

Concorso

«Volare» gratuitamente attraverso l'Emmental

Gita gratuita con la FLYER. «VisanaFORUM» mette in palio 5 x 2 gite gratuite con le FLYER per l'itinerario del cuore da Hasle-Rüegsau nell'Emmental a Willisau nell'hinterland di Lucerna.



Mettetevi in sella ad una FLYER e partite. Lungo il percorso vi attende un magnifico sfondo. Fatevi solleticare dal vento della corsa e dai raggi di sole sulla vostra pelle. Grazie al motore elettrico della FLYER avrete l'impressione di volare su colline e sentieri di campagna solitari, attraverso boschi ricchi di ombra e paesi pittoreschi.

Trovate ulteriori informazioni sull'itinerario del cuore alle pagine 6 e 7 di questo «VisanaFORUM». Se la sorte non vi è stata propizia potete sempre approfittare dell'offerta 2 per 1 per gli assicurati Visana.

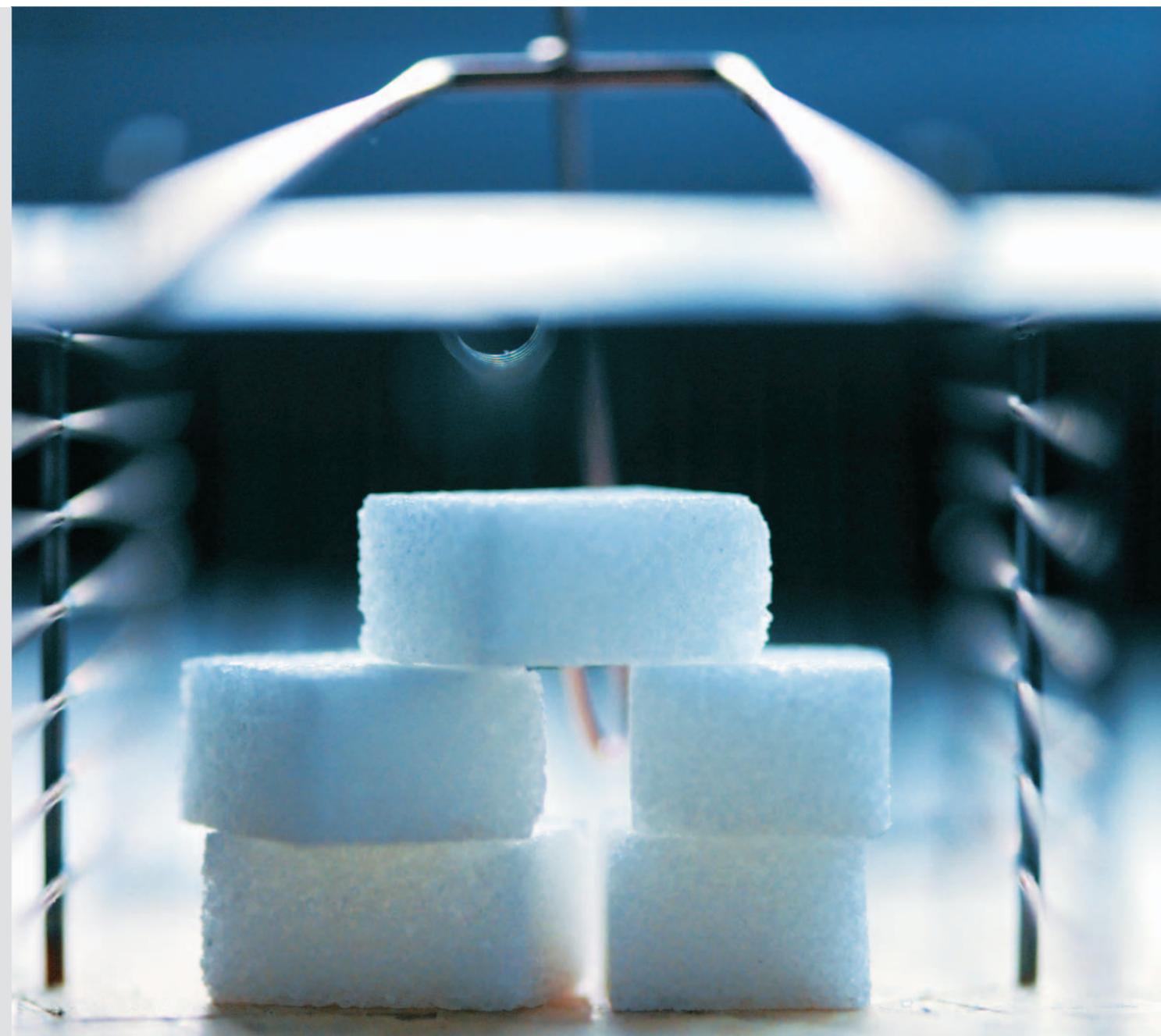
Cogliete l'occasione e partecipate al sorteggio su www.visana.ch o utilizzando il tagliando. In bocca al lupo!

Tagliando di concorso

Desidero vincere due gite gratuite con le FLYER sull'itinerario del cuore.

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

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale (senza busta) e inviarlo entro l'11 giugno 2010 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Le vincitrici e i vincitori verranno informati entro il 20 giugno 2010. L'età minima di partecipazione al concorso è di 16 anni. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti.



Lo zucchero
 Fonte energetica
 e bomba calorica

Pagina 10



Visana Club
 Seducenti
 offerte estive

Pagina 12

Il vostro vantaggio


Beat Straubhaar
 A colloquio con
 il CEO della Spital
 STS AG di Thun

Pagina 22



Sommario

- 3 «Visana è sana»
- 5 «Women Sport Evasion» anche a Langenthal
- 6 «Volare» attraverso l'Emmental
- 8 Coordinamento dei rapporti tra Visana e i clienti
- 10 Trappole... zuccherine
- 12 Offerte estive del Visana Club
- 14 I vostri bambini sono sufficientemente protetti?
- 15 Salute: diritto di essere protetti
- 16 Il Birchermuesli solo non basta
- 18 Quali sono gli effetti del nuovo sistema di finanziamento degli ospedali?
- 20 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Beat Straubhaar
- 24 Concorso

Editoriale



Care lettrici, Cari lettori,

Un anno fa, quando fu reso noto il massiccio aumento dei premi per il 2010, le parlamentari e i parlamentari facevano a gara con le loro proposte di risparmio. E un anno dopo cosa è rimasto di tanto discutere? Nulla.

Nell'estate del 2009 si è voluto influire mediante misure urgenti sullo sviluppo dei costi e quindi sulla fissazione dei premi 2010. I partiti e i gruppi parlamentari hanno presentato proposte più o meno valide. Dando l'avvio a interminabili dibattiti. E oggi a che punto siamo? Ci troviamo dinnanzi al nulla.

Le proposte sono state discusse in tutti i minimi dettagli. Ovviamente il nostro Parlamento non è intenzionato a sostenere riforme pragmatiche e si perde, invece, in una lotta contro i sintomi. Oppure sceglie di menarla per le lunghe.

Lo abbiamo già affermato nel nostro ultimo editoriale: alla luce dell'inoperosità del Parlamento le persone che pagano i premi non possono sentirsi prese sul serio. I premi continuamente in aumento costituiscono un problema sempre più sentito dagli abitanti della Svizzera e soprattutto dalle famiglie.

Da parte di Visana sottoporremo quindi tramite santésuisse (l'associazione mantello degli assicuratori malattie) i nostri postulati concreti per il contenimento dei costi. Nel VisanaFORUM 1/10 vi abbiamo già sottoposto l'agenda delle riforme politico-sanitarie di Visana. Potete trovare la rivista anche sul nostro sito web www.visana.ch > Chi siamo > Rivista per la salute VisanaFORUM.

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: Urs Schmid, Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg. 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: Vogt-Schild Druck, Derendingen. Internet: www.visana.ch

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

«Visana è sana»

«Visana è sana e può quindi offrire ai suoi assicurati sicurezza a lungo termine.» Questo è quanto affermato da Peter Fischer, CEO del Gruppo Visana durante il nostro colloquio sul risultato d'esercizio 2009. Si rallegra anche del numero di assicurati nuovamente aumentato.

