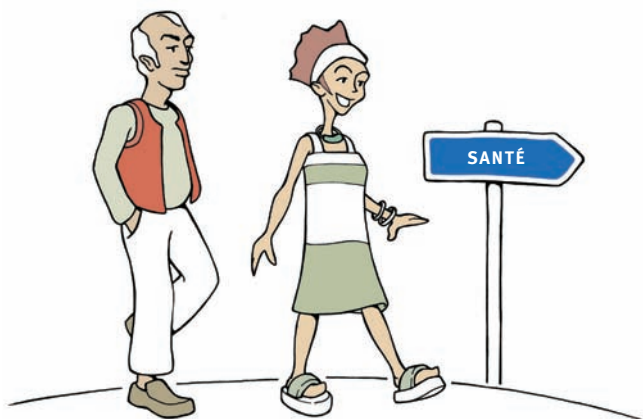


Guide de santé

POUR LA SUISSE



Ce guide de santé aide les personnes vivant en Suisse – en particulier les migrants – à mieux s’orienter dans le système suisse de la santé. Il renseigne sur l’organisation des soins médicaux et fournit des explications relatives à des lois et règlements importants, tels que l’assurance-maladie ou l’assurance-invalidité.

2^e édition
entièrement
revue

Impressum

Edition: 2005

Editeurs: Office fédéral de la santé publique, Croix-Rouge suisse, Caritas Suisse

Textes: Maja Loncarevic, Iris Stucki, Rahel Stuker

Révision: Osman Besic

Adaptation française: Service de traduction de la CRS

Concept et graphisme: visu'1AG, Berne

Pré-presse: www.alscher.ch

Impression: Merkur Druck AG, Langenthal

Illustrations: Claude Zellweger

2^e édition entièrement revue: français (tirage 10 000 ex.)

Contact et informations:

Croix-Rouge suisse, dép. Migration, service Formation et promotion de la santé,
Rainmattstrasse 10, 3001 Berne

Commande Internet: www.migesplus.ch ou

www.bbl.admin.ch, e-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Distribution et commande: OFCL, diffusion des publications, 3003 Berne

N°art: 311.610.f

Pourquoi ce guide ?

Le système suisse de la santé est d'une grande complexité. Les migrants en particulier ont souvent de la peine à trouver leur chemin dans ce qui leur paraît un véritable labyrinthe. L'Office fédéral de la santé publique, la Croix-Rouge suisse et Caritas Suisse sont arrivés à la conclusion qu'un guide en matière de santé correspondait à un besoin urgent. Forts de ce constat, ils ont décidé d'élaborer ensemble un manuel pratique facile à consulter. Le contenu du guide a fait l'objet de réunions, lors desquelles des spécialistes et des utilisateurs potentiels ont été invités à s'exprimer. Une première version a été présentée à un large cercle de professionnels du secteur de la migration et de la santé. Ils étaient chargés d'une part de se prononcer sur le contenu et, d'autre part, de vérifier la compréhensibilité du texte. Enfin, le guide a été soumis à un comité de lecture et donné à traduire. Nous tenons à remercier ici très chaleureusement tous ceux qui ont participé à sa création.

Préface à l'édition 2005

Cinq années se sont écoulées depuis la première parution du Guide de santé pour la Suisse. En ce laps de temps, plus de 200 000 exemplaires ont été écoulés. Nous sommes très heureux de poursuivre aujourd'hui sur cette belle lancée. La deuxième édition du guide a été actualisée sur le plan du contenu, mais a également connu des modifications graphiques, pour se présenter sous une forme plus moderne et conviviale. Si la structure est restée inchangée, certaines données ont été adaptées et de nouveaux thèmes sont venus s'ajouter aux anciens. Nous espérons que cette version revue donnera au lecteur une image encore plus claire et compréhensible du système de santé helvétique. À tous ceux qui

ont participé à sa révision, nous tenons à exprimer notre vive gratitude. Nous sommes convaincus que le Guide de santé pour la Suisse continuera de prouver son utilité aux personnes nouvellement arrivées dans notre pays.

Table des matières

	Avant-propos	6
1	Comment utiliser le Guide de santé ?	8
2	Les 20 questions les plus fréquentes	9
3	Remarques importantes	
	relatives à la prévention en matière de santé	11
	Alimentation et exercice physique	11
	Dépendances et toxicomanies	12
	<i>Tabac</i>	13
	<i>Alcool</i>	13
	VIH/sida	14
	Vaccination	15
	Santé psychique	15
	Droits et devoirs des patients	16
	Interprétariat communautaire	17
4	Soins médicaux	19
	<i>Le médecin spécialiste</i>	19
	Soins ambulatoires	21
	<i>Les soins de base et les traitements spéciaux</i>	21
	<i>La policlinique</i>	25
	<i>La pharmacie</i>	26
	<i>L'urgence</i>	27
	<i>Le dentiste</i>	29
	<i>Le psychiatre et le traitement psychologique</i>	30
	Soins en milieu hospitalier	32
	<i>À l'hôpital</i>	32
	<i>Les visites à l'hôpital</i>	33
	<i>Les repas à l'hôpital</i>	34
	<i>L'opération</i>	35
	<i>Le service social de l'hôpital</i>	35
	Soins à domicile	36
	<i>Les services d'aide et de soins à domicile</i>	36
	<i>La réadaptation et la thérapie</i>	37
	<i>Les soins médicaux aux personnes âgées</i>	39

Mère et enfant	40
<i>Les contrôles gynécologiques</i>	40
<i>La grossesse</i>	41
<i>Les contrôles</i>	41
<i>La préparation à l'accouchement</i>	42
<i>L'accouchement</i>	43
<i>La période post-natale</i>	43
<i>Les soins du nourrisson</i>	44
<i>Les soins médicaux de l'enfant</i>	45
Interruption volontaire de grossesse	47
5 Lois et règlements	48
Assurance-maladie	48
<i>Les caisses-maladie</i>	48
<i>L'assurance de base</i>	49
<i>Les assurances complémentaires</i>	51
<i>Les primes des caisses-maladie</i>	52
<i>La franchise annuelle et la quote-part</i>	53
<i>La réduction des primes</i>	55
<i>L'assurance-accidents</i>	56
Assurances sociales	57
<i>L'assurance-vieillesse et survivants (AVS)</i>	58
<i>L'assurance-invalidité (AI)</i>	58
<i>Les prestations complémentaires (PC)</i>	60
<i>La prévoyance professionnelle (LPP)</i>	60
6 Glossaire	61
7 Adresses utiles	67

Avant-propos

Où s'adresser en cas de maladie ? Le traitement médical est-il gratuit ou payant ? Quel comportement adopter dans un cas d'urgence ? Qu'en est-il en Suisse des contrôles dentaires ? Toutes ces questions, et d'autres encore, peuvent se poser au quotidien dès que l'on ne se sent pas en bonne santé.

Ce guide de santé a été publié dans le but d'aider les personnes vivant en Suisse à mieux comprendre le système de santé de ce pays. Il renseigne sur les soins médicaux et fournit des explications relatives aux lois et règlements importants, tels que l'assurance-maladie ou l'assurance-invalidité. Dans cette nouvelle édition, le contenu et les adresses ont été actualisés et certains chapitres complétés (p. ex. Soins médicaux).

Il n'est pas toujours simple de trouver son chemin dans les méandres de notre système de santé. Les migrants en particulier, qui ont l'habitude d'une organisation différente, manquent souvent de repères. Il s'ensuit que leur état de santé est fréquemment moins bon que celui de groupes comparables de la population suisse.

Cette situation est inacceptable. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) exige l'égalité des chances pour tous en matière de santé. Voilà notre objectif. La santé est l'un des besoins fondamentaux de l'être humain. Chacun doit savoir vers qui se tourner en cas de problèmes de santé, et cela indépendamment de ses origines ou de son statut de séjour.

Cela dit, le Guide de santé n'est pas uniquement destiné aux migrants. Il s'adresse également aux personnes de nationalité helvétique. À tous ceux qui travaillent avec des migrants ou qui désirent simplement obtenir des informations sur le système de santé en Suisse.



Prof. Thomas Zeltner
Directeur de l'Office fédéral de la santé publique

1

Comment utiliser le Guide de santé ?

Au début du Guide de santé, vous trouvez une liste des questions les plus fréquentes ayant trait à la santé avec indication de la page où figurent les réponses.

Les principales informations sur les soins de santé et sur les lois et règlements suisses sont intégrées dans le texte. Pour faciliter la compréhension, nous avons constitué un glossaire qui explique les termes difficiles et moins connus. Ces mots sont signalés dans le texte (→). Le glossaire se trouve à la fin du guide.

Si vous avez des questions auxquelles le guide ne répond pas, vous pouvez vous adresser directement aux organisations compétentes. Une liste des principaux services sociaux et œuvres d'entraide avec adresses et numéros de téléphone se trouve dans les dernières pages de ce guide. Les renvois sont marqués dans le texte (☞). Les principaux services de conseil nationaux figurent également sous Adresses utiles.

Pour faciliter la lecture, nous avons renoncé à utiliser chaque fois les formes masculine et féminine pour la désignation de personnes. Ainsi, lorsque nous parlons de migrants, d'infirmiers ou d'assistants sociaux, ces termes désignent aussi bien des femmes que des hommes.



Comment utiliser le Guide de santé ?

2

Les 20 questions les plus fréquentes

- Que faire pour rester en bonne santé ? 11

- Ai-je droit aux services d'un interprète ? 17

- Quel est le rôle du médecin de famille ? 21

- Chez le médecin, pourquoi me fait-on attendre alors que j'ai pris rendez-vous ? 23

- Suis-je libre de changer de médecin si je ne me sens pas compris ? 24

- Comment réagir dans une situation d'urgence ? 27

- Ai-je droit à des contrôles dentaires gratuits ? 29

- À qui puis-je m'adresser si je suis dans une situation difficile, si je suis angoissé, triste ou désespéré ou que je ne trouve plus la force de continuer ? 30

- En cas de maladie, puis-je décider de moi-même de me rendre à l'hôpital ? 32

- Ai-je le droit de rendre visite à des proches ou à des amis hospitalisés ? 33

- Si un de mes proches est hospitalisé, est-ce à moi de lui apporter à manger ? 34

- À qui dois-je m'adresser si j'ai besoin d'une aide au ménage ou de soins à domicile ? 36

- En tant que femme, que puis-je faire pour ma santé ? 40

- Qu'est-ce qu'un pédiatre ? 45

- Qui est soumis à l'assurance-maladie ? 48

- Quelles sont les prestations couvertes par l'assurance de base de ma caisse-maladie ? 49

- Les soins médicaux sont-ils gratuits en Suisse ? 52

- Comment réduire mes primes d'assurance-maladie ? 54

- Pourquoi dois-je payer des cotisations à l'AVS et à l'AI ? 57

- Quand ai-je droit à une rente de l'AI ? 58

3

Remarques importantes relatives à la prévention en matière de santé

QUE FAIRE POUR RESTER EN BONNE SANTÉ ?

En observant certaines mesures de prévention, on peut se protéger contre les maladies.

La prévention – prophylaxie en langage technique – nous permet de protéger notre santé. Cela signifie avant tout rester attentif à sa personne et à son corps. Lorsqu'une maladie est découverte tôt, les chances de guérison sont plus grandes. Chez la femme, la prévention consiste par exemple à faire des contrôles réguliers chez un gynécologue.

D'une manière générale, la prévention est le fait de prendre soin de sa santé et de s'informer sur ce qui est mauvais pour l'organisme. Il importe par exemple de manger beaucoup de fruits et légumes, de faire régulièrement de l'exercice et de veiller à une bonne tenue lorsqu'on effectue des travaux physiques, de ne pas fumer et de limiter sa consommation d'alcool.

