

Concorso

Vincete un set di giochi da viaggio

Giochi e divertimento per i vostri viaggi. Le ferie estive sono ormai alle porte. Partecipate anche voi all'estrazione di dieci set da viaggio composti da dodici giochi diversi: così potrete ingannare la noia del viaggio, delle code in auto o dell'attesa in aeroporto.



Avete ancora un po' di spazio nel bagaglio a mano e volete giocare con qualcosa di diverso dal telefono cellulare o dal tablet? Partecipate allora alla nostra estrazione di dieci set di giochi da viaggio contenenti giochi di carte, da tavolo e con dadi: Non t'arrabbiare, Mulino, Jass, Uomo nero, Mau Mau, Yatzy, Chicago, Zanzi, Tangram, Macao,

Il tre maledetto e Commando. Se rimarrete bloccati nel traffico o sarete in attesa del volo, il divertimento sarà assicurato. Inviateci il tagliando del concorso per posta o partecipate all'estrazione online sul sito www.visana.ch. In bocca al lupo!

Tagliando del concorso

Desidero vincere un set di giochi da viaggio.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollare il tagliando su una cartolina postale e inviarla entro il 30 giugno 2015 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3015 Berna.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati direttamente entro il 17 luglio 2015. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la partecipazione si consente a Visana di utilizzare i dati indicati a scopo di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Si può partecipare al concorso una sola volta.



Stand up paddle
Divertimento assicurato
Pagina 4



Visana Club
I vostri vantaggi:
le nostre offerte estive
Pagina 12



Heinz Brand
A colloquio con il Presidente di santésuisse
Pagina 22



Sommario

- 3 Visana apre nuove agenzie
- 4 Da tendenza a sport popolare: stand up paddle
- 6 Il nostro consulente di vendita a Zurigo
- 8 Regali per neonati da Oberburg
- 10 Apprendistato sportivo presso Visana
- 12 Visana Club e le esclusive offerte estive
- 14 Raccomandare Visana conviene
- 15 L'itinerario del cuore per le famiglie
- 16 In contatto con Visana
- 17 Quiz sulla salute su We-Feel-Good.ch
- 18 Reti di medici Managed Care per risparmiare
- 19 MyVisana, portale dei clienti online
- 20 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Heinz Brand
- 24 Concorso

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

la primavera ci ha regalato le prime giornate calde e l'estate è sempre più vicina. La nuova edizione di «VisanaFORUM» vi aspetta con tanti articoli interessanti.

Vi piace praticare sport senza rinunciare al divertimento? Allora lo stand up paddle è quello che fa per voi. Solo poco tempo fa era solo una nuova tendenza, ma adesso è diventato uno sport popolare in tutta la Svizzera. Se non avete ancora provato è giunto il momento! «VisanaFORUM» vi fornisce i consigli giusti, affinché stare in piedi sulla tavola e pagaiare sia divertente anche per i principianti.

Tutt'altro che debuttanti sportivi sono i nostri 4 dei 23 apprendisti che hanno la possibilità di combinare sport di alto livello con un apprendistato commerciale. I giovani talenti sportivi raccontano le loro esperienze nella realtà lavorativa. Swiss Olympic ha insignito Visana come azienda di formazione favorevole allo sport di prestazione.

La nascita di un bambino è un evento speciale; anche per noi. Pertanto, tutti i neonati, i cui genitori sono assicurati presso Visana, ricevono in regalo un asciugamano con il loro nome ricamato. I ricami vengono realizzati in un laboratorio protetto a Oberburg nel Cantone di Berna. «VisanaFORUM» ha seguito passo dopo passo le tappe di uno di questi asciugamani partendo dalla sua creazione fino alla consegna ai neo-genitori.

Vi auguriamo una piacevole lettura.



Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio
di Amministrazione



Urs Roth
Presidente della Direzione

PS: Vi ringraziamo della partecipazione al nostro sondaggio. Terremo conto delle vostre valutazioni per migliorare la nostra rivista dedicata ai clienti.



Visana incontra i clienti personalmente

Nuove agenzie. Per Visana è importante avere un contatto personale con i propri assicurati. E dai numerosi feedback che ci arrivano emerge che i nostri clienti apprezzano in particolare la nostra consulenza professionale, personale e competente.

A chi non è capitato di fare lunghe trafille davanti a uno sportello sterile e di parlare attraverso uno spesso vetro? Non da Visana. Perché da noi i clienti vengono accolti e consigliati personalmente. Per rendere l'atmosfera ancora più accogliente, abbiamo deciso di modernizzare gradualmente ben 130 agenzie, investendo nell'infrastruttura, nella mobilia, nelle insegne e nell'illuminazione e puntando alla creazione di spazi per il ricevimento ben accessibili, accoglienti, utili e luminosi e laddove possibile strutture che tengano anche conto delle esigenze dei disabili.

Spazi per la consulenza ampi e luminosi

La salute è una cosa molto personale, quindi eventuali problemi correlati a essa non devono essere discussi in uno spazio aperto come uno sportello. Per i colloqui confidenziali tra i clienti e i consulenti offriamo spazi discreti e luminosi. Seguendo questo approccio abbiamo già modernizzato ben 15 agenzie, dotandole di mobili e spazi nuovi o addirittura aprendone delle nuove. Dallo scorso anno le agenzie di Aarberg, Baar, Coira, Ginevra, Herzogenbuchsee, Ittigen, Lucerna, Moutier e Schwarzenburg si presentano con una veste nuova.

Isabelle Bhend



Una consulenza personale e competente: ad esempio presso la nuova agenzia di Visana ad Aarberg.

Nuove agenzie ristrutturate

Le agenzie di Berna e Sciaffusa verranno ristrutturate questa estate. Inoltre, per quest'anno è prevista la nuova apertura delle seguenti sedi: Wil SG, Münsingen, Wangen a. Aare, Uetendorf/Uttigen e Lyss.

Saremo lieti di offrirvi la nostra consulenza

In caso di domande sulla vostra assicurazione potete contattarci in ogni momento. Saremo lieti di offrirvi la nostra consulenza. I numeri telefonici e gli indirizzi dei vostri interlocutori sono riportati sulla vostra polizza d'assicurazione.



Nota editoriale: «VisanaFORUM» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24 e vivacare appartengono al Gruppo Visana. «VisanaFORUM» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Müller, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Indirizzo: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: perretfoto.ch. 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).



Foto: Christian Perret

Stand up paddle: per un'estate ricca di divertimento

Da semplice tendenza a sport popolare. Lo stand up paddle, ossia pagaiare stando in piedi su una tavola, si è affermato negli ultimi anni anche nei fiumi e nei laghi svizzeri. Lo stand up paddle è facile da imparare, si rivela sin da subito un'attività molto divertente e offre un assaggio della vita degli istruttori di surf hawaiani.

«Comprare tavola e pagaia, raggiungere il lago più vicino, salire sulla tavola, remare e divertirsi»: questo potrebbe essere il vostro slogan, se quest'estate deciderete di cimentarvi nello stand up paddle, conosciuto anche con l'acronimo «SUP». L'esperienza fatta finora ha mostrato che in effetti è davvero facilissimo. Ciò non toglie ovviamente che, soprattutto per i principianti, occorra mettere in conto qualche caduta nell'acqua fredda.

