

Concours

Participer gratuitement à Women Sport Evasion

Deux fois 100 cartes journalières gratuites. «VisanaFORUM» tire au sort 100 cartes journalières gratuites pour Women Sport Evasion à Lausanne et à Langenthal. Plus de 2400 participantes sont attendues lors de ces deux événements.



Women Sport Evasion aura lieu pour la cinquième fois à Lausanne les 23 et 24 juin 2012. Puis, deux mois plus tard, les 1^{er} et 2 septembre, se déroulera la troisième édition à Langenthal. Nous tirons au sort 100 participations gratuites pour chacune de ces manifestations pour les femmes passionnées de sport âgées de 16 ans au minimum. Vous trouverez de plus amples informations sur Women Sport Evasion aux pages 6 et 7, ainsi que sur Internet, sous www.womensportevasion.ch.

Souhaitez-vous participer gratuitement à cet événement à Lausanne ou à Langenthal avec des amies? Veuillez nous envoyer le coupon ci-dessous ou inscrivez-vous au tirage au sort de 200 entrées journalières gratuites sur www.visana.ch. Bonne chance!

Coupon de participation

Je souhaite gagner des entrées journalières pour Women Sport Evasion:

- (nombre max. 5) participations gratuites (seulement pour les femmes à partir de l'année de naissance 1996)
- pour le 23 juin à Lausanne / le 24 juin à Lausanne OU
- pour le 1^{er} septembre à Langenthal / le 2 septembre à Langenthal

Madame _____
 Nom _____
 Prénom _____
 Rue, n° _____
 NPA, localité _____
 E-mail _____

Découper le coupon, le coller sur une carte postale (sans enveloppe) et l'envoyer d'ici au 16 mars 2012 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Les gagnantes seront informées d'ici au 30 mars 2012. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces.

**VOTATION POPULAIRE DU 17 JUIN:
OUI AU PROJET MANAGED CARE**

Prévention: fitness
Let's dance – en forme grâce à la danse

Page 8



Visana Club
Des offres attrayantes vous attendent ce printemps

Page 12

Davantage pour vous

visanaclub

Ruth Humbel
En entretien avec cette Argovienne, politicienne de la santé

Page 22



Sommaire

- 3 Le temps est venu pour les soins intégrés
- 6 Deux fois Women Sport Evasion
- 8 En forme pour le printemps – let's dance!
- 10 La plate-forme d'information centrale de Visana
- 12 Visana Club: un avant-goût de printemps
- 14 Participer gratuitement au camp de la relève YB
- 16 Les clients recrutent des clients
- 17 Comparaison: Visana est de nouveau au top!
- 18 Faites valoir le chèque wellness 2012
- 19 Informations diverses
- 22 Entretien avec Ruth Humbel
- 24 Concours



Impressum: «VisanaFORUM» est une publication de Visana. Il paraît quatre fois par année.

Rédaction: Stephan Fischer, Fabian Baer, Peter Rüegg. **Adresse:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15.

Fax: 031 357 99 32. **E-mail:** forum@visana.ch. **Mise en page:** Natalie Fomasi, Elgg. **Concept graphique et photos:**

Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurich. **Impression:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** 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).

Editorial

Chère lectrice, cher lecteur,

De nombreuses nouveautés qui auront une grande portée pour la politique de la santé sont entrées en vigueur au début de cette année. Cela vaut autant pour le nouveau financement des hôpitaux, l'introduction des DRG (Diagnosis Related Groups: «Forfaits par cas») que pour l'affinement de la compensation des risques.

Directement ou indirectement, ces changements vous concernent également. Le nouveau financement des hôpitaux vous permet de choisir librement un hôpital dans toute la Suisse, pour autant que ce dernier figure sur la liste du canton dans lequel aurait lieu l'hospitalisation. L'introduction des DRG devrait permettre une meilleure évaluation de la qualité des prestations de service fournies par les hôpitaux. Une mesure qui est de l'intérêt des patientes et patients. Et l'affinement de la compensation des risques devrait mettre fin à la recherche insensée des soi-disant «bons risques». Malheureusement, les changements actuels ne permettent pas d'atteindre entièrement cet objectif. Un affinement supplémentaire de la compensation des risques sera donc inévitable.

Le 17 juin, vous pourrez prendre position aux urnes quant à un domaine d'affaires de la politique de la santé: il s'agit du projet Managed Care. Différentes contributions de ce numéro du «VisanaFORUM» expliquent ce qu'est le Managed Care, de quoi il s'agit dans le projet et montrent l'évolution des soins intégrés.

Les trois thèmes de la politique de la santé évoqués plus haut (le nouveau financement des hôpitaux, l'introduction des DRG, l'affinement de la compensation des risques) et le projet Managed Care sont des pas dans la bonne direction. Les effets concrets qu'auront ces mesures sur les coûts de la santé sont difficiles à estimer. Visana conseille donc de ne pas avoir des attentes exagérées, surtout qu'il faudra un certain temps avant que les changements soient tangibles.

Des mesures supplémentaires seront nécessaires afin de juguler la hausse des coûts de notre système de santé. Visana continuera à s'engager pour de telles mesures à l'avenir, notamment dans votre intérêt.

Albrecht Rychen
Président du conseil
d'administration

Peter Fischer
Président de la direction



Le temps est venu pour les soins intégrés

Les soins intégrés, une affaire politique. Un référendum a été lancé contre le projet Managed Care. Les votants auront le dernier mot lors de la votation populaire concernant la plus récente réforme de la loi sur l'assurance-maladie (LAMal). Le moment est donc opportun pour une rétrospective sur le Managed Care en Suisse.



Au cours des dernières années, le Managed Care a été tour à tour diabolisé, stigmatisé, désigné comme la fin de la liberté pour les médecins, encensé, loué et fêté comme le sauveur dans la lutte contre les coûts de la santé en hausse constante. Ce qui est certain, c'est que Managed Care ne laisse indifférent aucun acteur du système de la santé. Il est donc temps de se débarrasser de mythes obsolètes et de

faire la lumière sur le Managed Care. En effet, loin des luttes de la classe politique, les soins intégrés ont été promus et développés dans de nombreux réseaux de médecins.

