

Concorso

Calciare, palleggiare di testa e dribblare

Gratuitamente al campo estivo YB esaurito. Dal 3 al 7 agosto 2009 400 ragazzini si alleneranno a pallone sotto l'ala di giovani allenatori. Visana sostiene questo evento per le giovani leve sulla Allmend bernese e mette in palio 25 partecipazioni gratuite.



Per cinque giorni l'enorme prato non lontano dallo Stade de Suisse di Berna si trasforma in un grande campo d'allenamento per ragazzini e ragazzine appassionati del calcio dell'età di 9 a 14 anni (anni 1995-2000). I ragazzini miglioreranno la loro tecnica, si misureranno in competizioni e faranno nuove amicizie. Trovate ulteriori informazioni su questo evento divertente ed istruttivo alle pagine 6 e 7.

Cogliete l'occasione e partecipate al concorso esclusivo, che mette in palio gli ultimi 25 biglietti, sul sito www.visana.ch o mediante il sottostante tagliando - l'evento è già esaurito da settimane.

Tagliando del concorso

Desidero vincere un biglietto gratuito per il campo estivo YB.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale e inviarlo a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Il termine di partecipazione è il 14 giugno 2009. Se avete vinto verrete informati entro il 22 giugno 2009. Sul concorso non viene tenuta alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti.

Crisi finanziaria
Visana è sana
e offre sicurezza
a lungo termine

Pagina 3



Visana Club
Ecco le offerte
estive

Pagina 12

Il vostro vantaggio

visana club

Buona notte
Consigli per un
sonno riposante

Pagina 16



Sommario

- 3 Visana è sana e offre sicurezza
- 6 «Training Camp» per le star di domani
- 8 In giro per la «Sonnenstube» svizzera
- 10 Fisicamente attivi – anche in età avanzata
- 11 Tempo d'estate, tempo di viaggiare
- 12 Le offerte estive in sintesi Visana Club
- 14 Liberi dal dolore
- 16 Buona notte
- 18 «Volare» attraverso il cuore della Svizzera
- 20 Diabete? No, grazie!
- 21 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Adrian Denner
- 24 Concorso

Editoriale



Care lettrici, cari lettori,

La qualità del nostro sistema sanitario è buona. Nessuno lo contesta. I vantaggi hanno però il loro prezzo. Questo continua ad aumentare per diversi motivi. Guardiamo al futuro con apprensione per via dell'eccessivo aumento della quantità, e quindi dei costi, nell'approvvigionamento sanitario a carico dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) e adesso in misura crescente anche nelle assicurazioni complementari facoltative.

Il bisogno di finanziamento è forte e, come avete potuto rilevare dai media, gli assicurati subiranno un massiccio aumento dei premi. Con l'attuale andamento dell'economia la situazione certo si presenta ancor più delicata.

Vogliamo offrirvi, quali nostri assicurati, il miglior possibile approvvigionamento sanitario a prezzi ottimali. Proprio per questo motivo è indispensabile che tutte le parti interessate, i fornitori di prestazioni (quindi ospedali, medici ecc.), l'industria farmaceutica, la politica e gli assicuratori quali rappresentanti degli assicurati, trovino soluzioni comuni. L'obiettivo principale deve essere quello di contenere lo sviluppo dei costi entro margini accettabili e quindi l'onere dei premi, senza ridurre la qualità dell'approvvigionamento sanitario. Anche la popolazione può però prestare il suo contributo usufruendo di prestazioni sanitarie soltanto se queste sono necessarie e con il senso della misura.

Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio
di Amministrazione

Peter Fischer
Presidente della Direzione

Nota editoriale: VisanaFORUM è una pubblicazione di Visana ed esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg, Urs Schmid. Indirizzo: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Grafica: Natalie Fomasi, Volketswil. Layout e foto: Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurigo. Stampa: Weber Benteli AG, Brügg. 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).

Visana è sana e offre sicurezza

«Visana è sana» e la sua capacità di rischio non è mai stata messa in questione dalla crisi finanziaria. Questa la constatazione di Peter Fischer, CEO del Gruppo Visana. Si dispone di buone riserve e accantonamenti. Visana è quindi in grado di garantire ai propri assicurati sicurezza a lungo termine.

Nel nostro colloquio Peter Fischer entra nel merito della questione delle ripercussioni della crisi dei mercati dei capitali su Visana e si esprime sullo sviluppo dei costi nel settore sanitario.

«VisanaFORUM»: Secondo i comunicati media, a seguito della crisi finanziaria gli assicuratori malattie presentano per il 2008 un risultato d'esercizio negativo. Com'è la situazione per Visana?

Peter Fischer: Visana presenta una chiusura positiva. Naturalmente la tempesta sui mercati finanziari ha messo a dura prova anche noi.

Però è soddisfatto?

In considerazione delle circostanze al di fuori della nostra sfera d'influenza: Sì. Durante la crisi finanziaria la nostra capacità di rischio non è mai stata messa in dubbio. Abbiamo continuato a perseguire la nostra strategia d'investimento orientata a lungo termine. La nostra allocazione patrimoniale si concentra, oltre agli immobili e alle azioni, sulle obbligazioni.

Come si posiziona Visana dal profilo finanziario?

Visana è sana. La forza finanziaria della nostra impresa si rispecchia anche nella sua solvibilità.

Visana con chiusura positiva

Il Gruppo Visana presenta per l'esercizio 2008 una chiusura positiva nonostante la continua crescita dei costi sanitari e la crisi dei mercati finanziari. Questi due fattori hanno però lasciato un'ombra sul risultato d'esercizio che è sceso da 39 a 23 milioni di franchi. Si continua a disporre di buone riserve e accantonamenti.

Le rispettive richieste della Confederazione vengono soddisfatte da Visana in modo ottimale.

Cosa significa ciò per gli assicurati Visana?

Come già detto, la nostra capacità di rischio non è stata messa in questione in nessun momento della crisi finanziaria. Disponiamo di buone riserve e accantonamenti. In tal modo possiamo garantire ai nostri assicurati – sia ai clienti privati che aziendali – sicurezza a lungo termine.

Come considera la prospettiva?