Un'offerta in crescita

Ogni volta che una nuova disciplina sportiva viene alla ribalta, di solito si mette in moto la macchina del marketing. I produttori di articoli sportivi colgono al volo questo genere di tendenze. Ciò fa sì che la gamma di attrezzature e accessori venga ampliata velocemente, esercitando un'influenza positiva sui prezzi. Questi variano da parec-

chie centinaia di franchi per il materiale da principianti (tavola e pagaia) a qualche migliaio di franchi per un'attrezzatura high-tech. In molti luoghi esiste anche la possibilità di noleggiare l'attrezzatura per pochi franchi all'ora.

La lunghezza delle tavole da SUP è compresa tra 2,5 e 5,5 metri, mentre la larghezza varia da 55 a 90 centimetri. Le tavole sono simili a quelle da surf. Ciò non sorprende, poiché gli istruttori di surf hawaiani hanno riscoperto lo stand up paddle negli anni Cinquanta e Sessanta come comodo sistema per spostarsi da un punto all'altro. In questo modo riuscivano a controllare meglio gli allievi surfisti e a raggiungere più rapidamente la riva. Lo stand up paddle è tuttavia noto da parecchi secoli e fu inventato originariamente – benché le fonti siano discordanti – da pescatori polinesiani o peruviani.

La tipologia della tavola dipende dall'uso previsto

Se avete già definito il vostro budget e state ventilando l'acquisto di una tavola, vale la pena recarsi in un negozio di articoli sportivi specializzato. Fatevi consigliare e spiegare i vantaggi dei due tipi di tavole: «hardboard» e «inflatable». Ancora meglio sarebbe provarle. Le «hardboard» sono essenzialmente più pesanti, più robuste e più stabili, mentre le «inflatable», come suggerisce lo stesso nome, sono gonfiabili e quindi nettamente più facili da trasportare. Sotto il profilo estetico, molte tavole da SUP sono delle vere e proprie attrazioni e i modelli sono veramente tantissimi.

Per quanto riguarda la pagaia (in alluminio, fibra di vetro, legno o carbonio), la scelta è solitamente più facile, poiché il design riveste un ruolo secondario. Il fattore ben più importante è la lunghezza corretta, altrimenti non riuscirete ad assumere con il vostro corpo una posizione efficace sulla tavola. La regola generale è: altezza della persona più 20–30 centimetri. Con una pagaia regolabile, scoprirete da soli la lunghezza adatta e, inoltre, la pagaia potrà essere utilizzata da tutta la famiglia.

Divertimento e/o fitness

Lo stand up paddle è divertente ed è adatto a ogni età (per ovvie ragioni, è sconsigliato a chi non sa nuotare). Sta a voi decidere se scivolare sull'acqua del lago, rilassandovi e godendovi lo spet-

tacolo naturale, o se trasformare quest'attività per il tempo libero in un vero e proprio allenamento. Che il SUP sia uno sport impegnativo che allena tutto il corpo, senza logorare le articolazioni, è un dato di fatto. Se eravate convinti di dover usare solo le braccia, al più tardi il giorno successivo vi renderete conto che l'indolenzimento non è limitato ai muscoli della parte superiore del corpo.

Stephan Fischer

Tavola da SUP in Visana Club

In quanto assicurati Visana, siete iscritti automaticamente e gratuitamente a Visana Club. Sul sito www.visana-club.ch trovate sempre una vasta gamma di offerte dei nostri partner a condizioni agevolate, come ad esempio una tavola da stand up paddle per la prossima estate. Date un'occhiata al sito www.visana-club.ch.

Cinque consigli per chi si accosta allo stand up paddle

1. Uso della pagaia: la pala della pagaia ha una forma speciale. Impugnate la pagaia correttamente e immergetela completamente nell'acqua per ottenere la massima efficacia.

2. Sguardo dritto: all'inizio è spesso difficile rivolgere lo sguardo avanti, anziché ai piedi. Fatelo comunque. Così avrete più stabilità e potrete, inoltre, ammirare il panorama.

3. Allenamento per tutto il corpo: il SUP non coinvolge solo le braccia, ma tutto il corpo. Lasciate che anche il busto, la schiena e le gambe lavorino insieme alle braccia, altrimenti finirete con lo stancarvi velocemente.

4. Leash: procuratevi un leash, ovvero un laccetto per fissare la tavola alla caviglia, impedendo che la tavola vada alla deriva. Attenzione: è meglio non utilizzare il leash nei fiumi, per evitare di rimanere impigliati a eventuali ostacoli.

5. Cautela durante il trasporto: le tavole sono delicate. Se cadono, possono incrinarsi o scheggiarsi. Per trasportare la vostra tavola sull'auto usate un sistema di fissaggio adeguato. Se usate un set di cinghie, non tiratele troppo per evitare di danneggiare le tavole.



Stand up paddle per avanzati.



Fotos: Saskia Widmer

«Prendersi il tempo per individuare le esigenze del cliente»

A colloquio con Emanuel Grossmann. In quanto consulente alle vendite nel Canton Zurigo, Emanuel Grossmann riveste un ruolo importante in seno a Visana e dà un volto all'azienda. La sua attività richiede impegno e dedizione e si svolge a stretto contatto con i clienti.

Chi vende prodotti per le casse malati non è sempre visto di buon occhio. Spesso si tratta di intermediari indipendenti che con il loro porsi aggressivo e poco serio mettono in cattiva luce l'immagine del settore, assillando il cliente per vendergli un prodotto che non gli serve.

Creare un clima positivo

Emanuel Grossmann sa bene che queste «pecore nere» nuocciono al suo business. «Nel colloquio con il cliente riesco a far cadere i pregiudizi e a dimostrare che noi di Visana lavoriamo in modo serio.» E aggiunge che i clienti sono in grado di distinguere tra i due tipi di «venditori».

Da quasi due anni Emanuel Grossmann lavora nel Canton Zurigo come consulente alle vendite per conto di Visana. Raramente lo si incontra nel suo ufficio a Dietikon, infatti spesso è fuori e impegnato nell'offrire al cliente una consulenza circa la copertura assicurativa migliore e lo fa seguendo un approccio di individualità, equità e trasparenza perché la provvigione gli viene corrisposta soltanto se gli assicurati sono soddisfatti a lungo termine e rimangono presso Visana.

Accogliere le persone

Dopo aver concluso il tirocinio commerciale nel settore delle assicurazioni, Emanuel Grossmann ha continuato a studiare per diventare terapeuta sociale e durante i suoi studi ha lavorato come streetworker.

«Il contatto con le persone è sempre stato molto importante per me, indipendentemente dalla loro situazione personale o finanziaria», dichiara.

Perseveranza, una grande rete di contatti, apertura e una mentalità improntata alla sincerità, sono gli ingredienti principali per svolgere con successo il lavoro del consulente e per confrontarsi senza pregiudizi. «È un lavoro molto impegnativo. Il malumore lo si deve lasciare a casa, si dev'essere capaci di automotivarsi, di emanare positività e di entusiasmare il cliente», spiega Emanuel Grossmann. Solo così il cliente riesce a beneficiare di una consulenza competente che permette al consulente di offrirgli il prodotto assicurativo più in linea con le sue esigenze e di raggiungere il successo desiderato.

