

Septembre 2021

kpt: magazine



Entre la peur et l'espoir

Quel est le rôle de l'espoir dans
notre vie?

Une bonne santé

Quelle est la probabilité d'être hospitali-
sé? Et à quoi faut-il veiller à cet égard?

L'espoir, un phare dans la tempête

Un chercheur nous explique comment
nourrir notre espoir.

Espoir.



Un jogging? Nous sommes à vos côtés.

Votre plus d'exercice

kpt: la caisse maladie
avec un plus

kpt.ch/actif

Chère lectrice, cher lecteur,

Édition

N° 2/2021

Thème «Espoir»

Éditrice

KPT

Case postale

CH-3001 Berne

Rédaction

magazin@kpt.ch

Tirage

240'000

Impression

Vogt-Schild Druck AG,

4552 Derendingen

Photo de couverture

Family AG,

Thomas Buchwalder

Depuis la pandémie de coronavirus, nous nous sommes tous mis à espérer encore plus qu'avant: espérer d'être en bonne santé, de vivre sans souci, de connaître l'amour et surtout de retrouver une vie normale sans restrictions. En ces temps agités, l'espoir est un peu comme une béquille qui nous soutient. Il est important, car il nous aide à rester positifs et à continuer à croire que de bonnes choses nous attendent. Ne dit-on pas que tant qu'il y a de la vie, il y a de l'espoir? L'espoir nous pousse sans cesse au changement et nous motive à emprunter de nouveaux chemins.



Notre caisse-maladie veut, elle aussi, vous aider à garder espoir et vous soutenir dans toutes les situations de la vie en vous offrant un service personnalisé d'exception. Car votre santé et votre bien-être nous tiennent à cœur. Nous développons notamment de nouvelles offres en ligne pour vous faciliter la vie, comme l'assistant numérique pour les médicaments Medi+. En tant que caisse-maladie coopérative, nous menons également une politique durable en matière de primes pour vous permettre d'avoir l'esprit tranquille et de payer le juste prix.

Dans ce numéro, des personnes d'horizons différents partagent leur histoire avec nous et nous parlent du rôle de l'espoir dans leur vie. Un scientifique nous explique par ailleurs pourquoi l'espoir est si important et comment utiliser au mieux son pouvoir.

J'espère que ce nouveau numéro vous remplira d'espoir et vous souhaite une agréable lecture.

Légende



Dialogue et contact



Informations complémentaires en ligne



Informations sur nos produits



Conseil par téléphone

Stefan Burkhalter

Responsable Clients

Membre du Comité directeur

Espoir.

L'espoir nous porte dans la vie, surtout dans les moments difficiles. Il nous donne de l'assurance et du courage et nous fait avancer. Dans ce numéro, nous vous révélons le pouvoir de l'espoir à travers des rencontres et des récits de vie, et vous présentons des services novateurs.

Rencontres

Entre la peur et l'espoir

Un receveur d'organe, un thérapeute familial et une infirmière nous expliquent ce qu'est l'espoir pour eux et l'importance qu'il a dans leur vie.

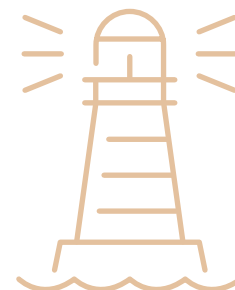
Page 5

Service

Nouveaux services dans Medi+

Demande d'ordonnance et eMediplan: deux nouvelles fonctions dans l'assistant numérique Medi+ pour gérer encore plus facilement ses médicaments.

Page 11



Psychologie

L'espoir, un phare dans la tempête

Le chercheur spécialiste de l'espoir Andreas Krafft nous explique pourquoi il faut toujours garder espoir dans la vie et nous livre des conseils pour y parvenir.

Page 12

Portrait d'une collaboratrice

La famille dans le cœur, le piquant en bouche

Au travail, elle est la reine des économies; dans la vie privée, elle chérit sa famille plus que tout: rencontre avec notre collaboratrice Saranya Thirumalmarukan.

Page 18

Corps	10
Connaissances	14
Produits	16
Offre exclusive	19
Magazine en ligne	19



Nous publions régulièrement de nouveaux articles sur kpt.ch/magazine pour vous aider à patienter jusqu'au prochain numéro.



*«Pour moi, cela ne
faisait pas de doute: il
fallait avoir espoir.»*

Michael Schenk, receveur d'organe

Entre la peur et l'espoir

Qu'apporte l'espoir lorsqu'il faut vivre avec une maladie grave représentant une menace pour la vie? Quel espoir règne-t-il dans le service de soins palliatifs d'un hôpital? Et comment l'espoir nous aide-t-il à améliorer nos relations avec nos proches? Quatre personnes, chacune confrontée à des situations différentes, nous répondent.

«Ils ont un foie!» Lisa Schenk n'oubliera jamais sa petite sœur criant, toute excitée, la bonne nouvelle dans le jardin. Toute la famille attendait qu'un donneur soit trouvé pour le papa, Michael Schenk. Et au cours de l'été 2002, le téléphone a enfin sonné. «Tout est ensuite allé très vite», raconte Michael Schenk, «quelques heures plus tard, j'étais en salle d'opération à l'hôpital universitaire de Berne.»

Dès sa plus tendre enfance, Michael, aujourd'hui âgé de 61 ans, a fait des séjours réguliers à l'hôpital. Dans les années 1980, victime d'une maladie auto-immune, il a appris qu'il avait besoin d'un nouveau foie pour survivre. «Mais pendant longtemps, je me suis bien porté», se

rappelle Michael Schenk. Il a étudié la médecine, a ouvert son propre cabinet médical, s'est marié et est devenu père de trois enfants.

Fin 2001, son état s'est dégradé. «Nous avons déménagé et les cartons me glissaient des mains. Je n'avais plus de force.» Il était temps. Médecin de formation, Michael s'était beaucoup renseigné sur la transplantation qui l'attendait. «C'était important pour moi. Je ne voulais pas me contenter de subir ce qui m'arrivait; j'avais besoin de participer à la décision.» Comment a-t-il gardé espoir à l'époque? «Ma femme, mes enfants, mes amis et même mes patients m'ont soutenu», raconte Michael Schenk. «Pour moi, cela ne faisait pas de doute: il fallait avoir espoir.»

