

# Concorso

## Vincete una splendida maglietta

«VisanaFORUM» mette in palio 20 magliette. La Visana abbiglia le allieve e gli allievi delle scuole superiori e professionali partecipanti al Grand Prix di Berna con delle magliette funzionali.

Anche voi avrete l'opportunità di indossare una di queste magliette. Speriamo così che vi sentiate invogliati a fare più movimento. Fatevi contagiare dall'entusiasmo degli allievi. Non dovete per forza di cose diventare dei professionisti e neppure partecipare al Grand Prix di Berna che quest'anno si è tenuto già il 12 maggio. Ma non c'è niente di più bello che stare all'aria aperta e fare movimento in mezzo alla natura. Deciderete voi a che ritmo!

### Tagliando del concorso

Si, vorrei vincere una maglietta.

La mia taglia:  S  M  L  XL

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale e inviarlo entro il 18 giugno 2007 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

Oppure partecipate online al concorso su [www.visana.ch](http://www.visana.ch).

Buona fortuna!

Sul concorso non si terrà corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali.

**Assicurazione viaggi**  
Con Visana Assi-  
stance servizio  
di aiuto immediato  
24 ore su 24

Pagina 12

**Estate serena**  
Per rimanere sani  
durante le vacanze

Pagina 16

**Peter Indra**  
Intervista al Vice-  
direttore dell'Ufficio  
federale della  
sanità pubblica

Pagina 30

## Sommario

- 3 La Visana al top delle assicurazioni complementari
- 4 La Visana sana anche finanziariamente
- 6 Chi paga la parcella del medico?
- 8 Beat Schori: «La Visana è vicina ai suoi clienti»
- 10 Se il posto di lavoro resta vuoto
- 12 Vacanza: assistenza anche dall'estero
- 14 Premi più bassi e ottima protezione assicurativa
- 16 Vacanze senza effetti collaterali
- 20 I bambini hanno bisogno di segreti
- 22 Offerta Surprise: grasso sotto controllo!
- 23 Notizie varie
- 26 Allievi contro la violenza giovanile
- 28 Compensazione dei rischi: fatti e retroscena
- 30 A colloquio con Peter Indra, Vicedirettore UFSP
- 32 Vincete una maglietta

**Nota editoriale:** VisanaFORUM è una pubblicazione per i clienti della Visana Assicurazione malattie ed esce quattro volte all'anno. **Redazione:** Peter Rüegg, Urs Schmid, Grazia Siliberti, Bernhard Wyss. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. **Fax:** 031 357 99 32. **E-mail:** [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Grafica:** Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Hittnau. **Stampa:** Benteli Hallwag Druck AG, Berna. **Internet:** [www.visana.ch](http://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).

## Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

Sono già passati alcuni giorni dalla chiamata alle urne dell'11 marzo. Tuttavia, vale la pena fare alcune considerazioni in merito.

A nostro giudizio, con il loro «sì» o il loro «no» tutti coloro che sono andati a votare hanno esplicitato la propria posizione: chi ha votato «no» ha risposto picche a una prospettiva di monopolio esprimendosi a favore della libertà di scelta; chi invece ha votato «sì» ha manifestato la propria disapprovazione per il sistema attualmente in vigore.

La Visana è tra quelli che hanno votato «no». Un «no», a nostro avviso, suffragato da argomenti convincenti. Abbiamo anche sempre detto, però, che non basta dire «no» ma che occorre superare la stasi riformistica che da anni paralizza la politica sanitaria svizzera e accelerare l'attuale revisione della legge sull'assicurazione contro le malattie (LAMal).

Le proposte ci sono – alcune sono state presentate anche dalla Visana. Tra queste vi è la riformulazione della cosiddetta compensazione dei rischi, che assume un ruolo chiave nella revisione della LAMal. Questo argomento è approfondito a pagina 28.

Non c'è più tempo da perdere: tutti gli attori del nostro sistema sanitario devono sedersi attorno a un tavolo per discutere insieme delle riforme necessarie, anzi indispensabili per il nostro Paese. Nel farlo, occorrerà tenere conto delle fondate preoccupazioni degli Svizzeri circa il continuo aumento della spesa sanitaria e il conseguente incremento dei premi senza, però, compromettere la qualità del nostro sistema sanitario.

**Albrecht Rychen**  
Presidente del Consiglio  
d'amministrazione

**Peter Fischer**  
Presidente della Direzione



# La Visana è nuovamente al top!

**La Visana è uno dei migliori assicuratori complementari. Anche quest'anno l'istituto Vermögens-Zentrum Zurigo (VZ) ha paragonato le prestazioni delle 15 principali assicurazioni malattie in Svizzera. Il test ha valutato attentamente le assicurazioni complementari più vendute.**

I risultati del test parlano da sé: la Visana, per quanto riguarda le assicurazioni complementari, gioca in serie A. Nelle assicurazioni complementari più vendute la Visana si è annoverata tra i Top 4, il che può essere considerato un risultato superiore alla media.

### Massime valutazioni per Visana

La Visana ha ottenuto la massima valutazione nelle seguenti prestazioni complementari: medicina alternativa, copertura all'estero, medicinali non obbligatori, psicoterapie e centri fitness. I risultati di quest'analisi sono stati pubblicati nel Test VZ 2007 «Assicurazioni complementari ambulatoriali a confronto». Il VZ è un centro di consulenza indipendente, che ha eseguito questo test in collaborazione con K-Tipp, Bon à Savoir, Gesundheitstipp e Saldo. Nella tabella a destra è riportato un estratto dall'opuscolo dell'istituto VZ.

**Urs Schmid**  
Comunicazione aziendale

Valutazione VZ	Osservazioni VZ	Voto VZ
<b>Risultato complessivo</b> Assicurazioni complementari più vendute: Visana Ambulatoriale II Visana Complementare II		☺
<b>Valutazione prestazioni considerate</b> Prestazioni complementari per medicinali non obbligatori: Visana Ambulatoriale II	Assunzione di medicinali non obbligatori, prescritti dal medico, che vengono rimborsati da un'assicurazione complementare.	☺
Prestazioni complementari Centro fitness: Visana Ambulatoriale II	Contributo ai costi per l'abbonamento ad un centro fitness riconosciuto.	☺
Prestazioni complementari per copertura all'estero: Visana Ambulatoriale II	Una copertura assicurativa complementare per i costi medici e ospedalieri all'estero e per i trasporti di rientro in Svizzera è indispensabile per i viaggi oltre oceano (USA, Canada, Australia, Giappone, ecc.).	☺
Prestazioni complementari per psicoterapia non medica: Visana Ambulatoriale II	Assunzione dei costi di trattamento da parte di psicoterapisti non medici, ad esempio anche di psicoterapisti con formazione in psicologia. Richiedere in ogni caso una garanzia di assunzione dei costi prima dell'inizio della terapia.	☺

Per ulteriori informazioni relative alle assicurazioni complementari Visana, può rivolgersi alla sua agenzia Visana o consultare il sito: [www.visana.ch](http://www.visana.ch)

Il simbolo ☺ indica che la prestazione ha ricevuto il giudizio migliore.

# Visana: sana anche finanziariamente

**Il 2006 è stato un anno positivo per la Visana: il numero degli assicurati è nuovamente aumentato. Grazie alla nostra solidità finanziaria possiamo offrire ai nostri clienti – dunque a voi – sicurezza a lungo termine.**

La Visana Assicurazione malattie, che si occupa del settore dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) – detta anche assicurazione di base – dispone di riserve e accantonamenti sufficienti. Lo stesso dicasi per gli accantonamenti e i mezzi propri della Visana Assicurazioni SA, che opera nel settore delle assicurazioni complementari facoltative conformemente alla Legge sul contratto d'assicurazione (LCA) e delle assicurazioni contro gli infortuni.

## Situazione finanziaria solida

La Visana dispone di una base finanziaria solida e adempie tutte le disposizioni di legge. La strategia di finan-

ziamento, impostata sui principi della continuità e della lungimiranza, offre presupposti ideali per un ulteriore sviluppo positivo del gruppo Visana.

## Visana Assicurazione malattie

I premi introitati alla Visana Assicurazione malattie sono aumentati del 5,2 per cento salendo a 1337 milioni di franchi. Le prestazioni assicurative nette sono ammontate a 1581 milioni di franchi (contro i 1591 milioni dell'anno precedente) e dunque sono rimaste praticamente stabili.

Le riserve in percentuale dei premi netti introitati nell'AOMS sono pari al 18,8 per cento (anno precedente: 19,9 per cento). Gli accantonamenti sono aumentati di 54,7 milioni di franchi rispetto all'anno precedente e ora ammontano a 528,1 milioni di franchi. Il risultato aziendale chiude a 0,9 milioni di franchi, facendo registrare un incremento pari a 0,6 milioni di franchi rispetto al 2005.