Gli assicuratori malattie sono molto più interessati dal notevole e costante aumento dei costi sanitari che dal crollo dei mercati finanziari. L'Ufficio federale della sanità pubblica parte dal presupposto che quest'anno le spese a carico dell'assicurazione di base aumenteranno nuovamente di oltre un miliardo di franchi. Gli assicuratori malattie sono toccati anche dai premi dell'assicurazione di base mantenuti bassi per motivi politici. I premi dettati dalle autorità non rispecchiano, infatti, lo sviluppo effettivo dei costi e distorcono la vera entità della problematica dei costi.

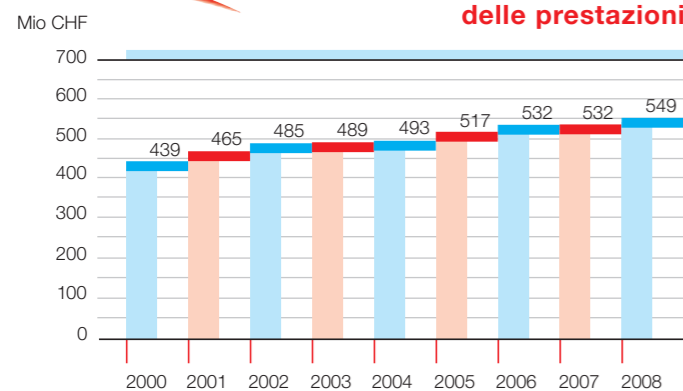
I premi continueranno quindi ad aumentare?

L'anno è appena cominciato, è troppo presto per stabilire gli effetti sullo sviluppo dei premi. I costi della sanità sono nuovamente aumentati notevolmente nei primi mesi di quest'anno.

Quindi i premi aumentano.

Purtroppo sì. Anche io preferisco annunciare riduzioni dei premi o almeno aumenti zero, ossia nessun adattamento dei premi. I fatti però rispecchiano un'altra realtà. I costi continuano

Reddito controllo delle prestazioni



Visana si impegna costantemente per ottimizzare il cosiddetto controllo delle prestazioni, ovvero il controllo delle fatture di medici, di ospedali ecc. Il grafico mostra i costi che il Gruppo Visana ha evitato di dover pagare negli ultimi anni. In alcuni casi non esisteva la copertura assicurativa per la prestazione fatturata, in altri casi il Gruppo Visana ha richiesto la restituzione di importi conteggiati erroneamente e in altri ancora ha richiesto rimborsi ad altre assicurazioni. Grazie al controllo delle prestazioni Visana non ha dovuto assumere oltre il 24 per cento delle prestazioni conteggiate nell'anno 2008 pari a circa 22.6 miliardi di franchi.



Peter Fischer, CEO del Gruppo Visana

ad aumentare e i premi sono lo specchio dello sviluppo dei costi. Se i costi aumentano, i premi devono essere adattati in modo corrispondente. Per l'assicurazione di base presumiamo che il periodo degli esigui aumenti dei premi – come negli ultimi anni – sia passato. Lo stesso vale per le assicurazioni complementari facoltative. L'ottima situazione finanziaria di Visana dovrebbe permetterci di effettuare adeguamenti dei premi inferiori a quelli dei concorrenti.

Intervista:

Christian Beusch

Responsabile Comunicazione aziendale

«Training Camp» per le star di domani

Giovani leve in preda alla febbre del calcio. Dal 3 al 7 agosto 2009, 400 giovani appassionati di calcio si eserciteranno con allenatori esperti nel palleggio, nei colpi di testa e nei passaggi. Visana sponsorizza questa ambita manifestazione per giovani leve e mette in palio gli ultimi posti liberi (vedi pagina 24).

Il primo «Campo estivo YB» dell'anno scorso ha riscontrato pieno successo. Oltre 300 ragazze e ragazzi hanno sfruttato questa affascinante ed istruttiva settimana di calcio per migliorare la loro tecnica e per stringere nuove amicizie. Il punto fulminante è stato poter incontrare le star della prima squadra e ricevere preziosi consigli dai professionisti.

Settimana di allenamento molto intensa

La «Allmend» di Berna si trasforma per cinque giorni in un fulminante tempio del calcio. Circa 400 giovani

calciatrici e calciatori di età compresa tra i 9 e i 14 anni (anni 1995–2000) si allenano due volte al giorno durante una settimana condotta dai giovani allenatori dello Young Boys e di altre società bernesi.

Nella pausa di mezzogiorno un servizio catering provvederà a servire alle giovani calciatrici e calciatori il pranzo nella grande tenda. La quota di partecipazione al «Campo estivo YB» ammonta a 270 franchi. In questa sono comprese il pranzo, le bibite, le merendine e la partecipazione alle allettanti gare. Ogni partecipante riceve inoltre un'attrezzatura da calcio che comprende uno zaino, un pallone da calcio, una giacca a vento, due magliette e due pantaloncini da calcio, due paia di calzettoni e parastinchi.

A caccia di autografi e di consigli

Il grande momento culminante dei giovani fan del calcio sarà anche quest'anno la visita della prima squadra. Le star dello YB danno preziosi consigli alle giovani calciatrici e ai giovani calciatori,

Si possono vincere 25 posti gratuiti

Il Campo estivo YB è esaurito da settimane. Visana, quale Sponsor, mette in palio gli ultimi 25 posti. Partecipate al concorso sull'ultima pagina e – con un po' di fortuna – vostra figlia o vostro figlio parteciperà gratuitamente al «Campo estivo YB» dal 3 al 7 agosto 2009 sulla Allmend bernese. Buona fortuna!



400 giovani contenti d'incontrare i professionisti.

si metteranno in posa con loro per la foto di gruppo e soddisferanno sicuramente anche le numerose richieste di autografi delle giovani leve del calcio.

Visana mette in palio gli ultimi 25 posti disponibili

In numero di partecipanti è limitato a 400. Il «Campo estivo YB 2009» è esaurito fino all'ultimo posto già da qualche settimana. Le lettrici e i lettori del VisanaFORUM hanno però la possibilità di garantirsi per i loro figli uno degli ultimi posti disponibili. In quanto sponsor dello YB, Visana sponsorizza anche la seconda edizione del «Campo estivo YB» e mette in palio 25 posti gratuiti (vedi pagina 24).

