

Visana **FORUM**

La rivista della salute 3/2019

myPoints,
il programma
bonus digitale
di Visana



- 4 Montagne di casa alle porte della città**
Escursioni in famiglia ad alta quota
- 14 myPoints: il programma bonus digitale**
Raccogliere punti che valgono denaro contante
- 22 La prevenzione presuppone senso di auto responsabilità**
A colloquio con Milo Puhan

visana
Tutt'intorno a voi.

Sommario

Salute

Le noci danno energia di qualità	3
Consiglio per una gita: le montagne svizzere	4
Escursioni con i bambini	6
Attenzione alla prossima influenza	7
I segreti del mal di schiena	8

Impegno

Prevenzione degli infortuni sportivi	9
--------------------------------------	---

Inside

Luci puntate su una collaboratrice	10
Intervista a Lorenz Hess	12
Alle calcagna dei truffatori	13
Il programma bonus digitale myPoints	14

Servizi

Raccomandare Visana	16
Offerta speciale Kochoptik	17
Offerte autunnali di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Milo Puhan	22
Concorso	24

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

cosa c'è di più bello che camminare in autunno nei boschi pieni di colori oppure scalare le prime cime innevate? Essendo originaria del Cantone di Uri, so di cosa sto parlando. In questa nuova edizione di «VisanaFORUM» facciamo di tutto per rendervi più allettante il movimento in autunno e spero che ci riusciremo.



A proposito: il movimento, se possibile quotidiano, fa sempre bene alla nostra salute in qualsiasi periodo dell'anno. Visana vi premia per questo: da subito è disponibile per i nostri clienti con l'assicurazione complementare il programma bonus digitale myPoints. In questo modo ogni movimento, nel vero senso della parola, ma anche la vostra fedeltà vi consentiranno di accumulare punti e di scambiarli con soldi contanti. Per sapere come funziona esattamente myPoints e avere maggiori informazioni leggete le pagine 14/15 oppure visitate direttamente il sito www.visana.ch/mypoints.

Con queste belle notizie e con l'accento al fatto che anche nel 2020 sapremo offrirvi premi concorrenziali nell'assicurazione di base e in quelle complementari, mi congedo da voi in veste di Presidente della Direzione. Infatti, nella prossima edizione di «VisanaFORUM» ci sarà il mio successore Angelo Eggi a salutarvi. Vi ringrazio di cuore per la vostra fiducia e spero di potervi annoverare anche in futuro tra i nostri clienti fedeli.

Arrivederci!

Valeria Trachsel
Presidente della Direzione

stampato in
svizzera



Nota editoriale

«VisanaFORUM» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos appartengono al Gruppo Visana. «VisanaFORUM» esce quattro volte all'anno. **Redazione:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Isabelle Hirschi. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. E-mail: forum@visana.ch. **Impaginazione:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Grafica:** Natalie Fomasi, Elgg. **Frontespizio:** Caspar Martig. **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** www.visana.ch

Cambiamenti di indirizzo

Se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di «VisanaFORUM» senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).

Le noci danno energia di qualità

Le noci sono sane. Mangiarne un po' al giorno insieme allo yogurt o all'uva passa non è solo un piacere per il palato, ma danno anche un eccellente apporto di energia. In passato le noci erano sinonimo di bombe caloriche, ma è infondato.

Testo: Peter Rüegg | Foto: Mauro Mellone



Le noci si trovano quasi in ogni müsli, quindi devono essere sane. Questa supposizione è ovvia se si pensa a ogni birchermüsli fresco. Sane o meno è anche una questione di quantità. Quante noci al giorno si possono mangiare, affinché rimanga un cibo sano?

Grassi buoni

Le noci si schiacciano e si rompono nella bocca quando si masticano, dopodiché distribuiscono il loro sapore sulla lingua. Nella piramide alimentare le noci, insieme agli oli e ai grassi, stanno direttamente sotto i cibi dolci. Questo significa che le noci si possono mangiare ogni giorno, ma in piccole quantità. Ne basta una manciata.

Le noci hanno un valore grasso pari al 40–60 per cento. La natura ci ha messo una bella porzione extra di energia. Una noce di grandi dimensioni ha un valore energetico di circa 70 chilocalorie. Si tratta di grasso

vegetale ad alto valore nutrizionale con un mix di acidi grassi insaturi, detti grassi buoni. La quantità di acidi grassi mono- e polinsaturi è molto alta. I primi hanno un effetto positivo sui grassi nel sangue, gli ultimi servono al corpo per creare sostanze che migliorano il flusso sanguigno e rafforzano i vasi sanguigni.

Importanti sostanze protettive e funzione costruttiva

Oltre a questa energia di qualità, ogni noce contiene un proprio mix di minerali e vitamine. La vitamina E, ad esempio, protegge le nostre cellule contro il danneggiamento, per questo è contenuta anche in creme per la pelle e solari. Inoltre, le noci contengono proteine, fibre alimentari sotto forma di fibre e minerali, come il calcio e il magnesio che sono molto importanti per le ossa, i denti e i muscoli. Purtroppo, tante persone hanno reazioni allergiche alle noci.

Ecologicamente sensato?

Le noci fresche hanno un sapore agrodolce. L'aroma quasi sempre è contenuto, ma arrostandole lievemente si può sprigionare tutto il loro sapore. Le noci si trovano in tutto il mondo. In Svizzera sono poco importanti dal punto di vista agricolo, ma ci sono. Se durante l'acquisto volete tener conto di trasporti brevi potete trovare tranquillamente noci di produttori svizzeri.

Scheda tecnica

Nome scientifico: Juglans regia

Famiglia: Juglandaceae

Origine: spazio mediterraneo

Valore nutrizionale: 696 chilocalorie (per 100 grammi)

Ricche di: grassi mono- e polinsaturi come gli acidi grassi Omega-3 che di solito si trovano soprattutto nei pesci di mare.

Grandi produttori: Cina, USA, Iran, Turchia. La Svizzera produce circa 2500 tonnellate di noci all'anno.



Le montagne di casa, meta ideale per le escursioni fuori porta

Ogni città degna di questo nome ha una montagna che la contraddistingue: Los Angeles ha il Mount Lee con la famosa scritta di Hollywood, Città del Capo ha la Montagna della Tavola e Rio de Janeiro ha il Pan di Zucchero. Anche alle porte delle città svizzere sorgono spesso montagne imponenti che invitano a fare una bella escursione con la famiglia, a piedi o con i mezzi pubblici. Ve ne presentiamo tre.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone, MySwitzerland.com



San Salvatore: sopra i tetti di Lugano

Quando si parla del Pan di Zucchero, si intende quasi sempre il «Pão de Açúcar» di Rio de Janeiro. Ma anche il monte San Salvatore (912 metri), a sud di Lugano, ha questo soprannome. Si presenta in tutto il suo splendore dal Monte Brè, la seconda montagna di Lugano. Se si confronta la differenza di altitudine dalla base alla cima, il Pan di Zucchero ticinese supera il suo omonimo carioca di oltre 200 metri. Inoltre, a differenza del «Pão de Açúcar», il San Salvatore è una meta ideale per le escursioni (circa due ore). Se amate le escursioni comode e soprattutto se volete ammirare lo splendido panorama a 360 gradi, potete scegliere la salita con la funicolare (in funzione fino al 3 novembre) da Lugano-Paradiso. Consiglio: nella stazione intermedia di Pazzallo è possibile passare all'impegnativa via ferrata e raggiungere la cima, ma vi costerà qualche goccia di sudore. In cima, oltre al ristorante, i visitatori troveranno anche un museo.

www.montesansalvatore.ch

La leggendaria seggiovia di Weissenstein

Quando una coltre di nebbia ricopre l'Altopiano svizzero in autunno, la montagna di Weissenstein spicca. La montagna della città di Soletta fa parte delle vette più alte del massiccio del Giura. L'Hotel Weissenstein, che una volta era una casa di cura, si trova a 1284 metri. Da qui partono alcune escursioni in quota molto amate che portano al Balmberg e al Röti, che con i suoi 1395 metri è il punto più alto della catena montuosa del Weissenstein. Quando il cielo è sereno, gli escursionisti possono ammirare uno splendido panorama dal Sântis fino al Monte Bianco. Presso l'hotel e i ristoranti si trova il giardino botanico del Giura, con ben 200 piante, e la stazione alta della funivia inaugurata nel 2014 (in funzione tutto l'anno) da Soletta Oberdorf. Una volta era la seggiovia costruita nel 1950 ad arrivare sul Weissenstein. È stata l'ultima del suo genere e veniva considerata un monumento della tecnica. Nel 2009 venne chiusa. Dopo notevoli lungaggini giudiziarie, non si riuscì a realizzare la ristrutturazione. Ancora oggi, tanti abitanti di Soletta ricordano con nostalgia la loro leggendaria seggiovia.