Alimentation et exercice physique

Pour préserver sa santé, il est important de se nourrir sainement (📖 p. 68) et de faire régulièrement de l'exercice. Veillez à beaucoup boire (1 à 2 litres d'eau par jour), à manger cinq fois par jour des fruits et légumes et à accompagner chaque repas principal de produits céréaliers. Optez si possible pour des céréales complètes et consommez chaque jour, en alternance, une portion de viande, de poisson, d'œufs, de fromage ou d'autres sources de protéines et, en plus, lait ou produits laitiers. En cuisinant, utilisez peu d'huile et de graisse. Les sucreries, les snacks salés et les boissons riches en calories (boissons sucrées et alcoolisées) sont à déguster avec modération.

Faites au moins une demi-heure d'exercice par jour (marche rapide, vélo, jardinage, travaux de ménage). Le manque de mouvement peut entraîner des problèmes de dos, du surpoids, des troubles du métabolisme et des maladies cardiovasculaires.

Dépendances et toxicomanies

Les drogues (📖 p. 69) sont des substances qui exercent un effet psychoactif. Elles altèrent l'humeur, les sentiments, la perception et la conscience. Le tabac et l'alcool sont des drogues, tout comme les analgésiques, les somnifères et les calmants, sans oublier les drogues illégales, telles que le cannabis, la cocaïne et l'héroïne.

La consommation de stupéfiants peut conduire à des problèmes physiques, psychiques et sociaux. Le passage du simple plaisir à l'habitude et à la dépendance est un processus complexe et progressif. À cet égard, divers facteurs sont déterminants, notamment la personnalité, le milieu social, les conditions de vie et le potentiel de dépendance de la substance en question.

Que faire si la dépendance touche un membre de votre famille ? Ce problème ne touche pas seulement la personne concernée ; il constitue une charge lourde à porter pour ses proches, qui souffrent eux aussi de la situation. Le cas échéant, n'hésitez pas à demander un soutien extérieur. Les spécialistes des centres de consultation dans votre région peuvent vous offrir une aide et un accompagnement efficaces. Cette prestation est gratuite et les collaborateurs sont soumis au secret professionnel. Les adresses figurent dans l'annuaire téléphonique ; votre médecin de famille peut également vous renseigner.

TABAC

La fumée (📖 p. 69) est nocive pour l'ensemble de l'organisme. Cancers, infarctus, maladies pulmonaires ou embolies en sont les corollaires. Aujourd'hui, un tiers des décès sont dus au tabagisme. La fumée passive est elle aussi dangereuse, en particulier pour les enfants. Ceux qui y sont exposés sont deux fois plus souvent malades que leurs camarades ; ils souffrent notamment d'otite, de bronchite, de pneumonie ou d'asthme. La quantité joue un rôle ! Si vous arrivez à réduire votre consommation de quelques cigarettes par jour, vous aurez déjà fait quelque chose pour votre santé. Evitez de fumer dans des espaces fermés, pour vous-même et votre entourage. Demandez conseil à votre médecin de famille si vous souhaitez arrêter de fumer.

Le sevrage tabagique présente de grands avantages pour la santé : après un jour déjà, le sang s'est régénéré, au bout de trois mois les poumons, après un an les vaisseaux sanguins. Après cinq années sans fumée, le risque de cancer a également diminué et l'organisme est complètement remis.

ALCOOL

La consommation d'alcool (📖 p. 69) peut avoir différentes répercussions négatives. Elle présente des dangers immédiats, d'autres étant liés à une consommation régulière et importante. Même une petite quantité d'alcool altère les facultés de concentration, de réaction et de jugement, augmentant ainsi le goût du risque et, partant, le risque d'accident. Une consommation forte ou excessive nuit à pratiquement tous les organes et conduit à des problèmes psychiques et

sociaux. La violence – tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la sphère familiale – est souvent liée à l'abus d'alcool.

Si vous voulez boire de l'alcool sans courir de risque, tenez-vous en à la règle suivante : un homme adulte en bonne santé ne doit pas boire plus de deux verres standard par jour (un verre standard correspond à la quantité d'alcool habituellement servie au restaurant). Plus sensibles, les femmes ne dépasseront pas un verre par jour. Renoncez complètement à l'alcool si vous devez prendre le volant, pendant le travail, si vous prenez des médicaments, souffrez d'une maladie, ainsi que pendant la grossesse et l'allaitement. Si vous avez un problème de dépendance, n'hésitez pas à vous adresser à un centre de consultation dans votre région. La prestation est gratuite et les spécialistes sont soumis au secret professionnel. Les adresses figurent dans l'annuaire téléphonique ; votre médecin de famille peut également vous renseigner.

VIH/sida

Le préservatif masculin constitue la meilleure protection contre le →VIH/sida et d'autres maladies sexuellement transmissibles (p. ex. infections à chlamydia, blennorragie ou hépatite). Il s'achète dans toutes les grandes surfaces, pharmacies et drogueries. Si vous avez des questions, adressez-vous à une antenne cantonale de l'Aide Suisse contre le Sida (📖 p. 69) ou demandez conseil à votre médecin. Si vous vous êtes exposé à un risque d'infection, n'hésitez pas à consulter une organisation régionale de l'Aide Suisse contre le Sida ou votre médecin. Ils seront à même de vous conseiller quant à l'opportunité d'un test et vous aideront à prendre une décision éclairée. Vous pouvez également vous rendre dans un centre de dépistage anonyme.

Vaccination

La prévention comprend également la →vaccination, qui offre une protection contre diverses maladies infectieuses. L'Office fédéral de la santé publique recommande les vaccins contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, la méningite et la laryngite (par *Haemophilus influenzae*), la rougeole, les oreillons, la rubéole et l'hépatite B (📖 p. 70). D'autres vaccins peuvent être nécessaires, notamment en cas de voyage à l'étranger. Les vaccins manquants peuvent être rattrapés à tout moment.

En Suisse, les vaccins sont généralement administrés par le pédiatre ou le médecin de famille. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre médecin.

Santé psychique

Joie de vivre et bonne humeur font partie intégrante d'une bonne santé psychique. Les relations au sein de la famille, au travail, à l'école et dans le cadre des activités de loisirs sont également déterminantes pour le bien-être. Selon la définition donnée par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), « la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » Outre les aspects physiques, les facteurs sociaux et psychiques sont donc également importants pour la santé de l'être humain.

Les maladies psychiatriques sont parmi les plus répandues qui soient. Un tiers de la population en est atteint au moins une fois dans la vie. Si beaucoup de personnes parviennent à surmonter cette crise sans aide extérieure, une sur dix doit suivre un traitement en clinique psychiatrique. La Suisse offre une bonne prise en charge aux patients souffrant de problèmes psychiatriques. Si vous avez besoin d'un soutien (📖 p. 70), parlez-en à votre médecin de famille, qui pourra vous conseiller une thérapie adéquate ou vous prescrire, si nécessaire, des médicaments.

**Droits et devoirs
des patients**

Si vous êtes malade, vous avez votre mot à dire dans le choix d'un traitement médical (📖 p. 70).

Après vous avoir examiné, le médecin doit vous informer du →diagnostic et du traitement prévu, mais aussi vous renseigner sur d'autres possibilités thérapeutiques et sur les risques que comporte le traitement de la maladie dont vous souffrez. Vous pouvez ainsi participer à la décision. Il est important que vous posiez des questions afin de bien comprendre. Il importe tout autant que le médecin comprenne ce que vous dites.

Les médecins sont soumis au devoir de discrétion, appelé aussi secret professionnel. Ils doivent traiter de manière confidentielle les informations qu'ils reçoivent. Les renseignements que le médecin réunit durant son travail ne peuvent être transmis à des tiers qu'avec votre autorisation.

Si vous tombez malade et avez besoin d'un médecin, on attend de vous que vous collaboriez avec lui et que vous suiviez ses instructions.

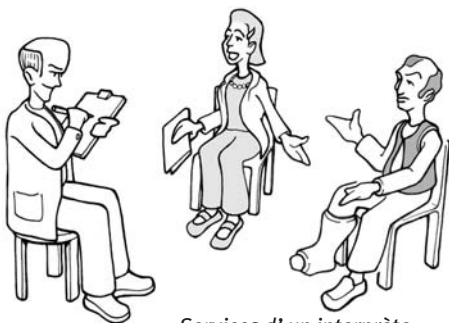
Interprétariat communautaire

Votre maladie ne pourra être traitée de manière correcte que si vous comprenez les médecins, les soignants, les assistants sociaux ou les autres personnes chargées de vous aider, et si eux vous comprennent aussi. Au cabinet médical, à l'hôpital, au sein des services sociaux ou ailleurs, la communication est souvent entravée par les barrières linguistiques ou des malentendus dus à une maîtrise imparfaite de la langue.

Ces malentendus peuvent être évités si un →interprète communautaire (📖 p. 70) assiste à l'entretien. La personne qui traduit doit être au bénéfice d'une formation adéquate. On sait en outre qu'elle ne doit de préférence pas être un membre de la famille du patient. Les proches et les amis ne sont pas préparés à cette tâche et se sentent en plus impliqués à titre personnel. Cette situation peut conduire à une mauvaise interprétation. Les enfants, les membres de la famille ou du personnel soignant ne doivent servir d'interprètes que dans des situations exceptionnelles et en cas d' →urgence.

AI-JE DROIT AUX SERVICES D'UN INTERPRÈTE ?

Non, la Suisse ne reconnaît pas le droit à un interprète.



Services d'un interprète

Étant donné que la Suisse ne reconnaît pas (encore) le droit aux services d'un interprète, vous devez peut-être trouver vous-même une personne qui puisse faire la traduction. Il existe plusieurs organisations qui mettent de bons interprètes à disposition (📖 p. 70). Beaucoup de grands hôpitaux de Suisse ont leurs propres interprètes.

Le tarif des interprètes ne fait pas (encore) l'objet d'un règlement uniforme pour toute la Suisse. Informez-vous avant l'entretien sur les diverses possibilités de financement.

4

Soins médicaux

En Suisse, les soins de santé peuvent être prodigués de façon ambulatoire ou en milieu hospitalier. Dans ce dernier cas, les patients sont admis dans un hôpital, une clinique ou un établissement médico-social en vue d'un examen ou d'un traitement. On appelle ambulatoires les traitements médicaux et les soins donnés à des patients qui rentrent ensuite chez eux. Tous les services que vous pouvez, en cas de maladie, consulter dans un premier temps pour obtenir conseils et assistance sont ambulatoires. En Suisse, tout traitement en milieu hospitalier requiert la prescription d'un médecin.

SERVICES DE CONSEIL PSYCHOSOCIAL

Outre la prise en charge médicale, la Suisse compte de nombreux services de conseil psychosocial auxquels vous pouvez vous adresser si vous-même, un membre de votre famille ou une connaissance avez besoin d'aide et de soutien pour résoudre des problèmes personnels, familiaux ou financiers. Il existe notamment des centres de consultation pour les problèmes de dépendance, d'endettement, pour parents, pour familles, pour femmes, et ainsi de suite. Les collaborateurs de ces services sont généralement au bénéfice d'une bonne formation (travail social, pédagogie sociale, psychologie, etc.) et soumis au secret professionnel. Les consultations sont gratuites. Votre médecin de famille peut vous aider à trouver un centre de consultation adéquat à proximité de chez vous. Bon nombre de ces centres figurent dans l'annuaire téléphonique et sur Internet (📖 p. 71).

LE MÉDECIN SPÉCIALISTE

Après obtention de leur diplôme, tous les médecins ou presque suivent une formation complémentaire.

Ils se spécialisent par exemple en médecine générale, en chirurgie ou en gynécologie. Qu'ils soient médecins de famille, spécialistes ou assistants dans un hôpital, ils bénéficient d'une formation équivalente, contrôlée par la Fédération des médecins suisses (→FMH).

PRINCIPAUX MÉDECINS SPÉCIALISTES

Généralistes

Prévention et traitement de maladies touchant l'organisme en général. Les généralistes exercent le plus souvent comme médecins de famille et collaborent avec d'autres spécialistes à qui ils peuvent adresser des patients.