Una consulenza competente in loco

Una parte degli appuntamenti di consulenza vengono inoltrati a Emanuel Grossmann dai suoi colleghi del servizio interno dell'agenzia in cui lavora e che gli fanno avere il contatto di clienti interessati. In vista della prima consulenza, alcuni clienti chiedono di incontrarlo a casa propria, altri hanno già l'assicurazione di base presso Visana quindi vogliono ricevere una proposta per l'assicurazione complementare o di economia domestica o anche di responsabilità civile. La collaborazione tra l'agenzia e il consulente funziona benissimo, dichiara Emanuel Grossmann entusiasta: «Ho un team fantastico su cui poter contare in ogni momento e che mi aiuta molto.»

La maggior parte degli appuntamenti vengono fissati in occasione di un contatto personale. Emanuel Grossmann investe molto nella rete di contatti durante il lavoro e nel tempo libero. Instaurare nuovi contatti o parlare con le persone gli piace e lo fa per strada, al bar o in palestra. «Ogni contatto è un'opportunità», dichiara convinto.

Rischi e opportunità

È ben noto che un consulente ha la possibilità di guadagnare molto e a volte le persone sono invidiose. Ma Emanuel Grossmann riesce a gestire anche questo aspetto del suo lavoro. I contratti e i guadagni si fanno solo con la giusta competenza, con prodotti di qualità e con una consulenza trasparente. E se non fa un buon lavoro deve restituire le provvigioni, quindi non può permettersi di offrire consulenze poco serie.

«Non è un lavoro per tutta la vita, perché si è continuamente sotto pressione», riassume Emanuel Grossmann che intende fare il consulente ancora per qualche anno, per poi passare al Marketing o alla Vendita. Ma c'è ancora tempo, per il momento quello che conta è



Dal ghiaccio al body building

Emanuel Grossmann (34) ha origini peruviane. Da piccolo è stato adottato da una coppia di svizzeri di Langenthal dove è cresciuto. In qualità di giocatore di hockey su ghiaccio è riuscito ad arrivare alla squadra nazionale dei junior. Ma poco prima di passare all'SC Berna, diversi infortuni hanno terminato prematuramente quella che poteva essere la sua carriera sportiva. Oggi abita a Oberengstringen nel Cantone di Zurigo. Quasi tutti i giorni si allena in palestra e si prepara alla sua prima gara di body building che disputerà l'anno prossimo.

Intermediario e consulente alle vendite

I consulenti alle vendite di Visana hanno un posto fisso e lavorano esclusivamente per Visana, mentre gli intermediari indipendenti (agenti, broker) operano per diverse assicurazioni, lavorano per conto proprio o sono affiliati a un'azienda.

il prossimo appuntamento. E grazie ai punti di forza di Visana, che sono orientamento al cliente, servizio superiore alla media e contatto personale, riesce a raggiungere il successo desiderato.

Stephan Fischer



Foto: Peter Rüegg

Regali per il vostro bebè da Oberburg

Asciugamani ricamati in un laboratorio protetto. Visana regala a tutti gli assicurati un asciugamano con il nome del proprio bebè ricamato. I ricami vengono realizzati in un laboratorio protetto a Oberburg. «VisanaFORUM» ha seguito la realizzazione dei teli dall'inizio alla fine.

«VisanaFORUM» ha visitato il laboratorio protetto di Oberburg (Bewo) vicino a Burgdorf. Qualche giorno fa il 30° anniversario è stato celebrato con una giornata delle porte aperte. Nello studio luminoso c'è odore di giacinti, abete e tessuti. Quattro collaboratori del gruppo orientato all'occupazione e alla promozione professionale stanno realizzando i ricami sugli asciugamani per i bebè con la macchina da cucire.

Il nome viene ricamato

Prima di tutto il collaboratore decide la zona da ricamare. Quindi mette un canovaccio sul tessuto e inserisce il nome del bambino nella macchina. Il ricamo viene realizzato con gli spostamenti del

telaio. Alla fine il canovaccio viene rimosso e il telo viene passato alla lavanderia dove vengono eliminate eventuali sostanze nocive per la pelle delicata del neonato.

Peccato che i collaboratori non possano vedere i neonati. Infatti, conoscono solo i loro nomi, ma non sanno chi utilizzerà l'asciugamano che hanno realizzato. Ogni settimana Bewo invia numerosi asciugamani di qualità alla sede principale di Visana che li prepara per l'invio ai suoi clienti.

Un incarico importante

«L'incarico di Visana è importante per Bewo. Perché i proventi contribuiscono al risultato lordo della cooperativa», spiega Priska Fischer, responsabile del gruppo orientato all'occupazione e alla promozione professionale. «Inoltre»,

Visana sostiene il laboratorio protetto di Oberburg. Una collaboratrice della sartoria ricama il nome del bebè su un asciugamano.

Bewo

Bewo è una cooperativa con sede a Oberburg, fondata il 15 marzo 1985 ed è riconosciuta dall'Al e dalla Direzione della sanità pubblica e della previdenza sociale del Cantone di Berna. Il laboratorio protetto è orientato all'occupazione professionale e alla riabilitazione di persone adulte colpite da disabilità mentale e/o con disturbi della sfera psichica che hanno bisogno di particolare assistenza. Bewo offre una situazione di lavoro simile alla normale realtà lavorativa, permettendo di fare sentire la persona disabile utile ed impegnata, favorendo le sue competenze professionali e sociali.



aggiunge Claudia Bieri, responsabile della sartoria, «l'incarico è molto apprezzato dai collaboratori, perché richiede impegno e dedizione.»

Ogni settimana Bewo realizza oltre 100 teli, occupandosi dei ricami, del lavaggio e dell'invio. Dal 2002 più di 35 000 neonati in tutta la Svizzera hanno ricevuto un asciugamano personalizzato, nel quale dopo il bagnetto sono stati avvolti, asciugati e riscaldati.

A prima vista i teli potrebbero sembrare piccoli, ma vicino a un bebè la superficie bianca diventa enorme. Manuela Koller, responsabile dell'agenzia Uetendorf/Uttigen, ha deciso di fare visita a una coppia di neo-genitori per congratularsi e augurare il meglio per il nuovo arrivo, e naturalmente per consegnare l'asciugamano personalizzato.

Peter Rüegg

Ben assicurati fin dalla nascita

Ogni bambino in Svizzera ha un'assicurazione di base per malattie e infortuni sin dalla nascita. La maggior parte dei genitori stipula l'assicurazione già prima che il bambino nasca. Siete anche voi in attesa del lieto evento? Avete già registrato il vostro bambino? Accedete al sito www.visana.ch > Contatto > Assicurazione malattia per il vostro bebè

Nella vostra regione

Visana è molto radicata nella regione e ha una rete di agenzie in tutta la Svizzera. In questo modo sarà possibile trovare un interlocutore nelle vostre vicinanze. Informatevi su dove si trova l'agenzia più vicina: www.visana.ch > Contatto > Ricerca d'agenzia



Un regalo personalizzato: Tanja e Sven Schulthess qui ritratti con i loro bambini ricevono l'asciugamano da Manuela Koller, responsabile dell'agenzia Visana di Uetendorf/Uttigen (a sinistra).