## Visana Assicurazioni SA

Per quanto concerne le assicurazioni complementari facoltative, il volume dei premi è aumentato del 2,7 per cento salendo a 807,1 milioni di fran-

chi. Il reddito aziendale ha registrato un lieve incremento da 37,9 a 38,3 milioni grazie al successo riscontrato nel settore non assicurativo.

## Effettivo degli assicurati ancora in aumento

Al 1° gennaio 2007 il numero dei nostri clienti risultava nuovamente in aumento. Da rilevare la crescita per quanto concerne gli assicurati nel settore dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS), dove nel 2005 si è finalmente invertita una tendenza che per tanti anni è stata negativa. All'inizio del 2007, l'effettivo degli assicurati AOMS è aumentato di quasi 450 000 unità facendo salire l'effettivo totale degli assicurati a quasi 870 000 persone.

**Heinrich Hächler**  
**Membro della direzione**  
**Divisione Finanze**



## Premi 2008

Breve intervista a Heinrich Hächler

VisanaFORUM ha intervistato Heinrich Hächler, membro della direzione nonché responsabile delle finanze della Visana, sulla situazione dei premi nel 2008.

### Come si prospetta la situazione dei premi nel 2008?

Nel 2006, i costi delle prestazioni, vale a dire le fatture di ospedali, medici ecc. di cui si fa carico la Visana, si sono stabilizzati. Non si sa ancora se questa tendenza è destinata a durare. La spirale dei costi continua la sua corsa verso l'alto. Inoltre, non è ancora chiaro quale sarà la tendenza sui mercati dei capitali. Tutto sommato, però, guardo al 2008 con atteggiamento fiducioso.

### Concretamente, quanto aumenteranno i premi dell'assicurazione di base?

A maggio è ancora troppo presto per fare dichiarazioni definitive. Ma di una cosa siamo già sicuri: avremo un aumento medio dei premi inferiore rispetto a quello degli anni precedenti. Nell'assicurazione di base credo che l'incremento per la Visana sarà in media dell'uno per cento, ma potrebbero esserci differenze tra le singole regioni di premio. Nel Cantone di Berna l'aumento si situerà al di sotto dell'uno per cento.

### E per le assicurazioni complementari facoltative?

Per quanto concerne le assicurazioni complementari facoltative, mi aspetto che i premi restino ancora una volta invariati. Per le assicurazioni complementari ospedaliere nelle categorie d'età superiori potrebbe addirittura verificarsi una riduzione dei premi. La Visana potrà così diventare un assicuratore malattie ancora più interessante.

# Chi paga la parcella del medico?

**Due diversi modi di regolare il conto del dottore. Nella maggior parte dei Cantoni svizzeri il medico invia la parcella al paziente. In tutti gli altri, invece, il dottore la spedisce direttamente all'assicurazione malattie.**

Tranne qualche rara eccezione, oggigiorno si applica il cosiddetto sistema del «tiers garant», ovvero il medico invia al paziente la parcella per i trattamenti eseguiti. Il paziente controlla le prestazioni riportate in fattura, inoltra la parcella alla propria assicurazione malattie per ottenere il rimborso e la paga dopo aver ricevuto il denaro dall'assicurazione malattie.

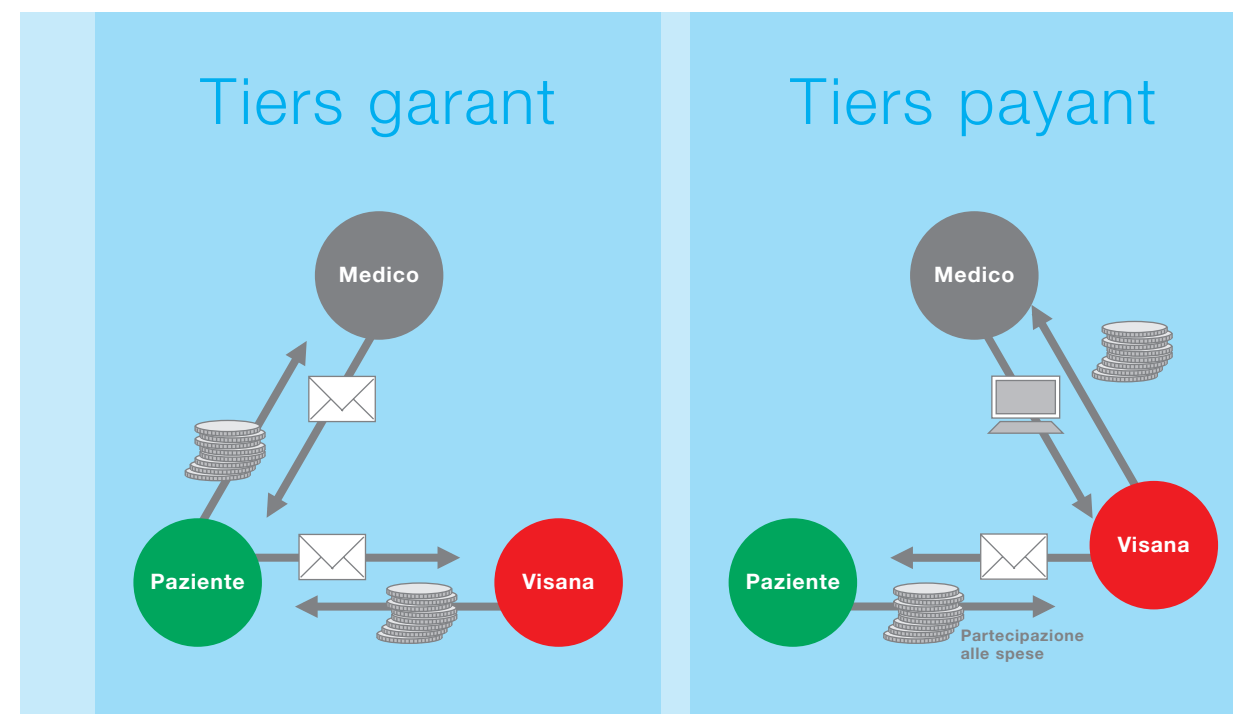
## Regolamento diretto delle prestazioni tra medico e assicurazione

Il sistema «tiers payant», invece, prevede che la fattura passi direttamente dalle mani del medico in quelle dell'assicuratore malattie. Il medico invia la fattura alla cassa malati per via elettronica oppure sotto forma di documento cartaceo. L'assicurazione esamina la fattura, paga al medico i costi del trattamento e fattura al paziente eventuali prestazioni non assicurate, franchigie e aliquote percentuali.

## Qual è il sistema migliore?

Dal punto di vista della Visana, non è facile rispondere a questa domanda. Entrambi i sistemi hanno i loro pro e contro. Vediamo brevemente quali:

- Tiers garant: l'attuale sistema si è rivelato valido ed è in uso ormai da molto tempo. Esso consente al paziente di controllare la



parcella prima di inviarla alla Visana, la quale provvede a pagarla entro 10 giorni. Gli assicurati hanno così il tempo di pagare la parcella con il denaro inviato loro dalla Visana. In casi eccezionali, è necessario procedere a complicati accertamenti con il medico o con l'assicurato e quindi può succedere che il rimborso impieghi più tempo ad arrivare.

Già oggi la Visana elabora elettronicamente una parte delle parcella cartacee: una volta che l'assicurato le ha inoltrato il documento giustificativo per ottenere il rimborso, la Visana può chiedere al medico o al centro contabile da questi incaricato di inviarle la parcella per via elettronica e può poi elaborarla elettronicamente.

- Tiers payant: questo metodo di regolamento ha il vantaggio che gli assicurati non devono pagare personalmente la parcella del medico né inoltrarla all'assicuratore malattie. Non occorre che le parcella trasmesse dal medico, per lo più per via elettronica, siano rilevate manualmente dall'assicuratore malattie. La mancanza di un documento cartaceo non

impedisce di eseguire eventuali accertamenti né di correggere le parcella. Ma poiché spesso il medico non invia una copia della parcella al paziente, quest'ultimo non può controllarla sebbene sia l'unico a poter valutare l'esattezza delle prestazioni fatturate. Inoltre, l'assicurazione malattie deve esigere dall'assicurato il pagamento di un'eventuale partecipazione alle spese. L'onere di questa riscossione riduce i vantaggi amministrativi del regolamento diretto.

**Urs Schmid**

**Comunicazione aziendale**



## «Il paziente deve poter controllare»

Abbiamo chiesto a Jonathan Städeli, Caporeparto del supporto alle prestazioni presso la Visana, di illustrarci la sua opinione circa i due metodi di regolamento:

«La Visana si attiene ai sistemi di pagamento pattuiti contrattualmente con i medici. Ma, dal punto di vista del controllo dei costi, preferiamo il cosiddetto sistema del «tiers garant», perché il paziente è l'unico a poter controllare l'esattezza delle prestazioni fatturate. Inoltre, sapendo quanto costano le prestazioni mediche, l'assicurato capisce anche meglio quanto sia importante comportarsi in modo responsabile e attento rispetto al sistema sanitario. Poiché la Visana collabora con tutti i grandi partner nello scambio elettronico dei dati, anche nell'ambito del sistema del «tiers garant» siamo in grado di verificare elettronicamente ed efficacemente le parcella e di garantire un pagamento rapido.»

