

CHIS Bull'

BULLETIN D'INFORMATION DU RÉGIME
D'ASSURANCE MALADIE DU CERN

N° 42 OCTOBRE 2016



RÉTROSPECTIVE

2015

LES STATISTIQUES

NOTES D'INFORMATION

CAS GRAVES ET DÉPENSES
AMBULATOIRES RÉCURRENTES

PRÉVENTION

LA CRISE D'ANGOISSE

ENQUÊTE
DE SATISFACTION



ÉDITORIAL

Nous espérons que la nouvelle maquette du *CHIS Bull'* que vous avez découverte avec le précédent numéro vous aura plu...

Dans ce deuxième *CHIS Bull'* de l'année, nous vous présentons et commentons les statistiques des dépenses de l'année 2015. Rappelons que celles-ci concernent les sommes remboursées pendant l'année, parmi lesquelles environ 25 % provenaient de dépenses encourues en 2014 ou avant. C'est ainsi chaque année, environ un quart des remboursements sont effectués dans l'année qui suit celle des soins. Les dépenses globales sont en hausse cette année encore ; rien d'alarmant, mais il nous faut tous, assurés du CHIS, rester vigilants pour essayer de limiter autant que faire se peut cette augmentation. Un certain nombre de gestes simples peuvent y contribuer, comme de faire l'effort d'acheter ses médicaments ou de faire faire ses analyses là où les coûts sont moindres... N'oubliez pas le bonus de remboursement de 5 % !

En 2015, la qualité du service de notre tiers-administrateur UNIQA a parfaitement respecté les termes du nouveau contrat qui a pris effet en janvier de cette même année. Un système de numérisation des documents avant traitement a aussi été mis en place, qui vous permet de faire le suivi de vos demandes de remboursements sur le site d'UNIQA. Vous pouvez aussi télécharger depuis ce site un certain nombre de formulaires et d'attestations. Si vous n'avez pas encore votre compte, il suffit de quelques clics : <https://extranet.uniqua.net>

Nous préparons activement une nouvelle version du Règlement du CHIS qui, nous l'espérons, pourra être approuvée avant la fin de 2016 et entrer en vigueur courant 2017. Tout d'abord ce règlement a été complètement réécrit de manière à ce qu'il soit plus facile de s'y retrouver. Un toilettage bien nécessaire de nombreuses années après qu'il a été rédigé, et pendant lesquelles un grand nombre de modifications, parfois importantes comme les prestations dépendance (LTC), y ont été apportées. Quelques modifications de fond vont également être introduites pour apporter plus de cohérence à certains points du Règlement ; elles sont en ce moment même en discussion au CHIS-Board et au Comité de concertation permanent (CCP). Nous ne manquerons pas, bien entendu, dès que ces changements seront finalisés, de vous en faire part. Pour faire suite aux trois premières notes d'information que vous pouvez retrouver sur le site du CHIS (www.cern.ch/chis), deux nouvelles notes seront bientôt publiées, l'une concernant le tiers-payant pour certaines prestations ambulatoires, et l'autre la procédure pour bénéficier d'un remboursement à 100 % dans des cas graves et de longue durée dès que les dépenses ambulatoires ont dépassé 80 000 CHF.

Sachez enfin qu'UNIQA va procéder, comme il y a quelques années, à une enquête de satisfaction auprès de vous tous, et nous espérons que vous profiterez de cette occasion pour exprimer votre opinion sur les services de notre tiers-administrateur. Si vous êtes bénéficiaire de la Caisse de pensions, vous trouverez la version papier du formulaire d'enquête ci-joint. Si vous êtes membre actif, un lien vers le formulaire électronique vous sera prochainement envoyé. Avec l'ensemble des membres du CHIS-Board, je vous souhaite une bonne lecture et une excellente fin d'année 2016 !

Philippe Charpentier,
Conseiller Stratégique du Directeur Général pour l'Assurance Maladie,
Président du CHIS-Board

2015 LES STATISTIQUES

Avec un peu de retard par rapport à d'habitude, le *CHIS Bull'* examine l'évolution des remboursements des frais de santé (HS) et des prestations dépendance (LTC) au cours de l'année précédente.