Nonostante il continuo aumento dei costi sanitari il Gruppo Visana presenta una chiusura 2009 positiva. Purtroppo non tutto è sceso liscio: l'eccedenza è scesa da 23,7 a 15,3 milioni di franchi, mentre nell'assicurazione di base è stata raggiunta una chiusura dei conti in pari con un avanzo di 0,3 milioni di franchi.

«VisanaFORUM»: cosa significa per gli assicurati il risultato 2009?

Peter Fischer: il Gruppo Visana è sano e può quindi offrire ai suoi assicurati sicurezza a lungo termine. Questo è l'aspetto positivo della nostra chiusura d'esercizio. È stata infatti positiva, nonostante i costi sanitari in continuo aumento non abbiano risparmiato neanche

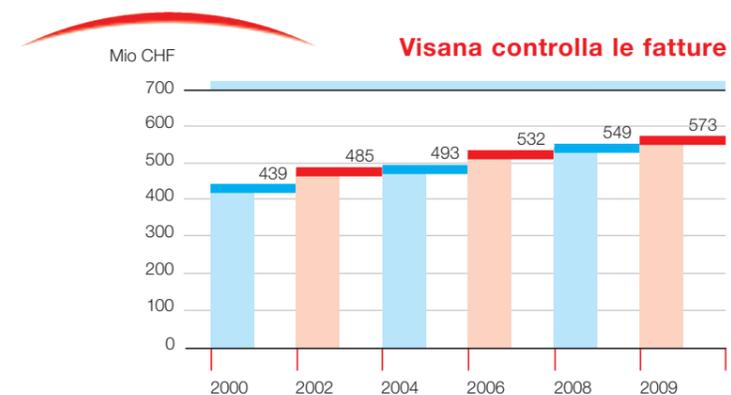
noi. Continuiamo a disporre di buone riserve e accantonamenti.

Dunque è soddisfatto?

Per quanto concerne la nostra parte: sì. Non sono invece contento che a livello politico non venga intrapreso quasi niente per far fronte ai costi sanitari in continuo aumento. In questo ambito sussiste tuttora una forte necessità d'azione.

Il numero di assicurati è nuovamente aumentato.

Sì, effettivamente questo è uno sviluppo positivo. Per il settimo anno consecutivo abbiamo



Visana si impegna costantemente per ottimizzare il cosiddetto controllo delle prestazioni, ovvero il controllo delle fatture di medici, 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 23 per cento delle prestazioni conteggiate nell'anno 2009, pari a circa 2,4 miliardi di franchi.

Peter Fischer, CEO del Gruppo Visana, a colloquio con VisanaFORUM



potuto aumentare il numero complessivo di assicurati e aumentare per cinque volte di seguito il numero degli assicurati di base a quasi 600 000 persone. Il numero complessivo dei nostri assicurati conta oltre un milione. Abbiamo però riscontrato successo anche nel settore dei clienti aziendali dove Visana è altresì attiva: presso la nostra impresa sono ora assicurati più di 13 000 imprese, associazioni e istituti pubblici.

Come considera la prospettiva?

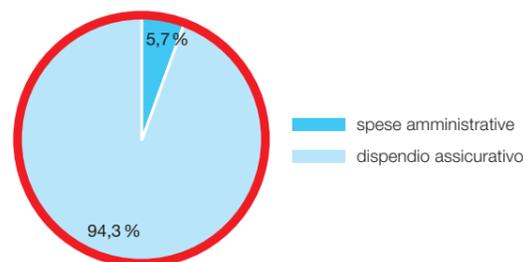
Quello che più mi preoccupa è lo sviluppo dei costi del nostro settore sanitario. L'ho già detto in precedenza: qui sussiste una forte necessità di agire. Purtroppo non possiamo agire di persona ma dipendiamo dalla politica. Grazie alla nostra situazione finanziaria solida siamo però preparati per le sfide future.

Intervista a cura di:

Christian Beusch

Responsabile Comunicazione aziendale

Solo cinque centesimi per le spese amministrative



Gli assicuratori malattie impiegano solo circa il cinque per cento degli introiti di premi (vale a dire cinque centesimi per ogni franco di premi) per il loro dispendio amministrativo. Questi cinque centesimi vengono impiegati in particolar modo per l'assistenza all'assicurato e il controllo delle fatture di ospedali, medici, farmacie, terapeuti, ecc. (vedi anche grafico a pagina 3). Circa il 95 per cento degli introiti dei premi vengono utilizzati quale dispendio assicurativo per il rimborso di queste fatture. (Fonte: UFSP, cifre del 2008)

«Una soluzione solo apparente»

I costi sanitari continuano ad aumentare in modo esorbitante. Ciononostante la Commissione sanitaria del Consiglio nazionale ha deciso di rimandare a più tardi la discussione sul pacchetto di contenimento dei costi del Consiglio federale (vedi anche «Editoriale» a pagina 2).

VisanaFORUM: considerati i crescenti costi sanitari e quindi i premi in aumento, risuona il grido di una cassa unica nazionale o di più casse uniche regionali.

A giusta ragione?

Peter Fischer: no. Va dapprima ricordato che finora il popolo svizzero ha sempre respinto le proposte per una cassa unica. L'ultima volta nel 2007 con oltre il 71 per cento di voti contrari. Per quanto concerne i fatti: il problema non sono le casse malati bensì i costi sanitari. Infatti gli assicuratori malattie impiegano il 95 per cento dei premi per pagare le fatture di medici, ospedali, farmacie, terapeuti ecc. Le spese amministrative degli assicuratori malattie ammontano solo a ca. il cinque per cento (NdR: vedi grafico su questa pagina).

Lei dubita quindi che la cassa unica possa risolvere il problema dei costi?

Sì, chiaramente. Senza il sostegno della politica, neanche la cassa unica potrà mettere in pratica misure di contenimento dei costi e quindi dei premi. È quindi solo apparentemente una soluzione.

Ci sono altri motivi contrari alla cassa unica?

Numerosi. Secondo me, oltre al problema irrisolto dei costi, ci sono tre punti da considerare. In primo luogo la libera scelta di cui oggi gode l'assicurato. Se non è soddisfatto della sua cassa può facilmente passare ad un'altra. Secondo, la concorrenzialità tra le casse produce premi più bassi. E terzo: le casse controllano attentamente le fatture di medici, ospedali ecc. Grazie al suo controllo dei costi di prestazione il solo Gruppo Visana ha risparmiato l'anno scorso oltre 570 milioni di franchi (NdR: vedi grafico a pagina 3). Poiché la cassa unica non soggiace alla concorrenza degli altri offerenti, avrebbe solo un esiguo interesse o non sarebbe affatto interessata a controllare le fatture entranti in modo così accurato come viene oggi praticato dagli assicuratori malattie.

«Women Sport Evasion» anche a Langenthal

Debutto nella Svizzera tedesca. Finora la «Women Sport Evasion» ha fatto sosta solo a Losanna – con grande successo. Il 28 e 29 agosto 2010 anche Langenthal darà il benvenuto alle donne interessate allo sport a questo evento unico nel suo genere in Svizzera.

La «Women Sport Evasion» è riservata alle donne, per una volta solo alle donne. Durante una giornata o un weekend intero si potranno provare allettanti offerte sportive e nuove tendenze provenienti dai settori fitness, wellness e salute. Le partecipanti possono circolare liberamente tra i workshop e programmare la giornata individualmente.

Di pari passo con le tendenze

Voglia di Aerodance, Antara, Tae Bo, Gymstick, Nordic Walking, Nia, Latino Aerodance, danza orientale o altre lezioni di tendenza? Alla «Women Sport Evasion» di Langenthal tutti questi

desideri possono essere soddisfatti in un colpo solo. Per soli 50 franchi potete partecipare durante un giorno, per 80 franchi tutto il weekend. Trovate ulteriori informazioni e il modulo d'iscrizione al sito www.womensportevasion.ch oppure ordinate l'opuscolo informativo.