Troverete ulteriori informazioni al sito www.bscy.ch > Nachwuchs > Sommercamp.

Stephan Fischer
Comunicazione aziendale



Un po' di teoria non fa male.



Gomito a gomito con i migliori giocatori dello Young Boys di Berna.



In giro per la «Sonnenstube» svizzera

A colloquio con Bixio Stefanoni. Il Ticino gode di un piccolo statuto speciale dovuto non solo all'italiano. Anche il settore clienti aziendali riporta alcune particolarità. Bixio Stefanoni è uno dei consulenti aziendali di Visana per il Ticino.



Bixio Stefanoni assiste i clienti aziendali ticinesi di Visana soltanto dal 1° luglio 2008. Ciononostante è un esperto rinomato, infatti, ha lavorato per Visana già dal 1996 al 2002. L'esperto in assicurazioni non solo conosce alla perfezione il mercato ticinese ma anche la cultura Visana.

Un po' diverso dagli altri

«Il Ticino è sempre un po' particolare», aggiunge Bixio Stefanoni con una strizzatina d'occhio. I ticinesi sembrano essere più orgogliosi del loro

Cantone rispetto ad altri. Un'altra particolarità rispetto alla svizzera tedesca o romanda è la grande influenza esercitata dai sindacati.

Questa caratteristica ha grandi ripercussioni sul settore dei clienti aziendali poiché va considerata nelle trattative contrattuali. I prodotti dovrebbero poter essere adeguati in modo flessibile secondo il bisogno, spiega Bixio Stefanoni.

Prima tappa molto intensa

I primi mesi da Visana sono stati molto intensi. Bixio Stefanoni ha dovuto creare e rafforzare i contatti con broker e clienti. «Il contatto personale regolare e la buona reperibilità costituiscono due fattori importanti nel mio lavoro quale consulente aziendale», afferma Bixio Stefanoni.

Il polso del mercato va costantemente tastato

Per poter sfruttare a pieno il potenziale della sua attività Stefanoni segue attentamente lo sviluppo del mercato in Ticino. «L'empatia e la capacità di ascoltare attentamente sono importanti qualità di un buon consulente aziendale.»

Un altro fattore determinante è costituito dall'atteggiamento di aspettativa dei clienti riguardo l'efficienza e la velocità nel creare le offerte: «Grazie all'ottima collaborazione con la sede centrale di Berna dove vengono calcolate le offerte, possiamo reagire in tempi rapidi alle richieste» loda Bixio Stefanoni.

Stretta collaborazione con l'agenzia di Lugano

Nella sua veste di consulente aziendale Bixio Stefanoni è in giro per tutto il Ticino. Cura i contatti con le imprese, le associazioni e le istituzioni pubbliche recandosi nei loro uffici. Il caposaldo della sua attività è l'agenzia Visana di Lugano. Inoltre coltiva stretti rapporti anche con le collaboratrici e i collaboratori che assistono i clienti privati di Visana.

Nei colloqui con i collaboratori non scambia solo esperienze ma discute anche di potenziali contatti, sia in ambito di clienti privati che aziendali. Un cliente privato può, infatti, diventare un cliente aziendale e viceversa.

Stephan Fischer

Comunicazione aziendale

Agenzia di Lugano

Le collaboratrici e i collaboratori Visana dell'agenzia principale di Lugano nonché delle agenzie di Bellinzona, Locarno e Mendrisio si occupano dei clienti privati ticinesi. Sono sempre a vostra disposizione per una consulenza. Sulla polizza troverete le indicazioni per contattarci.



La musica jazz è la sua passione

Bixio Stefanoni è cresciuto a Faido in Leventina. Da tanti anni è un fedele fan del Club di Hockey sul ghiaccio Ambri-Piotta, i Leventini sono molto orgogliosi del «loro» club. Stefanoni è sposato, ha due figli adulti e abita a Biasca. La sua grande passione è la musica jazz. Il 51enne ticinese è da decenni un contrabbassista appassionato. «Quando suono, mi perdo nella musica e dimentico la quotidianità», racconta entusiasta Stefanoni. In un combo di tre uomini si esibisce regolarmente a festival e manifestazioni, alle volte insieme a musicisti ospiti o ad una cantante.

Fisicamente attivi – anche in età avanzata

Movimento a sufficienza nella terza età. L'attività fisica è particolarmente importante proprio in età avanzata per prevenire i malanni. Al seminario «Visana Vitality» le persone interessate otterranno numerose informazioni e spunti per introdurre attività nella vita quotidiana.

Movimento in quantità adeguata non solo diverte e aumenta la qualità di vita, ma protegge anche da diverse malattie. Ad esempio diminuisce il rischio di malattie cardiocircolatorie, di ammalarsi di diabete di tipo 2, migliora la vascolarizzazione del cervello diminuendo così la probabilità di un ictus.

Movimento quotidiano

Basta aumentare leggermente la quantità di movimento per ottenere effetti determinanti sulla salute. Al seminario «Visana Vitality» i partecipanti imparano ad arricchire la

loro quotidianità con attività fisiche e a rinunciare a certe comodità sostituendole con forza muscolare.

Naturalmente al seminario «Visana Vitality» non solo si parla di movimento, ma alle parole seguono i fatti. Oltre alla parte teorica il programma prevede anche una piccola gita di Nordic Walking ed esercizi di rinforzo muscolare con il Theraband. I partecipanti imparano inoltre in diversi esercizi a mantenere anche la loro fitness mentale.

Trovate ulteriori informazioni su questo evento della categoria «Visana vitness» nel dépliant Visana-Club nelle pagine centrali della rivista.

Doro Engels

Marketing Clienti privati

Seminario «Visana Vitality» a Berna, Losanna e Zurigo

I seminari durano dalle ore 9.30 alle 16.30. Comprendono tra l'altro una relazione sulla promozione della salute nella terza età, teoria e pratica sull'argomento del coordinamento (incl. test di equilibrio), Vital Training Nordic Walking e Theraband, teoria e pratica sull'argomento Vital Training per la mente.

