



Gratis a teatro sul Gurten

Vincete due biglietti per l'opera teatrale di Eugène Ionesco «Il rinoceronte» sul Gurten. Visana mette in palio 50 biglietti per la rappresentazione di sabato 13 agosto 2016.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Theater Gurten

Tutti a teatro. In qualità di partner del Theater Gurten, Visana mette in palio 25x2 biglietti per la rappresentazione del 13 agosto 2016. La presenta-



zione inizia alle ore 20.30 e dura circa fino alle ore 22.15. Per ulteriori informazioni consultate la seguente pagina internet www.theatergurten.ch. Inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione online su www.visana.ch/concorso. Buona fortuna!

Tagliando di concorso

Desidero partecipare all'estrazione per vincere 2 biglietti per il teatro sul Gurten (rappresentazione di sabato 13 agosto 2016).

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollare il tagliando su una cartolina postale e inviarla entro il 30 giugno 2016 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati direttamente entro il 15 luglio 2016. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

Visana **FORUM**

La rivista della salute 2/2016



4 Aquafitness, lo sport ideale
Beneficiate dei vantaggi dell'acqua

6 Alla scoperta di nuove zone di balneazione
Tre «perle» della montagna

10 Osservare le regole per il bagnante per prevenire gli incidenti
Visana e la SSS collaborano strettamente

Sommario

Salute

Senza acqua non c'è vita	3
Promuovere la salute con l'aquafitness	4
Alla scoperta di nuove zone di balneazione	6

Impegno

«Il rinoceronte» sul Gurten	8
Sulla Herzroute nel Toggenburg	9
Prevenire insieme gli incidenti in acqua	10

Inside

Luci puntate su un collaboratore	12
Per equi prezzi dei farmaci	14
Iniziativa «Bike to work»	16

Servizi

Raccomandare Visana conviene	17
Offerte estive di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con	22
Heike Bischoff-Ferrari	
Concorso	24

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

spero che anche voi abbiate apprezzato il nuovo layout della nostra rivista per i clienti, per il quale abbiamo ricevuto molti riscontri positivi e di questo vi ringraziamo. Il nostro obiettivo è migliorare costantemente «VisanaFORUM» e renderlo ancora più interessante. Pertanto, non esitate a comunicarci le vostre idee e suggerimenti all'indirizzo e-mail forum@visana.ch.

Il secondo numero di quest'anno è interamente dedicato all'estate. Per trovare refrigerio nelle calde giornate estive non c'è proprio niente di meglio che concedersi un bagno fresco in piscina, al fiume o al lago e crogiolarsi al sole, senza però dimenticare di seguire determinate regole sul comportamento e misure di prevenzione. Solo così è possibile godersi a pieno una giornata in acqua e fare del bene alla propria salute. A tal proposito, vi invitiamo a leggere il nostro articolo di punta.

A completare la vostra lettura vi attendono il ritratto del nostro responsabile della formazione, Dominik von Känel, le novità sul teatro sul Gurten e sulla Herzroute, l'itinerario del cuore e l'intervista alla ricercatrice in geriatria Heike Bischoff-Ferrari, la quale è convinta che «il futuro è degli anziani». Io la prendo in parola.

Vi auguro una piacevole lettura e una splendida estate.



Urs Roth
Presidente della Direzione

Nota editoriale

«VisanaFORUM» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24 e vivacare appartengono al Gruppo Visana. «VisanaFORUM» esce quattro volte all'anno. **Redazione:** Stephan Fischer, David Müller, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. **Impaginazione:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Grafica:** Natalie Fomasi, Elgg. **Frontespizio:** Reno Basilea, MySwitzerland.com. **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Internet:** www.visana.ch

Cambiamenti di indirizzo

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



Senza acqua non c'è vita

L'acqua è vitale. Infatti, il nostro corpo è costituito da circa il 60% di acqua. L'acqua svolge diversi compiti: funge da solvente e mezzo di trasporto di nutrienti, enzimi, ormoni ed è indispensabile per l'eliminazione di sostanze di scarto. In poche parole, per funzionare necessitiamo di una sufficiente quantità di acqua.

Testo: Società Svizzera di Nutrizione SSN | Foto: Alfonso Smith

Mantiene idratati i tessuti e la pelle e regola la temperatura corporea. Inoltre, è essenziale per molte reazioni biochimiche e regola il metabolismo cellulare.

Compensare sufficientemente le perdite

Il corpo espelle costantemente acqua o vapore acqueo tramite i reni (urina), l'intestino (feci), i polmoni (respirazione) e la pelle (evaporazione non percepibile, sudorazione). Queste perdite devono essere

compensate con l'alimentazione. La quantità per una persona adulta sana, fisicamente poco attiva, è di circa 30–35 ml per chilo di peso corporeo.

In situazioni particolari, il fabbisogno di liquidi aumenta notevolmente: per esempio in caso di forte rialzo delle temperature, sforzi fisici intensi, aria secca, alto consumo di sale e in caso di malattie (febbre, diarrea, vomito).

Gravi conseguenze in caso di carenza di liquidi

In caso di perdita di acqua di solo l'1–5% del peso corporeo sono già visibili i primi sintomi: sete, malessere, perdita d'appetito, nausea, irritabilità e frequenza accelerata del polso. Altri segnali in caso di carenza di acqua sono il mal di testa, l'abbassamento delle capacità intellettuali (per es. concentrazione e reazione) e diminuzione della resistenza fisica. Uno scarso apporto di acqua per un lungo periodo può avere gravi conseguenze e portare al decesso.

Quanta acqua dobbiamo assumere?

La quantità raccomandata di liquidi è di circa 1 fino a 2 litri al giorno. Chi segue le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera, «mangia» già più di 1 litro di acqua. Una notevole parte è fornita dalle cinque porzioni giornaliere di verdura (fino al 95% di acqua) e di frutta (80–95% di acqua) raccomandate. L'acqua del rubinetto è la bibita da preferire per coprire il nostro fabbisogno di liquidi. Per diversificare, l'acqua può essere aromatizzata in diversi modi: infusione di erbe o frutta, tè nero, caffè, brodo, ecc. Per maggiori informazioni:

www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch



stampato in
svizzera



Più forza e qualità di vita grazie alla ginnastica in acqua

Le attività in acqua sono un allenamento completo per tutto il corpo che sfruttano i vantaggi della spinta aerostatica e della resistenza dell'acqua. Queste discipline rafforzano i muscoli e il sistema cardio-circolatorio senza rischi di lesioni e senza sollecitare le articolazioni, i legamenti e i tendini. Inoltre, è un'attività di gruppo divertente che si svolge a ritmo di musica.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Elisabeth Herzig, Stephan Fischer



AquaPilates, AquaWell, AquaPower, AquaCura ecc., sono solo alcune delle attività acquatiche riassunte con il termine aquafitness. Ogni settimana una marea di partecipanti si allena in acqua bassa (fino a 130 cm) o in acqua alta (con il sostegno di speciali cinture e senza il contatto con il fondo) seguendo le indicazioni delle istruttrici che di solito eseguono gli esercizi a bordo piscina.

