

Update

Actualités pour les assurés Sympany



CONSEIL
SANTÉ

À vos chaussures de marche! L'automne – saison de la rando

Les douces journées d'automne incitent à la pratique sportive. Marcher en fait partie. Mais ampoules, courbatures ou claquages gâchent parfois le plaisir. Les claquages sont par exemple dus à une sollicitation trop forte ou inappropriée d'un muscle. Un saut ou un changement brusque de direction peuvent entraîner des lésions douloureuses. Les courbatures correspondent à une inflammation du muscle soumis à une sollicitation prolongée. Lorsque la contrainte diminue, les douleurs s'estompent rapidement.

Ces conseils vous permettent de pratiquer votre activité préférée en toute sérénité:

- Adaptez les parcours à votre niveau d'entraînement.
- Accordez-vous suffisamment de pauses.
- Choisissez les chaussures adaptées: confortables, pas trop serrées, ni trop petites, ni trop grandes.
- Portez des chaussettes qui respirent et adaptez vos vêtements aux températures.
- Échauffez vos muscles.
- Buvez beaucoup d'eau minéralisée.
- N'oubliez pas de manger.
- Après la marche, détendez vos muscles avec des exercices d'étirement.

- Si vous sentez des points de frottement sur les pieds, collez un sparadrap ou une bande adhésive directement à l'endroit douloureux.
- En cas de claquage: ne soumettez pas le muscle à de nouveaux efforts. Refroidissez-le avec de la glace et posez un bandage élastique. Mettez la jambe en hauteur. Demandez conseil à des spécialistes pour une éventuelle prise de médicaments. Commencez des exercices de physiothérapie après une semaine environ. Veillez à ce que cela ne soit pas douloureux.



Lukas Weilenmann

est médecin spécialiste en médecine interne générale FMH avec une formation approfondie dans les domaines appareil locomoteur et médecine du sport. Il exerce son activité au cabinet centramed de Zoug, interlocuteur pour les assurés HMO de Sympany.



Primes 2018

Notre engagement pour vous

Les coûts de santé ayant de nouveau augmenté, les primes doivent également suivre cette évolution. Cette situation est préoccupante pour les assurés, mais aussi pour Sympany. C'est pourquoi elle s'engage résolument en faveur de solutions judicieuses permettant de maîtriser les coûts.

p. 2

Plus de services, plus de confort

Une assurance complémentaire vous permet d'adapter votre assurance-maladie à vos besoins

Plus de confort en cas d'hospitalisation, plus de prestations pour les traitements ambulatoires: les assurances complémentaires de Sympany couvrent les lacunes de l'assurance de base selon vos souhaits.

p. 4

Les lions sont de nouveau lâchés

Tirage au sort exclusif pour nos assurés

Voulez-vous vivre en direct au Hallenstadion la chasse au titre des ZSC Lions? Alors, participez à notre tirage au sort et gagnez deux billets pour un match de votre choix.

p. 7





Primes 2018

Notre engagement pour vous

Les coûts de la santé ayant de nouveau progressé l'an dernier, les primes de l'assurance-maladie doivent une nouvelle fois être augmentées pour 2018. Cette tendance n'inquiète pas uniquement les assurés, mais aussi Sympany, car elle occasionne des difficultés financières à un nombre croissant d'assurés. Grâce à des propositions d'économies personnalisées et concrètes, Sympany offre la possibilité aux assurés subissant une forte augmentation de leurs primes de réduire la charge correspondante.

En plus des coûts généraux de la santé, des facteurs individuels influent également sur votre prime. Dans l'assurance de base, la loi fédérale sur l'assurance-maladie prévoit par exemple un échelon de primes plus élevé dès l'âge de 26 ans. Les assurances complémentaires connaissent aussi des échelons

de primes par paliers de cinq ans. Les rabais peuvent en outre évoluer. Le rabais en cas de non-recours aux prestations est, par exemple, supprimé si vous devez à nouveau solliciter des prestations.