Spécialistes en médecine interne (internistes)

Prévention et traitement de maladies affectant l'organisme en général (médecins de famille, spécialistes en médecine interne). Il existe aussi des internistes qui se consacrent plus particulièrement à l'appareil respiratoire (pneumologues), au système cardiovasculaire (cardiologues) ou au tube digestif (gastro-entérologues).

Pédiatres

Traitement des maladies physiques et psychosomatiques de l'enfant jusqu'à l'âge adulte (18 ans)

Gynécologues et obstétriciens

Examens de prévention et de dépistage, traitement des maladies de la femme, grossesse et accouchement (obstétrique)

Chirurgiens

Traitement opératoire en cas de maladie ou d'accident

Psychiatres

Traitement des troubles psychiques

QUEL EST LE RÔLE DU MÉDECIN DE FAMILLE ?

En Suisse, le médecin de famille est la première personne de référence en cas de maladie.

Si vous tombez malade en Suisse, le médecin de famille est en règle générale la première personne avec qui vous devez prendre contact. Il assure les →soins de base. Il prescrit un premier traitement et, au besoin, transmet le patient à un autre spécialiste.

Exception

Dans les centres d'enregistrement et de transit pour requérants d'asile, les assistants sociaux sont les premières personnes de référence en cas de maladie. Les centres disposent le plus souvent de leur propre médecin. Celui-ci prescrit un premier traitement au malade et l'adresse si nécessaire à un spécialiste.

Les médecins de famille sont souvent des spécialistes en médecine générale, en médecine interne ou en pédiatrie (voir p. 20). Les traitements spéciaux, en d'autres termes les examens ou traitements spécifiques portant sur une partie du corps déterminée (par exemple le cœur et les vaisseaux sanguins) sont effectués par un médecin spécialiste. Normalement, vous êtes envoyé chez un spécialiste sur recommandation de votre médecin de famille. Cela dit, vous pouvez également le consulter de votre propre initiative, pour autant qu'aucune réserve correspondante ne soit prévue dans votre assurance de base (voir p. 49).

SOINS DE BASE**MÉDECINS DE FAMILLE**

p. ex. spécialiste en médecine générale
 p. ex. spécialiste en médecine interne
 p. ex. spécialiste en pédiatrie
 etc.

**TRAITEMENT SPÉCIAL****TOUS LES MÉDECINS SPÉCIALISÉS DANS UN DOMAINE**

p. ex. appareil cardiovasculaire (cardiologie)
 p. ex. appareil digestif (gastro-entérologie)
 p. ex. peau (dermatologie)
 p. ex. yeux (ophtalmologie)
 p. ex. gorge, nez et oreilles (oto-rhino-
 laryngologie)

Pour obtenir une →consultation chez un médecin, il faut prendre rendez-vous par téléphone. A ce moment-là, il est important que vous décriviez vos troubles à l'→assistante du médecin (depuis quand êtes-vous malade, quels symptômes présentez-vous ?). Si vous avez besoin des services d'un →interprète ou si vous amenez une personne chargée de faire la traduction, vous devez en avvertir l'assistante du médecin lorsque vous prenez rendez-vous. Présentez-vous ponctuellement au cabinet médical. L'assistante vous indiquera où vous devez prendre place en attendant que le médecin vous reçoive.

Si vous êtes empêché de vous rendre à une consultation, vous devez annuler le rendez-vous 24 heures à l'avance.

CHEZ LE MÉDECIN, POURQUOI ME FAIT-ON ATTENDRE ALORS QUE J'AI PRIS RENDEZ-VOUS ?

Il arrive qu'une →consultation dure plus longtemps que prévu. Il en résulte un temps d'attente pour les patients suivants. Dans les cas d' →urgence, le médecin peut généralement recevoir le patient en l'espace de quelques heures. Il l'examine alors entre deux autres consultations. Cette pratique permet d'agir rapidement, mais conduit également à des retards. Vers le soir en particulier, il peut arriver que les patients doivent passer beaucoup de temps dans la salle d'attente. En général, l'→assistante médicale connaît approximativement la durée de l'attente. Vous pouvez donc lui demander si vous devez rester dans la salle d'attente ou si vous avez le temps d'aller faire quelques courses.

Un médecin de famille qui connaît bien son patient et l'histoire de sa maladie (anamnèse) sera mieux à même de cerner son problème. Il pourra plus facilement choisir le traitement adéquat et décider s'il convient d'envoyer le patient chez un autre spécialiste ou à l'hôpital. En cas de maladie, vous avez donc intérêt à consulter toujours le même médecin. Il faut bien sûr que votre relation soit bonne. Vous devez avoir confiance en votre médecin et vous sentir compris et à l'aise en sa présence.

SUIS-JE LIBRE DE CHANGER DE MÉDECIN**SI JE NE ME SENS PAS COMPRIS ?**

Oui, vous pouvez choisir librement votre médecin et pouvez donc en chercher un en présence de qui vous vous sentez bien.

Le → libre choix du médecin vous permet de chercher un médecin qui vous convienne. En tant que femme, vous pouvez notamment opter pour un médecin de sexe féminin, s'il vous est désagréable d'être examinée par un homme, ou inversement. Cette règle s'applique uniquement si votre assurance-maladie ne prévoit pas de restriction du choix du médecin (voir p. 54).

Exception

Les requérants d'asile ne peuvent généralement pas choisir eux-mêmes leur médecin. Adressez-vous au service qui s'occupe de votre dossier si vous ne vous sentez pas à l'aise avec votre médecin.

Tout comme vous pouvez décider quel praticien vous voulez consulter, les médecins sont eux aussi libres d'accepter ou non de nouveaux patients.



Dans la salle d'attente

MÉDECINES NATURELLES

En Suisse comme dans d'autres pays, on a souvent recours aux remèdes « maison » en cas de problème de santé. Ces méthodes (p. ex. thé ou cataplasmes) reposent sur des médicaments à base naturelle ou végétale, et sont par conséquent plus douces que les médicaments obtenus à partir de substances chimiques.

Chaque personne connaît ses propres recettes de grand-mère. Il importe cependant que vous disiez à votre médecin quels remèdes maison vous avez utilisés avant la consultation. Le médecin pourra aussi vous conseiller sur les méthodes susceptibles d'exercer une influence bénéfique sur le traitement.

Outre les remèdes maison, il existe d'autres pratiques et méthodes curatives naturelles qui peuvent être appliquées à la place d'un traitement ou qui peuvent le compléter.

Certaines de ces méthodes font l'objet en Suisse d'une formation médicale (thérapies complémentaires). Les médecins ayant suivi ce type de formation traitent les maladies au moyen de thérapies telles que l'→acupuncture, l'→homéopathie, la →médecine chinoise, la →médecine anthroposophique, la →thérapie neurale ou la →phytothérapie. Veuillez toutefois noter que ces prestations ne sont plus prises en charge par l'assurance de base depuis le 1^{er} juillet 2005. Pour bénéficier d'un remboursement, vous devez conclure une assurance complémentaire. Votre caisse-maladie peut vous fournir de plus amples renseignements.

LA POLICLINIQUE

La polyclinique est un autre service auquel vous pouvez vous adresser en cas de problèmes de santé.

Il s'agit d'un établissement de soins →ambulatoires, le plus souvent annexé à un hôpital. Tout comme le cabinet du médecin de famille, c'est un lieu de →consultation, d'examen et de traitement.

Ici aussi, vous devez prendre rendez-vous. Il existe des policliniques spécialisées dans certains traitements. Certaines ne vous admettent que si vous venez sur recommandation d'un médecin.

L'avantage de la policlinique réside dans le fait que les appareils et le personnel de l'hôpital sont disponibles et que l'on peut y avoir recours rapidement. Cependant, si vous êtes adressé à un service hospitalier pour un examen spécifique, l'attente peut être longue. Souvent, la policlinique est aussi un lieu de formation. Le personnel change donc fréquemment et il est rare d'y être suivi longtemps par un même médecin.

LA PHARMACIE

En cas de maladie, vous pouvez également vous rendre dans une pharmacie. Le pharmacien est un spécialiste au bénéfice d'une solide formation en



À la pharmacie

matière de médicaments. Il saura vous conseiller avec compétence. Selon votre état de santé, il vous donnera un médicament (remède) ou vous enverra chez un médecin.

En Suisse, pratiquement tous les médicaments agissant sur la douleur ou sa cause sont disponibles sous forme de comprimés. C'est pourquoi le médecin ne vous donnera que rarement une injection.

À la pharmacie, il vaut la peine de se renseigner sur les génériques. Ce sont des copies de médicaments originaux commercialisés sous un autre nom. Beaucoup moins chers, ils contiennent néanmoins les mêmes substances actives que l'original. Le pharmacien a le droit de remplacer par un générique le produit prescrit par le médecin, pour autant que celui-ci n'exige pas expressément la remise de l'original.

L'URGENCE

Les →urgences sont des situations où la vie est menacée et qui exigent une réaction rapide. Le service des urgences est réservé aux situations très graves et qui mettent la vie en danger. Dans tous les autres cas, vous devez d'abord prendre contact avec votre médecin de famille. Au besoin, celui-ci fait des visites à domicile. En cas d'urgence, vous pouvez également joindre votre médecin de famille pendant la nuit ou le week-end.

COMMENT RÉAGIR DANS UNE SITUATION D'URGENCE ?

Le recours au service des urgences doit être réservé aux situations où une vie est en danger. Essayez toujours de joindre d'abord votre médecin de famille.

Si le médecin de famille n'est pas disponible, son répondeur téléphonique contient généralement un message qui vous dit où vous pouvez joindre le médecin de garde. En outre, dans toutes les grandes villes, une pharmacie reste ouverte pendant la nuit. Les numéros de téléphone qui vous renseignent sur le service de garde des pharmacies et sur les médecins de garde sont indiqués dans les →Pages jaunes de l'annuaire téléphonique officiel (gratuit).

Dans une situation d'urgence, il est important de dire exactement ce qui s'est passé.

APPEL EN CAS D'URGENCE

Vous devez indiquer :

- qui vous êtes
- d'où vous appelez
- ce qui s'est passé
- ce que vous avez déjà fait

La plupart des hôpitaux publics offrent un service des urgences ouvert 24 heures sur 24. Si vous avez besoin d'une →ambulance, vous pouvez la commander en appelant le numéro « Ambulances, appel d'urgence » (☎ 144). En règle générale, l'ambulance ne transporte que les patients. Les accompagnateurs ne sont pas admis. Le transport en ambulance doit être payé en partie par le patient lui-même (voir p. 51).

Dans une situation d'urgence, vous pouvez vous adresser à n'importe quel médecin et hôpital en Suisse. Les médecins ont l'obligation de traiter toute personne en danger de mort ou de l'adresser au service compétent.

LE DENTISTE

Afin que les dents restent saines, il importe de les nettoyer régulièrement et soigneusement.

AI-JE DROIT À DES CONTRÔLES DENTAIRES GRATUITS ?

Non, les contrôles chez le dentiste doivent être payés par le patient lui-même.

D'une manière générale, les réparations dentaires doivent être payées par le patient. Le traitement des lésions touchant les dents, les gencives ou les mâchoires n'est pris en charge par les caisses-maladie que si elles sont dues à une maladie ou à un accident. De même, l'extraction des dents de sagesse n'est que rarement remboursée par les caisses-maladie. Il n'existe pas de droit à des contrôles dentaires gratuits. Les caisses-maladie proposent cependant des assurances complémentaires (voir p. 51) qui couvrent une partie des frais dentaires.



Chez le dentiste

Attention

Afin de bénéficier de soins dentaires, les requérants d'asile, les personnes admises à titre provisoire et les personnes à protéger doivent être en mesure de présenter une attestation écrite garantissant la couverture des frais (« demande de garantie »). Celle-ci peut être demandée au service d'assistance compétent. En cas d'urgence, le dentiste peut prendre des mesures analgésiques sans le document susmentionné.