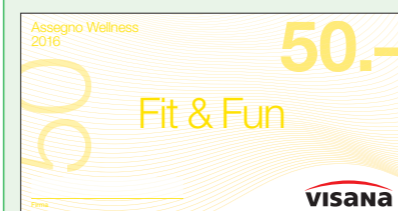
La forza aumenta di continuo

Praticare dello sport in acqua ha molti vantaggi. Infatti, grazie alla spinta aerostatica anche le persone con difficoltà motorie possono facilmente eseguire gli esercizi e la resistenza che ogni allenamento sott'acqua implica, rafforza costantemente i muscoli.

Questo è importante soprattutto con l'avanzare dell'età quando la mancanza di forza diventa un problema quotidiano. Più forza significa dunque anche migliore qualità di vita. Con l'aquafitness, l'allenamento di prevenzione senza sollecitazione delle articolazioni può essere praticato fino in età avanzata.

Assegni wellness «Fit & Fun»

Chi dispone di un'assicurazione complementare Ambulatoriale, Basic, Basic Flex o Managed Care Ambulatoriale può riscuotere l'assegno wellness «Fit & Fun» di Visana del valore di 50 franchi per un corso di aquafitness. Per maggiori informazioni sugli assegni wellness consultate il seguente link www.visana.ch/assegni-wellness.



Aquafitness, lo sport ideale

Perché l'aquafitness sia adatto a tutte le età e perché lo pratichino anche sportivi ambiziosi ce lo svela Elisabeth Herzig, responsabile della formazione degli sport in acqua di swimsports.ch.

Perché le persone praticano l'aquafitness?

Elisabeth Herzig: principalmente perché vogliono tenersi in forma e questo tipo di attività è ideale. Addirittura medici e terapeuti consigliano ai loro pazienti di praticare attività sportive in acqua. A chi non piace nuotare, può seguire un corso di aquafitness dove ci si allena in gruppo, è sicuramente più divertente.

Chi segue i suoi corsi di aquafitness?

La maggior parte dei partecipanti sono donne. La partecipazione maschile è circa del cinque per cento. Ciò è un peccato: l'aquafitness farebbe bene anche agli uomini dato che aumenta la resistenza e la forza. L'età è molto ampia e va dai giovanissimi alle persone in età avanzata. I partecipanti sono solitamente fedeli e seguono il corso per anni.

Acqua alta o bassa, cos'è meglio per i principianti?

Il vantaggio dell'acqua alta è che la colonna vertebrale e le articolazioni non vengono sollecitate. È però più impegnativo e richiede una buona stabilità del tronco visto che non c'è contatto con il fondo piscina. Per questo motivo consiglio i corsi in acqua bassa per iniziare a prendere confidenza con il nuovo elemento e rafforzare la muscolatura del tronco e poi

passare all'acqua alta con i giubbotti o le cinture. In acqua alta si incontrano di solito persone più giovani o sportivi che praticano quest'attività per completare il loro allenamento.

Dunque l'aquafitness è consigliato anche agli sportivi più ambiziosi?

Grazie alla resistenza dell'acqua ognuno può adeguare l'allenamento alle proprie capacità. Con AquaForce abbiamo sviluppato un nuovo corso di formazione in collaborazione con Jean-Pierre Egger, uno dei massimi esperti in allenamento di rafforzamento.

Come posso trovare il corso adatto alle mie capacità vicino a casa mia?

Consiglio di informarsi nella piscina più vicina, molto probabilmente offrono corsi di aquafitness oppure cercare in internet. Importante è chiedere chi organizza i corsi, quali qualificazioni hanno gli istruttori e se sono riconosciuti dalle casse malati. Di principio chi ha una piscina può offrire corsi di aquafitness. Ecco perché è importante controllare bene.

Scheda biografica

Elisabeth Herzig è membro della presidenza e della direzione di swimsports.ch, il Centro di competenza per il nuoto e il fitness acquatico. Da diversi anni

è insegnante ed esperta per la formazione degli istruttori ed è istruttrice in diversi corsi di fitness in acqua nella regione di Neuchâtel. Infine, è stata per quasi due decenni responsabile di nuoto. www.aqua-elisabeth.ch



swimsports.ch
aquademie | aquafitness

www.swimsports.ch



Lago di Oeschinen

Lac des Chavonnes nelle alpi vodesi

Dalla stazione Bretaye potete raggiungere il Lac des Chavonnes con una passeggiata di 20–30 minuti e ammirare il panorama mozzafiato sulle cime delle alpi vodesi da un'altitudine di 1700 metri. Se desiderate fare un bagno rinfrescante e rilassarvi sull'asciugamano senza prima aver marciato, potete raggiungere comodamente in macchina il ristorante/albergo sulle rive del lago.

Sulla terrazza potete viziare anche il vostro palato e gustarvi le specialità locali tra cui i pastetli con i funghi e salsa al timo.



Come arrivarci

Da Montreux prendete il treno per Bex via Aigle. Da qui risalite con la funicolare verso Villars-sur-Ollon sul Col-de-Bretaye. Ristorante e albergo Lac des Chavonnes, www.restaurant-lac-chavonnes.ch

Alla scoperta di nuove zone di balneazione

In Svizzera ci sono quasi 7000 laghi, alcuni sono molto rinomati e frequentati, altri più piccoli e più nascosti. Conoscete il Golzernsee, il Lac des Chavonnes o i Laghi di Piora? Vi presentiamo queste tre «perle» della natura.