REMBOURSEMENTS : HAUSSE MODÉRÉE

Si 2015 a été marquée par une augmentation modérée des remboursements par rapport à l'année précédente (1,9 % soit 1,4 MCHF de plus qu'en 2014), il faut se souvenir que 2014 avait connu une forte augmentation (9,9 % soit 6,8 MCHF de plus qu'en 2013). Plusieurs effets peuvent expliquer l'augmentation en 2015 :

- il y a eu encore plus de décès en 2015 qu'en 2014 (128 contre 106, une augmentation de plus de 20 % donc), sachant que 2014 avait déjà été une bien mauvaise année de ce point de vue (seule 2012 avait connu plus de décès : 114) ;
- les remboursements concernant les accidents non-professionnels ont dépassé le record de 2014 (3,5 MCHF contre 3,3 MCHF) ; et
- les cas les plus lourds ont pesé encore plus qu'en 2014 (2,3 % de plus qu'en 2014, année déjà particulièrement plombée par des cas particulièrement lourds).

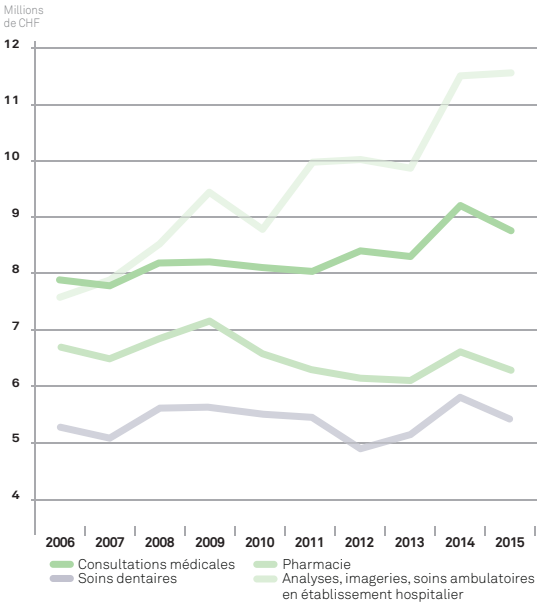
Afin de limiter ces augmentations, il faut que chacun de nous soit vigilant dans ses choix de prestataires de soins. Avez-vous toujours le réflexe de choisir les prestataires qui, pour une prestation équivalente, vous coûteront moins, ainsi qu'au CHIS ? Anticipez-vous assez sur les questions de santé ?

Se poser ces questions et agir dans le bon sens n'est pas qu'une question d'argent. Aménager votre logement avec l'aide de l'allocation dépendance, c'est aussi éviter de passer plus de temps que nécessaire à l'hôpital et retrouver une qualité de vie meilleure plus vite. Dépister les cancers ou vous faire vacciner contre la grippe, c'est augmenter vos chances de vaincre la maladie ou de l'éviter. Faire quelques kilomètres de plus pour obtenir un meilleur rapport qualité-prix est certes d'abord une question d'argent, mais c'est aussi pouvoir être fier d'avoir fait un effort qui profite à tous.

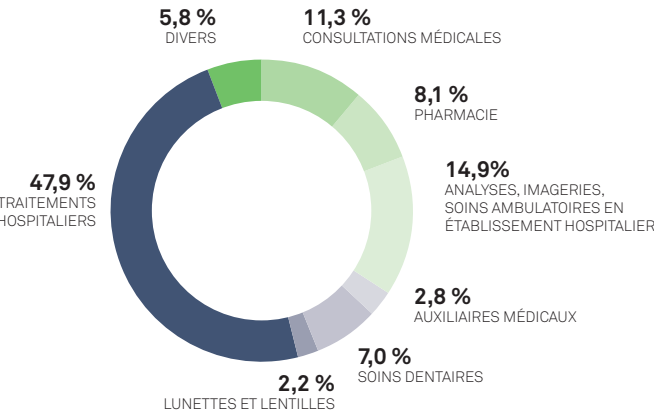
Agir vous fait d'abord du bien et, souvent, fait du bien à votre portefeuille et à celui du CHIS. Alors, agissez et vivez mieux !

