

Helsana Actuel

Le magazine clients
N° 4/2020

Nous répondons
à vos questions
relatives à
la santé → p. 20

Concours :
un week-end
bien-être à
gagner → p. 7

Des amis à l'hôpital

Les docteurs Rêves accompagnent
les enfants comme Naël avant et après
une opération → p. 10



Comment être en forme pour l'hiver?

Conseils pour des jambes musclées → p. 8

Que fait au juste un docteur Rêves?

Aperçu d'un accompagnement opératoire → p. 10

Que pouvons-nous faire pour vous?

Demandez conseil à nos experts de la santé → p. 20

Êtes-vous proche soignant-e?

Comment soulager les proches soignant-e-s → p. 22

Impressum

« Actuel » est le magazine des assurés d'Helsana. Paraît quatre fois par an.
En ligne: helsana.ch/magazine-clients-actuel; **éditeur:** Helsana Assurances SA, rédaction « Actuel »/« Guide », Case postale, 8081 Zurich, redaktion@helsana.ch; **responsabilité générale:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli; **rédactrice en chef:** Gabriela Braun; **responsable de la rédaction:** Daniela Diener; **rédaction:** Christian Benz, Rainer Brenner, Lara Brunner, Daniela Schori; **réalisation:** Helsana; **concept et mise en page:** Raffinerie AG, Zurich; **traduction et correction:** Supertext SA; **impression:** Stämpfli SA, Berne; **changements d'adresse:** si l'adresse inscrite sur votre magazine est inexacte ou si vous recevez contre votre gré plusieurs exemplaires, veuillez en aviser directement le Service Clientèle en composant le 0844 80 81 82 ou par Internet sur helsana.ch/contact. Helsana décline toute responsabilité en cas d'informations erronées ou incomplètes.
Crédit photographique: Nicole Bachmann: couverture, pp. 10–15; Raffinerie: pp. 5, 6, 8; Anne Albert: pp. 16–17; Dominik Hodel: pp. 18–19; Svenja Plaas: pp. 20–21; Philip Frowein: p. 23
 © Helsana, 2020. Reproduction – même partielle – autorisée uniquement avec mention des sources.



Chère cliente,
cher client,

Comment gérez-vous le stress ou la douleur? Et où trouvez-vous des réponses à vos questions en matière de nutrition? Pour encore mieux vous aider, nous vous proposons un service de conseils de santé. Vous en saurez plus sur notre nouvel engagement à la page 20. L'histoire de deux sœurs prenant soin de leur mère souffrant de démence porte également sur le sujet de l'engagement. Sans le service de soutien de la Croix-Rouge, celle-ci aurait dû être admise dans un établissement médico-social.

Le rire est bon pour la santé, c'est prouvé. Rire atténue la douleur, réduit le stress et aide à surmonter les angoisses: c'est pourquoi les docteurs Rêves de la Fondation Théodora accompagnent des enfants avant et après des opérations, comme le fait le docteur Wolle dans notre reportage. Avec le jeune Nael, il voyage dans un monde qui ne connaît pas de seringues ni de douleurs, mais qui est peuplé de dinosaures.

Par ailleurs, le rire renforce également le système immunitaire. Nous pouvons tous profiter de ses vertus, et cela, plus que jamais.

Meilleures salutations,

Daniel H. Schmutz
CEO Helsana

Distinguée par les meilleures notes.



Helsana est à vos côtés

Centrale d'appels d'urgence 24 h/24
+41 58 340 16 11

Service Clientèle
0844 80 81 82

Envoi
0844 80 81 82

Hausse de la prise de Ritaline chez l'adulte



L'édition 2020 du rapport sur les médicaments le montre : la Ritaline est plus demandée que jamais. Les adultes prennent aujourd'hui nettement plus souvent de la Ritaline qu'il y a sept ans.

Les psychostimulants comme la Ritaline sont utilisés pour les thérapies médicamenteuses en cas de narcolepsie, aussi appelée maladie de Gélinau, et de trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). D'après le rapport d'Helsana sur les médicaments, environ 0,7 % de la population suisse suit un traitement à base de psychostimulants. Mais contrairement à ce que l'on imagine souvent, les enfants ne sont pas les seuls à prendre de tels médicaments. Toujours plus d'adultes y ont également recours. Depuis 2013, une hausse flagrante de près de 70 % a été enregistrée chez les 26 à 65 ans. En comparaison, l'augmentation n'était que de 36 % chez les moins de 26 ans.

Le rapport est rédigé en allemand. La préface et le résumé sont disponibles en français.