LE PSYCHIATRE ET LE TRAITEMENT PSYCHOLOGIQUE

Le psychiatre et le psychologue vous aident lorsque vous vous trouvez dans une situation personnelle ou familiale difficile, si vous souffrez de douleurs chroniques ou de troubles du sommeil constants, mais aussi d'états anxieux sporadiques ou réguliers ou de mélancolie durable ayant tendance à vous paralyser.

A QUI PUIS-JE M'ADRESSER SI JE SUIS DANS UNE SITUATION DIFFICILE, SI JE SUIS ANGOISSÉ, TRISTE OU DÉSEMPARÉ OU QUE JE NE TROUVE PLUS LA FORCE DE CONTINUER ?

Le psychiatre ou le psychologue peut vous aider à affronter vos problèmes.

Tous ces états psychologiques vous empêchent de bien gérer votre quotidien. Le psychiatre ou le psychologue parlent avec vous de votre situation et essaient de trouver, avec votre collaboration, des moyens de résoudre vos difficultés. Il existe des traitements psychiatriques et psychologiques individuels, mais également des thérapies de couple, de groupe ou des thérapies familiales.

Les psychiatres sont des médecins spécialistes ayant accompli une formation complémentaire en psychiatrie et en psychothérapie. Les psychologues praticiens ont fait des études en psychologie suivies

d'une formation complémentaire en psychothérapie. Ils ne sont donc pas des médecins et n'ont par conséquent pas le droit de prescrire des médicaments.

Il est possible de suivre une psychothérapie auprès d'un psychiatre ou d'un psychologue. Toutefois, la thérapie n'est généralement prise en charge par l'assurance de base de la caisse-maladie (voir p. 49) que si elle est suivie chez un psychiatre. Il existe néanmoins la possibilité de conclure une assurance complémentaire pour une psychothérapie non médicale (voir p. 51). Si le médecin prescrit une thérapie chez un psychologue, la caisse-maladie couvre généralement une partie des coûts.

Lorsqu'une personne a besoin d'être placée sous protection, notamment parce qu'elle risque de se faire du mal ou de causer du tort à autrui, il est nécessaire de l'hospitaliser en →clinique psychiatrique. Dans des situations exceptionnelles, une admission en clinique psychiatrique est possible même contre la volonté du patient. En cas d'internement forcé (→privation de liberté à des fins d'assistance), les médecins traitants ont l'obligation d'informer en détail le patient et ses proches de leurs droits, oralement et par écrit. Lors de la sortie du patient, un traitement →ambulatoire sera mis en place dans le but de poursuivre la discussion et de chercher des solutions aux problèmes.

Soins en milieu hospitalier

À L'HÔPITAL

L'hospitalisation est ordonnée par un médecin de famille ou autre médecin spécialiste à des fins d'examens ou d'investigations détaillés, d'observation, d'intervention chirurgicale ou de thérapie.

EN CAS DE MALADIE, PUIS-JE DÉCIDER DE MOI-MÊME DE ME RENDRE À L'HÔPITAL ?

Non, vous êtes hospitalisé sur décision de votre médecin traitant.

Le jour de votre entrée à l'hôpital, vous devez vous rendre à l'heure convenue aux admissions. Là, des informations importantes concernant votre personne seront enregistrées. Ensuite, vous êtes attendu dans le service concerné. Vous serez hospitalisé selon le type d'assurance dont vous bénéficiez (voir p. 51). On distingue la division commune (chambre à plusieurs lits), semi-privée (chambre à deux lits) et privée (chambre à un lit). Un changement de division est possible si vous êtes d'accord de payer vous-même la différence. La qualité des soins médicaux et infirmiers peut varier légèrement en fonction du type d'assurance et de l'établissement.

Chaque service est dirigé par un médecin-chef. En outre, l'hôpital compte différents médecins spécialistes qui peuvent si nécessaire être consultés. Il est donc possible que vous soyez suivi par plusieurs médecins durant votre séjour.

Les infirmiers et infirmières assurent la plus grande partie de l'assistance et des soins hospitaliers. Au sein de chaque unité, personnel infirmier et médecins travaillent en étroite collaboration. Ils échangent régulièrement leurs observations. Ce mode de fonctionnement permet de garantir au patient des soins médicaux et infirmiers de qualité. Dans cette optique, les entretiens et la collaboration avec le patient et ses proches revêtent également

une grande importance. Tout comme les médecins, les infirmiers sont soumis au secret professionnel (voir p. 16).

Les grands hôpitaux universitaires et cantonaux disposent d'une offre médicale plus vaste que les établissements régionaux. Ainsi, les patients dont la maladie nécessite un traitement spécifique ou qui présentent des complications sont transférés dans les grands hôpitaux ou les cliniques spécialisées. Les enfants sont hospitalisés en service pédiatrique ou dans un hôpital pour enfants.

LES VISITES À L'HÔPITAL

AI-JE LE DROIT DE RENDRE VISITE À DES PROCHES OU À DES AMIS HOSPITALISÉS?

Oui, les visites sont autorisées pendant les heures prévues à cet effet.



Visites à l'hôpital

Tous les hôpitaux autorisent les patients à recevoir des visites. Celles-ci ne doivent cependant pas déranger les autres malades se trouvant dans la même chambre, ni perturber le travail au sein du service. Il existe par conséquent des heures de visites. L'hôpital vous renseigne sur les horaires. Dans beaucoup d'établissements on vous remettra une brochure contenant les principales informations et les services offerts par l'établissement.

Les visiteurs doivent être en bonne santé (pas de rhume, de fièvre, ni de maladie contagieuse de la peau) afin de ne pas mettre en danger les patients. Certains services imposent des prescriptions d'hygiène spécifiques. Les visiteurs seront priés de se laver et se désinfecter les mains ou de porter un masque et une blouse sur leurs vêtements. De telles mesures de précaution peuvent aussi protéger les visiteurs de maladies contagieuses.

LES REPAS À L'HÔPITAL

Pendant votre séjour à l'hôpital, les repas vous sont servis dans votre service. Ils sont composés en fonction de votre état de santé et d'éventuelles →prescriptions diététiques. Il est tenu compte de vos désirs et habitudes alimentaires (cuisine végétarienne, pas de viande de porc, nourriture kasher, etc.). Il est important de communiquer vos souhaits au personnel infirmier.

SI UN DE MES PROCHES EST HOSPITALISÉ, EST-CE À MOI DE LUI APPORTER À MANGER ?

Non, les patients sont nourris par l'hôpital.

L'hôpital n'offre pas de repas aux proches, même s'ils passent beaucoup de temps au chevet du patient. Dans chaque établissement il existe néanmoins un restaurant ouvert au public ou une cafétéria.

L'OPÉRATION

Toute opération présente un certain risque pour le patient. Avant de l'entreprendre, les médecins chercheront par conséquent à déterminer s'il existe un autre moyen de traitement, et si l'état général du patient permet d'envisager une intervention chirurgicale. Si vous devez subir une opération, vous serez informé en détail par le médecin compétent et le personnel soignant. Le médecin anesthésiste vous renseigne en outre sur le type d'→anesthésie prévu, sur la préparation et les effets indésirables possibles. Ensuite, vous êtes transféré dans la salle d'opération. On vous surveille sans arrêt pendant toute la durée de l'intervention. Après l'opération, vous êtes ramené dans votre service. Les patients ayant subi une intervention lourde et qui ont besoin d'un étroit suivi postopératoire sont gardés quelques jours au service des →soins intensifs.

LE SERVICE SOCIAL DE L'HÔPITAL

Problèmes de santé et hospitalisation ne touchent pas seulement la personne malade, mais souvent aussi sa famille. Dans bien des cas, la situation professionnelle ou financière du patient s'en trouve affectée. C'est la raison pour laquelle chaque hôpital ou presque dispose d'un service social. Y travaillent des →assistants sociaux au bénéfice d'une formation spécialisée, qui apportent conseil et soutien aux patients et à leur famille. Ils connaissent toutes les possibilités de prise en charge après une hospitalisation (p. ex. aide et soins à domicile, séjours en maison de repos). Ils conseillent et renseignent pour toutes les questions touchant à la famille, au droit des assurances et aux finances. Ils prennent contact avec des services de consultation et services sociaux externes à l'hôpital. Le service social est une prestation de l'hôpital au même titre que les soins infirmiers et médicaux. Ouvert à tous les patients et à leurs proches, il est gratuit. Les assistants sociaux du service social de l'hôpital sont soumis au secret professionnel (voir p. 16).

**Les services
d'aide et de soins
à domicile**

SOINS À DOMICILE

Outre les soins → ambulatoires et les soins → en milieu hospitalier, il existe en Suisse des prestations d'aide et de soins à domicile (📖 p. 72). Cette expression recouvre l'assistance et les soins dispensés à des malades à leur domicile.

À QUI DOIS-JE M'ADRESSER SI J'AI BESOIN D'UNE AIDE AU MÉNAGE OU DE SOINS À DOMICILE ?

Dans de tels cas, vous pouvez vous adresser au service d'aide et de soins à domicile.

Les prestations d'aide et de soins à domicile sont fournies notamment en cas de maladie, d'accident, de → convalescence, de complications liées à une grossesse et pendant la période qui suit un accouchement. Elles sont également destinées à soulager les personnes qui soignent un proche à domicile. Les services d'aide et de soins à domicile offrent aussi des prestations complémentaires telles que la livraison de repas à domicile, le service de transport ou la location de moyens auxiliaires tels que cannes anglaises, appareils d'inhalation ou fauteuils roulants.



Soins à domicile

Les services d'aide et de soins à domicile comprennent les domaines suivants : soins (évaluation des besoins et conseils, aide aux soins d'hygiène corporelle, assistance dans les tâches quotidiennes, administration de médicaments, rinçage, nettoyage et pansement de plaies) et travaux ménagers (aider à faire les achats, nettoyer l'appartement, faire la lessive, cuisiner). Ces prestations sont payées par les caisses-maladie à condition d'être prescrites par un médecin. Les tarifs applicables aux travaux ménagers (aide dans le ménage) varient en fonction du revenu et de la fortune du patient. Pour couvrir de tels services, on peut conclure une assurance complémentaire auprès de sa caisse-maladie (voir p. 51).

L'organisation des services d'aide et de soins à domicile diffère d'une région à l'autre. Pour en savoir plus, renseignez-vous auprès de votre commune.

LA RÉADAPTATION ET LA THÉRAPIE

Après une opération, une maladie ou une lésion corporelle, le patient a parfois besoin d'un traitement complémentaire afin de se remettre entière-



Réadaptation

ment et de recouvrer son indépendance (→réadaptation). À cette fin, le médecin traitant peut prescrire une thérapie spécifique, par exemple une physiothérapie ou une ergothérapie.

En Suisse, l'assurance de base ne prend en charge qu'une petite partie des cures balnéaires. Elle verse une participation de 10 francs par jour de cure, au maximum pendant 21 jours par année civile, à condition que le séjour ait été prescrit par un médecin et qu'il se déroule dans un établissement de cure reconnu (renseignez-vous auprès de votre caisse-maladie). Le traitement médical et la physiothérapie sont remboursés séparément.

La réadaptation est assurée par des physiothérapeutes ou ergothérapeutes indépendants, dans les hôpitaux ou les cliniques de réadaptation.

La physiothérapie augmente la mobilité et renforce ou détend la musculature en cas de dysfonctions corporelles ou de faiblesse générale due à un manque d'exercice. Elle permet de réapprendre et d'exercer les mouvements au moyen d'un entraînement adapté (p. ex. kinésithérapie ou gymnastique respiratoire), ou d'explorer de nouvelles possibilités de mouvement, moins astreignantes. La physiothérapie contribue aussi à atténuer les douleurs aiguës (dorsales et articulaires), afin que le patient puisse à nouveau se mouvoir sans douleur (p. ex. massages, bains, enveloppements, →ultrasons).

Une ergothérapie sera prescrite lorsqu'un patient n'arrive plus à exercer son métier à la suite d'une opération, d'une maladie ou d'un accident. Elle contribue alors à rendre aux malades leur indépendance dans les activités de la vie quotidienne et professionnelle. L'ergothérapie aide aussi les patients à vivre avec des moyens auxiliaires (p. ex. prothèses).