# «La Visana è vicina ai suoi clienti»

**A colloquio con Beat Schori.** L'agenzia Visana di Berna e dintorni è ben radicata nella città e nella regione ed è presente in varie località. Più di trenta collaboratori si occupano di oltre 90 000 assicurati, molti dei quali sono seguiti personalmente.

Beat Schori, responsabile dell'agenzia Visana di Berna e dintorni, puntualizza: «La vicinanza ai nostri clienti è un vantaggio veramente decisivo per la Visana. È qui che ci distinguiamo nettamente dagli altri assicuratori malattie.»

## Rapporti personali

A Berna e dintorni la Visana è rappresentata da oltre trenta filiali. Molti collaboratori conoscono i loro clienti personalmente. Beat Schori ritiene unico questo aspetto e lo considera un vantaggio inestimabile: «Così ci rendiamo conto direttamente dove sta il problema, possiamo reagire rapidamente e soddisfare meglio le esigenze dei clienti. In fin dei conti, a trarne vantaggio sono proprio loro.»

Beat Schori è orgoglioso della sua professione: «È il posto di lavoro più bello di Berna», afferma il responsabile dell'agenzia. Oltre ai numerosi contatti personali con gli assicurati, a questo personaggio poliedrico, che conosce a menadito il settore delle assicurazioni malattie, piace soprattutto quello che lui definisce «aprire le porte». «È una grande soddisfazione aiutare qualcuno a risolvere un problema.»

## Impegnato su diversi fronti

Beat Schori ha molti interessi. Si occupa di politica nel consiglio comunale della Città di Berna ed è anche un delegato del Gran Consiglio del Cantone. S'impegna a favore di ciò che sta a cuore ai bernesi, ad esempio sostiene una politica locale attiva che si adoperi a creare nuovi posti di lavoro: «Voglio che Berna sia considerata una città bella e sicura, che alla gente piaccia abitare qui e vi si trovi a proprio agio.»

Nel contempo è consapevole che Cantone e Città debbano collaborare fra loro: «La varietà delle regioni è molto importante per il Cantone. Occorre sapere bilanciare le situazioni. Questo significa che dobbiamo concentrare i nostri investimenti nei centri più popolati e non disperderli. Se alla Città di Berna le cose vanno bene, ci guadagnerà anche il Cantone.»



Nella sua home page [www.beatschori.ch](http://www.beatschori.ch) il politico si autodefinisce «franco, aperto e prevedibile». «Ma tengo sempre gli occhi ben aperti su tutti i fronti.» Lo dimostrano i suoi molteplici interessi. Ad esempio, dato che è stato un giocatore di hockey su ghiaccio, gli sta a cuore promuovere lo sport di massa. Per la stessa ragione, fa parte anche dell'associazione di tiro di Berna ed è nel comitato direttivo di Swiss Tennis. L'ex maggiore è impegnato inoltre nella Società dei proprietari fondiari di Berna e dintorni ed è membro dell'Associazione commercio e industria del Canton Berna e della Federazione delle piccole e medie imprese del Canton Berna. Beat Schori è sposato e padre di due figli ormai adulti.

## La soddisfazione è fondamentale per la salute

Ma, con tutti questi impegni, avrà abbastanza tempo per vivere in modo sano, così come ci si aspetta dal responsabile di un'agenzia Visana?

«Sì, sono molto attento alla mia salute, bevo pochi alcolici e mi nutro in modo sano.» Inoltre, ci racconta con orgoglio di aver smesso di fumare diversi anni fa.

E poi c'è un'altra cosa in cui crede fermamente: «È decisivo svolgere un'attività che piaccia e che non sia noiosa. La soddisfazione, infatti, è un elemento fondamentale per la salute.»

**Christian Beusch**  
Responsabile Comunicazione aziendale



Se il posto  
di lavoro  
resta vuoto

**Sostenere i collaboratori malati.** Oltre ai privati, la Visana assicura anche i collaboratori delle aziende. Quando un lavoratore è assente per malattia o infortunio, la Visana lo aiuta con misure di assistenza individuali.

La Visana è un offerente importante di assicurazioni collettive per le aziende. La Visana aiuta le imprese ad evitare o ad abbreviare le assenze dei loro collaboratori. Molte aziende vengono messe in difficoltà quando i loro collaboratori non si presentano al lavoro per malattia o infortunio. Le cause

più frequenti di assenza dal lavoro sono le malattie, prime fra tutte quelle psichiche e i problemi alla schiena.

#### Le assenze costano

Da uno studio emerge che un giorno di assenza da parte di un collaboratore costa in media all'azienda 750 franchi che, moltiplicati per una media annua di nove giorni di assenza, fanno 6750 franchi all'anno per ciascun dipendente. Se poi il collaboratore resta assente per un periodo più lungo, il datore di lavoro deve continuare a pagargli lo stipendio. Risultato: la produttività ne risente e il datore di lavoro deve accollarsi i costi indiretti. A volte, in assenza di un collaboratore, i suoi colleghi sono costretti a lavorare di più o un nuovo collaboratore deve essere inserito al posto della persona assente col rischio di andare incontro a problemi di capacità o di non riuscire a rispettare gli impegni presi.

#### Agire subito

Il tempo vola. Quando un collaboratore è assente dal lavoro, l'azienda deve agire subito altrimenti una breve assenza può trasformarsi in uno stato permanente. Prima e meglio si assiste un collaboratore malato o infortunato, maggiori probabilità ci sono che torni al suo posto di lavoro. Più lunga è l'assenza, minori sono le probabilità

di poterlo reinserire al suo posto. Dopo tre mesi di assenza, le probabilità di reintegrazione sono già scese al 25 per cento.

#### Il segreto sta nella prevenzione

La Visana aiuta le aziende a fare in modo che i loro collaboratori non debbano assentarsi affatto. Poiché il comportamento del superiore influenza moltissimo la curva delle assenze, la Visana punta proprio su questo aspetto.

La Visana offre tutta una serie di corsi speciali per sensibilizzare i dirigenti sul modo in cui possono influenzare positivamente lo stato di salute dei propri collaboratori.

#### Assistere sistematicamente

La prevenzione da sola non basta. Se c'è un problema lo si deve risolvere. La Visana segue e assiste sistematicamente i collaboratori che restano assenti dal lavoro per molto tempo. I lavoratori vengono sostenuti con misure individuali affinché possano reinserirsi prima possibile nella vita lavorativa.

**Rita Buchli**

**Capo progetto Clienti aziendali**

#### Il caso del signor B.

Il signor B. (52), installatore di porte scorrevoli, lavorava da 20 anni nella stessa ditta quando, a un certo punto, è diventato inabile al lavoro al 100% per un'ernia al disco. Il medico curante riteneva che il signor B. non avrebbe più potuto riprendere a lavorare. Nel decimo giorno di assenza, il signor B. è stato chiamato da una specialista, la quale ha anche parlato al medico dell'attività svolta abitualmente dal signor B., discutendo con lui di possibili alternative. Poi, la specialista ha parlato con il datore di lavoro per verificare la possibilità di assegnare al signor B. un compito diverso all'interno della stessa azienda.

Il datore di lavoro, il signor B. e la specialista si sono incontrati per discutere dei dettagli della questione e alla fine al signor B. è stata assegnata un'attività meno pesante all'interno dell'azienda. D'allora il signor B. ha ripreso a lavorare al 50 per cento e può mantenere il posto di lavoro. L'azienda, da parte sua, continua a trarre vantaggio dalla pluriennale esperienza del proprio collaboratore.

#### La Visana per i clienti aziendali

La Visana è conosciuta come assicuratore malattie per soggetti privati. Non tutti sanno, però, che la Visana assiste anche i clienti aziendali: piccole e medie imprese, grandi aziende nazionali e internazionali, associazioni, enti pubblici e istituti sociali ai quali la Visana offre un'ampia gamma di prodotti e servizi inerenti all'assicurazione contro gli infortuni e all'assicurazione d'indennità giornaliera per malattia. Le aziende possono così coprire determinati rischi o eventuali lacune assicurative dei loro collaboratori e aumentare la propria attrattiva come datori di lavoro verso i collaboratori di oggi e di domani.

# Assistenza anche dall'estero

**All'estero vi aiuta la Visana Assistance. L'assicurazione di viaggio Vacanza offre un servizio di aiuto immediato 24 ore su 24. Ecco esempi di servizi offerti all'estero in due casi in cui gli assicurati si sono ammalati.**

Ammalarsi o addirittura subire un infortunio all'estero? Meglio di no! Ai disturbi fisici si aggiunge il sentimento di abbandono, in particolare quando non si conosce bene la lingua.