Stephan Fischer

Comunicazione aziendale



«Women Sport Evasion» a Losanna

La «Women Sport Evasion» si svolgerà già per la terza volta a Losanna il 26 e 27 giugno 2010. 15 workshop di tendenza attendono le partecipanti. Trovate le informazioni su www.womensportevasion.ch. Il termine d'iscrizione è il 23 giugno 2010.

Tagliando d'ordinazione

Vi prego di inviarmi opuscoli informativi (compreso il tagliando d'iscrizione) per la «Women Sport Evasion» di Losanna / Langenthal.

Signora

Cognome

Nome

Via, n.

NPA, luogo

Ritagliare il tagliando e inviarlo a: Women Sport Evasion, Avenue de Rhodanie 54, 1007 Losanna. Potete anche iscrivervi online al sito www.womensportevasion.ch.

«Volare» attraverso l'Emmental

2 per 1. Nel corso degli ultimi anni l'itinerario del cuore da Hasle-Rüegsau a Willisau si è confermata la tappa più amata in Svizzera per le escursioni con la bicicletta elettrica. Da maggio a ottobre gli assicurati Visana possono di nuovo noleggiare due FLYER al prezzo di una.

Vale la pena godersi i 55 chilometri che separano Hasle-Rüegsau in Emmental da Willisau nel cantone di Lucerna. In seguito al grande successo riscosso, questa tappa dell'itinerario del cuore svizzero è stata estesa a ben quattro percorsi ed è ideale per godersi il bel tempo e la natura.

Muscoli ed elettricità: l'unione fa la forza!

Per questa favolosa escursione in bicicletta si può partire dalla stazione ferroviaria di Hasle-Rüegsau nell'Emmental oppure da quella di Willisau. Qui si trovano le FLYER prenotate, pronte per la partenza. Le biciclette FLYER sono dotate di un motore elettrico che sostiene efficacemente la forza muscolare. Il noleggio è riservato a persone di

almeno 16 anni. Con l'aiuto del motore elettrico, anche chi non è in uno stato di forma ottimale riesce a percorrere la distanza in un solo giorno.

Dal 20 maggio al 15 ottobre gli assicurati Visana possono noleggiare due FLYER al prezzo di una per il percorso da Hasle-Rüegsau a Willisau (vedi riquadro). Naturalmente i ciclisti allenati possono affrontare il percorso anche con la propria bicicletta. Importante: il percorso non è adatto alle bici da corsa, poiché vi sono tratti su sentieri e strade campestri.

Colline solitarie e paesini da fiaba

Allora, accaparratevi una FLYER e partite! Vi attende un percorso meraviglioso con scenari indimenticabili. L'aria e i raggi del sole vi carezzeranno la pelle e «volerete» attraverso colline solitarie e sentieri naturali, godendovi l'ombra dei boschi e la vista dei paesini pittoreschi.

L'itinerario del cuore non vi riserva solo scorci stupendi: vi attendono anche simpatici ristoranti dove potrete rifocillarvi in santa pace e ricaricare anche le batterie del corpo prima di affrontare la prossima collina. Una puntata fuori pista – per esempio per una visita al caseificio di Affoltern nell'Emmental – renderà la gita davvero indimenticabile.

55 chilometri e 1000 metri di dislivello

Chi vuol prendersela con calma può pernottare in uno dei numerosi alberghi situati sul percorso e proseguire il giorno dopo.

Concedetevi questa bella escursione nel cuore della Svizzera: godetevi paesaggi da fiaba, rafforzando al contempo il sistema cardio-circolatorio. Ma non sottovalutate il percorso: 55 chilometri con oltre 1000 metri di dislivello richiedono un certo impegno anche con una FLYER. Dunque, prevedete tempo sufficiente.



Offerta Visana Club: noleggio di 2 FLYER al prezzo di 1

Dal 2003 Visana è lo sponsor principale dell'itinerario del cuore. Le persone assicurate con Visana possono approfittare di un'offerta interessante: dal 20 maggio al 15 ottobre 2010 possono noleggiare due FLYER al prezzo di una:

- **Noleggio di 2 FLYER per un giorno con abbonamento metà-prezzo/AG per 48 anziché 96 franchi**
- **Noleggio per un giorno senza abbonamento metà-prezzo/AG: 53 anziché 106 franchi.**

Le stazioni FLYER hanno aumentato il numero di veicoli disponibili. **Tuttavia la prenotazione è obbligatoria: telefono 058 327 54 57.** Per poter approfittare dell'offerta, al ritiro della FLYER è necessario esibire la propria tessera d'assicurazione ed il RailBon (vedi a pagina 7).

Orari d'apertura delle stazioni di noleggio delle FLYER:

Willisau: lunedì–venerdì, ore 8.00–18.00, sabato e domenica, ore 8.00–11.30 e 13.45–16.00

Hasle-Rüegsau: lunedì–venerdì, ore 8.00–18.00, sabato e domenica, ore 8.00–12.00 e 12.50–18.00

Per ulteriori informazioni consultate il sito Internet www.visana-club.ch, dove potrete anche scaricare una carta dettagliata del percorso.

Urs Schmid
Comunicazione aziendale

RAILBON
Percorso Hasle-Rüegsau-Willisau
2 per 1

0209 0000 1031



RAILBON
Percorso Hasle-Rüegsau-Willisau
2 per 1

0209 0000 1031



Seggiolini per bambini e caschi sono gratuiti: si prega di prenotarli. Il RailBon non può essere cumulato. Nessun pagamento in contanti. L'offerta vale solo per il percorso Hasle-Rüegsau-Willisau, poiché qui sono disponibili sufficienti FLYER.



Coordinamento dei rapporti tra Visana e i clienti

A colloquio con Marcel Greminger. Il consulente aziendale dell'agenzia Visana di Zurigo cura personalmente gli interessi di tutti i propri clienti, siano essi piccole aziende o grandi imprese.

Dal 1° agosto 2008 Marcel Greminger lavora come consulente aziendale presso la Visana, occupandosi del coordinamento dei rapporti con i clienti. «Assisto i miei clienti per qualsiasi loro esigenza e ne ascolto le richieste fungendo da primo contat-

to» afferma Greminger. Le richieste e le esigenze che non riesce a gestire direttamente vengono discusse con gli uffici competenti.

Dalla Turgovia a Zurigo attraverso Sciaffusa

Marcel Greminger gestisce un portafoglio clienti molto eterogeneo, che va dalla ditta individuale che assicura

l'indennità giornaliera di malattia alle grandi aziende di consulenza con numerosi mandati. Il territorio di sua competenza si estende dal Canton Turgovia a quello di Sciaffusa, abbracciando parti del Canton Zurigo. «Dato poi che ho ancora qualche vecchio cliente a Berna, mi capita di recarmi per lavoro anche in quella regione», dichiara Greminger.

Un rapporto empatico con il cliente

La mattina Marcel Greminger dà uno sguardo alla sua casella di posta elettronica, resolvendo subito le questioni meno complesse. I casi che richiedono un maggiore approfondimento li inoltra invece ai competenti uffici. Quindi si dedica ai vari impegni della giornata che è scandita dal contatto telefonico e personale con i clienti. Greminger è spesso in giro per lavoro, con appuntamenti distribuiti lungo l'intero arco della giornata.

Marcel Greminger discute offerte, conclude trattative e affronta problemi e interrogativi legati alle prestazioni assicurative. Accompagna inoltre i broker assicurativi esterni nelle visite ai loro clienti, per informarli ad esempio sugli ulteriori servizi offerti da Visana. «L'esperienza acquisita in diversi settori mi permette di valutare al meglio le esigenze dei miei clienti», afferma convinto.

Greminger ascolta attentamente i clienti, cercando di mettersi nei loro panni per comprendere le esigenze cosce e inconscie. «È importante che i clienti acquistino fiducia in me e nella Visana», precisa. Solo così, infatti, è possibile costruire un rapporto di collaborazione costante che permetta di far fronte anche alle evenienze più problematiche.

La giornata di Marcel Greminger si conclude spesso come è cominciata: in ufficio, con uno sguardo alla mailbox per controllare cose è successo nel frattempo.