Testo: Stephan Fischer | Foto: MySwitzerland.com

Golzernsee nella Valle Maderaner

La funicolare vi porta a Golzernalp a 1400 metri di altezza sopra la Valle Maderaner in cui vige il divieto al traffico. Con una passeggiata lungo l'alta via che attraversa il parco naturale protetto raggiungete l'idil-

liaco Golzernsee. In estate le temperature di questo laghetto di montagna arrivano fino a 20 gradi e offrono la possibilità a tutta la famiglia di fare un bagno rinfrescante. Le rive del laghetto sono ben accessibili sia ai passeggini che alle persone disabili, mentre i grill disponibili invitano gli escursionisti a fermarsi per una grigliata in compagnia.

Chi invece preferisce stare comodamente seduto può gustarsi una porzione di Älpleröstli o Älplermagronen presso il ristorante sulle rive del lago.



Come arrivarci

Via Erstfeld con l'autobus in direzione di Amsteg. Da Amsteg potete arrivare con l'autopostale a Bristen fino alla stazione della funivia Golzern.

www.lsb-golzern.ch

Ristorante Golzernsee, www.golzernsee.ch o rifugio Edelweiss, www.edelweiss-golzern.ch.

Laghi di Piora in Leventina

Tra Quinto e Airolo c'è sicuramente molto di più da vedere oltre alle lunghe colonne al portale del Gottardo, per esempio, diversi laghetti di montagna nella Val di Piora tra le cime della Leventina. Già solo la risalita con la funicolare dalla stazione di Piora è un'avventura. Una volta in cima basta una mezz'ora di camminata per raggiungere il lago Ritom con le sue magnifiche sfumature di blu. È il lago più grande tra tutti quelli che si trovano nella pianura tra le montagne. Per un bagno quando le temperature sono insopportabili, il Lago di Tom è molto invitante con le sue spiagge bianche.

Sulla terrazza panoramica del rifugio Lago Ritom potete gustare le specialità ticinesi accompagnate da un buon bicchiere di Merlot prima di riscendere a valle.



Come arrivarci

Da Ambri-Piotta in Leventina risalite in soli 12 minuti con la funicolare a Piora, 1796 metri sul livello del mare, www.ritom.ch. Rifugio Lago Ritom, www.lagoritom.ch

Altre zone balneari da non perdere

La Svizzera, con i suoi oltre 7000 laghi, offre numerose possibilità di balneazione. Abbiamo scelto per voi altre 7 mete e le abbiamo riassunte sulla nostra pagina web. Godetevi l'estate e scoprite altre rinfrescanti possibilità. www.visana.ch/balneazione



Svizzera.
semplicemente naturale.

Va in scena «Il rinoceronte»

Dal 2002 ogni due anni il Gurten di Berna fa da palcoscenico agli spettacoli teatrali. Quest'estate sono in programma 31 rappresentazioni drammatiche de «Il rinoceronte» di Eugène Ionesco. La premiare si terrà il 23 giugno 2016. Per lo spettacolo di sabato 13 agosto 2016 mettiamo in palio 50 entrate gratuite.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Hannes Zaugg Graf



THEATER GURTEN

50 biglietti gratuiti

In qualità di partner del Theater Gurten, Visana mette in palio 25x2 biglietti gratuiti per la rappresentazione del 13 agosto 2016. Tentate la fortuna con il nostro concorso a pagina 24 e vincete due entrate gratuite per «Il rinoceronte».

Il teatro sul Gurten ormai è una tradizione iniziata nel 2002 con la commedia di Dürrenmatt «Un angelo scende a Babilonia» (originale: Ein Engel kommt nach Babylon). Da allora si sono susseguite sei produzioni, tra cui «Dällebach Kari» (2006 e 2007), «Einstein» (2010) e infine «Paradies» nel 2014.

Un classico senza tempo

In questa stagione, il teatro sul Gurten mette in scena la pièce «Il rinoceronte» (titolo originale: Rhinocéros) di Eugène Ionesco, drammaturgo e saggista francese di origini romene. L'opera si basa sui racconti omonimi del 1957 e racconta la trasformazione delle persone di una società immaginaria in rinoceronti. Inizialmente questo processo viene percepito solo da pochi, ma alla fine coinvolge tutti, protagonista compreso.

«Il rinoceronte» è considerato uno dei drammi classici del teatro dell'assurdo, contraddistinto da scene irreali dal carattere comico grottesco. In questo caso uomini che si trasformano in rinoceronti.

Da giugno ad agosto

La regista Livia Anne Richard ha adattato l'opera in svizzero tedesco della regione di Berna. In totale sono previste 31 rappresentazioni tra il 23 giugno (première) e il 19 agosto 2016. Lo spettacolo inizia alle ore 20.30 per finire circa alle 22.15.

www.theatergurten.ch



Sulla Herzroute nel Toggenburg

Da Rapperswil a Wattwil: 55 chilometri. Il redattore di «VisanaFORUM» in sella alla sua e-bike ha affrontato il percorso che costeggia il confine tra il Cantone di Zurigo e San Gallo, alternando momenti facili a meno facili. Un'esperienza da raccontare.

Testo: Peter Rüegg | Foto: Herzroute

Affrontiamo un itinerario con un basso livello di difficoltà, descritto anche come «Prealpi pittoresche per gli amanti del paesaggio». Siamo due uomini di mezza età che da un po' hanno superato l'entusiasmo tipico dei giovani. Ciononostante, vogliamo riprovare le emozioni di una volta. Pronti, partenza, via! Le biciclette elettriche ci danno una bella spinta e l'aria di prima mattina è bella fresca.

Panorama sulla piana della Linth e sul Lago di Zurigo

Il Cantone di Zurigo è sorprendentemente rurale. Non ci vuole molto per raggiungere le colline e le valli scoscese e molto spesso ci ritroviamo a dover superare difficili salite. «Rinuncia, non ce la farai mai!», sussurra una vocina. L'altra invece controbatte: «Siamo uomini! E abbiamo le e-bike!» Grazie alla spinta elettrica, anche le salite più ripide risultano facili per la felicità dei ciclisti.

L'itinerario del cuore è talmente ben indicato, che la cartina rimane chiusa in tasca. Esso si snoda tra sentieri nascosti e stradine nel bosco. E il traffico motorizzato? Esiste anche qui? Pascoli, caseifici e mucche sono i protagonisti di questo scenario. Il panorama sulle Prealpi, sulla piana della Linth e sul Lago di Zurigo continua ad incantare. Le fotografie non rendono giustizia al paesaggio, occorre vederlo per viverlo in prima persona. Al ristorante con panorama, un ospite ci domanda: «Andare in bicicletta qui? Ma siete matti?»