## Due lettere di ringraziamento

Due clienti della Visana hanno apprezzato di persona l'aiuto dell'assicura-

zione di viaggio. Con le loro lettere hanno voluto esprimerci la loro gratitudine. Confermano che la Visana è sulla buona strada e che le prestazioni che occorrono ai nostri assicurati in caso di sinistro sono fornite in modo professionale e ottimale.

### Ammalata a Bangkok

La giovane signora S.C.\* di Lenzburg era in viaggio in Asia. Sua madre ci descrive la situazione:

«Durante un viaggio di 3 mesi in Asia, nostra figlia si è talmente ammalata da dover essere ricoverata in ospedale per due volte. Grazie all'assicurazione di viaggio, le prestazioni durante il ricovero in ospedale sono state ottime!

Avete fornito sia a nostra figlia che a noi informazioni competenti. In situazioni del genere si è doppiamente grati di ricevere un aiuto non burocratico. Nostra figlia ha pagato con la carta di credito il primo trattamento in ospedale a Koh Tao. Il secondo, a Bangkok, è stato saldato direttamente sul posto dalla sede Assistance locale.

La paziente è stata assistita in modo ottimale, addirittura con l'aiuto di un'interprete. L'ospedale di Bangkok ha, in più, fatto prelevare i bagagli di nostra figlia e ha procurato il visto per il Nepal per farle proseguire il viaggio.

Apprezziamo tantissimo l'eccezionale servizio prestato dall'assicurazione di viaggio Vacanza e vi ringraziamo per gli aiuti forniti durante i due soggiorni in ospedale che hanno reso possibile a S.C. di tornare a casa sana e felice.»

### Angeli che salvano la vita

Un'altra cliente, la signora U.S.\* di San Gallo ci riferisce il caso di sua madre:

«Durante le vacanze mia madre si è ammalata gravemente. È stata ricoverata immediatamente all'ospedale di Mombasa (Kenia). Le sue condizioni di salute erano preoccupanti. Ho quindi deciso di prendere subito l'aereo per Mombasa. Lì ho ritrovato mia madre in pessime condizioni: era in parte priva di sensi e non riusciva a parlare. Ho realizzato che non sopportava più i dolori, era questione di



vita o di morte. Il medico mi ha fatto attendere per cinque ore prima di comunicarmi che non sapeva di che cosa soffrisse mia madre.

A quel punto ho agito in fretta: ho contattato la Assistance, spiegando la mia situazione desolante. Incredibile: dopo sole quattro telefonate mi è stato assicurato che mia madre sarebbe stata trasferita in Svizzera con un aeroplano speciale.

Io stessa ho curato mia madre in ospedale per due giorni e due notti, confortandola e aspettando gli aiuti dalla Svizzera. Assieme abbiamo lottato per la sua vita.

E poi sono arrivati – gli angeli in camice bianco – due medici dalla Svizzera. Non dimenticherò mai le parole di conforto per me e mia madre e l'assistenza prestataci durante il rim-

patrio. Questi «angeli» hanno salato la vita di mia madre.»

**Yvonne Kohler**

**Responsabile Marketing clienti privati**

\* I nomi sono noti alla redazione.

Vacanza è inclusa nelle assicurazioni complementari Ambulatoriale, Basic e Ospedale. Ma potete stipulare l'assicurazione di viaggio Vacanza anche se non disponete di alcuna assicurazione complementare.

### Cosa fare in caso di sinistro?

In caso di sinistro chiamate immediatamente il Servizio Assistance della Visana al numero +41 22 819 44 11. Da ogni parte del mondo. 24 ore su 24. Durante 365 giorni l'anno.



# Assicurazione conveniente e di qualità

**Premi più bassi e ottima protezione assicurativa. Cambiando dall'assicurazione di base al modello di medico di famiglia o al modello HMO si può beneficiare di numerosi vantaggi e, in più, risparmiare premi.**

In molte regioni della Svizzera la Visana offre le cosiddette soluzioni Managed Care. Scegliendo di farsi curare in un centro HMO o da un medico di famiglia si contribuisce a ridurre le spese sanitarie, beneficiando di una riduzione dei premi fino al 20 per cento. Tutto ciò mantenendo un'ottima protezione assicurativa.

## Evitare le inefficienze

In alternativa all'assicurazione di base ordinaria la Visana offre due modelli assicurativi denominati Health Maintenance Organization (HMO) e il modello di medico di famiglia (MMF). Ciò significa che, in caso di bisogno, ci si deve sempre rivolgere prima al centro HMO o al medico di famiglia MMF.

Si può approfittare di numerosi vantaggi:

- il medico di famiglia conosce esattamente l'anamnesi del paziente
- il paziente ha una sola persona di riferimento che in caso di necessità coordina l'ulteriore procedimento e, se del caso, prescrive la visita da uno specialista
- non vengono eseguite doppie visite mediche superflue che costano e fanno perdere tempo
- i medici HMO e MMF lavorano in stretta collaborazione con specialisti, terapisti esterni e ospedali per garantire un approvvigionamento medico di alta qualità

## Cosa sono i centri HMO?

I centri HMO sono poliambulatori che, a differenza degli studi medici abituali, dispongono di personale medico di varie specializzazioni: medici generici e specializzati,

fisioterapisti, infermiere, consulenti dietetiche ecc. Inoltre offrono orari d'apertura più lunghi, raggiungibilità 24 ore su 24, visite a domicilio e consulti anche di sabato.

## Cos'è il MMF?

Il MMF è una rete di medici indipendenti situata in una città o in una regione. Ogni medico che aderisce a questa rete s'impegna a garantire un'assistenza medica ottimale. I medici che partecipano al modello MMF sono indipendenti e curano i pazienti Managed Care nei propri studi.

## Urs Schmid

Comunicazione aziendale



## Eccezioni

Per le:

- emergenze in Svizzera e all'estero
- visite preventive ginecologiche e ostetriche
- visite oculistiche ambulatoriali
- lenti per occhiali/lenti a contatto

non deve precedentemente rivolgersi al suo medico HMO/MMF.

## Più vantaggi a partire da subito

Si può aderire al modello MMF o HMO in ogni momento, durante tutto l'anno. L'unica premessa è che si abiti in una regione nella quale vengono offerti questi modelli. Di recente l'offerta nelle regioni di Berna e Zurigo è stata ampliata e prossimamente lo sarà ancora di più, in particolar modo nel Cantone di Berna. Le ubicazioni HMO e la rete MMF sono riportate nella cartina a lato. Si può essere assistiti da un medico di famiglia o presso un centro della salute HMO a scelta, dall'elenco dei medici Visana della regione. L'offerta MMF e HMO viene costantemente ampliata.

Per ricevere ulteriori informazioni sui modelli Managed Care può rivolgersi all'agenzia Visana o consultare il sito [www.visana.ch](http://www.visana.ch).





## Per un'estate serena

**Vacanze senza effetti collaterali. Gli unici effetti collaterali ammessi sono l'emozione prima della partenza e i bei ricordi una volta rientrati. Se ci si vuole mantenere in salute durante le vacanze è bene tenere conto di alcuni aspetti. Anche chi trascorrerà l'estate a casa, dovrebbe tutelarsi dalle insidie della bella stagione.**

Un viaggio spensierato presuppone una pianificazione e dei preparativi adeguati, soprattutto se avete deciso di andare all'estero. Fate una lista di tutto quello che voi e i vostri compagni di viaggio non dovete assolutamente dimenticare. A seconda della destinazione, ad esempio, può essere necessario vaccinarsi. Informatevi in tempo presso il vostro operatore turistico circa i documenti che vi servono.

### **Siete ben assicurati?**

Se avete concluso l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) con la Visana e se trascorrerete le vacanze in uno Stato dell'UE oppure in Islanda, Liechtenstein o Norvegia, la vostra tessera d'assicurazione

vi coprirà conformemente alle disposizioni dello Stato in cui soggiornate. In caso di trattamento, le spese mediche od ospedaliere verranno regolate direttamente con la Visana. Se avete stipulato l'assicurazione di base con un'altra assicurazione malattie, quest'ultima vi fornirà la tessera europea d'assicurazione malattie.

### **La Visana consiglia un'assicurazione di viaggio**

Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ambulatoriale od Ospedale, sappiate che essa comprende gratuitamente anche l'assicurazione di viaggio Vacanza (vedi pagina 12).

Vacanza ha una validità di otto settimane per viaggio e si assume illimitatamente in tutto il mondo i costi di cura, del medico e ospedalieri non coperti dall'AOMS.