Azienda di formazione favorevole
allo sport di prestazione

swiss olympic | APPROVED
2014/2015

Visana, un'azienda di formazione favorevole allo sport

Sport e apprendistato, un connubio perfetto. Da Visana non è necessario scegliere. Grazie all'apprendistato sportivo, le giovani leve ambiziose possono assolvere la formazione nella professione scelta contemporaneamente alla loro carriera sportiva in modo da avere le basi necessarie per affermarsi anche nel mondo del lavoro.

Visana annovera 23 apprendisti in Svizzera, 4 dei quali seguono una formazione per giovani sportivi. «Si tratta di offrire ai giovani talenti sportivi la possibilità di seguire una formazione di base in un ambiente regolato e di consentire loro di portare avanti seriamente la loro carriera sportiva. In questo modo possono gettare le fondamenta per il loro futuro», dichiara Marcel Kutter, responsabile HR presso Visana. «Abbiamo scelto di collocarci sul mercato come azienda che nell'ambito della prevenzione della salute si

impegna a favore dello sport e desideriamo svolgere una funzione di sponsor in questo settore. Offrendo formazioni per giovani sportivi, riusciamo a porre ulteriormente l'accento su questo impegno», aggiunge Angélique Hulliger, responsabile Sviluppo del personale e formazione.

Lo sport d'élite e l'apprendistato sono conciliabili

I giovani talenti sportivi che si avvicinano allo sport di punta, non possono vivere di compromessi. Spesso de-

vono decidere già in giovane età quale strada prendere: quella della carriera sportiva o quella di una formazione di base solida. Con l'apprendistato sportivo, offerto da qualche anno, la situazione è cambiata radicalmente, infatti, i giovani non devono più decidere tra la carriera sportiva e quella professionale, ma anzi possono conciliarle entrambe.

Nel settore del commercio Visana offre quattro posti di apprendistato nell'ambito dei quali i giovani possono dedicarsi anche allo sport. In tal caso i giovani talenti sportivi seguono una formazione commerciale di quattro anziché di tre anni. Questi apprendisti lavorano «solo» 20 ore a settimana e 8 ore sono a scuola. In questo modo possono conciliare gli impegni sportivi e quelli lavorativi. Per la sua offerta di posti di apprendistato favorevoli allo sport di punta, da qualche anno Visana riceve il label «azienda di formazione favorevole allo sport di prestazione» da Swiss Olympic, la società mantello degli sport svizzeri (www.swissolympic.ch).

Gli stessi obiettivi per tutti

Sia a scuola che al lavoro tutti gli apprendisti, quindi anche coloro che praticano uno sport di punta devono raggiungere gli stessi obiettivi. In altre parole, tutti gli apprendisti hanno diritto alla parità di trattamento. Agli apprendisti che praticano uno sport di punta Visana offre molta flessibilità e spontaneità, infatti, a seconda della disciplina sportiva ci sono più o meno assenze.

Chi segue un apprendistato praticando uno sport di punta e desidera essere ammesso alla scuola formatrice, dev'essere detentore della Swiss Olympic Talent Card. Si tratta di un riconoscimento per le prestazioni sportive e per la formazione di giovani talenti sportivi e richiede, tra le altre, l'appartenenza ai quadri di un'associazione con un concetto di promozione autorizzato. Questo significa che già molto prima di iniziare l'apprendistato, i ragazzi devono aver dato prova del loro grande potenziale sportivo e fatto vedere che sono disposti a raggiungere obiettivi di alto livello.

Stephan Fischer

L'apprendistato favorevole allo sport di prestazione apre molte porte



«Grazie all'apprendistato sportivo mi sento molto agevolato su vari fronti. Tutti i formatori sono a conoscenza delle mie ambizioni sportive, quindi sanno che lavoro in modo irregolare e a volte sono assente per i miei impegni sportivi. Grazie all'orario di lavoro breve sono meno stressato, per contro sono ben disposto a seguire un anno di formazione in più. Non ho mai pensato di puntare soltanto allo sport. Sarebbe un rischio troppo grande, perché non tutti riescono a fare il grande salto di qualità e diventare atleti professionisti.» **Aron Krähenbühl (16, giocatore di hockey su ghiaccio dell'SC Bern, 1° anno di apprendistato)**

Un apprendistato interessante



«L'apprendistato offre insegnamenti molto utili anche per lo sport, come ad esempio lavorare in modo efficiente, essere resistenti allo stress e avere la capacità di pianificare. Solo grazie al supporto e alla flessibilità offerti da Visana è possibile allenarsi in modo regolare e con successo e partecipare alle gare. È già da un paio di anni che affronto questo doppio carico sport-apprendistato, quindi nel frattempo mi sono abituato.» **Nico Kyprian (17, giocatore di golf del GC Thunersee, 2° anno di apprendistato)**

Il supporto non è scontato



«Avevo iniziato il classico apprendistato commerciale di tre anni, ma ben presto mi sono resa conto che non riuscivo a conciliare tutti gli impegni. Visana mi ha offerto l'apprendistato sportivo, quindi, quando nell'estate 2014 si è liberato un posto a scuola, ho cambiato. Non è scontato che Visana mi supporti in modo così forte e che mi abbia offerto questa soluzione. Anche perché nel mio anno era già iscritto un apprendista sportivo.» **Nina Seiler (17, atleta di atletica leggera dell'ST Bern, 2° anno di apprendistato)**

L'autodisciplina è molto importante



«Conciliare gli impegni sportivi, aziendali, scolastici e della vita privata richiede buone capacità organizzative. Inoltre, bisogna essere auto-responsabili, disciplinati e disposti ad affrontare un carico fuori dal comune. Comunque senza passione non si può riuscire in questo intento. Ritengo sia molto importante seguire una formazione, anche per chi pratica uno sport di punta. Infatti, se il successo nello sport non dovesse arrivare, si ha sempre qualcosa in mano su cui costruire il proprio futuro.» **Timo Tuominen (20, calciatore dell'FC Thun, 3° anno di apprendistato)**

In forma per l'estate

Visana Club – più vantaggi per voi. Gli intingoli ricchi di vitamine per la stagione delle grigliate o l'Activity Tracker di Garmin – le offerte Visana Club vi faranno ritrovare la giusta forma per l'estate.

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. Per Visana Club non viene impiegato nemmeno un centesimo dei premi incassati. Per ulteriori informazioni consultate il sito www.visana-club.ch.

Activity Tracker di Garmin – l'ingegnoso bracciale fitness



Con Activity Tracker vivosmart di Garmin potete monitorare la vostra attività fisica e sarete informati ogni volta che riceverete una chiamata, un SMS o un'e-mail sullo smartphone. Vivosmart segue i vostri progressi 24 ore al giorno e può restare acceso per 7 giorni consecutivi prima che la batteria necessiti di essere ricaricata. Il dispositivo può essere portato anche quando si fa la doccia o il bagno (impermeabilità garantita fino a 50 m di profondità).