Berna: sabato 29 agosto 2009, Parco del Gurten
Losanna: sabato 22 agosto 2009, Hotel Royal Savoy
Zurigo: sabato 15 agosto 2009, Albergo Zürichberg

Il seminario costa 250 franchi, per la persona di accompagnamento assicurata presso Visana (max. una) 220 franchi e per le persone non assicurate da Visana 300 franchi. La documentazione del corso e il pranzo sono inclusi nel prezzo.

Tempo d'estate, tempo di viaggiare

Gratuitamente assicurati durante i viaggi. Spendere dei soldi per un'assicurazione viaggi? Ve li potete risparmiare. L'assicurazione viaggi Vacanza compresa gratuitamente nelle assicurazioni complementari Ambulatoriale, Basic ed Ospedale vi offre una copertura durante otto settimane per viaggio.

Questa situazione la conoscete sicuramente: vi trovate in un'agenzia di viaggi e avete scelto la vostra destinazione. Al momento della prenotazione, la consulente vi raccomanda di stipulare un'assicurazione dei costi d'annullamento, poiché in caso di impedimento le spese possono essere molto alte.

Più soldi per le vacanze

Se avete stipulato da Visana una delle assicurazioni complementari summenzionate, potete risparmiarvi le spese supplementari e impiegare questi soldi per le vostre vacanze. Con l'assicurazione viaggi Vacanza disponete, infatti, già della corrispondente copertura. Vacanza offre tuttavia più di una semplice assicurazione delle spese d'annullamento.

Spese sanitarie molto salate all'estero

Se doveste aver bisogno di aiuto medico all'estero, i costi possono essere rapidamente molto alti. In paesi come l'America, il Canada, il Giappone o l'Australia i costi sanitari sono altissimi e non coperti a sufficienza dall'assicurazione di base. Vacanza assume tutte le spese di cura, mediche e ospedaliere non coperte dall'assicurazione di base al di fuori della Svizzera, in tutto il mondo e senza limitazione.

Con Vacanza disponete inoltre di un'assicurazione di protezione giuridica, di un'assicurazione bagagli e del servizio di blocco per le carte bancarie, di credito ed altre carte. Il pacchetto viene arrotondato da un servizio di assistenza immediata 24 ore su 24 che vi aiuta in qualsiasi momento nei casi d'emergenza.

Hannes Bichsel

Responsabile dei prodotti Clienti privati

Vacanza comprende le seguenti prestazioni:

- **In casi d'emergenza il Servizio di assistenza immediata 24 ore su 24** vi aiuta sul posto ed organizza il vostro rientro dovuto a malattia. È reperibile in tutto il mondo 365 giorni all'anno telefonicamente allo 0041 22 819 44 11 (vedi tessera d'assicurazione).
- **Assicurazione di protezione giuridica** in caso di controversie all'estero, ad esempio quale conducente di una vettura noleggiata, sono coperti fino a 100 000 franchi per ogni caso.
- **Assicurazione bagagli** in caso di furto, rapina, danno e perdita fino a 2000 franchi per ogni viaggio.
- **Costi di annullamento fino a 20 000 franchi per ogni viaggio** se doveste disdire il viaggio per motivi gravi come infortunio, malattia o gravidanza. Questo vale pure per i viaggi all'interno della Svizzera.
- **In caso di furto o perdita: blocco* delle carte bancarie, postali, di credito e fedeltà nonché dei vostri documenti d'identità personali.** Visana assume i costi di sostituzione per i documenti (fino a 500 franchi).

* Per poter approfittare del servizio di blocco, doveste registrare precedentemente i vostri dati delle carte. Rivolgetevi alla vostra agenzia o registrate le carte online al sito www.visana.ch (Offerta > Estero > Viaggiare).

Tagliando d'iscrizione

Mi iscrivo/Ci iscriviamo al seminario «Visana Vitality» a

_____ (inserire la località):

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Firma _____

Persona di accompagnamento:

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Inviare a Visana vitness, casella postale 304, 3250 Lyss. Potete iscrivervi al seminario anche telefonicamente (032 387 00 62), via fax (032 387 00 69) o per e-mail visana-vitness@motio.ch. Qui ottenete anche ulteriori informazioni.

Ottima visuale, vista perfetta

visanaclub

Visana Club. Da subito potete approfittare del test oculare gratuito di Fielmann e di nove altre offerte estive del Visana Club.

Vi sentite spesso spossati? Soffrite di mal di testa? Vi bruciano gli occhi? Fate fatica a vedere di notte? Questi possono essere i sintomi di una debolezza visiva. Spesso si verifica pian piano e non si realizza che la capacità visiva si riduce. Per trattare rapidamente i disturbi della vista e rilassare l'apparato visivo sovraccaricato è importante eseguire regolarmente test oculari. Gli occhiali o le lenti a contatto ci aprono – spesso – una vista sul mondo chiara e tutta nuova.

I problemi oculari più frequenti

Miopia: i pazienti affetti da miopia vedono chiaramente da vicino, ma non riescono a vedere adeguatamente da lontano. Questo è dovuto generalmente a una lunghezza eccessiva del bulbo oculare e, di conseguenza, la retina è più distante. I raggi luminosi di un oggetto lontano si incontrano anteriormente alla retina e l'immagine diviene sfuocata.

Ipermetropia: le persone affette da ipermetropia vedono bene in distanza ma male da vicino. Contrariamente ai miopi, il loro bulbo oculare è troppo corto e si ha difficoltà a mettere a fuoco gli oggetti da vicino. Dolori agli occhi, mal di testa, occhi che si stancano molto presto e infiammazioni dell'occhio sono disturbi frequenti.

Presbiopia: la presbiopia provoca gli stessi sintomi dell'ipermetropia. Insorge mediamente intorno ai 40 anni a causa della perdita progressiva di elasticità del cristallino.



Basta poco tempo

Test oculare gratuito da Fielmann

In quanto membri del Visana Club, dal 22 maggio al 17 settembre 2009, potete testare gratuitamente la vostra facoltà visiva da Fielmann. La vostra vista viene verificata con le più moderne apparecchiature per la misurazione della vista e la definizione del numero delle diottrie.

Potete sottoporvi a questo test in tutte le filiali Fielmann. Per evitare lunghe attese, si raccomanda di fissare un appuntamento al numero gratuito 0800 805 905 di Fielmann. Vi preghiamo di menzionare al telefono che si tratta di un'offerta Visana Club.

