceutiques.

#### Interview:

**Christian Beusch,**  
Responsable Communication d'entreprise

### Garantir les soins médicaux de base et d'urgence au niveau régional

Dans l'Oberland bernois, la Société des médecins du canton de Berne et Visana contribuent concrètement à la garantie des soins médicaux régionaux de base et d'urgence. Pendant deux ans, les fournisseurs de soins de base travaillant dans cette région seront indemnisés pour leurs prestations médicales par une valeur du point légèrement supérieure. La société des médecins et Visana, de loin le plus grand assureur-maladie du canton de Berne, constatent avec inquiétude que l'approvisionnement ambulatoire en soins médicaux de base et d'urgence dans les régions excentrées du canton est de plus en plus menacé. Leur décision est une façon de marquer un signal et de déclencher une discussion approfondie sur les mesures à prendre afin de garantir des soins de base et d'urgence en Suisse.



Ils souhaitent donner un signal clair (à partir de la gauche): Dr. Jürg Schlup, président de la Société des médecins du canton de Berne, Zollikofen; Peter Fischer, CEO du groupe Visana, Hilterfingen; Dr. Ulrich Ingold, président du cercle médical de l'Oberland bernois, Interlaken; Dr. Markus Husi, président du cercle médical de Thoune et environs, Thoune. (photo: jungfrauzeitung.ch/Irene Thali)

# Efficace et économique

**Entretien avec Adrian Wirthner. Le Docteur Adrian Wirthner est le responsable du cabinet HMO Bubenberg à Berne. Le cabinet Bubenberg offre un suivi complet et individuel par des médecins de famille et fait partie du réseau de médecins «mediX bern».**

«mediX bern» réunit des médecins expérimentés, dont notamment les praticiens du cabinet Bubenberg. «mediX bern» pratique, en tenant compte des coûts, une médecine de haute qualité, basée sur les besoins des patient(e)s et sur le dialogue. L'accent est mis en particulier sur le conseil et l'information ainsi que sur le droit de patient(e)s à participer à la prise de décisions.

**«VisanaFORUM»: Pourquoi, en tant que patient, devrais-je passer dans un modèle HMO?**

Adrian Wirthner: Les systèmes de santé qui bénéficient d'un bon réseau de médecins de famille sont plus économiques et obtiennent de meilleurs résultats. En Suisse, nous avons malheureusement un peu oublié le médecin de famille. On a en effet plutôt tendance à s'adresser directement à un spécialiste. Ainsi, la vue d'ensemble se perd.

Le médecin de famille possède une vision globale et, en tant que premier interlocuteur, il dispose de toute la gamme des possibilités. On peut le comparer à un athlète de décathlon. Il n'est en effet pas

aussi rapide sur 100 mètres qu'un sprinteur et ne saute pas aussi haut qu'un sauteur en hauteur, mais il maîtrise toutes les disciplines.

**Quel est le plus du cabinet Bubenberg par rapport à un cabinet «ordinaire»?**

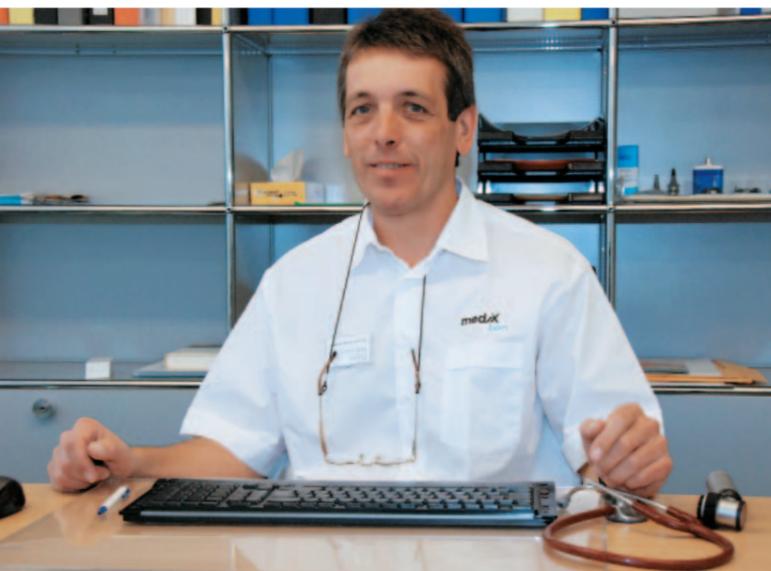
Nous sommes atteignables 24 heures sur 24 grâce au numéro d'urgence et nous effectuons des visites à domicile. L'équipe interdisciplinaire se compose de 16 médecins bien formés et en constant perfectionnement, qui prennent part toutes les deux semaines à des cercles de qualité. Grâce à ces conditions, nous disposons du certificat de qualité EQUAM (remarque de la réd.: assurance-qualité externe dans la médecine; certification la plus exigeante au niveau de la médecine ambulatoire).

Nous accordons en outre beaucoup d'importance à la prévention. Nous remettons aux patient(e)s des dossiers présentant des déroulements fréquents d'une maladie. Ils peuvent ainsi s'informer sans préjugés. Nous effectuons également gratuitement la vaccination contre la grippe.

**Comment faites-vous pour combattre les préjugés qui existent à l'égard des cabinets HMO?**

Nous essayons d'offrir constamment une qualité de haut niveau. C'est pourquoi l'obtention d'une certification externe est importante. Peu de patient(e)s quittent notre cabinet, car la majorité de notre clientèle apprécie le suivi interdisciplinaire

**Dr med. Adrian Wirthner**  
au cabinet Bubenberg à Berne



que nous offrons en permanence. Chez mediX, vous pouvez choisir librement parmi 73 médecins dans le canton de Berne et le cabinet Bubenberg en compte 16. Si une personne assurée n'est pas satisfaite de son médecin mediX, elle peut en choisir un autre sans problème.

**Combien de patient(e)s le cabinet Bubenberg suit-il?**

Nous suivons 200 à 350 patient(e)s par jour. En ce moment, environ 11 000 personnes font partie de notre clientèle active. Nous avons commencé en 1995 avec

deux médecins et deux assistantes médicales et maintenant, notre cabinet regroupe 16 médecins et 18 assistantes.