Vous trouverez le lien vers le rapport complet sur :

➔ helsana.ch/rapport-sur-les-medicaments

7 conseils pour accroître votre force intérieure

1 Acceptation

Acceptez les expériences négatives et les difficultés. Ne gaspillez pas votre énergie sur ce que vous ne pouvez pas changer ; concentrez-vous sur les solutions possibles.

2 Attitude positive

Notez chaque jour trois choses pour lesquelles vous éprouvez de la reconnaissance. Votre regard sur le monde en sera transformé.

3 Efficacité personnelle

Connaître ses forces et savoir en jouer permet d'avoir davantage confiance en ses capacités et d'éprouver un sentiment d'efficacité personnelle. Notez vos forces et

concentrez-vous sur celles-ci lorsque vous manquez d'assurance.

4 Entretenir son réseau

Les contacts sociaux sont une source essentielle pour votre force intérieure. Avec qui partagez-vous vos joies et vos peines ? Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie et vous permet de tenir ? Renforcez ces amitiés.

5 Prendre ses responsabilités

Réfléchissez régulièrement à votre comportement et ne cherchez pas de coupables. Communiquez vos limites. Vous avez aussi le droit de dire « non ».

6 Concentrez-vous sur les solutions

Ne bloquez pas sur vos problèmes : même lorsque vous ne pouvez pas changer les conditions, il y a des choses que vous pouvez influencer. Ne serait-ce que la manière dont vous envisagez la situation.

7 Gardez un regard sur l'avenir

Fixez-vous des objectifs clairs et réalistes. Quel est mon avenir idéal ? Qu'est-ce qui est important à mes yeux ? Concentrez-vous là-dessus lors de difficultés.

Quel est votre niveau de résistance ? Faites le test.

➔ helsana.ch/resilience

Question d'un client



Puis-je modifier ma franchise même si je suis malade ?

Oui, dans le cadre de l'assurance de base, vous pouvez modifier votre franchise sans problème. Le passage à une franchise moins élevée est possible au début d'une année civile et doit nous être communiqué au plus tard le dernier jour ouvré du mois de novembre. Le principe est le même pour une franchise plus élevée. Dans ce cas-là, vous avez même jusqu'au dernier jour ouvré du mois de décembre. Les assurances complémentaires d'hospitalisation ont aussi des fran-

chises. Cependant, à l'inverse de l'assurance de base, aucune règle uniforme ne précise la date à laquelle vous pouvez les modifier. Nous vous recommandons de nous contacter pour discuter plus précisément de votre besoin.



Marija Teneva
Conseillère à Bellinzone

Vous avez une question en matière d'assurance ?

N'hésitez pas à nous contacter. Nous vous répondons volontiers. 0844 80 81 82, du lundi au vendredi de 08h00 à 18h00.

➔ helsana.ch/modifier-franchise

Les gagnant·e·s du Prix Sana 2020

Le prix Sana, de la Fondation Sana, actionnaire d'Helsana, sera remis cette année aux héroïnes et héros silencieux suivants. Ils recevront chacun la somme de 10 000 francs : Regina et Jean-Harry-Rolf Etzensberger ont accueilli chez eux des jeunes défavorisés en plus de leurs cinq enfants. Mireille Udriot a consacré sa vie aux jeunes dans le besoin. Elle a fait don de son immeuble, où huit jeunes sont aujourd'hui pris en charge. Anne-Marie Struijk a offert à des personnes en fin de vie un dernier foyer grâce à sa fondation « La Maison de Tara ». Vous connaissez aussi quelqu'un qui s'engage pour les autres de manière désintéressée ? Manifestez-vous dès maintenant - votre recommandation sera récompensée.

➔ fondation-sana.ch/fr/prix-sana

Rapport sur les régions

Pour un système de santé aux structures efficaces

Où vont les patientes et les patients pour se faire soigner ? Dans leur canton de domicile ou ailleurs ? La création de régions de soins est politiquement controversée. À l'avenir, les structures du système de santé devraient être organisées plus efficacement.

La région plutôt que le canton

Helsana a analysé les flux de patients en Suisse. Les résultats le montrent : les patientes et les patients choisissent leurs fournisseurs de prestations, comme leurs médecins, leurs hôpitaux ou leurs pharmacies, dans une large zone sans prendre en compte les frontières cantonales.

Informations complémentaires :

➔ helsana.ch/rapport-sur-les-regions



Dessert au potimarron et à la crème d'amande



Laissez-vous surprendre ! En dessert aussi, le potimarron est excellent.
Préparation : 20 à 40 min.