Il dispositivo dispone di uno schermo «invisibile» che prende vita quando si riceve una notifica o viene toccato il cinturino, visualizzando passi, distanza percorsa, calorie bruciate, ora del giorno e altro ancora.

Ecco le caratteristiche principali del prodotto:

- visualizza passi, distanza percorsa, calorie bruciate, ora del giorno
- avvisi di chiamata, SMS o e-mail sullo smartphone segnalati da una leggera vibrazione
- semplice da maneggiare toccando o scorrendo lo schermo
- allarme di inattività che segnala quando è tempo di muoversi

Vivosmart è disponibile nei colori berry, viola, turchese, grigio o nero e nelle due taglie S e L.

Attività sotto controllo con Garmin vivosmart al prezzo speciale Visana Club: 140 anziché 179 franchi (IVA e costi di spedizione inclusi, due anni di garanzia).

Prenotate vivosmart sul sito www.visana-club.ch, via e-mail order@garmin.ch, oppure tramite il tagliando di ordinazione o via fax 032 755 95 79. L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2015 o fino a esaurimento scorte.

Per maggiori informazioni consultate il sito www.visana-club.ch o www.garmin.ch. Per informazioni sul prodotto: support@garmin.ch.

Tagliando d'ordinazione

Garmin vivosmart, 140 franchi incl. spese di spedizione
Spuntare la casella della taglia e del colore desiderati:

berry S/□ L; viola S/□ L; turchese S/□ L;
 grigio S/□ L; nero S/□ L

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Ritagliare il tagliando e inviarlo a:
Bucher + Walt, Rte de Soleure 8, 2072 St-Blaise

Solis X-Change – il frullatore per ogni occasione

Taglia, macina, frulla, mescola, sbatte, agita, riduce in purea o sminuzza, il frullatore X-Change fa praticamente tutto. Grazie ai quattro accessori intercambiabili per diverse applicazioni, con il frullatore firmato Solis potete preparare tante gustose ricette dall'antipasto al dolce. Contenuto della spedizione: blocco motore, mixer, 4 accessori, chiave, bicchiere, (600ml), recipiente per sminuzzare (120 ml).

Preparate tanti gustosi intingoli per le vostre grigliate. Ordinate il frullatore Solis X-Change a soli 72.90 anziché 99.90 franchi. Il prezzo include: spese di spedizione, spese di riciclaggio e due anni di garanzia.



Ordinatelo subito su www.visana-club.ch o tramite il tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 30 settembre 2015 o fino a esaurimento scorte. Per maggiori informazioni consultate il sito www.solis.ch. Informazioni sul prodotto: sales.ch@solis.com

Tagliando d'ordinazione

1 frullatore Solis X-Change per 72.90 franchi
incl. spese di spedizione e spese di riciclaggio anticipate

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

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

Micro mini2go – il monopattino per divertirsi e riporre le cianfrusaglie

Riporre i giocattoli sotto la seduta e via! Con la novità firmata Micro voi e il vostro bambino avete tutto quello che vi occorre per il vostro viaggio in treno.

Ideale per gli spostamenti e per riporre oggetti

Riposte le cianfrusaglie o la merendina per un picnic nella natura, il piccolo si siede ed è pronto per partire. Lo sterzo è controllato attraverso lo spostamento del peso, promuovendo così la motricità e il senso di equilibrio del bambino. Il sedile e il cassetto possono essere facilmente rimossi, consentendo la trasformazione del mini2go in un tradizionale mini micro. Il Micro mini2go è adatto per i bambini dai 18 mesi a circa 5 anni ed è disponibile nei due colori blu e pink.

Programmate la prossima gita in famiglia con la novità mini2go a soli 89.90 anziché 119.90 franchi. (Il prezzo include l'IVA e le spese di spedizione). Ordinatelo subito su www.visana-club.ch.

L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2015 o fino a esaurimento scorte e non è cumulabile con altri sconti e promozioni. Per maggiori informazioni consultate il sito www.microscooter.ch. Per informazioni sui singoli prodotti vi invitiamo a rivolgervi direttamente alla ditta Micro al recapito telefonico 044 910 11 22 o all'indirizzo e-mail info@micro.ms.



Visitate regolarmente
Visana Club al sito
www.visana-club.ch

Raccomandare Visana conviene

La vostra raccomandazione è importante per noi. Convincete i vostri amici e conoscenti della nostra offerta e beneficate insieme del premio di 200 franchi, 100 franchi per voi e 100 franchi per il nuovo assicurato. È facilissimo.

Siete soddisfatti di Visana? Allora convincete i vostri amici e conoscenti della qualità dei nostri diversi prodotti e della rapidità del servizio fornito e anche voi avrete la vostra parte. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. Più clienti riuscite a convincere

e più aumenta la vostra ricompensa. E il vantaggio non è solo vostro: anche la persona assicurata (a partire da 18 anni) riceve 100 franchi se stipula l'assicurazione obbligatoria di base assieme all'assicurazione complementare Basic oppure l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

Tagliando di segnalazione

Il mio indirizzo

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

Vi segnalo le seguenti persone

Signora Signor

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Tel. ufficio _____ privato _____
 E-mail _____
 Data di nascita _____

Signora Signor

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Tel. ufficio _____ privato _____
 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.

È facilissimo!

Raccomandare Visana è un gioco da ragazzi: basta compilare il talloncino a lato con cognome/nome e l'indirizzo dei vostri amici o conoscenti, il vostro indirizzo e il numero d'assicurato e spedire il modulo. A tutto il resto pensa Visana. Se la vostra raccomandazione si conclude con una stipula, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi ciascuno. Tutto è ancora più facile se scegliete l'opzione online:

www.visana.ch/raccomandazione. Sul sito internet troverete anche le condizioni per la raccomandazione. In caso di domande contattate la vostra agenzia Visana, sarà lieta di aiutarvi.

Franziska Lehmann



nell'Emmental

L'itinerario del cuore per le famiglie. In collaborazione con Herzroute, l'itinerario del cuore, Visana presenta un nuovo pacchetto per le famiglie. Partite alla scoperta dell'Emmental muniti di flyer e di un rimorchio per bambini.

Herzroute, l'itinerario del cuore è un percorso per e-bike che si estende per tutta la Svizzera da Rorschach sul lago di Costanza fino a Losanna sul lago di Ginevra. Per le famiglie che amano trascorrere il loro tempo all'aria aperta quest'estate abbiamo in serbo diverse offerte interessanti per scoprire in bici i sentieri più belli della Svizzera.



Noleggiate una flyer con rimorchio e partite alla scoperta del fiabesco paesaggio collinare dell'Emmental. Partite da Burgdorf, attraversate Lützelflüh fino ad Affoltern nell'Emmental e in seguito tornate al punto di partenza. Con la bici elettrica sarà un gioco da ragazzi affrontare i 260 metri di dislivello.

Caseificio dell'Emmental: la chiave smarrita!