Vous trouverez plus d'informations concernant le cabinet Bubenberg et mediX sur Internet:

[www.praxis-bubenberg.ch](http://www.praxis-bubenberg.ch) et [www.medix-bern.ch](http://www.medix-bern.ch)

**Interview:**

**Urs Schmid**

**Communication d'entreprise**

## Managed Care: profitez-en dès maintenant

Vous avez en tout temps, également en cours d'année, la possibilité de passer dans un des modèles Managed Care. Les modèles Managed Care sont des réseaux de médecins de famille et des cabinets HMO (Health Maintenance Organization: cabinets de groupe formés de médecins de différentes orientations et de spécialistes de la branche médicale comme des physiothérapeutes). La condition est que vous habitiez dans une région dans laquelle ces modèles sont proposés. A de nombreux endroits, par exemple à Berne, Visana offre également différents modèles Managed Care. Vous trouverez plus d'informations concernant les offres et les rabais attrayants dont vous pouvez profiter en optant pour un tel modèle, auprès de votre agence ou sur Internet sous: [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Offre > Managed Care.

## Pourquoi choisir un modèle HMO

**Robert Rothacher est assuré dans le système Managed Care depuis 2005 et est suivi par le cabinet HMO Bubenberg à Berne.**



**«VisanaFORUM»: Pourquoi avez-vous choisi un modèle HMO?**

Robert Rothacher: J'ai vécu aux Etats-Unis de 1993 à 2001, où le système HMO existe depuis longtemps. Là-bas, j'appréciais déjà ce système économique, efficace et qui permet d'avoir

tout sous le même toit – même des spécialistes. Aux Etats-Unis aussi, les modèles HMO sont nés en réponse à la problématique des coûts de la santé élevés. Les cabinets HMO américains ont même leur propre département de radiographie et effectuent de petites interventions chirurgicales.

**Etes-vous satisfait du cabinet Bubenberg?**

J'en suis très satisfait. Pour moi, le cabinet est bien situé; je gagne donc du temps. Les médecins sont compétents et on sent que le travail est effectué de manière efficace.

J'apprécie tout particulièrement que ce cabinet soit ouvert en permanence de 7h00 à 19h00, ainsi que le samedi matin. De plus, en cas d'urgence, je peux consulter un autre médecin si le mien est absent. Cela ne pose pas de problème étant donné que mon dossier de patient est enregistré dans le système informatique.

**Que pensez-vous du modèle HMO de manière générale?**

Je considère le modèle HMO comme une solution d'avenir – en tout cas en ville. Il permet d'économiser de l'argent et les patient(e)s profitent directement du rabais. Et si je ne suis pas satisfait de mon médecin, je peux en choisir un autre dans le réseau HMO. De plus, en cas de besoin, je suis envoyé chez des spécialistes externes et, en cas d'urgence, je peux me rendre chez un autre médecin ou dans un hôpital.



# Un week-end sportif exclusivement féminin

**Troisième «Women Sport Evasion».** Les 26 et 27 juin 2010 aura lieu à Lausanne «Women Sport Evasion» pour la troisième fois. Les 28 et 29 août 2010, c'est Langenthal qui sera la ville hôte pour la première fois. Visana soutient cet événement destiné uniquement aux femmes en tant que sponsor principal.

«Women Sport Evasion» à Lausanne, c'est 1100 femmes qui dansent au rythme d'airs orientaux, de basses vrombissantes et de sons ésotériques. Mais c'est aussi et surtout deux jours pour essayer des nouveaux sports, découvrir des ateliers tendance et recevoir de précieuses informations sur le thème de la santé. En août, «Women Sport Evasion» aura lieu pour la première fois à Langenthal.

## Des activités éprouvées et des nouveautés

L'année dernière, la méthode Pilates, la capoeira, le Chi Ball, le Gymstick et l'autodéfense ont été celles parmi les 13 activités proposées à avoir attiré le plus grand nombre de participantes. En sera-t-il de même cette année? Cela dépendra de vous.

«Women Sport Evasion» est un événement réservé aux femmes. Tous les sports ainsi que toutes les activités de bien-être ont été choisis selon leurs goûts. Les hommes sont toutefois les bienvenus en tant que spectateurs et supporters.

## Donnez libre cours à vos envies

Composez sur place votre programme personnel pour la journée et découvrez les ateliers qui vous attirent le plus. Vous avez le choix entre un abonnement d'une journée (samedi ou dimanche) et un abonnement avantageux pour tout le week-end.

Le coupon ci-dessous vous permet de commander les documents d'inscription pour «Women Sport Evasion». Vous pouvez également vous inscrire en ligne sur

[www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch) . Le



concours de la page 24 vous donne la possibilité de gagner des entrées gratuites mises en jeu par Visana pour les événements de Lausanne et de Langenthal.

**Stephan Fischer**  
Communication d'entreprise



#### Coupon de commande

Veuillez m'envoyer  brochure(s) d'information (coupon(s) d'inscription inclus) pour «Women Sport Evasion» à  Lausanne ou à  Langenthal.

Madame  
Nom \_\_\_\_\_  
Prénom \_\_\_\_\_  
Rue, n° \_\_\_\_\_  
NPA, localité \_\_\_\_\_

Découpez le coupon, collez-le sur une carte postale et envoyez-le à: Women Sport Evasion, Avenue de Rhodanie 54, 1007 Lausanne. Vous pouvez également vous inscrire en ligne sur [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch).

#### Gagnez un abonnement et participez gratuitement!

Vous souhaitez essayer de nouveaux sports, découvrir des offres de bien-être tendance et rafraîchir vos connaissances en matière de prévention pour la santé? Alors venez les 26 et 27 juin 2010 à Lausanne (ateliers en français et parfois aussi en allemand) ou les 28 et 29 août à Langenthal (ateliers en allemand) pour participer à «Women Sport Evasion». Prenez part au concours de la page 24 et gagnez des entrées gratuites.