AGISSEZ
POUR
MIEUX VIVRE...
ET RÉDUIRE
LES COÛTS

PRINCIPALES DÉPENSES DU CHIS (HORS HOSPITALISATION)



RÉPARTITION DES DÉPENSES DE SANTÉ 2015



LE SAVIEZ-VOUS ?

Les traitements ambu-
latoires effectués dans des
établissements hospita-
liers (p. ex. dialyses,
opérations de la
cataracte, endoscopies)
peuvent bénéficier du
bonus de remboursement.
Ils sont en effet, comme
les consultations chez le
médecin, les médica-
ments, l'imagerie et
d'autres soins encore,
d'aussi bonne qualité
mais bien moins chers
dans les États membres
où le bonus s'applique.
Alors, si vous en avez la
possibilité, pourquoi ne
pas aller vous faire
soigner là où vous
profiterez de soins de
qualité **et** du bonus de
remboursement ?

Pays où le bonus de remboursement
est applicable : Allemagne, Autriche,
Belgique, Bulgarie, Espagne,
Finlande, France, Grèce, Hongrie,
Israël, Italie, Pays-Bas, Pologne,
Portugal, République slovaque,
République tchèque, Roumanie,
Royaume-Uni et Suède.

SOINS AMBULATOIRES : BAISSÉ, MAIS...

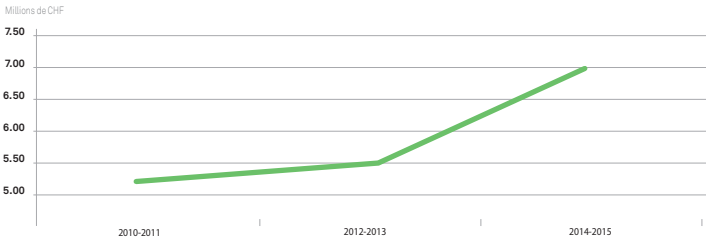
... pas généralisée. L'ensemble des soins
ambulatoires avait progressé particulièrement
rapidement l'année dernière (12,2 % alors que la
hausse de tous les remboursements était de 9,9 %) et
c'est donc un relatif soulagement de les voir
redescendre de leur sommet et diminuer de 3,7 %.
Tous les types de traitements ambulatoires
représentant au moins 1 % de toutes les dépenses
sont concernés par cette réduction, sauf ceux
effectués dans des établissements hospitaliers.
Comme ceux-ci représentent, avec les honoraires
des médecins, le poste le plus important des soins
ambulatoires, leur évolution mérite que l'on s'y
attarde (voir l'encadré).

SOINS HOSPITALIERS : TOUJOURS PLUS !

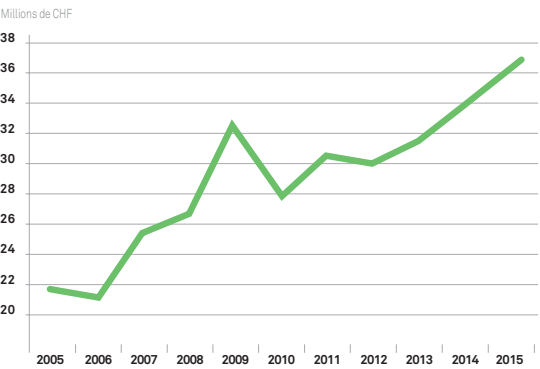
Il y a un peu plus d'un an, nous écrivions : « *Si avec
une augmentation de 7,3 % par rapport à 2013, ce
poste contribue moins que les soins ambulatoires à
l'augmentation globale des dépenses de santé, c'est
sans doute à nouveau plutôt l'effet de retards de
facturation qu'autre chose. En effet, certains hôpitaux
publics n'ont disposé des tarifs pour 2014 que bien
après le début de l'année.* » Force est de constater
aujourd'hui que nous avons malheureusement
raison : en 2015, ce sont les soins hospitaliers qui
portent quasiment à eux seuls la responsabilité de
la hausse des remboursements. L'augmentation est
forte, +8,8 %, et elle s'explique en partie par
les retards de facturation évoqués l'an dernier.
Il n'empêche qu'en seulement deux ans,
les remboursements pour hospitalisation ont
augmenté de 16,7 % !