Premiers modèles en Suisse dès 1990

Dès les années 90, des modèles innovants de Managed Care, dédiés à la qualité et à l'efficacité des coûts, ont vu le jour. La force motrice

Le mythe du libre choix du médecin

Les adversaires de la révision de la loi cultivent le mythe du libre choix du médecin. Pourtant, ce dernier est déjà restreint aujourd'hui. Il n'existe ni à l'hôpital ni en cas d'urgence. Et si vous cherchez un spécialiste, vous demanderez à votre médecin de famille, qui vous enverra chez celui de son choix. Là non plus, le choix du médecin n'est pas libre. Afin de faire le point sur cette fausse idée ainsi que sur d'autres inexactitudes largement répandues concernant les soins intégrés, le Forum Managed Care a lancé une offensive d'information. Vous pouvez consulter cette dernière sous www.BessereMedizin.ch (en allemand).

Visana défend le Managed Care

La promotion des modèles Managed Care occupe une place prioritaire dans l'agenda de Visana. Déjà aujourd'hui, la plupart des modèles Managed Care proposés sur le marché de la santé sont couverts par Visana. Visana encourage donc le projet Managed Care, dans l'intérêt de ses assurées et assurés. Le projet passera en votation le 17 juin.

derrière ces modèles était la prise de conscience du fait que les soins intégrés facilitent les processus de guérison, permettent des traitements plus ciblés et plus efficaces, empêchant ainsi des passages à vide thérapeutiques et des mesures à double.

Cette prise de conscience s'est reflétée aussi au Palais fédéral lors de la deuxième révision de la loi sur l'assurance-maladie (LAMal), en automne 2000, lorsque le Conseil fédéral a proposé d'offrir un plus grand nombre de formes d'assurance particulières. Toutefois, la première ébauche de loi concernant le Managed Care ne sera présentée que quatre ans plus tard. Finalement, en 2006, les Conseillers fédéraux ont traité le sujet des soins intégrés pour la première fois, dans le cadre d'une révision partielle de la loi sur l'assurance-maladie.

Blocus de la réforme politique

La suite a été un blocus de la réforme politique de cinq ans, marqué surtout par une politique des intérêts, et non pas par une politique pragmatique. Les principales divergences étaient (et sont toujours) la participation différenciée aux coûts, le partage de la responsabilité relative au budget et l'interdiction faite aux assureurs de gérer eux-mêmes des réseaux de soins intégrés. Finalement, les Chambres fédérales se sont accordées à ancrer les trois points de litige dans la loi. Concernant la participation aux coûts, ils ont choisi la formule suivante: 10 % de quote-part pour un montant annuel maximal de 500 francs dans un modèle Managed Care et 15 % pour un montant de 1000 francs sans forme particulière d'assurance.

Référendum lancé malgré les concessions faites

Malgré les larges concessions et le net assentiment du Conseil national et du Conseil des Etats obtenu pour le projet Managed Care lors de la session d'automne 2011, la majorité des médecins a décidé de lancer un référendum. Une partie de la gauche soutient cette action, En effet, un refus du projet Managed Care lui fournirait des arguments pour la caisse unique.

Fabian Baer

Economiste de la santé



Managed care: plus de la moitié, pour la première fois

Selon les calculs du Forum Managed Care, 2011 a vu pour la première fois la majorité des personnes assurées choisir un modèle du médecin de famille ou similaire pour leur assurance de base (50,9 %). Depuis 2007, le nombre de personnes assurées dans de tels modèles a donc plus que doublé. Toutefois, en ne considérant que les vrais modèles Managed Care, le taux de couverture d'un peu plus de 10 % présente encore beaucoup de potentiel.

Seuls les réseaux avec capitation (forfait par tête) et responsabilité du budget partagée avec les médecins sont désignés comme de véritables modèles Managed Care. Les forfaits par tête ainsi que la responsabilité du budget partagée peuvent contrer le problème du développement quantitatif et permettent de récompenser l'efficacité et la qualité. Ce sont donc des instruments importants pour juguler la hausse des coûts de la santé dans le domaine ambulatoire. Par ailleurs, de nombreux modèles innovants ont fait leur apparition au cours des dernières années, comme celui de télémédecine, proposé par le réseau Medgate et permettant d'obtenir des conseils médicaux directement par téléphone.



Deux fois Women Sport Evasion

Deux week-ends tendance exclusivement pour les femmes. La Women Sport Evasion est de plus en plus appréciée, que ce soit à Lausanne ou à Langenthal. L'année passée, près de 2400 participantes ont profité de ces deux événements pour essayer de nouvelles tendances de fitness et des offres sportives attrayantes. La prochaine édition approche.

Les dates de cette année sont connues et déjà notées en rouge dans les agendas de nombreuses habituées: les 23 et 24 juin à Lausanne et les 1^{er} et 2 septembre à Langenthal. A Lausanne, ce sera déjà la cinquième édition et à Langenthal, la troisième. En 2012 aussi, Visana soutient l'événement en tant que sponsor principal.

Programme selon vos envies

Toute une journée ou tout un week-end, visiter des ateliers de fitness, de danse ou de wellness avec d'autres femmes et enrichir ses connaissances en matière de santé: c'est cela la Women Sport Evasion, un événement exceptionnel en Suisse destiné exclusivement aux femmes dès l'âge de 16 ans (à partir de l'année de naissance 1996).

Le concept de la Women Sport Evasion a fait ses preuves et l'événement sera donc organisé dans le cadre habituel, avec toutefois une palette d'ateliers encore élargie. Les participantes pourront

donc à nouveau choisir parmi plus d'une douzaine d'ateliers tendance et composer leur propre programme du jour une fois sur place.

Une bonne affaire

Une entrée journalière ne vous coûte que 55 francs (samedi ou dimanche). Si vous souhaitez vous offrir tout un week-end, cela ne vous coûtera que 90 francs. Ce prix comprend la participation aux ateliers, un repas de midi, des fruits et des boissons, ainsi qu'un cadeau.

Commandez la documentation d'inscription à la Women Sport Evasion au moyen du coupon ci-contre ou inscrivez-vous en ligne sur www.womensportevasion.ch. Vous avez par ailleurs la possibilité de participer au concours en page 24 et, avec un peu de chance, de gagner des entrées journalières gratuites pour Lausanne et Langenthal.

