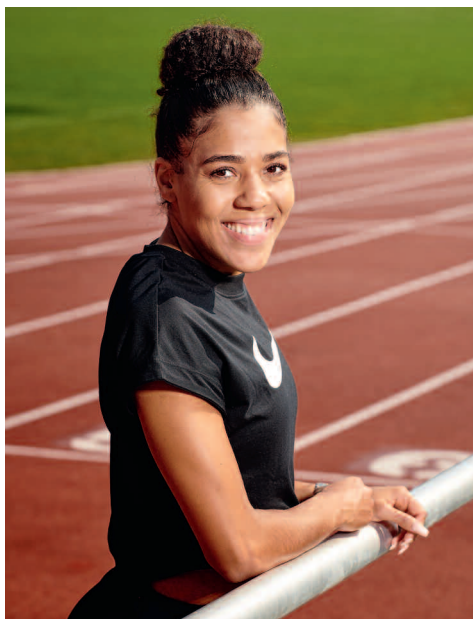


Visana Forum

La rivista della salute 2/2020

- 6 Nuovi servizi online**
La consulenza migliore, anche in tempo di coronavirus
- 14 Stabilità finanziaria: un aiuto importante in tempo di crisi**
A colloquio con il CEO Angelo Egli
- 22 Un cordiale benvenuto a Mujinga Kambundji!**
Intervista alla nuova ambasciatrice di Visana

**visana**
Tutt'intorno a voi.



La velocista Mujinga Kambundji è la nuova ambasciatrice di Visana.

Leggete l'intervista a pagina 22



Divertimento
da ragazzi per
casa: motio.ch

Salute

- 4 Eemicrania: una malattia sociale
- 6 Insieme durante la crisi con i servizi online
- 7 Veri e propri «superfrutti»: le more
- 8 Farmaci generici: l'alternativa economica

Impegno

- 10 Impegnati nella prevenzione degli incidenti in acqua

Inside

- 12 Luci puntate su un collaboratore Visana
- 14 Intervista al CEO di Visana
- 15 Consegna di farmaci entro tre ore
- 16 Interruzione di viaggi anzitempo

Servizi

- 17 A spasso per la Svizzera in tranquillità
- 18 Offerte estive di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 Intervista a Mujinga Kambundji
- 24 Concorso



Seguitemi su Facebook

facebook.com/visana.assicurazione



e Instagram

instagram.com/visanaservices



stampato in
svizzera

Nota editoriale: «VisanaForum» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos appartengono al Gruppo Visana. «VisanaForum» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Müller, Marco Hess, Josko Pekas. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. E-mail: forum@visana.ch. Impaginazione: Stämpfli AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Mauro Mellone. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: 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).

Care lettrici, cari lettori,



P.S.: nell'ultimo numero di «VisanaForum» vi avevo annunciato con grande orgoglio che Mujinga Kambundji sarebbe stata la nuova ambasciatrice di Visana. Venite a conoscere la simpatica regina delle velociste svizzere nell'intervista a pagina 22. La versione completa dell'intervista è disponibile online all'indirizzo visana.ch/intervista_kambundji

spero tanto che godiate di buona salute e che non solo voi, ma anche i vostri cari stiano bene.

Solo qualche mese fa, non avrei iniziato questa lettera parlando della vostra salute. Congedarsi da un amico o una collega dicendo «resta in salute» sarebbe stato insolito. Eppure le cose sono cambiate. Il coronavirus ci ha fatto capire che fortuna sia essere sani.

Gli ultimi mesi sono stati difficili per ognuno di noi. Sono trascorsi all'insegna della paura, dell'insicurezza e della distanza. È stato così per voi, ma anche per me e i miei 1300 collaboratori e collaboratrici. Come voi, anche noi abbiamo cercato di trarre il meglio da questa situazione: restare in salute e rimanere al vostro fianco. Abbiamo realizzato il primo obiettivo grazie alla disciplina e alla solidarietà dell'intero personale. Inoltre, in brevissimo tempo siamo riusciti a garantire la reperibilità nei vostri confronti, nonostante le nostre agenzie fossero chiuse e noi dovessimo lavorare prevalentemente da casa. Non solo: abbiamo ampliato per voi la nostra offerta di servizi digitali, in modo da restarvi accanto nel miglior modo possibile durante queste settimane e mesi complicati.

Una buona notizia è che Visana gode di un'ottima salute finanziaria. Grazie alle riserve possiamo compensare eventuali costi aggiuntivi dovuti alla pandemia di coronavirus. La nostra politica sostenibile sul piano finanziario e dei premi dà buona prova di sé in questo momento di crisi. Spero sinceramente che ciò ci consentirà di limitare le ricadute sui premi dei prossimi anni. Maggiori informazioni sulla situazione di Visana e sull'anno di esercizio 2019 sono riportate a pagina 14.

Mi auguro davvero che ora, tutti insieme, potremo entrare nel periodo estivo con ottimismo e fiducia. Segnali positivi indicano che, passo dopo passo, potremo tornare a una nuova normalità. Anche in questo periodo straordinario, Visana resta per voi un partner affidabile su cui poter contare.

Per questo vi auguro di cuore tanta forza, coraggio e buona salute. Restate in salute!

Cordiali saluti

Angelo Egli, Presidente della Direzione



Emicrania: quando la testa sembra quasi esplodere

Oltre un milione di persone in Svizzera soffrono di emicrania. Si tratta di una patologia non curabile, anche se è possibile ridurne la frequenza e l'intensità.

Testo: Marco Hess | Foto: Alfonso Smith, messa a disposizione

Perfino i bambini possono avere l'emicrania, ma è più frequente che questa malattia insorga durante la pubertà e all'inizio dell'età adulta. L'emicrania colpisce più spesso persone tra i 15 e i 55 anni, mentre in seguito i dolori alla testa si fanno più rari. Alcune persone hanno solo un attacco di emicrania nella vita, mentre l'1% della popolazione ne soffre ogni giorno. E non si arresta nemmeno di fronte al coronavirus.

L'emicrania è una delle malattie cerebrali più frequenti al mondo. Si tratta di un disturbo dei centri di elaborazione del dolore e degli stimoli. Il cervello delle persone che soffrono di emicrania reagisce con maggiore sensibilità agli stimoli e necessita di maggiore energia per elaborarli. Talvolta, questo può far sì che il cervello vada «su di giri»: è allora che si verificano gli attacchi.

Più fasi

Un'emicrania attraversa diverse fasi. Prima di un attacco si manifestano alcuni segnali, come maggiore irritabilità, fame nervosa, problemi di concentrazione, spossatezza, sensibilità alla luce o ai rumori. La cosiddetta «fase prodromica» può durare diversi giorni. Segue la fase dell'aura, che però si presenta solo nel 15% dei casi e dura al massimo 60 minuti. Questa fase può essere accompagnata da allucinazioni o dalla perdita temporanea della vista.

A questo punto si verifica il picco fastidioso: la fase del mal di testa, che può durare fino a tre giorni. Il dolore aumenta gradualmente, fino a diventare fortemente pulsante, pungente e martellante. Non sempre, ma nella maggior parte dei casi, i dolori sono circoscritti a una metà del cervello («unilaterali»). Il lato colpito può variare durante l'attacco. In questa fase i disturbi che si manifestano accanto a quello principale (ad es. sensibilità alla luce, agli odori e ai rumori, oppure nausea) sono molto accentuati, motivo per cui la cosa che più dà sollievo alla persona che ne soffre è ritirarsi in una stanza buia e tranquilla.

Nella fase di recupero finale, le persone colpite si sentono quasi sempre stanche e sfinite.