LES SOINS MÉDICAUX AUX PERSONNES ÂGÉES

La discipline médicale consacrée aux maladies liées à la vieillesse est appelée gériatrie. Certains hôpitaux comptent des services gériatriques où l'on soigne les malades âgés. Il arrive que ces patients ne puissent plus rentrer chez eux après leur séjour à l'hôpital. Ils habitent peut-être seuls, et les proches n'ont parfois pas le temps ni la possibilité de les soigner eux-mêmes.

Ces personnes âgées sont alors placées dans un établissement médico-social. Elles peuvent s'y inscrire elles-mêmes, ou être admises à la demande du service social (de l'hôpital) ou des proches. Il importe de se mettre suffisamment tôt à la recherche d'un établissement qui convienne, car les places sont limitées et il y a souvent une longue liste d'attente. Il importe aussi que la personne âgée puisse se faire une idée de son nouveau chez-soi. À cet effet, certains homes médicalisés proposent des journées portes ouvertes et des séances d'information, dont le but est de renseigner sur la prise en charge, les règles de la maison et les coûts. Pour la personne âgée, c'est aussi l'occasion d'évoquer ses attentes et ses besoins (régime alimentaire, visites de proches, religion, etc.) Les adresses peuvent être obtenues auprès de la commune et de Curaviva, Association des homes et institutions sociales suisses (📖 p. 70).

La caisse-maladie paie uniquement les soins dispensés dans le cadre de l'établissement médico-social. Tous les autres frais (logement, nourriture, etc.) sont à la charge du patient. Il est par conséquent important de se renseigner à l'avance sur les coûts d'un séjour dans un tel établissement.

Pour les personnes âgées qui vivent seules mais qui ont néanmoins besoin d'une aide au foyer, il existe des appartements où elles peuvent bénéficier de soins ambulatoires et d'une aide au ménage (aide et

soins à domicile →  p. 71). Pour avoir accès à un tel logement, il faut également s'annoncer tôt. Renseignements auprès de → Pro Senectute ( p. 71).

Mère et enfant

LES CONTRÔLES GYNÉCOLOGIQUES

Les contrôles gynécologiques ont pour objectifs la recherche d'infections, le dépistage précoce du cancer et les conseils en matière de santé (→ ménopause, → prévention, → planning familial, etc.).

EN TANT QUE FEMME, QUE PUIS-JE FAIRE POUR MA SANTÉ ?

Des contrôles gynécologiques réguliers peuvent contribuer à découvrir une maladie à un stade précoce.

Avant de vous examiner, le gynécologue s'enquiert de votre état de santé général. Il pose également des questions sur les règles (menstruation), étant donné que beaucoup de maladies de la femme se traduisent par un dérèglement du flux menstruel. Il procède ensuite au contrôle proprement dit, et notamment au frottis vaginal. A l'aide d'un bâtonnet qu'il introduit dans le vagin, il prélève quelques cellules sur le col de l'utérus. Il palpe le petit bassin de l'intérieur et de l'extérieur afin de détecter d'éventuels points sensibles ou anomalies. En soumettant le frottis à un examen de laboratoire, il est possible de faire un dépistage précoce du cancer de l'utérus. Quant à la palpation du petit bassin, elle permet au médecin de déceler un cancer des ovaires. Il est également important d'examiner les seins afin de vérifier s'ils présentent des nodosités (nodules).

Les examens gynécologiques préventifs se font au cabinet médical. Dans les grandes villes, il existe aussi des services gynécologiques annexés à l'hôpital cantonal ou universitaire.

LA GROSSESSE

La grossesse change la vie d'une femme. Mais pour son partenaire et sa famille aussi, c'est une nouvelle étape qui commence. Durant cette période, la santé et la sécurité de la mère et de l'enfant revêtent une importance toute particulière. Si vous pensez être enceinte, vous pouvez faire vous-même un test de grossesse, que vous achetez en pharmacie. Pour une première consultation, adressez-vous directement à votre médecin de famille ou à un →centre de consultation médicale pour femmes. Si le test de grossesse se révèle positif, le médecin abordera avec vous des questions importantes ayant trait à votre anamnèse (état de santé, grossesses précédentes, maladies et opérations antérieures) et au déroulement de la grossesse.

LES CONTRÔLES

Le médecin vous suivra régulièrement tout au long des neuf mois afin de vérifier le bon déroulement de la grossesse et de reconnaître d'éventuels risques pour vous et votre enfant. Lors de ces examens, il contrôle le poids et la pression artérielle de la mère, il détermine les valeurs sanguines et urinaires et procède à un examen gynécologique (contrôle de l'utérus et du col de l'utérus). Il écoute également les bruits du cœur du fœtus et vérifie sa position. La technique des →ultrasons permet au médecin d'observer les mouvements et le développement de l'enfant.

LA PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Il existe en Suisse des cours de préparation à l'accouchement. S'adressant à la femme ou au couple, ils traitent de la grossesse et de la naissance et aident les futurs parents à se préparer aux nouvelles tâches qui les attendent. Il est recommandé de commencer un tel cours entre la 26^e et la 30^e semaine de grossesse. Vous trouverez des informations à ce sujet auprès de votre →centre de consultation médicale pour femmes.

En Suisse, vous pouvez accoucher à l'hôpital (hospitalisation ou →accouchement ambulatoire), dans une →maison de naissance ou à domicile. C'est votre médecin qui se charge, pendant la grossesse, d'annoncer l'accouchement à l'établissement concerné. En général, vous avez la possibilité de décider vous-même de l'endroit où vous souhaitez accoucher et de visiter l'hôpital ou la maison de naissance quelque temps avant. Vous pouvez également vous renseigner sur les différentes →positions d'accouchement.



Au cours de préparation à l'accouchement

L'ACCOUCHEMENT

Lorsque vous commencez à ressentir des contractions, ou si vous perdez les eaux (→liquide amniotique), vous devez appeler l'établissement où vous avez choisi d'accoucher et demander la →sage-femme. Elle vous posera des questions pour savoir si vous devez venir tout de suite ou si vous pouvez encore attendre un peu à la maison. En cas d'→urgence, vous pouvez vous rendre directement à l'hôpital où vous êtes attendue, si possible en taxi.

Lors de votre admission à l'hôpital ou à la →maison de naissance, vous êtes reçue par la sage-femme et amenée dans la salle d'accouchement au moment voulu. Dans un premier temps, on y procède à tous les examens importants. À l'aide d'un appareil, on vérifie ensuite les bruits du cœur de l'enfant ainsi que la force et la fréquence des contractions. Vous choisissez vous-même votre →position d'accouchement. La sage-femme est là pour vous aider. Elle vous montre comment vous détendre et vous fait des massages pour atténuer les douleurs. Si vous le désirez, votre compagnon ou une autre personne qui vous est proche peut assister à chaque contrôle ainsi qu'à l'accouchement.

À l'hôpital, un médecin accompagne et surveille le plus souvent la dernière phase de l'accouchement. Si celui-ci a lieu à domicile ou dans une maison de naissance, aucun médecin n'est généralement présent. En cas de complications, vous devrez par conséquent être transférée dans un hôpital.

LA PÉRIODE POST-NATALE

Les jours qui suivent l'accouchement, période dite post-natale ou post-partum, sont destinés au repos physique et psychique de la femme. L'enfant reste auprès de sa mère, qui s'en occupe si possible elle-même. Pendant cette première semaine, mère et enfant reçoivent régulièrement la visite du personnel soignant, de la →sage-femme ou du médecin.

Sept semaines environ après l'accouchement, la femme se rend chez le médecin ou la sage-femme pour un dernier contrôle.

Depuis 2005, il existe en Suisse une assurance-maternité. Les femmes qui exercent une activité lucrative ont droit pendant 14 semaines à une allocation de maternité, qui s'élève à 80% du revenu moyen de l'activité lucrative exercée avant l'accouchement, mais au plus à 172 francs par jour. Renseignez-vous auprès de votre employeur.

LES SOINS DU NOURRISSON

Durant la période postnatale déjà, la mère reçoit des conseils et informations relatifs à l'allaitement et aux soins du nourrisson. On la renseigne également sur les examens médicaux importants pour son enfant. Plus tard, les parents peuvent s'adresser, s'ils le désirent, à un centre de puériculture régional. Celui-ci propose des consultations par téléphone, des visites à domicile et des journées d'information sur des sujets tels que le développement, l'alimentation et les soins de l'enfant. En cas de questions ou problèmes relatifs à l'allaitement, la mère peut en outre bénéficier de conseils spécifiques. Ceux-ci sont prodigués dans les hôpitaux et par des sages-femmes ou infirmières ayant suivi une formation spéciale dans ce domaine. Les prestations du centre de puériculture sont gratuites. Les conseils en matière d'allaitement sont remboursés par la caisse-maladie à raison de trois séances (voir p. 50.). Renseignez-vous auprès de votre commune sur les services offerts dans votre région.

LES SOINS MÉDICAUX DE L'ENFANT

De même que l'adulte a un médecin de famille, l'enfant doit être suivi par un pédiatre. Ce dernier procède aux examens nécessaires, établit un →plan de vaccinations et soigne l'enfant lorsqu'il est malade. Le pédiatre vous renseigne sur la fréquence des contrôles. Outre l'état de santé général, il vérifie l'alimentation, la croissance et le développement physique et psychologique de l'enfant. Les visites régulières chez le pédiatre permettent de prendre rapidement les mesures adéquates en cas de maladie ou d'→urgence.

QU'EST-CE QU'UN PÉDIATRE ?

Le pédiatre est la première personne à contacter lorsque votre enfant est malade.



Chez le pédiatre

Les urgences médicales sont plus fréquentes chez l'enfant que chez l'adulte. Les symptômes suivants peuvent indiquer qu'il est nécessaire d'agir vite :

<p>ÉTAT GÉNÉRAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Température supérieure à 39,5° ■ Vomissements et/ou diarrhée fréquents ■ Manque d'appétit évident ■ Miction (émission d'urine) douloureuse
<p>RESPIRATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tous les types de troubles ou bruits respiratoires nouveaux (sifflements, gémissements, etc.) ■ Crises d'étouffement ou mouvements respiratoires difficiles ■ Coloration gris bleu de la peau (manque d'oxygène)
<p>CIRCULATION</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Coloration gris pâle de la peau
<p>ÉTAT DE CONSCIENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ L'enfant dort plus que d'habitude, ne peut plus être réveillé normalement ■ Indifférence, apathie, insensibilité ■ Crampes ou mouvements étranges ■ Comportement inhabituel


Si vous observez l'un ou plusieurs de ces signes chez votre enfant, vous devez immédiatement appeler le pédiatre. Si vous n'arrivez pas à le joindre, il faut procéder de la même manière que dans une situation d'urgence impliquant un adulte (voir p. 28).

Les enfants scolarisés sont en outre examinés régulièrement dans le cadre de l'école par le →médecin scolaire.

**Interruption
volontaire de
grossesse**

Depuis le 1^{er} octobre 2002, l'interruption de grossesse (avortement) est légale en Suisse. Au cours des 12 premières semaines, la femme peut choisir elle-même de mettre fin à une grossesse non souhaitée. Dès la 13^e semaine, il appartient au médecin de décider si la grossesse peut être interrompue. Tel est uniquement le cas s'il apparaît qu'elle représente un risque grave pour l'intégrité physique ou psychique de la femme.

Les frais de l'interruption de grossesse sont pris en charge par l'assurance-maladie.

Si vous craignez une grossesse involontaire, soumettez-vous à un test (disponible en pharmacie) et consultez votre gynécologue. La décision de poursuivre ou non une grossesse peut être difficile à prendre et soulever de nombreuses questions. Pour obtenir conseil et soutien, adressez-vous à un centre de planning familial ( p. 71). La consultation est gratuite et les conseillers sont soumis au secret professionnel.