www.seilbahn-weissenstein.ch



Escursioni nelle torbiere alte sullo Zugerberg

La città di Zugo ha non solo un lago, ma anche una montagna nelle immediate vicinanze. Dalla stazione di valle di Schöneegg (raggiungibile con la linea 11 dalla stazione di Zugo), una funicolare (in funzione tutto l'anno) vi porterà in sei minuti sullo Zugerberg (925 metri). Qui sopra, vi attende un panorama favoloso delle Prealpi e oltre 80 chilometri di sentieri. Alla fine dell'estate, quando scendono le prime nebbie, il paesaggio assume un aspetto fiabesco. Alla passeggiata di 20 minuti verso Hünggigütsch, il punto più alto dello Zugerberg con i suoi 1039 metri, si può anche rinunciare. Si trova in mezzo al bosco e quindi non ci sono panorami da ammirare. Piuttosto, scegliete una delle numerose escursioni attraverso l'area protetta delle torbiere alte dello Zugerberg. Fino agli anni Ottanta, qui veniva ancora scavata la torba da utilizzare come combustibile. Molti itinerari sono ben costruiti, in parte addirittura asfaltati e quindi utilizzabili anche con passeggini o sedie a rotelle. www.zbb.ch



Le montagne di casa in Svizzera

Molte città hanno la «loro» montagna. Alcune sono raggiungibili già con una comoda passeggiata, per altre serve un'escursione di più ore per conquistare un meritissimo bicchiere di vino sulla vetta – oppure, un biglietto valido per i mezzi pubblici.

Brambrüesch (Coira), www.brambruesch.ch

Chaumont (Neuchâtel), www.transn.ch (linea 111)

Gurten (Berna), www.gurtenpark.ch

Mont Salève (Ginevra), www.telepherique-du-saleve.com

Pilatus (Lucerna), www.pilatus.ch

Sântis (San Gallo), www.saentisbahn.ch

St. Chrischona (Basilea), www.tnw.ch (bus linea 32 da Riehen)

Stockhorn (Thun), www.stockhorn.ch

Üetliberg (Zurigo), www.szu.ch

Concorso Svizzera Turismo

Di fatto, l'autunno in Svizzera è troppo breve. Nessun'altra stagione dell'anno ha così tanto da offrire e nessun'altra rende così facile godersi la vita risvegliando tutti i sensi. I colori sono magici, ottime le specialità culinarie di stagione e così vivaci sono i mercati contadini e le feste della vendemmia. Per non perdere nessuno di questi



Svizzera.

eventi, online trovate idee concrete su hotel, ristoranti e un concorso grazie al quale potete vincere dei soggiorni nelle più belle regioni della Svizzera.

MySwitzerland.com/autunno

Ecco come i bambini amano fare le escursioni

Qual è l'attività del tempo libero preferita dalla popolazione svizzera? L'escursionismo, naturalmente! Camminare con la famiglia dai boschi fino alle montagne passando per i campi, questo è ciò che ci piace. Tuttavia, se si chiede ai bambini, l'escursionismo raramente è presente nella loro lista. Ma perché non è così?

Testo: Peter Rüegg | Foto: Christian Perret



Con il nostro programma bonus myPoints raccogliete punti durante le escursioni.

Consigli per le escursioni in famiglia

- **Amici e varietà:** vostro figlio o figlia porta con sé un amico. Prediligete percorsi non monotoni.
- **Pianificare i tempi:** pianificate escursioni brevi. I bambini sotto i 12 anni percorrono al massimo quattro chilometri all'ora. Due o tre ore di camminata sono più che sufficienti e ricordatevi il punto in cui dovete tornare indietro.
- **Pause:** la gita contiene piccole tappe intervallate da brevi pause, bastano dai cinque ai dieci minuti. Accertatevi che i bimbi bevano e mangino qualcosa.
- **Zaino e scorte di emergenza:** lo zaino deve pesare al massimo il dieci per cento del peso del corpo. I bambini possono portare le loro cose, come il coltello tascabile, il pupazzo preferito e la bottiglietta di acqua. I bimbi possono avvertire la sensazione di fame e sete all'improvviso, quindi, abbiate sempre a portata di mano una barretta energetica e acqua.
- **Contatto fisico e cantare:** forse avete camminato troppo e vostro figlio fa i capricci, piagnucola ed è stranamente pallido. Prendetelo il braccio o per mano e cantate delle canzoni, aiuta e alleggerisce l'anima.

La maggior parte dei bambini è curiosa ed entusiasta e si lascia coinvolgere dalle avventure. Ma è anche vero che le famiglie che praticano escursionismo si sentono da lontano. I piccoli piagnucolano e brontolano e i grandi hanno crisi di nervi. Come riuscire, nonostante tutto, a far diventare una camminata con i bimbi un'esperienza gradevole per tutta la famiglia?

Avventure a pochi passi da casa

La Svizzera è il Paese delle attività outdoor. Ripide pareti rocciose, cascate, campi fioriti, aree pulite per fare grigliate, specchi d'acqua nascosti e percorsi da scoprire: tutto questo praticamente a pochi passi da casa. Allora forza, uscite fuori con l'intera famiglia! Questo stimola la voglia di stare insieme e le esperienze condivise raccontano la storia di una famiglia. Diversamente da quanto avviene nella quotidianità, qui i membri si conoscono sotto nuova luce e si scoprono essere responsabili, forti, orgogliosi, timorosi, affidabili e coraggiosi come non mai.

Bambini e adulti non vogliono le stesse cose

Gli adulti praticano l'escursionismo per rilassarsi e staccare la spina dalla frenesia della quotidianità, l'obiettivo è il percorso. Godono dell'aria fresca, dei bei panorami, amano la parte di meditazione che si cela nel camminare e sono fieri della loro prestazione sportiva. Durante le pause riprendono fiato e provvedono a rificillarsi.

I bambini, invece, cercano la scarica di adrenalina dell'avventura. Tutto il loro corpo si immerge in un elemento, a volte gettandosi di testa e a volte arrampicandosi. Vogliono vivere, scoprire, giocare e il movimento è la parte negativa ma necessaria. Se desiderate trascorrere una piacevole giornata di escursione con i bambini dovete accettare queste esigenze divergenti.

Lotta al raffreddore

La domanda non è se in inverno verremo colpiti dalla prossima ondata di influenza, ma quando e quanto intensa sarà. Vale assolutamente la pena fare prevenzione, poiché un'influenza può veramente avere conseguenze drastiche. Vaccinarsi è una forma di profilassi. L'8 novembre è la Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith



Dolori articolari, febbre, raffreddore e tosse sono sintomi fastidiosi. Rafforzate il vostro sistema immunitario muovendovi regolarmente, mangiando in modo sano e dormendo abbastanza. In questo modo sostenete le difese naturali contro un'infezione; esattamente quello che fa anche un vaccino antinfluenzale. L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) raccomanda il vaccino soprattutto agli ultrasessantacinquenni, alle donne in gravidanza, ai bambini nati prematuri fino a due anni, alle persone che soffrono di malattie croniche, al personale sanitario e a tutti coloro che sono a contatto con le persone a rischio. Il momento ideale per vaccinarsi va da metà ottobre a metà novembre (www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch).

Le farmacie somministrano il vaccino antinfluenzale

Dal 1° ottobre 2019 al 31 gennaio 2020 potete fare il vaccino antinfluenzale in farmacia, anche senza appuntamento (portatevi la tessera d'assicurazione). Al momento ciò è possibile in 21 Cantoni. Se avete stipulato l'assicurazione complementare Costi di guarigione di Visana, in questo periodo vi pagheremo 30 franchi per i costi di vaccinazione in farmacia. Durante un colloquio la farmacia accerta se il vaccino fa al vostro caso. Questo importo viene conteggiato direttamente tra farmacia e Visana. Un eventuale importo supplementare non viene assunto e deve essere pagato da voi stessi. Su www.vaccinationenpharmacie.ch trovate la farmacia che somministra vaccini nelle vostre vicinanze. Naturalmente è possibile farsi vaccinare anche dal medico. In quel caso l'assicurazione di base assume i costi per le persone con rischio maggiore di complicazioni oppure durante una pandemia.

Come proteggersi dai virus influenzali

Oltre al vaccino antinfluenzale ci sono altre misure preventive sensate. Evitate il contatto diretto (starnuti, tosse o stretta di mano) o indiretto (per esempio tramite oggetti, maniglie delle porte) con i virus influenzali. Seguite i consigli seguenti e proteggete voi e il vostro ambiente da un'infezione.