Ad Affoltern nell'Emmental potrete scoprire tutto ciò che riguarda la produzione artigianale del formaggio. I bambini giocheranno a fare gli investigatori: muniti di lente e di metro partiranno alla ricerca della chiave che conduce alla cantina, dove il formaggio viene stagionato, e dove potranno apprendere tutti i segreti della fabbricazione artigianale dell'Emmentaler. Dopo un piccolo ristoro ritornerete a Burgdorf. Per cambiare potete scegliere anche l'itinerario più breve passando da Heimiswil.

Esther Trüssel

Pacchetto per famiglie Visana

Il pacchetto per famiglie comprende il noleggio di due e-bike con rimorchio per bambini e/o biciclette per massimo due bambini e il pranzo nel caseificio per quattro persone. Il pacchetto ha un costo di 179 franchi. È possibile prenotare il pacchetto o registrarsi inviando un'e-mail a mail@herzroute.ch oppure telefonando al numero 034 408 80 99. Maggiori informazioni sono disponibili nell'opuscolo «Familien auf Tour. Die 10 schönsten Velotouren für Familien» (disponibile solo in francese e tedesco). L'opuscolo può essere scaricato sul sito www.visana.ch/bike.

In quanto partner di Herzroute, dal 2006 Visana promuove le attività sportive e le offerte per il tempo libero per le famiglie. Perché la salute ci sta a cuore.



Foto: Visana

In contatto con Visana

Mettersi in contatto semplicemente. Per alcuni il colloquio personale è molto importante, altri, preferiscono il contatto elettronico con la propria assicurazione che è più semplice e veloce. Visana rende ciò possibile, in quanto è presente anche sulle piattaforme dei social media.

Ognuno di noi ha le proprie necessità che si distinguono da persona a persona, uomo o donna, giovani o adulti. Tuttavia, una cosa accomuna i clienti di Visana: tutti loro apprezzano la consulenza personalizzata che sanno di trovare presso la nostra compagnia.

Visana è vicina alle sue clienti e ai suoi clienti. Grazie alla rete di quasi 130 agenzie in tutta la Svizzera, gli assicurati possono rivolgersi a una persona competente in caso di domande sull'assicurazione malattie.

Alcuni preferiscono, invece, mettersi in contatto con le aziende tramite le reti sociali. In modo veloce e semplice e se possibile informale. Per soddisfare queste necessità, da qualche anno Visana è presente su diverse piattaforme delle reti sociali. Per il momento il servizio è offerto solo in lingua tedesca.

È possibile contattarci sui seguenti canali:

- Facebook
- Twitter
- Google+
- LinkedIn
- Xing
- YouTube



Peter Rüegg

Portale online sicuro

Desiderate comunicare online con Visana senza rinunciare alla sicurezza? Potete accedere in maniera sicura al portale online tramite il seguente link www.myvisana.ch (cfr. pagina 19).

We-Feel-Good.ch – grande quiz sulla salute

Promuovere la salute in modo ludico. La salute è il bene più prezioso, ma ha il suo prezzo. Acquisendo maggiore consapevolezza della propria salute si potrebbe contribuire al risparmio sulla spesa sanitaria. Partecipate al quiz sul sito We-Feel-Good.ch (solo in francese e tedesco) e aggiudicatevi uno dei tanti fantastici premi in palio.

In media nell'arco di un anno quanti chilometri percorrono le donne per fare compere: a) 50, b) 214 oppure c) 978 chilometri? Ecco il tipo di domanda sul movimento, il riposo e l'alimentazione che vi aspetta nel grande quiz sulla salute di Visana, lanciato sulla piattaforma We-Feel-Good.ch. E chi partecipa al concorso approfitta il doppio.

Raccogliete punti

Nel corso dell'anno We-Feel-Good lancia diversi concorsi di otto settimane ciascuno. Rispondendo correttamente alle 24 domande (ogni settimana ne vengono pubblicate tre) e alle sei domande bonus, aumentate il punteggio sul vostro conto. E se invitate anche amici e parenti a partecipare al gioco riceverete ulteriori punti Feel-Good.

Con i punti Feel-Good potrete beneficiare regolarmente di offerte speciali esclusive delle aziende partner. I punti hanno una scadenza e sono limitati nel numero. «Chi prima arriva meglio alloggia!»



Estrazione e rivista We-Feel-Good

Con la partecipazione al quiz, parteciperete automaticamente all'estrazione di premi interessanti per un valore complessivo di 5000 franchi, indipendentemente da quanti punti ci sono sul conto. In estate pubblicheremo inoltre la rivista We-Feel-Good con tanti interessanti articoli e consigli utili sul tema della salute. Vi facciamo un grande in bocca al lupo!

Simon Achermann

PS: La risposta giusta è b).

Reti di medici per un'assistenza medica di qualità

Risparmiare con Managed Care. Le reti di medici e gli studi medici associati sono il fulcro dei modelli Managed Care che offrono assistenza medica di ottima qualità a premi contenuti.

Nei modelli Managed Care gli assicurati ricevono assistenza da un unico operatore. Come primo punto di contatto i clienti si rivolgono sempre al loro medico di famiglia contribuendo così a risparmiare sui costi sanitari. Visana collabora con diversi offerenti Managed Care in tutta la Svizzera, tra cui anche la rete di medici SeelandNet, www.seelandnet.ch. «VisanaFORUM» ha intervistato Barbara Rentsch, direttrice di SeelandNet, in merito ai vantaggi delle reti di medici e al modo in cui garantiscono l'assistenza medica di base di alta qualità.

«VisanaFORUM»: Che cosa offre una rete di medici?

Barbara Rentsch: il nostro obiettivo è di offrire ai nostri clienti sia oggi che in futuro un'assistenza medica di base di buona qualità la cui richiesta è in continuo aumento. SeelandNet è una rete di medici certificata. Se uno studio medico si vuole associare a noi deve presentare anch'esso un certificato di qualità. I nostri collaboratori seguono regolarmente corsi di formazione continua; inoltre, abbiamo a nostra disposizione un comitato consultivo che agisce nell'interesse dei pazienti e organizza progetti, come per esempio la consulenza sul diabete a cui possono partecipare gratuitamente. Garantiamo anche le sostituzioni negli studi medici o regolamentiamo le successioni.

Per posizionarci in modo da ottimizzare i costi e offrire ai pazienti servizi di alta qualità è indispensabile collaborare con partner affidabili come Visana. Insieme possiamo trovare soluzioni contrattuali sui prodotti Managed Care che permettono ai nostri pazienti di risparmiare sui premi.

Managed Care online

Per maggiori informazioni in merito ai vantaggi dei modelli Managed Care vi invitiamo a consultare la seguente pagina web www.visana.ch > Clienti privati > Offerta > Assicurazione malattia > Assicurazioni di base.

Quali sono i risparmi ottenuti da una rete di medici?

Il primo trattamento avviene tramite il medico di base che coordina eventuali ulteriori trattamenti. La collaborazione con gli specialisti avviene in base a criteri ben definiti. Grazie a un personale medico interno ben qualificato si possono ridurre le visite e i trattamenti inutili ottimizzando i costi.

In cosa consiste la collaborazione tra Visana e SeelandNet?

Per posizionarci in modo da ottimizzare i costi e offrire ai pazienti servizi di alta qualità è indispensabile collaborare con partner affidabili come Visana. Insieme possiamo trovare soluzioni contrattuali sui prodotti Managed Care che permettono ai nostri pazienti di risparmiare sui premi.