Dagli ottici questo test visivo costa normalmente tra 25 e 60 franchi.

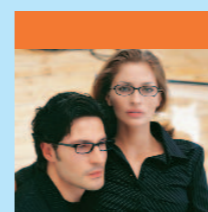
fielmann
www.fielmann.com

Visana Club: più vantaggi per voi

In quanto clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente al Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. Visana non spende neanche un centesimo dei vostri premi per il Visana Club. Per maggiori informazioni contattate il sito www.visana-club.ch o l'Infoline: 031 357 94 09.

Le offerte estive in sintesi

Le offerte dettagliate si trovano nella rivista allegata e sul sito www.visana-club.ch



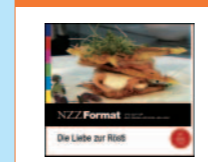
Test oculare gratuito da Fielmann



Offerta di noleggio «FLYER» 2 al prezzo di 145 franchi al posto di 90 con abbonamento metà-prezzo/AG



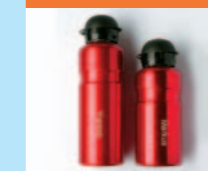
Abbonamento frutta di Freshbox 8 settimane per 222 franchi al posto di 300



NZZ Format su DVD sconto del 25 %



Foto poster di Extrafilm risparmiate 14.50 franchi



Set di bottiglie con incisione personale 49.50 franchi al posto di 69.50



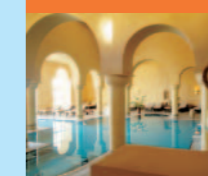
Seminario «Visana Vitality» 250 franchi al posto di 300



Parkhotel Adler Hinterzarten sconti fino al 40 %



Camcorder HDR-CX100E/B custodia Sony inclusa 798 franchi al posto di 1134



1 settimana di Thalasso in Tunisia risparmiate fino a 335 franchi



Liberi dal dolore

A colloquio con Remo Felix. Da 25 anni Remo Felix soffre di una malattia incurabile e si è sottoposto a ogni terapia possibile. Di recente ha trovato una soluzione al suo problema, non da ultimo grazie all'eccellente sistema sanitario svizzero.

Remo Felix (51) esce dalla biblioteca municipale di Zugo, di cui è un assiduo frequentatore. Non molto distante si trova il suo appartamento, situato in un'ex canonica di 400 anni fa, circondata dalle aiuole di un'azienda di fioricoltura. Da lì si vedono quattro edifici scolastici e il Lago di Zugo. Il salotto dal soffitto basso è decorato da quadri della pittura contadina. Suonano alla porta. Il postino gli consegna un

pacchetto contenente il profumo italiano preferito da sua moglie. «Sarà sicuramente contenta», dice sorridendo.

Un lungo calvario

Da giovane Remo Felix era uno sportivo. Ma all'età di 25 anni venne colpito dal morbo di Bechterew: una malattia reumatica cronica, finora considerata incurabile. La schiena del paziente è perennemente infiammata.

L'infiammazione inizia dalle articolazioni fra il bacino e la colonna vertebrale e si estende lentamente verso l'alto, provocando un irrigidimento della schiena e infine la calcificazione delle ossa. Chi è affetto dal morbo di Bechterew non può quasi più piegare la schiena e si sente sempre esausto. Segni distintivi della malattia sono la deformazione della spina dorsale e la gobba.

Intervento chirurgico

Remo Felix percepisce una rendita AI e lavora al 60 per cento. Incontra regolarmente altri pazienti affetti dalla stessa

malattia in una palestra dove si fanno esercizi specifici per questo morbo. Il movimento fisico è la terapia più efficace contro questa malattia. «Noi pazienti Bechterew siamo tipi stoici», afferma, «sopportiamo relativamente bene il dolore e non ci lamentiamo più di tanto.»

I primi anni i dolori si manifestavano a fasi, «è come se qualcuno ti conficcasse un coltello nella schiena – per giorni». In seguito i dolori sono diventati cronici. In pratica, la sua vita era fatta solo di dolore e di tentativi di combatterlo. Quando si alzava al mattino, doveva prima sciogliere lentissimamente il corpo dalla sua dolorosa rigidità. Quando la sua colonna vertebrale divenne così curva da limitare addirittura il suo campo visivo, nel 2003 Felix decise di farsi operare chirurgicamente per riacquistare una postura normale.

Libero dai dolori

Nell'estate del 2008 cambiò tutto. Remo Felix ebbe la fortuna di rivolgersi a un reumatologo che gli permise di sottoporsi alla terapia con un farmaco del gruppo dei «TNF-alfabloccanti». Il farmaco prodotto biotecnologicamente aiuta nei casi gravi dove tutte le terapie tradizionali hanno fallito o si sono rivelate insufficienti. Remo Felix ha risposto molto bene al farmaco: «Non ho mai preso un medicinale che abbia avuto un effetto tanto determinante. I dolori sono scomparsi.»

La malattia di Bechterew in Internet

Trovate informazioni sulla malattia inserendo nel motore di ricerca i termini «morbo di Bechterew», «malattie reumatiche infiammatorie» o «spondylitis ankylosans». Troverete altre informazioni anche al sito dell'organizzazione di autoaiuto www.bechterew.ch (disponibile solo in tedesco e in francese).

Imparare il tedesco in due anni

Remo Felix è esperto in tedesco come lingua straniera al Centro d'esame dell'istituto Goethe di Bienne. Insegna a giovani stranieri di età compresa fra i 15 e i 20 anni presso il centro d'integrazione di Zugo. I suoi allievi devono imparare a parlare e a scrivere correntemente in tedesco entro due anni per trovare un posto di apprendistato. Sono dunque molto motivati e hanno una grande volontà di imparare. Remo Felix insegna loro «che devono fare di più degli studenti svizzeri se vogliono avere una chance sul mercato del lavoro.»

Suona la chitarra per svago.



Ora posso vivere di nuovo decentemente. Il mio eterno stato di spossatezza è scomparso e ho riacquisito le energie. «Mi sento liberato da un peso immane», afferma, «sono quasi tornato ad essere la persona che ero prima della malattia.» Remo Felix va in bicicletta, cura il proprio giardino, suona la chitarra in un gruppo jazz, racconta di un viaggio in Ecuador. Spesso dimentica addirittura di essere malato.

