Supplément spécial

L'avenir de votre santé

CSS

Sommaire

4 **Ce que nous dit l'intelligence artificielle**

6 Exploiter le numérique
Interview avec Michael Rieger et Sanjay Singh

8 **Vivre en bonne santé jusqu'à un âge avancé**

10 Au top sur le plan numérique
Le point de vue d'Erica Benz

12 **L'essor du numérique dans la prévention santé**

14 Prévenir les accouchements prématurés

16 **Trouver le soutien qui convient**

18 Pour mieux supporter le COVID long

Chère lectrice, cher lecteur

Le numérique nous offre sans cesse de nouvelles possibilités de développer le système de santé. Et avec l'avènement de l'intelligence artificielle, il y a lieu de se demander jusqu'où tout cela ira. Ou, devrais-je dire, jusqu'où nous voulons aller. En effet, tout ce qui est faisable n'est pas forcément utile. Et tout ce qui est souhaitable ne doit pas forcément être mis en œuvre. En ce qui concerne les soins de santé, nous devons surtout nous assurer de tirer le plus grand bénéfice possible, en respectant nos moyens financiers. Nous devons d'abord et avant tout développer le système de sorte qu'il reste accessible et abordable pour tout le monde.

La CSS s'engage depuis des années pour des prestations de santé interconnectées et d'un niveau qualitatif élevé. En tant que partenaire santé, non seulement elle soutient de nombreuses start-up qui proposent des solutions de santé numériques prometteuses, mais elle mène aussi ses propres recherches, en coopération avec l'EPFZ et la Haute Ecole de Saint-Gall, dans le cadre du CSS Health Lab. De plus, la CSS prend part activement à la création de l'écosystème de la santé en élaborant des offres pertinentes pour la collectivité, notamment en matière de santé mentale et de vieillissement en bonne santé.

Dans ce supplément spécial, nous vous présentons les domaines dans lesquels la CSS s'engage à titre de partenaire santé. Vous verrez ainsi les offres qui y sont associées et les bénéfices que notre engagement peut vous apporter en tant que personne assurée.

Bonne lecture!

Philomena Colatrella
CEO

Ce que nous dit l'intelligence artificielle*

Le système de santé fait face à de profonds changements provoqués par des mégatendances, qui révolutionnent notre manière d'appréhender la santé.

Dans cet article, nous nous penchons sur la manière dont ces mégatendances influencent la CSS et pourquoi elles sont importantes pour votre santé.

La révolution de la santé par le numérique

Le numérique a conquis non seulement notre quotidien, mais aussi le domaine de la santé. La télémédecine, les applis de santé et l'intelligence artificielle permettent un suivi plus personnalisé. La CSS mise sur des solutions innovantes pour offrir aux personnes assurées un accès direct à des services de santé numériques. Elle contribue ainsi à la prévention en matière de santé.

Médecine personnalisée

Les traitements uniformes appartiendront bientôt au passé: les progrès de la recherche génomique permettent une médecine personnalisée qui traite de manière ciblée les caractéristiques génétiques individuelles. La CSS mise sur un partenariat avec des spécialistes du domaine médical afin de garantir aux personnes assurées l'accès aux traitements nécessaires.

Vieillir en bonne santé

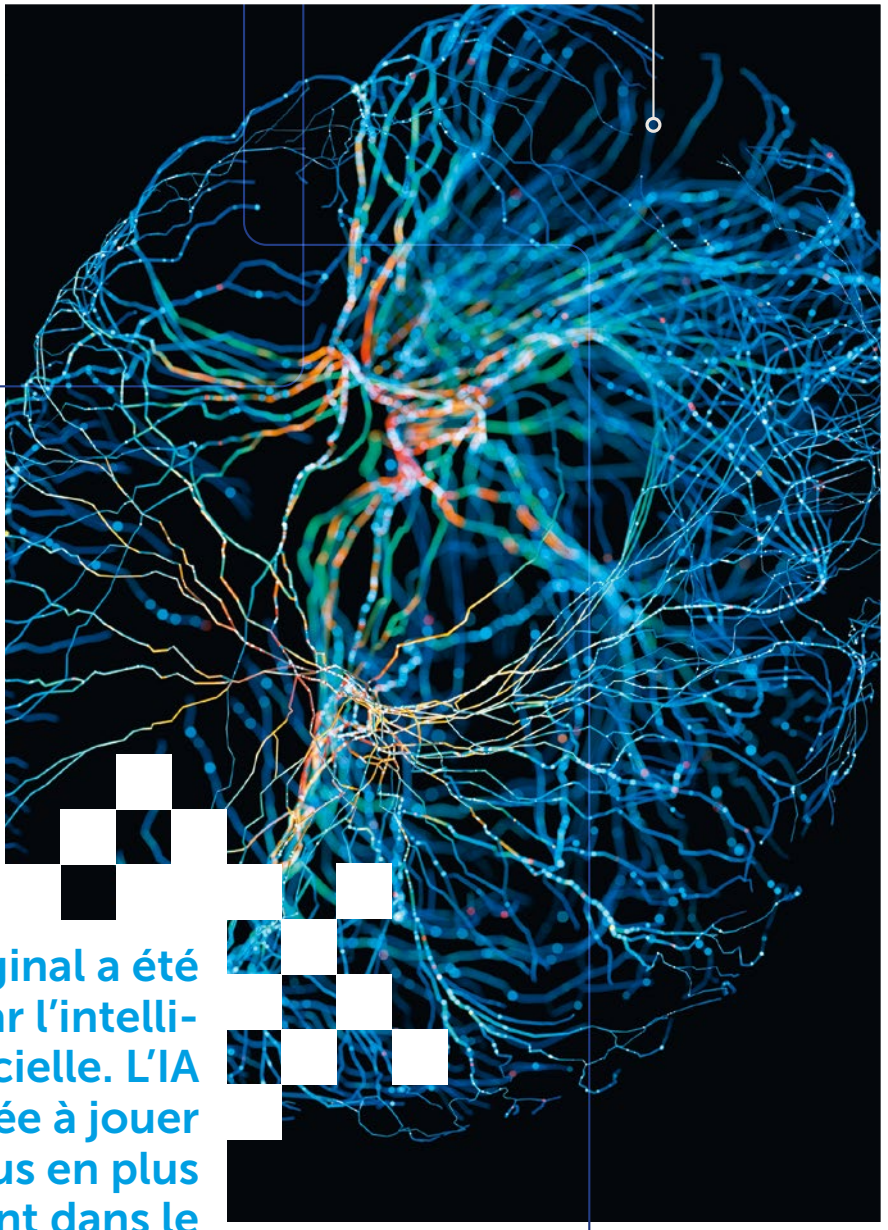
Le vieillissement de la population pose de nouveaux défis. La CSS mise sur la prévention et aide les personnes assurées à rester actives et en bonne santé à mesure qu'elles avancent en âge. A travers des offres et services spécifiques, elle encourage une gestion consciente et individuelle de la santé tout au long de la vie.