Intervista: Hannes Bichsel



Foto: zVg

Vincete un iPhone 6 con MyVisana

Portale per i clienti online. Su MyVisana.ch potete accedere ai vostri documenti personali con pochi clic – in qualsiasi momento, risparmiando carta e rispettando l'ambiente.

«VisanaFORUM» ha chiesto al responsabile di progetto Markus Mutti i vantaggi offerti dal portale per i clienti e come si svilupperà in futuro.



«VisanaFORUM»: quali vantaggi mi offre MyVisana?

Markus Mutti: la possibilità di gestire le sue assicurazioni malattia in modo semplice e veloce tramite Internet. In questo modo può risparmiare tempo e consultare documenti assicurativi in qualsiasi momento. MyVisana non è una piattaforma anonima e impersonale. Al contrario, vi troverà il recapito della sua agenzia e potrà contattare i suoi consulenti di riferimento. Rinunciando al recapito postale della documentazione, inoltre, contribuirà attivamente alla salvaguardia dell'ambiente.

Al contrario, vi troverà il recapito della sua agenzia e potrà contattare i suoi consulenti di riferimento. Rinunciando al recapito postale della documentazione, inoltre, contribuirà attivamente alla salvaguardia dell'ambiente.

Cosa posso fare su MyVisana?

Il portale le permette di accedere ai suoi contratti d'assicurazione e al conteggio delle prestazioni percepite, ad esempio le fatture di medici, farmacie e ospedali, ecc. Tutti i documenti che attualmente riceve per posta saranno disponibili su MyVisana in formato PDF. Inoltre, MyVisana le garantisce la massima sicurezza: le comunicazioni si effettuano tramite Secure-Mail, come già avviene durante lo scambio di e-mail. MyVisana comprende altri servizi supplementari: modifica della franchigia, dell'indirizzo e della modalità di pagamento, estratti per la dichiarazione d'imposta oppure ordinazione di etichette adesive.

I miei dati sono protetti?

MyVisana offre una triplice protezione. Oltre al numero di identificazione e alla password personale, MyVisana è protetto da un ulteriore codice di sicurezza, riportato su una carta matrice o inviato tramite SMS al momento dell'accesso.

In futuro i documenti dei clienti saranno disponibili solo su MyVisana?

No, questa non è l'intenzione di Visana. Sarà il cliente a scegliere autonomamente se rinunciare al recapito dei documenti cartacei e visionarli solo in formato elettronico su MyVisana. In linea con il nostro concetto di servizio, desideriamo che il cliente possa continuare liberamente a scegliere anche in futuro.

Intervista: Michael Wüthrich

Vincete un iPhone 6



Iscrivetevi online sul sito www.myvisana.ch. Tra tutti coloro che si saranno iscritti entro il 31 luglio 2015 estratteremo a sorte un iPhone 6 (64 GB, grigio siderale) del valore di 799 franchi.

Buono a sapersi

«VisanaFORUM»: evitare i doppi o tripli invii

Tutti gli assicurati di Visana hanno diritto a una copia della rivista «VisanaFORUM». Se più persone della stessa economia domestica sono assicurate presso Visana, di solito la rivista della salute viene inviata alla persona indicata come capofamiglia. Può succedere che vengano inviate più copie se nella stessa economia domestica vivono più persone e se l'indirizzo è scritto in due modi diversi (per esempio Via Alessandro Volta o Via Volta).

Visana vorrebbe evitare gli invii doppi o addirittura tripli. Aiutateci a tutelare l'ambiente e a risparmiare importanti costi a beneficio degli assicurati comunicando alla vostra agenzia l'indirizzo a cui non devono più essere inviate le riviste della salute «VisanaFORUM» (trovate le indicazioni relative all'agenzia sulla vostra polizza d'assicurazione). Potete comunicarci il numero di abbonamento anche per e-mail al seguente indirizzo forum@visana.ch. Vi ringraziamo per la collaborazione.



Informazioni importanti

Avete delle domande?

In caso di domande sulla vostra assicurazione, non esitate a rivolgervi a Visana in qualsiasi momento. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore sulla vostra polizza. Se avete domande specifiche consultate anche il sito Internet www.visana.ch > Privati > Servizio > Domande frequenti > Domande specifiche.

Visana Assistance

In caso d'emergenza all'estero, Visana Assistance è al vostro fianco 24 ore su 24, 7 giorni su 7 al numero di telefono +41 (0)848 848 855. Trovate questo numero anche sulla vostra tessera d'assicurazione.

Consulenza medica

Gli assicurati di base presso il Gruppo Visana ricevono gratuitamente assistenza medica chiamando il seguente numero di telefono: 0800 633 225 – 365 giorno l'anno, 24 ore su 24.

Contatto Protezione giuridica sanitaria

Per avvalervi della protezione giuridica sanitaria in caso di sinistro potete rivolgervi allo 031 389 85 00.

Visana Newsletter

Se non volete perdervi mai più un concorso o un'offerta Club potete registrarvi alla newsletter gratuita su www.visana.ch.

Piramide alimentare online

Grazie alla nuova offerta online «Meine Pyramide» potete creare gratuitamente la vostra piramide alimentare personale. Basta cliccare su www.meinepyramide.ch.

L'offerta online «Meine Pyramide» creata dalla Società Svizzera di Nutrizione SSN in collaborazione con l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV si basa su un'alimentazione variata ed equilibrata dove ognuno può comporre la propria piramide alimentare personale secondo le proprie preferenze. Il test spiega quali derrate alimentari devono essere consumate quotidianamente e in quali misure e permette di inserire gli alimenti che più si preferiscono.

«Meine Pyramide» offre un orientamento su un'alimentazione varia ed equilibrata fornendo in modo chiaro e comprensibile consigli pratici e informazioni. I consigli sull'alimentazione e le preferenze personali si possono combinare molto più facilmente di ciò che si

pensa. Per maggiori informazioni e giochi interattivi cliccate su www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide (disponibile solo in tedesco e francese).



Vacanza, la pratica assicurazione viaggi

Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ospedale, Ambulatoriale o Basic presso Visana, disponete automaticamente e gratuitamente dell'assicurazione viaggi e ferie Vacanza. Essa vale per viaggi di massimo otto settimane l'anno. Questa assicurazione non comprende solamente i costi di guarigione in caso di malattia o infortunio all'estero, ma anche i servizi sotto indicati:

- **Assistenza immediata 24 h su 24:** il servizio di assistenza immediata Vacanza vi aiuta sul posto 24 ore su 24, fornisce prestazioni di deposito e dispone il trasporto di rientro o il rimpatrio nel caso doveste rientrare in Svizzera su prescrizione medica.
- **Assicurazione bagagli:** i vostri bagagli sono assicurati contro furto, rapina e danni fino a un massimo di 2000 franchi per viaggio. L'assicurazione bagaglio è valida in tutto il mondo (Svizzera esclusa).
- **Assicurazione spese di annullamento viaggi:** se non fosse possibile partire come previsto oppure fosse necessario interrompere anticipatamente il viaggio, Visana assume le spese di annullamento fino a un importo massimo di 20'000 franchi per viaggio, in tutto il mondo (Svizzera inclusa).
- **Sostituzione carte di credito:** se durante il viaggio vi doveste rubare il portafoglio con i documenti e le carte di credito, sarà sufficiente una telefonata a Visana che bloccherà le carte di credito presso i rispettivi istituti emittenti. Inoltre, Visana assume i costi

di sostituzione delle carte di credito e dei documenti di identità fino a un importo massimo di 500 franchi all'anno in Svizzera e all'estero.