Pour quatre personnes

- 1 potimarron
- 4 cs de jus d'orange
- 1 cc de cannelle
- 250 g de séré demi-gras
- 100 ml de boisson aux amandes
- 1 cc de miel
- 1 pincée de poudre de clou de girofle

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180 °C (chaleur tournante).
2. Coupez le potimarron en deux, retirez les graines, puis détaillez-le en gros morceaux et mettez au four pendant 20 minutes.
3. Laissez refroidir le potimarron. Ajoutez le jus d'orange et réduisez le tout en purée. Assaisonnez la purée avec la cannelle et la poudre de clou de girofle.
4. Mettez le séré dans un saladier. Ajoutez le miel et la boisson aux amandes, puis mélangez jusqu'à obtenir un appareil aussi crémeux que possible.
5. Remplissez des verres de purée de potimarron. Décorez les verres avec le séré à l'amande. Ajoutez une pincée de cannelle pour la touche finale.

App Helsana Coach

Vous trouverez de nombreuses autres recettes santé dans l'app Helsana Coach.

➔ helsana.ch/coach

Anti-nociception

Le terme « nociception » désigne la perception de la douleur. L'antinociception est la capacité de notre corps à atténuer cette perception. Dans ce but, notre corps est capable d'activer certains messagers chimiques, aussi appelés neurotransmetteurs, dans la moelle épinière afin de diminuer notre sensibilité à la douleur. Le dysfonctionnement de notre antinociception peut entraîner l'apparition de douleurs chroniques.



Donnez avec Helsana+

Avec l'app Helsana+, vous collectez des points Plus en pratiquant une activité physique régulière ou la relaxation, en adoptant une alimentation saine, en récompense de votre fidélité à Helsana et de bien d'autres manières. Vous pouvez ensuite échanger ces points contre des espèces ou contre un bon, ou bien choisir d'en faire don à une bonne cause, comme la Croix-Rouge suisse ou la Fondation Théodora. Cela vous intéresse ? Essayez l'app Helsana+ dès maintenant et marquez des points.

➔ helsana.ch/plus

Gagnez un séjour au Tyrol du Sud



Date limite d'envoi
13 décembre 2020

La question du concours :

Comment s'appelle le programme de la Fondation Théodora pour les enfants en situation de handicap ?

- A** Monsieur et Madame Magie
- B** Monsieur et Madame Rêves
- C** Monsieur et Madame Joie

Astuce : vous trouverez la réponse dans ce magazine.

Répondez à la question et, avec un peu de chance, gagnez deux nuits à l'ADLER Spa Resort BALANCE dans le val Gardena. Vous pourrez y apprécier un séjour sous le signe de la santé et de la régénération durable.

Veillez envoyer votre réponse ainsi que votre nom à redaktion@helsana.ch ou à Helsana Assurances SA, rédaction Actuel/Guide, case postale, 8081 Zurich.

Plus d'informations sur :
➔ adler-resorts.com/balance

Conditions du concours :
➔ helsana.ch/actuel-concours

Le concours du dernier magazine clients

Jean-Henry Dunant est le fondateur de la Croix-Rouge. Toutes nos félicitations aux 25 gagnantes et gagnants ! Ils recevront un bon de participation à un cours de sauveteur ou de réanimation (BLS-AED-SRC) auprès de l'Alliance des samaritains.

Saviez-vous que ...



...des jambes musclées vous permettent de bien passer l'hiver ?

Grâce à des exercices ciblés, vous pouvez vous remettre en forme à la maison. De quoi avez-vous besoin ? D'un tapis d'entraînement, d'une serviette et de l'app Helsana Coach.

● Le ski de fond, les raquettes ou le ski de randonnée nécessitent une bonne musculature du tronc et des jambes ainsi qu'une bonne condition physique.

● Asseyez-vous, mais sans chaise ! La flexion des genoux est un exercice idéal pour renforcer les jambes. Accroupissez-vous comme si vous étiez sur des skis

et maintenez la position.

● Pour les muscles du tronc, l'exercice du « grimpeur » est tout indiqué. Mettez-vous en position d'appui facial. Ramenez un genou puis l'autre vers votre poitrine.

● Exercez votre équilibre : debout sur une jambe, tendez les bras de chaque côté et penchez le haut de votre corps vers l'avant en tendant l'autre jambe vers l'arrière.

● C'est en forgeron que l'on devient forgeron. Préparez-vous dès aujourd'hui pour passer l'hiver en toute sécurité.