- **Lavarsi le mani.** Più volte al giorno in modo accurato con acqua e sapone.
- **Tossire/starnutire in un fazzoletto di carta.** Buttatelo poi nella spazzatura e lavatevi accuratamente le mani.
- **Tossire/starnutire nella piega del gomito.** Per il caso in cui non abbiate a portata di mano un fazzoletto. È più igienico di mettersi le mani davanti la bocca.
- **Rimanere a letto.** Se sentite i sintomi dell'influenza, restate a casa, così da non contagiare nessuno. Aspettare almeno un giorno dopo che la febbre è sparita per riprendere le normali attività quotidiane.

Il problema del mal di schiena

Forse tutti hanno avuto mal di schiena almeno una volta nella vita. Un movimento brusco, un paio d'ore in aereo, il sollevamento di un oggetto pesante da terra – ed ecco che la schiena si fa sentire. Chi fa una regolare attività fisica di prevenzione ha buone probabilità di evitare questo problema.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Alfonso Smith

Il nostro stile di vita e le nostre abitudini ci portano a muoverci poco e a sovraccaricare il nostro corpo. Spesso rimaniamo seduti tutto il giorno in ufficio, quindi i gruppi muscolari si accorciano e le articolazioni vengono sovraccaricate. Muscoli e legamenti non sono più in equilibrio e il dolore si irradia nella zona della schiena.

Tanti tipi di dolore

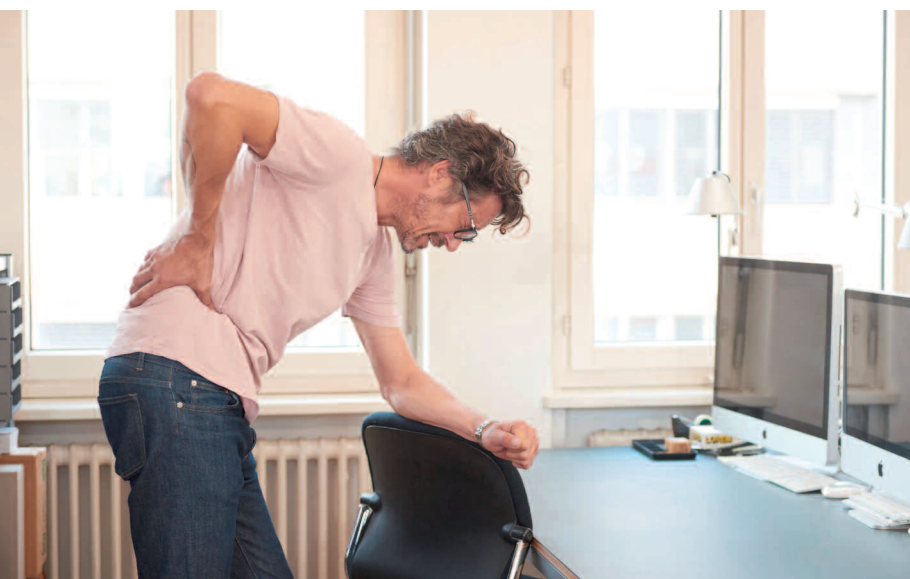
Secondo uno studio sulle patologie della schiena intitolato «Rückenreport Schweiz» (Report sui dolori alla schiena in Svizzera), svolto su incarico della Lega svizzera contro il reumatismo, l'85 per cento dei dolori alla schiena è di tipo «aspecifico». Questo significa che i dolori non sono causati da cambiamenti a carico della colonna vertebrale o da una patologia, ma dai muscoli. E quindi si possono evitare.

Il dolore alla schiena può essere di tanti tipi: a volte fanno male le reni, a volte il collo, a volte si irradia alle braccia o alle gambe. I disturbi possono essere persistenti o temporanei. A volte sono così intensi che le persone colpite non riescono quasi a muoversi. Il mal di schiena può colpire persone di ogni età, ma le persone meno giovani ne soffrono più spesso e le donne più degli uomini.

Ginnastica in ufficio

Esistono dolori alla schiena specifici e aspecifici, acuti e cronici, localizzati ed estesi, che colpiscono diverse regioni del corpo. Chi si muove regolarmente, fa sport o allena la muscolatura della schiena in modo mirato ha maggiori probabilità di evitare i problemi. Naturalmente, anche un'alimentazione sana può essere di aiuto. Con le pomate a effetto calore è possibile alleviare il dolore, e anche mentre si è in ufficio è possibile rinforzare la schiena con esercizi mirati di stretching e cambiando regolarmente la posizione della schiena. Nei grandi uffici, un po' di ginnastica sulla sedia è un metodo accettato, ossia visto di buon occhio dai colleghi, per prevenire il mal di schiena. Ed è anche divertente.

 www.visana.ch/it/blog



Suolette e materassi

Ci sono tanti consigli e trucchi per evitare il mal di schiena. Ne abbiamo scelti due molto interessanti, che non sono molto noti, ma possono essere di grande aiuto. Provate a inserire delle suolette in gel nelle scarpe. La suola risulta così «imbottita», è più stabile e ammortizza i microrischi, portando giovamento anche alle ginocchia. La posizione errata del piede causa una tensione dei muscoli della schiena e delle gambe. Un nuovo materasso può essere di aiuto. Anche se condividete il letto con il vostro partner. Al partner più pesante serve un materasso più rigido, al partner più leggero un materasso più morbido.

La prevenzione degli infortuni sportivi

I giocatori dello Schlittschuh Club Bern (SCB) cominciano a porre le basi per una stagione vincente e priva di infortuni con l'allenamento estivo. Ma non sono solamente i professionisti a doversi attenere a una profilassi degli infortuni; anche gli sportivi amatoriali devono usare l'allenamento come base per godere sempre di condizioni di salute ottimali.

Intervista: Melanie von Arx | Foto: Tom Hiller

Che si tratti di sciatori, giocatori di hockey su ghiaccio o di beach volley, gli sportivi si allenano tutto l'anno. Chi pratica sport invernali pone le basi della futura stagione in estate. Con un allenamento mirato, è possibile rinforzare il corpo e prevenire gli infortuni. Roland Fuchs, preparatore atletico dell'SCB, risponde alle nostre domande sull'allenamento di prevenzione.



Roland Fuchs,
preparatore
atletico dell'SCB

Come si allenano i giocatori dell'SCB in estate per evitare di subire infortuni durante la stagione invernale?

Roland Fuchs: La migliore profilassi è quella di usare in allenamento carichi superiori a quelli che si avranno poi in gara. In altre parole, i giocatori devono essere forti, flessibili, mobili, veloci e resistenti, così il carico inferiore durante la partita farà sì che si verifichino meno infortuni. Tuttavia, gli infortuni possono sempre capitare. Per avere un fisico perfettamente costruito e allenato occorrono anni. L'allenamento della prima squadra si basa sull'allenamento delle nuove leve. Iniziamo molto presto con l'allenamento tecnico relativo alla forza.

Quali tendenze vede attualmente nell'ambito dello sport e del fitness?

Naturalmente ci sono molte tendenze, ma le forme di allenamento tradizionali rappresentano la base migliore. Oltre all'aumento del carico, l'aspetto più importante dell'allenamento è la regolarità. Molti sportivi amatoriali cambiano già dopo poco tempo la forma di allenamento e così non ottengono i benefici desiderati. Seguo le tendenze nell'ambito sportivo, ma occorre sempre riflettere sul fatto se sia meglio seguire le nuove tendenze o piuttosto concentrarsi su pratiche già consolidate.

Quali consigli può dare agli sportivi normali che vogliono evitare gli infortuni durante gli allenamenti?

Il movimento è la migliore medicina e la migliore prevenzione. Anche in questo caso, chi è più allenato



può resistere a carichi maggiori e corre meno rischi di infortunarsi, perché il corpo non si muove ai limiti delle sue possibilità.

Quindi, ecco il mio consiglio: muovetevi! Avere una buona muscolatura del tronco è sempre un vantaggio; è utile in caso di disturbi fisici come il diffusissimo mal di schiena. Sono importanti anche la flessibilità e la forza, che devono sempre far parte dell'allenamento assieme alla resistenza.

 www.visana.ch/impegno

Impegno per i piccoli atleti

Assieme allo Schlittschuh Club Bern (SCB), Visana promuove gli aspetti positivi del movimento e del praticare l'hockey su ghiaccio – dai più piccoli fino ai professionisti. Visana fornisce ora i nuovi caschi agli allenatori delle giovanili dell'«SCB Future» per sensibilizzarli alla questione della sicurezza sul ghiaccio.

