

# Essentia

Mars 2022

Dossier

## 04 Les proches aidants : engagés et indispensables

## 07 Concilier vie professionnelle et soutien régulier à un proche

Pratique

## 08 Les besoins pris en charge par l'assurance de base

assura.

**« En concourant à la qualité de vie et à la santé d'un parent, d'un ami ou d'un voisin, les proches aidants allègent la charge pesant sur notre système de santé. »**



Proche aidant, un rôle que chacun d'entre nous peut être amené à remplir un jour. Qu'il soit ponctuel ou s'inscrive dans la durée, il consiste à apporter de l'aide à une personne atteinte dans sa santé ou en situation de handicap. Faire les commissions, contribuer aux tâches quotidiennes, procurer un soutien psychologique, voire administrer des médicaments ou prodiguer des soins; l'implication des proches aidants peut fortement varier selon les besoins de la personne aidée, son âge et l'évolution de sa santé.

En Suisse, près de deux millions de proches aidants permettent à des centaines de milliers de personnes de vivre chez elles et d'entretenir quotidiennement des liens sociaux et familiaux. En concourant à la qualité de vie et à la santé d'un parent, d'un ami ou d'un voisin, les proches aidants allègent la charge pesant sur nos systèmes social et de santé.

Cette médaille a cependant un revers. Concilier soutien à un proche et vie familiale et professionnelle est souvent difficile. Sans compter l'impact émotionnel, la fatigue physique ou la limitation de liberté qu'un tel engagement peut induire.

Aussi, l'on peut se réjouir que de récentes évolutions reconnaissent la contribution des proches aidants et avancent des mesures pour les soutenir. C'est le cas de la Loi fédérale sur l'amélioration de la conciliation entre activité professionnelle et prise en charge de proches, entrée en vigueur en 2021, ainsi que de la révision de la Loi sur l'assurance invalidité, applicable depuis le 1<sup>er</sup> janvier dernier. Sont tout aussi essentielles les initiatives prises par les cantons et diverses associations pour accompagner les proches aidants au quotidien et sur le terrain.

Ce numéro de votre magazine *Essentia* évoque ces évolutions positives. Il fait aussi le point sur les besoins de la personne aidée susceptibles d'être pris en charge par l'assurance-maladie.

Je vous en souhaite une agréable lecture.

**Ruedi Bodenmann**  
Directeur général



# Les proches aidants : engagés et indispensables

Vécu au quotidien et à long terme, prendre soin d'un proche est un engagement qui s'avère à la fois gratifiant et exigeant.





# Le proche aidant, c'est nous

En Suisse, près d'une personne sur quatre est proche aidante. Cela signifie qu'elle s'engage bénévolement et régulièrement pour s'occuper d'un proche atteint dans sa santé, accidenté ou en situation de handicap. Ce proche peut naturellement être un membre de la famille, mais aussi une connaissance ou un voisin. Et, le plus souvent, l'aide apportée concerne les activités de la vie quotidienne telles que le ménage, les courses ou la préparation des repas.

### Les jeunes et les femmes en première ligne

Si toutes les catégories d'âge se montrent solidaires, ce sont les 15-24 ans et les 45-64 ans qui s'impliquent le plus. Par ailleurs, la majorité des proches aidants sont en réalité des proches aidantes.

Quant à l'aide dispensée, elle l'est pour près de 50% en faveur des 75 ans et plus et les femmes sont plus nombreuses à en bénéficier. Près d'un tiers de celles de plus de 80 ans sont d'ailleurs régulièrement soutenues par un proche.

Source : Office fédéral de la statistique (OFS), 2017

---

## Pour éviter de mettre sa propre vie entre parenthèses

Le rôle de proche aidant met souvent au défi de ne pas s'oublier au profit de la personne que l'on accompagne et d'accepter que l'on nous prête main-forte de temps en temps. Diverses initiatives sont prises par les associations et les pouvoirs publics, notamment pour répondre aux besoins suivants.

### Parler de son rôle de proche aidant

La plupart des cantons proposent une ligne téléphonique dédiée et gratuite. Au bout du fil, des professionnels écoutent et informent sur les aides disponibles. Certains cantons organisent aussi des groupes d'entraide pour favoriser le partage d'expériences, voire

offrent la possibilité de bénéficier gratuitement d'une consultation psychologique. Les informations pratiques et de contact sont disponibles sur le site internet des cantons.