Evelyne Dürr
MSc en sciences du mouvement à l'EPF

En tant que spécialiste Gestion de la santé, Evelyne Dürr s'engage pour notre clientèle dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé.



Préparation aux sports d'hiver

Helsana Coach vous aide à atteindre vos objectifs de santé personnels. Vous trouverez les exercices mentionnés ici ainsi que d'autres entraînements de préparation aux sports d'hiver dans l'application :

➔ helsana.ch/coach



Des amis à l'hôpital

Dans les moments difficiles, ils sont là :
les docteurs Rêves comme le docteur Wolle
accompagnent les enfants et leurs parents
avant et après les opérations.

Peut-être Nael est-il en train de rêver de stégosaures et de tyrannosaures, en les imaginant s'abreuver à grands traits dans le lac de Sempach. Ou peut-être rêve-t-il de jeunes dinosaures en train de faire éclater des bulles de savon au jardin d'enfants avec leurs grands-pères dinosaures. Cela dit, trois heures plus tôt, le petit garçon de cinq ans a bien expliqué au docteur Wolle avec son nez rouge qu'il n'y avait certainement pas de jardin d'enfants pour les dinosaures: «Mais un dinosaure, ça ne va pas à l'école!» Nael et le docteur Wolle se sont mis à rire. À ce moment-là, la peur de Nael face à l'opération imminente avait disparu, comme par enchantement.

À présent, ses parents, Sandra et Tiago S., attendent avec le docteur Rêves, dans la salle de réveil de l'hôpital de jour pour enfants de Lucerne, que Nael se réveille de l'anesthésie. Il est un peu avant midi, l'opération d'une heure et demie s'est a priori bien passée. Un chirurgien a

incisé la cicatrice gonflée à l'arrière de la tête de Nael et l'a joliment recousue. Le petit garçon est né avec un trou dans la tête. Par la suite, la plaie s'est refermée, mais la cicatrice le démangeait et s'enflammait régulièrement. Cela ne devrait plus être un problème maintenant. Lorsque Nael ouvre ses paupières encore lourdes quelques minutes plus tard, il se réjouit de voir sa maman, son papa et son nouvel ami, le docteur Wolle, à son chevet. «Coucou Nael», le salue ce dernier d'une voix douce. «Dis-moi, de quoi as-tu rêvé? De dinosaures?» Son petit patient sourit.

Le docteur Wolle met du baume au cœur

Ce jour-là, la matinée de Nael commence plus tôt que d'habitude: à 07h15, il est déjà main dans la main avec sa maman à l'hôpital de jour pour enfants, au premier étage de l'hôpital cantonal de Lucerne. Le petit garçon semble nerveux. Au lieu d'être avec ses amis au jardin d'enfants, il passe ce mercredi matin à l'hôpital.

Eliane Schärli, l'infirmière-chef, accueille Sandra S. et Nael. Elle leur explique le déroulement de l'opération et commence les premiers préparatifs: elle pèse et mesure Nael, puis lui demande s'il n'a vraiment rien mangé. Nael doit être à jeun pour l'opération. Aux côtés de l'infirmière se trouve un personnage à l'air amusant: le docteur Wolle, docteur Rêves de la Fondation Théodora. «Salut, je suis le docteur Wolle!», se présente l'homme aux habits rayés et à la chevelure ébouriffée. Nael sourit timidement.

Le docteur Wolle assiste le personnel soignant dans son travail en s'occupant des enfants qui vont être opérés ce matin-là. Il rit avec eux, improvise, fait des tours de magie et leur permet de se changer un peu les idées. Cela fait seulement quelques années que les docteurs Rêves accompagnent les enfants avant et après les opérations. C'est un franc succès. Le besoin du côté des hôpitaux et des parents est énorme. D'après plusieurs études, cette forme d'accompagnement réduit nettement le stress émotionnel des enfants. En tant que partenaire de la Fondation Théodora, Helsana soutient le précieux travail des docteurs Rêves.



En un clin d'œil, un ballon en forme de caniche apparaît entre les mains du docteur Wolle. À son retour à la maison, Nael l'offrira à sa sœur.



La chambre d'hôpital est aussi un terrain de basket: le docteur Wolle et Nael en train de jouer.

«Je ne m'attendais pas à passer une matinée si amusante.»