ATTENTION ACCIDENTS !

Les accidents non-professionnels coûtent
de plus en plus chers au CHIS.



FRAIS D'HOSPITALISATION



L'entrée en vigueur en 2014 de trois nouvelles
conventions tarifaires avec des établissements hospi-
taliers a certainement permis de contenir cette
augmentation, mais pas de l'éviter. Pour éviter de
telles augmentations à l'avenir, il nous faudra, il vous
faudra chers Membres, vous souvenir que plusieurs
cliniques, tant privées que publiques, ont ouvert il y
a seulement quelques années leurs portes en Haute-
Savoie, non loin de Genève. Quand les circonstances
le permettent, il ne faut pas hésiter à les privilégier,
quitte à faire quelques kilomètres de plus, car elles
sont toutes agréées par le CHIS et elles offrent un
rapport qualité-prix imbattable dans la région.

Il nous faut donc toutes et tous
redoubler d'attention et prendre
toutes les mesures préventives
possibles ! Les accidents, au-
delà de leur coût pour le Régime,
ce sont des douleurs, des
incapacités ou encore des
traitements lourds ou pénibles.
Les éviter devrait donc être l'une
de nos priorités.

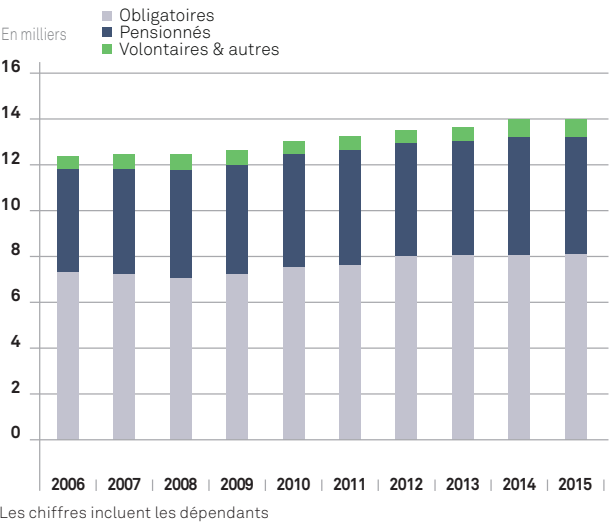
COUVERTURE DÉPENDANCE : PETITE HAUSSE

Liées à l'accroissement de la partie la plus âgée de la population
dont elles évitent une hospitalisation bien plus coûteuse, les
allocations journalières progressent un peu (+3,0 %), mais
moins que l'an dernier (+7,8 %) et les années précédentes
(+14 %). Et c'est désormais un total de 565 personnes qui ont
bénéficié de prestations dépendance (LTC) depuis leur mise en
place. Les chiffres détaillés montrent que, sur ce nombre,
429 ont connu un seul niveau de dépendance, 117 ont connu
deux niveaux successifs et 19 les trois niveaux. Il est à rappeler
que, selon les estimations, l'augmentation du nombre de
personnes concernées devrait se poursuivre jusqu'en
2025-2030.

POPULATION TOTALE : PREMIÈRE DIMINUTION

Pour la première fois depuis plus de dix ans, la population
totale des membres du CHIS a diminué. Même si la diminu-
tion est faible (-0,1 %), elle est historique et résulte
principalement de la poursuite
de la diminution du nombre des retraités entamée
en 2012.