La durabilité dans le système de santé

La durabilité est bien plus qu'un slogan; elle est garante de notre avenir. En tant qu'actrice du système de santé, la CSS s'engage en faveur de solutions de santé durables, à haute valeur ajoutée et financièrement supportables.

Santé sociale et collectivité

L'importance des facteurs sociaux pour la santé est de plus en plus reconnue. La CSS mise sur une approche globale et soutient des initiatives sociales qui renforcent le bien-être de la société.



***Le texte original a été rédigé par l'intelligence artificielle. L'IA est appelée à jouer un rôle de plus en plus important dans le domaine de la santé.**

Ces mégatendances montrent que l'avenir du système de santé est étroitement lié à l'innovation, à la prévention et à la collaboration. La CSS s'engage activement dans ces domaines pour vous proposer la meilleure prise en charge possible en tant que personne assurée.

La santé n'est pas seulement l'absence de maladie. De manière plus positive, elle représente aussi le bien-être personnel dans tous les domaines de la vie. La CSS vous conseille et vous soutient dans la poursuite de cet objectif depuis des années: elle est à vos côtés non seulement en tant qu'assureur fiable, mais aussi en tant que partenaire santé personnel.

Exploiter le numérique

La CSS développe continuellement de nouvelles offres de santé et compte parmi les assureurs-maladie les plus innovants de Suisse. Les membres de la direction générale du Groupe Michael Rieger et Sanjay Singh livrent leurs impressions.

Le système de santé se trouve dans une importante phase de transition numérique. En tant qu'assurance-maladie, la CSS est au cœur de cette transition. Dans quels domaines est-elle particulièrement active?

Sanjay Singh: Les besoins et les attentes de la société en matière de santé ont considérablement évolué au cours des dernières années. Nous voulons répondre à ces nouvelles exigences. Dans le cadre de notre engagement en tant que partenaire santé, nous misons sur des services inédits et innovants dans les trois domaines «être en bonne santé», «guérir» et «vivre avec une maladie». Nous observons l'évolution de la société et cherchons des solutions novatrices.

Michael Rieger: La santé mentale en particulier ou encore la possibilité de vieillir en bonne santé sont des thèmes qui soulèvent des questions urgentes. Nous travaillons ardemment aux différentes approches de solution, notamment avec le CSS Health Lab, qui concentre ses recherches sur la manière dont nous pouvons aider les gens à vieillir en meilleure santé.

Pourquoi la CSS, en tant qu'assurance-maladie, veut-elle participer au développement du système de santé?

S.S.: En tant que leader de l'assurance de base, nous considérons qu'il est de notre devoir de tout faire pour freiner la hausse des coûts dans le domaine de la santé. Nous le devons à nos clientes et clients. Pour obtenir des changements notables, toutes les parties prenantes doivent apporter leur contribution. Cela va de soi. Il est particulièrement important que les personnes assurées obtiennent rapidement un soutien approprié. En collaboration avec nos différents partenaires, nous les aidons à trouver facilement une offre adéquate. Ainsi, nous soulageons le système de santé sur le plan financier également. La plateforme de santé «Well», qui met en réseau toutes les parties prenantes et facilite l'accès aux services, en est un bon exemple.

Cependant, la CSS ne peut pas réinventer le système de santé à elle seule. Quelles collaborations sont requises pour atteindre de meilleurs résultats?

M.R.: Dans un monde numérique, les innovations dans le domaine de la santé comme des nouvelles méthodes de traitement ou des offres d'assistance numériques sont toujours fondées sur des partenariats. Nous collaborons avec des partenaires potentiels à un stade précoce et nous les soutenons. C'est le cas notamment du programme «Future of Health Grant»: de concert avec l'Innovation Park de l'EPFL, nous soutenons de jeunes start-up grâce à un financement et à notre savoir-faire dans le domaine

des innovations numériques pour la promotion de la santé. Bien sûr, il est toujours essentiel que nos clientes et clients en profitent aussi.