Dix jours à peine après la transplantation, Michael était de retour à la maison. «Je n'ai pas récupéré à 100 %. Mais en réduisant mes horaires de travail, j'ai réussi à rouvrir le cabinet. J'ai pu profiter de ma famille et même recommencer à voyager.» En 2015, il a ainsi passé trois mois en Indonésie, avec un sac à dos en plus pour tous les médicaments.

Le don d'organes en Suisse

Le projet POZH (Projekt Organspende Zürich) est une initiative d'étudiants en médecine. Le but de cette organisation: parler du don d'organes. À cet effet, ses jeunes membres se rendent notamment dans des écoles secondaires et des gymnases en compagnie de personnes transplantées.

pozh.ch

Tout le monde peut consigner sa décision en matière de don d'organes (pour ou contre) dans le Registre national du don d'organes.

swisstransplant.org

Toute une année à attendre le second foie

Au cours de l'été 2017, la santé de Michael a décliné; sa maladie avait de nouveau détruit petit à petit son foie. Sa fille Lisa, devenue aujourd'hui une jeune femme, se souvient: «Il fallait espérer que les valeurs de mon père soient suffisamment mauvaises pour qu'il soit de nouveau inscrit sur liste d'attente. C'était tellement contradictoire, et très difficile à vivre.» L'appel salvateur est arrivé durant l'été 2018, en pleine nuit, alors que la famille passait ses vacances au Schatzalp. À cinq heures du matin, le taxi attendait Michael pour le conduire à l'hôpital.

La transplantation s'est bien passée. Mais Michael a souffert de graves infections intestinales dans les mois qui ont suivi. Il a dû subir de nouvelles opérations, qui ont entraîné des complications qui ont failli l'emporter. En tout, Michael a passé trois mois à l'hôpital et en centre de réadaptation. Malgré ses perfusions, il a beaucoup déambulé dans le service pour rester actif. «J'ai regardé en avant et fait un pas après l'autre.» Sa persévérance a porté ses fruits: aujourd'hui, Michael peut à nouveau faire des randonnées en vélo.

«Sans le don d'organes, mon père serait mort depuis 20 ans», déclare Lisa Schenk. C'est pourquoi elle s'engage auprès de Swisstransplant et participe au projet de sensibilisation au don d'organes POZH à Zurich. «J'ai rencontré de nombreuses personnes transplantées et elles respirent toutes la joie de vivre. C'est pour cette raison que j'aimerais que chacun réfléchisse au don d'organes. Si le cœur d'un proche peut sauver la vie d'une autre personne et lui offrir une nouvelle chance, cela peut peut-être aider à donner un sens à cet événement tragique.»



Sandra Struchen: «Le service des soins palliatifs n'est pas un endroit triste. L'espoir et l'humour y sont aussi présents.»

Beaucoup de vie dans le service spécialisé des soins palliatifs

La peur et l'espoir: Sandra Struchen y est souvent confrontée dans son quotidien professionnel. Cette infirmière de 33 ans travaille dans le service spécialisé des soins palliatifs de l'Inselsspital à Berne. Cela doit être un endroit très triste? Sandra secoue la tête de droite à gauche. «L'humour est aussi présent chez nous», réplique-t-elle. «Et il règne ici peut-être encore plus de vie que dans d'autres services.» Elle tient à réfuter d'emblée une fausse idée répandue: «Beaucoup pensent que toutes les personnes se trouvant aux soins palliatifs sont mourantes, mais c'est faux. Nous avons aussi des patients qui séjournent à plusieurs reprises dans notre service pour traiter des symptômes complexes ou pour stabiliser des maladies difficiles.» Cela laisse du temps pour discuter avec les patients. «J'ai le sentiment qu'ici, je peux accompagner chaque personne individuellement», déclare Sandra.

Suite à la page suivante

Le service n'accueille que des adultes et leur famille. Trois quarts d'entre eux environ ont un cancer. Les autres sont des personnes souffrant d'autres affections graves qui raccourcissent leur espérance de vie. Certaines sont autonomes; d'autres ont besoin d'aide pour se laver, s'habiller ou se mouvoir. «Bien souvent, il faut gérer des symptômes tels que des douleurs ou des nausées. Ou nous cherchons des solutions ensemble pour que le patient puisse continuer à vivre chez lui en recevant des soins appropriés.» Le service a recours à cet effet à une équipe interdisciplinaire de soignants. Outre les médecins et les infirmiers, des physiothérapeutes, des diététiciens, des musicothérapeutes, des assistants spirituels, des psycho-oncologues et des assistants sociaux peuvent être impliqués dans le processus.

L'espoir est un concept très vaste

Sandra explique que l'espoir fait partie intégrante de la vie dans le service des soins palliatifs. «L'espoir est un concept très vaste. Nous avons des patients qui nourrissent l'espoir de guérir miraculeusement. D'autres qui aspirent à mourir paisiblement. La plupart espèrent que leurs symptômes pourront être contrôlés et qu'ils pourront rester en vie encore un peu de temps, par exemple jusqu'à la naissance de leur petit-enfant.» Et puis, il y a l'espoir de laisser quelque chose derrière soi, qu'on se souvienne de nous: Sandra évoque de jeunes mères et pères qui ont pu réaliser des photos de famille grâce à l'association *Herzensbilder* (photos du cœur), qui réalisent des enregistrements audio ou rédigent des lettres pour leurs enfants. «Ils lèguent ainsi quelque chose d'important à leurs enfants pour la suite de leur vie, une chose qui, malgré la peine, pourra leur apporter plus tard un sentiment d'espoir et de sécurité.»