Stephan Fischer
Communication d'entreprise



200 entrées journalières gratuites à gagner
Vous aimeriez essayer différentes offres sportives attrayantes et de nouvelles tendances fitness pendant toute une journée ou même un week-end? La Women Sport Evasion est exactement ce qu'il vous faut; les 23 et 24 juin 2012 à Lausanne (ateliers en français et en partie en allemand) ou les 1^{er} et 2 septembre 2012 à Langenthal (tous les ateliers sont en allemand). Commandez la brochure d'information concernant l'événement au moyen du coupon ci-contre. Avec un peu de chance, vous gagnerez des entrées journalières gratuites pour vous et vos copines. Vous trouverez le concours en page 24. Visana tire au sort 100 entrées journalières gratuites pour chacune des manifestations.



Coupon de commande

Veillez m'envoyer exemplaire(s) de la brochure d'information (coupon d'inscription inclus) de la Women Sport Evasion à Lausanne / Langenthal.

Madame
Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____

Découper le coupon et l'envoyer à: Women Sport Evasion, avenue de Rhodanie 54, 1007 Lausanne. Vous pouvez également vous inscrire par Internet sur www.womensportevasion.ch. La Women Sport Evasion est également sur Facebook.



Let's dance

Certains sports ne conviennent pas à tout le monde. Il en existe toutefois un qui permet de rester en forme et convient à tous les âges: la danse. Danser met de bonne humeur, améliore la santé, procure une sensation de bien-être et stimule l'agilité aussi bien psychique que physique.

La musique suscite déjà chez les petits enfants l'envie de bouger, et ce, sans influence extérieure. Ils réagissent avec enthousiasme aux sons, tournent comme des derviches et se balancent en suivant le rythme avec concentration. Ces élans spontanés s'évanouissent souvent avec les années. Heureusement pas tout à fait si l'on considère le succès croissant que connaît de nouveau la danse en ce moment.

La danse, une activité saine pour le corps, ...

Plus on a pris conscience de l'importance de la santé au fil du temps, plus le fait de pratiquer des activités physiques pendant le temps libre

est devenu courant. Savoir qu'exercer une activité physique augmente le bien-être et améliore ainsi la santé encourage toujours davantage de personnes à faire du sport et, par exemple, à danser. Les cours de danse, qui étaient plutôt fréquentés auparavant par les jeunes gens par obligation, ont longtemps souffert d'une réputation ringarde. Aujourd'hui, la danse est une activité appréciée par des personnes de tous âges.

Danser agit en profondeur sur le corps. L'endurance qu'exige cette activité renforce le système cardio-vasculaire. La danse entraîne la musculature et le dos avec douceur tout en ménageant les articulations et en stimulant l'agilité, la motri-

cité fine et l'équilibre. Danser régulièrement, c'est non seulement renforcer son système immunitaire, mais aussi améliorer sa condition de façon presque ludique et stimuler son métabolisme.

...l'esprit...

Le cerveau a besoin d'être stimulé aussi bien psychiquement que physiquement. On peut particulièrement bien le constater chez les personnes qui sont la plupart du temps assises au travail. Lorsque la concentration flanche, se lever, faire quelques pas, s'étirer et «s'aérer» la tête constitue un véritable remède. Les idées sont ensuite plus claires.

Un ancien adage dit «un esprit sain dans un corps sain», mais on pourrait dire aussi «un esprit éveillé dans un corps éveillé». Un corps éveillé est un corps qui bouge. Danser constitue donc un formidable entraînement pour le

Trouvez la danse qui vous plaît

Aérobic, jazzercise, rock'n'roll, hip-hop, tango, salsa ou danse orientale: l'offre est très riche et tous ces types de danse sont praticables à n'importe quel âge. Choisissez ce qui vous plaît et ce qui convient à votre condition physique. Avant de commencer un cours, il est toutefois conseillé de faire d'abord une heure à l'essai. Il est important que la musique, les gens et l'ambiance vous plaisent et vous donnent envie de suivre un entraînement régulier. Informez-vous auprès d'une école de danse ou dans un club sur les cours de danse qui existent près de chez vous. Les studios d'aérobic et les centres sportifs offrent aussi différents cours de danse.

Chèque Wellness

Si vous n'avez pas encore fait valoir votre chèque Wellness Fit&Fun n°3 du «VisanaFORUM» 3/11 (page 17 ou sous www.visana.ch), faites-le maintenant et inscrivez-vous à un des cours proposés, tels que l'aérobic ou le jazzercise. Si vous vous inscrivez pour au moins huit leçons, Visana vous rembourse 50 francs.

cerveau. Il stimule l'esprit et les cellules grises. On a notamment pu le constater chez des personnes âgées. Les personnes âgées qui dansent régulièrement ont une meilleure condition physique et de meilleures capacités intellectuelles que celles qui ne dansent pas.

...et l'âme

La musique et la danse apportent de la joie de vivre et de l'harmonie. Ce n'est pas pour rien que la danse est également utilisée comme thérapie permettant de renforcer la confiance en soi. Lorsque l'on bouge sur le rythme de la musique, on oublie les soucis du quotidien, les tensions se dissipent et le stress disparaît. On se sent bien non seulement dans son corps mais aussi dans sa tête. Alors let's dance!

Anna Schaller
Journaliste



La plate-forme d'information centrale de Visana

Entretien avec Ali Doldur. Visana reçoit quotidiennement un grand nombre de décisions, de communications et de nouveautés de la part des offices fédéraux et des services des assurances sociales. Ali Doldur les dépouille, procède à un tri et transmet les informations à leurs destinataires.

Le flot d'informations qui parvient en permanence par voie électronique chez un assureur-maladie comme Visana est énorme. Les modifications de lois et leurs explications, les

nouveautés du domaine de la santé, les messages des offices fédéraux, etc. Ces informations sont classées sur une échelle allant «d'extrêmement important» à «totalement in-

signifiant». Ce sont Ali Doldur et son collègue Mario Bacchi qui procèdent à ce classement.