Più «uomo del fare» che un amministratore

Incontrare sempre nuove persone, riconoscerne le esigenze e offrire loro un servizio di prima qualità. Sono queste le spinte motivazionali che animano il lavoro di Marcel Greminger. Ma la vera soddisfazione la trova nel feedback positivo trasmessogli dal cliente che sente di essere stato assistito con professionalità e con cui si è instaurato un buon rapporto interpersonale.

«Per me è sempre un'esperienza appagante veder sottoscrivere un contratto» afferma Marcel Greminger.

Equitazione e immersioni per passione

Marcel Greminger (51), vive da 20 anni con la moglie a Elsau, una cittadina nei pressi di Winterthur. Originario della Svizzera orientale, Greminger ha inizialmente imparato una professione artigianale, conseguendo, dopo la scuola di commercio, il diploma di commerciante KFS e di economista aziendale BVS. Dopo aver svolto diverse attività nel settore industriale e terziario, nel 1997 è passato al ramo delle assicurazioni.

La sua grande passione è l'equitazione: insieme a sua moglie possiede un bellissimo cavallo bianco ungherese. Ama cavalcare nella natura per dimenticare lo stress della vita quotidiana. «Noi uomini possiamo imparare molto dal linguaggio non verbale degli animali» sostiene convinto.

Marcel Greminger è cosmopolita e viaggia volentieri, preferibilmente verso paesi in cui ci sono bei fondali marini; ama infatti moltissimo le immersioni e la fotografia subacquea. Gli è anche capitato di vedersi passare davanti l'obiettivo uno squalo-balena di otto metri. «È come se ti passasse davanti un sottomarino». Lo squalo, incuriosito, gli ha addirittura «dato una spintarella», facendogli vivere un'esperienza decisamente impressionante.

È la conferma che il cliente ha accettato con convinzione i suoi consigli nonché i servizi e le proposte di Visana.

Un po' meno soddisfacenti sono per lui gli aspetti puramente amministrativi del lavoro. «Sono un uomo del fare' più che un amministratore», dice Marcel Greminger sorridendo, «sono fatto così».

Urs Schmid

Comunicazione aziendale



Trappole... zuccherine

Assaporare qualcosa di dolce può dare un senso di felicità e consolare non poche frustrazioni. Nessun problema se si rimane nei limiti della moderazione. Eppure non è così facile essere moderati, perché in molti alimenti, persino in quelli che si autoproclamano «senza zucchero» si nascondono quantità insospettabili di zuccheri di varia natura.

Con il suo consumo giornaliero di 100 grammi di zucchero pro capite la Svizzera si colloca quasi in cima alla classifica europea. Di quei 100 grammi, però, la maggior parte è costituita da zuccheri nascosti. Non può meravigliare, quindi, che nella nostra popolazione continui ad aumentare la quota di persone sovrappeso, che un bambino su 5 sia troppo grasso e che il diabete faccia sempre più da padrone.

Fonte energetica di pronta fruizione e... bomba calorica

Sappiamo che lo zucchero è un fornitore di energia tanto rapido quanto ricco di calorie,

che però non contiene sostanze nutritive. Viene quindi considerato un «alimento vuoto» e per questo l'energia che fornisce viene consumata assai rapidamente. Inoltre, il consumo di zucchero determina la produzione di serotonina, l'ormone del buonumore, che ci rende allegri e rilassati.

Purtroppo, un consumo eccessivo di zucchero a lungo andare danneggia la salute, spesso con conseguenze molto serie, cominciando con la carie dentaria e il sovrappeso, per finire con le patologie diabetiche. Occorre quindi fare in modo che soprattutto i bambini non assumano troppi dolci e non si abituino troppo alle bevande zuccherate, compresi

i succhi di frutta. Si tratta infatti di vere bombe caloriche con scarso o nullo valore nutritivo. È senz'altro allarmante che, stando alla rivista K-Tipp, lo scorso anno in Svizzera si siano consumati 550 milioni di litri di bibite dolcificate e tè freddo.

Dov'è la trappola?

Il fatto che torte, caramelle, dolci e bevande come la Cola, il tè freddo e simili contengano soprattutto zuccheri è ormai nota a tutti. Esistono però alimenti in cui c'è molto zucchero nascosto senza che noi ce ne rendiamo conto. L'industria alimentare, ad esempio, aggiunge grandi quantitativi di zucchero ai cosiddetti «poveri di grassi» per esaltarne la sapidità.

In particolare gli alimenti pronti come il ketchup, le minestre liofilizzate, il muesli, gli yogurt alla frutta, le barrette ai cereali e i sughi pronti contengono zuccheri allo stato grezzo che tuttavia non vengono dichiarati come tali. In luogo del termine «zucchero», i consumatori trovano sulle confezioni nomi come glucosio, lattosio o fruttosio (v. box) – tutti zuccheri anch'essi, che forniscono le stesse calorie del comune zucchero da cucina e favoriscono la formazione di carie esattamente allo stesso modo.

Alimenti naturalmente ricchi di zuccheri... e di energia

Nessuno deve necessariamente rinunciare ai cibi «dolci» e all'energia che forniscono. C'è tuttavia una differenza tra lo zucchero aggiunto e quello naturalmente presente negli alimenti. Stando all'Organizzazione mondiale della sanità, gli zuccheri aggiunti e i dolcificanti (ad es. il miele) dovrebbero costituire non più del 10% dell'apporto energetico quotidiano.

È vero che lo zucchero è un carboidrato, ma è altrettanto vero che noi traiamo molta più energia da altri tipi di carboidrati, ad esempio dall'amido presente nel pane e nelle patate, dai cereali e dai legumi, che ci forniscono importanti vitamine, minerali e fibre. Altre ottime fonti di energia sono la frutta e la verdura, che oltretutto contengono zuccheri naturali e possono quindi essere consumate senza controindicazioni.

Ulteriori informazioni sui vari tipi di zucchero e i carboidrati sono reperibili sul sito Internet www.sge-ssn.ch > informazioni alimentari > sostanze nutritive.

Anna Schaller
Pubblicista

Sono tutti zuccheri

In base alla Legge sulle derrate alimentari, un prodotto può essere dichiarato «privo di zucchero» o «senza zucchero» quando non contiene zucchero bianco. Gli altri zuccheri aggiunti, che forniscono più o meno la stessa quantità di calorie, vengono indicati sugli imballaggi con le seguenti denominazioni:

Fruttosio (zucchero della frutta) È naturalmente presente nella frutta e nel miele. Industrialmente si ricava soprattutto dall'amido.

Glucosio (zucchero d'uva) Si ricava industrialmente dalla fecola di patate o dall'amido di mais.

Lattosio (zucchero del latte) È naturalmente presente nel latte. Si ricava industrialmente dal siero del latte.

Maltosio (zucchero del malto) È un prodotto della decomposizione del lievito e consiste in due unità di glucosio.

Saccarosio (zucchero di canna o di barbabietola) È il comune zucchero da cucina e si presenta nelle seguenti forme commerciali: cristallizzato, di canna, a velo, a granelli, a cubetti, candito, gelificante.



Gli highlight dell'estate

Offerte estive del Visana Club. Approfittate del controllo della vista gratuito da Fielmann e di altre magnifiche offerte estive.

visana club

Una delle più belle oasi di wellness in Europa

Il *Parco San Marco*, un Hotel ^{**** Superior} italiano con un grande parco subtropicale, è situato direttamente sulle sponde del lago di Lugano. La sua grande spiaggia privata è contornata

da montagne pittoresche in mezzo ad un travolgente paesaggio che comprende tre laghi. Poco importa se desiderate rilassarvi, fare dello sport o godervi semplicemente i sapori culinari del Ticino, il *Parco San Marco Beach Resort* esaudisce ogni vostro desiderio. Per tale motivo nelle valutazioni alberghiere internazionali si colloca sempre tra i primi posti.



La nostra offerta

- tre pernottamenti in un Lake View Comfort Room con balcone rivolto a sud
- quotidianamente un ricco buffet di prima colazione fino alle ore 11.00
- una cena wellness di 5 portate nel nostro Ristorante & Bistro San Marco
- entrata libera nello SPA San Marco
- un prosecco di benvenuto
- un buono del valore di 50 franchi per un massaggio o un trattamento di bellezza
- un cocktail alla frutta a scelta al bar
- early check in (a seconda della disponibilità)
- uso biciclette dell'albergo (a seconda della disponibilità)
- partecipazione gratuita al programma giornaliero di attività sportiva e relax
- Club Bim Bam Bino (gratuito, per bambini dai 2 ai 12 anni, in base alle stagioni)

Gli assicurati Visana pagano solo 488 anziché 750 franchi a persona in una camera doppia.