Un diario può aiutare

Non esiste un preciso «fattore scatenante» che ingenera un attacco, bensì ci sono molti fattori responsabili, legati tra loro da un sistema di interazioni complesso. Ad esempio, a scatenare un attacco di emicrania possono essere influssi ormonali, determinati alimenti, un ritmo sonno/veglia irregolare, un calo di zuccheri o lo stress oppure il ciclo mestruale.

Per chi è colpito da questi disturbi può essere utile tenere un diario dell'emicrania, su cui prendere nota dei dolori, della loro intensità, durata e localizzazione, nonché dei sintomi che li accompagnano. È bene annotarvi anche informazioni sul consumo di alcool e caffeina, sulle variazioni delle abitudini legate al sonno, sullo stress e le diete. Con l'aiuto del diario le persone che soffrono di emicrania possono individuare i fattori innescanti personali e dunque evitarli.

Una combinazione di rimedi

In caso di emicrania lieve, se gli attacchi sono rari e di breve durata può bastare ritirarsi in una stanza buia e tranquilla, bagnare la fronte con impacchi di acqua fredda e assumere antidolorifici.

Per l'emicrania grave, però, è bene ricorrere a una terapia. Anche se non è possibile guarire, si possono senz'altro ridurre gli attacchi e alleviare i sintomi. Il trattamento più efficace si basa su tre pilastri, che comprendono rimedi farmacologici e non (cfr. intervista).

«Spesso l'emicrania è sintomo di esaurimento»



Il Dott. med. Reto Agosti, specialista in Neurologia, è il fondatore e il primario del centro specializzato Kopfwehzentrum Hirslanden Zürich.

Sono molti i medicinali che aiutano a combattere l'emicrania. Tuttavia, secondo quanto consiglia il neurologo Reto Agosti, è importante anche ridurre lo stress e introdurre regolarità nella propria vita

Come faccio a sapere se ho solo un mal di testa o se invece si tratta di emicrania?

Reto Agosti: Un normale mal di testa (la cosiddetta «cefalea tensiva») non è accompagnato da altri sintomi. Nel caso dell'emicrania ai violenti attacchi si somma l'ipersensibilità degli organi di senso. Luce, rumore o essere toccati, ad esempio, sono insopportabili, si hanno nausea, vomito o mancanza di appetito.

Che cosa bisogna fare se si ha il sospetto di soffrire di emicrania?

In molti casi basta andare dal medico di famiglia. I medici generici sono perfettamente informati su cosa sia un'emicrania, su quali medicinali assumere nelle fasi acute e come misura di profilassi e sugli altri aspetti da considerare. Nei casi più gravi, tuttavia, vale la pena di andare da uno specialista, che dispone di mezzi supplementari e può, ad esempio, prescrivervi i cosiddetti «anticorpi CGRP», un nuovo prodotto per prevenire l'emicrania.

Quali sono le pietre angolari del trattamento contro l'emicrania?

Il trattamento si basa su tre colonne portanti. Prima di tutto l'assunzione dei giusti medicinali durante l'attacco. In secondo luogo, come già detto, la profilassi, che oltre ai medicinali comprende anche integratori alimentari. E infine le terapie di medicina complementare. A questo proposito ci sono tante pratiche interessanti, ma anche parecchie ciarlatanerie.

Può consigliarci qualcosa?

Ognuno deve trovare da sé il metodo che più gli si addice. Si può consultare uno specialista per avere un biofeedback o fare una terapia con l'ipnosi. Io propongo ai miei pazienti attività che possono svolgere anche a casa da soli, come rilassamento muscolare progressivo, training autogeno o uno sport rilassante. Chi soffre di emicrania dovrebbe introdurre regolarità nella propria vita, dormire bene, mangiare sano, ridurre lo stress. Spesso l'emicrania è sintomo di esaurimento.



Ulteriori informazioni:
visana.ch/it/corona
e pagine 15/21

Insieme durante la crisi con i servizi online

Il coronavirus incide su ampie parti della nostra vita. In questo momento gli assicurati si pongono tante nuove domande su consulenza, interlocutori o servizi digitali.

Intervista: Josko Pekas | Foto: Markus Mutti, Visana



Roland Lüthi è responsabile Clienti privati. Nell'intervista ci racconta come Visana sostiene i suoi assicurati in questo momento difficile.

Che cosa è profondamente cambiato a Visana per via del coronavirus?

Roland Lüthi: Una parte ancora più grande della nostra vita lavorativa e privata si svolge online, perciò abbiamo dato un'ulteriore spinta verso il «settore online» al nostro lavoro e al servizio clienti. Dovremo convivere con il coronavirus ancora a lungo e specialmente per i gruppi a rischio ci vorrà ancora molto prima di tornare alle vecchie abitudini.

Il contatto personale è importante, soprattutto per i consulenti assicurativi. Come gestiscono la situazione?

Per loro è fondamentale essere vicini ai clienti. Per questo hanno adattato l'assistenza alla situazione, sviluppandola ancora. I nostri consulenti ora sono raggiungibili via videoconsulenza, ma naturalmente anche per telefono ed e-mail. Nel frattempo, le nostre agenzie hanno riaperto. Vogliamo che i nostri assicurati continuino a sentirsi assistiti in modo completo e a tal fine abbiamo ampliato la nostra offerta di servizi.

Con quali prestazioni?

Ora, specialmente per le persone a rischio, che non dovrebbero uscire di casa, la consulenza online è molto importante e richiesta. Oltre al nostro servizio di consulenza telemedica 24 ore su 24, gli assicurati Visana possono rivolgersi alla nostra nuova DoctorChat e ricevere risposta alle loro domande tramite WhatsApp o SMS, anche sull'attuale pandemia.

Quali altri servizi online propone Visana?

Un coronavirus-check gratuito, con cui gli assicurati possono testare i propri sintomi. Una volta effettuato il test, ricevono informazioni e consigli sull'auto-isolamento, sull'auto-quarantena e sull'insorgere di sintomi. Abbiamo anche lanciato il servizio di consegna farmaci a domicilio «Same Day Delivery». Dopo una consulenza telefonica, gli assicurati possono farsi recapitare a casa i farmaci con obbligo di ricetta entro tre ore (cfr. pag. 15).

Chi beneficia di queste offerte?

Tutti gli assicurati Visana. Sono servizi molto preziosi per i nostri assicurati più anziani, che dovrebbero evitare di uscire di casa, ma anche per chi è spesso via per lavoro o a corto di tempo per altri motivi. Così facendo intendiamo anche ridurre il carico sul nostro sistema sanitario.

Le more: un «superfrutto» per ogni occasione

Negli scaffali dei negozi le si trova un po' in disparte rispetto ai loro «amici» rossi più amati, i lamponi e le fragole. Eppure le more sono un frutto estremamente sano, nonché un rimedio multiuso sottovalutato sotto molti aspetti.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Dei cosiddetti «superfrutti», come le bacche di acai, di goji o di acerola, si dice spesso che siano estremamente sani. Tuttavia, si tratta di frutta esotica, spesso coltivata in America Latina e acquistabile in Svizzera solo in forma lavorata: essiccata, per esempio, o sotto forma di estratto.

La bontà è così vicina

Insomma, tutto il contrario delle more, che trovano il loro habitat ideale nei nostri giardini. Le more si raccolgono da metà luglio a ottobre, hanno un sapore leggermente acidulo e allo stesso tempo dolce, a seconda del grado di maturazione. Sostanze vegetali color rosso scuro danno alla mora il suo tipico colore e la rendono particolarmente sana. Ad esempio, le more hanno un effetto antinfiammatorio, prevengono l'occlusione dei vasi sanguigni e permettono al sangue di scorrere meglio.