Vous trouverez tous les détails relatifs à votre prime 2018 dans votre police que vous recevrez dans les prochaines semaines. La brochure jointe contient de nombreuses informations sur l'assurance-maladie et des conseils d'économies utiles. Notre service à la clientèle se tient à votre disposition pour tout complément d'information.

Un partenaire loyal

Sympany est la première et l'unique caisse-maladie suisse à prévoir une participation aux excédents dans l'assurance de base et complémentaire. Des excédents sont déga-

gés lorsque les frais médicaux sont nettement inférieurs à ceux escomptés lors de la fixation des primes. Nous les remboursons à nos assurés. En 2017, environ deux tiers de nos clients ont ainsi bénéficié d'un remboursement.

La Caisse maladie Kolping SA fait partie du groupe Sympany depuis l'été 2016. Kolping et Sympany unissent leur tradition plus que séculaire et leurs valeurs sociales. En tant qu'entreprise financièrement saine à la stratégie bien définie, Sympany se réjouit de pouvoir être un partenaire loyal également pour les assurés de Kolping.

Plus de prestations pour vous

Pour Sympany, la simplicité est capitale: c'est pourquoi nous travaillons sur plusieurs projets destinés à simplifier la vie de nos clients. Nous allons ainsi continuer à améliorer notre service. Notre app Sympany, très appréciée et qu'un quart de nos assurés utilisent déjà régu-

lièrement, sera enrichie par des fonctions supplémentaires. Suivra en 2018 l'introduction de notre portail clients accessible facilement et sans papier à tout moment à différentes prestations de Sympany. Dès aujourd'hui, nous pourrions également vous proposer d'autres interlocuteurs pour notre modèle hmo et notre produit d'économies dans l'assurance de base, casamed pharm.

Plus d'un siècle au service des assurés

Quoi qu'il en soit, Sympany est un partenaire d'assurance fiable et loyal pour ses clients, fort d'une expérience plus que séculaire. En tant que fondation, Sympany s'engage en faveur d'un système de santé libre, social et financièrement acceptable. Grâce à notre protection sur mesure dans les domaines d'assurance maladie, accidents et de choses ainsi qu'à notre aide informelle, nous sommes au service de nos clients quand ils en ont besoin.



Service à la clientèle
service@sympany.ch
Tél. +41 58 262 42 00

www.sympany.ch/coutssante
www.sympany.ch/prime2018





Plus de services, plus de confort

Une assurance complémentaire vous permet d'adapter votre assurance-maladie à vos besoins

Si vous souhaitez jouir d'une plus grande sphère privée à l'hôpital ou être soigné par un médecin-chef, l'assurance complémentaire **hospita** de Sympany sera le bon choix. Différentes variantes vous permettent d'adapter cette assurance à vos souhaits:

hospita demi-privée avec quote-part est le produit optimal et abordable pour qui est à la recherche d'une complémentaire hospitalière efficace à un prix attrayant. Une participation plus élevée aux frais de transport et de sauvetage en Suisse et à l'étranger ainsi qu'une couverture complète des coûts en chambre à deux lits vous libèrent de bien des soucis. Grâce à la quote-part, vous bénéficiez d'une prime avantageuse et limitez votre participation à l'avance.

Avec le complément **flex**, vous pouvez décider, avant tout séjour à l'hôpital, si vous préférez vous faire soigner en division demi-privée ou privée.

Avec une assurance **hospita privée**, vous bénéficiez à chaque hospitalisation en Suisse en plus d'un confort maximal et d'un traitement par le médecin-chef.

hospita globale est la variante haut de gamme pour ceux qui souhaitent une prise en charge «First Class» à chaque hospitalisation en Suisse et à l'étranger. Cela vaut également pour les traitements au choix à l'étranger.

Plus de prestations en cas de traitements ambulatoires

Avec **plus** et **premium**, vous avez à disposition deux possibilités. **premium** offre un confort maximal grâce à une prise en charge des coûts très supérieure à celle de **plus**, qui propose des primes plus avantageuses. **premium** autorise en outre le choix des traitements ambulatoires à l'étranger.

plus tout comme **premium** vous soutiennent dans votre prévention individuelle des maladies grâce à la prise en charge des coûts des vaccins et des examens préventifs. Grâce à la participation importante aux frais de transport et de sauvetage, vous pouvez profiter en toute sérénité de vos vacances en Suisse et à l'étranger. Vous bénéficiez aussi de contributions aux activités sportives, à la médecine alternative, aux lunettes, aux lentilles de contact, aux traitements orthodontiques et aux médicaments non obligatoires.