Bambini fino ai 3 anni: gratuito, bambini dai 4 ai 15 anni: 99 franchi
Usi singoli: sovrapprezzo di 160 franchi

Validità: dal 20 maggio al 3 luglio 2010 e dal 16 agosto al 30 dicembre 2010. **Prenotazione:** Direttamente in albergo **menzionando «Visana Club»:** Parco San Marco, Viale Privato San Marco 1, I-22010 Cima di Porlezza, tel.: 091 923 40 86, fax: 091 924 21 41, info@parco-san-marco.com. **Al momento del check in presentare la tessera d'assicurazione.** Troverete ulteriori informazioni al sito Internet: www.parco-san-marco.com

Controllo della vista gratuito da Fielmann

In quanto membri del Visana Club potete far controllare da subito la vostra vista da Fielmann che impiega apparecchiature modernissime. Basta fissare un appuntamento chiamando il numero verde Fielmann 0800 805 905. Vi preghiamo di menzionare al telefono che si tratta di un'offerta Visana Club e di presentare la vostra tessera d'assicurazione sul posto. Trovate tutte le filiali Fielmann al sito www.visana-club.ch. Quest'offerta non è valida per i controlli della vista per la patente.



Godersi un musical con il 10 % di sconto

Dal 14 luglio al 28 agosto 2010 i Thuner Seespiele presentano con «Dällebach Kari» un musical sentimentale su uno dei più bei palchi sul lago d'Europa. Approfittate del 10 per cento di sconto per tutti gli spettacoli serali (categorie 1-4). Prenotazione telefonica menzionando «Visana Club» al numero 0900 92 91 90 (CHF 1.11/ min.). Maggiori informazioni al sito www.thunerseespiele.ch



30% di sconto da ExtraFilm

Non lasciate «impolverare» le vostre foto sul disco rigido. Da ExtraFilm trovate tante idee per le vostre foto: stampe di foto classiche, album fotografici, poster, calendari foto e tanto altro ancora. In quanto membri del Visana Club approfittate di uno sconto del 30% su più di 100 diversi prodotti (spedizione escl.) al sito www.extrafilm.ch/visana



Esclusiva offerta Flyer sull'itinerario del cuore

Alle pagine 6 e 7 potete trovare maggiori informazioni.



Visana Club – il vostro vantaggio

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

Vincete un buono Fielmann

Insieme al nostro partner Fielmann mettiamo in palio **30 buoni del valore di 50 franchi per un paio di occhiali da sole a scelta.** Il buono può essere utilizzato in tutte le filiali Fielmann. In bocca al lupo!



La domanda del concorso

Da quale radiazione vengono protetti i vostri occhi con un buon paio di occhiali da sole?

UV A e UV B UV A e UV C UV C

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

N. d'assicurato _____

E-mail _____

Ritagliare il buono e inviarlo a: Visana Services SA, Visana Club, Doro Engels, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15, o partecipare online www.visana-club.ch. Termine d'invio: 30 giugno 2010.

I vostri bambini sono sufficientemente protetti?

Protezione del capitale a seguito di malattia. In caso di invalidità o di decesso i bambini, gli studenti, gli uomini e le donne di famiglia sono spesso assicurati insufficientemente. Il prodotto su misura CDI colma questa lacuna.

L'assicurazione di capitale in caso di decesso e invalidità (CDI) è molto richiesta poiché una grave malattia o un'invalidità possono avere conseguenze onerose. Oltre al carico fisico e psichico, le persone interessate subiscono grandi spese.

Protezione insufficiente per bambini e persone che non esercitano un'attività lucrativa

In caso di decesso o d'invalidità i bambini e i giovani, gli studenti, le casalinghe e altre persone che non esercitano un'attività lucrativa godono solo di una protezione minima dall'AVS, AI o LPP. Questa lacuna viene spesso sottovalutata, infatti, molte più persone diventano invalide a seguito di malattia che non d'infortunio (v. box). Con il prodotto Visana CDI tutelate voi e la vostra famiglia.

I punti a favore di CDI

CDI offre numerosi vantaggi. Anche le persone che svolgono un'attività lavorativa indipendente e gli impiegati possono ampliare con l'assicurazione CDI la loro copertura assicurativa:

- Prestazione di capitale dopo malattia con conseguente invalidità o decesso
- Protezione per tutta la famiglia
- Somma assicurativa flessibile a seconda dei propri bisogni
- Vengono colmate le lacune della previdenza professionale
- Nessuna prova del bisogno in caso di prestazioni
- Possono essere tutelati gli obblighi finanziari (ipoteche, riqualificazione professionale ecc.)
- Versamento delle prestazioni a prescindere da altre assicurazioni
- Prestazioni massime con premi convenienti
- Valida in tutto il mondo

La CDI è un'assicurazione di rischio che non persegue scopi di risparmio. Per questo motivo Visana è in grado di offrire condizioni molto favorevoli. Per ulteriori informazioni consultate la vostra agenzia Visana o il sito Internet: www.visana.ch, inserendo «CDI» nel campo di ricerca.

Devica Larizza

Manager prodotti Clienti privati

Invalidità: più frequente a causa di malattia che d'infortunio

La statistica ce lo dimostra: il numero delle persone che diventano invalide a seguito di malattia è sette volte più alto che a seguito d'infortunio. Per i casi di decesso il rapporto è di 4:1. Se le conseguenze d'infortunio si verificano con effetto immediato, una malattia si può sviluppare lentamente nel corso di diversi anni.



Salute: diritto di essere protetti

Aiuto in caso di errori professionali. La protezione giuridica per la salute compresa gratuitamente nell'assicurazione di base Visana (prestazione aggiuntiva) vi aiuta in caso di errori medici. Con pochi franchi in più diventa un'assicurazione di protezione giuridica completa.

Purtroppo i danni alla salute a seguito di errori medici avvengono sempre. L'assicurazione di protezione giuridica per la salute di Visana tutela i vostri diritti.

250 000 franchi per ogni caso

In caso di errore medico le persone interessate si chiedono spesso se vale la pena consultare un avvocato o introdurre una causa innanzi al tribunale. I costi elevati e le esigue possibilità di successo scoraggiano molte persone ad esigere giustizia. Chi dispone di un'assicurazione di protezione giuridica per la salute non deve preoccuparsi.

Se avete concluso presso Visana l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (assicurazione di base), disponete automaticamente della protezione giuridica per la salute gratuita. L'assicurazione copre le prestazioni nell'ambito dei danni alla salute fino ad un importo massimo di 250 000 franchi per ogni caso di protezione giuridica assicurato (al di fuori dell'Europa: 50 000 franchi).

In quanto vittima di danni alla salute o errori medici, gli esperti giuristi vi assistono con le parole e con i fatti. Rappresentano i vostri interessi in ambito giudiziale ed extragiudiziale nei confronti dei responsabili del danno o di assicurazioni. La protezione giuridica per la salute assume i costi per perizie mediche, spese d'avvocato, di tribunale e di procedura nonché le indennità di parte e processuali della controparte.

Hannes Bichsel

Manager dei prodotti Clienti privati



Protezione giuridica completa

Con pochi franchi in più potete ampliare la protezione giuridica per la salute in un'assicurazione di protezione giuridica completa. Questa vi aiuta anche in caso di controversie nella circolazione stradale e di diritto privato. In caso di questioni giuridiche gli esperti giuristi vi assistono gratuitamente al telefono. Visana offre l'assicurazione di protezione giuridica in collaborazione con la Protekta, una società affiliata alla Mobiliare. Troverete ulteriori informazioni su Internet: www.visana.ch > Offerta > Protezione giuridica. La vostra agenzia Visana è a vostra disposizione per una consulenza.