In più, Vacanza comprende un servizio di assistenza immediata 24 ore su 24 e un'assicurazione di protezione giuridica all'estero. Ma non è ancora tutto: il vostro bagaglio è assicurato all'estero fino a 2000 franchi. Il pacchetto include anche un'assicurazione delle spese di annullamento valida in tutto il mondo (max. 20 000 franchi a viaggio per ciascun assicurato) e un'assicurazione delle carte di credito e delle carte fedeltà del cliente.

I dati relativi alle vostre carte di credito e carte fedeltà ci occorrono però prima della vostra partenza. Registrateli online al sito [www.visana.ch](http://www.visana.ch) o chiedete l'apposito modulo alla vostra agenzia Visana.

In caso di sinistro, contattate immediatamente l'assistenza Visana: +41 22 819 44 11 (operativa 24 ore al giorno).

### **Medicamenti contraffatti**

Secondo l'OMS, il traffico di medicinali contraffatti è in continuo aumento in tutto il mondo. Si stima che rappresenti il dieci per cento dell'intero commercio dei farmaci e che prosperi soprattutto in quei Paesi dove vengono eseguiti scarsi controlli. Le contraffazioni di medicinali (ad esempio farmaci antimalaria, antibiotici e vaccini) rappresentano un serio pericolo per la nostra salute.

Fatevi vaccinare dal vostro medico prima della partenza e portate con voi una quantità sufficiente dei medicinali di cui potreste avere bisogno. Non dimenticate la cassetta di pronto soccorso da viaggio. Quante e quali cose metterci dentro dipende da diversi fattori, quali la destinazione, la durata del viaggio e il numero dei viaggiatori.

### **Il piacere di mangiare senza timori**

C'è una cosa che probabilmente tutti fanno ma alla quale spesso non si presta la dovuta attenzione: nei Paesi del sud del mondo occorre essere molto cauti nel consumo di acqua potabile, frutta e verdura crude. Più la vostra meta si trova a sud, più è consigliabile bere esclusivamente acqua minerale. Mangiate solo verdure cotte. Quanto alla frutta, limitatevi al consumo della

frutta che avete sbucciato voi stessi. E non dimenticate che il ghiaccio usato per rinfrescare le bevande altro non è che acqua di rubinetto congelata. Non vale la pena rischiare di prendere un'influenza intestinale solo per il gusto di bere una bibita ghiacciata.

Evitate anche la carne e il pesce crudi. Il nostro organismo non è abituato alle condizioni igieniche spesso precarie di certi Paesi. Con un po' di attenzione vi risparmierete degli inutili fastidi alla salute. In fin dei conti, volete o no godervi la vacanza fino in fondo?

### Caldo oltre misura

L'esperienza delle scorse estati, quando il termometro ha raggiunto livelli record, dimostra che molte persone sottovalutano l'effetto del caldo e del sole. Per chi va al mare o in montagna, proteggersi dai raggi solari è diventato un rito. Ma bisognerebbe fare lo stesso anche in pianura ogni volta che si esce all'aria aperta. Bastano un copricapo e un buon prodotto solare per non scottarsi. La cosa migliore da fare è evitare di restare in pieno sole per troppo tempo. Questo vale in modo particolare anche per i bambini.

Più è caldo, più l'organismo ha bisogno di liquidi. Ogni giorno si dovrebbero bere almeno due o tre litri d'acqua o di bevande non zuccherate, come tè caldo o freddo. Se la temperatura supera i 30 gradi, evitate gli strapazzi. Fate ogni cosa con calma e, se possibile, abbandonatevi al «dolce far niente».

Per ulteriori informazioni visitate il sito [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch)

**Anna Schaller, Pubblicista**

### La stagione delle zecche

Le zecche prediligono i terreni umidi nei boschi di latifoglie, nei boschi misti con ricco sottobosco, ai margini dei boschi, tra le siepi e i cespugli e nei pascoli dove l'erba è alta. È qui che le zecche aspettano la loro preda, ovvero noi. In tutto il mondo ci sono più di 800 specie di zecche. In Svizzera la più diffusa è la zecca del cane. Le zecche hanno un'enorme capacità di adattamento e in Svizzera vivono fino a un'altitudine di 1500 metri. In tutto il mondo sono portatrici di oltre 50 diverse malattie, nel nostro Paese soprattutto di meningite ed encefalite.

Contro i casi di meningite di inizio estate, che negli ultimi anni sono sensibilmente aumentati, esiste un vaccino consigliato a tutti coloro che abitano nelle zone a rischio. Ma potete proteggervi anche indossando abiti che coprano bene tutto il corpo e con i prodotti repellenti per tenere lontani gli insetti. Evitate il sottobosco e, dopo essere stati in zone a rischio, controllate sempre di non avere zecche addosso o sui vestiti.

Per saperne di più sulle zecche: [www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

## Come camminare a piedi nudi sulla sabbia

Immaginate di camminare a piedi nudi su un morbido terreno naturale: sulla sabbia in riva al mare, in un bosco o su un prato. Leggeri, eretti e in perfetto equilibrio. È la sensazione trasmessa dalla «Masai Barefoot Technology», detta anche MBT. Chi è costretto per lavoro a trascorrere molto tempo in piedi tutti i giorni – per lo più su un fondo rigido – trova nelle MBT non solo un sollievo dalle fatiche quotidiane ma anche un valido allenamento muscolare.

### Copiata ai Masai

Agli inizi degli anni Novanta, l'ingegnere svizzero Karl Müller scoprì che i Masai, una popolazione dell'Africa orientale, non solo non indossavano scarpe ma non soffrivano nemmeno di dolori articolari né di mal di schiena. Avendo intuito che tra le due cose esisteva un nesso causale, decise di inventare una suola speciale che offrì anche alle popolazioni occidentali i vantaggi del camminare a piedi nudi. Finalmente, nel 1996, dopo anni di ricerche e prove, sul mercato svizzero sono state lanciate le prime scarpe MBT.

### MBT: un prodotto funzionale

Più che una scarpa, è un vero e proprio attrezzo sportivo e di allenamento. Le MBT inducono la muscolatura del piede e della gamba ad eseguire spontaneamente a ogni singolo passo quei piccoli movimenti di compensazione ai quali essa è preposta. Ciò

mette in moto gruppi di muscoli trascurati rafforzando e sostenendo l'intero apparato locomotore e anche migliorando l'andatura e la postura. Camminare con un paio di MBT ai piedi è un buon allenamento muscolare contro i dolori articolari e il mal di schiena, aiuta a mantenersi in forma e contribuisce alla salute dell'intero organismo.

### Giornate di prova gratuita delle MBT

Nei luoghi e nei giorni indicati sul tagliando, i clienti della Visana potranno assistere a una dimostrazione gratuita sull'uso delle MBT. L'offerta comprende:

- prova delle MBT
- analisi video dell'andatura
- consulenza di un esperto MBT
- DVD sulle MBT
- lezione di prova di Masai Walking
- rinfresco

Le giornate di prova gratuita delle MBT per i clienti della Visana si svolgeranno dalle 10.00 alle 18.00 (sabato fino alle 17.00). Le lezioni di prova di Masai Walking si terranno alle 11.00 e alle 14.00 (il giovedì e il venerdì anche alle 17.00). Naturalmente potete portare con voi anche i vostri familiari o amici. Iscrivetevi rispedendoci l'apposito tagliando.



Volete saperne di più sulle MBT? Venite a una delle giornate di prova gratuita (vedi riquadro).

Per informazioni dettagliate e consigli:

[www.swissmasai.ch](http://www.swissmasai.ch)

**Anna Schaller**  
Pubblicista

### Tagliando d'iscrizione alle giornate di prova delle MBT

Parteciperò volentieri alla seguente giornata di prova gratuita:

Berna	MBT-Shop, Effingerstr. 4	<input type="checkbox"/> venerdì, 15.6.
		<input type="checkbox"/> sabato, 16.6.
Biel/Nidau	MBT-Shop, Hauptstr. 11, Nidau	<input type="checkbox"/> venerdì, 22.6.
Losanna	MBT-Shop, rue Neuve 6	<input type="checkbox"/> sabato, 23.6.
Lucerna	MBT-Shop, Markt am Kasernenplatz	<input type="checkbox"/> mercoledì, 13.6.
San Gallo	MBT-Shop, Davidstr. 13	<input type="checkbox"/> giovedì, 28.6.
Thun	Rieben Sport GmbH, Frutigenstr. 36	<input type="checkbox"/> giovedì, 21.6.
Zurigo	MBT-Shop, Stampfenbachstr. 42	<input type="checkbox"/> venerdì, 29.6.
		<input type="checkbox"/> sabato, 30.6.

persone

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Compilate e spedite il tagliando a: Visana-Shop, casella postale 304, 3250 Lyss. Per iscrizioni telefoniche: 032 387 00 60. Per iscrizioni via e-mail: [mbttag@motio.ch](mailto:mbttag@motio.ch)

# Perché i bambini hanno bisogno di segreti

**Il mondo dei bambini è un mondo pieno di segreti. L'animo dei giovani è turbato da gesti segreti, luoghi segreti, lettere segrete, amicizie segrete o paure segrete.**



Già in età prescolastica si sviluppano la coscienza e la percezione del segreto. A partire dalle elementari i bambini riescono a mantenere un segreto o a rendere partecipi terzi di fatti privati.