Savoir être perspicace

«Nous sommes les chasseurs d'informations de Visana», déclare Ali Doldur. Il explique qu'ils peuvent eux-mêmes évaluer un grand nombre des informations qui parviennent de l'extérieur. Pour certaines, ils dépendent des renseignements fournis par les spécialistes des différents départements de Visana. C'est sur cette base qu'ils peuvent ensuite juger de l'importance de l'information.

Ses larges connaissances professionnelles ainsi qu'un intérêt marqué pour une matière parfois difficile constituent les autres éléments indispensables dans l'exercice de sa fonction. Ce n'est que par un traitement minutieux et approfondi du flux d'informations permanent qu'il est possible d'évaluer correctement l'importance des informations.

Il va donc de soi qu'Ali Doldur doit disposer d'une connaissance complète de la structure d'entreprise et des personnes impliquées. Ce n'est qu'ainsi qu'il peut guider les informations au bon endroit. En 2006, il a commencé sa carrière chez Visana au centre de prestations de Berne-Mittelland dans le domaine des prestations ambulatoires avant d'occuper sa fonction actuelle à partir de mi-2009.

Un domaine d'activité varié

Outre l'évaluation des informations, Ali Doldur se charge encore d'autres tâches au quotidien. Il est responsable des contenus Intranet du ressort Sinistres ainsi que de la gestion du RCC (registre central des conventions), dans lequel sont mis à disposition tous les documents des conventions tarifaires entre Visana et les fournisseurs de prestations (hôpitaux, médecins, etc.) sous forme électronique. De plus, il gère une équipe qui propose, en collaboration avec un partenaire externe, des conseils téléphoniques pour les assurés atteints de diabète de type 2.

«J'ai un travail très intéressant et varié dans lequel j'apprends beaucoup de nouvelles choses, même après deux ans et demi», résume Ali Doldur. Il apprécie également la flexibilité dans l'aménagement du travail. La période la plus



Le football est temporairement mis en veilleuse

Ali Doldur a grandi à Bümpliz et habite avec sa femme à Niederwangen. Le Bernois de 29 ans aux origines turques est un footballeur enthousiaste. Toutefois, sa carrière est actuellement mise en veilleuse jusqu'à ce qu'il ait terminé sa formation en mai prochain. Il travaille donc, depuis cet hiver, comme entraîneur de condition physique pour la 2^e équipe de son club, le FC Wabern. Jusqu'à son retour sur le gazon, le défenseur se maintient en forme au centre de fitness où il peut s'entraîner de manière flexible. Et lorsqu'il se rend ensuite au sauna ou au bain de vapeur, Ali Doldur trouve le calme et la détente nécessaire pour compenser le quotidien professionnel, qui est parfois mouvementé.

stressante étant celle de l'automne au printemps, car c'est à ce moment-là qu'ont lieu les conclusions de conventions avec les fournisseurs de prestations. En été par contre, la situation se calme de nouveau. Cette situation le réjouit, notamment en prévision des championnats d'Europe de football 2012. En effet, il pourra ainsi encore mieux suivre les matchs, nous explique ce fan de football enthousiaste avec un sourire qui en dit long.

Se perfectionner s'avère payant

En attendant, ce sont des semaines de travail intense qui attendent Ali Doldur. Car en mai, il devra passer les examens finaux de la formation santé-suisse. Il accomplit cette formation de manière autonome, parallèlement à son engagement à plein temps. Selon lui, l'effort vaut la peine d'être fait, car il lui permet de maintenir ses connaissances à jour. «Il faut bien gérer son temps pour concilier le travail, le perfectionnement, la famille, les collègues et le sport», constate Ali Doldur. Jusqu'ici, il y est parvenu.

Stephan Fischer
Communication d'entreprise

Un avant-goût de printemps

Consultez régulièrement les offres de Visana Club sur www.visana-club.ch

Les offres du club fleurissent déjà... Découvrez la palette colorée des offres du printemps et profitez-en!

visanaclub

Santé et plaisir: en route avec FLYER! Profitez de l'offre spéciale Visana Club



La Suisse est un paradis pour les cyclophiles. Elle invite à des vacances et à des excursions inoubliables le long des rivières et des lacs, à travers le Jura au charme solitaire ou dans les paysages grandioses des Alpes. Les authentiques vélos électriques suisses FLYER vous permettent de gravir les montagnes sans difficulté, de rouler face au vent le sourire aux lèvres, de goûter à la fraîcheur du matin sur le chemin du travail ou encore d'humer le parfum des lilas en fleurs. Santé, plaisir et durabilité: telle est la devise de la mobilité avec FLYER.

En tant que client/e de Visana, vous bénéficiez, à l'achat d'un vélo électrique FLYER, d'une réduction de 300 francs sur le prix de vente brut en vigueur dans le commerce. Vous bénéficiez également **gratuitement de l'assurance FLYER** (casco complète, protection vol, protection mobilité et protection juridique) pendant deux ans. Pour que vous puissiez utiliser votre vélo FLYER sans limite, **vous recevrez trois bons supplémentaires vous permettant de louer une batterie de remplacement;** les bons peuvent



être utilisés dans 600 stations à travers toute la Suisse. **Durée de l'offre: du 21 février au 13 avril 2012.**

Marche à suivre pour bénéficier de l'offre:

L'offre s'adresse exclusivement aux personnes assurées chez Visana, pour le prix de vente recommandé d'un modèle FLYER Premium doté d'un moteur de 26 volts (les caractéristiques du moteur peuvent être consultées sur la liste de prix). Vous pouvez commander le vélo directement dans le commerce. C'est le magasin qui s'occupe de la livraison. Lors de l'achat, veuillez présenter votre carte d'assuré/e Visana ainsi qu'une pièce d'identité. Le délai de livraison est de trois à six semaines.

Pour de plus amples informations, veuillez vous adresser au fabricant de vélos FLYER Biketec SA à Huttwil: 062 959 55 55, info@flyer.ch, ou au commerce spécialisé de votre choix. Vous trouverez la liste des lieux de vente sur le site Internet www.flyer.ch sous la rubrique «Lieux de vente». Pour de plus amples informations: www.visana-club.ch

Lindner Hotels: l'excellence qui fait la différence.