Il sistema sanitario svizzero

Remo Felix si gode la sua nuova vita. È felice di vivere in Svizzera, un Paese con un sistema sanitario di prim'ordine. Si rende conto che non è scontato poter contare su un sistema efficiente, affidabile e ben organizzato. Dice: «Spesso dimentichiamo che in Svizzera disponiamo di un ottimo sistema sanitario.»

Peter Rüegg

Comunicazione aziendale



Buona notte

L'insonnia che dura per diverso tempo può pregiudicare lo stato di salute. Ogni essere umano ha bisogno del riposo notturno per il benessere fisico e psichico. Se il sonno viene interrotto spesso o impedito il corpo, prima o poi, si ribella.

A tutti succede di tanto in tanto di far fatica ad addormentarsi, di svegliarsi frequentemente durante la notte o di non riuscire a dormire per niente. I disturbi del sonno occasionali non sono gravi. Nella maggior

parte dei casi ci si riprende in fretta. Se però i disturbi del sonno perdurano, possono manifestarsi diversi sintomi con differenti conseguenze.

Cause possibili...

Circa il 30 per cento degli adulti soffre di disturbi del sonno, negli oltre 65enni addirittura il 40 per cento. In molti casi le cause sono ovvie e si può rimediare. Possono ad esempio influire fattori esterni come il rumore, la luce a neon o un letto scomodo.

Spesso non dormiamo bene per cause organiche come dolori e malattie. Inoltre c'è tutta una serie di cause psi-

cologiche che possono toglierci il sonno. Lo stress, le emozioni positive e negative oppure le situazioni conflittuali che di notte spesso si aggravano.

... e le conseguenze

Se la difficoltà ad addormentarsi e a mantenere il sonno perdura per diverso tempo va presa sul serio. Le conseguenze sono sia una stanchezza marcata durante il giorno e sbalzi d'umore come pure una capacità ridotta di concentrazione e di rendimento. La percezione visiva e fisica è limitata e il rischio d'incidenti sul lavoro e stradali aumenta. La privazione del sonno di lunga durata influisce sugli organi nonché sul sistema cardiocircolatorio e nervoso, il che fa aumentare il rischio di malattie.

Un'altra forma di disturbo del sonno ancora poco conosciuta è l'apnea da sonno (dal greco «apnoia» = arresto respiratorio). I sintomi più frequenti sono un forte russare e pause respiratorie. Ne soffrono circa 150 000 svizzeri e svizzere, ma solo una minoranza ne è a conoscenza. Potete trovare ulteriori informazioni sulla sindrome da apnea da sonno, sui rischi e sulle cure al sito internet: www.lungenliga.ch

Migliorare la qualità del sonno

Alcuni disturbi del sonno possono essere risolti senza medicinali. Ad esempio con un letto nuovo e comodo oppure con i tappi per le orecchie oropax, con passeggiate serali dopo cena o con un rilassante bagno caldo. Anche leggere alcune pagine del libro preferito (niente gialli!) può riuscire a rendere un sonno profondo e riposante.

La TV e il computer vanno eliminati dalla camera da letto. La notte è fatta per riposare. Comunque sia, chi va a dormire e si sveglia più o meno alla stessa ora dorme meglio.

Di quante ore di sonno abbiamo bisogno?

L'orologio interno di ogni persona determina fondamentalmente il ciclo notte-giorno. Alcuni individui necessitano di sole quattro ore mentre ad altri non ne bastano neanche nove. La durata e la profondità del sonno negli anziani diminuiscono col tempo. In generale si ritengono ottimali dalle sette alle otto ore di sonno. Non serve però costringersi a dormire. Ogni individuo si accorge presto quando è giunto il momento di andare a letto.

Anna Schaller
Pubblicista



Consigli per un sonno riposante

Se possibile, per i disturbi occasionali del sonno non si dovrebbe ricorrere ai sonniferi. Ci sono metodi dolci per un sonno rilassante.

Ecco alcuni consigli da seguire prima di andare a letto:

- non bere bibite stimolanti come il caffè e la coca-cola
- fare un bagno o una doccia caldi
- bere una tisana di melissa dorata o di verbana
- sorseggiare un bicchiere di latte caldo con un po' di miele
- ascoltare musica a luce attenuata
- leggere

«Volare» attraverso il cuore della Svizzera

Giro in bici da sogno a prezzo conveniente. Negli ultimi cinque anni l'itinerario del cuore da Lützelflüh a Willisau è passato da soffiata a bestseller. Da giugno ad agosto le persone assicurate con Visana possono noleggiare, in settimana, due bici elettriche FLYER al prezzo di una.

L'itinerario del cuore lungo 55 chilometri vi porta in bici da Lützelflüh presso Burgdorf, attraversando la regione dell'Argovia superiore, fino a Willisau nel lucernese. È una gita ideale per godersi le belle giornate e la natura in piena fioritura.

Grazie alle FLYER doppia forza muscolare

I punti di partenza di questa stupenda gita in bici sono le stazioni ferroviarie di Hasle-Rüegsau nell'Emmental oppure di Willisau nel Canton Lucerna, a seconda da dove decidete di avviarvi. Qui vi attendono infatti le bici elettriche FLYER prenotate per voi. Queste raddoppiano la forza muscolare umana permettendo anche a cicliste e ciclisti meno allenati di superare il percorso in un giorno solo. Le persone assicurate con Visana possono noleggiare dal 1° giugno al 31 agosto 2009 da lunedì a venerdì due FLYER al prezzo di una (vedi riquadro).

Orari d'apertura delle stazioni di noleggio di FLYER

Willisau: da lunedì a venerdì orario continuato dalle ore 5.40 alle 20.20, sabato orario continuato dalle ore 5.50 alle 19.20, domenica dalle ore 7.40 alle 11.00 e dalle ore 12.50 alle 18.00.

Hasle-Rüegsau: da lunedì a venerdì orario continuato dalle ore 8.00 alle 18.20, sabato e domenica dalle 8.00 alle 11.40 e dalle 13.10 alle 16.00.