De quelle manière la CSS met-elle le potentiel d'innovation de son personnel à contribution?

M.R.: La CSS accorde une grande importance au potentiel d'innovation de ses collaboratrices et collaborateurs. En plus d'un environnement de travail inspirant, nous leur proposons différents programmes qui leur donnent l'occasion de découvrir et d'apprendre de nouvelles méthodes de travail. Depuis plusieurs années, avec la «Kickbox CSS», des collaboratrices et collaborateurs peuvent proposer des idées et les concrétiser dans le cadre d'un processus en trois étapes. Pour ce faire, la CSS met à leur disposition un soutien spécialisé et leur accorde du temps de travail.

Des projets concrets ont-ils déjà vu le jour?

S.S.: Les collaboratrices et collaborateurs ont proposé de nombreuses idées dès le départ, qui ont toutes été évaluées et, le cas échéant, développées, puis mises en œuvre. Par exemple, grâce à l'initiative d'une collaboratrice, nous avons pu mettre sur pied rapidement une offre de conseil intéressante pour le COVID long. La collaboratrice concernée est désormais responsable de ce service (voir page 18). Grâce à cette offre, les personnes atteintes de COVID long peuvent s'adresser directement à la CSS.

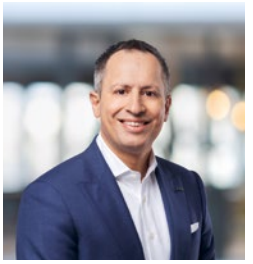
Le numérique est le thème phare du système de santé. Quelles en sont les limites à votre avis?

M.R.: Le numérique doit offrir de réels avantages au quotidien. Lorsqu'une solution numérique remplace un processus existant, de manière partielle ou intégrale, le gain en efficacité doit être perceptible. Nous avons encore du travail à faire à cet égard, par exemple avec le dossier électronique du patient (DEP), qui fait actuellement l'objet de discussions. Si le seul avantage consiste à transformer les documents papier existants en fichiers PDF électroniques et à les archiver, cela ne sert à rien.

Quelles sont les attentes concrètes envers le dossier du patient?

S.S.: L'objectif serait qu'un tel dossier soit accepté et utilisé par toutes les parties prenantes. Par exemple, il faudrait pouvoir classer et analyser des données, et le DEP devrait être relié à d'autres services. D'une manière générale, je considère que le numérique et le DEP recèlent un potentiel énorme. Cependant, nous devons encore mieux définir l'avantage souhaité et garantir une utilisation numérique simple de A à Z. Avant tout, nous devons éviter d'alterner constamment entre analogique et numérique, car cela n'apporte ni efficacité ni réduction des coûts.

Michael Rieger travaille à la CSS depuis 2012 et y a occupé différentes fonctions. Depuis 2022, il dirige la division Stratégie & Corporate Services du Groupe.



Sanjay Singh a rejoint la CSS en 2017. Il dirige depuis lors la division Prestations, Produits & Health Services du Groupe.

Avancer vers l'avenir

Apprenez-en plus sur nos activités d'innovation.

css.ch/innovations

Vivre en bonne santé jusqu'à un âge avancé

Qui n'a jamais rêvé d'être en bonne santé jusqu'à un âge avancé? En tant que partenaire santé, la CSS s'engage à différents égards pour que ce souhait se réalise pour les personnes assurées.

Depuis 1950, l'espérance de vie en Suisse a augmenté d'environ quinze ans, selon l'Office fédéral de la statistique, passant à 85 ans pour les femmes et un peu plus de 81 ans pour les hommes. En outre, la proportion de personnes ayant une bonne santé jusqu'à un âge avancé ne cesse de croître. Enfin, les dernières personnes de la génération des baby-boomers (nés jusqu'en 1964) atteindront l'âge de la retraite ces prochaines années.

Ainsi, la proportion de personnes âgées doublera en quelque sorte. Pour les décennies à venir, cela représentera un grand défi de société, notamment dans l'accompagnement et les soins de longue durée.

Les séniors aspirent à profiter d'une retraite en bonne santé. S'ils s'impliquent davantage dans leur communauté, ce sera bénéfique pour la société dans son ensemble. La CSS s'engage également en faveur de ce que les spécialistes appellent le vieillissement en bonne santé, afin que les personnes âgées puissent vivre plus longtemps de manière autonome et en meilleure santé dans leur environnement habituel.

620 000

Selon une étude de la Fondation Paul Schiller, il s'agit du nombre de personnes âgées de plus de 65 ans en Suisse qui n'ont pas d'accompagnement adéquat à l'heure actuelle.

30 milliards

La Confédération estime que les coûts des soins de longue durée seront multipliés par trois au cours des trente prochaines années, pour atteindre 30 milliards de francs.

Engagement de la CSS

Aujourd'hui déjà, les personnes âgées disposent de différentes offres et prestations de prise en charge spécifiques (voir page 11).