## Entraînement pour de potentiels champions du monde U17?

**Euphorie du football sur le terrain bernois de l'Allmend.** Les 400 places pour le troisième camp d'été des Young Boys de Berne, du 2 au 6 août 2010, sont fortement convoitées. Visana soutient de nouveau cet événement destiné à la relève et tire au sort 25 participations gratuites.

Durant une semaine, le terrain bernois de l'Allmend devient la Mecque du football pour 400 jeunes footballeurs et footballeuses âgés entre 9 et 14 ans (année 1996 à 2001). Les entraîneurs de la relève des Young Boys et d'autres clubs bernois entraînent quotidiennement les jeunes répartis en deux groupes. Pour la pause de midi, une équipe de restauration se charge du ravitaillement.

#### Convoité et très vite complet

Les frais de participation pour le camp d'été YB se montent à 290 francs. Ce prix comprend la restauration et la participation à des compétitions attrayantes, organisées dans le cadre du camp d'entraînement. De plus, chacun reçoit un équipement de football: un sac à dos, un ballon de foot, un imperméable, deux maillots et deux shorts de foot, deux paires de chaussettes et des protège-tibias.

Cette offre attrayante explique pourquoi le troisième camp d'été devrait également être complet en l'espace de peu

#### Visana tire au sort 25 places gratuites

Votre fils ou votre fille (âgé/e entre 9 et 14 ans) souhaite-t-il/elle participer au camp d'été YB sur le terrain bernois de l'Allmend? Participez au concours de la page 24 et gagnez une des 25 places gratuites offertes par Visana.

de temps. Avec un peu de chance, votre enfant pourra même y participer gratuitement. 25 places sont réservées pour les enfants des lectrices et lecteurs du VisanaFORUM (voir encadré).

Vous trouverez plus d'informations sous [www.bscyeb.ch](http://www.bscyeb.ch) > Nachwuchs > Sommercamp.

**Stephan Fischer**  
Communication d'entreprise

# Baignade et balade à l'éveil du printemps

**visana**club

**Offres printanières du Visana Club.** Profitez de rabais exclusifs au parc aquatique et aux saunas Bernaqua et sur le système de navigation Garmin-Outdoor.



## Au Bernaqua, tout s'articule autour des thèmes de l'eau et de la détente

Dans un espace sauna de 1200 mètres carrés, de nombreuses possibilités s'offrent à vous: un sauna à air chaud, un sauna «Feu et glace», un sauna bio qui agit en douceur sur le système cardiovasculaire ou un sauna sur des charbons ardents. Dans le sauna «Feu et glace», de l'eau est ajoutée sur les pierres chaudes toutes les heures. Certains saunas sont réservés aux femmes. Dans le parc aquatique, 2000 mètres carrés de plans d'eau vous attendent, comprenant trois toboggans géants et dix-huit bassins pour nager, vous relaxer et vous amuser. **Profitez avec votre famille de 15% de rabais sur les prix d'entrée normaux pour les saunas et le parc aquatique.**

### Prix de l'entrée par personne

	Adultes	De 6 à 16 ans	Moins de 6 ans
Entrée pour la journée	55.- / <b>46.75*</b>	40.- / <b>34.-*</b>	gratuit
Entrée individuelle jusqu'à 2,5 heures	40.- / <b>34.-*</b>	30.- / <b>25.50*</b>	gratuit

#### \* prix Visana

Un coupon par personne doit être présenté à la caisse. Aucun rabais ne sera obtenu sur d'autres offres de Bernaqua et d'éventuels suppléments. Offre valable jusqu'au 20 mai 2010. Des coupons supplémentaires pour les membres de la famille peuvent être commandés par téléphone, au 031 357 94 09. Le Bernaqua est ouvert quotidiennement de 9 à 22 heures. Les parents peuvent également se détendre en toute tranquillité et confier leurs enfants à la garderie pour une durée allant jusqu'à quatre heures, et ce pour un prix modique. Vous trouverez d'autres informations sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) et [www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch)



Bernaqua sauna et parc aquatique  
**15% de rabais**



Bernaqua sauna et parc aquatique  
**15% de rabais**



Bernaqua sauna et parc aquatique  
**15% de rabais**



Bernaqua sauna et parc aquatique  
**15% de rabais**



## L'appareil de navigation Garmin à un prix avantageux

Garmin est un leader mondial dans le domaine de la navigation mobile et des systèmes de communication par satellites. Le Dakota 20, avec son écran tactile de 2,6 pouces résistant aux chocs est un GPS robuste et étanche en format de poche. Pour un poids de seulement 155 grammes, cet appareil possède 850 Mo de mémoire (pour les données de la carte) et une autonomie de 20 heures. Une antenne GPS ultrasensible permet une acquisition du signal satellite ultrarapide même dans les endroits couverts ou les vallées fortement encaissées. Cet appareil peut être utilisé aussi bien pour la cartographie marine que pour la navigation routière (pour autant que les cartes correspondantes soient téléchargées). Les cartes topographiques suisses à l'échelle 1:25 000 et 1:50 000 sont déjà enregistrées.

Vous pouvez commander votre Dakota 20 à 499 francs au lieu de 699 en envoyant un e-mail à [order@garmin.ch](mailto:order@garmin.ch) ou par fax au numéro 032 755 95 79. Merci d'indiquer les données suivantes: nom/prénom, adresse, numéro de téléphone, e-mail et votre numéro d'assuré/e Visana. Les frais de port se montent à CHF 8.-. Le délai de livraison est de 14 jours au maximum. L'offre est valable jusqu'au 31 mai 2010. Vous trouverez de plus amples informations sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) et [www.garmin.ch](http://www.garmin.ch). Pour les questions techniques, veuillez vous adresser à [support@garmin.ch](mailto:support@garmin.ch).



**L'offre combinée Dakota 20 Visana comprenant les cartes topographiques suisses est proposée exclusivement aux personnes assurées chez Visana au prix avantageux de 499 au lieu de 699 francs (frais de port non compris).**

## Visana Club – un plus pour vous

En tant que cliente ou client de Visana, vous êtes automatiquement et gratuitement membre de Visana Club et pouvez profiter sans restriction de toutes les offres de nos partenaires. Visana n'utilise pas le moindre franc de prime pour Visana Club. Plus d'informations sur [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) ou Infoline: 031 357 94 09.



