



**APPRENEZ A AGIR SUR VOS FACTURES
POUR VOUS REDUIRE LA NOTE!**

10 astuces pour agir sur vos frais de santé

Votre police d'assurance frais de santé vous donne accès à une liste complète de garanties. Vous n'avez donc aucune raison de vous inquiéter d'autant que des procédures telles que l'entente préalable permettent de valider que les traitements médicaux qui vous sont donnés sont bien en adéquation avec la pathologie, et qu'aucun abus n'est à déplorer sur les actes ou les tarifs par rapport aux pratiques locales. Il existe néanmoins des limites sur certaines prestations et vous devez rester vigilant sur les dépassements et les frais qui ne seraient pas raisonnables et/ou habituels au risque sinon de recevoir une facture de dont vous vous seriez bien passé. Quelques actions simples peuvent vous permettre d'éviter cette mauvaise expérience.

Votre plan d'assurance repose sur une collaboration entre vous, les autres assurés et nous.

Une maîtrise active de vos frais de soins médicaux est aussi bénéfique pour vous que pour l'ensemble des assurés et contribue à la pérennité du plan et à l'évolution contenue des primes.

Ne laissez plus les dépenses non remboursées impacter votre budget!

Voici dix astuces qui vous aideront à maîtriser les dépenses non remboursées et à réduire vos factures de soins médicaux.

1. Adoptez une alimentation saine et faites régulièrement de l'exercice

Bien entendu, la meilleure façon d'éviter les frais de soins médicaux est de rester en bonne santé, en adoptant une alimentation équilibrée et un mode de vie sain et en faisant régulièrement de l'exercice. En suivant ces règles de base, vous limitez le risque de développer des maladies graves ou chroniques, tout en réduisant la fréquence de vos consultations auprès des professionnels de santé.

2. Profitez des soins médicaux gratuits ou subventionnés proposés dans votre pays d'accueil

Les hôpitaux publics de certains pays vous offrent un accès à des soins médicaux impliquant des dépenses non remboursées faibles, voire inexistantes (par ex. le NHS au Royaume-Uni).

3. Consultez les professionnels de santé de notre réseau

Avant de commencer tout traitement planifié, nous vous recommandons de vérifier si le médecin ou l'hôpital concerné fait partie du réseau médical mis à votre dispositif par les services de gestion, puisque vous profiterez généralement dans ce cas de tarifs préférentiels. Contactez les services de gestion pour vérifier si un médecin ou un hôpital appartient au réseau.

4. Demandez le remboursement de vos frais de soins médicaux auprès de votre assurance primaire ou du système de sécurité social national en premier lieu

Si vous participez à un autre plan d'assurance médicale, vous pouvez réaliser des économies importantes sur les dépenses non remboursées en adressant en premier lieu à cet organisme vos demandes de remboursement. Dans la plupart des cas, nous complétons le remboursement de l'assurance primaire jusqu'à 100 %. Veuillez noter que si vous êtes inscrit auprès de la CFE, une coordination est parfois mise en place avec cet organisme afin de vous faire profiter du guichet unique. Ainsi, vous n'avez pas à envoyer vos demandes de remboursement en premier lieu à la CFE.

Voici quelques exemples concrets:

EXEMPLE	Si vous demandez votre remboursement aux deux plans d'assurance:	Si vous transmettez votre demande de remboursement uniquement à la gestion Indigo Expat:
Factures de spécialiste d'un montant total de:	220 EUR	220 EUR
Remboursement de l'assurance primaire:	40 EUR	0 EUR
Notre remboursement*:	180 EUR	180 EUR
Vos dépenses non remboursées:	0 EUR	40 EUR

5. Gestion de vos frais d'optique

Lorsque vous avez besoin de nouvelles lunettes, demandez à plusieurs opticiens d'établir un devis afin de pouvoir comparer les prix des montures et des verres.

6. Evitez de vous rendre dans un service d'urgence ou de consulter un spécialiste pour des soins ordinaires

Consultez toujours votre médecin généraliste en premier lieu. Il est en mesure de suivre votre état de santé de façon plus systématique. S'il dispose d'une meilleure connaissance de vos antécédents médicaux, votre médecin généraliste pourra vous soigner correctement et ne vous adressera à un spécialiste que si cela s'avère nécessaire. Vous éviterez par ailleurs les examens et les tests de diagnostic inutiles qui viennent gonfler vos factures et vos dépenses éventuellement non remboursées.

7. Préférez les médicaments génériques et comparez les prix

Saviez-vous que vous pouvez réaliser jusqu'à 50% d'économie sur l'achat de vos médicaments en demandant à votre médecin ou votre pharmacien si un générique du médicament prescrit est disponible? En effet, même si un médicament de marque vous a été prescrit, votre pharmacien peut vous proposer des alternatives génériques si vous en faites la demande.

8. Faites attention aux quantités

Vérifiez le nombre de médicaments dont vous avez réellement besoin et veillez à n'acheter que la quantité nécessaire. Toutefois, si vous souffrez d'une maladie chronique, il peut être plus avantageux d'acheter vos médicaments en plus grande quantité.

9. Obtenez un deuxième avis si une intervention chirurgicale ou un autre traitement coûteux vous sont prescrits

Vous pourrez ainsi vous assurer de la nécessité du traitement proposé.

10. Louez votre équipement médical

Il est moins coûteux de louer un équipement médical, tel que des aérosols, des béquilles ou un fauteuil roulant, que de l'acheter. Consultez toujours les services de location publics et privés de votre région.

POURQUOI RÉDUIRE VOS FRAIS DE SOINS MÉDICAUX? QUELS SONT LES AVANTAGES...

...POUR VOUS?

Plus vous réduisez la facture totale, plus vous réduisez vos dépenses non remboursées.

Plus vous réduisez vos dépenses non remboursées, plus vous augmentez la durée pendant laquelle vous profitez des garanties et n'atteignez pas les limites applicables au contrat.

...POUR L'ASSURANCE DANS SON ENSEMBLE?

Plus les montants de remboursement totaux de l'assurance diminuent, plus l'augmentation de vos primes d'une année sur l'autre risque de se limiter à l'inflation médicale;

Plus les primes évoluent de façon contenue et raisonnable, plus la viabilité de votre assurance à long terme est garantie.

Maîtrisez maintenant vos frais de santé !