Soudainement, le docteur Wolle fait apparaître un petit dinosaure de la poche de sa blouse comme par magie. Puis un autre. Nael ouvre de grands yeux et s'exclame avec excitation: «C'est un stégosaure!» Le hasard fait bien les choses: Nael est un grand fan de dinosaures. Le docteur Wolle n'en avait aucune idée. Nael est visiblement impressionné et curieux de voir ce que cet étonnant docteur a encore en réserve. À l'aide d'une pompe à main, celui-ci gonfle des ballons

et les transforme en un chien violet, que Nael veut ramener chez lui pour sa sœur. Avec d'autres ballons, le docteur Rêves façonne un panier de basket, que Nael doit viser avec un ballon tigre. Le jeu se transforme alors en match: eux deux contre la maman de Nael. Le petit garçon et sa mère se livrent à une amusante compétition, même si les dés sont certainement un peu pipés.

Nael gagne le match haut la main. L'ambiance ressemble à celle d'une cour d'école. On

« Nous donnons aux enfants un dessert à respirer. »

Les docteurs Rêves accompagnent les enfants jusqu'à la salle d'opération. Les anesthésistes y jouent un rôle important. Le médecin-chef Thomas Hurni nous raconte.

Comment trouvez-vous les enfants juste avant leur opération ?

Grâce aux docteurs Rêves, ils sont déjà dans un monde imaginaire. Avant l'anesthésie, nous essayons de prendre le relais sur la relation qui s'est établie avec le docteur Rêves. Le docteur Rêves nous aide à déplacer l'enfant sur un matelas pneumatique chaud. Ensuite nous le raccordons aux moniteurs. La plupart du temps, l'enfant s'en rend à peine compte.

Vous distrayez l'enfant jusqu'à l'anesthésie ?

Oui, nous accompagnons l'enfant dans son sommeil. Nous lui mettons un masque pour qu'il s'endorme. Souvent, le docteur Wolle et moi-même nous faisons passer pour des marchands de glaces et proposons à l'enfant un dessert à respirer.

Un dessert à respirer ?

Nous pouvons parfumer les masques. Ceux-ci sentent alors la vanille ou le chocolat. Mais c'est le parfum de fruits rouges qui a le plus de succès. C'est le parfum de base de nos masques. De temps en temps, nous nous mettons aussi à chanter.

Vous chantez une berceuse avant l'opération ?

Oui. Généralement, c'est plutôt le docteur Rêves qui chante. Le docteur Pfnüsel a généralement son ukulélé avec lui. Et puisque j'aime aussi chanter, je fais la deuxième voix.

Cela nous réjouit !

Oui, c'est super d'accompagner les enfants de la sorte. Parfois, je dois cependant me retenir quelque peu. Les anesthésistes en formation ne doivent pas penser que nous ne faisons que nous amuser. Je dois leur montrer que nous avons d'autres compétences clés.

Vous semblez apprécier cet accompagnement.

Cela nous permet d'emmener les jeunes enfants dans un monde imaginaire. Le fait que le contact soit déjà établi dans la chambre d'hôpital est une bonne chose.

Lorsque l'enfant et le docteur Rêves arrivent chez moi, ils forment déjà une bonne équipe. L'enfant est accompagné par quelqu'un qu'il porte dans son cœur.

Trouvez-vous vos patients plus détendus grâce à cela ?

L'accompagnement opératoire par les docteurs Rêves n'apporte que du positif. Et l'effet se poursuit aussi après le réveil. Les docteurs Rêves raccompagnent les enfants jusqu'à leur chambre. Les enfants restent ainsi dans un environnement familier.

À quoi attachez-vous le plus d'importance ?

Pour moi, deux choses sont importantes : un enfant ne doit pas avoir de craintes ni de douleurs qu'il ne peut pas comprendre. En outre, les opérations sur les enfants ne doivent pas devenir une routine car les parents nous confient ce qu'ils ont de plus précieux.



Thomas Hurni
Médecin-chef anesthésiste à la clinique pour enfants de l'hôpital cantonal de Lucerne

reconnaît à peine le petit garçon. Sandra S. sourit et admet : « Je ne m'attendais pas à passer une matinée si amusante. » Le docteur Wolle décerne à Nael une médaille, qu'il lui accroche autour du cou.

Un docteur Rêves doit aussi savoir lorsqu'il est temps de donner un peu d'espace aux jeunes patientes et patients et à leurs parents. Ils doivent pouvoir avoir un moment pour eux ou discuter dans le calme avec le personnel soignant. Le docteur Wolle se retire donc régulièrement. Nael se blottit contre sa maman et veut qu'elle le prenne dans ses bras. Il recherche un sentiment de sécurité, car malgré la distraction et les jeux, il reste encore un peu nerveux.