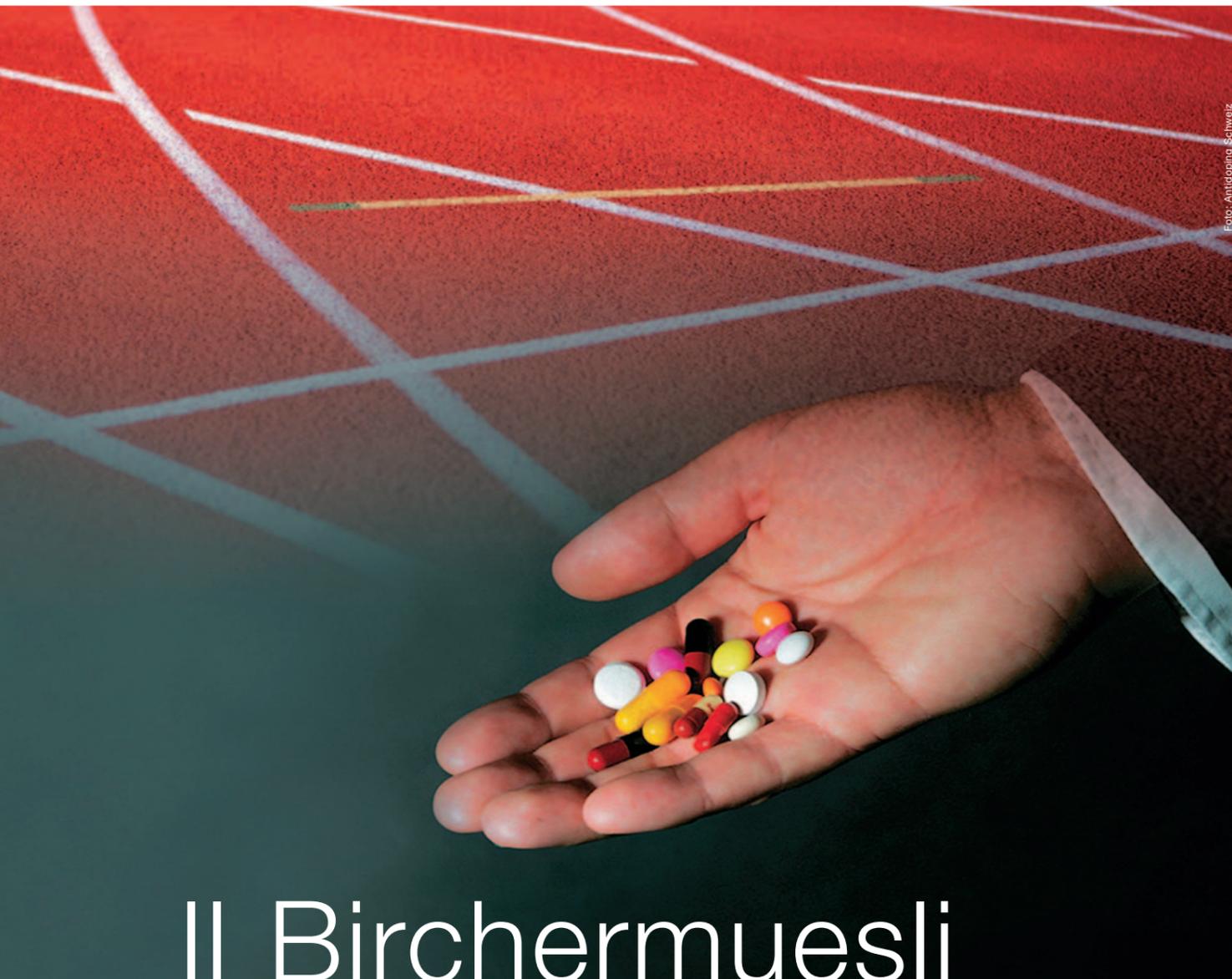


Foto: Antidoping Schweiz

Il Birchermuesli solo non basta

Visana contro il doping. Vincere ad ogni costo – perseguendo quest'obiettivo gli atleti di punta mettono mano a sostanze proibite. E nello sport di massa? Lì il pericolo del doping e dell'abuso di medicinali è dovuto in primo luogo all'inconsapevolezza. Visana sostiene quindi dal 2009 Antidoping Svizzera nella prevenzione del doping.

Cos'hanno in comune Alex Zülle, Oscar Camenzind, Urs Freuler, Martina Hingis e Brigitte McMahon? Giusto: erano tutti atleti di successo – campione del mondo, numero 1 mondiale o campionessa olimpica – e tutti durante la loro carriera si sono dimostrati colpevoli di delitto di doping.

Sulle tracce degli atleti che fanno uso di sostanze dopanti

EPO, Cera, anabolizzanti e il doping del sangue sono alcuni dei più noti metodi dopanti. I controllori antidoping e gli atleti di punta giocano come il gatto col topo. Mai i topi (in questo caso gli sportivi con i loro «consulenti» medici) sono spesso un passo avanti ai gatti. Ultimamente però il «vantaggio» è diminuito di molto.

Per smascherare gli atleti che fanno uso di sostanze dopanti ci vuole personale a sufficienza, i fondi necessari per le nuove procedure probatorie e controlli eseguiti su vasta scala. Un esame delle urine, con tutto di materiale, analisi e personale, costa circa 1000 franchi. Se vengono disposti esami del sangue supplementari, risultano spese aggiuntive di 700 franchi. Poiché i mezzi della lotta contro il doping sono scarsi, in Svizzera si esaminavano finora solo le urine. Nel 2009 sono stati eseguiti 1690 test negli allenamenti o competizioni, soprattutto nelle discipline atletica leggera, ciclismo e sci. In 24 prove (=1,5%) è stata constatata un'infrazione contro il regolamento sul doping che per gli sportivi colti sul fatto ha avuto come conseguenza una multa e la squalifica.

Rischio alla salute non calcolabile

Gli atleti dopati si espongono a notevoli rischi per la salute non esattamente calcolabili. Il doping non è vietato solo per motivi di etica sportiva e poiché è una pratica sleale come pure diametralmente opposta ai valori dello sport (idea olimpica, spirito sportivo) bensì anche perché mette in pericolo la salute dell'atleta. Il numero di decessi a seguito di doping sono documentati a sufficienza e ne comprovano il pericolo. Per la maggior parte delle sostanze dopanti mancano gli studi a lungo termine e le conseguenze per l'organismo non sono prevedibili.

Il doping è in crescita anche nell'ambito amatoriale

Non sono solo gli atleti di punta a ricorrere alle sostanze vietate. Anche nello sport amatoriale non tutti si accontentano di un Birchermuesli quale fonte di energia. Di regola le sostanze dopanti non vengono impiegate deliberatamente poiché spesso mancano le conoscenze sulle disposizioni antidoping. Anche gli sportivi amatoriali possono essere controllati e – in caso di violazioni alle disposizioni antidoping – essere squalificati. Per motivi finanziari però nella maggior parte dei casi si rinuncia ai controlli antidoping nello sport amatoriale.

Creano più problemi gli analgesici che – in particolar modo nello sport di resistenza – vengono utilizzati in modo mirato o per inconsapevolezza. Spesso si ricorre troppo presto ai medicinali. Grazie a questi gli sportivi possono presentarsi alle competizioni nonostante disturbi e dolori. Ma è proprio la soppressione dei dolori che può portare ad un peggioramento della lesione o a seri danni.

La sensibilizzazione contro il doping è assolutamente indispensabile

La Fondazione Antidoping Svizzera è il centro di competenza svizzero per la lotta al doping. Vuole informare sul doping e sull'abuso di medicinali anche per lo sport amatoriale. Visana sostiene un rispettivo progetto. L'obiettivo

del progetto è di sensibilizzare sull'uso responsabile di medicinali, supplementi e altre sostanze le persone che praticano sport e aumentare le conoscenze in merito. Si vuole in particolar modo sottolineare l'aspetto della salute dello sport e combattere la mentalità del doping. Con il suo partner Visana, Antidoping Svizzera svolge da un anno una campagna di sensibilizzazione alle grandi manifestazioni sportive (giornate podistiche di Bienna, corsa del Lago di Hallwil, maratona engadinese, feste di ginnastica, gigathlon).