Un apprendistato con buone prospettive

Agenzia, Centro prestazioni, Service Center: Leila Elmarnissi ha già lavorato in tutti questi ambiti a Losanna. Ma non perché sia indecisa su dove le piaccia di più lavorare. La 21^{enne} si trova al terzo anno di apprendistato per diventare impiegata di commercio e cambia il suo posto di lavoro ogni sei mesi. Un apprendistato presso Visana è molto vario.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Visana forma 28 apprendisti in tutta la Svizzera (formazione commerciale, informatica.) La maggior parte di loro (23) è a Berna, tre lavorano a Zurigo e due svolgono il loro apprendistato a Losanna, dove con oltre 80 collaboratori si trova la sede più grande di Visana nella Svizzera romanda. Da un paio di settimane, Leila Elmarnissi non è più l'unica apprendista in loco. «Sono molto contenta che ad agosto abbia iniziato un altro apprendista. In caso di bisogno possiamo sostenerci a vicenda», afferma.

Il secondo apprendistato

Probabilmente sarà quasi sempre lei a offrire sostegno. Leila Elmarnissi ha 21 anni e, quindi, ha quasi sei anni in più del suo nuovo collega. Questo perché prima di iniziare l'apprendistato presso Visana ha già conseguito l'apprendistato di assistente dentale. «Già durante l'apprendistato ho deciso di cambiare settore dopo aver conseguito il diploma. Da un lato vedevo prospettive lavorative migliori e più possibilità di sviluppo nel settore del commercio, dall'altro lato volevo continuare ad avere a che fare con i clienti», spiega il suo nuovo inizio. Poco dopo aver superato gli esami finali ha iniziato la sua seconda formazione come impiegata di commercio AFC con l'apprendistato promosso dall'associazione degli assicuratori svizzeri santésuisse.

Trovare un secondo posto di apprendistato, grazie alle sue esperienze lavorative, è stato molto più facile, ricorda Elmarnissi e finora non si è pentita di questo passo. «Mi piace molto lavorare per Visana, il lavoro è vario e la collaborazione con i colleghi funziona benissimo. Inoltre, con Charlotte Jaquet ho una formatrice competente al mio fianco, che mi assiste e sostiene in ogni momento.»

Integrata e rispettata

Tre volte la settimana Leila Elmarnissi lavora presso l'ufficio di Losanna, mentre due giorni va a scuola ad Aigle. Gli apprendisti di Visana cambiano reparto ogni sei mesi per poter avere una panoramica vasta e orientata alla pratica della quotidianità lavorativa. Leila Elmarnissi fa la pendolare tra l'agenzia (soprattutto allo sportello o al telefono), il Service Center (elaborare proposte e mutazioni) e il Centro prestazioni (controllo delle fatture). In ogni luogo è un membro del team integrato e pienamente accettato. «Vengo trattata con rispetto e nessuno mi ha mai detto che devo fare una cosa perché sono l'apprendista», spiega.

Dopo l'apprendistato vorrebbe raccogliere al minimo altri due anni di esperienza nel settore dell'assicurazione malattie, tanto meglio se da Visana. «Apprezzo molto il mio lavoro qui. Pertanto, sarei molto lieta se potessi rimanerci.» Ma adesso deve affrontare l'ultimo anno di apprendistato, prima che si facciano i colloqui per un'eventuale continuazione del rapporto di lavoro. Secondo il responsabile HR, Marcel Kutter, Leila ha le statistiche dalla sua parte, poiché circa l'80% dei propri apprendisti trova un impiego adatto presso Visana dopo aver superato gli esami.

Scheda biografica

Leila Elmarnissi (21) abita a Montreux, sul lago Lemano, insieme a sua mamma e alla sorella minore. Nel tempo libero le piace leggere libri e durante le vacanze visita i suoi parenti in Marocco e Spagna. La sua destinazione preferita è il Sudamerica, ma per fare questo viaggio le servono tempo e le risorse sufficienti. «Non occorre andare lontano per vedere posti belli che si trovano anche nel Vallese e in tutta la Svizzera», afferma l'escursionista appassionata.

 www.visana.ch/apprendistato



«Sette posti di lavoro su dieci dipendono dal sistema sanitario»

Stando al parere di Lorenz Hess, Presidente del Consiglio di Amministrazione di Visana, gli interessi economici impediscono di affrontare i problemi più pressanti nel sistema sanitario svizzero. Riguardo ai premi Visana per il 2020, Hess ha una visione ottimistica.

Intervista: David Müller | Foto: Phil Wenger

Qual è dal suo punto di vista l'ostacolo più grande che deve sormontare il nostro sistema sanitario?

Lorenz Hess: Il sistema sanitario è diventato uno dei rami economici più importanti in Svizzera. Attualmente su 100 franchi, 12 vengono generati dal sistema sanitario svizzero e un posto di lavoro su sette dipendono da questo settore. Dunque, ognuno cerca di ritagliarsi la fetta più grande possibile della torta. Questa realtà, unita al fatto che nessun settore è così politicizzato come quello del sistema sanitario, rende difficile tenere sotto controllo il principale nervo scoperto del sistema sanitario: i costi in aumento.

A proposito di costi: i premi assicurativi aumentano di anno in anno. La preoccupa questo?

Se si guardano gli sviluppi che ho appena descritto, è assolutamente chiaro che i premi aumentino ogni anno, poiché sempre più persone usufruiscono di un numero sempre maggiore di prestazioni mediche. Questo deve preoccuparmi nella mia qualità di Con-

sigliere nazionale e Presidente del CdA di un assicuratore malattie. Una delle cose che più mi sta a cuore è quindi garantire che l'andamento dei premi rimanga sostenibile malgrado tutto.

Che cosa occorre dal suo punto di vista per fermare gli aumenti dei premi?

Chi riesce a proporre una soluzione vince un premio... Scherzi a parte! Senza la disponibilità degli operatori – ossia dei Cantoni, dei medici, degli ospedali, delle cure infermieristiche, delle aziende Spitem, ecc. – e dei fruitori di prestazioni mediche ad accettare determinate restrizioni, non sarà possibile arrestare gli aumenti dei premi. Al momento siamo ben lungi dal poter parlare di un arresto della crescita dei premi.

Le crea problemi essere il Presidente del Consiglio di Amministrazione di un'azienda che ha la reputazione di essere responsabile dell'aumento dei premi?

Colui che porta un brutto messaggio non viene mai visto di buon occhio. Questo siamo noi nella mente dei nostri clienti quando ricevono le fatture dei premi. Per questo motivo sono abituato ad accettare di buon grado le domande critiche. D'altro canto, mi viene data l'opportunità di spiegare che l'andamento dei premi non ha nulla a che fare con noi, ma è il riflesso delle prestazioni mediche, ad es. medici e ospedali, erogate dagli operatori sanitari e utilizzati dai pazienti.

Come saranno i premi di Visana nel 2020?

Al momento non mi è ancora possibile scendere nei dettagli, dato che i premi devono ancora essere approvati dagli organi ispettivi dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dell'Autorità federale di vigilanza sui mercati finanziari (FINMA). Sono però convinto che Visana presenterà premi competitivi anche per il 2020. I segnali in questa direzione sono sicuramente positivi.

**Lorenz Hess,
Presidente
del Consiglio
di Amministrazione del
Gruppo Visana.**



Alle calcagna dei truffatori

Visana elabora ogni giorno 28 000 giustificativi, la maggior parte dei quali sono corretti. Ogni tanto, però, vengono alla luce anche conteggi delle prestazioni irregolari, fatturazioni multiple o fatture fittizie. In questi casi interviene il gruppo «Lotta agli abusi assicurativi» (LAA) di Visana.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Alfonso Smith

Modificare velocemente un importo, inviare una fattura sbagliata oppure computare un paio di terapie in più anche se il paziente in quel periodo era in ferie: la creatività tra le «pecore nere» degli assicurati e dei fornitori di prestazioni (medici, terapeuti e ospedali) non conosce limiti. A pagarne le conseguenze noi tutti, sotto forma di premi più alti.

I professionisti riconoscono le irregolarità

Già da parecchio tempo Visana non resta con le mani in mano e con l'aiuto degli specialisti del servizio LAA interno contrasta sistematicamente gli abusi assicurativi. Se la verifica elettronica oppure se una collabora-

trice del Centro prestazioni scopre un giustificativo sospetto, quest'ultimo viene immediatamente trasferito agli specialisti del gruppo LAA per un esame approfondito del caso. A volte basta un'irregolarità estetica, ossia visiva, sulla fattura a smascherare la contraffazione; altre volte, invece, per confermare o smentire il sospetto di abuso assicurativo è necessario effettuare ulteriori accertamenti, che spaziano dalle ricerche all'interrogazione delle persone interessate.