«Nous n'en sommes qu'au commencement», souligne Sandra Häberli, qui, en tant que gestionnaire de l'innovation à la CSS, est bien au fait des questions sur le vieillissement en bonne santé. Selon elle, il sera toujours plus difficile de maintenir les structures de prise en charge existantes. «Il est donc dans l'intérêt aussi bien de la population que de la CSS que les personnes vivant en Suisse restent en bonne santé jusqu'à un âge avancé et bénéficient d'offres d'accompagnement et de soutien judicieuses.»

La plateforme «Pensionato», qui est sur le point d'être lancée, s'inscrit dans cette démarche. Elaborée dans le cadre d'un projet pilote de la CSS réunissant des spécialistes et des séniors, cette plateforme renferme une foule d'informations, d'outils et d'offres sur des sujets de santé en lien avec la retraite. Le souhait de Sandra Häberli: «Nous avons pour vision que la population suisse puisse vieillir dans la dignité et de manière autonome tout en participant à la vie sociale jusqu'à la fin de la vie.»

40 000

Nombre approximatif de personnes soignantes qu'il manquera en Suisse d'ici 2040 selon une étude de la société de conseils PriceWaterhouseCoopers (PwC).

Au top sur le plan numérique

Quand Erica Benz se trouve devant son immense bibliothèque, elle n'a aucun doute: elle adore les livres. Pour autant, elle n'a pas peur des appareils numériques.

Le numérique progresse à une vitesse fulgurante dans tous les domaines de la vie. La Zurichoise Erica Benz, qui soufflera bientôt ses 80 bougies, accueille les changements technologiques avec joie. Elle utilise tous les jours son smartphone et son ordinateur portable. Quand cela s'avère judicieux, elle recourt aussi aux canaux numériques, que ce soit pour les contacts avec sa banque, son assurance-maladie ou des séances à distance. «J'ai l'avantage de travailler dans différents réseaux et de faire partie d'un projet universitaire que j'ai moi-même initié, sur le thème de l'âgisme», commente Erica Benz. «C'est pourquoi je m'adapte sans cesse aux nouvelles technologies. Cela me tient vraiment à cœur.»

Offres de santé numériques

Erica Benz suit avec intérêt les nouveautés dans le domaine médical, notamment les offres de santé numériques. «Je trouve l'outil de recherche de symptômes très utile. Je l'utilise de temps en temps. J'ai aussi testé l'assistance d'un chatbot quand j'ai eu la grippe.» Erica Benz voit ces possibilités interactives d'un bon œil. Elle trouve utile d'y recourir pour un premier tri au lieu de consulter le médecin chaque fois qu'on a une petite toux. «Les assureurs-maladie proposent assurément des offres intéressantes.»

Erica Benz a dirigé la division littérature de la Fondation suisse pour la culture Pro Helvetia. Aujourd'hui, elle s'engage entre autres auprès de l'organisation à but non lucratif Innovage, où elle offre un conseil gratuit à des organisations d'utilité publique.

Vieillesse
ce que propose la CSS

Enfin un dossier électronique

Erica Benz estime cependant que d'autres outils numériques pourraient être développés. «D'autres applis interactives pourraient m'être utiles en cas de maladie, cela m'éviterait d'utiliser mon ordinateur.» Elle juge néanmoins que la priorité devrait être accordée au dossier médical électronique. «Il n'est pas possible qu'en tant que patiente, je doive gérer moi-même mes antécédents médicaux», proteste-t-elle avec conviction. «J'estime que les assurances-maladie devraient mettre plus de pression pour qu'une plateforme numérique efficace soit enfin disponible en Suisse, à laquelle j'aurais moi-même accès.» Selon Erica Benz, les médecins sont souvent avares de renseignements au sujet d'un traitement ou d'un examen ou attendent qu'on leur pose des questions.

Dépassés par la technologie

Erica Benz est au top quant à l'utilisation des offres numériques. Mais qu'en est-il des autres personnes âgées qu'elle côtoie? «Je connais des séniors qui n'ont ni téléphone ni ordinateur portable. Ils ont de plus en plus de mal à se débrouiller seuls et seront totalement dépassés si le numérique continue de progresser au rythme actuel.» Même si elle est passionnée de numérique, Erica Benz se demande parfois si son tour viendra un jour. Elle juge inacceptable que les personnes âgées soient laissées pour compte et qu'elles dépendent de l'aide de tiers pour naviguer dans le monde numérique. Pour elle, il est primordial que les entreprises, y compris les assureurs, prennent conscience du problème. «J'adore les offres numériques, mais j'espère quand même qu'à l'avenir, il y aura encore des interlocuteurs en chair et en os, comme c'est le cas à la CSS.»

* L'offre est gratuite pour les personnes qui ont conclu une assurance complémentaire pour frais de guérison.

