

Update.

Juin 2021

Des conseils cool pour journées chaudes

Détendue pendant la grossesse et les chaudes nuits d'été

Vous avez des questions, nous avons les réponses

Voici les questions les plus fréquemment posées à notre service clientèle et les réponses correspondantes.

Je viens de souscrire une assurance chez Sympany. Quand vais-je recevoir la carte d'assurance?

La carte d'assurance vous parviendra environ 6 semaines après la souscription.

Mon médecin de famille prend sa retraite, comment procéder?

Il vous suffit de sélectionner votre nouveau médecin de famille ou votre nouveau cabinet HMO dans notre recherche de cabinet et de directement nous informer en ligne: sympany.ch/cabinetmedical

Comment adapter mon assurance et pour quelle échéance?

Toutes les informations concernant la modification du modèle d'assurance:
sympany.ch/modele

Si vous souhaitez adapter la franchise, vous trouverez de plus amples informations sous:
sympany.ch/fr/franchise





Quand recevrai-je ma
nouvelle police?

Vous la recevrez environ 2 semaines après la souscription de votre assurance ou après une modification.

Quand puis-je/dois-je modifier ma
couverture d'accident
et comment cela fonctionne?

Les changements se font tout simplement sous:
sympany.ch/accident

Exclusion de la couverture d'accident:

- au début de l'engagement, si vous travaillez plus de 8 heures par semaine pour un seul employeur

Inclusion de la couverture d'accident:

- lorsque vous quittez l'entreprise où vous avez travaillé plus de 8 heures par semaine
- à la retraite

Important:

- la modification doit être effectuée au moins un mois avant l'inclusion ou l'exclusion
- la couverture d'accident est valable pendant 30 jours après avoir quitté l'entreprise
- dans le cas d'une assurance complémentaire, nous vous recommandons de conserver la couverture d'accident, car un certificat de santé est requis lors de la réintégration



Votre question n'a pas encore été incluse? Vous pouvez trouver des informations utiles sur de nombreux autres sujets sur le site: **sympany.ch/fr/faq**

Attendre un bébé en plein été: conseils cool contre la canicule

Des températures élevées peuvent être pénibles pour les futures mamans. Ces conseils vous permettront de bien passer la période des grosses chaleurs.



Manger et boire

Consommez des aliments faciles à digérer et veillez à boire suffisamment. Eau, tisane non sucrée et jus pétillants légers seront des boissons désaltérantes idéales.

Vêtements et protection solaire

Préférez des vêtements aérés, fabriqués dans une matière respirante comme le lin. Les vêtements serrés, en revanche, favorisent l'accumulation de chaleur. Toujours appliquez une protection solaire à indice élevé.

Rafrâichissement

Une serviette de bain humide accrochée à la fenêtre rafraîchit agréablement la température de la pièce.

Activité physique

Une activité physique régulière et modérée stimule la circulation sanguine. Une sortie rafraîchissante à la piscine ou de courtes promenades le matin ou le soir sont particulièrement recommandées lorsqu'il fait chaud.



Hourra! Bébé est bientôt là!

Demandez dès maintenant un sac à dos à langer gratuit pour les premières sorties avec le petit dernier de la famille.



Commander votre sac à dos à langer:
sympany.ch/sacadosalanger



Bien dormir en été – plus facile à dire qu'à faire!

Le plus important quand il fait très chaud: maintenez l'air frais et sec dans votre chambre à coucher. La température idéale pour dormir est de 16 à 18° C.

Les conseils suivants favoriseront également un sommeil réparateur:

- ne mangez ni trop lourd ni trop tard le soir
- l'exercice physique fatigue, mais pas juste avant le coucher (accordez-vous au moins une heure de pause)
- apportez du calme à votre rituel du soir – le yoga ou la méditation vous prépareront à un sommeil réparateur
- portez du linge de nuit en coton respirant et léger
- veillez à un environnement calme et pensez à vous protéger des insectes

Si rien n'y fait, il est préférable de se lever et de lire un livre, par exemple. Dans tous les cas, évitez le smartphone, l'ordinateur ou la télévision. La lumière bleue simule la lumière du jour et rendra le sommeil plus difficile.



Dr méd. Andrea
Vincenzo Braga,
chirurgie, médecine
sportive et générale,
eedoctors

«Diabetescoach» – soutien individuel et durable

Un nouveau programme de l'Université de Bâle aide les diabétiques à intégrer un mode de vie sain dans leur quotidien.

Des habitudes bien établies dans la vie quotidienne au fil des ans sont difficiles à changer. C'est particulièrement vrai pour les comportements nuisibles à la santé. Toutefois, comme le montrent de nombreuses études, les patients atteints de diabète de type 2 peuvent lutter activement contre leur maladie par de l'activité physique et une alimentation saine. Bon nombre des personnes concernées sont certes très motivées pour changer leur comportement, mais n'arrivent pas à y parvenir. Elles n'ont souvent pas le savoir-faire nécessaire pour aborder avec succès de tels changements et établir un nouveau mode de vie à

long terme. L'impuissance se transforme rapidement en une rechute dans les anciens schémas.

Participez!

Souhaitez-vous participer au programme en tant que personne concernée ou recevoir des informations supplémentaires? Dans ces cas, prenez directement contact avec l'équipe du projet: dbcoach-dsbg@unibas.ch
Tel. +41 61 207 47 24



Universität
Basel



Le programme «Diabetescoach»

L'alimentation et les exercices sont adaptés aux besoins des patients. Le programme mise sur des conseils personnalisés pendant un an, complétés par une application.

En savoir plus (en allemand): www.db.coach



Un engagement de la Fondation Sympany:
sympany.ch/fondation



C'est loyal: 180'000 assurés se voient restituer les excédents

En mai, les assurés bénéficiant d'une assurance complémentaire d'hospitalisation ont reçu un remboursement. En automne, ce sera des clients ayant une assurance de base.

Les excédents sont des primes superflues. Ils sont dégagés lorsque les coûts des soins médicaux sont inférieurs à ceux escomptés. Ce fut le cas l'année dernière avec l'assurance complémentaire d'hospitalisation, car de nombreuses opérations programmées n'ont pas pu être réalisées en raison du coronavirus. En mai déjà, Sympany a remboursé ces excédents aux assurés con-

cernés. L'assurance de base Vivao Sympany SA a également enregistré un excédent dans certains cantons. Le remboursement aux clients de ces cantons se fera en octobre. Au total, près de 180'000 clientes et clients bénéficieront d'un remboursement.



En savoir plus:
[sympany.ch/excedents](https://www.sympany.ch/excedents)



Aide rapide:
plus besoin
d'attendre
un rendez-vous

Problèmes de peau: se faire examiner en ligne

Qu'il s'agisse d'une éruption cutanée, d'un grain de beauté particulier, d'une allergie au soleil, de démangeaisons ou de rougeurs, faites examiner vos problèmes de peau par un dermatologue expérimenté rapidement et simplement via smartphone.

- ✓ En cas d'éruptions cutanées, d'eczémas, de coups de soleil, etc.
- ✓ Tous les dermatologues possédant une accréditation suisse
- ✓ Évaluation médicale avec recommandations de traitement sous 48 heures



Pour en savoir plus sur OnlineDoctor
et réaliser un examen de la peau:
sympany.ch/examen-de-la-peau


cap sur la différence