Ideali anche per gli sportivi

E non è tutto: tra tutte le bacche, le more, spesso sottovalutate, sono definitivamente quelle più ricche di calcio e di vitamina A. Inoltre, contengono molto magnesio, rame, ferro e tante altre preziose vitamine in abbondanza. Gli appassionati di sport non possono non amare le more: bastano 125 grammi di queste bacche per coprire il fabbisogno giornaliero di magnesio, che dà slancio alle funzioni muscolari e nervose. Sono anche molto utili in caso di problemi cardio-circolatori e per la vista, hanno un effetto protettivo sullo stomaco e facilitano la digestione.

Consigli per ricette

Le more sono ottime da aggiungere a molti piatti. La mattina con uno yogurt o del porridge, a mezzogiorno come nota dolce in un'insalata, tutto il giorno come spuntino tra un pasto e l'altro. Con le more selvatiche, inoltre, si possono creare ricette strepitose, ad esempio marmellate.



44

kilocalorie è il valore energetico di 100 grammi di more. Buon appetito!

Foglie da tè

Se tutto questo non vi basta, sappiate che le more rafforzano le ossa, il tessuto connettivo e le pareti vascolari, proteggendole dall'aterosclerosi. Il succo di mora è un famoso rimedio contro il mal di gola e la raucedine. Sotto forma di tè, le foglie di mora aiutano a combattere febbre, diarrea e dolore faringeo. Già gli antichi Greci masticavano foglie di mora in caso di infezioni alle gengive, e ancora oggi queste foglie sono contenute nelle miscele di tè a scopo curativo. Insomma: si tratta di un rimedio multiuso sotto molti punti di vista.

Farmaci generici: l'alternativa conveniente ai preparati originali

I farmaci generici sortiscono lo stesso effetto dei medicinali originali, ma costano molto di meno. I medici e i farmacisti, tuttavia, non sono tenuti a proporre ai clienti l'alternativa più economica: per questo motivo vale la pena di chiedere proattivamente. Acquistando un farmaco generico, anche voi potrete dare il vostro personale contributo alla riduzione delle spese sanitarie e risparmiare denaro.

Testo: Marco Hess | Foto: Alfonso Smith



Acquisto di farmaci generici più conveniente grazie ai partenariati

Da vari anni Visana collabora con la farmacia per corrispondenza MediService e con la farmacia online Zur Rose. E proprio adesso durante l'emergenza coronavirus, la consegna di farmaci per posta ha numerosi vantaggi, specialmente per le persone a rischio, visto che in molti casi non è necessario recarsi in farmacia. Grazie alle condizioni stabilite nel contratto, soprattutto in caso di assunzione regolare di medicinali, beneficerete sia di allettanti sconti sull'acquisto dei farmaci generici, sia di ulteriori vantaggi, ad esempio la consegna dei medicinali al vostro domicilio oppure la consulenza telefonica gratuita da parte di un farmacista di entrambe le aziende.

MEDI SERVICE
La sua farmacia specializzata

zur Rose

Un farmaco generico è un medicamento bioequivalente a un farmaco originale che le aziende farmaceutiche possono commercializzare una volta scaduto il brevetto del preparato originale, di regola (in Svizzera) dopo 20 anni. Siccome a quel punto la casa farmaceutica non deve più sostenere costi per lo sviluppo ed effettuare test di qualità, sicurezza ed efficacia, i farmaci generici costano tra il 20% e il 70% in meno dei rispettivi medicinali originali.

Tutt'al più uno sviluppo ulteriore

La composizione del farmaco generico, la quantità di principio attivo, il dosaggio e la formula galenica devono essere gli stessi del preparato originale. Le sostanze coloranti e aromatiche, invece, possono essere diverse. I farmaci generici possono anche essere proposti con formati che risultano più facili da assumere per i clienti. Il farmaco equivalente (sinonimo di farmaco generico) può dunque essere uno sviluppo ulteriore di un medicamento, dal quale si distingue, ad esempio, perché ha un gusto migliore oppure perché risulta più facile da inghiottire rispetto all'originale. L'Istituto svizzero per gli agenti terapeutici Swissmedic verifica che i produttori rispettino le severe disposizioni di legge. I farmaci generici che figurano nell'elenco delle specialità dell'Ufficio federale della sanità pubblica soddisfano le disposizioni di legge e in linea di massima sono coperti dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie.

Potenziale enorme

Nel 2018, le assicurazioni di base hanno pagato per i medicinali circa 7 miliardi di franchi di costi delle prestazioni. Una somma ingente, che si potrebbe ridurre considerevolmente aumentando la quota di farmaci generici. Secondo la Società Svizzera dei Farmacisti pharmaSuisse, nel nostro Paese circa un quinto dei preparati originali potrebbe essere sostituito da farmaci generici.

Fornite il vostro contributo!

Ricorrendo ai farmaci generici fornite un contributo fondamentale alla riduzione dei costi sanitari. E, in più, risparmiate anche denaro, non solo perché il farmaco equivalente è di per sé più conveniente dell'originale, ma anche perché la franchigia è soltanto del 10%, contro il 20% di franchigia per i medicinali originali. Chiedete dunque direttamente al vostro medico o farmacista se per il vostro medicamento esiste un farmaco equivalente. Il medico o il

I farmaci generici in cifre

1/5

dei preparati originali nel nostro paese potrebbe essere sostituito con farmaci generici.

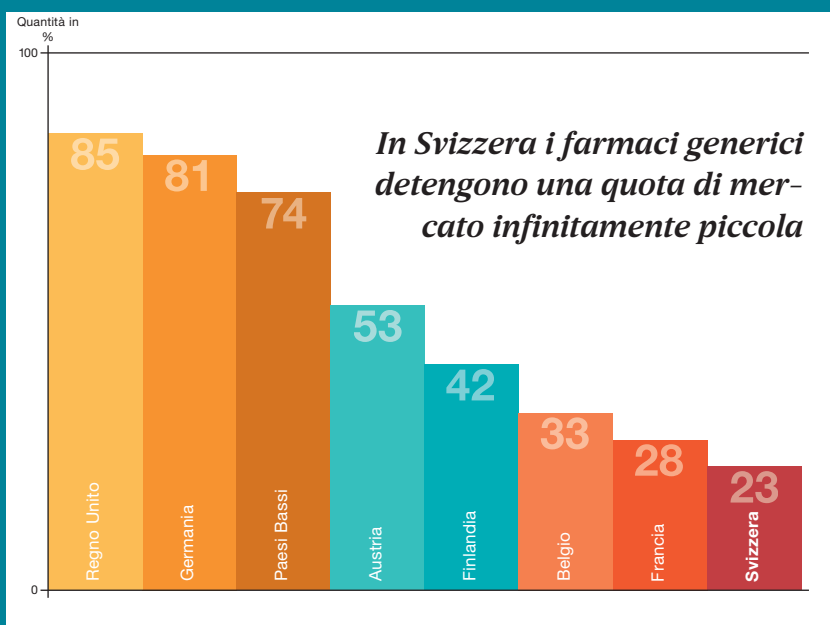
20–70%

è la percentuale di risparmio per l'acquisto di un farmaco generico rispetto all'originale

300

principi attivi e combinazioni di principi attivi disponibili in Svizzera come farmaci generici

farmacista controllerà se nel vostro caso è possibile passare a un farmaco generico. Consigliamo anche di visitare il sito web **mymedi.ch**: su questa piattaforma potete confrontare i prezzi dei medicinali. Inoltre, la piattaforma vi dirà se per un determinato preparato originale è disponibile anche il corrispettivo farmaco generico e quali sono i possibili effetti collaterali legati all'assunzione del farmaco, ad esempio effetti sull'idoneità alla guida o sulla capacità di reazione.