Conseil des coaches de santé sur la vieillesse et les soins

Les coaches de santé CSS conseillent les personnes âgées et leurs proches aidants au sujet de services permettant de les soulager, des soins à domicile, de la prévention, des directives anticipées, de l'activité physique et du soutien psychologique, notamment en cas de deuil, d'isolement ou d'angoisses. Le premier conseil est gratuit pour les personnes assurées à la CSS et leurs proches aidants. **css.ch/vieillesse**

Prévention des chutes*

L'offre est destinée aux personnes âgées qui vivent de manière autonome. La prévention des chutes se fait directement à votre domicile. Des spécialistes de la Ligue suisse contre le rhumatisme et de l'ergothérapie examinent les conditions de logement, identifient les obstacles susceptibles de causer des chutes et recommandent des exercices d'équilibre et de renforcement. **css.ch/chutes**

Programme de gestion de l'arthrose

En plus d'être douloureuse, l'arthrose limite souvent la mobilité et la qualité de vie. D'une durée de 18 mois, le programme de gestion de l'arthrose vous accompagne au moyen de sondages s'appuyant sur des données scientifiques, d'évaluations individuelles et de recommandations de la CSS en tant que partenaire santé.
css.ch/arthrose-programm (en allemand)

Contrôle de l'hypertension*

L'appli encourage les personnes à vérifier régulièrement leur tension artérielle. Les mesures sont faites de manière simple à l'aide de l'appareil photo du smartphone ou du tensiomètre connecté à celui-ci. L'offre comprend aussi un rapport sur la tension artérielle et des recommandations personnalisées en matière d'alimentation, d'activité physique et de détente. **css.ch/manoa**

L'essor du numérique dans la prévention santé

Alors qu'à une certaine époque, les parcours vita étaient pour ainsi dire la seule option en matière de prévention santé, d'innombrables offres numériques tentent aujourd'hui de gagner les faveurs des personnes qui veulent (ou devraient) se préoccuper de leur santé.

Si vous vous souvenez encore des premiers parcours vita en Suisse, c'est que vous avez probablement atteint l'âge de la retraite. Le premier des quelque 500 sentiers de fitness a été inauguré sur le Zurichberg en 1968. Cette manière de s'entraîner reste très populaire aujourd'hui, bien que la prévention en matière de santé ne cesse de se renouveler. Si les mégatendances en lien avec le fitness se sont succédé au fil des années, certaines ont perduré. Pensons aux standards établis dans les années 1980 par Arnold Schwarzenegger en matière de musculation ou aux exercices d'aérobic présentés par l'actrice américaine Jane Fonda à la télévision, qui ont révolutionné le monde du fitness. Et depuis que les Beatles ont découvert leur amour pour la spiritualité indienne, il y a un peu plus d'un demi-siècle, le yoga ne cesse de faire des adeptes.

Appareils microélectroniques portables

A la fin du millénaire, les «wearables», soit des montres, ceintures et autres appareils microélectroniques portables équipés de capteurs, ont donné un nouveau souffle au marché du fitness. Si, au début, l'application se limitait à la mesure du pouls ou au simple comptage des pas, la miniaturisation est venue élargir les possibilités au-delà des attentes, grâce à une électronique plus performante.

La CSS a bénéficié de ce nouvel élan: depuis plusieurs années, elle est leader du marché en matière d'offres numériques pour ses clientes et clients. Le développement de sa propre appli de récompense «active365» a grandement contribué à ce succès (voir page 15).

300 000

Il s'agit du nombre d'applis de santé disponibles dans les deux grands app stores selon eHealth Suisse, le Centre de compétences de la Confédération et des cantons.

2007

Le lancement du premier smartphone a été suivi d'un boom des applis de santé.

Grâce à des coopérations dans le domaine de la recherche, la CSS, en tant que partenaire santé, joue un rôle de pionnière dans l'amélioration des offres numériques en faveur de la population dans son ensemble, au-delà de sa propre clientèle.

Les aides numériques actuelles ne portent plus uniquement sur le fitness, l'activité physique ou l'alimentation: la CSS développe désormais des applications numériques dans le domaine médical sur les thèmes de la douleur, de la dépression et de la grossesse. La start-up Pregnolia a notamment mis au point un appareil visant à diagnostiquer les naissances prématurées (voir l'article à la page 14).

Pregnolia est l'une des nombreuses start-up du domaine de la santé soutenues par la CSS. Grâce à cet engagement, la CSS, en tant que leader de l'assurance de base, peut mettre à la disposition de la population des connaissances externes de grande qualité. Avec ses offres internes, comme les coaches de santé, elle propose un éventail complet de prestations à ses clientes et clients.

9

Afin d'y voir plus clair dans l'offre foisonnante d'aides numériques, eHealth Suisse a défini neuf critères qui définissent une bonne appli de santé.

e-health-suisse.ch/fr

Prévenir les accouchements prématurés

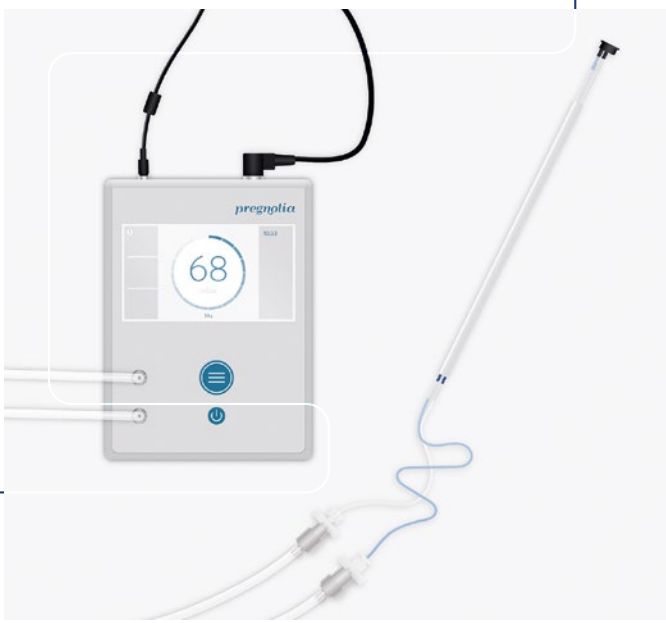
Le développement du numérique peut aussi permettre d'identifier le risque d'accouchement prématuré. C'est ce que démontre un instrument de mesure mis au point par l'entreprise Pregnolia.