Visana intensifica gli sforzi

Nel 2018, il team LAA ha scoperto 244 casi di truffe e richiesto il rimborso di circa 600 000 franchi, importo che in fin dei conti hanno risparmiato gli assicurati Visana. Nei casi smascherati, Visana esige il rimborso di tutte le prestazioni assicurative, disdice le assicurazioni complementari e ove possibile cessa la collaborazione con i fornitori di prestazioni operanti nel ramo delle assicurazioni complementari. In molti casi, Visana decide anche di denunciare penalmente gli autori. La lotta attiva agli abusi assicurativi ha un effetto non solo correttivo, ma anche preventivo.

Il team LAA, oltre ad avere un ampio bagaglio di esperienze nel campo investigativo-poliziesco, può anche attingere a una vasta rete di contatti con le autorità, gli enti, i fornitori di prestazioni e anche i concorrenti. Sulla scorta di questo know-how, Visana ha sufficienti risorse per ricercare i casi sospetti. L'attività investigativa è molto onerosa sul piano temporale, ma l'investimento ne vale la pena – sia per Visana che per tutti gli assicurati e i fornitori di prestazioni onesti, che rappresentano la grande maggioranza.



Un pesce grosso

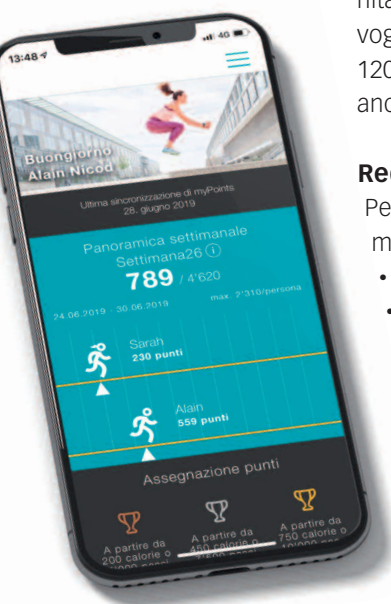
Un medico del Cantone di Soletta ha fatturato a Visana trattamenti con massaggi e sedute di terapia mediante onde d'urto illecitamente dichiarati come prestazioni dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Non solo sono state conteggiate posizioni tariffarie fittizie, ma i trattamenti sono in parte stati eseguiti dai dipendenti. Siccome entrambi i trattamenti non rientrano tra le prestazioni obbligatorie, non sono coperti dall'assicurazione di base. La LAA ha interrogato approfonditamente il medico e anche gli assicurati in questione. Il medico è stato denunciato ed è stato richiesto il rimborso di 170 000 franchi.

 www.visana.ch/abusiassicurativi

myPoints: il programma bonus digitale di Visana

Un'assicurazione complementare di Visana vale subito il doppio: a partire da questo momento, con il nuovo programma bonus myPoints potete raccogliere punti e ricevere fino a 120 franchi in contanti a fine anno. Per raccogliere punti, basta contare i passi o registrare il consumo calorico tramite l'applicazione. Oppure – completamente senza fare movimento – basta la vostra fedeltà come cliente.

Testo: Michael Wüthrich | Foto: Markus Mutti, Jan Riedel, Caspar Martig



L'attività fisica moderata è salutare e fa bene al nostro corpo. Chi pratica regolarmente attività fisica ha meno bisogno di andare dal medico e contribuisce a non far aumentare ulteriormente le spese sanitarie. Con myPoints ricompensiamo voi e la vostra voglia di fare movimento con una cifra massima di 120 franchi all'anno. La partecipazione è gratuita e anche indolore.

Requisiti per myPoints

Per poter raccogliere già adesso i punti per myPoints, dovete ...

- essere residenti in Svizzera,
- aver compiuto il 12° anno di età;
- aver stipulato almeno un'assicurazione complementare Visana;
- utilizzare l'applicazione Visana App e il portale clienti online myVisana;
- attivare sul vostro smartphone un'applicazione per la salute come «Apple Health» o «Google Fit».

Raccogliere punti con l'esercizio fisico ...

Con le app «Apple Health» (iOS) e «Google Fit» (Android) registrate la vostra attività fisica giornaliera tramite smartphone. Per partecipare a myPoints, potete anche collegare a queste applicazioni i fitness tracker di Garmin o Fitbit. Più passi fate nella vostra giornata e più calorie bruciate, più velocemente aumenterà il vostro account punti su myPoints. Non importa se salite le scale, andate alla fotocopiatrice o la sera fate nordic walking. Le vostre attività vi fanno guadagnare denaro, per esempio:

• A passeggio con il cane

La mattina e la sera fate una passeggiata con il cane? Portare a spasso il vostro fido vi permette non solo di trascorrere del tempo all'aria aperta, ma anche di beneficiare grazie a myPoints di un importo annuo pari a massimo 100 franchi.

• Escursioni con la famiglia

I bambini adorano scatenarsi all'aria aperta, nel bel mezzo della natura, e fare delle piccole escursioni. Con l'aiuto di myPoints potrete aggiudicarvi un pernottamento in un rifugio in montagna.

• Al lavoro con la bici

Per il tragitto casa-lavoro utilizzate ogni giorno la bicicletta e percorrete almeno otto chilometri all'andata e altrettanti al ritorno? Con la bici non solo salvaguardate l'ambiente, ma grazie a myPoints beneficate anche di un importo annuo pari a massimo 70 franchi.

... e con la vostra fedeltà

Con il nostro programma bonus non premiamo solo le persone tra di voi che praticano attività fisica. myPoints è stata studiata in modo che tutti vi possano partecipare, quindi anche coloro che al momento hanno problemi di salute o una mobilità molto limitata. Si possono raccogliere punti sufficienti con ...

- il premio di benvenuto una tantum all'atto della registrazione;
- la stipula delle assicurazioni Directa (v. pagina 20),
- la stipula di contratti pluriennali;
- l'utilizzo di myVisana (portale clienti online senza cartaceo);
- il pagamento di fatture tramite sistema di addebitamento diretto (LSV+) o Direct Debit (DD) oppure;
- la partecipazione all'iniziativa «Raccomandare Visana» (v. pagina 16).

È importante sapere che myPoints non è un'alternativa alle applicazioni di fitness disponibili attualmente, ma è piuttosto un complemento con il quale ogni anno potete farvi versare i punti in contanti. myPoints fa parte dell'applicazione Visana App ed è già ora disponibile. Per myPoints non vengono utilizzati altri dati oltre al numero di passi e al consumo di calorie. www.visana.ch/mypoints.



Alain Nicod,
responsabile
di progetto
di myPoints

«myPoints funziona anche senza movimento»

Alain Nicod, responsabile di progetto di myPoints, risponde a tre delle domande più importanti sul programma bonus di Visana.

Per partecipare a myPoints è necessario avere un'assicurazione complementare; perché?

Alain Nicod: L'assicurazione di base e le assicurazioni complementari sono disciplinate da leggi diverse. La Legge federale sull'assicurazione malattie disciplina con molta precisione l'assicurazione di base. Un programma bonus come myPoints molto probabilmente sarebbe incompatibile, come hanno mostrato le esperienze di altri assicuratori malattie. Non esiste ancora una sentenza giuridica conclusiva su questo tema. Per questo lanciamo con myPoints un programma bonus che premia i nostri assicurati che hanno stipulato un'assicurazione complementare.

In che modo posso raccogliere punti per myPoints?

Ci sono due possibilità: potete contare i passi e/o misurare il consumo di calorie delle vostre attività con uno smartphone o un fitness tracker. Questi due valori vengono premiati su tre livelli di prestazione. È fissato un limite massimo di punti per ogni settimana.

Inoltre potete guadagnare punti con la vostra fedeltà, ad esempio sottoscrivendo un contratto pluriennale o utilizzando il portale online myVisana (senza cartaceo). Buono a sapersi: potete esaurire l'importo massimo di 120 franchi all'anno in entrambi i modi. Funziona anche senza fare alcun movimento. È indispensabile, però, utilizzare un'app come «Apple Health» o «Google Fit».

Quale è la situazione della protezione dei dati?