Perché la salute ci sta a cuore

Dal 2006 Visana si impegna in prima linea nella realizzazione della Herzroute e fornisce un contributo «con il cuore» alla promozione della salute. Organizzate un'escursione in coppia o in gruppo e rinforzate il vostro sistema cardio-circolatorio.

Informazioni sulla tappa della Herzroute Rapperswil-Wattwil

55 chilometri, 1050 metri sul livello del mare, 2 chilometri di sentieri naturali, da quattro a cinque ore di viaggio. Per maggiori informazioni: www.herzroute.ch
Prenotazione delle biciclette: www.rentabike.ch/herzroute

Herzroute, l'itinerario del cuore è un percorso per e-bike che si estende per tutta la Svizzera da Rorschach sul lago di Costanza fino a Losanna sul lago di Ginevra. Presso i vari punti segnalati potete noleggiare una bicicletta elettrica Flyer. Lungo il percorso è possibile sostituire le batterie delle e-bike e caricare le vostre nei diversi punti di ristoro.

www.herzroute.ch

Prevenire insieme gli incidenti in acqua

L'estate è sinonimo di periodo balneare. Purtroppo ogni anno accadono numerosi incidenti in e sull'acqua, molti dei quali potrebbero essere evitati con piccoli accorgimenti. Per esempio applicando le sei regole per il bagnante della Società Svizzera di Salvataggio (SSS). Visana sostiene la SSS affinché tali regole guadagnino maggiore visibilità.

Testo: Stephan Fischer | Foto: SLRG

Non tuffarsi in acque torbide e sconosciute e percorrere a nuoto lunghe distanze solo se accompagnati. Queste sono due delle sei regole d'oro per il bagnante che figurano sui cartelli blu della SSS che mirano a sensibilizzare gli amanti dell'acqua sui possibili rischi.

Cinque minuti per sei regole

Anche per il nuoto è richiesto il buon senso. Le sei regole per il bagnante (cfr. pagina a lato) sono facili e comprensibili. Tuttavia, troppo spesso i cartelli non vengono presi in considerazione oppure vengono semplicemente ignorati perché la necessità di rinfrescarsi è talmente forte che nessuno vuole perdere cinque minuti a leggere le sei regole prima di tuffarsi in acqua anche se potrebbero salvare delle vite.

Secondo le statistiche sugli infortuni, ogni anno in Svizzera si registrano quasi 50 morti per annegamento. Più le temperature durante l'estate sono alte, maggiori sono i numeri. L'annegamento è addirittura la seconda causa di incidenti mortali in cui sono coinvolti i bambini. A questa situazione allarmante si aggiungono anche i casi di «quasi annegamento» che talvolta lasciano delle pesanti conseguenze per tutta la vita. Ecco perché la prevenzione è così importante.

Visana sostiene la SSS

È possibile trovare i cartelli blu con le sei regole per il bagnante in molti laghi e fiumi, nelle piscine coperte o all'aperto, ma anche nelle zone di balneazione pubbliche. Tuttavia, ci sono ancora molte lacune che devono essere colmate. Una parte dei cartelli deve essere sostituita. Visana sostiene la SSS in questa impresa in qualità di «Partner ufficiale sulle regole per il bagnante», affinché già quest'estate i cartelli siano presenti in diversi punti balneari e incoraggino gli utenti a dedicare cinque minuti del loro tempo alla lettura delle sei regole d'oro.

www.visana.ch/sss-i

Informazioni sulla SSS

La Società Svizzera di Salvataggio (SSS) è stata fondata nel 1933. L'obiettivo della SSS è ridurre il numero degli incidenti in acqua e da annegamento attraverso la prevenzione e la formazione dei nuotatori di salvataggio. La SSS è un'organizzazione di pubblica utilità riconosciuta e comprende 130 sezioni e 27 500 membri in tutta la Svizzera. È, inoltre, membro della Croce Rossa Svizzera e di Swiss Olympic, società mantello per lo sport. www.sss.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.

www.slrgr.ch / www.sss.ch

visana

Punto di riferimento per gli apprendisti

Per occupare otto posti di apprendistato, Dominik von Känel esamina quasi 600 dossier di candidatura e svolge 50 colloqui. In qualità di responsabile della formazione, è il punto di riferimento per i 23 apprendisti di Visana. Nel suo ruolo organizza, insegna e funge da punto di orientamento per i più giovani in azienda.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

La denominazione della sua funzione ha subito diverse modifiche nell'arco degli anni, attualmente quella ufficiale è «Responsabile della formazione». I suoi compiti principali sono, invece, rimasti invariati e sono sostenere durante l'apprendistato i giovani e dare loro una solida base per la vita professionale. Dominik von Känel lavora nel settore della formazione dei giovani da 15 anni e da due anni è impiegato presso Visana.

Un lavoro dinamico e multifaccettato

«Lavori con gli apprendisti? Wow, un lavoro davvero interessante!» Sono queste le reazioni delle persone quando sentono di cosa tratta il lavoro di Dominik von Känel. «È proprio così, ho un lavoro straordinario», afferma ricordando che dietro però si nasconde molto più lavoro di quanto si possa immaginare. Il suo principio è creare condizioni quadro grazie alle quali i 23 apprendisti sparsi nelle diverse agenzie di Visana possano concludere con successo il loro apprendistato come impiegati di commercio o informatici.

Visana nutre grande interesse per le giovani leve con una buona formazione. Infatti, dispongono di approfondite conoscenze e dei processi aziendali. «Per questo motivo cerchiamo di trattenere i nostri apprendisti nella nostra azienda. Chi è motivato e lavora con impegno, riceve un'offerta di lavoro una volta concluso l'apprendistato», spiega von Känel. La quota di impiego attuale si aggira attorno al 90 per cento.

Ogni problema ha una soluzione

Per riuscire a congratularsi per la conclusione dell'apprendistato, tutti i partecipanti devono lavorare sodo. Ogni sei mesi gli apprendisti cambiano settore e viene loro assegnato un nuovo responsabile per la formazione specialistica che funge anche punto di riferimento per piccoli problemi. Tuttavia, se i problemi riguardano l'azienda, le prestazioni scolastiche o le assenze, subentra Dominik von Känel a sostenere i giovani.