## Trovare il proprio «io»

Per i bambini alla ricerca del proprio «io» i segreti acquistano grande importanza. Il bambino si crea uno spazio per farsi una propria opinione ed elaborare un atteggiamento indipendente. I segreti aiutano il processo di distacco dai genitori e lo sviluppo della propria identità.

## Imparare a gestire i rapporti interpersonali

I segreti sono strettamente legati alle persone coinvolte: la piccola Giulia confida al fratello Marco il nascondiglio dell'«anello magico». Marco rivela immediatamente questo segreto alla madre che sta già cercando il suo gioiello. E adesso?

Il colloquio aperto con entrambi i bambini è la premessa ideale per continuare un rapporto di fiducia. Marco non avrebbe dovuto svelare il segreto di sua sorella. Sebbene volesse aiutare sua madre, in questo modo ha messo in gioco la fiducia di sua sorella. Giulia avrebbe dovuto svelare alla madre il suo segreto e restituire l'anello di sua propria iniziativa per evitarle di cercarlo. In queste situazioni il bambino impara cosa vuol dire convivere con le altre persone, instaurare rapporti, saldare le amicizie o distruggerle.

## Segreti pesanti

I bambini hanno segreti a volte stupendi, a volte opprimenti. Può succedere che i genitori si trovino confrontati con atteggiamenti insoliti

da parte del loro figlio. Il motivo potrebbe consistere in un segreto «pesante». Uno strumento musicale che si è rotto, un rimprovero da parte dell'insegnante, un capo di abbigliamento perso, mobbing da parte di altri bambini o addirittura abuso sessuale.

Ci vuole sincerità e fiducia per spiegare ripetutamente ai bambini che devono raccontare ai genitori o ad una persona di fiducia i segreti «pesanti». I bambini lo fanno soltanto se non hanno paura di ricevere punizioni.

**Grazia Siliberti**

**Comunicazione aziendale**

## Vivere i segreti già dalla prima infanzia

Già nell'età di scuola dell'infanzia i bambini dovrebbero poter disporre di una cassa del tesoro. Si può trattare di un cassetto o di un cofanetto dove possono conservare i loro oggetti preziosi e i loro segreti. Anche in giardino ci sono mille segreti da scoprire: il buco nella corteccia di un albero, il nido di un uccello o un fiore nascosto possono mettere le ali alla fantasia dei bimbi e indurli ad avere un segreto.

## Rispettare la privacy

Anche i bambini hanno una privacy che va rispettata dai genitori. La confusione nell'armadio dei bambini è giustificata se il ragazzo vuole nascondersi il suo «tesoro». Le lettere personali e il diario dei figli non sono destinati ai genitori. Violare questi tabù può essere un grave abuso di fiducia.

# Offerta Surprise: grasso sotto controllo!

**Bilancia pesapersona con misurazione del grasso corporeo a un prezzo speciale. Nella vita quotidiana tendiamo a muoverci sempre meno, usiamo scale mobili e ascensori e andiamo a fare la spesa in auto. Sotto stress e sempre di corsa, mangiamo al fast food o ingurgitiamo cibi apparentemente leggeri ma ricchi di grassi e ad alto tenore di zucchero.**

Il nostro bilancio energetico e nutritivo va fuori fase prima ancora che possiamo accorgercene. Del resto, mangiamo e beviamo più di quanto bruciamo con l'attività fisica e quindi ingrassiamo.

## L'equilibrio è determinante

Il nostro organismo accumula l'energia in eccesso sotto forma di grasso e attinge a queste riserve solo quando ne ha bisogno. Quindi, chi vuole mantenere il proprio peso forma deve trovare il giusto equilibrio tra l'energia immagazzinata e quella consumata. In altri termini, deve mangiare e bere con moderazione e muoversi a sufficienza.

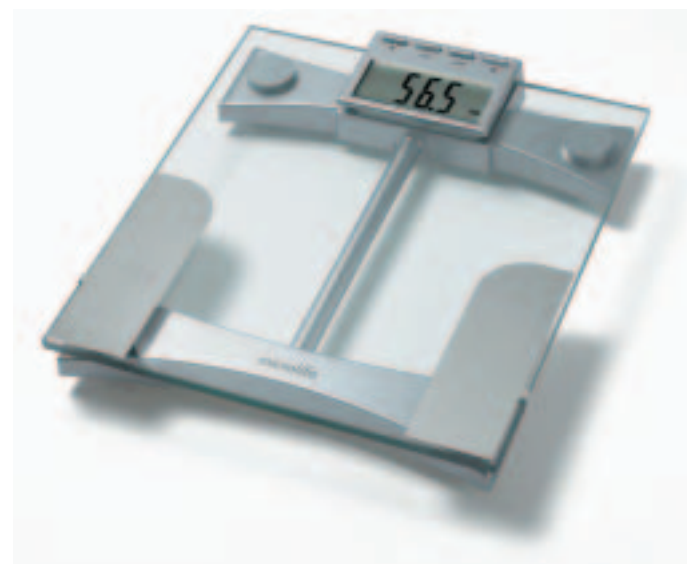
## Offerta speciale per i clienti Visana

La pesapersona Microlife WS 100 con misurazione del grasso corporeo vi aiuta a tenere sotto controllo il vostro

bilancio energetico. Sull'ampio display potete leggere in modo rapido e semplice le vostre misurazioni. Grazie alle dieci memorie per i dati personali, questa pesapersona è ideale anche per le famiglie numerose. In più, ha un bel design moderno e intramontabile.

Assieme alla pesapersona riceverete in omaggio un test gratuito del vostro bilancio energetico. Sulla base di un questionario, gli esperti analizzeranno le vostre abitudini alimentari e la frequenza con cui praticate attività fisica e vi daranno dei preziosi consigli.

Con l'assegno Wellness Surprise dal VisanaFORUM 2/06 potrete avere la Microlife WS 100 a soli 95 franchi, spese di spedizione incluse (prezzo normale 120 franchi, spedizione esclusa). In più, avrete due anni di garanzia e 30 giorni di tempo per esercitare il diritto di restituzione.



## Tagliando per l'ordinazione

Ordino la bilancia pesapersona Microlife WS 100 al prezzo speciale di 95 franchi (al netto dell'assegno Wellness Surprise).

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

N. assicurato \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Data, firma \_\_\_\_\_

Consegna con fattura e fino a esaurimento delle scorte.  
Tempi di consegna: tre settimane circa. Spedite il tagliando con il vostro assegno Wellness Surprise 2007 a:  
Visana Shop, Casella postale 304, 3250 Lyss

# Spot

## Approfittare...

### ...del prezzo e delle prestazioni!

Directa, l'assicurazione mobiliare della Visana, copre la mobilia domestica e vi protegge da pretese di risarcimento del danno da parte di terzi.

L'assicurazione mobiliare copre i danni causati da fuoco, acqua e furto. Possono essere assicurati anche altri rischi, come il furto semplice fuori casa o i danni ai vetri di mobili.

La rivista per consumatori K-Tipp (n. 8/03) scrive che l'assicurazione di responsabilità civile privata è «un obbligo». Infatti copre le pretese di risarcimento presentate da terzi nei vostri confronti. Queste pretese di risarcimento fondate sulle disposizioni legali in materia di responsabilità civile possono essere molto elevate, per esempio in caso di danno a persone.

Siete interessati? Non esitate a contattarci: i clienti della Visana beneficiano di un ribasso del 10 per cento sui premi netti già convenienti.

### Vantaggi in più per i proprietari d'immobili

Se stipulate contemporaneamente un'assicurazione domestica, di responsabilità civile privata e di stabili e cose potete beneficiare di un 10 per cento di ribasso supplementare sul premio totale. Con l'assicurazione di stabili e cose la casa è assicurata in modo completo contro i danni causati dal fuoco, dalla natura e dall'acqua, ad un prezzo estremamente interessante.



Per ulteriori informazioni potete rivolgervi alla vostra agenzia Visana o al sito [www.visana.ch](http://www.visana.ch).

## Informazioni importanti

### Avete domande?

In caso di domande sulla vostra assicurazione, non esitate a rivolgervi alla Visana in qualsiasi momento. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore sulla vostra polizza attuale.

### Visana Assistance

In caso d'emergenza all'estero, Visana Assistance è a vostra disposizione 24 ore su 24, 7 giorni su 7, al numero di telefono +41 22 819 44 11.

### Contatto Protezione giuridica per la salute

Se volete avvalervi della protezione giuridica per la salute in caso di sinistro, rivolgetevi allo 091 825 81 80.