Chaque année en Suisse, 8000 bébés viennent au monde prématurément (avant la 37e semaine de grossesse). Les bébés prématurés ont de bonnes chances de se développer normalement avec l'aide médicale adéquate. Toutefois, idéalement, il vaudrait mieux prévenir les naissances prématurées. Pour cela, il faut pouvoir identifier les risques de manière fiable.

Dans le cadre de sa thèse de doctorat à l'EPFZ, Sabrina Badir a étudié les modifications dans les tissus du col de l'utérus pendant la grossesse et développé un appareil de mesure avec des collègues. Cette initiative a donné lieu à la création de la start-up Pregnolia en 2016, qui est aujourd'hui dirigée par Sabrina Badir. La CSS soutient encore l'entreprise à ce jour.

Mesure du col de l'utérus

«Actuellement, l'appareil de mesure que nous avons développé est utilisé sur une vingtaine de sites en Suisse et en Allemagne», explique Sabrina Badir. «L'appareil a déjà permis d'examiner plus de 1800 femmes enceintes, et les médecins ont jugé son utilisation simple et sûre.» Le principe repose sur la mesure de la rigidité du col de l'utérus. La valeur correspondante s'affiche sur l'écran de l'appareil. Une comparaison avec les valeurs d'une grossesse normale permet d'indiquer si cette valeur se situe dans la fourchette attendue. Un écart peut être le signe d'un accouchement prématuré.



Etudes encore en cours

Ce dispositif mobile a déjà prouvé son efficacité à plusieurs reprises. «Par exemple lors d'une grossesse multiple où des triplés seraient nés avant la limite de leur viabilité, soit dès la 24e semaine de grossesse, si le système de Pregnolia n'avait pas été utilisé», explique Sabrina Badir. «Malgré des succès comme celui-ci, nous sommes toujours dans la phase pilote.» L'évaluation définitive devra attendre 2025, une fois que les études en cours seront terminées. «Les données des études forment la ‹matière première› requise pour faire passer notre produit d'appareil de mesure à appareil de diagnostic.»

A partir de là, il ne devrait plus y avoir d'obstacle à la diffusion de la méthode de mesure. La fondatrice explique: «Notre objectif est de rendre le système Pregnolia accessible dans le monde entier. Mais en tant que start-up, nous ne pouvons y arriver seuls.» C'est pourquoi la prochaine étape consiste à trouver un partenaire stratégique mondial.

Prévention santé

ce que propose la CSS

Plateforme numérique

La plateforme numérique «Well» vous soutient dans tout ce qui a trait à la santé et à la maladie. Dans l'appli «Well», vous pouvez par exemple vérifier vos symptômes, chercher une ou un médecin ou une pharmacie, commander des médicaments et créer un dossier électronique avec des documents de santé personnels.

App Store Google Play

Points pour le shop santé

Avec l'appli «active365», les clientes et clients CSS peuvent collecter des points d'une valeur allant jusqu'à 600 francs s'ils adoptent un mode de vie sain. En plus d'«active365», les personnes disposant d'une assurance complémentaire bénéficient d'offres attrayantes, de top deals quotidiens et de rabais exclusifs auprès des partenaires CSS.

App Store Google Play

Aide en cas de problèmes de peau

Avez-vous des éruptions cutanées, de l'eczéma ou un grain de beauté qui vous inquiète? Grâce à l'examen cutané en ligne, vous pouvez obtenir de l'aide. Voici comment faire: vous choisissez une ou un médecin en ligne dans la liste, décrivez vos symptômes et téléchargez trois photos de votre problème de peau. Vous recevez une réponse dans les 48 heures.

css.ch/examen-cutane

Trouver le soutien qui convient

Selon l'étude sur la santé de la CSS, la santé mentale de la population s'est détériorée, d'où la nécessité d'offrir un plus grand éventail de méthodes thérapeutiques.

Au cours des trois dernières années, le bien-être psychique de la population s'est détérioré. Voilà ce que révèle l'étude sur la santé de la CSS publiée en 2023. Ainsi, le pourcentage de personnes qui ont une bonne santé mentale a baissé, passant de 75% (2021) à 66% (2023). Environ un quart des 18 à 35 ans affirme ne pas se sentir en parfaite santé, évoquant la charge de travail parmi les principales difficultés. L'étude souligne également la difficulté à trouver du soutien professionnel. «Même lorsque les personnes sont dans une crise psychique aiguë, il est difficile de leur trouver une place en thérapie», explique Anne Bode, cheffe Gestion de la santé à la CSS. «De plus, beaucoup de personnes s'égarent dans la ‹jungle de la santé› ou tardent avant de demander un soutien professionnel.»