«Quando i ragazzi acquistano fiducia, si rivolgono a me anche per problemi al di fuori dell'ambito scolastico», racconta von Känel. Da una parte questo può essere visto come un complimento, dall'altra si devono prendere le giuste distanze. Nella sua posizione è indispensabile definire i limiti. «È necessario avere molto tatto, visto che i giovani si trovano in una fase delicata in cui avvengono molti cambiamenti e sono spesso alla ricerca della propria identità.»

Severo ma affidabile

Dominik von Känel è determinato, parla la lingua dei giovani, dispone delle giuste conoscenze nei rapporti con loro, ha la giusta dose di umorismo e mostra fin dall'inizio quali sono i limiti che gli apprendisti non devono superare. Chi non sa cogliere le occasioni, deve fare i conti con le conseguenze, che possono arrivare fino allo scioglimento del rapporto di lavoro. Secondo von Känel anche questo fa parte del mondo del lavoro.

Dagli apprendisti si aspetta impegno, onestà e che si rivolgano a lui prima che la situazione diventi una «catastrofe». È severo, ma dall'altra parte è una persona su cui si può sempre contare. Spesso i «suoi» apprendisti lo ringraziano in occasione della festa di fine apprendistato.

Il lavoro mantiene giovane Dominik von Känel, tuttavia, non pensa di farlo fino a 60 anni. Arriverà il momento in cui perderà il contatto con i giovani. Ridacchiando afferma: «Per questo motivo sprono i miei apprendisti a dirmi subito quando non ho afferrato bene il concetto.»

 www.visana.ch/apprendistato

Scheda biografica

Dominik von Känel (38) è sposato e vive con la sua famiglia a Toffen. Tre volte a settimana si allena per la prossima maratona e i 100 chilometri di Bienne. La sua seconda passione è la musica Rock e Heavy Metal e ha oltre 1000 CD. «Dopo un concerto non riesco ad andare via senza acquistare una T-Shirt.» Inoltre, si impegna nel corpo pompieri locale.



Impegno per prezzi equi dei farmaci

I farmaci possono alleviare o guarire le malattie, ridurre la durata dei ricoveri ospedalieri e a volte evitare operazioni. Tuttavia, i costi a carico dell'assicurazione obbligatoria e degli assicurati ammontano a circa il 9,2 percento del totale. Visana si impegna costantemente a ottenere prezzi equi per i medicinali.

Testo: Isabelle Bhend | Foto: Alfonso Smith

Prima che un farmaco venga immesso sul mercato, esso viene controllato e omologato dall'Istituto svizzero per gli agenti terapeutici Swissmedic. Il compito di quest'ultimo è garantire che gli agenti terapeutici riconosciuti siano sicuri ed efficaci. Tuttavia, l'assicurazione di base non assume i costi di tutti i farmaci riconosciuti, bensì solo di quelli che figurano nel cosiddetto Elenco delle specialità. Attualmente vi si trovano quasi 2900 medicinali.

L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) redige l'Elenco delle specialità e decide in base ai criteri di efficacia, appropriatezza ed economicità se un farmaco deve figurare o meno in tale elenco. Questo elenco è vincolante per tutte le assicurazioni malattie. I farmaci che non sono inclusi in questo elenco non possono essere coperti dall'assicurazione obbligatoria di base.

Come si stabiliscono i prezzi dei farmaci?

Il criterio di economicità è molto discusso nei media, in quanto nell'Elenco delle specialità figurano sia i prezzi di fabbrica per la consegna sia i prezzi di vendita al pubblico. L'UFSP controlla l'economicità dei prezzi di fabbrica per la consegna in base a un confronto trasversale con i farmaci contenenti principi attivi simili, nonché un confronto con i prezzi all'estero. Se al prezzo di fabbrica per la consegna si aggiungono anche i margini commerciali e l'IVA, si ottiene il prezzo di vendita al pubblico (cfr. grafico).

Sia il prezzo di fabbrica per la consegna che il prezzo di vendita al pubblico sono stabiliti dallo Stato. Dal confronto dell'associazione di categoria santésuisse relativo ai margini commerciali per i medicinali risulta che in Svizzera tali margini sono più alti di 489 milioni di franchi rispetto ai paesi europei con-



Industria farmaceutica

prezzo di fabbrica per la consegna

Commercio

- supplemento attinente al prezzo in percentuale del prezzo di fabbrica per la consegna
- supplemento per l'imballaggio in franchi, a seconda del prezzo di fabbrica per la consegna

Confederazione

2,5 percento IVA



Prezzo dei medicinali

prezzo di vendita al pubblico

Componenti del prezzo dei medicinali (Fonte: santésuisse)

frontati. Questo corrisponde a quasi il due percento dei premi che gli assicurati pagano in più. Nonostante le prestazioni innovative dell'industria farmaceutica svizzera c'è ancora potenziale di risparmio sui prezzi dei medicinali. È necessaria una modifica delle ordinanze per adattare i margini commerciali affinché i margini dei canali di vendita siano economici e vengano risparmiati i portafogli degli assicurati.

I costi dei medicinali acquistati all'estero sono rimborsati?

Finora Visana ha assunto i costi a carico dell'assicurazione di base dei farmaci acquistati nei territori esteri di frontiera, a condizione che nell'Elenco delle specialità svizzero figurino un medicamento corrispondente e che quello acquistato sia più conveniente.

L'UFSP è però contrario a questa pratica. Da inizio 2016 Visana deve applicare la decisione dell'UFSP e attenersi strettamente al principio della territorialità nell'assicurazione di base. Questo significa che non

possiamo assumere a carico dell'assicurazione di base i costi per nessun medicamento acquistato all'estero. Con riserva in caso di emergenza.

Visana si impegna a favore degli assicurati

Ci atteniamo alla nostra presa di posizione e sosteniamo che l'UFSP non ha agito in favore degli assicurati e che con la sua decisione fa ricadere ingiustificatamente sugli assicurati di base costi troppo elevati per i farmaci.

Dato che Visana non intende punire gli assicurati che si impegnano a contenere i costi, applicheremo il seguente compromesso: per chi dispone di un'assicurazione complementare presso la nostra compagnia e acquista nei territori esteri di frontiera un farmaco figurante nell'Elenco delle specialità su prescrizione medica svizzera a un prezzo minore, valuteremo la possibilità di assumerne i costi a carico dell'assicurazione complementare Ambulatoriale come prestazione volontaria.