5

Lois et règlements**Assurance-maladie**

La →couverture d'assurance en cas de maladie, d'accident ou de maternité est obligatoire pour toutes les personnes domiciliées en Suisse.

QUI EST SOUMIS À L'ASSURANCE-MALADIE ?

- Toutes les personnes domiciliées en Suisse, indépendamment de leur nationalité. Cette obligation s'applique à tous les membres de la famille ! Le délai d'annonce est de trois mois après la naissance ou la prise de domicile en Suisse.
- Les personnes de nationalité étrangère qui ne disposent pas d'une couverture d'assurance équivalente ou qui séjournent plus de trois mois en Suisse.
- Les requérants d'asile, les personnes admises à titre provisoire et les personnes à protéger.
- Les personnes sans autorisation de séjour (→sans-papiers).

LES CAISSES-MALADIE

L'assurance en cas de maladie est pratiquée en Suisse par environ 90 caisses-maladie. Celles-ci sont tenues d'accepter toute personne sans restrictions dans l'assurance de base (voir ci-dessous). Dans le cas de certaines caisses de petite taille, cette obligation est limitée aux personnes domiciliées dans leur rayon d'activité territorial.

Le choix de l'assureur maladie est libre.

Exception

Les requérants d'asile, les personnes admises à titre provisoire et les personnes à protéger ne peuvent pas choisir librement leur caisse-maladie! Dans leur cas, les soins médicaux

sont régis différemment selon les cantons. Renseignez-vous auprès du service compétent pour savoir à quelle caisse-maladie vous avez été affilié et à qui vous devez vous adresser en cas de maladie.

Si vous n'êtes pas satisfait de votre caisse-maladie, vous pouvez en changer. L'assurance de base, assortie d'une franchise de 300 francs, peut être résiliée deux fois par an moyennant un préavis de trois mois (la lettre de résiliation doit parvenir à la caisse-maladie par courrier recommandé au 31 mars ou au 30 septembre). L'affiliation auprès de l'ancienne caisse-maladie ne prend fin que lorsqu'une nouvelle assurance a été conclue auprès d'une autre caisse.

L'ASSURANCE DE BASE

Les prestations de l'assurance de base, appelée aussi assurance obligatoire des soins, sont les mêmes dans toutes les caisses-maladie et pour toutes les personnes affiliées.

QUELLES SONT LES PRESTATIONS COUVERTES PAR L'ASSURANCE DE BASE DE MA CAISSE-MALADIE ?

Traitement → ambulatoire

- Traitement par des médecins reconnus (voir p. 21).

Traitement → en milieu hospitalier

- Traitement et séjour en division commune (chambre à plusieurs lits) d'un hôpital du canton de domicile qui figure sur la liste officielle (→ liste des hôpitaux) (voir p. 32).

Médicaments (remèdes)

- Médicaments et analyses de laboratoire prescrits par un médecin et admis par les caisses-maladie (→ liste des spécialités) (voir p. 26).

Grossesse et accouchement

- Sept examens de contrôle et deux →contrôles ultrasonographiques pendant la grossesse (voir p. 41).
- Contribution de 100 francs pour un cours de préparation à l'accouchement (voir p. 42).
- Coûts de l'accouchement en milieu hospitalier, à domicile ou dans une →maison de naissance (voir p. 42).
- Trois séances de conseils en matière d'allaitement et un contrôle post-partum (voir p. 44).
- Interruption volontaire de grossesse (voir p. 47).

Mesures de prévention

- →Vaccinations (rougeole, rubéole, oreillons; tétanos, diphtérie; poliomyélite) et rappels (voir p. 15).
- Huit examens de santé pour les enfants d'âge préscolaire (voir p. 44).
- Examens gynécologiques (tous les trois ans ; tous les deux ans pour les femmes de plus de 50 ans) (voir p. 40).

Réadaptation

- Réhabilitation en milieu hospitalier (après une opération, en cas de fortes douleurs).
- Physiothérapie / ergothérapie prescrite par un médecin (voir p. 37).
- Participation de 10 francs par jour de cure balnéaire prescrite par un médecin dans un établissement de cure admis (max. 21 jours /an) (voir p. 37).

→Urgences

- L'assurance rembourse la moitié des frais occasionnés par un transport en ambulance, mais au maximum 500 francs par an (voir p. 28).
- Les frais de sauvetage de personnes en danger de mort (p. ex. accident de montagne, infarctus) sont également pris en charge pour moitié, jusqu'à concurrence de 5000 francs par an.

Cas de maladie survenu à l'étranger (uniquement séjours à durée limitée)

- En cas d'→urgence survenue à l'étranger, les coûts sont pris en charge dans leur totalité, à condition de ne pas dépasser le double des coûts correspondants en Suisse.

LES ASSURANCES COMPLÉMENTAIRES

En plus de l'assurance de base, vous pouvez conclure des assurances dites complémentaires auprès de votre caisse-maladie. Il s'agit notamment d'assurances couvrant les soins dentaires (voir p. 29), les psychothérapies non effectuées par un médecin (voir p. 31), l'accès à tous les hôpitaux de Suisse (libre choix), les coûts d'hospitalisation en division semi-privée ou privée (voir p. 32) ou les prestations complémentaires d'aide et de soins à domicile (voir p. 36). Les assurances complémentaires sont facultatives ; leur coût s'ajoute à celui de l'assurance de base. Elles ne doivent pas nécessairement être conclues auprès de la même caisse-maladie que l'assurance de base.

Les assurances complémentaires n'étant pas obligatoires, les caisses-maladie sont libres d'admettre qui elles veulent, et peuvent refuser une personne en raison de son état de santé. Il importe par conséquent de ne pas résilier une telle assurance avant d'avoir la certitude d'être admis dans une autre caisse-maladie (confirmation écrite), ou de ne plus avoir besoin de cette couverture. Renseignez-vous directement auprès d'une caisse-maladie si vous désirez conclure une assurance complémentaire.

LES SOINS MÉDICAUX SONT-ILS GRATUITS EN SUISSE ?

Non, vous devez payer une →prime mensuelle. Généralement, vous participez également aux coûts des prestations, même lorsque vous consultez un médecin.

LES PRIMES DES CAISSES-MALADIE

Vous devez vous acquitter d'une →prime mensuelle pour l'assurance-maladie. Les enfants jusqu'à l'âge de 18 ans révolus paient des primes réduites. Certaines caisses-maladie proposent des primes plus avantageuses aux jeunes adultes âgés de 19 à 25 ans. Le montant varie d'une caisse à l'autre, bien que les prestations de l'assurance de base soient les mêmes partout. L'Office fédéral des assurances sociales (📖 p. 72) publie chaque année une liste des primes pratiquées par les caisses-maladie selon les régions. Les augmentations vous sont communiquées par écrit par votre assureur. Le cas échéant, vous pouvez résilier l'assurance pour la fin d'un mois en respectant un délai de préavis d'un mois.

LA FRANCHISE ANNUELLE ET LA QUOTE-PART

En plus de la →prime, vous devez participer aux coûts du traitement. Cette participation comprend un montant fixe (franchise) de 300 francs par année. Cela signifie que sur toutes les factures que vous recevez en une année, vous vous acquittez d'un montant total de 300 francs. Si les factures dépassent cette somme, on vous demande en outre 10% (quote-part) des coûts qui dépassent la franchise. La quote-part ne peut cependant pas excéder 700 francs par an. En tant qu'adulte, vous ne versez donc pas plus de 1000 francs par an pour les coûts de traitement (300 francs de franchise et une quote-part de 700 francs au maximum), à moins que vous ayez opté pour un autre type d'assurance (voir ci-après).

Exemple

Vos coûts de traitement (médecin, médicaments, hôpital, etc.) se montent à 1500 francs en une année. Vous payez un montant annuel fixe de 300 francs ainsi que 10% des coûts qui dépassent cette franchise (10% de 1200.-). Au total, vous payez donc 420 francs (300 + 120). Les coûts restants – 1080 francs – sont pris en charge par la caisse-maladie.

Aucune participation aux coûts du traitement n'est exigée en cas de maternité (grossesse et accouchement).

Pour les enfants, aucune franchise n'est exigée et leur quote-part s'élève à 350 francs par an. En d'autres termes, il faut payer 10% du montant des factures jusqu'à concurrence de 350 francs par an.

Afin de réduire les primes, les caisses-maladie proposent différents types d'assurances, parmi lesquelles vous pouvez choisir librement:

COMMENT RÉDUIRE MES PRIMES D'ASSURANCE-MALADIE ?
Médecin de famille et HMO (Health Maintenance Organisation) :

En cas de maladie, l'assuré s'engage à consulter un médecin de famille déterminé et reconnu, ou un HMO, centre médico-social. Il bénéficie alors d'une réduction de prime et, selon les caisses-maladie, la franchise et la quote-part sont supprimées. Les traitements effectués par un médecin ne sont pris en charge par la caisse-maladie que s'ils ont été prescrits par le médecin de famille ou le centre médico-social.

Seules les grandes caisses-maladie proposent des modèles d'assurance avec médecin de famille ou HMO.

- Un changement de régime d'assurance est possible un an au plus tôt après l'adhésion, moyennant un préavis d'un mois, pour la fin d'une année.



Primes des caisses-maladie

Assurance avec bonus :

L'assurance avec bonus fonctionne selon un système d'échelons, semblable à celui de l'assurance auto. Les primes initiales de cette assurance sont de 10% plus élevées que celles de l'assurance ordinaire. Si vous n'avez bénéficié d'aucune prestation pendant une année, vous avez droit à une réduction de prime l'année suivante (jusqu'à 45% de rabais en cinq ans).

- Un changement de régime d'assurance est possible au plus tôt cinq ans après l'adhésion, moyennant un préavis d'un mois, pour la fin d'une année.

Augmentation de la franchise :

Les caisses-maladie peuvent proposer des franchises (montant fixe annuel) plus élevées, également pour les enfants. Plus votre franchise est élevée, plus la réduction de prime sera importante (la franchise maximale est de 2500 francs pour les adultes et de 600 francs pour les enfants).

- Un changement de régime d'assurance est possible un an au plus tôt après l'adhésion, moyennant un préavis d'un mois, pour la fin d'une année.

LA RÉDUCTION DES PRIMES

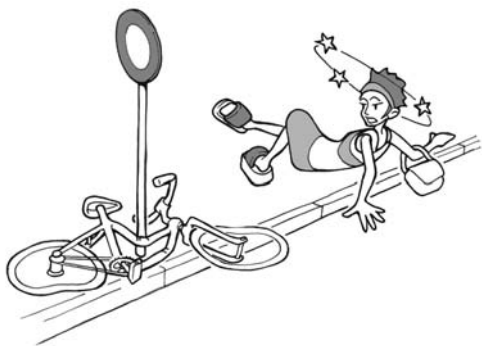
Si vous avez des difficultés financières pour payer vos primes d'assurance-maladie, vous pouvez vous renseigner auprès de votre canton de domicile sur la possibilité de bénéficier d'une réduction des primes. Si vous recevez des prestations d'assistance ou si vos coûts de santé sont gérés par la commune ou le canton, comme c'est le cas notamment pour les requérants d'asile, vous n'avez pas droit à une réduction supplémentaire des primes d'assurance-maladie. Le montant des réductions de primes est fixé sur le plan cantonal et se calcule en fonction de votre revenu.

L'ASSURANCE-ACCIDENTS

On distingue les accidents professionnels et les accidents non professionnels. Les premiers sont des accidents qui surviennent au lieu de travail ou sur le chemin qui y mène. Tous les autres accidents sont considérés comme non professionnels, notamment ceux qui se produisent pendant les loisirs, à la maison, lors de la pratique d'un sport ou dans la circulation routière.

En Suisse, tous les travailleurs sont automatiquement assurés contre les accidents professionnels. En outre, celui qui travaille plus de huit heures par semaine est automatiquement assuré contre les accidents non professionnels. Les coûts de l'assurance-accidents sont partagés par l'employeur et les travailleurs. Les primes sont automatiquement déduites du salaire. Vous pouvez aussi conclure une assurance-accidents privée. La principale assurance-accidents obligatoire en Suisse est la Suva (Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents) (📖 p. 72).