Un peu de bonne humeur avant une opération

Le but de l'accompagnement opératoire réalisé par les docteurs Rêves n'est pas de faire du spectacle mais de répondre aux besoins de l'enfant et

de s'intégrer aux soins dans la bonne humeur. « Les soins doivent suivre leur cours, je ne les perturbe pas », déclare le docteur Wolle. La bonne coopération entre le docteur Rêves et le personnel soignant saute aux yeux. Le docteur Wolle et Eliane Schärli intègrent adroitement dans le jeu certaines étapes qui servent à préparer l'enfant à l'opération.

Ensuite, il est temps pour Nael de prendre un tranquilisant. Le docteur Wolle veille à ce que le petit garçon soit dans un bon état d'esprit. Nael s'est changé et porte maintenant une chemise de nuit de l'hôpital. Le docteur Rêves sort son tube à bulles, qui fait de la musique. Nael commence à écraser les bulles de savon avec son pied nu et s'étonne que celles-ci restent entières comme par magie. Pendant ce temps, le docteur Wolle parle à l'enfant du sirop qu'il s'appête à boire. Tous deux vont trinquer avec ce sirop.

Peu après, l'infirmière-chef apparaît avec deux gobelets en plastique identiques. Elle remet le gobelet qui contient le sirop et le médicament à Nael et celui qui ne contient que du jus

Quel dinosaure choisir ? Un autocollant va bientôt venir décorer la commande électronique que Nael tient dans ses mains.



au docteur Wolle. Après avoir trinqué, ils parlent du matelas pneumatique bien chaud qui attend Nael devant la salle d'opération. Mais aussi de rêves de dinosaures naturellement. Ils énumèrent les animaux que Nael pourrait rencontrer dans ses rêves. Au bout de quelques minutes, le petit garçon déclare : « Je suis fatigué maintenant. »

La Fondation Théodora effectue des accompagnements opératoires, tels que ceux qui se déroulent à Lucerne, chaque semaine dans sept hôpitaux suisses. Le docteur Wolle aime ce travail. « Je suis ravi de la complémentarité entre les soins et notre travail. » Eliane Schärli et ses collègues de l'hôpital cantonal de Lucerne apprécient leurs docteurs Rêves dans leurs blouses colorées. Ceux-ci facilitent leur travail quotidien au rythme effréné car, avec les docteurs Rêves, les temps d'attente passent plus vite. « Ils ont surtout le don de cerner chaque enfant », affirme Eliane Schärli. « Nous constatons que les enfants se réveillent calmes et heureux lorsqu'ils sont accompagnés par les docteurs Rêves. » Beaucoup de parents donnent également des retours positifs.

Une anesthésie générale au goût fruité

L'anesthésiste Thomas Hurni se réjouit lui aussi de chaque jour où un docteur Rêves est présent dans le service et accompagne les enfants avant et après les interventions chirurgicales. Le docteur Wolle et une infirmière poussent le lit de Nael hors du service. Devant l'ascenseur, Nael dit au revoir à sa maman. Il paraît détendu. Ensuite, ils descendent d'un étage pour se rendre au bloc opératoire.

Une fois arrivés, le docteur Rêves intègre immédiatement l'anesthésiste Thomas Hurni dans le jeu et dans le monde imaginaire dans lequel il se trouve avec Nael. Thomas Hurni est très étonné d'entendre qu'il est face à un spécialiste des dinosaures. Les deux hommes déplacent l'enfant sur le matelas pneumatique chaud, qui existe réellement, et lui donnent un anesthésiant au goût de fruit, qu'ils appellent « dessert à respirer » (voir l'interview en page 14). Nael respire profondément et se laisse aller. L'anesthésiste et le docteur Rêves lui souhaitent de beaux rêves avec les dinosaures. Et déjà, Nael se fait doucement happer par le sommeil.

Des instants de légèreté

En plus de l'accompagnement opératoire, les artistes de la Fondation Théodora s'engagent également dans d'autres programmes. Aperçu.



- 1 Les docteurs Rêves** rendent visite aux enfants à l'hôpital. Ils mettent leur humour et leur imagination au service des jeunes patient·e·s, de leurs frères et sœurs et du personnel soignant. Ils s'intéressent spontanément aux besoins individuels et au bien-être de l'enfant. Ils donnent aux petits la possibilité de rire, de rêver et donc d'être simplement des enfants. Chaque année, ils procurent ainsi aux enfants des instants de légèreté lors de quelque 100 000 visites.