Offrez-vous des moments de détente et de bien-être et laissez-vous choyer dans les hôtels et complexes Lindner, les meilleures adresses pour faire le plein d'énergie. **Vous n'avez que l'embarras du choix! Visana Club vous propose trois superbes hôtels, comme toujours dans le cadre d'une offre spéciale club: 30% de réduction sur le prix de la chambre.***

Loèche-les-Bains: découvrez le nec plus ultra en matière de randonnées et de bains thermaux dans les Lindner Hotels & Alpentherme**** à Loèche-les-Bains. **Interlaken:** savourez luxe et gastronomie au Lindner Grand Hotel Beau Rivage à Interlaken****. **Crans-Montana:** le Golf & Ski Hotel Rhodania à Crans-Montana**** s'adresse à tous ceux et celles qui recherchent un cadre à la fois intime et sportif.



Vous trouverez les prix ainsi que des informations détaillées sur les chambres sur le site des hôtels Lindner www.lindnerhotels.ch ou par téléphone, directement auprès de l'hôtel de votre choix. Offre non cumulable et non combinable avec une réduction pour réservation anticipée. Durée de l'offre: du 21 février au 23 décembre 2012 (selon la disponibilité et la demande). **Réservation:** avec le mot-clé «Visana» directement auprès de l'hôtel souhaité. **Attention! La carte d'assuré/e doit être présentée lors de l'enregistrement.** Les réservations en ligne sont exclues de cette offre. Pour plus d'informations: www.visana-club.ch

* inclus dans le prix: 30% de réduction sur le prix actuel de la chambre, un petit déjeuner «vital», un repas du soir (trois plats) par personne et par séjour, une boisson de bienvenue au bar, la TVA et le service. Les taxes de séjour ne sont pas comprises dans le prix.

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. Vous trouverez d'autres offres et de plus amples informations sous www.visana-club.ch ou en appelant la ligne spéciale d'information 031 357 90 07.

Kindercity Volketswil ZH – sciences à travers les jeux



Le principe de Kindercity est de faire découvrir les sciences aux enfants à travers des jeux qui s'étendent sur une superficie de 6000 m². C'est une destination de loisirs semblable à une cité des sciences. Sur des parcours ludoéducatifs, petits et grands voyagent et découvrent en s'amusant toutes sortes de choses passionnantes sur l'Homme, la technique et l'environnement. Droit de toucher garanti! **Entrenez avec vos enfants un voyage riche en découvertes à Kindercity et bénéficiez de l'offre exclusive de Visana Club: entrée gratuite pour un/e enfant accompagné/e d'un/e adulte pour les parcours ludoéducatifs, d'une valeur de 14.50 francs.**

Marche à suivre pour bénéficier de l'offre: découpez le coupon, donnez-le à la caisse et présentez votre carte d'assuré/e. **Attention! Pas de cumul possible avec d'autres rabais. Valable: du 21 février au 31 août 2012.** Pour de plus amples informations: www.kindercity.ch ou www.visana-club.ch

Coupon Visana Club

Entrée gratuite aux parcours ludoéducatifs pour un enfant. Valeur: frs 14.50, valable du 21.2. au 31.8.2012



Gratuitement au camp de la relève YB

Semaines d'entraînement pour la relève des footballeurs et footballeuses. Le football suscite auprès de nombreux jeunes enthousiasme et émotions. C'est pourquoi Visana soutient depuis des années la semaine de printemps pour les filles ainsi que le camp d'été (filles et garçons) des Berner Young Boys et organise un tirage au sort pour 40 inscriptions gratuites.

Elles sont très demandées, les 60 places (max.) pour la semaine de printemps des femmes YB pour les filles adeptes de football âgées de 9 à 14 ans (années de naissance 1998–2003), du 16 au 19 avril 2012 ainsi que les 400 places

pour le camp d'été YB qui aura lieu du 23 au 27 juillet 2012 pour les footballeuses et footballeurs de la relève, âgés entre 9 et 14 ans (années de naissance 1998–2003).

Une semaine pleine d'évènements

Les jeunes sont suivis par des entraîneurs expérimentés dans le travail avec la relève, qui les encouragent et les motivent durant deux unités d'entraînement chaque jour. Tactique, technique, compréhension du jeu et condition physique sont au programme. La visite des professionnels d'YB y figure également. En plus de l'entraînement en commun, les jeunes ont la possibilité exclusive de demander un autographe ou une photo.

Le prix de la participation au camp de printemps s'élève à 295 francs, tandis que le camp d'été coûte 320 francs. Ces montants comprennent les entraînements donnés par

des entraîneuses et entraîneurs formés, la restauration durant toute la semaine, ainsi que l'équipement sportif, comprenant un sac de sport, un ballon de foot, un imperméable, deux maillots et deux shorts de foot et une paire de chaussettes.

Demande importante

Les places dans ces camps sont très demandées et ces semaines d'entraînement YB sont prises d'assaut. Les camps sont donc très rapidement complets. Les parents ne peuvent de loin pas tous obtenir une place pour leur enfant. Si vous n'avez pas eu de chance au moment des inscriptions, vous pouvez maintenant gagner une des 40 places gratuites de Visana.

15 places au camp de printemps et 25 places au camp d'été sont réservées pour les enfants des lectrices et lecteurs du «Visana-FORUM» (voir encadré). Participez au concours et avec un peu de chance, votre enfant

pourra quand même participer au camp YB. Pour plus d'informations sur le camp de la relève YB, consultez www.bscyb.ch.

Stephan Fischer

Communication d'entreprise

Coupon de participation

Je souhaite gagner le prix suivant (veuillez cocher):
 1 inscription gratuite à la semaine de printemps 2012 pour les filles ou
 1 inscription gratuite pour le camp d'été YB 2012 (filles et garçons)

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

E-mail _____

Découper le coupon, le coller sur une carte postale (sans enveloppe) et l'envoyer d'ici au 7 mars 2012 à: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Les gagnantes et les gagnants seront informés d'ici au 15 mars 2012. Aucune correspondance ne sera tenue au sujet du concours. La voie juridique est exclue. Les prix ne peuvent pas être remis en espèces.