Des offres CSS faciles d'accès

«Depuis 2022, l'ensemble des psychothérapeutes formés peuvent facturer leurs prestations à l'assurance-maladie obligatoire. Cette mesure a élargi l'offre de traitement et simplifié l'accès», explique Anne Bode. Elle soutient toutefois que davantage d'offres et d'approches thérapeutiques sont nécessaires pour faire face à l'accroissement des besoins. Anne Bode souligne que les maladies psychiques sont généralement longues et complexes. «C'est pourquoi la CSS propose aux personnes assurées des offres faciles d'accès qui permettent de traiter directement les symptômes, comme les offres en ligne ‹velibra› et ‹deprexis›» (voir page 19). De telles offres aident à identifier les symptômes en amont et à pallier les temps d'attente. «En complément, les coaches de santé de la CSS ou l'accompagnement personnalisé des patients peuvent jouer un rôle de coordination et de soutien.»

La vision de la CSS

Le chemin vers une prise en charge globale est loin d'être terminé. Anne Bode: «Notre vision est la suivante: lorsque les personnes assurées s'adressent à la CSS pour des questions en lien avec leur santé, nous pouvons, en tant que spécialistes des soins – au sens des soins en général – recommander un soutien ou un traitement adapté à la situation ou proposer une solution.» Dans cette optique, des canaux tels que la plateforme de santé «Well» ou l'appli de récompense «active365» doivent être intégrés encore davantage dans les offres de la CSS pour que les personnes assurées trouvent toujours les informations nécessaires.

Nouvelles méthodes de psychothérapie

De plus en plus de nouvelles méthodes sont utilisées en cas de troubles psychiques. C'est le cas notamment de l'appli interactive «Ylah» et de la méthode d'électrostimulation tDCS. La

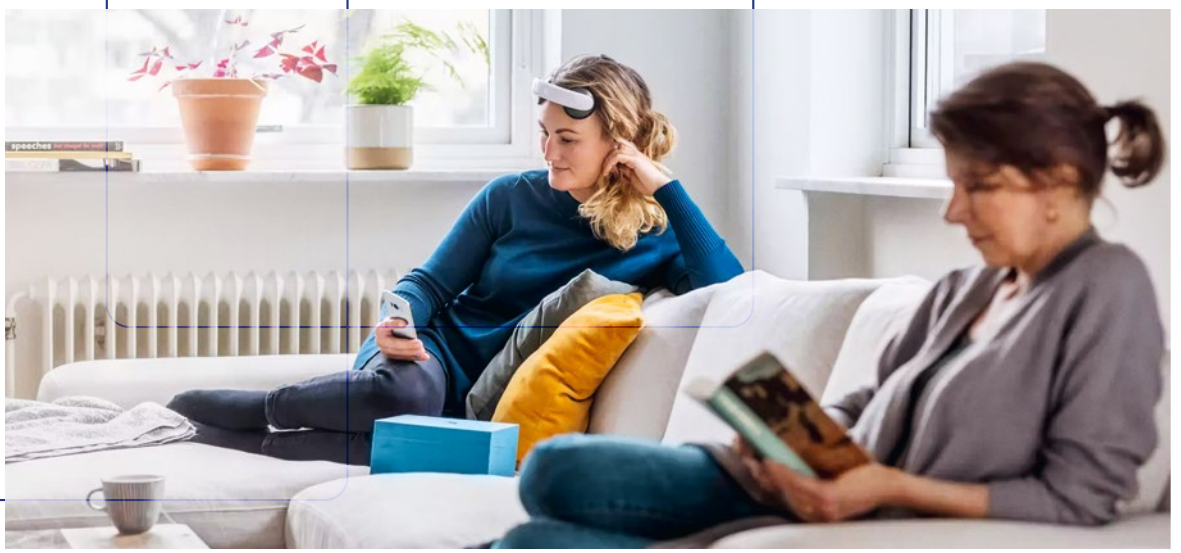
psychothérapie classique continue de jouer un rôle central dans les problèmes de santé psychiques tels que la dépression. Toutefois, en raison du manque de places en psychothérapie, le recours aux nouvelles méthodes est de plus en plus fréquent. «Nous n'en sommes qu'au commencement, souligne Anne Bode, mais je pars du principe que la combinaison de la thérapie classique et des approches thérapeutiques innovantes s'imposera peu à peu.»

«S'engager»

L'appli «Ylah» (qui signifie «s'engager» en dialecte bernois) est un bon exemple de «psychothérapie mixte». L'idée a été développée par la start-up bernoise du même nom, soutenue par la CSS dans le cadre du programme d'innovation «Future of Health Grant» (voir page 6). «Ylah» se déploie sur deux canaux: sur un site Internet figure un catalogue d'activités et d'interventions thérapeutiques que les thérapeutes peuvent attribuer à leurs patientes et patients. Une appli mobile permet ensuite aux patientes et patients de poursuivre leur traitement avant la prochaine séance et de travailler à leur guérison.

Stimulation cérébrale

La stimulation transcrânienne à courant direct («transcranial direct current stimulation», tDCS) constitue un autre exemple de méthode thérapeutique complémentaire. Elle est surtout utilisée en cas de dépression. La start-up Flow Neuroscience, soutenue par la CSS, a élaboré un casque doté de deux électrodes à placer sur le front. Pendant environ 30 minutes, un faible flux de quelques milliampères stimule de manière ciblée les cellules nerveuses de certaines zones du cerveau. La stimulation transcrânienne à courant direct se fait selon les instructions médicales à domicile ou en clinique. Une analyse scientifique est en cours afin d'évaluer l'efficacité de la méthode dans chacun des cas et les résultats d'un traitement à long terme.