# Quand cela nous arrive à l'étranger

**Entretien avec Milena Capt. Elle s'occupe des personnes assurées qui tombent malades ou subissent un accident pendant leurs vacances à l'étranger. Mais l'étranger ne l'intéresse pas uniquement d'un point de vue professionnel. Elle s'y rend régulièrement, à la découverte de nouvelles régions du monde.**

«Malheureusement, des pépins surviennent fréquemment pendant les vacances», constate Milena Capt. Elle travaille avec six autres personnes dans l'équipe «UE/Vacanza», au centre de prestations de Berne. Vacanza est l'assurance de voyage de Visana.

## Urgence en Inde

Milena Capt traite les factures des personnes assurées qui tombent malades ou sont accidentées à l'étranger. Elle cite une cliente et un client typiques: une femme qui subit une urgence en Inde, qui reçoit ensuite l'aide de

l'assistance de Visana sur place et qui est rapatriée; un homme qui se blesse sur une plage en Italie et qui doit consulter un médecin.

## Langues et voyages

Milena Capt a grandi à Innerberg, près de Berne. Après une formation auprès d'un assureur-maladie, elle a décidé de faire une pause pour visiter la côte Est des Etats-Unis, où elle a suivi des cours de langue dans une école à Miami. «Il va de soi que la plage et les sorties faisaient partie du programme», nous confie-t-elle en riant.

Elle a ensuite travaillé pendant une année auprès d'une régie immobilière à Berne. Mais son envie de voyager et d'apprendre de nouvelles langues ne lui était pas encore

passée. Après avoir appris l'espagnol dans une école au Mexique, elle a visité une partie de l'Amérique latine: Cuba, l'Equateur et le Pérou. Et depuis, elle collectionne les nouvelles destinations chaque année: Tokyo, la République démocratique du Congo, les Maldives. Son appétit pour la découverte de nouveaux endroits la pousse régulièrement à reprendre la route.

## Pratiquement pas de solution standard

Milena Capt a la chance de pouvoir travailler presque tous les jours sur des cas qui ne se ressemblent pas. Il n'existe pratiquement jamais de solution standard. Elle traite aussi des factures de frontaliers qui travaillent en Suisse et vivent dans un pays de l'UE ou de personnes retraitées suisses, qui vivent dans l'UE et y perçoivent des prestations.

L'accord sur la libre circulation des personnes qui a été signé entre l'UE et la Suisse fait plus de 1000 pages et règle la question de savoir qui est soumis à l'obligation de s'assurer. Ainsi, il est fixé pour chaque pays où les patientes et les patients peuvent se faire traiter et où cela n'est pas possible. Dans de tels cas, Milena Capt vérifie qui a reçu quelles prestations et informe les personnes assurées sur les prescriptions légales applicables.

## Echange de connaissances

Les trois ans qu'elle a déjà passés chez Visana lui ont permis d'acquérir une certaine expérience. Elle connaît la réponse à un grand nombre de questions, ou sait comment se procurer les informations nécessaires. Quelles sont les prestations assurées? Combien de temps la personne assurée a-t-elle séjourné à l'étranger? L'assurance de voyage Vacanza était-elle valable au moment de l'urgence? Où travaille la personne assurée?

Pour les décisions délicates, il est important qu'elle puisse recevoir de l'aide. L'échange au sein de l'équipe est alors primordial. Au cours des séances hebdomadaires, les cas spéciaux sont présentés et les connaissances de tous les membres de l'équipe sont requises.

De plus, Milena Capt a un domaine de spécialisation: les abus. Elle a l'œil pour repérer les éléments bizarres, sait reconnaître les factures faussées, les montants trop élevés, les adresses qui n'existent pas, les monnaies converties subjectivement. Et elle intervient.

## Power yoga

Pendant son temps libre, Milena Capt fait beaucoup de sport: du jogging, de la Dance Aerobic et du power yoga, deux à trois fois par semaine. Le power yoga est un

## Bénéficiaire de l'assurance de voyage Vacanza gratuitement

Vacanza est l'assurance de voyage de Visana. Elle est comprise dans les assurances complémentaires Traitements ambulatoires, Basic et Hôpital. Si vous avez conclu une de ces couvertures, vous êtes assuré/e gratuitement pour les voyages d'une durée allant jusqu'à huit semaines. Vacanza prend en charge tous les coûts liés à des soins et frais de médecin et d'hôpital qui ne sont pas couverts par l'assurance obligatoire des soins.

[www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Offre > Etranger > Voyager

## Pour les voyages en Europe

Si vous demandez des prestations médicales dans l'UE, présentez votre carte d'assurance-maladie européenne. Grâce à cette carte, vous n'aurez pas à payer les frais médicaux et d'hôpital directement sur place.



entraînement au cours duquel l'on prend différentes postures qu'il s'agit de tenir et qui sont accompagnées d'une respiration contrôlée. Le power yoga permet de se muscler et ne va pas sans transpiration, le côté ascèse est moins important. «Je ne peux pas me passer du sport, il me permet de me sentir bien et de ne tomber malade que rarement», explique Milena Capt.

**Peter Rüegg**

**Communication d'entreprise**



# Le stress: positif ou négatif?

**«Je suis stressé/e, je n'ai de temps pour rien.» Cette phrase est récurrente. En général, ces plaintes ne sont pas prises très au sérieux. C'est devenu un lieu commun à la mode et qui nous agace un peu. Mais le stress n'est pas toujours négatif. Et à petite dose, il peut même avoir une fonction stimulante.**

L'expression «stress», selon sa définition actuelle, est apparue pour la première fois dans les années trente du siècle passé, dans des rapports scientifiques du médecin Hans Selye. Mais ce n'est que 40 ans plus tard que le stress est devenu un thème de société.

## Qu'est-ce que le stress?

Le mot stress vient du latin «strictus», qui signifie «tendu, serré». Dans le domaine de la musique, l'expression anglaise «stress» se

traduit par «accent, intonation», en technique et en physique, par «solicitation, pression, tension, extension». Le terme actuel est dérivé de ces caractéristiques et signifie «solicitation, tension, pression».