Quand Sandra termine son service, elle ôte sa tenue de travail et ferme la porte derrière elle. Cela l'aide à prendre de la distance. «Je donne le meilleur de moi-même pendant huit heures et demie», déclare-t-elle. «Mais beaucoup de proches sont là 24 h/24 pour soutenir l'être aimé. J'ai le plus grand respect pour ce qu'ils accomplissent.»

Où puise-t-elle la force et l'espérance nécessaires pour effectuer ce travail difficile? «J'apprends énormément ici», explique-t-elle. «Je vois chaque jour qu'il faut s'affranchir de la souffrance. Je vois des personnes accepter progressivement qu'elles ne puissent être sauvées. Je vois comment, grâce à une thérapie adaptée, elles continuent de penser que la vie vaut la peine d'être vécue malgré leur grave maladie. Et qu'il est aussi possible de se préparer avec une certaine sérénité à mourir en paix. C'est quand même réconfortant, non?»

Le conseiller familial, défenseur de l'espoir

«Y a-t-il encore de l'espoir pour notre relation?» Lorsque des couples viennent trouver David Kuratle avec cette question, il n'a pas de recette miracle à leur donner. Il est pasteur dans la paroisse de Meikirch dans le canton de Berne ainsi que conseiller conjugal et familial. «Mais lorsque je reconnais, en tant que personne extérieure, que certaines situations ne sont pas faciles à vivre, c'est déjà un premier pas. Beaucoup de couples réalisent durant les séances qu'ils ne s'en sortent pas si mal en fait. Et à partir de là, ils arrivent de nouveau à se parler.»

Pour David Kuratle, sa mission consiste à raffermir la petite voix de l'espoir chez les gens. Pour y parvenir, il leur pose des questions: quels bons moments ont-ils vécus par le passé? À quoi peuvent-ils se raccrocher pour continuer à construire leur relation? Que doivent-ils accepter et que faut-il changer? «Je les encourage aussi à s'écouter, à accorder de l'importance à leurs besoins et à les exprimer.» C'est quelque chose, nous explique-t-il, qu'on néglige trop souvent dans la vie quotidienne. David a beaucoup de plaisir à voir ensuite des couples découvrir des possibilités en discutant. De les voir désormais apprécier ce qu'il y a de positif.

Parfois, ils réussissent à prendre un nouveau départ. David Kuratle donne l'exemple d'un haut cadre qui laisse désormais la porte de son bureau ouverte et consacre



«Ma mission consiste à raffermir la petite voix de l'espoir», explique David Kuratle.

plus de temps à ses enfants. Qui a vu sa relation avec son épouse s'épanouir alors que le couple envisageait de se séparer depuis plusieurs mois. Le sourire aux lèvres, David lit encore le SMS d'un autre couple qui le remercie «de la persévérance dont il a fait preuve pour les réconcilier et les rapprocher».

Trouver la paix intérieure

Bien entendu, il n'est pas toujours question que d'amour. «En tant que pasteur, je rencontre aussi des hommes et des femmes qui viennent me trouver, car ils n'ont personne à qui parler de leur solitude, de leur maladie ou de la mort. Des personnes qui veulent parler à cœur ouvert et ont besoin de quelqu'un qui les écoute et porte leur fardeau avec elles.» En tant que pasteur, David Kuratle peut aussi dire une prière pour ceux qui ne parviennent plus à trouver les mots.

«Je suis aussi confronté au désir de réconciliation, surtout en fin de vie.» David raconte l'histoire de deux hommes qui étaient très amis lorsqu'ils étaient enfants, qui se sont ensuite brouillés et ont vécu pendant des décennies dans le même village en restant fâchés. Lorsque l'un des deux s'est trouvé sur son lit de mort, il a demandé au pasteur d'intercéder pour lui auprès de son ami. Ce dernier s'est immédiatement rendu à l'hôpital et s'est réconcilié avec son ami.

«Que ce soit lors des séances de conseil conjugal et familial ou dans ma paroisse, je suis toujours émerveillé de voir des personnes qui ont vécu beaucoup de choses difficiles dans la vie s'en sortir», raconte David Kuratle. «De voir comme elles restent pleines d'espoir, redéfinissent leurs priorités et changent des choses. Souvent, elles ne demandent même pas: «Pourquoi est-ce que cela m'arrive à moi?» Elles essaient de trouver un sens aux coups du destin et d'en tirer une leçon. Elles quittent le rôle de victime pour devenir acteur. Toutes ces rencontres nourrissent mon espoir, et ma foi dans le bien.»

Consultation conjugale

Mandatées par le Canton de Berne, les Églises réformées Berne-Jura-Soleure offrent un service de consultation pour les couples et les familles, et ce quels que soient la confession, l'origine et l'état civil des demandeurs. Elles proposent leurs consultations dans neuf centres ainsi qu'en ligne et par téléphone. berner-eheberatung.ch

L'espoir...

L'espoir, c'est attendre quelque chose avec confiance. Il nous donne du courage dans les moments difficiles et nous pousse au changement. Il existe depuis la nuit des temps, ou tout du moins depuis l'apparition de l'homme.

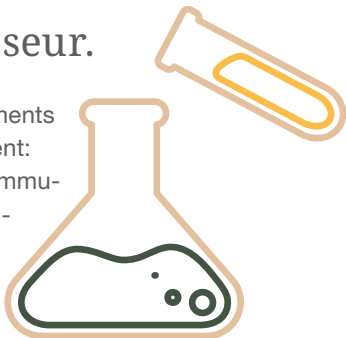
...est aussi un prénom.

Espoir n'est pas un prénom courant chez nous, mais aux États-Unis, oui: ces quelque 100 dernières années, près de 80'000 bébés américains ont reçu le prénom Hope, qui signifie «espoir». Ce prénom a été le plus donné en 1999 et en 2000. Pour entamer le nouveau millénaire avec espoir?



...a un pouvoir guérisseur.

Lorsque nous espérons, des changements biochimiques mesurables se produisent: le taux sanguin de certaines cellules immunitaires et de certaines hormones augmente et le cerveau produit des antidouleurs naturels. Nous nous détendons et nous apaisons.