L'assurance de base de la caisse-maladie vous couvre automatiquement pour le risque d'accident. Si vous êtes déjà assuré contre les accidents à titre



Assurance-accidents

privé ou par le travail, vous pouvez demander à votre caisse-maladie de suspendre la couverture des accidents. Vous bénéficiez ainsi d'une réduction de →prime. Si vous ne travaillez plus, vous devez vous-même faire une demande d'assurance contre les accidents auprès de votre assurance-maladie.

Si vous êtes victime d'un accident, vous devez immédiatement en avvertir votre employeur ou votre caisse-maladie, qui vous fournira un formulaire à remplir.

Assurances sociales

Toutes les personnes qui sont domiciliées en Suisse ou qui y travaillent doivent cotiser à l'assurance-vieillesse et survivants (AVS) et à l'assurance-invalidité (AI). Ces deux assurances forment la prévoyance sociale. Celle-ci a pour objectif de couvrir les besoins vitaux pendant la vieillesse, en cas de décès d'un membre de la famille ou en cas d'invalidité (voir plus bas).

POURQUOI DOIS-JE PAYER DES COTISATIONS À L'AVS ET À L'AI ?

Afin de bénéficier d'une sécurité financière durant la vieillesse, en cas de décès d'un membre de la famille ou en cas d'invalidité.

Les cotisations sont prélevées sur votre salaire et versées à l'assurance par votre employeur. Si vous n'exercez pas d'activité lucrative ou si vous avez une activité indépendante, vous êtes vous-même responsable du paiement des cotisations. Dans un tel cas, informez-vous auprès de l'AVS (→p. 72). Les cotisations sont dues dès l'âge de 20 ans (dès l'âge de 17 ans si l'activité lucrative commence plus tôt) ou dès l'arrivée en Suisse. En cotisant à l'AVS, vous payez en même temps vos cotisations à l'AI.

L'ASSURANCE-VIEILLESSE ET SURVIVANTS (AVS)

L'assurance-vieillesse et survivants (AVS) (📖 p. 72) a pour objectif de remplacer en partie le salaire manquant pendant la vieillesse ainsi qu'en cas de décès du conjoint ou d'un des parents. La rente de vieillesse vous donne une sécurité financière après la retraite. Les rentes pour survivants ont pour but de prévenir les difficultés financières en cas de décès d'un parent ou du conjoint.

Les rentes de l'AVS sont calculées en fonction du nombre d'années pendant lesquelles une personne a payé des cotisations et du montant de celles-ci. Il est important de verser les cotisations sans interruption pour éviter des lacunes et une réduction de la rente.

L'ASSURANCE-INVALIDITÉ (AI)

L'invalidité est une diminution de la capacité de travail et de gain qui résulte d'une atteinte à la santé physique ou mentale. L'assurance-invalidité (AI) (📖 p. 72) encourage en premier lieu les mesures qui contribuent à améliorer la capacité de travail. Il s'agit notamment de mesures médicales lors d'infirmité congénitale, de l'utilisation de moyens auxiliaires, de prestations d'ordre professionnel et scolaire telles qu'orientation professionnelle, service de placement ou prise en charge des coûts lors de →reclassement dans une nouvelle profession.

QUAND AI-JE DROIT À UNE RENTE DE L'AI ?

Après une année d'incapacité de gain ininterrompue, si les mesures visant à améliorer la capacité de travail n'ont pas eu d'effet. En tant que migrant, vous devez en outre avoir vécu cinq ans en Suisse, et l'invalidité doit être survenue en Suisse.

Une rente de l'AI n'est versée que lorsqu'il apparaît que les mesures de réadaptation n'ont produit aucun résultat, au plus tôt après une année d'incapacité de travail ininterrompue. Les migrants n'ont droit à une rente que s'ils ont résidé en Suisse pendant cinq ans. Il faut également qu'ils aient payé des cotisations pendant une année, et que l'atteinte à la santé soit survenue en Suisse.

La rente de l'AI est calculée en fonction du degré de l'invalidité. Selon les cas, l'assuré peut bénéficier d'un quart de rente, d'une demi-rente ou d'une rente entière. Si vous recevez une rente de l'AI, vous devez continuer à payer des cotisations pour éviter des lacunes dans les années de cotisations.

Dès que vous atteignez l'âge où vous avez droit à la rente de vieillesse de l'AVS – 64 ans pour les femmes, 65 ans pour les hommes – vous perdez le droit à la rente de l'AI.



Assurance-invalidité

LES PRESTATIONS COMPLÉMENTAIRES (PC)

Les prestations complémentaires (PC) à l'assurance-veillesse, survivants et invalidité sont versées dans les cas où les rentes de l'AVS et de l'AI, ajoutées au revenu, ne suffisent pas à couvrir les besoins vitaux. Les migrants doivent avoir vécu en Suisse pendant au moins dix ans sans interruption pour avoir droit aux prestations complémentaires.

LA PRÉVOYANCE PROFESSIONNELLE (LPP)

La prévoyance professionnelle (appelée aussi 2^e pilier, institution de prévoyance ou caisse de pensions) complète l'AVS et l'AI. Vous avez droit à une rente de la caisse de pensions en cas de retraite ou d'invalidité. Sont soumises à la loi sur la prévoyance professionnelle (LPP) toutes les personnes dès l'âge de 18 ans assurées à l'AVS/AI et qui reçoivent d'un même employeur un salaire annuel supérieur à 18 900 francs (état : 1.1.2005). Leur cotisation est déduite directement du salaire et versée à la caisse de pensions avec la contribution de l'employeur. Vous ne pouvez pas disposer librement du capital épargné auprès de la caisse de pensions. Cet argent ne vous est versé qu'à certaines conditions, p. ex. si vous quittez la Suisse de manière définitive.

Glossaire

**accouchement
ambulatoire**

Accouchement dans un hôpital ou une maison de naissance, avec retour à domicile de la mère et du nouveau-né quelques heures après l'accouchement.

acupuncture

Méthode de la médecine chinoise traditionnelle consistant à introduire des aiguilles fines en des points précis et étudiés de la surface du corps et à exercer ainsi une influence favorable sur les organes internes malades.

ambulance

Véhicule pour le transport à l'hôpital des malades ou des blessés en cas d'urgence.

ambulatoire

Terme désignant les traitements et soins médicaux prodigués sans hospitalisation du patient, p. ex. au cabinet médical.

anesthésie

Suspension de la sensibilité à la douleur par l'administration de médicaments. Il est possible de provoquer une perte de conscience générale (narcose) ou de supprimer la sensibilité de certaines parties du corps seulement (anesthésie locale).

assistant social

Personne exerçant une activité professionnelle dans le secteur social.

**assistante
médicale**

Personne au bénéfice d'une formation paramédicale qui assiste le médecin, s'occupe des travaux administratifs au cabinet médical et répond au téléphone.

**assurance
complémentaire**

Facultative, elle couvre notamment des prestations assurant un confort accru en cas d'hospitalisation (en division privée ou semi-privée) ou d'autres prestations (médecines naturelles, soins dentaires ordinaires, etc.).

**assurance de base/
assurance
obligatoire des
soins (LAMal)**

Garantit des soins de qualité en cas de maladie. Obligatoire, elle fournit les mêmes prestations à tous les assurés.

**centre de
consultation
médicale pour
femmes**

Lieu où les femmes obtiennent conseil et assistance en matière de santé. Il peut s'agir du cabinet d'un gynécologue, d'un centre de planning familial et consultation de grossesse, d'une policlinique de gynécologie et obstétrique ou du cabinet d'une sage-femme.

clinique psychiatrique	Hôpital où sont traités les maladies mentales et les troubles du comportement. Il existe des établissements psychiatriques pour le traitement \sphericalangle en milieu hospitalier dans des services ouverts ou fermés. On trouve aussi des cliniques de jour, où les patients ne sont pas accueillis pour la nuit, et des policliniques psychiatriques (\sphericalangle ambulatoire).
consultation	Temps que le médecin consacre au patient pour l'informer, le conseiller, l'examiner et le traiter.
contraception	Méthodes visant à éviter une grossesse (p. ex. pilule contraceptive ou préservatif masculin).
convalescence	Période de transition durant laquelle le patient se remet progressivement des suites d'une maladie, d'une opération ou d'un accident.
couverture d'assurance	Protection accordée en cas de réalisation d'un risque, p. ex. maladie ou accident, par la conclusion d'une assurance.
diagnostic	Identification d'une maladie par l'observation des symptômes et l'examen du patient.
en milieu hospitalier	Désigne les traitements et soins médicaux de patients prodigués lors d'un séjour dans un hôpital, une clinique ou un établissement médico-social (\sphericalangle ambulatoire).
FMH (Foederatio Medicorum Helveticorum)	Fédération des médecins suisses. L'une des principales tâches de la FMH est de réglementer et de surveiller la formation postgraduée et continue des médecins titulaires du diplôme fédéral. Au terme de cette formation, le médecin obtient le titre de spécialiste FMH.
homéopathie	Méthode thérapeutique reposant sur le principe de similitude. Elle consiste à traiter une maladie par des quantités infinitésimales d'une substance qui, administrée à des doses plus importantes, produirait cette même maladie.
interprète communautaire	Personne qui sert d'intermédiaire entre deux personnes de langue et d'origine socioculturelle différentes, en traduisant oralement ce que disent l'une et l'autre.

libre choix du médecin	Le patient est en principe libre de choisir lui-même son médecin traitant, sauf si son assurance lui impose une restriction à cet égard.
liquide amniotique	Liquide qui remplit la poche des eaux.
liste des hôpitaux	Liste officielle du canton comprenant les hôpitaux dont les activités sont prises en charge par les caisses-maladie. Vous l'obtenez auprès de votre caisse-maladie.
liste des spécialités	Liste des médicaments et examens de laboratoires prescrits par un médecin qui sont payés par les caisses-maladie. Vous pouvez demander cette liste à la pharmacie ou à votre médecin.
maison de naissance	Etablissement spécialement aménagé pour les naissances, où peuvent accoucher les femmes qui ne présentent pas de risques particuliers. Les femmes sont prises en charge individuellement par une sage-femme avant, pendant et après l'accouchement. Pendant tout ce temps, le partenaire ou un proche peut être présent.
médecin scolaire	Médecin qui assure le suivi médical des enfants et des enseignants d'une école.
médecine anthroposophique	Méthode curative, traitements à base d'aliments spéciaux, méthodes artistiques, kinésithérapie et remèdes naturels.
médecine chinoise	La médecine chinoise englobe entre autres les méthodes de diagnostic traditionnelles (p. ex. diagnostic lingual ou par le pouls), les traitements par des remèdes obtenus à partir d'herbes médicinales, les massages et la kinésithérapie (mobilisation active ou passive).
ménopause	Période correspondant à la disparition des règles chez la femme.
Pages jaunes	Annuaire téléphonique régional et gratuit comportant, sur la première page, la liste des principaux numéros d'urgence.
phytothérapie	Traitement des maladies par des plantes sous forme séchée ou préparée (p. ex. thé) ou par des médicaments composés essentiellement de plantes.

