

# Visana Forum

La rivista della salute 1/2022



**6 Vento a favore per le giovani leve dello sprint**

Via libera al «Visana Sprint»!

**12 Promozione della salute sul posto di lavoro**

Visana è un «Friendly Work Space»

**22 Un fulmine sugli ostacoli**

Intervista all'atleta Ditaji Kambundji

**visana**  
Capirsi, semplicemente.



## L'intolleranza al lattosio è molto diffusa.

Che cosa possono fare le persone che ne soffrono? Scoprite di più a pagina 4.



### Salute

- 4 Quanto ci rende pimpanti il latte?
- 5 Il rabarbaro risveglia i sensi

### Impegno

- 6 Visana promuove le giovani leve dello sprint

### Inside

- 7 L'assicurazione di viaggio Vacanza è il massimo
- 8 Attivi in primavera
- 10 Luci puntate su una collaboratrice Visana
- 12 Collaboratori soddisfatti, meno assenze
- 13 Seguiteci sui social media
- 14 Medi24 Navigator: chattare con il medico
- 15 Assicuriamo anche la vostra economia domestica

### Servizi

- 16 Godersi il sole primaverile, proteggendo gli occhi
- 17 Well – la nuova piattaforma digitale per la salute
- 18 Offerte primaverili di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 Intervista a Ditaji Kambundji
- 24 Concorso

 Seguiteci su Facebook  
[facebook.com/visana.assicurazione.malattie](https://facebook.com/visana.assicurazione.malattie)  
 e Instagram  
[instagram.com/visana.krankenversicherung](https://instagram.com/visana.krankenversicherung)



stampato in  
svizzera

**Nota editoriale:** «VisanaForum» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos appartengono al Gruppo Visana. «VisanaForum» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Müller, Sara Steinmann, Simone Hubacher, François Furer. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Impaginazione: Stämpfli AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Mauro Mellone. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](http://visana.ch). **Cambiamenti di indirizzo:** Se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di «VisanaForum» senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).

*Care lettrici, cari lettori,*



***spero che il 2022 sia iniziato nel segno della positività e della salute per voi e i vostri cari.***

Abbiamo ragione di sperare di aver superato il picco della pandemia da coronavirus. Tutti noi non vediamo l'ora di iniziare una nuova fase più spensierata e di andare in ferie senza preoccupazioni in questo nuovo anno. In questo numero mettiamo in palio un breve soggiorno sull'isola di Sylt: non c'è posto migliore per ritemperare lo spirito e farsi viziare. Partecipate anche voi: ne vale la pena!

Inoltre, in questo numero troverete informazioni interessanti e per di più molto positive da parte di Visana. Ad esempio: grazie alla nostra assicurazione di viaggio Vacanza, da quest'anno siete assicurati ancora meglio. Lo stesso vale per la vostra assicurazione domestica, in cui abbiamo inserito nuove prestazioni senza costi aggiuntivi. Inoltre, con le nuove fatture QR, quest'anno troverete più semplici e agevoli anche i pagamenti.

C'è qualcos'altro che vi faciliterà la vita: l'app Well. Questa nuova app per la salute è stata realizzata con il supporto di Visana e altri attori del settore sanitario. L'app Well vi viene in aiuto per le questioni che riguardano la vostra salute. Potete utilizzarla per controllare i sintomi delle malattie, fissare appuntamenti dal medico o ordinare medicinali – tutto in modo semplice e sicuro. Da ora, con l'app Well potete anche farvi recapitare la vostra documentazione medica: basta scaricare l'app sul cellulare e registrarsi. L'app Well non è solo semplice da usare; al suo interno, i vostri dati medici sono anche al sicuro – garantito!

Avete già il cellulare in mano? Allora approfittatene per partecipare anche a myPoints: potete beneficiare di un bonus fino a un massimo di 120 franchi! Con un po' di sana attività fisica potete ottenere denaro contante. Così fate del bene al vostro portafoglio e, soprattutto, al vostro benessere generale! Magari troverete addirittura la motivazione per mettervi in forma in vista della primavera imminente e della stagione calda.

**Cordiali saluti**  
Angelo Egli, CEO

# Quanto ci rende pimpanti il latte?

Un vecchio slogan pubblicitario dell'industria casearia tedesca assicurava che «il latte rende pimpanti gli uomini stanchi». Ma cosa succede se il lattosio ci provoca il mal di pancia, anziché renderci pimpanti? In tutta la Svizzera, un quinto della popolazione soffre di una cosiddetta «intolleranza al lattosio». Che cosa possono fare queste persone?