40 places gratuites à gagner

Votre fille, votre fils ou votre filleul/e aimerait participer gratuitement à la semaine de printemps des femmes YB (Neufeld Berne, uniquement pour les filles nées entre 1998 et 2003), du 16 au 19 avril 2012 ou au camp d'été YB (Berner Allmend, filles et garçons nés entre 1998 et 2003) du 23 au 27 juillet 2012? Alors participez à notre concours! Visana tire au sort 15 places gratuites pour la semaine de printemps pour les filles et 25 pour le camp d'été 2012.

Recommandez Visana!

100 francs facilement gagnés. Visana offre 200 francs pour chaque recommandation qui aboutit à une conclusion: 100 francs pour vous et 100 francs pour la nouvelle personne assurée, et vous n'avez pratiquement rien à faire.

Vous êtes satisfait/e de Visana? Convincez vos amis et connaissances des avantages que présentent nos multiples produits et notre service rapide, et vous serez gagnant/e. Visana récompense chaque recommandation qui aboutit à une conclusion en offrant la somme de 100 francs. Votre profit augmente avec le nombre de conclusions réalisées. La nouvelle personne assurée en profite aussi. Elle reçoit 100 francs pour la conclusion de son assurance.

Talon de recommandation

Mon adresse

Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
N° d'assuré/e _____

Mes propositions de recrutement

Madame Monsieur

Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
Tél. prof. _____ privé _____
Date de naissance _____

Madame Monsieur

Nom _____
Prénom _____
Rue, n° _____
NPA, localité _____
Tél. prof. _____ privé _____
Date de naissance _____

Découper le talon et l'envoyer à Visana Services SA, Centre de service à la clientèle, Weltpoststrasse 19, 3000 Berne 15. Pour éviter les frais d'envoi, faites vos propositions sous www.visana.ch.

Pas de charge administrative

Recommander Visana est un jeu d'enfants. En quelques étapes, c'est réglé: il vous suffit d'indiquer le nom et l'adresse de votre connaissance sur le coupon ci-contre, d'ajouter votre propre adresse et votre numéro d'assuré/e et de retourner le coupon. Visana se charge de tout le reste. En cas de conclusion, vous recevrez 100 francs et la nouvelle personne assurée également.

La recommandation en ligne s'effectue encore plus simplement, sur www.visana.ch. Vous y trouverez également les conditions relatives aux recommandations. En outre, votre agence Visana vous conseillera volontiers.

Franziska Lehmann
Marketing Clientèle privée



Visana est de nouveau au top!

Visana fait partie des meilleurs pour les assurances complémentaires. Le Vermögenszentrum a comparé les assurances complémentaires les mieux vendues des 14 plus grandes assurances-maladie suisses. Visana s'est très bien défendue.

Les résultats du test parlent d'eux-mêmes: dans le domaine des assurances complémentaires, Visana évolue au plus haut niveau. Parmi les complémentaires de soins les mieux vendues figurant dans ce test, Visana a obtenu un classement supérieur à la moyenne, se plaçant parmi les 4 meilleures.

Plusieurs notes maximales pour Visana

Visana a obtenu la meilleure note possible pour les prestations complémentaires suivantes des produits Traitements ambulatoires II, Médecine complémentaire II et Basic: protection à l'étranger, médicaments non remboursables par les caisses-maladie, psychothérapies et centres sportifs. Les résultats de cette analyse, «Comparaison des assurances complémentaires ambulatoires», ont été publiés dans la brochure de VZ, test 2012. Le test a été effectué par VZ, une entreprise de services financiers indépendante en collaboration avec les revues Bon à Savoir, K-Tipp, Gesundheitstipp et Saldo.

Esther Trüssel
Marketing Clientèle privée



Vous obtiendrez davantage d'informations sur les assurances complémentaires de Visana auprès de votre agence Visana ou sur le site Internet: www.visana.ch

Partenaires de fitness

Faites valoir le chèque wellness. Le fitness est bon pour votre santé. Nos deux offres spéciales pour notre clientèle active comprennent un rabais d'anniversaire, Motio SA fêtant ses dix ans d'existence.

Nos deux offres sont destinées à toutes les personnes actives et adeptes de fitness. Faites valoir le chèque wellness Surprise du magazine «VisanaFORUM» 3/2011. Vous pouvez également demander le chèque auprès de votre agence ou le télécharger sur Internet sous www.visana.ch > Particuliers > Economiser.

X-Over City-Set Fr. 128.- au lieu de Fr. 173.- (Rabais* de 45 francs)

• **Sac à dos City X-Over**

«Amsterdam»: s'adapte à votre activité, que ce soit un sport extrême ou du lèche-vitrines. Deux sangles modulables permettent de le porter de différentes façons, bien fixé et sans qu'il ne glisse. Taille M (10 litres). Couleurs: noir, gris, bleu marine. Pochette pour le téléphone portable sur la sangle.



Coupon de commande

X-Over City-Set Fr. 128.- (Fr. 45.- de rabais)* comprenant un sac à dos X-Over, un podomètre, une bouteille thermos d'une valeur totale de Fr. 173.-. Couleur du sac à dos: noir** gris bleu marine**. Couleur de la bouteille thermos: noir gris métallisé bleu marine

Fit-Set Fr. 89.- (Fr. 35.- de rabais)** comprenant un tapis de fitness, deux bandes Thera d'une valeur totale de Fr. 124.-

* double rabais: Fr. 25.- chèque wellness Surprise et Fr. 20.- de rabais anniversaire Motio SA

** Livrable dès mi-avril 2012

*** double rabais: Fr. 25.- chèque wellness Surprise et Fr. 10.- de rabais anniversaire Motio SA

Madame Monsieur

Nom _____

Prénom _____

Rue, n° _____

NPA, localité _____

Téléphone _____

Date, Signature _____

Coller le coupon sur une carte postale et l'envoyer d'ici au 31 janvier 2013 au plus tard à: Motio SA, case postale 304, 3250 Lyss, n° de tél.: 032 387 00 60, www.motio.ch. Joignez le chèque wellness surprise du «VisanaFORUM» 3/2011.

• **Podomètre «Irox PE 101S»:** avec le compteur de pas, fin et aussi léger qu'une carte de crédit, vous disposez d'un instrument de motivation qui vous aide à atteindre votre objectif du jour en matière de mouvement. Indique distance, consommation de calories et heure. Poids 14 g. Mesures: 38 mm de largeur x 70 mm de hauteur x 7 mm d'épaisseur.