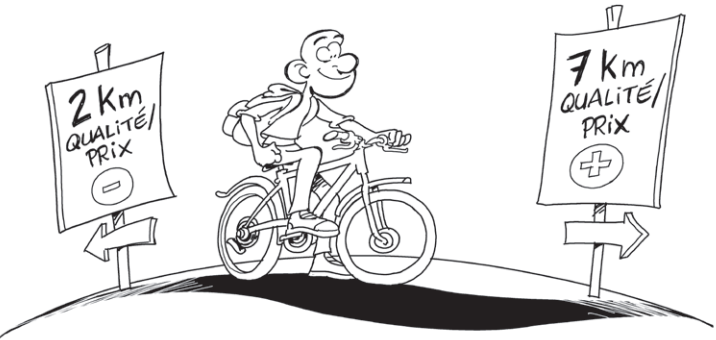
MEMBRES PAR CATÉGORIE 2006-2015



MEMBRES PAR CATÉGORIE

	2014		2015	
Obligatoires	8350	59,4%	8405	59,8%
Pensionnés	5000	35,6%	4956	35,3%
Volontaires & autres	709	5,0%	685	4,9%
	14 059	100 %	14 046	100 %

Les chiffres incluent les dépendants



RÉSULTATS COMPTABLES : POSITIFS

Le 1^{er} janvier 2015 a eu lieu la dernière des augmentations de
cotisations décidée en 2010 pour assurer l'équilibre à moyen
terme du CHIS. Cette augmentation a permis au HIS, avec
l'effet cumulé des précédentes, de dégager un résultat positif
malgré la hausse des remboursements. Au final, c'est un surplus
d'un peu plus de 15,6 MCHF qui a été dégagé.
De son côté, le LTC a poursuivi son bonhomme de chemin : il a
dégagé un excédent d'un peu moins de 3,0 MCHF mais,
comme depuis des années et comme prévu par les études
effectuées lors de sa mise en place, celui-ci est moindre que
l'année précédente (-3 %).

FONDS CHIS : UNE PROTECTION À FAIRE DURER !

Les excédents des HIS et LTC ont été, comme par le passé,
versés dans le fonds CHIS créé en 2008. En 2015, la perfor-
mance des investissements du fonds CHIS (-1,97 %) n'a pas été
aussi bonne qu'en 2014. Ceci reflète la conjoncture financière
particulièrement difficile à laquelle les marchés financiers ont
dû faire face au cours de l'année écoulée.
Au 31 décembre 2015, le fonds détenait près de 123 MCHF au
titre du HIS et près de 82 MCHF pour le LTC (contre respec-
tivement 109 MCHF et près de 81 MCHF à fin 2014).
Rappelons à nouveau que, comme tout assureur, le CHIS (qui
est avec le CERN son propre assureur) se doit de disposer de
fonds propres afin de garantir en toute situation (p. ex. en cas
d'épidémie virulente) les engagements pris envers ses membres.
Nous devons également avoir suffisamment en actif pour
pouvoir faire face aux remboursements des dépenses encourues
mais non encore réclamées. Enfin, ce fonds doit aussi nous
aider à faire face aux futures augmentations des coûts. Et c'est
en cela que la hausse des cotisations entre 2011 et 2015 était
nécessaire, pour notre sécurité à toutes et tous, solidairement.
Pour que la protection ainsi offerte dure, il vous faut agir et
contenir l'augmentation des dépenses !

LA CRISE D'ANGOISSE – QU'EST-CE QUE C'EST ? SUIS-JE CONCERNÉ(E) ?