plan de vaccination	L'Office fédéral de la santé publique et la Commission fédérale pour les vaccinations établissent chaque année un plan de vaccination officiel, qui spécifie à quel moment il faut procéder aux vaccinations nécessaires.
planning familial	Mesures et conseils qui permettent aux femmes et aux familles de planifier elles-mêmes le nombre et le moment des grossesses.
poche des eaux	Membrane ovulaire remplie de liquide amniotique qui protège le fœtus dans l'utérus. Elle se rompt avant l'accouchement (rupture de la poche des eaux).
positions d'accouchement	Différentes possibilités d'accoucher, p. ex. couchée (sur la table d'accouchement), assise ou accroupie (sur un tabouret d'accouchement ou une chaise maya), debout ou dans l'eau (travail ou accouchement dans l'eau).
prescriptions diététiques	Régime alimentaire prescrit par un médecin, adapté aux besoins du patient et destiné à prévenir ou à traiter des maladies.
prime	Contribution versée par le patient pour l'assurance-maladie et accidents.
privation de liberté à des fins d'assistance	Placement ou rétention dans un établissement approprié d'une personne présentant un danger pour elle-même ou pour autrui. La privation de liberté à des fins d'assistance étant une mesure particulièrement coercitive, elle est soumise à des conditions extrêmement sévères.
Pro Senectute	Fondation proposant des informations et des contacts aux personnes âgées qui ont besoin d'assistance, dans le but de préserver leur qualité de vie et de favoriser leur autonomie.
réadaptation	Ensemble des mesures – conseil, assistance et suivi – visant la réinsertion du patient dans la vie professionnelle et sociale après une maladie ou un accident.
reclassement	Formation dans une nouvelle profession. Le reclassement peut être nécessaire en cas de chômage, d'exigences nouvelles ou d'invalidité.

sage-femme	Praticienne qui accouche les femmes et qui assiste à chaque naissance. Elle peut pratiquer seule l'accouchement et ne doit faire appel à un médecin qu'en cas de difficultés. Les sages-femmes travaillent dans les hôpitaux, les maisons de naissance ou de façon indépendante.
sans-papiers	Migrants ne possédant pas de documents les autorisant à séjourner en Suisse. Le 19 décembre 2002, par voie de circulaire, l'Office fédéral des assurances sociales (OFAS) a enjoint les assureurs maladie d'admettre les sans-papiers dans l'assurance de base. Les sans-papiers sans assurance-maladie peuvent s'adresser aux centres d'accueil.
service des soins intensifs	Service hospitalier réservé au traitement et à la surveillance de patients en danger de mort : situation d'urgence, maladie en phase critique, lésions multiples, hémorragies, intoxication grave, brûlures, etc.
sida/VIH	Le sida est une déficience immunitaire. Avec le temps, l'organisme se trouve affaibli au point de ne plus pouvoir se protéger contre les germes pathogènes. Il en résulte des maladies infectieuses et des tumeurs. Le virus qui peut déclencher le sida est le VIH, virus d'immunodéficience humaine.
soins de base	Soins médicaux de base pour toutes sortes de troubles.
thérapie neurale	Méthode curative qui cherche à influencer sur le cours d'une maladie par l'injection d'un anesthésique local (anesthésie) en certains sites perturbés ou points douloureux.
ultrasons	Technique d'examen ou de traitement. Les ultrasons permettent d'examiner des organes internes par la transmission d'images sur un écran (p. ex. pour observer les mouvements du fœtus dans la poche des eaux lors d'une échographie). Dans un but thérapeutique, les ultrasons ont l'effet d'un massage sur les tissus malades, favorisant ainsi la circulation sanguine et la guérison.

urgence

Situation où une personne se trouve en danger de mort suite à des blessures, une intoxication, des brûlures ou une maladie aiguë. L'urgence exige une action rapide et une aide immédiate, faute de quoi il faut craindre des conséquences graves pour la santé du patient, voire sa mort.

vaccination

Administration de substances qui confèrent à l'organisme une résistance durable à des maladies déterminées. Les principaux vaccins sont ceux qui sont administrés contre la diphtérie (infection du pharynx), le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite (paralysie infantile), la rougeole, les oreillons et la rubéole (infections virales) et l'hépatite B (inflammation du foie). Certains vaccins n'offrent une protection que s'ils sont répétés (rappels, généralement tous les 10 ans).

Les requérants d'asile sont vaccinés au service sanitaire de frontière et convoqués en temps voulu pour les rappels.

7

Adresses utiles

Ce répertoire comprend surtout des adresses de services actifs à l'échelle nationale.

Éditeurs

Croix-Rouge suisse 031 387 71 11

Siège, Rainmattstrasse 10, 3001 Berne
www.redcross.ch , info@redcross.ch

Caritas Suisse 041 419 22 22

Löwenstrasse 3, case postale, 6002 Lucerne
www.caritas.ch, info@caritas.ch

Office fédéral de la santé publique 031 323 30 15

Unité de direction Politique de la santé
Division Politique de santé multisectorielle
Section Egalité des chances et santé
3003 Berne
Hess-Strasse 27e, 3097 Liebefeld
www.bag.admin.ch; www.suchtundaids.bag.admin.ch

Migration et santé

migesplus – la plate-forme Internet pour les informations sur la santé dans les langues parlées par les migrants 031 387 71 11

Rainmattstrasse 10, 3001 Berne
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Centre Migration et Santé 031 387 71 11

Rainmattstrasse 10, 3001 Berne
www.redcross.ch, migration@redcross.ch

Caritas – service Santé et Intégration 071 227 34 47 ou 071 227 34 30

Klosterhof 6e, case postale
9000 Saint-Gall
www.caritas.ch/gesundheit, gesundheit@sg.caritas.ch

Commission fédérale des étrangers (CFE) 031 325 91 16
 Quellenweg 9, 3003 Berne-Wabern
www.eka-cfe.ch, eka-cfe@bfm.admin.ch

Service de lutte contre le racisme 031 324 10 33
 Inselgasse 1, 3003 Berne
ara@gs-edi.admin.ch, www.edi.admin.ch/ara

Victimes de la torture et de la guerre

Service ambulatoire pour victimes 031 390 50 50
 de la torture et de la guerre CRS
 Freiburgstrasse 44a, 3010 Berne
www.redcross.ch, ambulatorium.miges@redcross.ch

Ambulatorium für Folter- und Kriegsofper Zürich 044 255 49 07
 afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik
 Culmannstrasse 8 (adresse postale), Sonneggstrasse 6 (consultations)
 8091 Zurich
www.psychiatrie.unispital.ch

Informations et conseils en matière d'alimentation

Société Suisse de Nutrition (SSN) 031 385 00 00
 Case postale 8333, 3001 Berne
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch

Association Suisse du diabète 056 200 17 90
 Secrétariat général, Rütistrasse 3 A, 5400 Baden
www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch

Stiftung für Ernährung und Diabetes 031 302 42 33
 Bremgartenstrasse 119, 3012 Berne
www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch

Exercice physique

SUISSE BALANCE 031 389 92 91
 Case postale 8172, 3001 Berne
www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

Dépendances et drogues

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) 021 321 29 11

Case postale 870, 1001 Lausanne
www.sfa-isp.ch, info@sfa-isp.ch

COSTE / BRR 031 376 04 01

Centrale de coordination nationale de l'offre de thérapies résidentielles pour les problèmes de drogues /
 Bureau Suisse pour la réduction des risques liés aux drogues
 Eigerplatz 5, case postale 460, 3000 Berne 14
www.koste-fasd.ch, www.infoset.ch
office@koste-coste.ch, office@fasd-brr-urd.ch

Le site suisse du domaine des dépendances

www.infoset.ch

Tabagisme

Association suisse pour la prévention du tabagisme (AT) 031 389 92 46

Effingerstrasse 40, 3001 Berne
info@at-schweiz.ch
www.at-schweiz.ch

Ligue suisse contre le cancer 031 389 91 00

Effingerstrasse 40, case postale 8219
 3001 Berne
www.swisscancer.ch, info@swisscancer.ch

Ligue pulmonaire Suisse 031 378 20 50

Südbahnhofstrasse 14 c, 3000 Berne 14
www.lung.ch, info@lung.ch

VIH et sida

Aide Suisse contre le Sida (ASS) 044 447 11 11

Konradstrasse 20
 8005 Zurich
www.aids.ch, aids@aids.ch

Vaccination

Office fédéral de la santé publique 031 323 87 06
 Division Epidémiologie et Maladies infectieuses
 3003 Berne
www.bag.admin.ch/sichimpfen, epi@bag.admin.ch

Santé psychique

pro mente sana 044 563 86 00
 Hardturmstrasse 261, case postale, 8031 Zurich
www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

La Main Tendue 031 301 91 91
 Secrétariat central, Zähringerstrasse 53, case postale 835, 3000 Berne 9
www.143.ch, verband@tel-143.ch

Droits et devoirs des patients

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP) 044 361 92 56
 Hofwiesenstr. 3, 8042 Zurich

Organisation Suisse des Patients (OSP) 044 252 54 22
 Zähringerstr. 32, case postale
 8025 Zurich
www.spo.ch, zh@spo.ch

Interprétariat communautaire

Répertoire des services d'interprétariat communautaire actifs
www.eka-cfe.ch/f/adressen.asp, eka-cfe@bfm.admin.ch

INTERPRET' 031 351 38 28
 Association suisse pour l'interprétariat
 communautaire et la médiation culturelle
 Monbijoustrasse 61, 3007 Berne
www.inter-pret.ch, coordination@inter-pret.ch

Assistance aux personnes âgées

CURAVIVA 044 385 91 91
 Association des homes et institutions sociales suisses
 Lindenstrasse 38, 8008 Zurich
www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Pro Senectute Suisse 044 283 89 89
 Geschäftsstelle
 Lavaterstrasse 60, case postale, 8002 Zurich
 Secrétariat romand 021 925 70 10
 Rue du Simplon 23
 1800 Vevey
 www.pro-senectute.ch

Enfants

Pro Juventute 044 256 77 77
 Zentralsekretariat, Seehofstrasse 15, 8032 Zurich
 www.projuventute.ch
 Bureau Suisse Romand 021 622 08 10
 Place Chauderon 24, 1003 Lausanne
 www.projuventute.ch

Femmes

**Centre d'information pour les femmes d'Afrique,
 d'Asie, d'Amérique latine et d'Europe de l'Est (FIZ)** 044 240 44 22
 Badenerstrasse 134, 8004 Zurich
 contact@fiz-info.ch
 www.fiz-info.ch

Unité mobile de soins communautaires (Umsco) 022 382 53 11
 Centre de soins, rue Hugo de Senger 4, 1205 Genève

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen 044 382 30 33
 Elisabethenstrasse 16, case postale 8426, 8036 Zurich
 www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch

**PLANes – Fondation suisse pour la santé
 sexuelle et reproductive** 021 661 22 33
 Avenue de Beaulieu 9, case postale 1229
 1000 Lausanne 9
 www.plan-s.ch, info@plan-s.ch

Fédération suisse des sages-femmes 031 332 63 40
 Rosenweg 25 C, case postale, 3000 Berne 23
 www.hebamme.ch, info@hebamme.ch

Aide et soins à domicile

Association suisse des services d'aide et de soins à domicile	031 381 22 81
--	---------------

Belpstrasse 24, case postale, 3000 Berne 14
www.spitexch.ch, admin@spitexch.ch

Informations sur les assurances sociales

AVS	022 795 91 11
-----	---------------

Informations sur l'AVS en relation avec les conventions internationales:
 Caisse suisse de compensation
 Av. Edmond-Vaucher 18, 1211 Genève 2
www.avs-ai-international.ch

Office fédéral des assurances sociales	031 322 90 11
--	---------------

Effingerstrasse 33, 3003 Berne
www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch

Fondation institution supplétive LPP	044 267 73 73
--------------------------------------	---------------

Administration comptes de libre passage
 Case postale 2861, 8022 Zurich
www.aeis.ch, administration.fzk@aeis.ch

Suva-Caisse nationale suisse d'assurance en cas d'accidents	0848 830 830
---	--------------

Siège, Fluhmattstrasse 1, 6002 Lucerne
www.suva.ch

Centrale du 2 ^e pilier	031 320 61 75
-----------------------------------	---------------

Case postale 5032, 3001 Berne
sfbvg@be.aey.ch

Centre d'information pour sans-papiers

Anlaufstelle für Sans-Papiers	061 681 56 10
-------------------------------	---------------

Gewerkschaftshaus, Rebgasse 1, 4058 Bâle
www.sans-papiers-basel.ch, anlaufstellebasel@gmx.ch