### Internet

Se avete domande sui moduli, troverete spiegazioni su Internet al sito [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Clienti > Clienti privati > Servizio > Helppoint.

## Assistenza migliore in caso di insufficienza cardiaca

L'insufficienza cardiaca è un degrado della funzione cardiaca che causa problemi respiratori, riduzione delle prestazioni fisiche e accumuli d'acqua nell'organismo ed è spesso dovuta ad una patologia delle coronarie o all'ipertensione.

Poiché la durata della vita si è allungata, nei prossimi anni il numero di persone che soffrono di problemi cardiaci aumenterà fortemente. Già oggi l'insufficienza cardiaca costituisce la causa principale di ospedalizzazione delle persone di età superiore ai 65 anni.

Per migliorare la qualità di vita dei pazienti e ridurre ospedalizzazioni e mortalità sono stati elaborati particolari programmi di assistenza. Un aspetto molto importante di questi programmi è l'istruzione delle persone interessate che apprendono, infatti, come affrontare correttamente la malattia.

Coloro che partecipano al programma di assistenza per le insufficienze cardiache acquistano:

- maggiore sicurezza nel convivere con l'insufficienza cardiaca
- più fiducia in se stessi e nella resistenza del proprio cuore
- migliore qualità di vita grazie alla riduzione delle degenze ospedaliere

Per questi motivi la Visana offre ai propri assicurati affetti da insufficienza cardiaca la partecipazione gratuita ad un programma proposto da Medi24, un'impresa indipendente dalla nostra assicurazione.

Desidera maggiori informazioni sul programma cardiaco o un colloquio di consulenza senza impegno? Si rivolga direttamente al programma cardiaco: 0844 43 79 36.

Per ulteriori informazioni può consultare il sito Internet:

[www.herzprogramm.ch](http://www.herzprogramm.ch).



## La Visana partecipa alla cooperazione transfrontaliera

Nella regione di Basilea è stata instaurata una cooperazione transfrontaliera nel settore sanitario. Nell'ambito di un progetto pilota, in determinati casi i pazienti residenti al di là e al di qua della frontiera possono avvalersi dei servizi sanitari nella regione del Paese estero limitrofo. La Visana partecipa a questo progetto pilota nell'interesse dei suoi assicurati.

Gli assicurati Visana nei Cantoni di Basilea Città e Basilea Campagna possono dunque farsi curare negli ospedali e nelle cliniche di riabilita-

zione del distretto di Lörzach. Questo sia per le assicurazioni di base che complementari. In tali casi, la Visana rinuncia alla franchigia e al contributo ospedaliero (viene detratto solo il dieci per cento di franchigia). La Visana vuole creare in questo modo degli incentivi per gli assicurati che beneficiano delle possibilità offerte dal progetto pilota.

Prima di essere ricoverati in un ospedale o in una clinica riabilitativa nel distretto di Lörzach, vogliate contattare la vostra agenzia Visana o il centro delle prestazioni di Muttenz.

## Congratulazioni!

Le seguenti clienti Visana hanno partecipato al concorso lanciato nell'ultimo numero di VisanaFORUM e hanno avuto fortuna. Il «Fitness test» offerto dalla Motio Promozione della salute va a:

Christine Neuenschwander, Kerzers  
 Corinne Rothenbühler, Burgdorf  
 Bernadette Bauer, Berg  
 Drahomira Fialova, Frutigen  
 Marlis Kellerhals, Zurigo  
 Johanna Eva Schmucki, Zunzgen  
 Christina Schläpfer, Sciaffusa  
 Marianne Gow, Aesch  
 Monika Koch, Mörriken  
 Lucia Strappazon, Zurigo

La Redazione di VisanaFORUM si congratula con le vincitrici e augura loro buon divertimento e tanto successo al «Fitness test».



## Cedere la responsabilità con una dichiarazione di procura

Le clienti e i clienti portatori di handicap affidano spesso le loro pratiche assicurative a familiari o a una persona di fiducia. A tale scopo, la Visana mette a disposizione una dichiarazione di procura con la quale la persona assicurata, può affidare a terzi la corrispondenza con Visana, il rilascio di informazioni e le eventuali modifiche dell'assicurazione. È anche possibile conferire il mandato solo per una parte delle attività menzionate.

La persona assicurata o la sua persona di fiducia può ritirare la dichiarazione di procura presso l'agenzia Visana competente. Le indicazioni sono contenute nella polizza. È possibile contattare la Visana o passare personalmente all'agenzia. I collaboratori della Visana sono a disposizione per una consulenza.



# Allievi contro la violenza giovanile

**La Visana sostiene i progetti rivolti ai giovani. La violenza fisica è crudele, segna anima e corpo. La violenza esercitata in forma sottile affligge l'anima e ferisce la personalità.**

La violenza giovanile aumenta in misura preoccupante, non ha limiti o obiettivi precisi. Gli adulti credono di poterla controllare. Ma si sbagliano! I giovani violenti non sono più controllabili. La violenza è completamente sfuggita al controllo.

## **Colpi silenziosi**

I pugni e le armi vengono sentiti, la violenza sottile invece non si sente. L'autore non colpisce, la vittima non grida. Per i giovani che esercitano una violenza sottile, invisibile, si tratta di un gioco. Hanno imparato a gestire questo gioco che lascia il perdente senza ferite visibili.

I nuovi media consentono di accedere senza limiti a videogiochi violenti e immagini perverse. La distinzione tra finzione e realtà viene meno e la violenza diventa naturale. Le autrici e gli autori di una forma di violenza spesso non sono coscienti del danno che recano alle vittime.

## **Riconoscere la violenza: la Visana è pronta ad offrire sostegno**

I giovani stessi devono essere sensibilizzati ad evitare, tra loro, l'uso della violenza. Per questo la Visana sostiene le classi che a scuola trattano il tema della violenza: quali sono i motivi della violenza, come

la si riconosce, cosa accade nelle situazioni di conflitto, come si può eliminare la violenza?

Assumendo l'autoresponsabilità e la corresponsabilità per le proprie azioni e per la società che ci circonda i giovani affrontano uniti le situazioni nelle quali si ricorre alla violenza e nelle quali nasce. Si vuole creare una cultura della tolleranza, del rispetto reciproco e della comunicazione diretta: una cultura giovanile nella quale non si dia più spazio alla violenza.

**Grazia Siliberti**

**Comunicazione aziendale**

Potete trovare informazioni riguardanti la pubblicazione e l'iscrizione su: [www.health4young.ch](http://www.health4young.ch)

## **Violenza digitalizzata**

- I personaggi dei videogiochi inseguono, istigano, torturano, feriscono e uccidono... Ma basta premere un pulsante per cancellare la violenza e le sue conseguenze. Ad ogni nuovo gioco le vittime e gli autori risuscitano indenni.
- Su Internet i giovani possono accedere senza controllo a immagini perverse e video violenti.
- Per certi giovani fotografare, filmare o scaricare atti di violenza con il cellulare e diffonderli tra gli amici è diventato un divertimento quotidiano.

# Compensazione dei rischi: fatti e retroscena

**Urge una riforma della compensazione dei rischi. La compensazione dei rischi tra gli assicuratori malattie così com'è oggi ha urgentemente bisogno di essere riformata. Attualmente, infatti, essa non rappresenta in modo adeguato lo stato di salute degli assicurati.**

Nell'assicurazione di base, tutti gli assicurati di ogni assicuratore malattie in ciascuna regione di premio pagano lo stesso premio per la cassa malati. Eppure, le spese sanitarie variano molto da assicurato ad assicurato. Perciò, gli assicuratori malattie sono fortemente incentivati ad annoverare tra i loro clienti gli assicurati con le spese sanitarie più basse. Questa con-

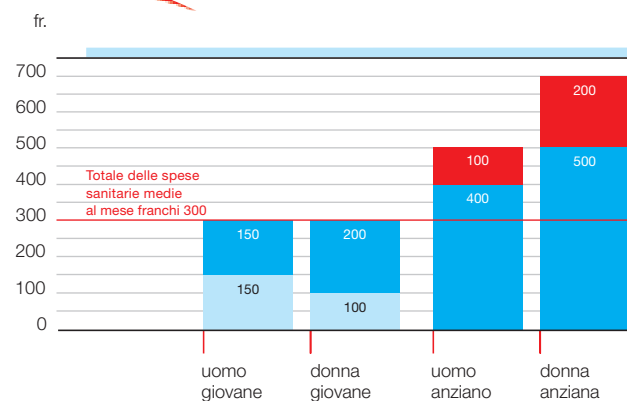
sapevole selezione degli assicurati è chiamata selezione dei rischi. Per evitare che la selezione dei rischi dia luogo a differenze di premio eccessive, l'assicurazione di base deve assolutamente ricorrere alla compensazione dei rischi.