...est alimenté par la nature et la famille.

La principale source d'espoir pour les Suisses germanophones, c'est la nature, tandis que c'est partager des moments avec sa famille et ses amis pour les habitants des cantons romands et du Tessin. Dans tout le pays, la foi en Dieu ou en une autorité supérieure figure parmi les dernières choses citées, venant même après la réussite professionnelle et faire la fête.



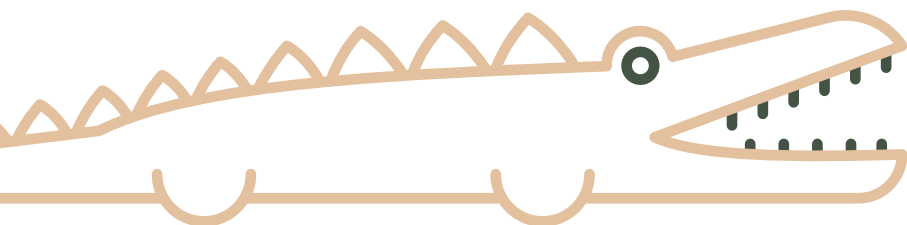
...est changeant.

Selon une étude récente menée sur le thème de la santé, la majorité des Suisses espèrent être heureux en couple et avoir une vie harmonieuse. Par rapport à 2020, leur espoir d'avoir un emploi sûr a augmenté, tandis que celui de gagner plus d'argent a reculé.



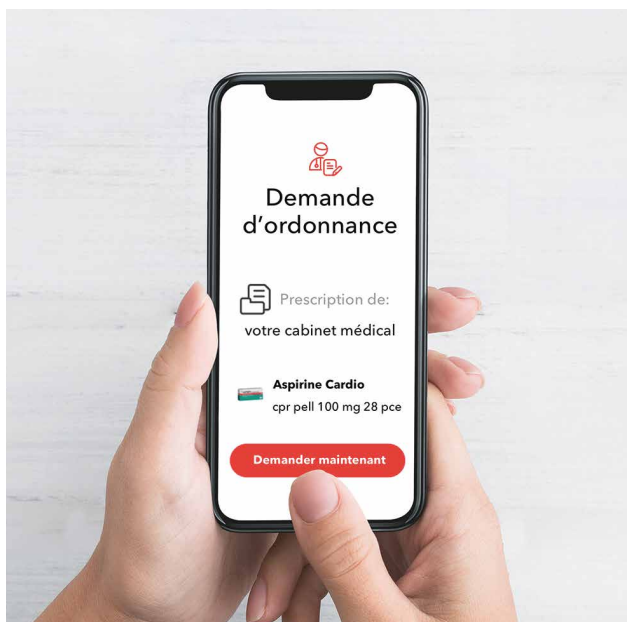
...est étranger aux animaux.

Pour le philosophe Ludwig Wittgenstein, les animaux n'espèrent pas, car ils ne maîtrisent aucun langage et ne sont pas capables de comprendre la complexité de l'espoir. Selon lui, un crocodile qui reste couché sur le sable avec la gueule ouverte n'espère pas; il attend.



Un assistant pour gérer la prise des médicaments

Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver quand on doit prendre plusieurs médicaments par jour. En tant que caisse-maladie avec un plus, nous mettons à votre disposition Medi+, un assistant numérique bien utile. Et cerise sur le gâteau, il est gratuit. Il a récemment été enrichi de deux nouvelles fonctions pour vous aider à gérer vos médicaments encore plus facilement et avec plus de sécurité.



Medi+: un service exclusif pour tous les assurés de la KPT

Demande d'ordonnance numérique

Vous avez besoin d'une nouvelle prescription médicale ou souhaitez renouveler votre ordonnance permanente? Avec Medi+, c'est très simple et rapide. Désormais, vous pouvez demander une ordonnance à votre médecin directement depuis Medi+ et indiquer où la prescription doit être envoyée. Si vous le désirez, vous pouvez vous faire livrer les médicaments directement chez vous, sans frais et en toute sécurité.

eMediplan

Pour garantir un traitement optimal, il est important de prendre correctement ses médicaments. Demandez à votre médecin le plan de médication suisse (eMediplan) au format papier. Ce document indique quand prendre quel médicament et à quel dosage. Il comporte également un code QR que vous pourrez scanner pour l'ajouter à Medi+ et mettre à jour votre plan de traitement.

Bon à savoir: L'eMediplan a été lancé récemment et n'est par conséquent pas encore connu de tous les professionnels de la santé. Demandez à votre médecin s'il l'utilise déjà.

emediplan.ch

Autres fonctions

Medi+ comporte encore d'autres fonctions utiles. Grâce à cet assistant numérique, vous savez toujours quels médicaments vous ont été prescrits et comment les prendre. Découvrez-en plus sur kpt.ch/mediplus.

Medi+ a été conçu par la KPT et la pharmacie en ligne Zur Rose. Ce service exclusif réservé aux clients de la KPT est totalement gratuit, et ce quel que soit l'endroit où vous achetez vos médicaments.

S'inscrire

Inscrivez-vous sans tarder à Medi+ et profitez d'une multitude d'avantages.

 **Informations complémentaires:**
kpt.ch/mediplus

L'espoir, un phare dans la tempête

L'espoir, c'est plus que de l'optimisme, la foi ou un rêve, nous dit le chercheur spécialiste de l'espoir Andreas Krafft: il nous donne la force de surmonter les obstacles et d'atteindre nos objectifs. Des études montrent que l'espoir est l'un des principaux facteurs de bien-être, de réussite et de résilience. Peut-il aussi influencer positivement sur le rétablissement en cas de maladie?



Monsieur Krafft, qu'est-ce que l'espoir?