I costi per l'abuso di medicinali o il doping amatoriale non è valutabile. Ogni malattia e ogni caso di decesso provocano però dei costi. Per prevenire a questo sviluppo nello sport di massa Visana vuole aprire una nuova strada con il suo impegno nella prevenzione del doping.

Stephan Fischer

Comunicazione aziendale

Antidoping Svizzera

La Fondazione Antidoping Svizzera è il centro di competenza svizzero per la lotta al doping. Viene finanziata dalla Confederazione e da Swiss Olympic (organizzazione mantello dello sport svizzero) ma riceve anche contributi dall'economia privata. La presidente di fondazione è la ex sciatrice Corinne Schmidhauser. Il direttore è Matthias Kamber, noto esperto di doping svizzero.

Sulla base delle direttive e delle disposizioni vigenti Antidoping Svizzera è responsabile in modo determinante per la lotta al doping. Questo avviene mediante controlli, informazioni, prevenzione, ricerca, collaborazione nazionale e internazionale nonché ulteriori misure volte a favorire uno sport pulito e leale. www.antidoping.ch



Il nuovo sistema di finanziamento degli ospedali

A partire dal 2010 cambierà la modalità di fatturazione delle degenze ospedaliere e gli assicurati potranno scegliere liberamente l'ospedale in cui ricoverarsi. La fatturazione delle prestazioni ospedaliere stazionarie cambierà in modo sostanziale. Inoltre, rispetto ad oggi, i pazienti avranno una maggiore libertà nella scelta dell'ospedale.

Questi sviluppi sono dovuti al nuovo finanziamento degli ospedali approvato dalle Camere federali. Oltre ai cantoni, agli ospedali e alle casse malati, la nuova formula interessa direttamente anche tutti gli assicurati.

Introduzione a livello nazionale

Nel 2012 in tutti gli ospedali acuti svizzeri saranno introdotti i cosiddetti «importi forfettari per caso basati sulla diagnosi». Gli ospedali non fatturano più la durata della permanenza del paziente in ospedale, bensì un importo for-

fettario che si orienta al costo effettivo del trattamento. Il calcolo di questo importo viene effettuato in base al sistema DRG (vedi riquadro). Già oggi la metà circa degli ospedali fattura le prestazioni in base ad un sistema simile, il cosiddetto APDRG (All Patient Diagnosis Related Groups).

In altri termini: oggi spesso gli assicuratori malattie sono costretti a pagare costi la cui composizione non è affatto trasparente. A partire dal 2012 invece le prestazioni degli ospedali verranno fatturate in base a un importo forfettario basato sulla diagnosi medica.

La diagnosi determina l'importo della fattura

SwissDRG AG raggruppa tutte le diagnosi con un costo identico. Per esempio, a partire dal 2012, in base ai calcoli provvisori, per l'inserimento di una protesi articolare del ginocchio un ospedale riceverà circa 19 000 franchi e per un trapianto polmonare circa 150 000 franchi.

Con questo modello, il finanziamento degli ospedali diviene trasparente e le loro prestazioni meglio confrontabili. Il sistema DRG non è una misura di risparmio, bensì un mezzo per promuovere la concorrenza tra gli ospedali e migliorarne ulteriormente la qualità.

Libera scelta dell'ospedale

Un'altra novità positiva per i pazienti, a partire dal 2012, è costituita dalla possibilità di scegliere liberamente l'ospedale in tutta la Svizzera: essa varrà anche per coloro che hanno solo l'assicurazione di base. A differenza di quanto accade oggi, non sarà più necessaria la garanzia di assunzione dei costi da parte del cantone per farsi curare in un ospedale extracantonale. L'unica

condizione è che l'ospedale in questione sia riportato nell'elenco degli ospedali del cantone di domicilio.

Tuttavia bisogna fare attenzione ai costi: l'assicurazione di base paga solo l'importo massimo previsto nel cantone di domicilio. Se l'ospedale scelto in un altro cantone è più caro, i costi supplementari sono a carico del paziente. Pertanto a chi non ha un'assicurazione semiprivata o privata, si raccomanda di mantenere o di stipulare l'assicurazione «Tutta la Svizzera reparto comune» che copre eventuali costi aggiuntivi.

David Roten

Economista sanitario

Che cosa sono i DRG?

DRG è la sigla di Diagnosis Related Groups, cioè «gruppi basati sulla diagnosi» negli ospedali acuti. I trattamenti sono suddivisi in gruppi, a seconda del loro costo. Ogni gruppo comprende i trattamenti con costo identico. Non appena il paziente è stato dimesso dall'ospedale, in base alla diagnosi viene determinato il gruppo del caso.

Con gli importi forfettari per caso basati sulla diagnosi, ad ogni ospedale viene pagato lo stesso importo per la stessa diagnosi. Di conseguenza gli ospedali più economici riceveranno un indennizzo maggiore rispetto a quello attuale e potranno migliorare ulteriormente la propria qualità. Invece gli ospedali più cari saranno costretti ad abbassare i costi. Ed è giusto: perché mai si dovrebbe continuare a finanziare spese inutili tramite i premi delle casse malati e gli introiti fiscali?

Avete veramente bisogno di un'assicurazione per le spese di annullamento?

Se doveste aver bisogno di aiuto medico all'estero, i costi possono essere rapidamente molto elevati. In tanti paesi i costi sanitari sono molto alti e non coperti sufficientemente dall'assicurazione di base. Se avete tuttavia stipulato da Visana una delle assicurazioni complementari Ambulatoriale, Basic o Ospedale, potete fare le valigie tranquillamente – siete ben assicurati anche per il peggior dei casi. L'assicurazione di viaggio Vacanza vi protegge gratuitamente e ampiamente per viaggi fino ad otto settimane ed assume al di fuori della Svizzera in tutto il mondo e senza limitazioni tutte le spese mediche, ospedaliere e di cura che non copre l'assicurazione di base.

Aiuto 24 ore su 24

Ma Vacanza non copre solo le spese sanitarie all'estero. Grazie al servizio di aiuto immediato 24 ore su 24 (tel. +41 (0)848 848 855) ricevete ad esempio informazioni e sostegno competente in qualsiasi momento. In caso di controversie giuridiche l'assicurazione di protezione giuridica all'estero vi protegge fino a un massimo di 100 000 franchi per caso.

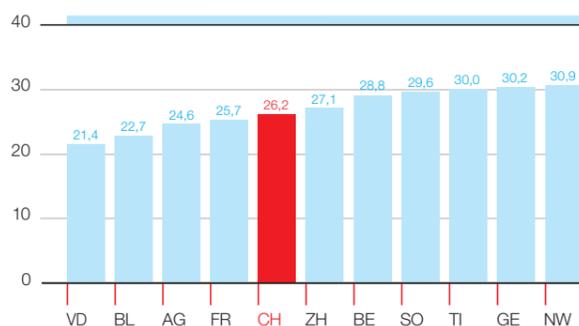
I vostri bagagli sono assicurati fino a 2000 franchi per viaggio e quando prenotate le vostre prossime

vacanze non vi occorre nessuna assicurazione di annullamento. Vacanza assume i costi fino a 20 000 franchi, se dovete annullare le vostre vacanze per motivi gravi.

Se doveste partire per più di otto settimane, potete prolungare la protezione Vacanza fino a massimo un anno. Troverete ulteriori informazioni al sito Internet: www.visana.ch > Offerta > Estero > Viaggiare, oppure rivolgetevi alla vostra agenzia Visana.

Il grafico attuale

Riduzione dei premi: marcate differenze tra i cantoni



Il settore sanitario svizzero viene finanziato in misura crescente tramite gli introiti fiscali. Poiché, anno dopo anno, a causa delle crescenti spese relative alle prestazioni aumenta l'onere dei premi, cresce anche il numero di persone che percepisce la riduzione dei premi. In alcuni cantoni questo raggiungerà ben presto una quota del 50%. A livello svizzero tale quota ammonta a quasi il 30 per cento, ossia quasi un terzo della popolazione. I beneficiari di sovvenzioni ricevono in media 1511 franchi. Nel sovvenzionamento si riscontrano però grandi differenze cantonali: mentre il cantone Vaud sovvenziona i premi dei beneficiari con in media 2384 franchi, il canton Nidvaldo versa solo 707 franchi per destinatario. Nel 2008 l'importo complessivo delle sovvenzioni ammontava a 3,4 miliardi di franchi (Fonte: UFSP, cantoni selezionati).