Forti differenze di prezzo – tre esempi

	Originale	Farmaco generico
Farmaci gastroprotettori	Pantozol 20/40	Pantoprazol Spirig HC 20/40
	dosaggio 20 mg 30 pz.	dosaggio 20 mg 30 pz.
	25.10 franchi	16.40 franchi
Statine	Crestor	Crestastatin
	dosaggio 10 mg 30 pz.	dosaggio 10 mg 30 pz.
	47.50 franchi	18.85 franchi
Farmaci antipertensivi	Diovan	Valsartan Helvepharm
	dosaggio 80 mg 28 pz.	dosaggio 80 mg 28 pz.
	28.30 franchi	15.90 franchi



Ulteriori informazioni:
visana.ch/farmaci

Impegnati nella prevenzione degli incidenti in acqua

Il partenariato fra Visana e la Società Svizzera di Salvataggio (SSS) giunge al quinto anno. Questo mini-anniversario è l'occasione per tirare le somme di un periodo produttivo e proficuo.

Testo: Philipp Binaghi | Foto: Visana

Visana e la Società Svizzera di Salvataggio (SSS) festeggiano l'anniversario dei loro cinque anni di collaborazione. Il partenariato è iniziato nel 2015 con l'obiettivo di fornire un supporto duraturo e sostanziale alla missione di «prevenire gli annegamenti» della SSS. Al momento ciò avviene mediante due programmi di prevenzione, ossia: la campagna di promozione delle regole per il bagnante, condotta dai collaboratori di Visana e dai volontari della SSS e volta a sostituire o riposizionare i cartelli con le regole per il bagnante e la vasta campagna di prevenzione nazionale «Save your friends».

La prevenzione lì dove è necessaria

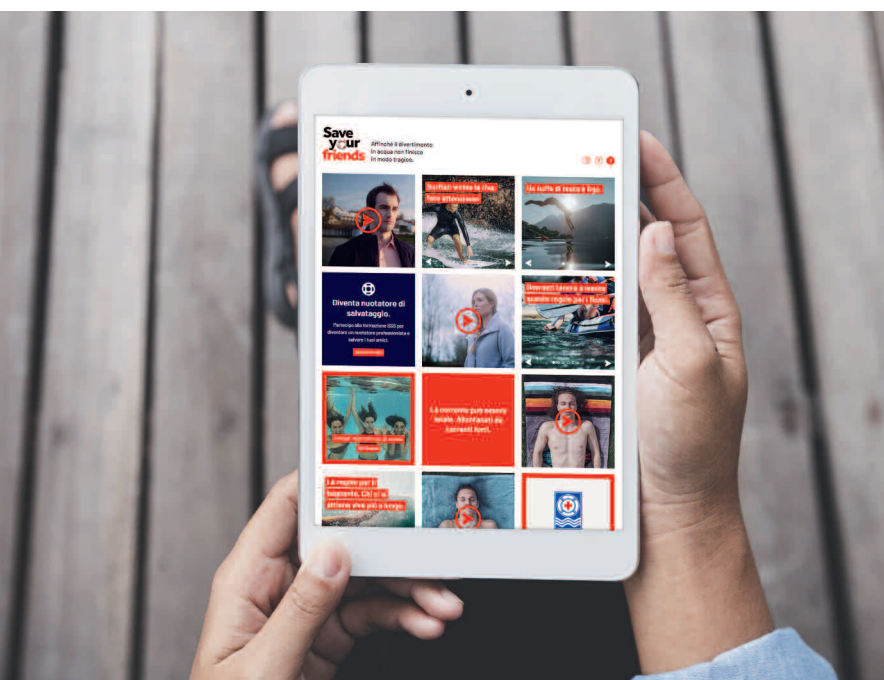
La mortalità per annegamento degli uomini fra i 15 e i 30 anni è superiore alla media degli altri segmenti di popolazione. La maggior parte degli incidenti avviene in acque aperte. Per questo motivo, nel 2019 abbiamo lanciato la campagna di prevenzione «Save your friends», allo scopo di rivolgerci direttamente alle persone a rischio e in particolare ai loro amici.

«Save your friends» è un vero successo

Da questa iniziativa è risultata una campagna di prevenzione online di successo, diretta ai gruppi target a rischio, che ci ha permesso di ribadire a tali gruppi i messaggi vitali sulle regole per i fiumi e per i bagnanti. Questa campagna completa alla perfezione la campagna di promozione delle regole per il bagnante e le altre misure di prevenzione della SSS. I tre

2 955 000

È il numero dei destinatari della campagna online «Save your friends».



«La maggior parte degli incidenti avviene in acque aperte.»

messaggi chiave su cui è incentrata la prevenzione, ossia «non legare assieme i canotti», «non consumare alcol in acqua» e «fare attenzione quando ci si tuffa in acqua». Sono validi anche quest'anno. Infatti, sarà possibile fare il bagno e andare sul gommone nonostante l'emergenza coronavirus. Auguriamo a tutti un'estate senza incidenti!

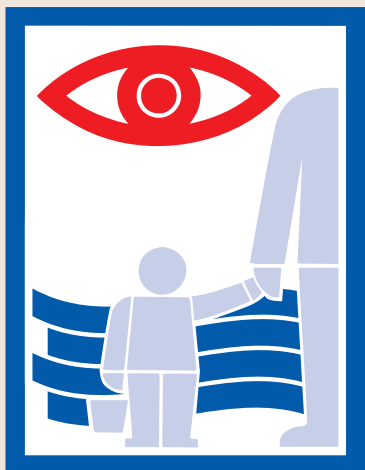


[saveyourfriends.ch](https://www.saveyourfriends.ch)

BADEREGELN

MAXIMES DE LA BAIGNADE

REGOLE PER IL BAGNANTE



Kinder nur begleitet ans Wasser lassen – Kleine Kinder in Griffnähe beaufsichtigen!

Les enfants au bord de l'eau doivent toujours être accompagnés – les petits enfants doivent être gardés à portée de main!

Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Nie alkoholisiert oder unter Drogen ins Wasser! Nie mit vollem oder ganz leerem Magen schwimmen.

Ne jamais se baigner après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. Ne jamais nager l'estomac chargé ou en étant à jeun.

Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Nie überhitzt ins Wasser springen! – Der Körper braucht Anpassungszeit.

Ne jamais sauter dans l'eau après un bain de soleil prolongé! Le corps a besoin d'un temps d'adaptation.

Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Nicht in trübe oder unbekannte Gewässer springen! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.

Ne pas plonger ni sauter dans des eaux troubles ou inconnues! – L'inconnu peut cacher des dangers.

Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.

Les matelas pneumatiques ainsi que tout matériel auxiliaire de natation ne doivent pas être utilisés en eau profonde! – Ils n'offrent aucune sécurité.

Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Lange Strecken nie alleine schwimmen! – Auch der besttrainierte Körper kann eine Schwäche erleiden.

Ne jamais nager seul sur des longues distances! – Même le corps le mieux entraîné peut avoir une défaillance.

Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.