Plus d'infos sur notre engagement : helsana.ch/fr/theodora

Informations complémentaires : theodora.org/fr



2 Monsieur et Madame Rêves

sont des artistes professionnels. Ils rendent visite aux enfants dans les institutions pour enfants atteints d'un handicap. Ils abordent les enfants calmement et gagnent ainsi leur confiance. À travers le jeu et l'amusement, ils procurent aux enfants des moments de plaisir et d'insouciance.



3 Le petit orchestre des sens

se compose d'un trio d'artistes. Leurs représentations sont destinées aux enfants atteints d'un handicap. La musique est leur principal outil de travail. L'orchestre tente de stimuler les sens des enfants. Il fait participer les enfants, le personnel soignant et les parents à ses représentations.

- 4 Les p'tits champions** sont des enfants et adolescents en surcharge pondérale. Des artistes spécifiquement formés de la Fondation Théodora les accompagnent lors de différentes activités : ils cuisinent ou font de l'exercice physique ensemble. Les artistes favorisent ainsi la confiance en soi et la persévérance des enfants.



! Ainsi est née la Fondation Théodora

À l'âge de dix ans, André Poulie a eu un accident. Au cours d'un séjour de plusieurs mois à l'hôpital, il fut coupé de ses amis et de sa famille. Sa maman, Théodora, lui rendait visite tous les jours. Elle lui chantait des chansons et faisait rire l'ensemble des enfants. Après la mort de leur mère, André et son frère Jan Poulie ont fondé la Fondation Théodora en mémoire de leur mère. Helsana est fière d'être la partenaire de la Fondation Théodora depuis début 2016. Nous sommes reconnaissants du précieux travail effectué par leurs docteurs Rêves.

Un peu de liberté en chaussures de jogging

Janine Rohkohl collectionne les moments de bonheur sur l'Helsana Trail de Zofingen.

«Je trouvais que le jogging était bête. Malgré cela, mon amie s'obstinait. Elle m'invitait régulièrement à courir. À un moment donné, je l'ai accompagnée. Puis, de plus en plus souvent. À présent, je cours jusqu'à cinq fois par semaine sur l'Helsana Trail. Le mercredi est le jour où je cours tout en bavardant avec mon amie. Courir dans le bois le matin et prendre une heure pour moi me détend et me procure un pur sentiment de liberté. Mon

arrivée à la place Heitern après une courte montée est mon moment de plaisir. Quelle vue ! La nature me surprend sans cesse : la lumière rosée du matin, le clapotement de la pluie, les couleurs de l'automne ou encore un chevreuil. Mon trail préféré est le jaune car c'est le plus long. Depuis chez moi, je parcours ainsi dix kilomètres. C'est une bonne préparation pour mon prochain Powerman, qui, je l'espère, aura lieu en 2021.»



Randonnée, jogging, promenade

Profitez des plus de 360 parcours sur plus de 120 sites dans toute la Suisse.



Téléchargez l'app Helsana Trails gratuite : helsana.ch/trails

Quel Helsana Trail empruntez-vous ?
Nous publions votre histoire et vos photos à cet endroit. Écrivez-nous à redaktion@helsana.ch

Un début de journée plein d'entrain : Janine Rohkohl profite des premières heures du jour en pleine nature.



Comment mieux gérer le stress ?

La médecine alternative est-elle efficace contre les rhumatismes ?

Comment adopter une alimentation équilibrée ?



Conseils de santé

Les conseils de santé fournissent une réponse à des questions d'ordre général relatives à la santé. Alimentation, activité physique, diagnostic établi ou traitement recommandé : nous répondons rapidement et simplement à vos questions. Vous expliquez votre demande au conseiller en santé dans le cadre d'un entretien téléphonique. Dans les 24 heures, vous recevez par écrit

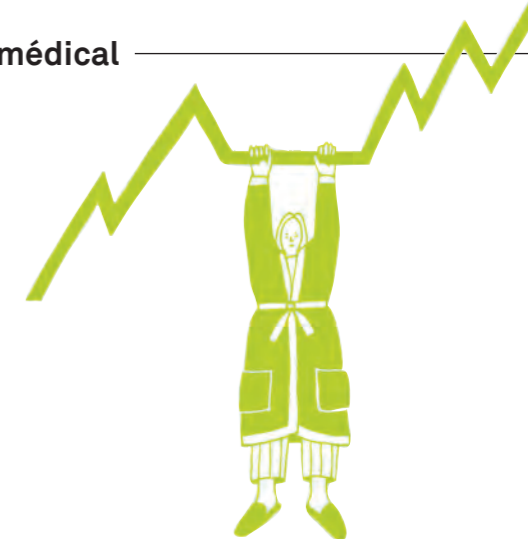
un avis sur mesure. Le service de conseils de santé est proposé gratuitement à toutes les personnes disposant d'une assurance complémentaire.