Domanda frequente

Ho bisogno di un'assicurazione contro gli infortuni o sono assicurata/o tramite il datore di lavoro?

Se lavora meno di otto ore a settimana deve assicurarsi contro gli infortuni non professionali. Se invece lavora almeno otto ore la settimana per lo stesso datore di lavoro, è assicurata/o contro gli infortuni professionali e non professionali secondo la Legge sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF). Questo le permette di escludere dall'assicurazione malattie la copertura infortuni. Può quindi avvalersi di uno sconto del 5 per cento sul premio dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (assicurazione di base).

Su www.visana.ch troverà maggiori informazioni relative all'assicurazione malattie e contro gli infortuni. La sua agenzia Visana è a sua disposizione per una consulenza.

Riducete il vostro rischio di diabete

Il sovrappeso e la mancanza di movimento aumentano il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2. Questa forma di diabete – non affatto innocua – è molto comune e sempre più frequente nei giovani. Chi nella vita quotidiana pratica moto a sufficienza e segue un'alimentazione equilibrata, non solo sta meglio, ma può anche ridurre notevolmente il rischio del diabete di tipo 2.

«action d» è un progetto nazionale che si dedica attivamente e in modo mirato alla prevenzione del diabete ed è sostenuto da diverse assicurazioni malattie (tra cui Visana) e da Promozione Salute Svizzera. «action d» offre diversi corsi dove potrete apprendere in un ambiente allegro come prevenire la «malattia dello zucchero».

Trovate 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.

Corsi di «action d»

Vogliate inviarmi la documentazione per i seguenti corsi e le offerte dall'autunno 2010 (apporre una crocetta sul corso e sul luogo desiderato):

- Riduzione del peso mediante programmazione neuro-linguistica**
 Bellinzona Berna
- Cucinare con passione**
 Bellinzona Berna Zurigo Losanna
- Alimentazione e movimento – con gioia e piacere**
 Berna Lucerna
- Corso di aquafit**
 Bellinzona Berna Lucerna Zurigo

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

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

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 (0)848 848 855. 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 031 389 85 00.

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



«In ospedale solo se ce n'è veramente bisogno»

La collaborazione tra ospedali, medici e servizi infermieristici diventa sempre più intensa. La conseguenza? Secondo Beat Straubhaar, amministratore delegato della Spital STS AG di Thun, un'assistenza ancora migliore e più professionale, a tutto vantaggio dei pazienti.

Durante il nostro colloquio, Beat Straubhaar si è detto convinto che solo gli ospedali inseriti in una rete di servizio possano avere un futuro sicuro.

VisanaFORUM: come saranno gli ospedali del futuro?

Beat Straubhaar: la qualità dell'assistenza assume una sempre maggiore importanza. Tra i fattori decisivi: un'offerta ampia, supportata da un'infrastruttura ben proporzionata e da colla-

boratori adeguatamente qualificati, 24 ore su 24. Ergo: gli ospedali senza 'collegamenti in rete' avranno vita dura.

I piccoli ospedali diventeranno superflui?

Avrà un futuro ogni ospedale che sarà in grado di fornire, da solo o in collaborazione con dei partner, un'offerta di qualità rispondente alle esigenze.

Perché ci sarà bisogno degli ospedali locali?

Anche in futuro, le prestazioni di base saranno erogate a livello locale. Per quelle di tipo complesso ci sarà bi-

sogno, comunque, di un'infrastruttura adeguata. Il medico che avvia il paziente all'ospedale, e ovviamente il paziente stesso, hanno diritto di pretendere che nell'ospedale prescelto esistano tutti i presupposti per un'assistenza ottimale e qualitativamente ineccepibile.

In che modo voi della STS garantite l'esistenza di questi presupposti?

Ci avvaliamo di collaboratori qualificati e disponiamo di un'infrastruttura tecnica moderna e delle conoscenze indispensabili ad assicurare in ogni caso una diagnosi e un trattamento corretti.

Anche nei casi complessi?

Sì. La nostra rete ci permette di ricorrere rapidamente alle necessarie competenze mediche specialistiche. Il nostro motto è: evitare inutili tempi di attesa.

Anche l'ospedale di Thun non offre proprio tutto...

Proprio per questo disponiamo di una rete adeguata. Ad esempio, in caso di problemi cardiaci acuti, che richiedono un ricorso al cateterismo, l'ospedale di Thun garantisce che entro mezz'ora il paziente sarà sotto trattamento all'Inselspital di Berna.

La rete diventerà quindi un fattore chiave?

Assolutamente sì. E questo vale per l'intera catena assistenziale. Di norma, il primo punto di riferimento è il medico di famiglia, che decide insieme al paziente l'eventuale ricorso allo specialista o al trattamento ospedaliero. L'ospedale, dal canto suo, si occupa del ricovero e garantisce che il paziente riceva anche dopo la dimissione un'adeguata assistenza da parte del medico di famiglia o dei servizi assistenziali esterni. In futuro questa rete diventerà un fattore determinante.

In futuro i trattamenti ospedalieri verranno rimborsati solo in base al sistema dei forfait per caso, i cosiddetti DRG (vedi pag. 18, la red.). Quali saranno le conseguenze?

Si eviteranno i ricoveri inutili; i trattamenti superflui o «doppi» non saranno più compensati e verranno quindi necessariamente a decadere. In tal modo tutta la filiera dell'assistenza diverrà più efficace.

Non si ricorrerà al rischio che i pazienti vengano dimessi dall'ospedale prematuramente?

Nessun ospedale potrebbe permettersi, a lungo andare, una cosa del genere. Il sistema di calcolo previsto dai DRG deve garantire che il paziente riceva un adeguato follow up anche dopo il ricovero ospedaliero da parte del medico di famiglia o dei servizi assistenziali esterni.

«Voglia di nuovo»

Secondo Beat Straubhaar, la cosa fondamentale per una vita sana è abbattere lo stress. Per lui, questo si traduce nell'andare quotidianamente al lavoro in bici. A suo parere, tutti dovrebbero crearsi un ambiente in cui «chiarire pacatamente e apertamente le differenze di opinione». Straubhaar considera fondamentale in questo contesto la costante voglia di novità. «Soddisfatta tra l'altro dai collaboratori più giovani al lavoro nell'ospedale, che fanno in modo di mettermi continuamente a confronto con nuovi spunti». Straubhaar si rilassa dedicandosi allo scialpinismo e all'alpinismo.

Un bacino di utenza di 170 000 persone



Beat Straubhaar è amministratore delegato della Spital STS AG, che gestisce gli ospedali di Thun, Zweisimmen, Saanen ed Erlenbach. Il centro ospedaliero regionale risponde dell'assistenza a 170 000 persone nell'Oberland Bernese e ha circa 1700 dipendenti. I numeri: 20 000 ricoveri totali e parziali nonché 40 000 trattamenti ambulatoriali all'anno.

dipendenti. I numeri: 20 000 ricoveri totali e parziali nonché 40 000 trattamenti ambulatoriali all'anno.

Quali sono i vantaggi per i pazienti?

Dalla diagnosi preliminare al follow up, attraverso l'intero periodo del ricovero, i pazienti ricevono un trattamento ottimale. Inoltre, hanno la certezza di dover entrare in ospedale solo quando è davvero necessario. I DRG favoriscono questa tendenza.

Torniamo al futuro degli ospedali: cosa ci aspetta?

La rete paziente-medico-ospedale diventerà sempre più stretta. In futuro giocherà un ruolo inedito anche la telemedicina. Provo a delineare uno scenario: in futuro, il diabetico immetterà il proprio valore glicemico in Internet standosene comodamente a casa; l'ospedale o il medico di base verificheranno i dati e forniranno online al paziente le necessarie indicazioni o lo inviteranno a farsi visitare.

Intervista a cura di:

Christian Beusch

Responsabile Comunicazione aziendale