Scheda biografica

Mateo Fiechter (17) è nato a Cali, in Colombia. All'età di un anno e mezzo si è trasferito con sua madre a Burgdorf, dove vive ancora adesso. Già da tempo ha il passaporto svizzero ed è il portiere della nazionale under 19 di unihockey. La sua famiglia, oltre che dalla madre e dal marito di lei, è composta da Malena (7) e Gabriel (1). «Da noi succede sempre qualcosa», racconta l'apprendista di Visana, «è divertente. E sono felice di essere un modello per mia sorella e mio fratello».

Occhi fissi sull'obiettivo: la nazionale di unihockey

Mateo Fiechter è uno dei massimi talenti tra i portieri dell'unihockey svizzero: ha 17 anni, vive a Burgdorf e gioca nella nazionale juniores. Oltre alle partite, si allena fino a sei volte a settimana. Lo può fare grazie all'apprendistato commerciale per sportivi, che frequenta presso Visana. «Certo, a volte è stressante», racconta l'apprendista, ormai al suo secondo anno, «ma il fatto che io possa suddividere i miei orari di lavoro in modo molto flessibile mi semplifica molto le cose».

Testo: Marco Hess | Foto: Alfonso Smith

Quando, da bambino, Mateo Fiechter guardava l'hockey in TV, i suoi giocatori preferiti erano i «goalie», ossia i portieri, per via della loro attrezzatura e in particolare delle maschere. «Mi colpivano», racconta il diciassettenne. E dunque non stupisce che si ricordi con precisione il momento in cui, circa dieci anni fa, si è avverato uno dei suoi grandi desideri. «Sono tornato a casa da scuola e sotto le coperte del mio letto ho trovato un pacchetto con un telaio da porta rettangolare e una maschera. Che sorpresa!».

Non stupisce nemmeno che, poco dopo, abbia appeso al chiodo le scarpette da calcio per concentrarsi completamente sull'unihockey. «È un gioco estremamente veloce, mi piace».

«Il mio allenatore mi ha detto che avrei potuto fare strada come portiere, se avessi continuato a impegnarmi.»

Una frase di cui ha fatto tesoro

La carriera di Fiechter è iniziata giocando a hockey su prato nell'UHC Burgdorf. Durante una partita, gli è stato chiesto di andare in porta. Anche se quella partita si è conclusa con una sconfitta, l'unihockey svizzero ci ha guadagnato un grande talento. «L'allenatore mi ha detto che avrei potuto fare strada come portiere, se avessi continuato a impegnarmi. Ne ho fatto tesoro». Nel 2016, il suo impegno l'ha portato a uno dei massimi punti di riferimento dell'unihockey svizzero, lo SV Wiler-Ersingen. «Il

mio prossimo obiettivo è passare in prima squadra», racconta Fiechter. Si descrive come una persona disciplinata e tranquilla, a cui piace assumersi responsabilità e divertirsi. Sul campo da gioco, però, tira fuori la grinta, se serve.

Il suo momento sportivo più bello è stato poco fa, in occasione di un campionato internazionale under 19 ad Altdorf, contro la Repubblica Ceca. «I 500 spettatori nel palazzetto ci hanno dato un supporto enorme, ogni azione riuscita veniva salutata da urla di gioia. È stato fantastico!». Va da sé che, da grande, Mateo Fiechter vuole difendere la porta della nazionale A svizzera. Inoltre, gli piacerebbe giocare come professionista in Svezia.

Prendere ferie per studiare

Quel momento, però, non è ancora arrivato. E, del resto, la sua carriera da sportivo di primissimo piano non può essere programmata in modo tanto preciso. Ecco perché in questo momento Fiechter sta svolgendo un apprendistato come impiegato di commercio presso la sede centrale di Visana, per conseguire in seguito la maturità professionale. «La madre di un mio compagno di squadra, che lavora a Visana, mi aveva raccontato che l'azienda proponeva un apprendistato commerciale per sportivi. Ho presentato la mia candidatura e poco dopo ho incominciato».

L'apprendistato commerciale per sportivi gli semplifica molto la vita, perché gli consente di suddividere il tempo di lavoro in modo molto flessibile. Ogni settimana lavora 20 ore e ha un giorno di scuola. Inoltre ha fino a sei allenamenti a settimana, a cui si aggiungono le partite. «A volte è stressante, ma per fortuna i miei superiori sono dei tipi molto in gamba, che comprendono la mia situazione. La scuola è la sfida più grande: ad esempio, se sono via tutto il fine settimana, mi permettono di entrare più tardi, per poter studiare per le verifiche». Visana fa un ottimo lavoro, che lui apprezza molto.

A causa del coronavirus, la sessione di allenamenti di marzo è stata sospesa. Tuttavia, da vero giocatore di squadra, non vede l'ora di tornare ad allenarsi e a giocare con i suoi compagni. E a portare la sua maschera.

«Stabilità finanziaria: un aiuto importante in tempo di crisi»

Il 2019 è stato un anno d'esercizio positivo per il Gruppo Visana, anche se, a fronte dell'emergenza coronavirus, quest'ottimo risultato passa in secondo piano. Non sono previsti aumenti di premi a seguito della pandemia.

Intervista: David Müller | Foto: Mauro Mellone



Angelo Egli, CEO
del Gruppo Visana

«VisanaForum» ha fatto visita ad Angelo Egli, CEO del Gruppo Visana, per parlare del risultato di esercizio 2019 e degli effetti dell'emergenza coronavirus sui premi per il 2021.

Signor Egli, è soddisfatto del risultato di esercizio 2019?

Sì. Ancora una volta, Visana ha avuto un anno veramente positivo. Siamo riusciti ad affermarci benissimo sul mercato, raggiungendo buoni risultati sia nell'assicurazione di base, sia nelle assicurazioni complementari. Inoltre, siamo risultati molto forti nel segmento dei clienti aziendali, nonostante le difficili condizioni di mercato.

Che cosa significa concretamente?

Che abbiamo gestito egregiamente le nostre attività principali, ossia l'ambito delle assicurazioni malattie e contro gli infortuni. Non abbiamo agito né troppo in difesa né in attacco, ma abbiamo applicato bene il nostro principio di base, ovvero effettuare i nostri calcoli in modo conforme alle esigenze e impiegare i premi dei nostri assicurati in modo accurato e responsabile.

Come si è sviluppato il numero degli assicurati?

Nel complesso, molto positivamente. Siamo riusciti a mantenere stabilmente elevato l'effettivo dei nostri clienti privati, che comprende 846 000 persone. Inoltre, nell'anno 2020 assicuriamo circa 16 000 aziende, organizzazioni e istituzioni contro le conseguenze di malattie e infortuni. Considerati questi risultati, Visana continua a essere uno degli assicuratori malattie e infortuni più grandi della Svizzera e, se si tiene conto della stabilità finanziaria, è anche uno dei più sicuri.

«Non mi aspetto alcun aumento dei premi in conseguenza della pandemia da coronavirus.»

Questa stabilità finanziaria è servita in tempo di coronavirus?

Assolutamente sì. La politica sostenibile sul piano finanziario e dei premi che abbiamo portato avanti negli anni sta dando i propri frutti in questa crisi. Nel confronto di mercato, il Gruppo Visana dispone di notevoli riserve e vanta un'elevata solvibilità. In questo modo siamo attrezzati al meglio per contrastare eventi imprevedibili come le pandemie e possiamo ammortizzare bene, nell'interesse dei nostri assicurati, le spese aggiuntive dovute al coronavirus che gravano sul sistema sanitario. Questo è il motivo per cui non mi aspetto alcun aumento dei premi in conseguenza della pandemia da coronavirus.

In generale, come sono le previsioni per i premi 2021?