Vi preghiamo di tener conto che a causa della forte richiesta l'azione «FLYER 2 per 1» è valida solo da lunedì a venerdì.

55 stupendi chilometri

Mettetevi in sella alla vostra FLYER e via a pedalare. Lungo il percorso vi attende il magnifico sfondo delle Alpi. Godetevi il vento della corsa, ondeggiando su ampie colline e campi solitari, all'ombra dei boschi e attraverso idillici paesini.

L'itinerario del cuore non è un piacere solo per lo splendido paesaggio. Lungo la strada vi attendono anche vari ristoranti con le loro gioie culinarie. Vi faranno fare il pieno di energia per affrontare la prossima salita. Inoltre potete fare una puntata e visitare ad esempio il caseificio di Affoltern nell'Emmental.



Sia ad Affoltern che presso il ristorante «Bären» di Madiswil potete sostituire la batteria della bici per finire sicuri l'ultima tappa.

Adeguare individualmente il percorso

Chi preferisce prenderla con calma può sfruttare le numerose possibilità di pernottamento e prolungare la gita di un altro giorno. In diversi punti si possono inoltre fare percorsi aggiuntivi poiché l'itinerario del cuore incrocia piste ciclabili cantonali.

Concedetevi questo toccasana, rallegrate il vostro cuore con lo stupendo paesaggio e rafforzate il vostro sistema cardiocircolatorio su questo magnifico per-

corso ciclabile – attraverso il cuore della Svizzera. Prevedete comunque tempo a sufficienza per questa gita. Anche con la FLYER i 55 chilometri, con un dislivello di oltre 1000 metri, non vanno sottovalutati.

Troverete maggiori informazioni su Internet al sito www.herzroute.ch dove potete anche ordinare una descrizione dettagliata del percorso.

Urs Schmid
Comunicazione aziendale

Azione Visana Club: noleggiare due FLYER al prezzo di una

Nell'ambito del suo impegno per la promozione della salute, dal 2003 Visana sostiene l'itinerario del cuore quale sponsor principale. Attualmente per le persone assicurate con Visana questa bella gita è particolarmente attraente: dal 1° giugno fino al 31 agosto 2009 potete noleggiare da lunedì a venerdì due biciclette elettriche FLYER al prezzo di una: **noleggio giornaliero di 2 FLYER con l'abbonamento a metà-prezzo/AG 45 franchi al posto di 90, senza abbonamento metà-prezzo/AG 50 franchi al posto di 100.**

Le postazioni FLYER hanno aumentato il numero di bici elettriche disponibili appositamente per Visana. Dovete comunque assolutamente **prenotare la vostra FLYER per telefono** al numero 058 327 54 56. Per ritirare le FLYER non dimenticatevi di prendere con voi la **tessera d'assicurazione e il tagliando** dal dépliant del Visana-Club. L'età minima per l'utilizzo della FLYER è di 16 anni (o di 14 se in possesso della patente per motorini).



Diabete? No, grazie!

Corsi di prevenzione del diabete. «action d» svolge in tutta la Svizzera vari corsi di attività fisica e di educazione alimentare. In questi corsi potete apprendere il giusto comportamento per evitare che lo zucchero diventi un vostro problema.

Il diabete di tipo 2 è una forma della «malattia dello zucchero» che si manifesta sempre più nei giovani. I fattori di rischio più importanti come il sovrappeso, la circonferenza del girovita troppo elevata e la mancanza di attività fisica favoriscono questa malattia niente affatto innocua.



Non è mai troppo tardi

Chi nella vita quotidiana pratica moto a sufficienza e osserva determinate regole di alimentazione, non solo sta meglio, ma può anche ridurre notevolmente il rischio del diabete di tipo 2. Cominciate oggi stesso con una prevenzione attiva. Non è mai troppo tardi per iniziare con uno stile di vita attivo.

Troverete il programma e le date dei corsi sul sito www.actiond.ch alla voce «Offerta». Potrete quindi iscrivervi direttamente ai corsi. Se preferite potete ordinare la documentazione con il tagliando sottostante.

«action d» è un progetto nazionale che dal 2001 si dedica attivamente alla prevenzione del diabete ed è sostenuto da assicurazioni malattie, tra cui Visana, e da Promozione Salute Svizzera.

Urs Schmid
Comunicazione aziendale

Corsi di «action d»

Vogliate inviarmi la documentazione per i seguenti corsi e offerte (apporre una crocetta su quanto desiderato):

- Crawl (stile libero)** (Bellinzona, Bremgarten AG, Burgdorf, Liestal, Lucerna, San Gallo, Zurigo)
- Riduzione del peso mediante programmazione neuro-linguistica** (Bellinzona, Berna, Basilea, Ennetbaden, Lucerna, San Gallo, Zurigo, Losanna)
- Cucinare da Chef** (Bellinzona, Ecublens, Mägenwil, Münchenbuchsee, Zurigo)
- Aqua-Fit** (Bellinzona, Bremgarten AG, Burgdorf, Liestal, Lucerna, San Gallo, Zurigo)
- Ridurre il rischio del diabete** (Incontri di gruppo) Berna, Lucerna, Zurigo
- Feldenkrais** (corso di un giorno) (Bellinzona, Berna, Losanna, Lucerna)
- Nordic Walking + Alimentazione** (Losanna)
- Consulenza personale Lifestyle** telefonica, solo in tedesco

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

Inviare a «action d», casella postale 8172, 3001 Berna.

Vincitrici del concorso FORUM 1/09

Le donne che hanno vinto i 100 biglietti gratuiti per la Women Sport Evasion di Losanna sono state informate personalmente a fine marzo. Per motivi di spazio rinunciamo ad elencare qui tutti i nomi.

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 attuale.

Se avete domande sui moduli, troverete spiegazioni su Internet al sito 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 22 819 44 11. Trovate questo numero anche sulla vostra tessera d'assicurazione.

Contatto

Protezione giuridica sanitaria

Per avvalervi della protezione giuridica sanitaria in caso di sinistro potete rivolgervi allo 062 836 00 70.

Visana Newsletter

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

Spot

Domanda frequente

In estate vogliamo intraprendere un giro in bicicletta attraverso la Svizzera. È possibile assicurare da Visana le biciclette e i bagagli contro il furto?