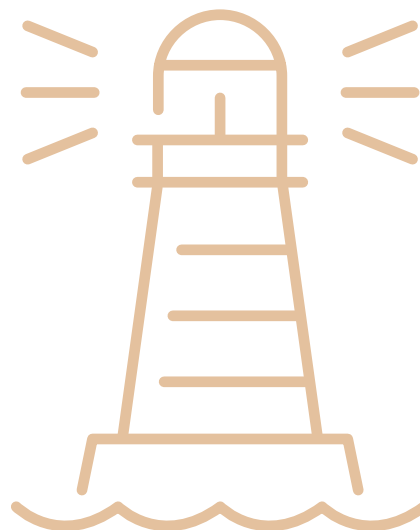
Espérer, c'est aspirer à plus ou à quelque chose de mieux. L'espoir s'inscrit dans une perspective tournée vers l'avenir, dans laquelle nous attachons une grande importance aux différentes réalités actuelles de notre vie tout en restant ouverts aux possibilités futures. La plupart d'entre nous espèrent être en bonne santé, avoir une famille heureuse ou être heureux en couple, avoir de bonnes relations sociales, s'épanouir et faire quelque chose qui a du sens dans la vie. Dans les moments difficiles, l'espoir affermit notre volonté.

Que pouvons-nous faire pour que nos espoirs se réalisent?

Ne pas attendre passivement! Mobiliser ses propres ressources ou accepter l'aide des autres pour atteindre un objectif. Nos pensées et nos croyances intérieures jouent un rôle fondamental à cet égard: nous pouvons envisager l'avenir avec inquiétude ou nous adoptons une attitude positive. Et à partir de là, nous imaginons ce que nous pouvons faire dans la vie.

L'espoir nous incite donc à avoir une pensée créative et constructive?

Un changement positif se produit d'abord dans la tête avant de se concrétiser en actes. Forts de l'énergie insufflée par l'espoir, nous organisons notre vie comme nous souhaitons qu'elle soit, et nous développons nos capacités. Notre horizon s'élargit et nous sommes ouverts aux nouvelles idées, idées que nous pouvons bien souvent réaliser avec d'autres personnes. Pour moi, l'espoir est aussi toujours lié à la communauté. Celui qui aide les autres ou s'engage pour quelque chose qui a du sens nourrit clairement plus d'espoir dans la vie.



Il faut aussi un peu de courage, non?

Oui, cela fait du bien de sortir régulièrement de sa zone de confort. Oser essayer quelque chose. Trouver un nouveau défi, c'est retrouver l'espoir. C'est important de surmonter les sentiments négatifs, comme la frustration et l'abattement. Même si certaines de nos attentes sont déçues, ce qui se produira inévitablement un jour, l'espoir a le pouvoir de nous permettre de trouver encore et encore un nouveau sens à la vie.

L'espoir peut-il influencer sur notre santé?

Effectivement, l'espoir est une disposition mentale qui a un effet positif sur le corps. De nombreuses études ont démontré l'action stupéfiante de la psyché et de l'équilibre mental sur le système immunitaire et sur d'autres fonctions biologiques. Les pensées positives jouent souvent un rôle dans la guérison ou l'évolution favorable d'une maladie. Pour les personnes malades, l'espoir est comme un phare qui nous sert d'appui et nous guide en pleine tempête.



Comment utiliser le pouvoir de l'espoir



Différentes sources d'espoir

Vivre de beaux moments en pleine nature, passer du temps avec sa famille ou ses amis, réussir au niveau professionnel, travailler comme bénévole ou prendre plaisir à faire de l'exercice: utilisez toutes ces choses pour alimenter votre espoir.



Faire des projets avec confiance

Rien n'est plus motivant qu'un objectif qu'on s'est fixé soi-même ou une activité qui nous plaît. Notez les dates ou échéances dans votre agenda et cochez chaque étape intermédiaire accomplie. Regardez avec fierté ce que vous avez déjà réalisé et continuez d'avancer avec optimisme.



Le courage d'un nouveau départ

Prenez les commandes lorsque des changements s'imposent. Concentrez-vous sur les choses que vous pouvez influencer ou faire vous-même.



Changer ses convictions

Ce que nous pensons du monde et de nous-mêmes génère des sentiments, des actes et des réactions qui façonnent notre destin. Libérez-vous de vos pensées négatives, comme «je n'y arriverai jamais». Qu'en savez-vous, après tout? Dites plutôt: «Je vais essayer.»



Savourer l'instant

Réjouissez-vous de votre pain fait maison, d'un courriel chaleureux ou des feuilles d'arbres multicolores qui bruissent sous vos pas à l'automne. Même brefs, les moments que nous savourons avec tous nos sens remplissent nos réserves d'énergie et repoussent nos pensées négatives.



Aller vers les autres

Espérer, ce n'est pas faire cavalier seul. L'isolement est le plus grand ennemi de l'espoir. Parlez de vos soucis avec vos proches. Et regardez autour de vous: qui pourrait avoir besoin de votre aide?

Un plus pour la durabilité

La KPT en fait toujours plus, pour ses clientes et clients comme pour l'environnement. Découvrez ce que notre engagement signifie concrètement pour vous et comment vous pouvez en profiter.

Notre plus pour la protection de l'environnement

Désireux de nous engager pour la protection du climat, nous avons conclu le 1^{er} avril dernier un partenariat avec l'organisation ClimatePartner afin qu'elle nous aide à devenir une entreprise durable et climatiquement neutre.

Pour garantir notre neutralité carbone, nous recensons systématiquement nos émissions de gaz à effet de serre, nous les réduisons continuellement et nous compensons celles que nous ne pouvons éviter en soutenant financièrement des projets certifiés de protection du climat. La KPT investit ainsi dans des projets combinés de protection des forêts en Suisse (fondation Bergwaldprojekt) et au Brésil.