Partiamo da una situazione molto positiva. Anche l'anno prossimo potremo presentarci sul mercato con premi competitivi. Le disposizioni di legge, tuttavia, in questo momento non mi consentono ancora di illustrare nel dettaglio come saranno strutturati.



In esclusiva per gli assicurati di base di Visana

Visana offre il suo nuovo servizio gratuito ed esclusivo negli agglomerati urbani di Berna, Basilea, Zurigo e Losanna. Se desiderate usufruire di quest'offerta gratuita, ma non siete ancora titolari di un'assicurazione di base presso Visana, potete cliccare qui visana.ch/assicurazionebase per ottenere informazioni sui nostri diversi modelli di assicurazione di base del medico di famiglia e di telemedicina. Ne vale la pena!

Ricevere in modo rapido e gratuito i farmaci **a casa vostra**

Un accesso rapido e semplice ai medicinali è essenziale, soprattutto ai tempi del coronavirus. Grazie a «Same Day Delivery», i medicinali con obbligo di ricetta vi saranno recapitati a casa vostra gratuitamente entro tre ore nelle aree di Berna, Basilea, Zurigo e Losanna.

Testo: Josko Pekas | Foto: Visana

Da qualche mese siamo in balia del coronavirus. Con norme igieniche e di sicurezza come il «social distancing» evitiamo contatti rischiosi superflui e preserviamo la nostra salute e quella degli altri. Se volete davvero andare sul sicuro, vi basta ordinare i vostri medicinali con obbligo di ricetta semplicemente da casa, tramite il nostro servizio digitale «Same Day Delivery».

Il servizio di consegna di farmaci a domicilio più veloce della Svizzera

Se siete titolari di un'assicurazione di base di Visana e vivete nell'area di Berna, Basilea, Zurigo o Losanna, potete beneficiare di questo servizio gratuito di Visana. Dall'inizio di quest'anno, con «Same Day Delivery» avete la possibilità di farvi consegnare a casa vostra entro tre ore medicinali con obbligo di ricetta (dal lunedì al venerdì, dalle 8.00 alle 17.00). Ecco come funziona: chiamate il nostro part-

ner Medi24 (n. tel. 0800 633 225) e fatevi consigliare dal personale medico specializzato. In seguito Visana provvederà a farvi recapitare il vostro medicamento da un corriere in bicicletta. In questo modo vi risparmiate una visita superflua dal medico o in farmacia ed evitate anche spese mediche inutili, con ricadute positive sui premi.

Al vostro fianco anche durante l'emergenza

Un servizio a tutto tondo per i clienti è particolarmente importante in tempi difficili per la salute e l'economia. Con «Same Day Delivery» ampliamo ulteriormente il nostro servizio per voi. Per noi è importante venire incontro alle vostre esigenze in modo adeguato e tempestivo. Trovate maggiori informazioni sulla nostra pagina web.



visana.ch/it/same-day-delivery



Ben protetti con Vacanza

Se avete stipulato una delle assicurazioni complementari Ambulatoriale, Ospedale o Basic presso Visana, disponete gratuitamente dell'assicurazione di viaggio Vacanza. Vacanza è valida per i viaggi all'estero di una durata massima di otto settimane e copre i costi ospedalieri. La copertura Vacanza include anche un'assicurazione di protezione giuridica all'estero e un servizio di assistenza immediata attivo 24 ore su 24. Maggiori informazioni su visana.ch/vacanze e visana.ch/it/corona.

Come comportarsi in caso di interruzione del viaggio

L'emergenza coronavirus ha fatto sfumare diversi programmi di viaggio e non sappiamo ancora se potremo ripartire per l'estero già quest'anno oppure solamente nel 2021. In questo articolo vi spieghiamo come comportarvi in caso di malattia o infortunio durante un viaggio, nel caso in cui le ferie all'estero tornino presto a essere di attualità.

Testo: Lorenz Dettwiler | Foto: Alfonso Smith

Chi si ammala o subisce un grave infortunio durante le ferie vuole tornare a casa al più presto: è quello che abbiamo visto anche con l'emergenza coronavirus. In questi casi, avere un'assicurazione di viaggio a tutto tondo come Vacanza è di grande aiuto. Vacanza copre i costi aggiuntivi emersi in seguito a un rientro anticipato e il rimborso proporzionale delle spese del soggiorno non effettuato.

Consiglio a prescindere dall'assicurazione di viaggio

Prima di partire per le ferie controllate sempre le condizioni di cancellazione di hotel, case vacanze, agenzia di viaggio ecc. Così facendo non avrete brutte sorprese.

Chiamare la centrale di emergenza prima di interrompere il viaggio

È importante che, in caso di problemi medici e prima dell'inizio del viaggio di ritorno, contattiate la nostra centrale per le emergenze al numero di telefono +41 (0)848 848 855 (cfr. retro della tessera d'assicurato). La centrale di emergenza coordinerà l'interruzione del viaggio. In questo modo fate sì che i costi aggiuntivi da voi sostenuti siano coperti nel caso in cui dobbiate interrompere prematura-

mente il vostro viaggio a causa di un motivo di salute grave o dobbiate essere riportati in Svizzera.

A tutela della vostra salute

Se interrompete il viaggio senza aver prima consultato la centrale di emergenza, in seguito dovrete dimostrare che il vostro viaggio di rientro anticipato era necessario per questioni mediche. Telefonare alla centrale di emergenza snellisce il disbrigo della pratica per i costi aggiuntivi e protegge la vostra salute. Infatti, la centrale di emergenza:

- è specializzata in medicina dei viaggi, ha una visione d'insieme dell'assistenza medica presente in loco e provvederà alla valutazione medica per il volo di rientro;
- conosce le direttive internazionali e riduce il rischio che il pilota rifiuti l'imbarco;
- stabilisce il tipo di rientro, dal volo di linea al jet ambulanza, in base al vostro stato di salute: la centrale di emergenza valuta quale tipo di trasporto è il più indicato e coordina tutto il necessario.

Ammalati prima dell'inizio del viaggio?

Se vi ammalate o subite un infortunio ancora prima di partire, basta un certificato medico che attesti che siete impossibilitati ad affrontare il viaggio. In questo caso, pertanto, non è necessario contattare la nostra centrale di emergenza. Vi auguriamo buone vacanze e di tornare a casa in piena salute!

A spasso per la Svizzera in tranquillità

«Perché andare lontano quando la bellezza è di casa?» così, parafrasando, scriveva Goethe nel 1827. Circa 200 anni dopo, il coronavirus regala a questa frase celebre una nuova importanza: vacanze e gite in Svizzera, quest'estate, saranno la scelta di molte persone. Sfruttiamo questa opportunità e riscopriamo la Svizzera: ne vale la pena.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Svizzera Turismo

Passeggiate, escursioni o gite in bicicletta lontani dai grandi flussi di persone: tutti i 26 Cantoni hanno tante splendide mete di viaggio da offrire. Abbiamo scelto per voi tre proposte adatte a tutta la famiglia. Il movimento fa sempre bene, è sano e, se in più utilizzate myPoints (cfr. pagina 20 o [myPoints.ch](https://www.myswitzerland.com)), vi permette anche di raccogliere qualche punto.

La via degli Asburgo

Gli Asburgo sono una delle stirpi nobiliari più famose del Medioevo. La fortezza che diede il nome alla loro casata, il Castello di Habsburg, troneggia nel Cantone di Argovia, non lontano da Brugg. Percorrete le tre tappe di Baden-Brugg, Brugg-Wildegg e Bremgarten-Muri, ritrovate castelli, chiese e monasteri e, lungo il cammino, scoprite di più sulla storia degli Asburgo. [mySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com) > inserite «via degli Asburgo» nel campo di ricerca.