I dati relativi al numero dei passi e ai valori delle calorie vengono utilizzati solo per il calcolo dei punti e per la visualizzazione in myPoints. Per ottimizzare e allineare sempre più myPoints alle esigenze dei clienti, i dati possono essere ulteriormente valutati in forma anonima. Per rilevare i dati dei passi e delle calorie si applicano le condizioni delle app di fitness «Apple Health» und «Google Fit».


www.visana.ch/mypoints

Consigliare Visana e raccogliere punti

I nostri servizi e i nostri prodotti vi hanno convinti? Allora raccomandate Visana anche ai vostri amici e conoscenti, ne vale la pena. Infatti, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi in contanti a testa e allo stesso tempo raccogliete punti per il nuovo programma bonus myPoints.

Con il nostro programma bonus myPoints raccogliete punti raccomandando Visana.

Testo: Daniel Bregy | Foto: Stephan Fischer

Anche voi siete soddisfatti di Visana? Allora parlatene con i vostri amici e conoscenti e raccomandate i nostri prodotti e servizi. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. E non conviene solo a voi; anche le nuove persone assicurate (a partire dai 18 anni) ricevono 100 franchi se stipulano l'assicurazione obbligatoria di base, inclusa l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

Questione di soli cinque minuti

Raccomandare Visana è semplice e veloce.

1. Compilate il tagliando a lato con il cognome/nome e l'indirizzo dei vostri amici o conoscenti, il vostro proprio indirizzo e il numero d'assicurato.
2. Inviare il tagliando, al resto pensiamo noi.
3. In caso di stipula, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi a testa.

Potete segnalare la raccomandazione anche online su www.visana.ch/raccomandazione. In caso di domande la vostra agenzia Visana sarà lieta di aiutarvi.

100 franchi per voi e 100 franchi per tutti i nuovi clienti

Tagliando di segnalazione

Il mio indirizzo

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 E-mail _____
 Assicurato n. _____

Vi segnalo la seguente persona

Signora Signor

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Telefono _____
 E-mail _____
 Data di nascita _____

Ritagliare il tagliando e inviarlo a Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15 oppure seguire la procedura online al sito www.visana.ch/raccomandazione.

Assicurazioni complementari alla prova

L'istituto indipendente VZ VermögensZentrum AG ha sottoposto all'annuale confronto le assicurazioni complementari più vendute delle principali assicurazioni malattie svizzere. Ancora una volta, Visana si è piazzata in testa alle classifiche e tutti i servizi hanno ottenuto il giudizio «al di sopra della media». Inoltre, Visana si è guadagnata i primi posti nel confronto delle prestazioni complementari per i centri fitness, i farmaci non soggetti a obbligo di prestazione e la protezione assicurativa all'estero, la medicina complementare e la psicoterapia non medica. I risultati di questa analisi sono stati pubblicati nel Test 2019 del VZ che viene allegato a «Saldo», «Bon à Savoir», «Gesundheitstipp» e «K-Tipp». www.vermoegenszentrum.ch



La miopia, un difetto diffuso tra la popolazione

Chi è miope non ha problemi di lettura: vede benissimo tutto ciò che è vicino, ma a distanza tutto diventa sfocato. Ne è affetto uno svizzero su tre. Nel 2050 arriveremo a cinque miliardi di miopi, pari al 50 per cento della popolazione mondiale.

Testo: Esther Bättig | Foto: Kochoptik

Con la miopia i raggi di luce convergono davanti alla retina formando un'immagine sfocata. È tipico dei miopi strizzare gli occhi per guardare in lontananza. Strizzando le palpebre, la pupilla si rimpicciolisce e la profondità di campo aumenta. Si cerca così di compensare il difetto visivo.

Fattori di rischio per la miopia

La miopia nei bambini si manifesta spesso tra gli 8 e i 15 anni di vita. Spesso questo difetto della vista è ereditario. Tuttavia, vi sono anche fattori di rischio per la miopia. In questi casi si parla di un disturbo visivo acquisito a causa del cambiamento delle abitudini di vita e di lettura.

• Fattore di rischio 1: troppa luce artificiale

La luce artificiale accompagna molti momenti della nostra vita quotidiana. Contrariamente alla luce del sole, la composizione della luce artificiale non produce il rilascio della molecola messaggera dopamina. La dopamina rallenta l'avanzamento della miopia.

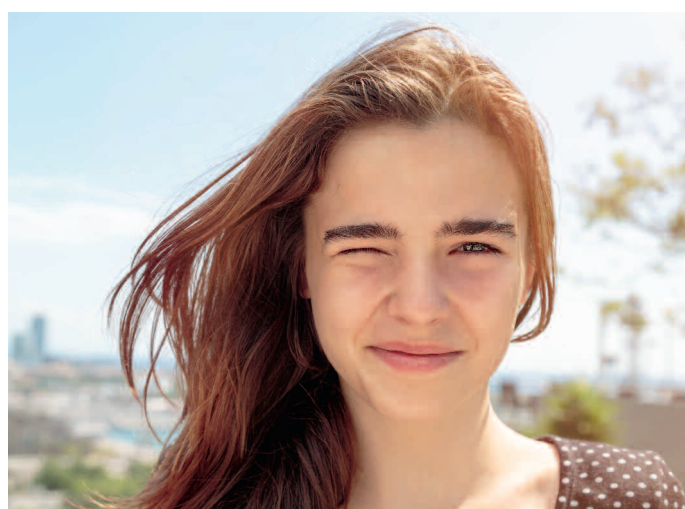
• Fattore di rischio 2: eccessivo lavoro da vicino

Trascuriamo molto tempo alla distanza da lettura. Con l'uso di computer, smartphone e tablet la nostra ottica si focalizza su una distanza da 20 a 60 centimetri. La frequente visione da vicino crea uno stimolo per la crescita in lunghezza dell'occhio.

Raccomandazioni degli ottici

1. Sottoporsi periodicamente a un esame della vista. Farsi visitare gli occhi una volta all'anno.
2. La miopia può essere facilmente compensata o corretta indossando occhiali o lenti a contatto.
3. Miopia infantile: i genitori dovrebbero chiedere all'ottico se per un bambino è opportuno l'uso di occhiali o lenti a contatto.

Gli specialisti di Kochoptik saranno lieti di rispondere senza impegno a tutte le vostre domande sulla vista.



Offerta speciale

Regalo per l'anniversario: per l'anniversario dei 110 anni, Kochoptik regala agli assicurati di Visana il nuovo rivestimento per lenti «X-tra Clean» (valore 36 franchi per ogni paio di occhiali). Le lenti da occhiali con «X-tra Clean» sono così lisce che nulla vi aderisce sopra. Offerta valida fino al 30 novembre 2019.

I clienti Visana beneficiano dei vantaggi esclusivi di Kochoptik:

- un per cento di sconto per ogni anno di età sulla montatura a vostra scelta all'acquisto di un paio di occhiali (lento e montatura).*
- Esempio: età 65 anni = 65 per cento di sconto
- gratis: scansione oculare «DNEye» del valore di 43 franchi
- controllo successivo delle lenti a contatto per soli 26 franchi invece di 68

* sono esclusi gli occhiali d'oro e di corno e i modelli di Cartier e Chopard.

Fatevi consigliare senza impegno in un negozio Kochoptik. www.kochoptik.ch

Autunno in forma

Visana Club – più vantaggi per voi. In qualità di clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente a Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. A proposito: Visana non impiega neppure un singolo franco dei premi assicurativi incassati a favore del Club. Maggiori informazioni e offerte su www.visana.ch/ilclub.

Mantenersi in forma con il trampolino fitness

Il trampolino fitness «Tunturi» è ideale per un allenamento efficiente a casa. Il moderno attrezzo di allenamento è utilizzabile in modo polivalente. Il pratico manico può essere tolto in caso di necessità e grazie a due ulteriori piedini il trampolino si può mettere anche in posizione inclinata. In questo modo può essere utilizzato non solo come trampolino per saltare, ma anche per fare esercizi con la palla. Dopo l'allenamento, il trampolino può essere riposto senza occupare spazio.

- Carico massimo 135 kg
- Diametro 100 cm
- Colore nero

Sani e in forma con il trampolino «Tunturi» al prezzo speciale di 119 franchi anziché 169. Ordinate ora su

www.visana.ch/ilclub oppure su

www.i-sports.ch/visana con il codice «VISANA19». L'offerta

è valida fino al 31 marzo 2020 o fino a esaurimento scorte.

Informazioni sul prodotto: per e-mail all'indirizzo

info@i-sports.ch oppure per telefono al numero 044 450 78 78.