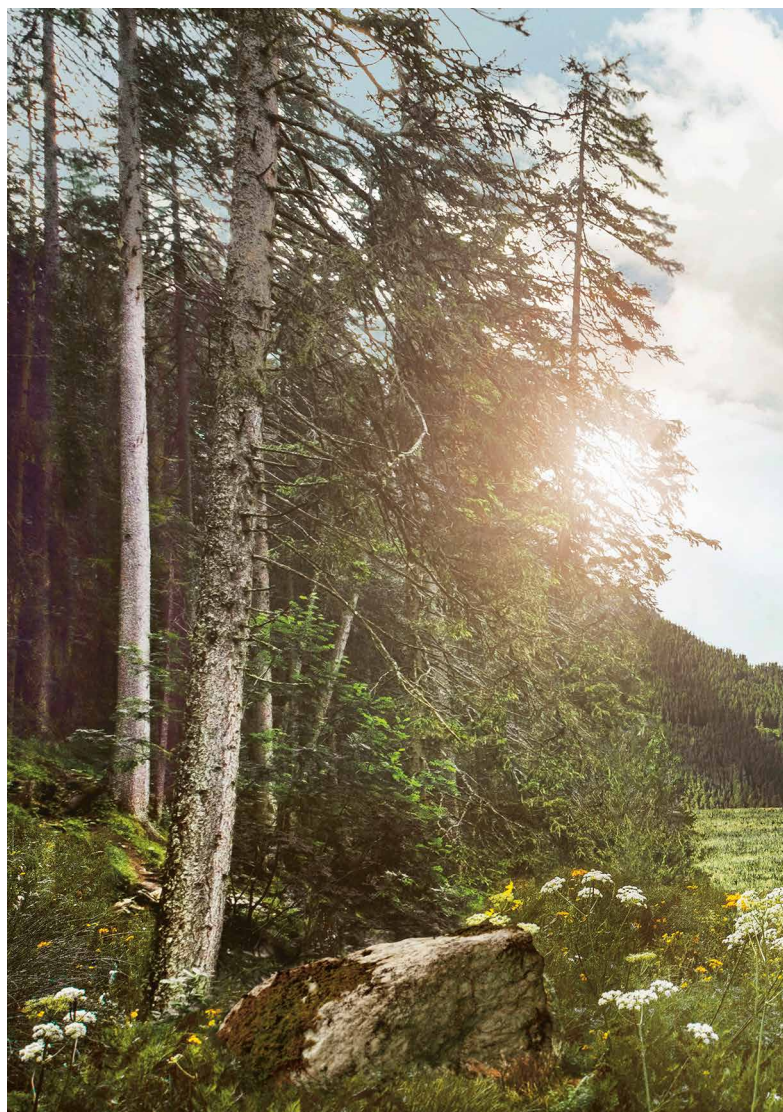
Pour atteindre ses objectifs en matière de réduction des émissions, la KPT entend recourir davantage encore à de l'électricité verte, digitaliser un plus grand nombre de documents et promouvoir la mobilité électrique.

 *En savoir plus:*
bit.ly/3BUAWll



Bon à savoir

Notre petit geste en plus pour l'environnement: nous avons supprimé l'emballage plastique utilisé pour l'envoi de notre magazine. En outre, nous utilisons uniquement du papier certifié FSC répondant à des exigences élevées en matière de durabilité et de respect de l'environnement. Et bien entendu, nous imprimons notre magazine en Suisse.



Politique durable en matière de primes

En tant que compagnie d'assurances coopérative, nous menons une politique durable en matière de primes et de réserves. Nous maintenons volontairement ces dernières à un bas niveau et nous basons depuis plusieurs années sur la valeur indicative de l'Office fédéral de la santé publique.

Les réserves excédentaires sont restituées aux assurés sous la forme de primes calculées au plus juste. Les primes pour l'assurance de base ont ainsi pu être globalement réduites pour l'année 2021. Nous poursuivons cette politique et continuerons de gérer nos réserves de manière à vous offrir les meilleures primes possibles.



Parrainez nos futurs clients

Pour la publicité aussi, nous misons sur le durable, et notamment sur les recommandations personnelles. En effet, une recommandation par un membre de la famille, un ami ou une connaissance a plus de valeur qu'un message publicitaire classique. C'est pourquoi nous avons mis en place une action de parrainage des futurs clients. L'idée est simple: vous nous recommandez et en contrepartie, nous vous offrons jusqu'à 220 francs. Le nouveau client reçoit également un cadeau de bienvenue pouvant atteindre 150 francs

Pourquoi faisons-nous cela?

- Grâce à vos recommandations, nous réduisons nos dépenses publicitaires et nos frais de courtage, ce qui nous aide à limiter nos frais administratifs.
- Nous respectons scrupuleusement l'accord sectoriel et renonçons au démarchage téléphonique et à la sollicitation à froid. Depuis plusieurs années, nous détenons le label «approche client sérieuse».

N'hésitez pas à nous recommander.

 *Pour remplir le formulaire et recevoir un avantage:*
kpt.ch/parrainage_clients

Satisfaction élevée de la clientèle

Nous obtenons régulièrement d'excellents résultats dans les enquêtes de satisfaction de la clientèle. Nos clients apprécient tout particulièrement la qualité de notre service, la clarté de nos documents et la rapidité de nos décomptes.

 *En savoir plus:*
kpt.ch/satisfaction

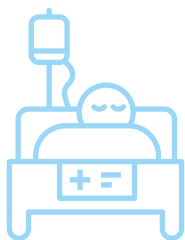
L'espoir d'être en bonne santé

Nous terminons souvent nos lettres, nos messages WhatsApp et nos discussions par ces mots: «Porte-toi bien.» Naturellement, nous souhaitons la même chose pour nous et espérons que nous ne tomberons pas malades ou ne devrons jamais aller à l'hôpital. Mais cet espoir est-il vraiment réaliste? Nous vous donnons quelques chiffres et vous expliquons comment vous pouvez vous couvrir au mieux.

La santé est notre bien le plus précieux. Nous en prenons soin et l'entretenons en faisant du sport, en mangeant équilibré et en nous reposant. Malgré tout, la vie s'accompagne aussi parfois de situations difficiles: nous nous blessons lors d'une chute de vélo ou devons mettre des prothèses pour remplacer nos articulations marquées par la vie et les années. Nous pouvons avoir un accident ou tomber malades du jour au lendemain et devoir alors rester un certain temps à l'hôpital. Mais quelle est exactement la probabilité que cela se produise? Voici quelques chiffres de l'Office fédéral de la statistique pour se faire une idée.