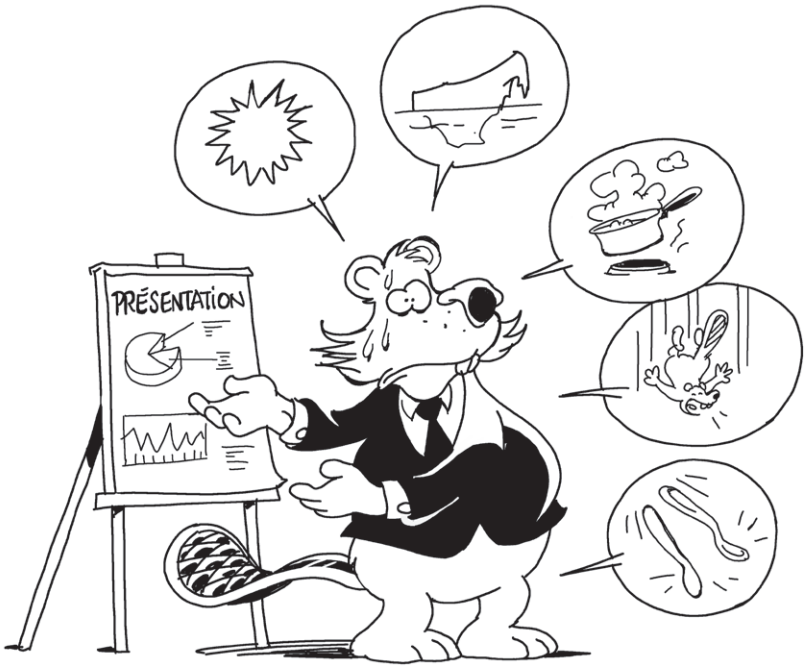
X s'est assis, épuisé, sur le banc de l'arrêt de bus. Depuis qu'il a déménagé de son pays vers la Suisse, il est seul à devoir tout gérer : son nouveau poste de travail, une langue et une mentalité nouvelles, les soucis de santé de son parent, la dispute avec son voisin la semaine passée, ..., et, finalement, le stress généré par le délai d'un rapport à rendre qui a été avancé d'une semaine !

Il attend quelques minutes devant la salle de réunion, essayant de retrouver un peu de calme et de courage pour entrer et discuter avec ses collègues des objectifs de l'équipe pour le mois prochain. Tous ses collègues sont présents. Il fait chaud dans la salle. Il ressent une atmosphère étouffante. Il se sent mal, fatigué, presque malade. Il transpire. Son cœur bat très fort. Sa tête commence à tourner et il a d'importantes nausées. Pourvu qu'il ne s'évanouisse pas, là, devant tout le monde !

Il ne tiendra pas le coup. Il n'arrive plus à respirer. Il se lève de sa chaise et se précipite pour sortir de la salle de réunion ; ses jambes ont du mal à le porter jusqu'à l'air libre, sa vision est troublée. Enfin dehors, il s'accroupit contre le mur, pose sa tête dans ses mains et attend... des secondes qui paraissent des heures... jusqu'à ce qu'il retrouve un peu de calme.

QU'EST-CE QU'UNE « CRISE D'ANGOISSE » ?

Une **crise d'angoisse** (également appelée **attaque de panique** ou **crise de panique**) survient fréquemment de manière inattendue. Elle débute soudainement, est limitée dans le temps, atteint rapidement son acmé ou apogée habituellement en moins de dix minutes. La personne qui vit une crise d'angoisse se sent en danger et désire généralement s'enfuir de l'endroit dans lequel elle se trouve.



La crise d'angoisse se caractérise par un ensemble de ressentis et de pensées, comme :

- Palpitations, battements de cœur ou accélération du rythme cardiaque
- Transpiration
- Tremblements ou secousses musculaires
- Sensation de « souffle coupé », impression d'étouffement ou d'étranglement
- Douleur ou gêne thoracique
- Nausée ou gêne abdominale
- Sensation de vertige, d'instabilité, de tête vide ou impression d'évanouissement
- Sentiments d'irréalité ou de détachement de soi
- Sensations d'engourdissement ou de picotements
- Frissons ou bouffées de chaleur
- Peur de perdre le contrôle de soi ou de devenir fou
- Peur de mourir

IL FAUT SAVOIR QUE...