### Un plan en cas d'urgence

Un plan B, c'est ce que propose l'association Pro Aidants. Elle met à disposition un document permettant de rassembler toutes les informations nécessaires à l'accompagnement d'une personne par un autre aidant ou par un professionnel. À télécharger gratuitement via :

<https://www.proaidants.ch/fr-ch>

## Concilier vie professionnelle et soutien régulier à un proche

La nouvelle loi fédérale pour soutenir les proches aidants est entrée en vigueur en 2021 et, avec elle, plusieurs mesures importantes pour les personnes alliant activité professionnelle et aide régulière, notamment :

- L'opportunité, en tant que proche aidant, de bénéficier d'un congé professionnel rémunéré. Il peut aller jusqu'à trois jours par cas et ne peut dépasser dix jours au cours d'une année civile.
- Pour les parents d'enfants gravement malades ou accidentés, la possibilité de s'absenter de leur travail jusqu'à 14 semaines, tout en étant rémunérés.

Ces dispositions et bien d'autres informations légales, financières, fiscales et pratiques sont détaillées sur la plateforme Work+Care mise en place par Travail.Suisse. <http://www.info-workcare.ch/fr/adresses>



### Faire une pause

Diverses associations proposent de prendre le relais pour certaines tâches ou pour une durée déterminée.

Pratique, la liste des services de proximité classés par catégories de besoins proposée par Work+Care : <http://www.info-workcare.ch/fr/adresses>

Les services d'aide et de soins à domicile de chaque région sont aussi à disposition tout comme la Croix-Rouge dont le site internet permet d'identifier les offres d'aide disponibles près de chez soi :

<https://proche-aidant.redcross.ch/offres>

Enfin, mention spéciale pour l'application Five up qui permet à un particulier de trouver ou de proposer de l'aide bénévole partout en Suisse :

[www.fiveup.org/accueil](http://www.fiveup.org/accueil)

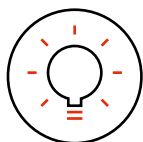
### Un rôle de proche aidant reconnu

Le droit suisse n'accorde pas de statut légal aux proches aidants et leur engagement n'est pas rétribué par un salaire. En revanche, des initiatives sont prises par les pouvoirs publics pour les soutenir et certains cantons, villes et communes leur versent une allocation, par exemple sous la forme d'une indemnité journalière. Les renseignements concernés figurent sur leurs sites internet.

# J'aide un proche.

Parmi ses besoins, quels sont ceux pris en charge par l'assurance de base ?

Notre spécialiste vous oriente.



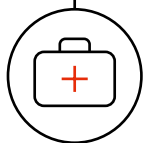
Le principe qui s'applique est le suivant : pour qu'une prestation de soins soit prise en charge, elle doit être prescrite par un médecin et son remboursement prévu par la loi sur l'assurance-maladie (LAMal).

---



Le médecin évalue les besoins de la personne et prescrit les soins correspondants. Selon les cas, c'est aussi lui qui prend contact avec les prestataires concernés.

---



Trois catégories de soins sont couvertes par l'assurance de base, que ce soit à domicile, en cabinet, à l'hôpital, dans un établissement médico-social ou une unité d'accueil temporaire :

- 1 L'évaluation et les conseils, par exemple concernant la prise de médicaments ou l'utilisation de dispositifs et d'appareils médicaux.
- 2 Les examens et les traitements, comme le contrôle du pouls ou de la pression, l'administration de piqûres, les médicaments, le nettoyage des plaies, le changement des pansements.
- 3 Les soins de base et d'hygiène, notamment l'aide pour se lever du lit, se laver, s'habiller, ou manger.



a.

Les prestataires adressent la facture à Assura et une copie à l'assuré. Assura établit un décompte reprenant le montant à charge de ce dernier. Ce montant dépend de la franchise de l'assuré et intègre une quote-part correspondant à 10% du coût total des soins. Cette quote-part est limitée à CHF 700/an pour un adulte et CHF 350/an pour un enfant.

### L'avis de l'expert Assura



**Fabrice Saudan**  
Responsable service  
Hôpitaux et EMS,  
Le Mont-sur-Lausanne

Il faut être attentif au fait que l'assurance de base ne prend pas en charge les frais liés à une aide-ménagère qui interviendrait pour nettoyer un logement, faire les courses ou préparer les repas. Elle ne rembourse pas non plus le logement, les repas et l'entretien dans un établissement médico-social.

Quand le médecin atteste que l'état de santé d'une personne ne lui permet pas d'utiliser un autre moyen

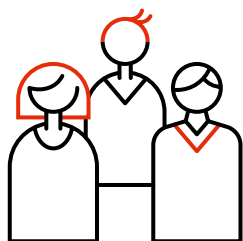
de transport (voiture, transports publics), l'assurance de base couvre 50% des frais de déplacement vers un cabinet ou établissement médical dans le but de lui administrer des soins (max. CHF 500/an).