1 million

En Suisse, près d'un million de personnes sont hospitalisées chaque année. Et un quart d'entre elles fait plusieurs séjours à l'hôpital par an.



5 jours

La durée moyenne d'une hospitalisation est d'un peu plus de cinq jours.



2'300 francs

Un patient hospitalisé coûte environ 2300 francs par jour.



Entre 25 et 40 ans

Dans la classe d'âge des 25–40 ans, le nombre d'hospitalisations des femmes est le double de celui des hommes. Un chiffre qui s'explique par les grossesses et les accouchements.



Besoins individuels

Ces chiffres reposent sur des statistiques et des valeurs moyennes. La Suisse ne compte toutefois pas 8,5 millions d'individus moyens; chaque personne est différente. Certains ne séjournent que trois jours à l'hôpital de toute leur vie, tandis que d'autres y passent des mois, voire des années. Certains ont en outre besoin de nombreuses sécurités, alors que d'autres sont prêts à courir certains risques.

Quel que soit son cas de figure, l'important est d'être prévoyant et d'être bien préparé aux événements fâcheux que la vie peut nous réserver. Une bonne option pour plus de sécurité est offerte par l'assurance des frais d'hospitalisation en division privée ou l'assurance complémentaire astucieuse Sicuranta. Vous pouvez ainsi dormir sur vos deux oreilles: vous avez la garantie d'être couvert en cas de maladie.

Assurance des frais d'hospitalisation en division privée

Avec l'assurance des frais d'hospitalisation en division privée, vous disposez d'une couverture optimale en cas d'hospitalisation avec nuitée et bénéficiez de meilleures prestations ainsi que d'un plus grand confort.

- Frais de médecin, de traitement et de séjour en division privée
- Libre choix du médecin à l'hôpital
- Participation à: aide-ménagère, soins à domicile
- Couverture intégrale des frais d'hospitalisation à l'étranger (max. 100'000 francs aux USA et Canada)
- Autres prestations: frais de transport, cures balnéaires, frais de sauvetage, Roomin-In.

 *En savoir plus:*
kpt.ch/hopital-prive

Le conseil de l'expert: le choix de la franchise

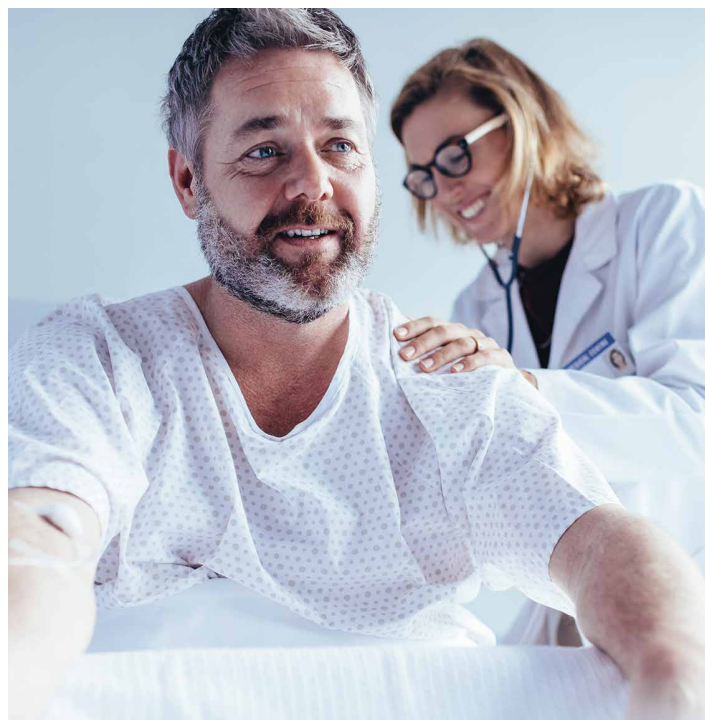


Voici le conseil de notre responsable Vente pour la Suisse alémanique, Dragan Previsic:

«Choisissez une franchise élevée. Comme dans l'assurance de base, vous avez le choix entre différentes franchises allant de 0 à 5'000 francs pour l'assurance des frais d'hospitalisation en division privée. Plus la franchise est élevée, plus la prime mensuelle est faible. Vous pouvez ainsi choisir une assurance parfaitement adaptée à vos besoins personnels.»

Exemple

Une personne assurée pour la division privée peut économiser environ 25 % sur ses primes mensuelles si elle passe d'une couverture sans franchise à une franchise hospitalière de 2'000 francs.



Sicuranta – l'assurance de garantie d'admission

En tant que caisse-maladie avec un plus, nous proposons aussi une alternative attrayante à la souscription immédiate d'une assurance des frais d'hospitalisation en division privée. Avec l'assurance Sicuranta, pour un petit prix, vous avez la garantie de bénéficier plus tard de la division d'hôpital de votre choix. Le moment venu, vous ou vos enfants pourrez souscrire l'assurance des frais d'hospitalisation en division privée sans nouvel examen de santé et vous aurez la garantie d'être admis.

- Admission garantie dans l'assurance des frais d'hospitalisation sans nouvel examen de santé dans 5, 10, 15 ou 20 ans
- Prime nettement inférieure à celle de l'assurance des frais d'hospitalisation

 *En savoir plus:*
kpt.ch/garantie



Pleins feux sur le personnel

Famille, piquant et chiffres

Elle se qualifie de «lourdaude», passe le plus clair de son temps avec sa famille, adore manger épicé et permet à la KPT de réaliser de grandes économies: Saranya Thirumalmarukan.

«J'adore les chiffres et l'analyse de données m'amuse énormément.» Cette future spécialiste en assurances sociales de Wichtrach travaille au service Contrôle des prestations de la KPT, où elle analyse les données de santé. Saranya Thirumalmarukan contrôle les décomptes des médecins et des hôpitaux. En cas d'erreur ou d'incohérence, elle réclame l'argent pour le compte des assurés. Un travail important, car ces contrôles ont permis à la KPT d'économiser près de 9 millions de francs l'année dernière.