Contactez-nous au: 0800 455 455



Tout d'un seul tenant

Vous pouvez même assurer votre voiture chez Sympany

Avec l'assurance véhicule à moteur **car**, vous vous prémunissez des conséquences financières en cas de dommages causés à votre voiture. Mais l'assurance couvre également les dommages corporels.

Vos avantages

- Vous pouvez payer mensuellement les primes, sans majoration.
- Le règlement des sinistres est simple et sans formalités.
- En cas de sinistre, vous pouvez choisir librement le garage chargé des réparations.
- En cas d'accidents et de pannes en Suisse, vous disposez d'une assistance dépannage gratuite, 24 heures sur 24.
- Vous bénéficiez d'une réduction de prime pour les véhicules les moins polluants.
- Les clients de Sympany profitent d'un rabais combiné.

Selon vos besoins

car s'adapte à vos besoins. Vous pouvez par exemple choisir la franchise ou une protection du bonus à tous les échelons de primes. Vous pouvez également étendre à toute l'Europe l'assistance dépannage 24 heures sur 24.

L'assurance véhicule à moteur **car** est disponible dans les variantes standard et premium. **standard** est une solution complète et avantageuse. Avec la couverture **premium**, vous bénéficiez de prestations supplémentaires, telles que la couverture illimitée des dommages au véhicule en stationnement ou la garantie prix d'achat.

Si vous souscrivez une assurance véhicule à moteur chez Sympany jusqu'au 31 octobre 2017, vous bénéficiez non seulement d'un rabais combiné, mais aussi d'une vignette autoroutière gratuite pour 2018.



Commandez votre choix sur:
www.sympany.ch/voiture



Lire Update en ligne

Commandez Update sous forme de newsletter

La newsletter contient toutes les informations de la version papier. Update en ligne permet d'économiser papier et frais de port. Moins de papier protège l'environnement, une baisse des frais de port diminue les charges administratives.



Inscrivez-vous maintenant:
www.sympany.ch/newsletter

www.parlons-assurance-maladie.ch

Cette nouvelle plate-forme Internet fournit de nombreuses informations

Le système de santé suisse est l'un des meilleurs au monde. Grâce à l'assurance de base obligatoire, toutes les personnes vivant en Suisse ont accès à des soins médicaux de grande qualité. Les assureurs-maladie jouent un rôle important dans ce système. Mais que font-ils exactement?

Vous trouverez la réponse sur une nouvelle plate-forme Internet. Elle vous fournit également des informations importantes sur l'assurance-maladie. Un glossaire y explique tous les termes techniques fréquents.

Cette plate-forme a été créée par santésuisse, la fédération des assureurs-maladie suisses.



Voyez par vous-même!
www.parlons-assurance-maladie.ch



Les lions sont de nouveau lâchés

Tirage au sort exclusif pour nos assurés

Sympany sponsorise les ZSC Lions depuis des années. Voulez-vous vivre en direct la chasse au titre de champion des lions? Alors, participez à notre tirage au sort.

Sympany tire au sort 3 x 2 billets pour les matchs à domicile ci-contre.

Date limite de participation: **le 31 octobre 2017**. Nous contacterons directement les gagnants.

14.11.2017	ZSC - Berne
19.11.2017	ZSC - Davos
23.11.2017	ZSC - SCL Tigers
27.11.2017	ZSC - Genève
09.12.2017	ZSC - Kloten
19.12.2017	ZSC - Zoug
22.12.2017	ZSC - Genève
02.01.2018	ZSC - Lugano
07.01.2018	ZSC - Fribourg
13.01.2018	ZSC - Ambri Piotta
02.02.2018	ZSC - Lausanne
05.03.2018	ZSC - Bienne



Accès au tirage au sort:
www.sympany.ch/zsc