• **Gobelet thermos en acier inoxydable**

«West loop», 470 ml: peut être utilisé avec une seule main. La boisson reste chaude quatre heures ou froide douze heures. Le gobelet est 100% hermétique.

Couleurs: noir, acier, bleu.

Fit-Set Fr. 89.- au lieu de Fr. 124.- (Rabais de 35 francs)**



• **Tapis de fitness:** votre partenaire idéal pour les exercices au sol. Pliable, en mousse de copolymère. Mesures: 190 cm de longueur, 60 cm de largeur x 1,5 cm d'épaisseur. Couleur: bleu.

• **Deux bandes Thera:** bandes d'entraînement extensibles, une de résistance moyenne et une de résistance élevée. Longueur 2 m. Couleurs: vert, bleu. Livrés dans un sac avec instructions pour l'entraînement.

*(double rabais: Fr. 25.- chèque wellness Surprise et Fr. 20.- de rabais anniversaire Motio SA)

** (double rabais: Fr. 25.- chèque wellness Surprise et Fr. 10.- de rabais anniversaire Motio SA)

Règles du jeu pour le chèque wellness Surprise

Toutes les personnes assurées disposant de l'assurance complémentaire Traitements ambulatoires, Basic ou Managed Care Ambulatoire ont droit au chèque wellness Surprise. Chaque personne ne peut faire valoir qu'un seul chèque et ne peut commander qu'une seule des offres. Seules les personnes assurées dont l'assurance auprès de Visana n'est pas résiliée au moment de l'envoi peuvent faire valoir les chèques. Les deux offres sont valables jusqu'au 31 janvier 2013. La TVA et les frais de port sont compris dans les prix.

Spot

Question fréquemment posée

Je suis enceinte. Quand puis-je ou devrais-je assurer mon bébé?

Le mieux serait d'inscrire votre bébé auprès de Visana avant la naissance. Vous recevrez alors un cadeau-surprise pour votre bébé, économiserez la prime du mois de la naissance et aurez également droit à la très appréciée assurance complémentaire Basic sans examen de santé. Basic prend en charge des prestations qui ne sont pas couvertes par l'assurance de base, telles que la correction de la position des dents, pour laquelle vous risquez plus tard de payer plusieurs milliers de francs. De plus, Basic offre à votre bébé une couverture d'assurance complète dès la naissance.

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 > 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/e.

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 pour recevoir sans frais notre Newsletter.

Le rooming-in: un avantage supplémentaire

Le rooming-in permet aux pères et aux mères, ainsi qu'à d'autres personnes proches, d'accompagner un enfant malade, à l'hôpital ou en néonatalogie, et d'y passer la nuit. Ainsi, une personne de l'entourage peut être en permanence auprès de l'enfant, ce qui a un effet positif sur le processus de guérison.

Chez Visana, le rooming-in est inclus dans les assurances complémentaires divisions privée Monde, privée Europe, mi-privée et commune Suisse (et donc également dans l'assurance combinée «Basic»). Durant la première année de l'enfant, Visana alloue les frais d'hébergement et de repas à l'hôpital pour l'un des deux parents ou pour l'enfant, lorsque l'un d'entre eux doit séjourner dans un hôpital pour soins aigus. De la 2^e à la 7^e année révolue de l'enfant, 50 francs par jour au maximum sont pris en charge.

Gardez une protection même sans la vignette!



A partir du 1^{er} janvier 2012, la vignette vélo ne sera plus nécessaire. Toutefois attention: les dommages occasionnés ne seront pris en charge, à l'avenir, que si vous disposez d'une assurance responsabilité civile privée.

Si vous avez conclu votre assurance de responsabilité civile chez Visana, vos vélos sont assurés, et ce, sans augmentation de primes. Nous assurons non seulement votre vélo personnel mais aussi les vélos de toutes les personnes qui vivent dans le même ménage que vous.

Important: veuillez nous annoncer les dommages aussi rapidement que possible. Vous trouverez sur Internet un formulaire d'avis de sinistre:

www.visana.ch > Offre > Responsabilité civile privée > Téléchargements «Avis de sinistre responsabilité civile privée»

Notre recommandation: si vous n'avez pas encore conclu d'assurance de responsabilité civile, nous vous conseillons de le faire, que vous possédiez un vélo ou pas. L'assurance responsabilité civile peut, en échange d'une somme modique, vous protéger contre de graves soucis financiers. Les personnes assurées chez Visana ainsi que les membres de leur famille bénéficient d'une réduction de 10% sur le montant de leur prime nette, qui est déjà avantageuse. Pour de plus amples informations, veuillez contacter votre agence ou rendez-vous sur Internet sur le site www.visana.ch > Offre > Responsabilité civile privée.

Hannes Bichsel
Gestion des produits

Acheter des médicaments à meilleur marché

Achetez à meilleur marché les médicaments prescrits par le médecin et faites ainsi des économies. Afin d'encourager l'achat des médicaments génériques, qui ont pratiquement le même effet que les originaux pour un prix plus avantageux, l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a introduit une quote-part différenciée en 2006: 10% pour les génériques et 20% pour les préparations originales. Toutefois, il existait déjà à ce moment-là des écarts par rapport à cette réglementation.

Depuis le 1^{er} juillet 2011, les écarts par rapport à ce principe sont encore plus nombreux. A cela s'ajoute le fait que le marché des médicaments est très dynamique et que les prix changent fréquemment.

Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien/ne quel est le montant de la quote-part. Mentionnez que vous faites attention aux coûts et que vous souhaitez donc acheter le médicament avec la quote-part la plus basse (pour autant que cela soit possible du point de vue médical). Les médecins et les pharmaciens sont obligés de conseiller les patientes et les patients également en ce qui concerne les prix.

Concours «Route du cœur»



En 2011, nous avons organisé un concours sur la Route du cœur, le parcours de randonnée pour vélos électriques le plus apprécié de Suisse. Voici les heureux gagnants:

Elisabeth Bohler (Belp) avec un instrument de navigation Garmin et des cartes d'une valeur de 1097 francs (deuxième à partir de la gauche) et Therese Krebs (Hünibach) avec son nouveau vélo électrique FLYER de Biketec SA d'une valeur de 4000 francs (deuxième à partir de la droite). Christine Wright (Berne), qui a gagné un bon chez Ochsner Sport d'une valeur de 200 francs, n'était pas présente. Les prix ont été remis par Helen Wegmüller, manager des événements de Biketec SA (tout à gauche) et Cédric Scheiben, responsable régional Centre de Visana.