Saranya est d'origine sri lankaise et elle en est fière. Enfant, elle a étudié le tamoul dans une école de langues et a appris à danser. Elle se rend régulièrement au temple traditionnel. «C'est important pour moi d'entretenir la culture tamoule et de la transmettre plus tard à ma famille», explique-t-elle. Pendant son temps libre, cette jeune femme de 26 ans sillonne la Suisse avec ses quatre amies. «Mes amies sont ma deuxième famille; nous passons presque chaque minute que nous avons de libre ensemble.» L'objet incontournable à chaque rencontre: un jeu de cartes. «Que ce soit le Kem's ou le Dutch, nous adorons jouer aux cartes.» Saranya est particulièrement liée à une personne de ce groupe: sa sœur jumelle. «Nous savons toujours comme va l'autre et ne pouvons pas rester longtemps loin l'une de l'autre», sourit Saranya. Lorsqu'elle se réserve du temps rien qu'à elle, elle aime prendre soin de sa peau: «J'achète beaucoup de produits de beauté et veux toujours essayer toutes les nouveautés.» Les bons petits plats font aussi partie de la vie de Saranya. Végétarienne, elle aime tout particulièrement les mets asiatiques épicés. Là où les autres ont la bouche en feu et deviennent écarlates, Saranya continue de savourer son repas. «J'aime bien lorsque le piquant me coupe pratiquement le souffle», sourit Saranya. Ses rêves pour l'avenir? Faire un voyage autour du monde et pouvoir séjourner plus longtemps dans son pays d'origine.

CHF 20.–
de
réduction



TRANSA
TRAVEL & OUTDOOR

©Transa/Ruedi Thomi

Avec ActivePlus, la KPT intervient notamment dans l'achat de vos chaussures de trekking, de votre Mountainbike ou de vos cours d'escalade.



En savoir plus:
kpt.ch/activeplus-fr

L'aventure à deux pas

La Suisse est le paradis des amoureux de la nature et des sports extérieurs. Et si votre prochaine expédition commençait devant votre porte? Marche, camping, vélo ou randonnée en montagne, peu importe: un bon équipement et un peu de spontanéité, c'est tout ce qu'il vous faut. Chez Transa, vous trouverez tout ce dont vous avez besoin pour de belles aventures.

Un rabais chez Transa

Jusqu'au 31 mars 2022, vous bénéficiez d'une réduction exclusive de 20 francs sur votre prochain achat de 100 francs minimum chez Transa. Le bon est valable dans tous les magasins (hors Outlets) ainsi que dans la boutique en ligne (transa.ch). Présentez le bon à la caisse ou utilisez le **code en ligne MRG21KPT**. Le bon ne peut être utilisé qu'une seule fois. Il est valable sur tout l'assortiment (exception: articles en promotion, commandes spéciales, cartes cadeaux, nourriture, services et événements) et ne peut être cumulé.



Magazine en ligne

Recevoir le magazine clients au format électronique

Vous préférez recevoir la version électronique de notre magazine clients? Plusieurs possibilités s'offrent à vous:



Si vous utilisez le portail clients KPTnet, connectez-vous à votre espace et cochez la case «Magazine clients électronique». Celle-ci se trouve à côté de vos coordonnées dans l'encadré «Adresses».



Vous pouvez aussi contacter votre conseillère ou conseiller clients personnel.

Nous vous enverrons volontiers la version électronique du magazine par courriel.

L'espoir au travail

Avoir la santé, trouver l'amour ou gagner au loto: ce sont des choses que nous espérons tous. Mais selon le métier que nous exerçons, il nous arrive aussi d'avoir d'autres espoirs, certains étant parfois assez particuliers.

Sepp Caviezel, guide de montagne



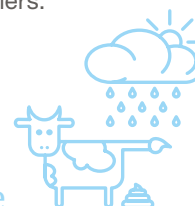
«Un instant. Si la Männliflue est devant nous et le Hundsrügg là-bas ... c'est que nous n'allons pas vers l'ouest. Je suis un peu perdu. Espérons que mon téléphone capte bientôt le réseau.»

Björn Sutter, infirmier



«Espérons que je me souviene à qui j'ai apporté le bassin hygiénique. Je ne peux quand même pas soulever les couvertures de tout l'étage pour regarder discrètement.»

Petra Stückelhuber, agricultrice



«Espérons qu'il pleuve assez cette semaine. Mais pas de mardi à jeudi, je veux moissonner. Mais après, par pitié, qu'il pleuve, sinon les terres n'absorberont pas correctement le lisier.»

Frauke Fischer, pasteur



«Bon Dieu, je n'ai jamais eu un trou pareil. Espérons que les paroles du Notre Père me reviennent en mémoire d'ici à la fin du service.»

Heini Huber, arbitre



«Espérons qu'on ne jouera pas de prolongation. L'année dernière, le jour de notre anniversaire de mariage, on était allé jusqu'aux tirs au but et Röbi m'attendait avec un repas en sept services qui refroidissait.»

Astrid Waldvogel, professeur de yoga



«Espérons qu'aujourd'hui, ils arriveront tous à sortir d'Ashtavakrasana, la posture à huit angles. Je n'ai pas envie d'encore passer la moitié du cours à les démêler.»

Edith Nguyen, apicultrice



«Et je me dis encore bien: «Edith, fais bien attention en enfilant cette vieille combinaison serrée.» Espérons que les abeilles ne repèrent pas la déchirure.»

Remzi Bytyqi, pédi-culteur



«Espérons qu'aucun enfant n'a entendu mon juron quand j'ai marché sur un Lego. Sinon, je vais encore avoir les parents sur le dos.»

Charly Schmid, coiffeur



«Mince, la tondeuse m'a glissé des mains. Espérons que j'arrive à convaincre Madame Iseli de couper court sur les côtés.»