Lavorare e tenersi in forma

Andare al lavoro in bicicletta non fa solo bene alla salute, ma ha effetti positivi sulla persona e sull'intera giornata lavorativa. Visana partecipa all'iniziativa nazionale «bike to work» di Pro Velo Svizzera. Nei mesi di maggio e giugno, 84 collaboratori divisi in gruppi di quattro andranno al lavoro in bicicletta senza rinunciare al divertimento.

Testo: Cornelia Schweizer | Foto: Bike to work, Phil Wenger



«Il mio tragitto verso il lavoro è molto variegato. Si snoda sia su strade trafficate che su sentieri nel bosco. E quando arrivo al lavoro mi sento in ottima forma», afferma la collaboratrice di Visana Ellen Vogt che durante l'iniziativa «bike to work» si recherà al lavoro in bicicletta per due mesi. Con i membri della

sua squadra si scambiano le opinioni e le esperienze: in bici nonostante la pioggia? Quanto ci hai messo? Andato bene il tragitto?

«bike to work» per i collaboratori

La ricetta del successo non è solo integrare del sano movimento nelle giornate lavorative, ma anche curare i contatti sociali e divertirsi insieme. Per Visana, proprio la giusta combinazione.

La salute dei collaboratori è un tema molto importante per l'azienda. A ottobre 2015, Visana è stata insignita del label «Friendly Work Space» da Promozione Salute Svizzera per il suo impegno pluriennale e sistematico nell'ambito della Gestione aziendale della salute (GAS).

Friendly Work Space

Visana offre una cultura aziendale basata sull'apprezzamento e motivazione. Consulenze sull'ergonomia, postazioni rialzate per lavorare in piedi per tutti, consulenza esterna per le questioni sociali, regolari sondaggi tra i collaboratori, orario di lavoro annuo e valutazione annuale delle prestazioni sono solo alcune delle misure a favore della salute intraprese da Visana. La particolarità dell'iniziativa «bike to work» è che Visana contribuisce alla salute dei propri collaboratori già lungo il tragitto verso il lavoro.

«Visana promuove la salute dei propri collaboratori e li sostiene in modo attivo nelle questioni relative alla salute. Abbiamo deciso di partecipare a «bike to work» perché ha un effetto su tre livelli: combina l'attività fisica con il divertimento e lo spirito di gruppo. Chi decide di parteciparvi non solo fa qualcosa di buono per la propria forma fisica, ma partecipa anche al successo di squadra.»



Marcel Kutter,
Responsabile
Risorse umane

Raccomandare Visana conviene

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

Testo: Franziska Lehmann

Siete soddisfatti di Visana? Allora convincete i vostri amici e conoscenti della qualità dei nostri diversi prodotti e della rapidità del servizio fornito e anche voi avrete la vostra parte. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. Più clienti riuscite a convincere e più aumenta la vostra ricompensa. E il vantaggio non è solo vostro: anche la persona assicurata (a partire da 18 anni) riceve 100 franchi se stipula l'assicurazione obbligatoria di base assieme all'assicurazione complementare Basic oppure l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

È facilissimo!

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

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



Tagliando di segnalazione

Il mio indirizzo

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

Vi segnalo le seguenti persone

Signora Signor

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

Signora Signor

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

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

Trovare refrigerio durante un'estate attiva

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

Stand up paddle



Lo stand up paddle (SUP), l'attività sportiva che entusiasma gli amanti dello sport, allena tutto il corpo. Questa nuova disciplina è ideale per rafforzare l'equilibrio e la muscolatura delle gambe e del bacino. Inoltre, non sollecita le articolazioni ed è particolarmente divertente. Vi piacerebbe provarlo una volta? Noleggiate una tavola presso uno dei partner di Fun-Care oppure prenota-

te un corso per imparare i movimenti corretti di base. Sulla pagina www.visana-club.ch trovate l'elenco dei partner di Fun-Care.

Provate la sensazione di essere su una tavola da surf beneficiando della riduzione speciale Club del 20 percento sul noleggio di una tavola o per un corso. Importante: contattate il partner Fun-Care e prenotate una tavola da SUP oppure un posto per il corso. **Una volta sul posto, mostrate la vostra tessera assicurati.** L'offerta è valida dal 9 giugno al 30 settembre 2016.

Lounge Seat

Preferite la comodità? Allora la lounge seat è quello che fa per voi. Con la lounge seat potete rilassarvi sull'acqua o in riva al mare, lago o fiume. Disponibile in color grigio.

Concedetevi rilassanti momenti con la sdraio lounge seat al prezzo esclusivo di 89 franchi (prezzo normale dell'offerente 149 franchi). Il prezzo include l'IVA e le spese di spedizione. Potete effettuare l'ordinazione tramite il tagliando oppure su www.visana-club.ch. L'offerta è valida dal 9 giugno al 30 settembre 2016 o fino a esaurimento scorte. In caso di domande scrivete a info@fun-care.ch.



Tagliando d'ordinazione

Si prega di compilare: _____ pz. Lounge Seat grigio chiaro per 89 franchi

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Inviare il tagliando a: Fun-Care AG, Untermüli 3, 6300 Zugo

La nostra proposta per le famiglie

Visitate Adelboden beneficiando dell'offerta speciale di Visana Club! Una carta giornaliera per un adulto per la funivia Silleren-Hahnenmoos al prezzo di 20 franchi anziché 34 (prezzo normale dell'offerente); carta giornaliera per bambini (6-15 anni) per 13 franchi anziché 19.80 (prezzo normale dell'offerente).



L'offerta è valida dall'11 giugno fino al 16 ottobre 2016 e non è cumulabile con altre offerte. Le carte giornaliere sono valide per un numero illimitato di viaggi con la funicolare, la funivia Silleren, la combinazione funicolare/funivia Hahnenmoos e in bus nel tratto tra Adelboden e Geils e consentono di viaggiare sabato/domenica sulla seggiovia Höchst.

Il nostro consiglio: combinare la carta giornaliera con la torre di arrampicata Sillerenbühl. Oppure con il tour in monopattino unico al mondo – 45 km di itinerari tra Silleren, Hahnenmoos e Adelboden paese.

Ecco come beneficiare dell'offerta: mostrate una tessera d'assicurato di Visana per famiglia (genitori con figli tra i 6 e 15 anni) allo sportello al momento di acquistare i biglietti. I bambini fino a 6 anni viaggiano gratuitamente. Trovate maggiori informazioni, l'orario aggiornato delle partenze e i prezzi al seguente link www.adelboden-silleren.ch.