## Come funziona la compensazione dei rischi oggi

Attualmente la compensazione dei rischi parte dal presupposto che i giovani comportino meno spese delle giovani e che entrambi comportino meno spese dei soggetti più anziani, siano essi uomini o donne. La compensazione dei rischi serve a bilanciare queste differenze di spesa. Sulla scorta di un esempio totalmente inventato, il grafico a lato spiega il meccanismo dell'attuale compensazione dei rischi.

Le spese sanitarie medie di tutti gli assicurati maggiori di 18 anni ammontano a 300 franchi al mese. Si suppone, però, che i giovani e le giovani causino effettivamente spese sanitarie rispettivamente di 150 e 200 franchi al mese. Che cosa ne deriva?

- Per gli assicurati più giovani, l'assicuratore malattie deve versare nel fondo di compensazione la differenza tra le spese sanitarie effettive di 150 e 200 franchi e le spese medie di 300 franchi. Quindi, per i giovani e le giovani, l'assicuratore malattie deve destinare alla compensazione dei rischi rispettivamente 150 e 100 franchi al mese.



■ spese sanitarie effettive  
■ versamenti nel fondo per la compensazione dei rischi  
■ versamenti dal fondo per la compensazione dei rischi

**Sulla scorta di un esempio totalmente inventato, il grafico mostra i contributi e gli oneri per uomini e donne. Per gli assicurati più giovani, si devono effettuare versamenti in favore della compensazione dei rischi, mentre per gli assicurati più anziani gli assicuratori malattie ricevono contributi dalla compensazione dei rischi.**

- Per le donne e gli uomini più anziani, invece, l'assicuratore malattie riceve contributi rispettivamente di 200 e 100 franchi al mese.

La compensazione dei rischi viene calcolata in modo tale che il saldo tra tutti gli assicuratori malattie dia come risultato zero.

## Rappresentazione inadeguata dello stato di salute degli assicurati

Principalmente, il punto debole dell'attuale sistema di compensazione dei rischi sta in una rappresentazione imprecisa dello stato di salute degli assicurati. I criteri oggi impiegati (età e sesso) consentono di prevedere solo il 5-10% circa dei rischi di malattia. Formulando criteri ottimali si potrebbe migliorare notevolmente la previsione di tali rischi.

Poiché oggi lo stato di salute degli assicurati viene rappresentato soltanto in modo impreciso, l'attuale compensazione dei rischi incoraggia gli assicuratori malattie a selezionare i rischi da assicurare, contravvenendo alla finalità della compensazione dei rischi che mira proprio a impedire che ciò avvenga.

## Riconosciuta la necessità di cambiare sistema

La compensazione dei rischi tra gli assicuratori malattie ha urgentemente bisogno di essere riformata. Nella sessione della primavera del 2006, il Consiglio degli Stati ha approvato il perfezionamento del meccanismo di compensazione dei rischi decidendo di inserire tra i criteri di compensazione le spese conseguenti sostenute nell'anno successivo a un ricovero in ospedale o in casa di cura. Nell'anno che segue tale ricovero ci si aspettano in media spese molto più elevate per assicurato. Quindi, il criterio del ricovero in ospedale o in casa di cura nell'anno precedente può fungere da indicatore dello stato di salute di un assicurato. Probabilmente il Consiglio nazionale metterà mano alla revisione della compensazione dei rischi nella sessione estiva di quest'anno.

La Visana sostiene gli sforzi politici volti ad inserire nella formula della compensazione dei rischi nuovi riferimenti concernenti lo stato di salute di un assicurato.

**Bernhard Wyss**  
Economista sanitario



## «Non basta ripartire i costi»

La caccia ai cosiddetti buoni rischi – vale a dire agli assicurati giovani e sani – è una spina nel fianco anche per l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Il Vicedirettore dott. Peter Indra afferma in un colloquio con VisanaFORUM (cfr. anche a pagg. 30/31): «Non basta ripartire i costi. Dobbiamo anche arginarli fornendo agli assicurati i giusti incentivi a contenerli.» Da un lato, l'UFSP pensa che la soluzione ideale sia creare un cosiddetto pool ad alto rischio: il trattamento di pazienti con diagnosi complesse e costose verrebbe finanziato da un pool e non più dai singoli assicuratori malattie.

Dall'altro lato, il Consiglio degli Stati ha deciso di basare la compensazione dei rischi non solo sugli attuali criteri, ovvero età e sesso, ma anche sull'elevato rischio di malattia. Gli assicuratori malattie riceveranno dei fondi per quegli assicurati che nell'anno precedente sono stati ricoverati in ospedale o in casa di cura. Entrambe le misure serviranno a «fermare la caccia ai buoni rischi», afferma Peter Indra.

# «La qualità finirà per imporsi»

**Il dottor Peter Indra chiede più trasparenza. Il capo dell'Unità di direzione assicurazione malattia e infortunio nell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) spera che ne deriveranno più qualità e meno costi.**

Nella nostra intervista, Peter Indra spiega che cosa possono aspettarsi gli assicurati.

**Peter Indra, che conclusioni trae a distanza di quattro anni dall'insediamento del Consigliere federale Couchepin a «capo della sanità»?**

Avanziamo passo dopo passo sulla strada giusta. Il nostro obiettivo principale è ottenere più trasparenza a livello di costi e qualità.

**Situazione della qualità**

**Il nostro sistema sanitario è costoso, ma è anche valido?**

Abbiamo un buon servizio medico-sanitario, ma troppo pochi criteri per valutarne la qualità. Ci occorrono parametri vincolanti.

**Cosa significa concretamente?**

Vogliamo sapere quanto lavorano bene medici e ospedali. In collaborazione con alcuni partner, l'UFSP ha avviato un progetto che dimostrerà com'è possibile valutare la qualità in modo vincolante. Ad esempio, chiediamo che percentuale di successo hanno gli interventi in un dato ospedale e quali criteri vengono applicati. Nel 2008 pubblicheremo i primi risultati.

**In che misura ne traggono vantaggio gli assicurati?**

Mi immagino un elenco in cui figurano dati sulla qualità della medicina e dei servizi di medici e ospedali. Grazie a questo elenco, prima di un ricovero in ospedale, gli as-

surati potrebbero informarsi sul medico o sull'ospedale che risponde meglio alle loro esigenze.

**Risparmiare grazie alla qualità**

**In molte regioni ci sono troppi ospedali e troppi medici.**

La qualità finirà per imporsi e la situazione si regolerà da sola. In futuro, anche il finanziamento dipenderà maggiormente dalla qualità. Ma ciò avviene già oggi. Ad esempio, non finanziamo più il numero di terapie ma confrontiamo i costi medi di una certa terapia.

**C'è veramente bisogno che ogni ospedale sia dotato dei macchinari più costosi e all'avanguardia?**

Certo che no. In questo senso già incominciamo a sentire i primi effetti in termini di risparmio. Dato che in futuro saranno finanziate le prestazioni – e dunque anche la qualità – e non più i costi generati da una terapia, gli ospedali ci penseranno due volte prima di acquistare una nuova macchina molto costosa.

**«Ancora un certo margine d'azione»**

**Anche i farmaci costosi comportano costi elevati.**

Anche qui siamo sulla buona strada. Vedo un certo margine d'azione nei generici che nei Paesi limitrofi europei sono meno costosi del 10-15 per cento. In questo campo c'è ancora un certo margine d'azione.

**E i farmaci originali?**

Se i prezzi dei generici diminuiscono, ci saranno delle conseguenze anche per i medicinali originali. I prezzi dei prodotti farmaceutici andrebbero verificati ogni tre anni. E per i nuovi farmaci più costosi dobbiamo controllare scrupolosamente se comportano davvero maggiori benefici tali da giustificare i maggiori costi.

**Intervista: Christian Beusch**

**Responsabile Comunicazione aziendale**



## Medico e manager

Il dottor Peter Indra è Vicedirettore dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Laureato in ortopedia, conosce bene il sistema sanitario sia dal punto di vista della medicina, in virtù della sua carriera di medico, sia dal punto di vista delle assicurazioni malattie. Si è distinto per questioni di gestione sanitaria e della qualità e ritiene che l'impegno a favore della qualità nel settore sanitario sia uno dei suoi compiti principali. «Gli assicurati vogliono prestazioni di alta qualità a un prezzo ragionevole», ribadisce Indra.

## Ricaricare le batterie cambiando aria

Peter Indra si rilassa «prendendo le distanze» dalla vita quotidiana. Ama trascorrere i week-end nella sua casa nel Canton Turgovia, lontano da Berna, la città in cui lavora. Oltre ad apprezzare il cambiamento d'aria, Peter Indra si rilassa in giardino oppure giocando a tennis, nuotando e passeggiando con il suo cane. «È importante trovare il giusto work-life-balance», consiglia Peter Indra. «Nei momenti di stress si dovrebbe prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Naturalmente anche un'alimentazione equilibrata è fondamentale per una vita sana.»