Le stress au travail ou dans la vie privée est une réaction naturelle du corps, lorsqu'on est confronté à une situation exigeante. A une certaine période, il était de bon ton d'être stressé. Cela donnait l'impression que la per-

sonne était «active, travailleuse, ambitieuse». Mais de nos jours, on sait qu'un stress permanent nuit à la santé.

## Un stimulant qui mène au débordement

La perception du stress est très subjective. Celui-ci peut avoir un effet stimulant sur certaines personnes et représenter un poids pour d'autres. Mais nous avons tous besoin d'un peu de stress pour réussir à accomplir les tâches quotidiennes. Des phases de stress intenses peuvent même être à la source de performances de haut niveau. Mais lorsque la pression persiste (même si elle est auto-générée), la résistance baisse et cela peut mener à l'épuisement.

Les suites peuvent être diverses. Certaines personnes souffrent alors de symptômes physiques tels que maux de dos, migraine, problèmes d'estomac, allergies ou maladies du système cardio-vasculaire. Le stress peut aussi provoquer des peurs et des dépressions qui mènent souvent à des dépendances (alcool, médicaments, drogues).

## Tension et détente

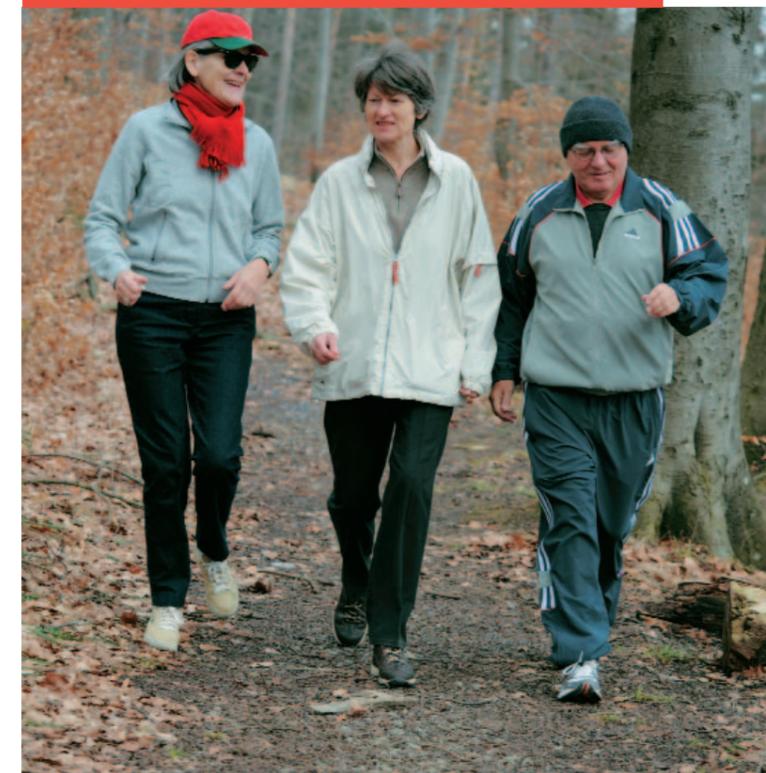
Pour ne laisser aucune chance au stress négatif, il s'agit avant tout de trouver un bon équilibre entre une tension bénéfique et une détente nécessaire. Nous devrions apprendre à reconnaître nos propres limites et à écouter les signaux qui nous indiquent que nous avons besoin d'une pause ou d'un changement, dans la vie professionnelle ou privée. En outre, pour réussir à gérer le stress, il faut avoir un état d'esprit positif et dynamique.

Il existe toute une série de mesures utiles contre le stress négatif (voir encadré). Par exemple, vous pouvez offrir spontanément un petit cadeau à votre partenaire: l'inviter pour un tête-à-tête, au théâtre ou pour un concert. Prenez le temps de faire une sortie en famille ou un repas entre amis. Offrez-vous régulièrement des pauses, pour lire un livre ou prendre un bain relaxant. En effet, faire plaisir et se faire plaisir sont autant de manières de générer un stress positif, qui rend la vie plus intéressante.

**Anna Schaller**  
Journaliste

## Mesures pour lutter contre le stress

- Commencer la journée dans le calme. Décider du programme du jour et fixer les priorités. Repousser ce qui est moins important à plus tard.
- Pour se rendre au travail, faire un bout du chemin à pied.
- Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Au travail, faire des pauses, contracter et détendre ses muscles, bien respirer et, si possible, prendre l'air un moment.
- Savoir dire non quand cela s'impose.
- A la fin de la journée de travail, déconnecter, rester un moment sans rien faire, en silence.
- Bouger: sport, danse, promenade, yoga, jardinage... Tout est bon, pour autant que cela vous procure une sensation de bien-être.
- Alimentation équilibrée.
- Suffisamment de sommeil.
- Entretenir ses amitiés.
- Demander de l'aide si nécessaire (personne n'est parfait).
- Discuter avec des personnes de confiance.
- Savoir se réjouir même des petites choses.
- Rire!



# Ne laissez aucune chance au diabète

**Cours concernant la prévention du diabète.** Aux cours d'action d, vous apprenez, en vous divertissant, ce que vous pouvez faire pour que le «sucre» ne devienne pas un problème. Les cours d'activité physique et d'alimentation ont lieu à différents endroits dans toute la Suisse.

Le surpoids et le manque d'activité physique augmentent le risque de souffrir d'un diabète de type 2. La forme la plus fréquente, mais non moins inoffensive, de la «maladie du sucre» touche de plus en plus de personnes jeunes.

## Protégez-vous

Si vous bougez suffisamment au quotidien, si vous vous adonnez à des activités physiques et si vous veillez à une alimentation équilibrée, non seulement vous vous sentez bien, mais en plus, vous réduisez le risque d'avoir un diabète de type 2.

Commencez la prévention dès aujourd'hui. Il n'est jamais trop tard pour commencer à vivre plus activement.