Rinfrescarsi con la Solis Gelateria Pro

Sole, estate, gelato! Avete voglia di un sorbetto, un frozen yogurt o un vero gelato all'italiana? Con Solis Gelateria Pro potete sbizzarrirvi e creare gustosi dolci rinfrescanti direttamente a casa vostra. Grazie al suo semplice utilizzo e al grande display LCD preparare il gelato è semplicissimo.

Caratteristiche principali del prodotto

- Preparazione totalmente automatica o manuale di gelati, sorbetti o frozen yogurt
- 12 livelli di consistenza a scelta
- Funzione di mantenimento del freddo per 3 ore, gruppo refrigerante integrato
- Acciaio inox igienico e facile da pulire

Gustatevi il vostro gelato preferito senza l'aggiunta di conservanti o aromi artificiali. Prezzo Club: 399 invece di 599.90 franchi (normale prezzo dell'offerente), incluse le spese di spedizione, di riciclaggio e due anni di garanzia.

Ordinatela subito su www.visana-club.ch o tramite il tagliando d'ordinazione. L'offerta è valida fino al 30 settembre 2016 o fino a esaurimento scorte. Per maggiori informazioni consultate il sito www.solis.ch. Per informazioni sui prodotti scrivete a sales.ch@solis.com

Tagliando d'ordinazione

Si prega di compilare: _____ pz. Solis Gelateria Pro per 399 franchi, incluse le spese di spedizione, di riciclaggio e due anni di garanzia

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

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

Buono a sapersi

Servizi

Informazioni importanti

Avete delle domande?

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

Visana Assistance

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

Consulenza medica

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

Contatto Protezione giuridica sanitaria

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

Visana Newsletter

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

Prima filiale della farmacia per corrispondenza Zur Rose

Acquistare farmaci, medicinali naturali e cosmetici online e risparmiare è ormai possibile da tempo. Le farmacie per corrispondenza partner di Visana (Mediservice e Zur Rose) concedono, per esempio, uno sconto sui farmaci fino al 12 per cento. La farmacia per corrispondenza svizzera Zur Rose aprirà ad agosto presso la stazione centrale di Berna la prima filiale e offrirà prezzi interessanti anche direttamente in farmacia.

Per maggiori informazioni sulle possibilità di risparmio per l'acquisto di farmaci consultate la seguente pagina internet www.visana.ch > Menu per clienti privati > Servizi > Risparmiare > Farmaci



Vacanza, la pratica assicurazione viaggi

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

- **Assistenza immediata 24 h su 24:** il servizio di assistenza immediata Vacanza vi aiuta sul posto 24 ore su 24, fornisce prestazioni di deposito e dispone il trasporto di rientro o il rimpatrio nel caso doveste rientrare in Svizzera su prescrizione medica.
- **Assicurazione bagagli:** i vostri bagagli sono assicurati contro furto, rapina e danni fino a un massimo di 2000 franchi per viaggio. L'assicurazione bagaglio è valida in tutto il mondo (Svizzera esclusa).
- **Assicurazione spese di annullamento viaggi:** se non fosse possibile partire come previsto in seguito a infortunio o malattia oppure fosse necessario interrompere anticipatamente il viaggio, Visana assume le spese di annullamento fino a un importo massimo di 20 000 franchi per viaggio, in tutto il mondo.
- **Sostituzione carte di credito:** se durante il viaggio vi doveste rubare il portafoglio con i documenti e le carte di credito, sarà sufficiente una telefonata a Visana che bloccherà le carte di credito presso i rispettivi istituti emittenti. Inoltre, Visana assume i costi di sostituzione delle carte di credito e dei documenti di identità fino a un importo massimo di 500 franchi all'anno in Svizzera e all'estero.

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

Correre il mercoledì sera

L'edizione estiva del «Tour du Pays de Vaud» si compone di sei gare di corsa che si svolgono durante quattro mercoledì sera di agosto (10/17/24/31) e due di settembre (7/14) e accolgono ognuna quasi 1000 partecipanti. Le corse hanno una lunghezza tra 8,3 und 9,0 chilometri e iniziano alle ore 19.00 con partenza da Penthaz, Mézières, Yverdon-les-Bains, Chavornay, La Sarraz e Saint-Prex. Visana sostiene anche nel 2016 il «Tour du Pays de Vaud» che si svolge per la 22esima volta. www.tourpaysdevaud.ch

Centro per la respirazione di HomeCare-Medical

Sempre più persone soffrono di malattie delle vie respiratorie. Molti devono far ricorso quotidianamente a mezzi ausiliari, quali concentratori di ossigeno, respiratori, inalatori o aspiratori che migliorano la loro qualità di vita.

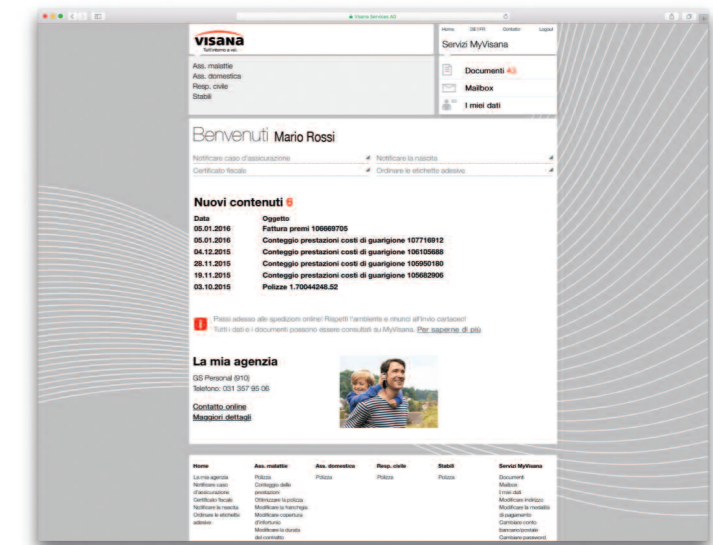
HomeCare-Medical è leader svizzero con una lunga esperienza in ambito della consulenza e assistenza in caso di malattie delle vie respiratorie. Gli assicurati Visana possono beneficiare di vantaggiose condizioni grazie alla collaborazione tra i due partner. HomeCare-Medical presenta interessanti offerte di noleggio e/o acquisto. Inizialmente gli apparecchi vengono noleggiati e dopo un determinato lasso di tempo e il versamento dell'importo restante possono essere acquistati. Durante la durata di noleggio, gli apparecchi possono essere restituiti in qualsiasi momento.