La peur fait partie intégrante de notre existence. Elle est souvent le moteur qui nous conduit à réagir de manière adaptée à tout un ensemble de situations auxquelles nous sommes confrontés. De la peur découle notre conscience du danger et de cette dernière la réaction physiologique qui nous permettra de mobiliser nos forces pour réagir adéquatement. N'est-ce pas grâce à la peur éprouvée devant une falaise haute de plusieurs dizaines de mètres que nous évitons une chute fatale ? Et ces examens scolaires pour lesquels, grâce à notre crainte d'échouer, nous sommes capables d'étudier des heures durant ! La peur nous aide à détecter des dangers potentiels. Notre organisme possède un système automatique d'alerte. Face à une situation inhabituelle que notre cerveau décode comme potentiellement dangereuse, ce système automatique d'alerte se met en marche. Il ordonne à notre système respiratoire de modifier les taux d'oxygène et de gaz carbonique contenus dans notre sang. Différentes réactions physiologiques se mettent alors en place : le rythme cardiaque est modifié : il s'accélère et augmente le débit sanguin. Ainsi, nos muscles et notre cerveau sont parfaitement irrigués. Nous sommes alors capables de prendre fuite en courant, ou de faire les gestes nécessaires à notre survie ou à celle d'autrui, en un temps record.

COMMENT SURVIENT UNE PREMIÈRE CRISE D'ANGOISSE ?

De la peur « normale » à la peur « pathologique », il n'y a qu'un pas. Et éprouver une crise d'angoisse est un phénomène fréquent dans la population (une personne sur sept !). Le développement d'une attaque de panique dépend de facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Lors d'une peur intense, différents mécanismes physiologiques se mettent en route. Ces mécanismes, inoffensifs mais bien réels, sont souvent vécus comme angoissants, ce qui enclenche le cercle vicieux de l'anxiété.

La première crise d'angoisse peut se produire n'importe où. Souvent, une période stressante a précédé la première crise, par exemple : des conflits au travail, un accouchement, des soucis de santé importants, des difficultés familiales, des soucis financiers, ... ou alors une accumulation de situations stressantes, effrayantes, intenses et déstabilisantes pendant un certain temps.

DONC, QUE FAIRE

SI VOUS SOUFFREZ DE CRISE D'ANGOISSE ?

- Détressez votre vie au maximum pour que votre corps puisse se calmer !
- Déléguez des tâches
- Déchargez-vous de l'éventuel poids psychologique que vous portez inutilement
- Partez en vacances régulièrement
- Faites du sport (très important et efficace pour réduire le stress !)
- Apprenez à vous relaxer (yoga, méditation, sophrologie, pleine conscience, technique de respiration)
- Apprenez à ne rien faire
- Dormez suffisamment
- Et faites-vous du bien le plus souvent possible (massages, spa, excursion, belle musique, etc.) !

Si, malgré ces mesures, vous continuez à avoir des crises d'angoisse, consultez un médecin ou un psychologue pour apprendre à les apprivoiser. Il existe des traitements très efficaces !

Christiane Reis
Psychologue du Service médical

EN BREF

WWW.CERN.CH/CHIS

Informations générales, procédures, formulaires,
Règlement et autres documents officiels

[HTTPS://EXTRANET.UNIQA.NET/](https://EXTRANET.UNIQA.NET/)

Votre espace membre avec vos
remboursements, décomptes périodiques,
cartes et attestations d'assurance

UNIQA EST À VOTRE DISPOSITION POUR TOUT RENSEIGNEMENT CONCERNANT L'ASSURANCE MALADIE DU CERN (CHIS)

Tél. : +41 (0)22 718 63 00 ou 72730 depuis le CERN

Courriel : uniqa@cern.ch

UNIQA, BUREAU DU CERN

CERN, Bâtiment principal (63/R-001)

Ouvert lundi, mercredi et vendredi de 9 h à 13 h,
mardi et jeudi de 9 h à 13 h et de 14 h à 16 h

UNIQA, SIÈGE DE GENÈVE

94 rue des Eaux Vives

Case Postale 6402

1211 Genève 6 – Suisse

Ouvert du lundi au vendredi

de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

Impressum

Éditeur : Sofia Slotte, Secrétaire du CHIS-Board

CERN, 1211 Genève 23

chis.info@cern.ch

www.cern.ch/chis

<http://cds.cern.ch/collection/CHISBull> (archives)