Vous trouverez le programme du cours et les dates auxquelles il a lieu sous [www.actiond.ch](http://www.actiond.ch), sous «Offres». Vous pouvez également vous inscrire directement aux cours sur ce site. Ou alors vous pouvez commander la documentation au moyen du talon ci-dessous.

action d est un projet à l'échelle suisse, voué à la prévention contre le diabète. Il a été lancé par des assurances-maladie, dont Visana, et la Promotion Santé Suisse.

**Urs Schmid**  
Communication d'entreprise



**Elisabeth Birbaum de Villars-sur-Glâne a gagné un week-end wellness en participant au concours du publipostage action-d. Christoph Engel, administrateur de la fondation Visana Plus, Sébastien Ducommun, responsable de l'agence de Fribourg et Monika Kämpf, action d (de g. à dr.), ont remis le bon à l'assurée.**

## Cours d'action d

Veillez m'envoyer la documentation relative aux cours et offres suivants (cocher ce qui vous intéresse):

- Danse en ligne** (printemps: Berne, Lucerne, Zurich, Lausanne)
- Réduction du poids grâce à la programmation neurolinguistique** (printemps: Lucerne, Zurich, Lausanne; automne: Bellinzona, Berne)
- Cuisiner avec plaisir** (printemps: Lucerne; automne: Bellinzona, Berne, Zurich, Lausanne)
- Alimentation et activité physique avec plaisir** (printemps: Berne, Lucerne, Zurich)
- Redécouvrir le plaisir de faire du vélo** (printemps: Berne, Lucerne, Zurich)
- Cours d'aquafit** (printemps: Berne; automne: Bellinzona, Lucerne, Zurich)

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Envoyer à action d, case postale 8172, 3001 Berne

# Entraînement à la course et tension artérielle sous contrôle

**Profitez des avantages offerts par le chèque Wellness Surprise. Notre partenaire vous offre deux instruments à un prix avantageux avec le chèque Wellness Surprise. L'instrument d'entraînement XCO vous permet de travailler la partie supérieure de votre corps pendant le jogging. Le tensiomètre WatchBP Home vous épatera avec son programme de mesure astucieux.**

L'instrument d'entraînement XCO ressemble à un haltère normal. C'est à l'intérieur que se trouve la différence: XCO est rempli avec des granulés d'ardoise et n'est pas rigide. Les granulés glissent d'un côté à l'autre à chaque mouvement. Sans qu'une pression ne soit exercée sur les articulations, ce système oblige le coureur ou le marcheur à amortir les mouvements avec les muscles. Les muscles, tendons et ligaments dans les bras, les épaules et le tronc peuvent ainsi être entraînés. A l'origine, le XCO a été développé pour la physiothérapie.



**Commandez votre set comprenant deux instruments d'entraînement XCO, bandoulière, mode d'emploi sous forme de DVD et programme d'entraînement pour 199 francs au lieu de 224 francs.**

## Mesure de la pression artérielle facilitée

Le tensiomètre WatchBP Home mesure votre pression artérielle de façon totalement automatisée. Le mode diagnostic innovant vous guide de façon précise dans un programme de mesure prédéfini par la société européenne d'hypertension (ESH) durant 7 jours. En se fondant sur ces mesures, le médecin peut évaluer votre pression artérielle sur une longue période. En mode nor-

mal, le WatchBP Home est un tensiomètre ordinaire avec lequel vous pouvez effectuer des mesures en tout temps. L'appareil enregistre jusqu'à 250 valeurs mesurées.



**Vous pouvez commander le WatchBP Home pour 199 francs au lieu de 224 francs. L'appareil est livré avec adaptateur, brassard, mode d'emploi sous forme de CD et câble de liaison USB.**

## Talon de commande

Je commande:

fois le set XCO pour 199 francs au lieu de 224 francs

fois le WatchBP Home pour 199 francs au lieu de 224 francs

Les frais d'envoi sont inclus. Veuillez joindre le chèque Wellness Surprise reçu dans le VisanaFORUM 3/09. Le délai de livraison est de 4 semaines au maximum.

Madame  Monsieur

Nom \_\_\_\_\_

Prénom \_\_\_\_\_

Rue, n° \_\_\_\_\_

NPA, localité \_\_\_\_\_

Téléphone \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_

Prière de renvoyer le coupon à Motio SA, case postale 304, 3250 Lyss

# Spot

## Aide-mémoires pour les séjours en Europe

Vous avez prévu des vacances ou un séjour prolongé en Europe? Les aide-mémoires du site Internet de l'Institution commune LAMal devraient vous intéresser. Vous y trouverez des informations détaillées sur l'ensemble des prestations auxquelles vous avez droit dans le cas d'une visite chez le médecin, d'un séjour à l'hôpital, d'une incapacité de travail, etc. Pour l'instant, les pays pour lesquels des notices sont disponibles sont l'Allemagne, la France, l'Italie, l'Autriche, l'Espagne, la Grèce, le Portugal, Malte et Chypre. La liste s'étoffe continuellement. Vous trouverez les notices sous [www.kvg.org](http://www.kvg.org) > Vacances à l'étranger.

### Liste des hôpitaux conventionnés «Hôpital Plus Hôtel»

Sur Internet figure la liste actuelle des hôpitaux conventionnés de notre produit d'assurance complémentaire «Hôpital Plus Hôtel»: [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Ass. complémentaires > Hospitalisation > Hôpital Plus Hôtel. Vous trouverez les informations dont vous avez besoin au sujet de ce produit sur notre site ou auprès de votre agence.

## Question fréquemment posée

**Je suis assuré auprès de Visana, dans le modèle Med Direct. Ce modèle m'engage à toujours consulter en premier lieu mon médecin de famille. Je trouve que pour certains traitements, cette manière de procéder n'a pas de sens. Y a-t-il des spécialistes que je peux consulter sans l'accord explicite de mon médecin de famille?**

Si vous concluez l'assurance-maladie obligatoire Visana Med Direct, vous vous engagez à toujours consulter votre médecin de famille en premier lieu. Il est votre premier interlocuteur, vous prend en charge et vous conseille de manière globale. En cas de besoin, il vous assigne à un spécialiste externe ou à un hôpital. Cette réglementation n'est pas valable pour les exceptions ci-dessous. Vous

pouvez vous rendre directement chez le spécialiste, sans assignation par votre médecin de famille.