Finesettimana in Val Poschiavo

Vincete due notti per due persone nell'Hotel storico Albrici ([hotellalbrici.ch](https://www.hotellalbrici.ch)) della Val Poschiavo, comprensive di viaggio di andata e ritorno da Coira con il Bernina-Express, due cene da tre portate, passeggiata guidata attraverso il Borgo di Poschiavo e una visita guidata al Giardino dei ghiacciai di Cavaglia. Inviateci un'e-mail a forum@visana.ch con l'oggetto «Val Poschiavo». Termine d'invio: 17 luglio 2020.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 31 luglio 2020. Il buono è valido due anni e potrà essere riscosso senza rischi una volta finita l'emergenza coronavirus. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e Svizzera Turismo all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.



Vitroparcours Romont: il sentiero del vetro

Volete saperne di più sul vetro? Il Vitroparcours è un percorso didattico situato a Romont (FR) che porterà voi e la vostra famiglia alla scoperta del mondo del vetro. Attraverso le otto postazioni informative lungo le mura della città di Romont, voi e i vostri bambini scoprirete giocando tante curiosità sulla produzione e il riciclaggio del vetro. [mySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com) > inserite «Vitroparcours» nel campo di ricerca.

Giardino dei ghiacciai di Cavaglia

Nella grigionese Cavaglia, ai piedi del massiccio del Bernina e del Piz Palù, potete trovare un vero e proprio gioiello della Val Poschiavo. Qui, nel corso dei secoli, le acque glaciali e le pietre sollevate dal turbinio della corrente hanno scavato nella roccia le cosiddette «marmittate dei giganti». Il Giardino dei ghiacciai è facilmente raggiungibile dalla stazione ferroviaria di Cavaglia in pochi minuti, percorrendo un sentiero ben segnalato. [mySwitzerland.com](https://www.myswitzerland.com) > inserite «Cavaglia» nel campo di ricerca.

VisanaClub

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



Tutto per il vostro benessere

Siete tesi? Sentite dolori alla schiena?
Cercate l'equilibrio?



Da molti anni Motio AG sostiene e accompagna Visana nell'ambito della promozione della salute: un impegno che si riflette su di voi e le vostre famiglie. Che vi alleniate in casa, sul balcone o in giardino: gli attrezzi di Motio incrementano il vostro benessere, vi mantengono in salute e sono divertenti. Ordinate subito l'articolo che fa per voi online o per telefono, in modo comodo e sicuro da casa vostra: **beneficerete di uno sconto del 20%** su tutti gli articoli dello shop online (a eccezione delle scarpe Kybun). Al momento dell'ordine, inserite il codice di sconto «visana2020».

Ordini su visana.ch/ilclub. Consulenza: Motio, Promozione della salute, telefono: 032 387 00 60, e-mail: info@motio.ch. L'offerta è valida fino al 30 settembre o fino a esaurimento scorte.



Ulteriori informazioni:
motio.ch

«La fascia elastica Flex Band dotata di sensore di bilanciamento rafforza perfettamente la vostra schiena.»



«Integrate efficacemente il movimento nella vita di ogni giorno con il rivoluzionario tappeto Kybun.»



«Divertimento da ragazzi per casa: la plancia combina gioco, divertimento e movimento.»

Una ventata di freschezza nei giorni caldi

Il ventilatore a colonna «Easy Breezy» di Solis non solo ha un look elegante, ma, con i suoi tre livelli di potenza a risparmio energetico, garantisce benessere nelle giornate più calde. I suoi punti di forza:

- filtro polvere estraibile e facile da pulire;
- basso consumo energetico (soltanto 50 watt);
- oscillazione commutabile (ca. 70 gradi), per una distribuzione ottimale dell'aria in tutta la stanza;
- telecomando a infrarossi ultrasottile (batteria compresa nella dotazione).

Approfittate del prezzo speciale di 129.90 anziché 179.90 franchi (consegna inclusa). Ordinate adesso su visana.ch/ilclub o con il tagliando d'ordinazione. Offerta valida fino al 30 settembre 2020 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su solis.com. Informazioni sui prodotti: sales.ch@solis.com.

Tagliando d'ordinazione

(Ordini con tagliando dietro pagamento anticipato)

_____ esemplari Solis «Easy Breezy», bianco/nero, modello 970.49 a soli 129.90 franchi

_____ esemplari Solis «Easy Breezy», nero, modello 970.50 a soli 129.90 franchi

_____ esemplari Solis «Easy Breezy», simil-legno, modello 970.51 a soli 129.90 franchi

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

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

Funzione di spegnimento automatico programmabile – fino a otto ore in anticipo



Buono a sapersi

Informazioni importanti

Domande frequenti

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

Agenzie Visana

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

Hotline

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

Consulenza di telemedicina

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

Casi d'emergenza all'estero

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

Protezione giuridica per la salute

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

myVisana e Visana App

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

Blog Visana

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

Lista della limitazione della scelta ospedaliera (aggiornata a giugno 2020)

Se avete stipulato un'assicurazione complementare ospedaliera, in caso di degenze ospedaliere in regime stazionario godrete di maggior comfort e di più privacy. Le tariffe applicabili dall'ospedale per questo servizio vengono concordate direttamente tra Visana e i singoli ospedali. Affinché i premi delle assicurazioni complementari ospedaliere non siano gravati inutilmente da tariffe troppo elevate, Visana può escludere singoli ospedali dalla sua assicurazione complementare ospedaliera. Questo accade quando Visana e l'ospedale in questione non riescono a trovare un accordo per quanto riguarda le tariffe.

Consultare l'elenco degli ospedali

Per gli assicurati con un'assicurazione complementare ospedaliera, ciò significa che in caso di degenza stazionaria negli ospedali esclusi possono insorgere costi aggiuntivi. Tali costi non sono coperti dall'assicurazione complementare ospedaliera di Visana. Solo i ricoveri d'urgenza sono esclusi da questa limitazione. Gli ospedali esclusi sono indicati sulla «Lista della limitazione della scelta ospedaliera», che trovate sulla nostra pagina web visana.ch/ospedale («Download & Informazioni» > «Elenchi utili»). Al momento vi figurano i seguenti ospedali (a destra):

Il nostro programma bonus digitale myPoints

Ne avete abbastanza di lavorare da casa? myPoints Visana vi aiuta a fare più movimento nella vostra vita quotidiana, che si tratti di una passeggiata, di jogging, o di un allenamento davanti alla TV. Se avete stipulato una delle nostre assicurazioni complementari, sarete premiati con un importo fino a 120 franchi all'anno per le vostre attività fisiche. Registratevi a myPoints su myVisana, il nostro portale per i clienti online, e iniziate subito a raccogliere punti.



Ulteriori informazioni:
visana.ch/mypoints





Cantone	Luogo	Ospedale/Clinica	Nessun riconoscimento del reparto ospedaliero		
			comune	semiprivato	privato
AG	Barmelweid	Klinik Barmelweid (solo reparti di riabilitazione)		▪	▪
AR	Walzenhausen	Rheinburg-Klinik		▪	▪
BE	Bienne	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	▪	▪	▪
GR	Fläsch St. Moritz	Klinik Gut		▪	▪
SG	Bad Ragaz	Clinic Bad Ragaz		▪	▪
SG	Rapperswil	Rosenklinik		▪	▪
SG	Valens	Rehazentrum Valens		▪	▪
SG	Walenstadtberg	Rehazentrum Walenstadtberg		▪	▪
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		▪	▪
ZH	Zurigo	Universitätsklinik Balgrist (solo reparto di paraplegia acuta)		▪	▪

Aiutanti digitali: myVisana e Visana App

Gli ultimi mesi con il coronavirus hanno dimostrato quanto siano pratici gli aiutanti digitali. Sono molte le incombenze che si possono sbrigare comodamente da casa: ad esempio, potete occuparvi delle questioni assicurative sul nostro portale per i clienti online myVisana dalla scrivania di casa vostra o da qualsiasi altro luogo. E grazie a Visana App sul vostro smartphone siete flessibili come non mai.