Il team HomeCare-Medical è lieto di aiutarvi: HomeCare-Medical, Südstrasse 3, 3110 Münsingen, 031 722 40 40, office@hcmcd.ch, www.hcmcd.ch.

Per maggiori informazioni sulle possibilità di risparmio per l'acquisto di mezzi ausiliari consultate la seguente pagina internet www.visana.ch > Menu per clienti privati > Servizi > Risparmiare > Mezzi e apparecchi diagnostici e terapeutici.



MyVisana per tutelare l'ambiente



Grazie a MyVisana, il portale clienti online di Visana, potete e possiamo risparmiare carta e tutelare l'ambiente in quanto tutti i documenti assicurativi sono in formato elettronico. Sul portale MyVisana trovate i contratti assicurativi e i conteggi delle prestazioni di medici, terapeuti e ospedali. Tutti i documenti che fino a oggi avete ricevuto per posta, li trovate in formato PDF e, in caso di bisogno, li potete stampare in ogni momento. Se preferite, siete liberi di decidere in qualsiasi momento di ritornare al recapito dei documenti cartacei.

MyVisana vi offre però anche altri vantaggi: potete modificare in modo semplice e veloce i vostri dati relativi all'indirizzo, alla franchigia o alle modalità di pagamento oppure richiedere gli estratti per la dichiarazione delle imposte e le etichette adesive.

Sicuro? Certo che è sicuro!

Il portale clienti MyVisana è protetto tre volte. Oltre al numero di identificazione e la password da voi impostata è protetto da un ulteriore codice di sicurezza che vi viene inviato tramite SMS al momento del login.

www.myvisana.ch

Il futuro è degli anziani

Anziani malati? Non per Heike Bischoff-Ferrari, anzi al contrario. La ricercatrice e dottoressa in geriatria presso l'Ospedale universitario di Zurigo parla con entusiasmo delle persone anziane e auspica una medicina geriatrica moderna e interdisciplinare.

Testo: Stefan Hugentobler | Foto: Mauro Mellone

La parola geriatria fa pensare a vecchio e malato...

Heike Bischoff-Ferrari: Sì, anche se sarebbe più adeguato dire consulenza per ribelli in età avanzata, afferma ridendo. Forse si dirà in futuro.

Ci sono sempre più persone anziane.

Il rapporto tra pensionati e lavoratori è al momento di uno a quattro e nel 2030 sarà di uno a due. Sarà una grande sfida gestire questo nuovo equilibrio.

Come ci si può riuscire?

Possiamo allungare la fase in cui siamo sani. Da alcune valutazioni mediche emerge che se si protrae un'aspettativa di vita sana di sette anni si dimezza il rischio di tutte le patologie croniche causate dall'età senile come cancro, malattie del sistema circolatorio, demenza e osteoporosi. Questo sarebbe un enorme vantaggio per il singolo, ma anche per l'intera società.

È sbagliato curare gli anziani malati?

No, tuttavia sussistono nuove necessità nella medicina acuta. Il 60 per cento dei pazienti ricoverati negli ospedali per malattie acute hanno 65 anni o anche di più e il 40 per cento supera addirittura gli 80. A questi pazienti per guarire e recuperare la funzionalità non basta che la medicina si concentri solo sugli organi, ma devono essere presi in considerazione anche altri punti deboli. Solo così si mantiene duratura una medicina di alto livello anche nei pazienti anziani.

Scheda biografica

La Professoressa Dott. med. Dr. PH Heike Bischoff-Ferrari è un'importante ricercatrice in geriatria. Heike Bischoff-Ferrari ha una cattedra in geriatria e ricerca geriatrica presso l'Università di Zurigo, è direttrice della clinica per geriatria presso l'Ospedale universitario di Zurigo, è responsabile del Centro vecchiaia e mobilità dell'Ospedale universitario di Zurigo e dello Stadtspital Waid. Inoltre, è la direttrice accademica dell'«Universitärer Geriatrie-Verband» (unione universitaria di geriatria) della città di Zurigo fondata nel 2015.

Ci faccia un esempio per favore.

Se a 70 anni mi rompessi una gamba, la diagnosi non sarebbe molto diversa da un ventenne. Sbagliato. Avendo 70 anni voglio riprendere a camminare velocemente e voglio ricevere consulenza per evitare ulteriori fratture, affinché la mia autonomia e mobilità persistano a lungo termine. Dobbiamo, quindi, unire le conoscenze della disciplina specialistica con quelle della geriatria. Questa è una medicina geriatrica moderna e interdisciplinare.

Come la si applica?

All'Ospedale universitario di Zurigo abbiamo creato il Centro universitario di traumatologia geriatrica (Universitäres Zentrum für Alterstraumatologie) dove nel reparto di chirurgia infortunistica ogni persona a partire dai 70 anni viene visitata anche da un geriatra entro 24 ore. I pazienti ricevono assistenza completa dal team di medici e viene discusso un programma individuale. Il binomio «disciplina specialistica e geriatria» rappresenta il futuro della medicina acuta. Un secondo punto essenziale è il programma «Gesund älter werden/Healthy-Aging-Sprechstunde» (invecchiare in modo sano), dove spieghiamo agli over 50 i loro punti deboli e i rischi delle malattie legate all'invecchiamento. In seguito, allestiamo un programma di prevenzione individuale con misure adeguate.

Lei è a capo di «Do-Health», lo studio principale a livello europeo che intende aumentare la salute in età senile. Di cosa si tratta?

Studiamo in che misura l'assunzione di vitamina D e degli acidi grassi Omega 3 accompagnati da un semplice programma di allenamento a casa ritardino l'invecchiamento fisiologico degli organi e prolunghino le aspettative di vita. Sappiamo che muoversi regolarmente promuove la salute, tuttavia manca la prova scientifica che un simile programma funzioni davvero. Sappiamo anche che la vitamina D diminuisce il rischio di cadute e fratture al bacino nelle persone anziane, ma ancora non sappiamo se la vitamina D e gli Omega 3 influenzano positivamente le funzioni di altri organi. Questo è ciò che valuta «Do-Health».

