

GUIDE SALARIÉS

**NOS CONSEILS
POUR SE FAIRE SOIGNER
EN MAÎTRISANT SES DÉPENSES**



**Harmonie
mutuelle**

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*



NOS 7 CONSEILS POUR MAÎTRISER VOS DÉPENSES DE SANTÉ AU QUOTIDIEN

Permettre à chacun d'agir au quotidien pour préserver sa santé, se soigner et maîtriser son budget, c'est notre rôle chez Harmonie Mutuelle. Et parce qu'on a tous un rôle à jouer pour préserver notre système de santé, opter pour des pratiques de santé responsables, c'est aussi en limiter l'impact sur votre complémentaire santé collective proposée par votre employeur.

1

JE DÉCLARE MON MÉDECIN TRAITANT

auprès de ma caisse d'Assurance maladie sur le site ameli.fr

Le saviez-vous ?

Pour une consultation à 26.50€, c'est 11.60€ de votre poche si le médecin n'est pas déclaré comme médecin traitant.

2

JE CONSULTE MON GÉNÉRALISTE

pour m'orienter ensuite vers le bon spécialiste et bénéficier d'un remboursement à taux plein. A noter : certains spécialistes ne nécessitent pas une consultation préalable du généraliste, c'est le cas par exemple des gynécologues, ophtalmologues ou encore chirurgiens-dentistes.

3

JE VÉRIFIE LES TARIFS AVANT DE PRENDRE RDV

En effet, les tarifs d'un praticien à un autre sont différents.

- » Secteur 1 : tarif fixé par la Sécurité sociale, avec peu ou pas de dépassement d'honoraires.
- » Secteur 2 : tarif libre fixé par le praticien (dépassements d'honoraires)

Quand cela est possible le choix d'un professionnel de santé de secteur 1 permet de maîtriser son reste à charge.

Le saviez-vous ?

- Le praticien est adhérent à l'OPTAM : dépassements maîtrisés
- Le praticien n'est pas adhérent à l'OPTAM : dépassements libres

OPTAM : Option Pratique Tarifaire Maîtrisée



Consultez la liste des professionnels de santé et leurs honoraires sur le site <http://annuaire.sante.ameli.fr>



Consulter régulièrement vos praticiens, c'est prévenir d'éventuels soucis de santé plus importants.

Le saviez-vous ?

Le coût d'un soin conservateur chez le dentiste est en moyenne de 36€*, la pose d'une prothèse dentaire pour un souci non décelé à temps... vous en coûtera 10 fois plus.

*Source données 2022 Harmonie Mutuelle



4

J'OPTE POUR DES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Les médicaments génériques sont en moyenne 30% moins chers que les médicaments d'origine.

Le saviez-vous ?

Grâce à l'étendue de notre conventionnement Tiers Payant Harmonie Mutuelle, vous n'avancez aucun frais sur vos médicaments prescrits.

5

JE VÉRIFIE LA PRISE EN CHARGE

- » Les professionnels de santé doivent obligatoirement établir un devis pour tout montant supérieur à 70€.
- » Plus spécifiquement sur vos équipements en optique, audio, dentaire, la réalisation de plusieurs devis détaillés, incluant obligatoirement des prestations et équipements 100% santé, permet de mieux comprendre la prestation délivrée et le montant du reste à charge.
- » Et lors d'une hospitalisation, ne souscrire à des prestations de confort (comme la chambre particulière) qu'après avoir reçu une information complète sur son contenu et son prix. La réalisation de ces prestations doit impérativement répondre à une démarche express et volontaire de votre part.



Sur votre espace Harmonie&Moi rubrique "Mes remboursements", vous pouvez demander des estimations de prise en charge.

6

JE BÉNÉFICIE DES COÛTS MAÎTRISÉS DU RÉSEAU KALIXIA



En tant qu'adhérent Harmonie Mutuelle, le réseau KALIXIA vous permet de bénéficier de réductions et tarifs négociés auprès de plus de 6 000 centres d'optique, plus de 3 500 centres audio, plus de 4 400 chirurgiens-dentistes et orthodontistes, près de 500 ostéopathes partenaires.

Vos avantages : jusqu'à 40% de réduction sur les verres, jusqu'à 30% sur les lentilles, ...

Astuce :

Votre vue a évolué ? Plus pratique, conservez votre monture actuelle et demandez le changement des verres.

7

JE PRENDS RDV DANS DES CENTRES DE SANTÉ MUTUALISTES

Il existe plus de 500 centres de santé mutualistes en France, accessibles pour tous. Vous pouvez y trouver des médecins généralistes ou spécialistes, ou encore des chirurgiens-dentistes.



Retrouvez ici l'annuaire de la Mutualité Française
<https://www.mutualite.fr/services/trouver-un-service-de-sante/>





NOS SERVICES INCLUS DANS VOTRE CONTRAT POUR FACILITER VOTRE QUOTIDIEN

Maiia

RENDEZ-VOUS MÉDICAUX

Accès à des médecins généralistes et spécialistes en cabinet ou à tout moment en téléconsultation.

deuxieme
avis.fr

DEUXIÈME AVIS MÉDICAL

Avis complémentaire, auprès d'un médecin spécialiste, sur un diagnostic posé d'une problématique de santé.

VIVOPTIM

COACHING SANTÉ VIVOPTIM

Gestion du stress, sommeil, alimentation, reprise du sport... Votre programme de suivi personnalisé, encadré par des professionnels de santé au quotidien.



ACTION SOCIALE

Aide et conseils en cas de problèmes de santé, d'ordre familial ou financier.



VOS RÉFLEXES PRÉVENTION POUR PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ

En contactant votre caisse d'assurance maladie, vous pouvez bénéficier d'un [bilan de santé complet et gratuit tous les 5 ans](#). Vous n'avez aucune avance de frais à effectuer.

Autres exemples d'examens gratuits :

- » Dépistage du cancer du sein entre 50 et 74 ans, tous les 2 ans
- » Dépistage du cancer colorectal entre 50 et 74 ans, tous les 2 ans
- » Examen bucco-dentaire "MT'dents" pour les enfants âgés de 3 ans, 6 ans, 9 ans, 12 ans, 15 ans ou 18 ans

[Se vacciner, c'est se protéger](#). La vaccination est un moyen de prévention efficace pour lutter contre de nombreuses maladies infectieuses : grippe, Covid, HPV, bronchiolite, ... Parlez-en à votre médecin !



Harmonie
mutuelle

GRUPE **vyv**

AVANÇONS collectif