Tagliando d'ordinazione

___ pezzo/i trampolino fitness «Tunturi»
articolo n. «14TUSFU272» a 119 franchi

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

Ritagliare il tagliando e spedirlo a: i-sports AG, Räfelstrasse 25, 8045 Zurigo



Locali con il clima perfetto grazie a Solis «Perfect Air»

L'aria secca si umidifica automaticamente se passa su una superficie umida. È questo il segreto dell'umidificatore Solis «Perfect Air» che crea un clima piacevole nei locali. L'evaporatore funziona senza acqua calda e vapore caldo, il che esclude il rischio di ustione per le persone e gli animali e riduce drasticamente il consumo di elettricità.

- Utilizzabile anche con acqua ricca di calcio
- Non sono necessari materiali di consumo, poiché il tappetino è lavabile
- Il naturale principio di vaporizzazione evita un'umidificazione troppo elevata
- Adatto a tutte le durezza dell'acqua e anche all'acqua proveniente da depuratori
- Adatto ad ambienti di ca. 35 m²
- Quattro modalità di funzionamento
- Timer attivabile (da 1 a 12 ore)
- Serbatoio dell'acqua estraibile con cinque litri di capienza

Preparare il riso e le verdure in modo sano e leggero

Un unico apparecchio per due diverse applicazioni: nel cuociriso di Solis potete cuocere il riso e poi beneficiare della funzione automatica di mantenimento del calore. Ecco come procedere: mettere nell'apparecchio il riso e l'acqua, impostare il timer e poi godersi il riso appena cotto. Il cuociriso è adatto anche per preparare le verdure mantenendone le vitamine.

- Funzione timer fino a 15 ore (solo per funzione di cottura del riso)
- Inserimento con rivestimento antiaderente
- Inserimento per cuocere al vapore in acciaio inox
- Chiusura di sicurezza
- Capienza: 1,2 litri = sei tazze

Cucinare il riso e cuocere al vapore al prezzo speciale di 69.90 franchi anziché 99 (spedizione inclusa). Ordinate ora su www.visana.ch/ilclub o tramite il tagliando d'ordinazione. L'offerta è valida fino al 31 marzo 2020 o fino a esaurimento scorte. Per maggiori informazioni consultate il sito www.solis.ch. Informazioni sul prodotto: sales.ch@solis.com.

Locali con il clima perfetto al prezzo speciale di

149 franchi anziché 229.90 (spedizione inclusa). Ordinate ora su www.visana.ch/ilclub o tramite il tagliando d'ordinazione. L'offerta è valida fino al 31 marzo 2020 o fino a esaurimento scorte. Per maggiori informazioni consultate il sito www.solis.ch. Informazioni sul prodotto: sales.ch@solis.com.



Tagliando d'ordinazione

- ___ pezzo/i «**Solis Perfect Air tipo: 7219**» a 149 franchi
 ___ pezzo/i «**Solis Rice Cooker Duo Program tipo 817**» a 69.90 franchi

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Ritagliare il tagliando e spedirlo a: Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufsdienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg



Informazioni importanti

Domande frequenti

Avete domande sulla vostra assicurazione? Siamo lieti di aiutarvi. Sulla vostra polizza attuale trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore. Anche alla pagina www.visana.ch/faq potete trovare le risposte a molte domande.

Agenzie Visana

I dati di contatto delle nostre agenzie e dei nostri centri prestazione si trovano su www.visana.ch/agenzie.

Hotline

La nostra hotline è raggiungibile al numero 0848 848 899. Grazie ai comandi vocali verrete inoltrati all'ufficio di contatto desiderato. Il numero della hotline si trova anche sul fronte della vostra tessera d'assicurazione.

Consulenza di telemedicina

Chi ha stipulato l'assicurazione di base con Visana può beneficiare anche della consulenza medica gratuita al numero 0800 633 225, 365 giorni all'anno, 24 ore sue 24.

Casi d'emergenza all'estero

L'assistenza di Visana vi aiuta 24 ore su 24 al numero +41 (0)848 848 855. Questo numero si trova anche sul retro della vostra tessera d'assicurazione.

Protezione giuridica per la salute

Potete far valere i vostri diritti di risarcimento dei danni nei confronti della protezione giuridica per la salute (da Visana è inclusa nell'assicurazione di base) chiamando il numero 031 389 85 00.

myVisana e Visana App

Grazie al portale clienti myVisana www.visana.ch/myvisana e a Visana App potete accedere in ogni momento ai vostri documenti assicurativi.

Blog Visana

Nel nostro blog su www.visana.ch/it/blog potete trovare articoli interessanti relativi a tematiche come la salute e l'alimentazione.

 Seguiteci su Facebook
www.facebook.com/visana.assicurazione

Adeguamenti riguardanti gli assegni wellness

I tanto apprezzati assegni wellness del valore di 350 Franchi possono essere utilizzati per diverse attività di promozione della salute e molteplici corsi fitness. Vista la forte evoluzione registrata negli ultimi anni nel mercato del fitness e la conseguente difficoltà nella corretta corrispondenza dei contributi previsti dal regolamento, abbiamo provveduto ad aggiornarlo di conseguenza. La definizione del termine centro fitness (assegno 1) è stata rivista. Per uniformare la gestione degli abbonamenti combinati di centri fitness che offrono varie attività e vari corsi, dal 1° gennaio 2020 rimborseremo al massimo 250 franchi (assegni 1 e 3). Inoltre, il termine ultimo d'invio degli assegni è stato prolungato a due anni. Grazie a queste modifiche andiamo incontro alle esigenze di molti clienti e al tempo stesso garantiamo prestazioni uniformi e trasparenti.

Importante da sapere

Gli assegni wellness sono una prestazione erogata facoltativamente da Visana in favore degli assicurati che dispongono delle coperture complementari Ambulatoriale, Basic, Basic Flex o Managed Care Ambulatoriale. Su questi assegni non è possibile far valere alcun diritto contrattuale. Gli assegni wellness validi nel 2019 sono stati pubblicati nel numero 4/18 di «VisanaFORUM» e possono essere scaricati e stampati in qualsiasi momento dal sito www.visana.ch/assegni_wellness.

MediService fornisce i farmaci senza costi di spedizione

Oltre 100 000 clienti beneficiano regolarmente del servizio offerto da MediService e ricevono i loro farmaci per posta direttamente a casa senza costi di spedizione o costi aggiuntivi delle farmacie. Se un farmaco deve rimanere al fresco, per il trasporto vengono utilizzati speciali box refrigeranti. Gli assicurati Visana beneficiano di uno sconto per nuovi clienti fino al dieci per cento e di una carta regalo Coop del valore di 50 franchi.

«Home Care» – accompagnamento della terapia

Presso MediService è a disposizione un team di personale infermieristico qualificato specializzato nella consulenza sull'assunzione di farmaci, anche a casa. Questa prestazione ha come obiettivo che i pazienti possano assumere i farmaci prescritti in modo autonomo e corretto, sempre in collaborazione con i medici specialisti.

Ecco come funziona l'invio dei farmaci

Inviare la ricetta medica originale insieme alla scheda di accompagnamento a MediService. Riceverete i vostri farmaci all'indirizzo desiderato senza costi di spedizione. Potete effettuare i successivi ordini per telefono, posta oppure online tramite il conto clienti. Un consiglio per i nuovi clienti: richiedete il pratico «starter set» contenente tutte le informazioni necessarie e la busta-risposta preaffrancata.

Ulteriori informazioni

Consultando la pagina www.mediservice.ch/visana trovate le attuali informazioni relative all'invio dei farmaci senza spese di spedizione e a prezzi convenienti e potete anche ordinare lo «starter set». In caso di domande rivolgetevi al servizio clienti di MediService al numero di telefono 032 686 20 20 (dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 18.00).

MEDI SERVICE
La sua farmacia specializzata

sapersi

Tutto sotto controllo con myVisana e Visana App

Sul portale online dei clienti myVisana potete gestire le vostre assicurazioni comodamente e ovunque voi siate. E grazie a Visana App sul vostro smartphone siete flessibili come non mai.

Gestione semplice

Con myVisana godete di un'assistenza completa e potete gestire la vostra assicurazione online. Caricare le fatture mediche, adattare la franchigia o visualizzare i conteggi delle prestazioni: avete sempre tutto sotto controllo e potete anche risparmiare tempo e carta.

Grazie a Visana App, i documenti relativi alla vostra assicurazione malattie sono sempre con voi, ovunque voi siate. L'App offre funzioni utili, come ad esempio fotografare le fatture mediche. Con pochi clic potete attivare il vostro accesso direttamente tramite Visana App o il sito www.visana.ch/myvisana

Avete domande?