Par ailleurs, on nous demande souvent si l'ergothérapie est susceptible d'être prise en charge par l'assurance de base. C'est le cas lorsque ce traitement est prescrit et qu'il est destiné à améliorer les fonctions corporelles et l'autonomie de la personne dans les actes de la vie quotidienne.

Chaque situation étant unique, il ne faut pas hésiter à nous contacter afin de vérifier les conditions spécifiques de prise en charge.

### Sur nos réseaux sociaux

# 2'000'000 de proches aidants



En Suisse, près de 2 millions de personnes offrent une présence, un soutien ou des soins à un proche atteint dans sa santé ou en situation de handicap.

Celles et ceux qui accompagnent des personnes âgées s'interrogent souvent sur les besoins spécifiques de ces dernières et la meilleure façon d'y répondre.

Si c'est votre cas, savez-vous que la @Croix-Rouge propose divers cours dédiés, regroupés sous l'intitulé «Prendre en charge des personnes âgées/malades»?

Pour les découvrir et vous y inscrire : <https://www.redcross-edu.ch/fr/soins-et-prise-en-charge>

 Découvrez notre page LinkedIn : [linkedin.com/company/assura-ch](https://www.linkedin.com/company/assura-ch)

# +74.7%

C'est la croissance des coûts des soins de longue durée fournis par les services d'aide et de soins à domicile entre 2010 et 2019.

Source : OFS 2019

## Partage d'expériences

Ils ont accompagné un proche malade du cancer et témoignent des situations qu'ils ont vécues, pour que d'autres puissent mieux les anticiper. La brochure éditée par la Ligue contre le cancer contient de nombreux conseils pratiques. Elle est disponible gratuitement via ce lien :

- [boutique.liguecancer.ch](https://boutique.liguecancer.ch)
- > brochures matériel d'information
- > vivre avec le cancer
- > quotidien et cancer
- > proches aidants et cancer

## LE TEST

Un proche a l'air absent, a des difficultés à s'exprimer, se concentrer ou s'orienter. Mieux vaut vérifier rapidement qu'il ne s'agit pas des premiers symptômes d'une démence. Memo-Info propose un test en ligne s'adressant tant à la personne concernée qu'à ses proches. <https://memo-info.ch/fr/demence/test/>



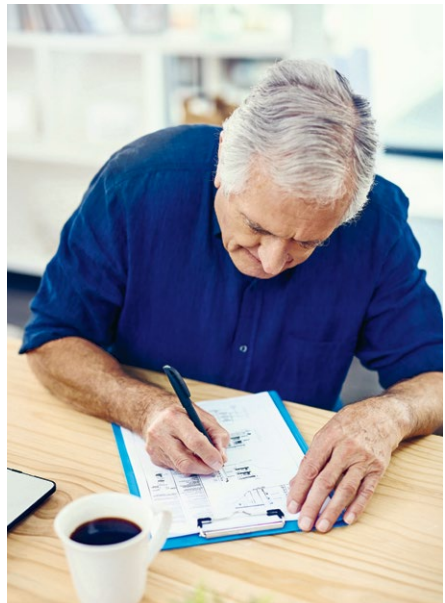
## Heureux

Selon de multiples études en psychologie menées au cours des 20 dernières années, aider les autres serait une méthode simple et efficace pour être plus heureux. Ces recherches pointent une interaction neuronale entre la région du cerveau liée à la générosité et celle liée au bien-être.

## Directives anticipées

Elles permettent de définir les traitements et actes médicaux auxquels l'on consent pour le cas où l'on ne disposerait plus de discernement. Elles sont aussi l'occasion de désigner une personne de confiance pour nous représenter et servir d'interlocuteur aux professionnels de la santé. Le formulaire de directives anticipées peut être téléchargé gratuitement via ce lien :

<https://prevoyance.redcross.ch/documents/>



# Rapide et facile : découvrez l'App Assura



Notification lors de la réception d'un nouveau document ou d'un justificatif mal scanné

Votre carte d'assuré et celle de chaque membre de votre famille, vos contrats d'assurance, vos primes et les pharmacies agréées les plus proches

Un aperçu de votre franchise et de votre quote-part

Vos décomptes de prestations, vos avis de prime et votre trimestriel Essentia

Numérisez et transmettez vos justificatifs de soins pour remboursement

Une vue d'ensemble de vos justificatifs envoyés, par année et statut

## Pour télécharger l'App Assura

Connectez-vous avec l'identifiant de votre Espace Client ou créez votre compte directement depuis [e-assura.ch](https://e-assura.ch)

[assura.ch/app-assura](https://assura.ch/app-assura)



 **Contact**  
assura.ch  
0800 277 872