- les aides visuelles (verres de lunettes, lentilles de contact);
- les prestations de maternité
- les examens gynécologiques de prévention;
- les affections gynécologiques;
- les examens ophtalmologiques ambulatoires;
- les soins dentaires.

Ce modèle d'assurance vous permet de bénéficier d'un rabais de 20% sur votre prime d'assurance de base. Actuellement, il est proposé dans les cantons suivants: Argovie, Bâle-Campagne, Bâle-Ville, Berne, Fribourg, Nidwald, Obwald, Schaffhouse, St-Gall, Tessin, Valais, Vaud, Zoug et Zurich. Pour de plus amples informations, voir le site [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Med Direct.

## Félicitations!

**Les assurés et assurées Visana suivants ont participé au concours du dernier VisanaForum et la chance leur a souri: ils ont gagné l'un des tapis de yoga si ardemment convoités. Nous leur souhaitons beaucoup de plaisir!**

Irène Aebersold, Interlaken; Sylvia Berli, Kriens; Therese Bernhard, Neuenegg; Lea Bosco, Thoune; Henning Böttcher, Fislisbach; Bendicht Braun, Grossaffoltern; Elisabeth Burkhalter, Thoune; Nelly Duchini, Arbedo; Yvonne Eng, Winznau; Franziska Hiltbrunner, Winterthour; Niklaus Kohler, Dornach; Verena Lerch, Kehrsatz; Monika Martin, Etzelkofen; Werner Meier, Jona; Janie Müller Oubenali, La-Chaux-de-Fonds; Annemarie Müller-Egli, Horgen; Sandra Niklaus, Zollikofen; Roland Rothenbühler, Berne; Denise Rueff, Zurich; Beatrice Stucker, Utzenstorf; Raphael Todeschini, Lausanne; Alice Weiss, Rheinfelden; Reinhard Westkämper, Berne; Milly Wittwer, Berne; Carole Yerly, Onnens

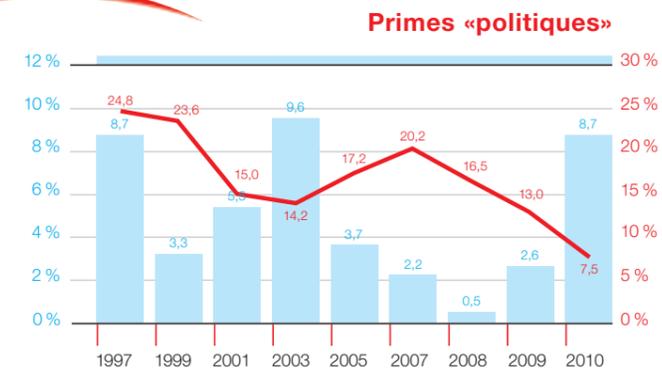
## Pro-génériques.ch: comparer et faire des économies

Grâce au site Internet [www.pro-generiques.ch](http://www.pro-generiques.ch), vous pouvez faire des économies sans trop d'effort. Tout ce que vous avez à faire, c'est chercher le médicament dont vous avez besoin dans une liste alphabétique. Vous pouvez ensuite comparer en un seul clic le prix de la préparation originale avec le prix des différents génériques. Le potentiel d'économie est indiqué en %: vous pouvez donc voir tout de suite quel est le médicament le moins cher. Les économies qui peuvent être faites sont énormes. Des différences de prix de 30 à 40% ne sont pas rares. La différence maximale est même de

70%. Il n'est pas étonnant que les médecins visitent régulièrement le site pour comparer les prix.

Avec votre iPhone ou votre iPhone Touch, vous pouvez télécharger une variante du site indépendante de Internet. Cela vous permettra de vérifier à tout moment et où que vous soyez s'il existe un comprimé contre le mal de tête ou une crème sportive plus avantageux que les produits habituels. Pour savoir comment télécharger cette application Internet et la mettre à jour régulièrement, rendez vous sur [www.pro-generiques.ch](http://www.pro-generiques.ch).

## Le graphique actuel



**Croissance des primes mensuelles moyennes AOS adultes** ■  
**Taux de réserve des assureurs** ■

**Comme son prédécesseur, Ruth Dreifuss, l'ancien Conseiller fédéral Pascal Couchepin a essayé d'améliorer ses résultats en maintenant la croissance des primes à un bas niveau, de manière artificielle. Bien que les dépenses pour l'assurance de base aient augmenté de plus ou moins 4,5% chaque année depuis l'introduction de la LAMal, il a imposé des augmentations de prime plus basses entre 2007 et 2009, aux dépens des réserves des caisses-maladie. Et ce sont les personnes assurées qui payent la facture en 2010: afin de rattraper les coûts qui ne cessent de grimper, il faut procéder à des hausses de prime de 8,7%. Selon un pronostic de santésuisse, le taux de réserve des assureurs baissera, passant à 7,5% en 2010. De plus, le Parlement n'a toujours pas réussi à prendre des mesures efficaces contre les coûts. Par conséquent, les années à venir apporteront également des hausses de primes supérieures à la moyenne. (Source: OFSP, taux de réserve des assureurs 2009/2010: pronostic santésuisse)**

### Informations importantes

#### Avez-vous des questions?

Si vous avez des questions concernant votre assurance, vous pouvez vous adresser en tout temps à Visana. Vous trouverez le numéro de téléphone et l'adresse de votre interlocuteur sur votre police actuelle.

Pour toute question relative aux formulaires, vous trouverez les explications sur Internet, sous [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Personnes > Service > Questions fréquentes > Questions techniques.

#### Visana Assistance

En cas d'urgence à l'étranger, Visana Assistance vous offre son soutien 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, au numéro de téléphone +41 (0)848 848 855. Ce numéro figure également sur votre carte d'assuré.

#### Contact pour la protection juridique en matière de santé

Pour faire valoir vos droits en vue de l'obtention de dommages-intérêts, appelez le n° de tél. 031 389 85 00.