Pour mieux supporter le COVID long

Les nouvelles pathologies comme le COVID long représentent un défi de taille pour les personnes concernées, le système de santé et les assureurs-maladie. La Gestion de la santé de la CSS est en bonne voie pour relever ce défi.

Au cours des dernières années, le COVID long a arraché de nombreuses personnes à leur existence habituelle. Leur quotidien est désormais fait de fatigue paralysante, de problèmes respiratoires, de maux de tête, de limitations parfois extrêmes en termes de capacité et d'états dépressifs.

La plupart des personnes qui souffrent de symptômes du COVID long n'ont pas pu reprendre une vie normale à ce jour. Selon des estimations, rien que parmi la clientèle de la CSS, cela concernerait entre 50 000 et 160 000 personnes.

Nouvelle offre de la CSS

Alors qu'au début de la pandémie, les patientes et patients aux prises avec le COVID long avaient très peu d'informations et encore moins d'offres de soutien, la CSS a rapidement lancé une offre de conseil à leur intention. Lejla Baltic, qui a elle-même souffert du COVID long, est à l'origine de l'initiative. Dans le cadre d'une «Kickbox», le programme d'innovation de la CSS destiné aux collaboratrices et collaborateurs, elle a participé à la création d'une base de données de connaissances et à la formation des coaches de santé CSS. Elle est aujourd'hui l'interlocutrice désignée pour toutes les questions liées au COVID long à la Gestion de la santé de la CSS.

Solutions individuelles

«Grâce à la nouvelle offre, les clientes et clients de la CSS peuvent s'adresser directement à nos coaches de santé s'ils souffrent de troubles chroniques faisant suite à une infection au COVID-19», explique Lejla Baltic. Des solutions individuelles «ainsi que des objectifs et des mesures sont alors définis pour aider les personnes souffrant du COVID long à mieux organiser leur quotidien et à retrouver une qualité de vie satisfaisante». L'étroit partenariat entre la CSS et le réseau «Altea», le seul réseau pour les personnes souffrant de COVID long dans l'espace germanophone, a grandement contribué au succès de cette offre. «Grâce aux connaissances et à l'expérience des spécialistes d'‹Altea›, nous pouvons améliorer la qualité de nos conseils en continu.»

L'exemple du COVID long est une preuve tangible que la CSS incarne son rôle de partenaire santé de manière exemplaire. «Et surtout, cela montre combien il est important de réagir rapidement à de nouvelles pathologies et de proposer des offres appropriées», résume Lejla Baltic.

css.ch/conseils-covid-long

Santé psychique
ce que propose la CSS

Coaching anti-stress

Le surmenage et le stress sont largement répandus. Le coaching anti-stress peut vous aider à mieux gérer les contraintes. Dans le cadre d'un entretien avec une ou un coach de santé CSS, vous trouvez des moyens de réduire vos facteurs de stress. **css.ch/anti-stress**

Accompagnement psychologique en ligne en cas de cancer*

Un diagnostic de cancer implique un stress psychique important. L'appli «Living Well Plus» aide les personnes concernées à mieux gérer le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs grâce à des exercices, des vidéos, des témoignages et des articles spécialisés. Les télécoachings offrent un soutien supplémentaire. **css.ch/cancer**

* Ces offres sont gratuites pour les personnes qui ont conclu une assurance complémentaire pour frais de guérison.

Thérapie en ligne en cas de douleurs*

L'appli «medicalmotion» propose des exercices sous forme de vidéos ainsi que des conseils et des connaissances générales sur la manière de soulager la douleur. Les exercices sont adaptés sur une base quotidienne en fonction de vos progrès. Un entraînement quotidien de 15 minutes peut déjà aider à atténuer durablement les douleurs et à réduire les tensions. **css.ch/douleurs**

Thérapie psychologique en ligne «deprexis®»*

La thérapie psychologique en ligne «deprexis®» vous propose un soutien adapté en cas de symptômes dépressifs. L'offre comprend des conseils utiles pour gérer votre quotidien et vous motiver ainsi que des exercices audio et de visualisation. On vous demande aussi de tenir un journal de bord afin de consigner vos progrès en termes d'humeur.
css.ch/psychisme

Thérapie en ligne en cas d'angoisse «velibra»*

La thérapie en ligne «velibra» vous aide à mieux gérer vos angoisses. Elle vous propose des exercices et des techniques pour diminuer vos peurs. Vous trouvez ainsi des moyens de vous détendre dans les situations de crise. **css.ch/angoisse**

Mentions légales

Editrice:
CSS
Corporate Communication
Tribschenstrasse 21
Case postale 2568
6002 Lucerne
css.ch

Conception et mise en œuvre: Weissgrund AG, Zurich
Photographie: Meinrad Schade, Zurich (pp. 3, 7, 10);
Getty (image de couverture, pp. 5, 13, 17), Pregnolia (p. 14)
Impression: Swissprinters AG, Zofingue

© 2024
CSS Holding SA, Lucerne

Imprimé sur UPM Star silk FSC, 90 g/m²

FSC www.fsc.org MIXTE Papier | Pour une gestion forestière responsable FSC® C021036

myclimate neutral Imprimé
myclimate.org/01-23-346258

Votre santé.
Votre partenaire.