☎ 058 340 15 69

Par votre appel, vous acceptez les conditions d'utilisation et les dispositions de protection des données des conseils de santé Helsana.

➔ helsana.ch/conseils-de-sante

Comment faire baisser ma fièvre ?



Dois-je consulter un médecin si je tousse beaucoup ?



Que faire pour soigner mon éruption cutanée ?



Conseil médical

Parfois, il arrive que l'on ait quelque chose sans savoir ce que c'est. Le conseil médical de Medi24 vous aide rapidement et simplement en cas de problème médical aigu.

Bénéficiez de conseils par téléphone 24 heures sur 24. Ou utilisez Medi24 en toute

commodité via myHelsana et profitez de différents services numériques tels que le Symptom Checker.

☎ 0800 100 008

➔ helsana.ch/conseil-medical

« Nous nous sommes beaucoup rapprochées. »

Sonja et Jessica Levy ont fait en sorte que leur mère, atteinte de démence, puisse vivre chez elle. Pour cela, elles font appel à une équipe de soignants et au service de soutien.

« Notre mère souffre de démence. Cela nous paraît encore bizarre de le dire. Les premiers signes se sont manifestés il y a sept ans. Il a toutefois encore fallu deux ans pour qu'elle se fasse examiner et que le diagnostic soit établi. À partir de ce moment-là, elle a accepté sa maladie et s'est comportée de manière exemplaire et avec calme à de nombreux égards. Elle a clairement exprimé le souhait de ne pas aller dans un établissement médico-social et de rester chez elle aussi longtemps que possible. Nous voulons respecter sa volonté en unissant nos forces.

Pendant longtemps, notre mère est restée stable et a vécu de manière très autonome. Cela a surtout fonctionné grâce à une collaboration flexible entre nous, le service de soins à domicile ainsi que ses amis et ses voisins ; mais cela demandait beaucoup d'organisation de notre part. Certains jours, le téléphone sonnait jusqu'à 15 fois...

Des rôles déterminés et des règles claires

Nous avons des relations différentes avec notre mère. Moi, Sonja, je suis beaucoup plus proche d'elle. Je m'occupe plus de sa santé et je lui rends visite plus souvent. Oui, et moi, Jessica, je prends surtout en charge la partie organisationnelle et

administrative. Nous mettre d'accord sur la répartition des rôles a été l'étape la plus importante. Qu'est-ce que je peux faire ? Qu'est-ce que je veux faire ? Chacune de nous a dû répondre seule à ces questions et accepter la décision de l'autre sans la juger. En outre, nous avons dû nous fixer des règles de communication et nous laisser des libertés. Nos discussions nous ont beaucoup rapprochées.

Depuis une chute et une opération de la hanche fin juin, il était clair que notre mère ne pouvait plus vivre sans une aide permanente. Depuis lors, elle est accompagnée 24 heures sur 24. Deux aides-soignantes travaillent en alternance pendant un mois, 42 heures par semaine, et dorment également sur place. Pendant leurs pauses et leurs jours de congés, le service de soutien prend le relais avec une équipe soignante fixe. Aujourd'hui, nous sommes tous bien organisés. Maman se sent bien avec ses nouvelles < colocataires > et peut continuer à vivre dans son environnement habituel. Pour l'instant, ce sont les meilleures conditions que nous puissions lui offrir.

Hier encore, nous lui avons rendu visite. Nous avons profité d'un dîner que notre mère avait préparé avec l'aide-soignante. Ça nous a fait du bien ! »



Des offres de soutien pour les proches aidant-e-s
Vous vous occupez de proches malades ? La Croix-Rouge suisse vous permet de prendre des pauses et se charge d'accompagner vos proches à l'heure ou à la journée. Sur le site Internet, vous trouverez les offres de soutien près de chez vous. Certaines d'entre elles sont gratuites, comme le service de visite et d'accompagnement.
➔ proche-aidant.redcross.ch

Jessica Levy (41 ans, à gauche) est responsable de communication et Sonja Levy (39 ans) est responsable de casting pour des rôles secondaires et de figurants. Toutes deux habitent à Zurich. Leur mère (74 ans) habite dans l'Unterland zurichois.



Rire contre le blues hivernal

Saviez-vous que le rire déclenche une série de réactions hormonales et neurologiques ? Quand on rit, le corps sécrète des endorphines, et celles-ci rendent heureux.

Helsana

Engagée pour la vie.