La Route du cœur ouvrira de nouveau à partir du 21 avril 2012, avec de nouvelles étapes en Romandie, jusqu'au lac Léman.



De meilleurs traitements à un prix plus avantageux

Les personnes qui, en cas de maladie, consultent en premier lieu un médecin de confiance permettent d'économiser des coûts et d'éviter des traitements inutiles. C'est pourquoi les modèles correspondants devraient être renforcés et les personnes assurées qui choisissent ces modèles récompensées. Pour la conseillère nationale Ruth Humbel, il s'agit d'«un pas dans la bonne direction». Elle est donc favorable au projet Managed Care, sur lequel il sera voté le 17 juin.

Les réseaux de soins intégrés tels que les modèles du médecin de famille et les réseaux de médecins (modèles Managed Care) devraient devenir plus attractifs dans l'assurance obligatoire des soins, autrement dit dans l'assurance de base. En effet, les personnes assurées dans les modèles Managed Care bénéficient d'un traitement optimal avec des primes basses. Ruth Humbel, partisane du Managed Care, y voit également une contribution permettant d'atténuer l'augmentation des coûts.

«VisanaFORUM»: quels avantages nous apporte le Managed Care?

Ruth Humbel: Les examens multiples, les traitements erronés et la médication excessive sont évités, ce qui permet d'éviter également des coûts inutiles.

Par exemple?

Chaque année, des médicaments sont achetés pour un montant de 500 millions de francs et ne sont pas consommés; ils sont éliminés. Cette situation est en particulier due au fait que les thérapies et les examens ne sont pas coordonnés et qu'aucun médecin ne porte la responsabilité globale. Le Managed Care permet de remédier à ce problème.

Les personnes assurées bénéficient-elles d'un service limité?

Non, les personnes assurées choisissent un modèle dans lequel elles s'engagent, sauf en cas d'urgence, à être prises en charge par un médecin, à le consulter en premier lieu et également à convenir des examens

auprès de spécialistes avec lui. La personne assurée choisit elle-même ce médecin de confiance. Le médecin connaît l'histoire médicale du patient ou de la patiente et veille à ce que les soins médicaux adaptés soient administrés.

Au détriment du libre choix du médecin?

Le libre choix du médecin est un mythe. Aujourd'hui déjà, vous ne vous rendez pratiquement jamais chez un spécialiste que vous ne connaissez pas et, en cas d'urgence, vous êtes de toute façon traité/e par le médecin de service. Désormais, le patient ou la patiente décide avec le médecin qu'il/elle a choisi de la procédure à suivre ainsi que de la nécessité de consulter un spécialiste. Les personnes qui préfèrent aller directement chez un spécialiste peuvent choisir un autre modèle d'assurance.

Et doivent payer plus?

Les personnes qui rejoignent un modèle Managed Care occasionnent manifestement moins de coûts. C'est pourquoi ces personnes bénéficient aujourd'hui déjà de primes plus basses. Désormais, elles devraient aussi profiter d'une quote-part plus basse et d'une participation aux coûts réduite.

Une partie des médecins s'opposent à la responsabilité financière qu'ils doivent désormais prendre en charge. A juste titre?

La responsabilité budgétaire aide à éviter des mesures médicales inutiles et des traitements multiples superflus. Les médecins doivent enfin prendre conscience de la responsabilité entrepreneuriale qu'ils ont dans notre système de santé. Ce n'est pas une coïncidence si ce sont justement les médecins de famille qui sont favorables au Managed Care. Ils y voient une chance de se profiler avec de nouvelles idées innovantes.

De quelles nouvelles idées s'agit-il?

La santé sera placée davantage sur le devant de la scène à l'avenir. Les médecins peuvent être avantagés en aidant leurs patients à mener une vie plus saine au lieu de se contenter de prescrire des thérapies aux coûts élevés.

Ne craignez-vous pas qu'une plus grande importance soit accordée à l'argent qu'aux patients?

Non, bien au contraire. Le fait d'éviter les excès permet de renforcer la qualité médicale. Le système Managed Care veille à un traitement optimal au lieu d'un approvisionnement en soin maximal.

La population votera sur le projet Managed Care.

Que se passerait-il en cas de refus?

Les coûts continueraient alors d'augmenter dans notre système de santé. Deux mots clés à ce sujet: vieillissement grandissant de la population et progrès médicaux. Avec le développement du Managed Care, les coûts augmenteraient moins fortement. Le projet en discussion est équilibré et permet de renforcer des soins de bonnes qualités et économiques. Il sert avant tout nos intérêts de payeurs de primes. En cas de refus du projet, nous laisserions passer la meilleure chance de freiner l'augmentation des coûts tout en maintenant la même qualité.

Entretien:

Christian Beusch

Responsable de la communication d'entreprise

«Pratiquer une activité physique fait partie de la vie»

Faire du jogging deux à trois fois par semaine et, en été, nager ou faire de temps en temps un tour à vélo: un style de vie actif est impératif pour Ruth Humbel. C'est dans la nature que l'ancienne sportive d'élite de course d'orientation fait aujourd'hui encore le plus volontiers du sport: «même lorsque je ne fais qu'une demi-heure de sport, pratiquer une activité physique me permet de me détendre». De façon générale, Ruth Humbel conseille de veiller à avoir un mode de vie équilibré, d'un point de vue aussi bien alimentaire que professionnel. «Bien sûr, les loisirs ne doivent pas manquer.» La conseillère nationale se détend par exemple en assistant à un concert de sa fille ou simplement en regardant un bon film.

Artisane du Managed Care



La conseillère nationale argovienne PDC, Ruth Humbel, fait figure d'experte des questions relatives à la politique de la santé. En tant que membre de la Commission de la sécurité sociale et de la santé publique, elle a initié l'élaboration du projet Managed Care actuel et y a participé activement. Un référendum a été lancé contre ce projet et une votation aura donc lieu le 17 juin.