Per beneficiare dell'assicurazione Vacanza, le prestazioni devono essere coordinate da Visana Assistance. In caso di necessità rivolgetevi a Visana Assistance al numero di telefono +41 (0)848 848 855 (trovate il numero anche sul retro della vostra tessera d'assicurazione). Per maggiori informazioni sull'assicurazione viaggi Vacanza consultate la seguente pagina web www.visana.ch/vacanze.

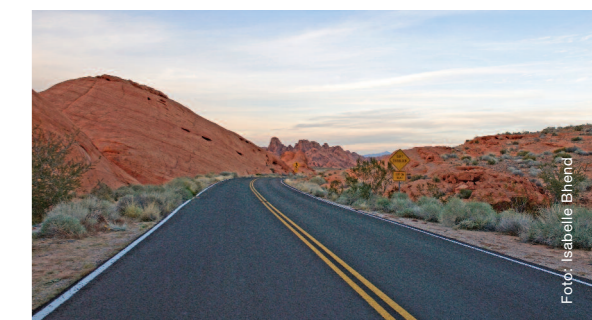




Foto: Saskia Widmer

«Qualità non significa perfezione a prezzi inaccessibili»

Maggiore autoresponsabilità. I costi devono diminuire. Per il Consigliere nazionale Heinz Brand questo può accadere solo se tutti si assumono maggiori responsabilità e auspica di garantire costantemente la qualità e di abbandonare il consumismo.

Il nuovo Presidente di santésuisse si vede in primo luogo come rappresentante degli interessi degli assicurati. Durante il nostro colloquio ci descrive le sfide maggiori che il sistema sanitario sarà chiamato ad affrontare.

«VisanaFORUM»: Cosa offre santésuisse agli assicurati?

Heinz Brand: Un portavoce che si impegna costantemente a far valere i loro interessi nei confronti dei diversi attori del sistema sanitario, delle autorità e della politica.

Ad esempio?

Lavoriamo affinché gli assicurati non paghino troppo e lo facciamo avanzando proposte migliorative concrete nel processo politico, come dimostra il recente esempio della riduzione del prezzo dei medicinali in seguito all'abbassamento dei costi di importazione. Partecipiamo alla definizione delle tariffe relative alle prestazioni mediche e ci impegniamo affinché i fornitori di servizi non computino prezzi troppo alti. Senza di noi i costi sarebbero sicuramente più elevati.

Quali sono le sfide maggiori?

Garantire la qualità esistente e contenere l'evoluzione prevedibile dei costi. Questi due fattori sono decisivi per

poter raggiungere il nostro obiettivo di avere buone prestazioni a prezzi accessibili anche in futuro.

Come possiamo abbassare i costi?

Dobbiamo renderci conto del fatto che il consumo di prestazioni mediche non è un'ovvietà. Occorre porre fine al consumismo sfrenato e aumentare l'autoresponsabilità verso l'aspetto finanziario. È anche necessario apportare correzioni agli incentivi finanziari e la concorrenza tra i fornitori deve essere rafforzata.

E come?

L'introduzione della libertà di contrarre, subordinata al rispetto di una serie di condizioni, è una possibilità. Gli assicuratori malattie possono collaborare con qualsiasi partner contrattuale che rispetti i criteri di qualità ed economicità. Ciò porta automaticamente all'aumento della concorrenzialità, al miglioramento dell'offerta e alla riduzione dei costi.

Il progresso medico non causa costi sempre più elevati?

No. Il progresso permette di guarire più rapidamente da alcune malattie, per cui il dispendio di risorse mediche diminuisce. Molti trattamenti per cui un tempo si era costretti ad andare in ospedale, oggi avvengono ambulatorialmente. Questi aumenti dell'efficienza hanno come effetto l'abbassamento dei costi, di cui purtroppo però non sempre beneficiano le tasche degli assicurati.

Dove sono queste possibilità di risparmio?

Buona domanda. Per me è chiaro che sono gli assicurati a doverne beneficiare e questo presuppone che il finanziamento avvenga in modo totalmente trasparente, ma proprio nell'ambito ospedaliero esistono ancora oggi incentivi economici errati.

Abbiamo troppi ospedali?

Purtroppo ci sono Cantoni che per motivi politici hanno strutture antiquate e ospedali antieconomici, sebbene per esse non sussista più alcun diritto dal punto di vista economico e medico. Tutto questo viene pagato dai contribuenti e dagli assicurati.

Come si attesta la qualità del nostro sistema sanitario?

È alta, in tutte le regioni della Svizzera abbiamo un'elevata qualità e l'accesso è garantito sempre a tutti. Tuttavia, mi chiedo se raggiungeremo l'optimum.

Ha dei dubbi al riguardo?

Dobbiamo misurare meglio la qualità e indirizzare l'offerta di conseguenza. Se, per esempio, in una regione



Portavoce degli assicurati

Il Consigliere nazionale Heinz Brand è Presidente del Consiglio di Amministrazione di santésuisse da quasi 100 giorni. L'associazione, di cui Visana è membro, rappresenta gli interessi degli assicurati verso gli attori del settore sanitario. Heinz Brand è presidente dell'UDC Grigioni e fino alla fine dell'anno scorso era al vertice dell'associazione Flury Stiftung Gesundheitsversorgung Schiers che garantisce assistenza medica a Prättigau.



«Movimento e moderazione»

Alla domanda su come si rilassi nel tempo libero, Heinz Brand risponde «cerco di realizzare ciò che mi aspetto dagli altri». Pratica sport due o tre volte la settimana andando in bici in estate e facendo sci di fondo in inverno. Cammina spesso e sceglie di fare le scale invece che prendere l'ascensore, anche a salire, e si alimenta in modo sano. «Seguo il principio di Paracelso, secondo cui è solo la dose a fare il veleno. Tutto va fatto con moderazione.»

il numero di interventi di bypass è maggiore rispetto alla media nazionale, vuol dire che qualcosa non va. La causa non è l'aumento dei problemi al cuore, si tratta invece di una densità eccessiva di specialisti. Dobbiamo correggere questi difetti.

Siamo viziati?

Sicuramente in parte sfruttiamo al massimo la nostra offerta. In ambito medico e delle cure occorre riflettere di più su cosa sia sostenibile e opportuno e non su tutto ciò che è medicalmente possibile. Qualità non vuol dire perfezione o senza limiti, bensì significa godere di un trattamento ottimale legato al singolo caso specifico. Abbiamo bisogno di più autoresponsabilità da parte di ognuno di noi. Andare dal medico non deve diventare una routine o addirittura un'attività per il tempo libero.

Intervista: David Müller