La vostra agenzia sarà lieta di aiutarvi. In caso di questioni tecniche potete rivolgervi all'assistenza disponibile dal lunedì al giovedì, dalle ore 8 alle 12 e dalle ore 13 alle 17, mentre il venerdì dalle ore 8 alle 12 e dalle ore 13 alle 16 al numero di telefono 031 357 90 12 (tariffa locale rete fissa Svizzera, tariffa rete mobile secondo l'operatore), e-mail:

mysupport@visana.ch.



Soddisfazione dei clienti: bronzo per Visana

Nella prima metà dell'anno, il servizio di confronto internet Comparis.ch ha svolto un sondaggio sulla soddisfazione dei clienti interrogando oltre 3500 assicurati. I partecipanti hanno valutato Visana con il voto 5,2, il che significa il terzo posto tra le assicurazioni malattia. Siamo molto lieti del risultato e ringraziamo per la fiducia accordataci.

comparis.ch

Casse malati

Buono: 5.2

Soddisfazione clienti
06/2019



Assicurare online la mobilia domestica, la responsabilità civile privata e gli stabili

Visana offre di più delle assicurazioni malattie. Visana vanta oltre 20 anni di esperienza nel settore delle assicurazioni di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e di stabili. Potete stipulare online i cosiddetti prodotti Directa di Visana, direttamente e in tutta semplicità al sito www.visana.ch/premiodirecta. Bastano pochi clic per stipulare la nuova assicurazione.

Fino al 20 per cento di sconto per gli assicurati Visana

Se avete l'assicurazione di base o un'assicurazione malattie complementare da Visana, voi e i vostri familiari beneficate del dieci per cento di sconto sull'assicurazione di mobilia domestica, di responsabilità civile privata o di stabili. Se stipulate tutte e tre le assicurazioni con noi, otterrete un ulteriore sconto del 10 per cento sulle tre assicurazioni. Inoltre accumulate anche punti per myPoints (vedi pagina 14). Convincedevi di persona dei nostri premi allettanti e create la vostra offerta personalizzata tramite il calcolatore online disponibile su www.visana.ch/premiodirecta.

Buono acquisto Coop in regalo
Se fino alla fine del 2019 stipulate un'assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata tramite il calcolatore online, come regalo di benvenuto ricevete anche una carta regalo Coop del valore di 50 franchi.

«Fumare è decisamente troppo economico»

Milo Puhan, esperto nella prevenzione, si batte per migliorare la protezione dei giovani dalle sigarette. E si rammarica che spesso le malattie mentali continuino a essere ancora un argomento tabù.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

In tre frasi, cosa significa per Lei prevenzione?

Milo Puhan: Restare in buona salute il più a lungo possibile. Per farlo occorre il senso di responsabilità personale di ciascun individuo. Per il nostro sistema sanitario sarebbe, inoltre, proficuo investire più denaro nella prevenzione.

A cosa si riferisce?

Molte cose vanno bene, ma nel complesso, a mio avviso, alla prevenzione non viene data la debita importanza. La lobby della prevenzione, soprattutto in politica, non è particolarmente forte.

Ma è vero che da alcuni anni molte persone conducono uno stile di vita più consapevole e più sano?

Sì, è vero, l'andamento è soddisfacente. Si dà più importanza a una sana alimentazione; in Svizzera la promozione dell'attività fisica è esemplare e le persone hanno spesso accesso gratuito agli impianti sportivi. È importante, tuttavia, che la prevenzione primaria sia incentivata con maggiore vigore.

Che cosa significa in concreto?

Prevenire è meglio che risolvere i problemi. Ad esempio, è perfetto il modo in cui il rischio di incidenti alla guida sia stato costantemente ridotto grazie al livello di sicurezza sempre più alto dei veicoli.

Vede potenziale di miglioramento?

La prevenzione è un campo molto esteso. Non è positivo che in molti Cantoni i giovani abbiano ancora facile accesso alle sigarette. Le differenze tra Svitto e Zurigo, ad esempio, sono enormi. Occorre proteggere meglio i minori. Il fumo è, quindi, il grande punto critico, in quanto in materia di prevenzione in Svizzera le cose vanno ancora male.

Ma nessuno può opporsi seriamente alla necessità di proteggere i ragazzi dalle sigarette.

Questo si dovrebbe pensare. Ma purtroppo la politica degli interessi si muove su livelli diversi. Il numero di fumatori in Svizzera continua, quindi, a essere molto alto perché vi è un'offerta sfrenata per i giovani. È dif-

ficile che si cominci a fumare all'età di 30 o 40 anni. In Svizzera è ancora troppo facile per i giovani procurarsi le sigarette. I minori devono essere maggiormente protetti dalla pubblicità. E i prezzi dovrebbero essere nettamente aumentati, come in Australia e negli USA. Se rapportato al reddito, in Svizzera il fumo è decisamente troppo economico.

Molte cose dovrebbero essere regolamentate nella prima Legge sul tabacco, che attualmente è in fase di discussione al Consiglio degli Stati.

Sì, questo sarebbe estremamente importante. Ci sarebbe anche da regolamentare l'utilizzo delle sigarette elettroniche. Vi sono ampie cerchie che si impegnano per la legge, ma non sarà facile. L'industria del tabacco ha creato una fitta rete e annovera politici che non vogliono limitare la libertà di concorrenza. Un terzo di tutti i parlamentari è addirittura affiliato alla Alleanza degli ambienti economici per una politica di prevenzione moderata.

Oltre al fumo, qual è la sua principale preoccupazione in materia di prevenzione?

Con il proprio comportamento si può esercitare una grande influenza, i genitori sono i modelli da seguire. La cosa più importante è ridurre al minimo precocemente i rischi e promuovere positivamente la salute. È chiaro che alcune malattie letali possono essere individuate grazie agli esami preventivi, questo è importante. Ma questa leva è molto più debole di uno stile di vita sano e consapevole. Del resto è ancora vero che le donne corrono meno rischi in fatto di sport, tempo libero e sostanze che creano dipendenza.

In quali altri aspetti vede ancora margini di miglioramento?

Forse non tutti sono consapevoli di quanto siano cruciali i primi anni di vita per uno sviluppo stabile. Le malattie mentali purtroppo sono ancora un argomento tabù. Bisogna individuare presto i primi segni premonitori e parlarne. Molte persone hanno ancora inibizioni nel parlare dei propri problemi mentali.



Scheda biografica

Il Prof. Dott. Milo Puhan è professore ordinario di epidemiologia e sanità pubblica all'Università di Zurigo. Il 44^{enne} è considerato uno dei maggiori esperti in materia di prevenzione in Svizzera. Nel 2006 ha fatto parte del gruppo di medici che riuscì a dimostrare l'utilità del didgeridoo (strumento a fiato degli australiani aborigeni) per l'allenamento delle vie respiratorie superiori. Originario di Zurigo, ha studiato tra l'altro cinque anni a Baltimora, una sorta di Mecca della ricerca sulla salute. Gli piace giocare a tennis, ping pong e badminton e quando non è impegnato con il lavoro ama trascorrere il tempo con la moglie e i due figli.



Relax nella regione Baden-Württemberg

Nell'hotel «Gesundheits-Bad Buchau» vi aspettano due pernottamenti con colazione a buffet per due persone, viaggio di andata e ritorno in treno, un vario buffet serale e una cena di quattro portate. Con un bagno rilassante e un massaggio alla schiena potrete farvi viziare e lasciarvi alle spalle lo stress.

Testo: Marina Moser | Foto: Michael Ruder

Siete alla ricerca del posto ideale per farvi viziare dalla testa ai piedi? I bagni termali e i luoghi di cura del Baden-Württemberg (www.geniesseroasen.ch) sono l'opzione perfetta. Presso l'hotel termale «Gesundheits-Bad Buchau» (www.gesundheitsbad.de) potete fermarvi per un attimo, lasciarvi andare e semplicemente godervi il relax. Nell'oasi del wellness pluripremiata sul lago Federsee, vi aspetta una varia offerta spa con massaggi, bagni rilassanti e impacchi. Le sei saune vi offrono tanto spazio per espellere lo stress. Il punto forte sono le speciali acque aromatizzate che si versano sulle pietre arroventate della sauna celtica.

Per poter partecipare all'estrazione, inviate il tagliando di partecipazione per posta incollandolo su una cartolina o partecipate online su www.visana.ch/concorso.



Tagliando di concorso

Desidero vincere due pernottamenti per due persone all'hotel Gesundheits-Bad Buchau. È incluso il viaggio di andata e ritorno in treno (seconda classe, con Railtour).

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 4 ottobre 2019 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

La vincitrice o il vincitore sarà informata/o direttamente entro il 18 ottobre 2019. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana, l'hotel Gesundheits-Bad Buchau e HKM GmbH all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. Tale autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.