#### Visana Newsletter

Si vous voulez éviter pour l'avenir de passer à côté d'un concours ou d'une offre attrayante du club, vous pouvez vous inscrire sur [www.visana.ch](http://www.visana.ch) pour recevoir sans frais notre Newsletter.



# «Pour une formation étendue dans le domaine des soins»

**La Suisse manque de personnel soignant. C'est pourquoi la collaboration avec la médecine devrait être améliorée et les professions du domaine des soins renforcées. Peter Marbet, directeur de l'école professionnelle bernoise «Bildungszentrum Pflege», est persuadé que ce sont les métiers de l'avenir.**

Durant notre entretien, Peter Marbet met en garde face à une académisation exclusive des professions du domaine des soins: «Dans le domaine des soins, on n'a pas besoin de mini-médecins, mais plutôt d'un personnel qualifié à tous les niveaux.»

## **VisanaFORUM: Pour qui les professions du domaine des soins sont-elles attrayantes?**

Peter Marbet: Dans aucun autre domaine la tête, le cœur et les mains sont mis aussi équitablement à contribution que dans les professions du domaine des soins. Le personnel soignant a des connaissances médicales fondées, un savoir-faire en matière de soins, un haut niveau de compétence sociale et il met les mains à la pâte. Il s'agit de professionnels hautement qualifiés, bénéficiant d'une vaste expérience pratique.

## **Nous allons être confrontés à un énorme manque en personnel soignant. Que doit-on faire?**

Les employeurs tels que les hôpitaux et les établissements de soins doivent proposer des conditions de travail attrayantes. Le personnel soignant doit être mieux intégré au niveau des procédures et des décisions. Nous devons en outre montrer que les soins sont un domaine attrayant, offrant d'importantes perspectives de développement et de promotion.

## **Le personnel soignant devrait-il endosser plus de responsabilités?**

La collaboration avec la médecine doit être améliorée. Certaines activités, qui sont aujourd'hui réservées aux médecins, peuvent être déléguées au personnel soignant. Lorsque le diagnostic est établi, le personnel

soignant peut appliquer la thérapie et la contrôler de manière autonome.

## **Un diplôme universitaire sera-t-il nécessaire à l'avenir pour exercer une profession dans le domaine des soins?**

Non. Nous devons au contraire veiller à ne pas «académiser» les professions du domaine des soins. Il est clair que nous avons aussi besoin d'un personnel bénéficiant d'une formation académique. Mais parallèlement, le personnel soignant disposant d'un diplôme professionnel joue un rôle central. Une académisation unilatérale ne correspond pas aux besoins. Et cela, ni du point de vue du marché du travail, ni du point de vue des patientes et des patients.

## **Est-ce que des modifications de la formation sont nécessaires?**

Le mélange entre une formation académique et une formation professionnelle fait ses preuves dans la pratique. Le domaine des soins ne requiert pas de maturité. En outre, il existe des possibilités de formation continue à tous les niveaux.

## **Par exemple?**

Celles et ceux qui le souhaitent peuvent se spécialiser dans un domaine en particulier, allant de la promotion de la santé jusqu'aux soins intensifs et aux soins d'anesthésie. Il est également possible d'étudier dans une Haute école spécialisée après l'obtention d'un diplôme professionnel. Il est possible de faire carrière à tous les niveaux.

## **Les professions dans le domaine des soins sont toujours considérées comme «féminines»...**

... ce qui est lié à l'image que véhiculaient autrefois les notions de «servir et soigner». Les choses ont changé. L'éventail de la profession s'étend désormais du suivi des patientes et des patients jusqu'à la gestion d'un établissement de soins. Nous avons besoin d'hommes simplement déjà parce que les patients peuvent être des femmes ou des hommes.

## **Dans quelle mesure le vieillissement de la population a-t-il modifié la profession?**

Les exigences dans le domaine des soins augmentent de manière massive et par conséquent le besoin en personnel formé également. Soigner les patients ne signifie pas uniquement changer les draps de lits, mais aussi prendre des responsabilités. Le personnel soignant représente le premier interlocuteur. Faisant partie d'une équipe, les membres du personnel soignant assument forcément des fonctions de coordination. Ils observent l'évolution de la maladie, administrent des médicaments et discutent de l'intervention de spécialistes.

## **Mouvement régulier**

Etre en bonne santé ne dépend pas uniquement de l'activité sportive, «mais pratiquer régulièrement une activité physique est essentiel», tel est le credo de Peter Marbet pour mener une vie saine. Pour sa part, il aime les randonnées dans la nature, faire du ski, du vélo et, chaque fois que c'est possible, un jogging au bord de l'Aar pendant sa pause de midi. Et lorsque son emploi du temps ne lui permet rien de tout cela, ce sont ses deux petits garçons qui lui permettent de rester en mouvement. «Passer du temps avec sa famille est selon moi un élément essentiel pour se ressourcer.»



## **Formateur pour le personnel soignant du canton de Berne**

Depuis 2008, Peter Marbet est directeur de l'école professionnelle bernoise «Bildungszentrum Pflege». Celle-ci se charge des filières d'apprentissage orientées à la pratique dans le domaine des soins pour la

région germanophone du canton de Berne. Ces filières sont ouvertes non seulement aux personnes sortant d'apprentissage et du collège, mais également aux professionnels qui souhaitent se reconverter. Parallèlement à la formation de base à la Haute école professionnelle, différentes filières pour l'obtention d'un diplôme post-grade sont proposées ([www.bzpflege.ch](http://www.bzpflege.ch)). De formation, Peter Marbet est historien et conseiller en communication et il a été membre de la direction de l'association des assureurs-maladie suisses, santésuisse.

## **Les professions dans le domaine des soins: un métier de rêve?**

Oui, pour celles et ceux qui d'une part apprécient un travail dans les relations humaines nécessitant une grande prise de responsabilités et qui, d'autre part, aiment travailler en équipe et avec des horaires flexibles. Le domaine des soins est un marché en croissance qui offre des chances multiples.

## **Interview:**

**Christian Beusch**

**Responsable Communication d'entreprise**