Tutto online

Con myVisana godete di un'assistenza completa e potete gestire la vostra assicurazione online. Che si tratti di caricare le fatture del medico, modificare la franchigia o controllare il conteggio delle prestazioni: non perderete mai la visione d'insieme, risparmierete tempo e carta e non dovrete mettere piede fuori di casa. Grazie a Visana App, i documenti relativi alla vostra assicurazione malattie sono sempre con voi, ovunque voi siate. L'app offre altre funzioni utili, come ad esempio quella per fotografare le fatture mediche. Con pochi clic potete attivare il vostro accesso direttamente tramite Visana App o il sito visana.ch/myvisana_it.

Siamo qui per voi

In caso di domande, il personale delle nostre agenzie sarà lieto di offrirvi assistenza telefonica. In caso di questioni tecniche, il nostro supporto è a vostra disposizione dal lunedì al giovedì dalle 8 alle 12 e dalle 13 alle 17 e il venerdì dalle 8 alle 12 e dalle 13 alle 16 al numero di telefono 031 357 90 12 (tariffa locale rete fissa Svizzera, tariffa rete mobile secondo l'operatore), e-mail: mysupport@visana.ch.



Ulteriori informazioni:
visana.ch/myvisana_it

«Voglio ispirare gli altri a fare movimento»

Mujinga Kambundji, sportiva svizzera dell'anno 2019, ci parla della sua vita da atleta, dell'emergenza coronavirus e del suo impegno come ambasciatrice di Visana.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Signora Kambundji, Lei è la sportiva svizzera dell'anno. È stato un sogno d'infanzia che si è avverato?

Niente affatto! Da bambina facevo sport perché mi divertivo, non ho mai pensato di vincere medaglie ai campionati mondiali o alle Olimpiadi. Naturalmente, però, è meraviglioso essere stata eletta sportiva svizzera dell'anno. È un enorme riconoscimento, oltre che una ricompensa per il duro lavoro di questi anni.

Quando ha realizzato di avere un talento fuori dal comune?

Sono sempre stata molto attiva, già a 5 o 6 anni, ma non ho mai avuto l'impressione di essere particolarmente dotata. Andavo sempre molto volentieri agli allenamenti e a un certo punto ho iniziato a vincere le gare, anche se a lungo non sono stata considerata un talento particolare. È stato un percorso che si è sviluppato molto lentamente: per questo penso di non aver ancora esaurito il mio potenziale.

Lei si sottopone sempre ad allenamenti durissimi. Quando era più giovane, pensava che avrebbe dovuto rinunciare a tante cose?

Era una specie di groviglio di sentimenti. L'ambizione non è mai stata il mio primo sprone, perché amavo fare atletica leggera. Logicamente, però, prima delle gare a volte era un po' più difficile, perché ero un'adolescente e dovevo stare tranquilla alle feste e tornare a casa presto. Ma non ho mai avuto la sensazione di essermi persa qualcosa, perché viaggiando per partecipare alle gare ho visto mezzo mondo.

Oggi il coronavirus ha messo sottosopra anche la Sua vita. Quanto è stato difficile abitarvicisi?

Estremamente difficile, come per tutti. All'improvviso non potevo più allenarmi con regolarità, ma è quello che stanno vivendo gli atleti di tutto il mondo. E comunque la cosa importante è sempre la salute, come ci ha violentemente ricordato questo virus. Anche di questi tempi, però, è fondamentale non perdere l'ottimismo. È assolutamente comprensibile che i Giochi olimpici estivi di Tokyo siano stati rimandati, perché la salute deve sempre essere al primo posto.

Sua madre è svizzera, Suo padre ha origini congolese. Lei si sente più svizzera o congolese?

È una domanda interessante, ma la risposta è semplice: sono chiaramente svizzera. Sono cresciuta qui, i miei amici vivono qui, qui c'è la mia famiglia, che è importantissima per me. Ma ho anche alcuni modi di fare africani: sono spensierata, alla mano e non sono troppo fiscale quando si tratta di fare qualcosa subito (ride).

Dal 2020 tra i Suoi sponsor c'è anche Visana. Che cos'ha in comune con la cassa malati?

In quanto sportiva sono senz'altro una testimonial autentica, spero che il fatto di essere famosa mi renda una buona ambasciatrice per Visana. Voglio ispirare altre persone a fare movimento, mostrare loro che la passione per qualcosa permette di ottenere grandi risultati.

Perché ha scelto di collaborare con Visana?

Perché è stato amore a prima vista! Visana è un'impresa bernese, io sono bernese, e anche per me la salute e il prendersi cura degli altri sono molto importanti. Inoltre, mi ha conquistata la bravura con cui i responsabili di Visana sanno suscitare entusiasmo.



Intervista completa:
visana.ch/intervista_kambundji

Scheda biografica

Mujinga Kambundji è la sportiva svizzera dell'anno 2019. Nell'ultimo anno, vincendo la medaglia di bronzo dei 200 metri ai Mondiali di atletica leggera a Doha, ha festeggiato il successo più grande della sua carriera. Kambundji è cresciuta con le sue tre sorelle a Liebefeld, alle porte di Berna, e vive ancora lì. Il 17 giugno ha compiuto 28 anni; nel tempo libero si prende cura delle sue piante o fa lunghe passeggiate.





Vincete un soggiorno sul Lago di Thun

Mettiamo in palio due pernottamenti per due persone presso il Deltapark Vitalresort a Gwatt, nei pressi di Thun, per un valore complessivo di 960 franchi. Nella vincita è incluso il soggiorno in camera doppia Comfort con vista sulle montagne, comprensivo di laute colazioni a buffet, cene di quattro portate e ingresso nella grande area SPA.

Testo: Mary Stefanizzi | Foto: Friederike Hegner

«Arrivare, fare un bel respiro, staccare la spina – una vacanza che fa bene» specialmente ai tempi del coronavirus: è questa la filosofia del Deltapark Vitalresort (deltapark.ch). Il resort, situato direttamente sul Lago di Thun, stupisce con il suo design in perfetta simbiosi con la natura. Nel Deltapark, relax, movimento e piacere trovano l'equilibrio perfetto. Il complesso alberghiero comprende quattro ristoranti e un'ampia area benessere, SPA e medica. Oltre ai due pernottamenti con mezza pensione, nel premio sono inclusi un drink di benvenuto, l'ingresso gratuito alla «Deltaspa» e alla zona fitness, la partecipazione al programma per i corsi di gruppo e la carta del lago di Thun (Thunersee-Gästekarte) per beneficiare di sconti interessanti su gite nella regione. Avete voglia di una pausa? Allora inviateci il tagliando di partecipazione tramite cartolina postale o partecipate all'estrazione su visana.ch/concorso.



Tagliando di concorso

Desidero vincere due pernottamenti per due persone presso il Deltapark Vitalresort a Gwatt, nei pressi di Thun. Il buono ha una validità di due anni.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 17 luglio 2020 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 31 luglio 2020. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e il Deltapark Vitalresort all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.