Visana offre l'assicurazione mobilia domestica Directa. Con questa potete assicurare i furti fuori casa a partire da un importo minimo di 2000 franchi. Riceverete maggiori informazioni dalla vostra agenzia o al sito www.visana.ch > Offerta > Mob. domestica. Qui potrete calcolare direttamente il vostro premio. Se avete stipulato con Visana l'assicurazione malattie ricevete il 10 per cento di sconto sul premio Directa.

Il grafico attuale

Numero di abitanti per medico con attività in uno studio medico



In Svizzera attualmente non si rileva una carenza di medici. I medici non sono tuttavia distribuiti in modo uniforme come lo dimostrano le cifre rilevate dagli ultimi dati disponibili dell'anno 2007. Nelle città e nelle agglomerazioni vi è tendenzialmente un sovrapprovvisionamento, nelle regioni rurali un sottoprovvisionamento. (Fonte: santésuisse, Cantoni selezionati, ultimi dati disponibili)



«Medici e ospedali fanno un buon lavoro»

In ospedale si è in buone mani. Lo afferma Adrian Dennler, responsabile della clinica Beau-Site di Berna del gruppo Hirslanden. Dennler è convinto che sopravvivranno solo quegli ospedali che rafforzeranno il loro orientamento alle esigenze dei loro clienti.

Adrian Dennler ritiene che, col nuovo sistema di finanziamento, gli ospedali che non lavorano bene non avranno alcuna possibilità di sopravvivere. Questo nuovo sistema, che entrerà in

vigore nel 2012, prevede il finanziamento del singolo trattamento e non del singolo ospedale.

Signor Dennler, oggi l'assicurazione complementare e l'ospedale privato servono ancora?

Adrian Dennler: L'ospedale privato ha un grande vantaggio: qui i pazienti vengono curati da un medico specializzato, per cui le procedure sono perfettamente coordinate e, com'è dimostrato, il ricovero è più breve. Il paziente beneficia di un maggior comfort e di una maggiore flessibilità in termini di planning. Chi opta per un'assicurazione complementare investe nella propria salute.

Come sarà il panorama ospedaliero di domani?

Ci saranno tre settori. Chi si romperà una gamba continuerà anche in futuro ad essere curato in loco, cioè

nella sua regione. Per interventi più complessi, come un'operazione al cuore, ci si potrà rivolgere ai centri regionali. E poi c'è la medicina di punta che è ripartita a livello nazionale.

Quali ospedali diventeranno superflui?

Arrancheranno quegli ospedali che oggi offrono tutto ma che hanno troppo pochi clienti perché non saranno in grado di fornire tutte le prestazioni in modo efficiente. Questi ospedali si ridimensioneranno o scompariranno del tutto.

Con quali conseguenze per gli ospedali pubblici?

Grazie al nuovo sistema di finanziamento, tutti gli ospedali avranno le stesse opportunità di partenza. Si saprà quale ospedale fornisce quale prestazione e a quale prezzo. Le sovvenzioni a senso unico non ci saranno più. Oggi il Cantone è al tempo stesso autorità di vigilanza e gestore degli ospedali pubblici. È una situazione difficile. Il Cantone dovrebbe limitarsi a svolgere un compito di vigilanza.

Nel Canton Berna gli ospedali privati eseguono il 30 per cento dei trattamenti ospedalieri per gli assicurati di base senza che il Cantone sborsi nulla. Di conseguenza i premi sono più salati.

In realtà, si deve pagare comunque: o attraverso il premio o attraverso le tasse. Con l'introduzione del nuovo sistema di finanziamento degli ospedali ci sarà più trasparenza. È chiaro che i costi non dovranno aumentare.

Gli ospedali privati non sono certamente famosi per essere a buon mercato...

... un momento! alcuni confronti dimostrano che siamo assolutamente comparabili con gli ospedali pubblici. Se parliamo di costi dobbiamo anche vedere che cosa riceviamo in cambio. Dal settore sanitario dipende molto l'innalzamento dell'età media e il miglioramento della

Un grande esperto ospedaliero

Adrian Dennler dirige la clinica Beau-Site di Berna e, facendo parte della direzione del gruppo Hirslanden, è responsabile delle cliniche affiliate al gruppo presenti nella regione occidentale. Dennler è economo e vanta una lunga carriera in diversi ospedali. Si avvale della sua esperienza anche in veste di presidente dell'Associazione delle cliniche private svizzere e in qualità di membro del direttivo di H+, che tutela gli interessi degli ospedali nazionali nei confronti dell'opinione pubblica.

qualità della vita. È incredibile quello che riesce a fare la medicina oggi e come si riesce a curare il fisico che invecchia.

Ma c'è pressione sui costi e questo è un fatto.

È indiscutibile. Le procedure vanno snellite, la produttività deve essere aumentata. Prima, ad esempio, per togliersi la cataratta si restava in ospedale per tre giorni, mentre oggi l'intervento non dura più di una seduta dal parrucchiere. Per questo, gli interventi di alto livello non vengono più eseguiti in un ospedale qualsiasi.

Il paziente vuole soprattutto una cosa: guarire.

I sondaggi dimostrano che ben oltre il 90 per cento dei nostri clienti sono soddisfatti. Dobbiamo assolutamente mantenerci su questi livelli. È decisivo trattare il paziente come un cliente e prendere sul serio lui e le sue esigenze. La pressione aumenterà. Anche sui medici. Chi vuole offrire un servizio deve saperlo eseguire bene. Né i medici né gli ospedali ci riusciranno se non entreranno a far parte di una rete di cooperazione.

Intervista:

Christian Beusch

Responsabile Comunicazione aziendale

«Ogni giornata trascorsa a casa è una giornata persa»

Boschi, laghi, montagne. Per ritemperarsi, Adrian Dennler trascorre del tempo all'aria aperta. «La natura offre tutto e per di più gratis.» Dennler è una persona dinamica che si rilassa camminando e sciando. Ma è anche un edonista e quindi gli piace stare in compagnia degli amici. Secondo lui, «prendere aria» è fondamentale per una buona igiene mentale. E mangiare non è da meno.