Testo: Sara Steinmann | Foto: Alfonso Smith



## Consigli per tutti i giorni

- 12 grammi di lattosio al giorno (2,5 decilitri di latte) sono in genere facilmente digeribili.
- Combinare il lattosio con alimenti ricchi di grassi o proteine.
- Anche cibi pronti, prodotti da forno e dolci possono contenere lattosio.
- Trovate ulteriori informazioni utili sulla pagina della Fondazione aha! Centro Allergie Svizzera, al link [aha.ch/intolleranza-al-lattosio](https://aha.ch/intolleranza-al-lattosio)

Un buon caffè latte a colazione, un po' di muesli con dello yogurt fresco o un dolcissimo gelato al cioccolato? Per uno svizzero su cinque, questo pensiero non suscita sensazioni positive. Per una carenza di lattasi, queste persone non digeriscono il lattosio.

## La causa: la carenza di lattasi

La lattasi è un enzima della digestione, che scinde lo zucchero del latte (lattosio) nei suoi componenti galattosio e glucosio. Attraverso l'intestino, questi componenti entrano nel circolo sanguigno e forniscono energia all'organismo. Quando c'è un deficit di lattasi, il lattosio arriva nell'intestino crasso senza essere stato digerito e lì viene fatto fermentare dalla flora batterica. Questo processo libera dei gas, con conseguenze spiacevoli e anche dolorose, come meteorismo, dolori addominali o diarrea. Bambini e neonati hanno un'elevata attività della lattasi; una volta che il latte diventa meno importante nell'alimentazione, la produzione di questo enzima diminuisce. Di qui la sua carenza.

## Non tutti i latticini fanno «male» allo stesso modo

Le persone colpite da questo disturbo non devono rinunciare del tutto ai latticini. L'importante è sceglierli con cura e fare attenzione alla quantità. Il latte e i latticini sono gli alimenti che contengono più lattosio, ma, per loro natura, il burro e il formaggio stagionato (a pasta dura, semi-dura e molle) ne contengono solo poche tracce. Dunque, niente vieta di partecipare a una cena a base di fondue o raclette in compagnia. I formaggi freschi come il quark, la mozzarella, il blanc battu o la feta, invece, risultano più difficili da digerire.

## Una vasta gamma di alternative

Se assunto in piccole quantità, diluito nel corso della giornata o in determinate combinazioni (cfr. i consigli nel riquadro), il lattosio non provoca praticamente nessun disturbo. In commercio ci sono molti prodotti sostitutivi, come la mozzarella senza lattosio, lo yogurt di soia e numerose alternative al latte, quali drink a base di mandorla, cocco, soia, riso o avena. Le persone intolleranti al lattosio, dunque, non devono rinunciare completamente ai latticini.



[visana.ch/it/blog](https://visana.ch/it/blog)



# Il rabarbaro risveglia i sensi

Il rabarbaro affascina: ogni primavera sorprende il palato con il suo fresco aroma fruttato, il suo spiccato sapore acidulo ed è una buona fonte di vitamina C. Bisogna solamente tenerne un po' d'occhio le «ombre».

Testo: Peter Rüegg | Foto: Mauro Mellone

Una magnifica esperienza primaverile: mordere con forza il gambo del rabarbaro – è così croccante! – e lasciare sprigionare la sua acidità fruttata nella bocca risveglia i sensi.

## **Ricco di vitamina C e sali minerali**

Per un aroma più armonico, il rabarbaro viene per lo più abbinato ad altri tipi di verdura o frutta. Se raccolto fresco dal giardino viene utilizzato per farne succhi, composte e marmellate o come ingrediente per la preparazione di torte. Anche se è un ortaggio, in cucina e nelle panetterie viene usato come un frutto. Il rabarbaro è ricco di fibre e rende sazi, senza però dare calorie in eccesso: contiene circa 13 chilocalorie per 100 grammi. Questo lo rende un cibo sano, se non fosse che viene gustato quasi sempre con l'aggiunta di zucchero. Al posto di quest'ultimo sarebbe meglio utilizzare la stevia o lo xilitolo.

---

## **Un po' di etimologia**

Il nome «rabarbaro» ha origine greca, dove la lettera ρ, «Rho» si pronunciava con un suono aspirato, che in latino veniva scritto «rh». Ecco perché in latino veniva chiamato «Rheum barbarum», che significa «radice barbara» (cioè radice straniera), perché non veniva consumato in Occidente.

Il rabarbaro è ricco di vitamine e sali minerali, specialmente vitamina C, potassio, calcio, ferro, magnesio e fosforo. Inoltre contiene acido malico, citrico e ossalico.

## **Tenere sotto controllo l'acido ossalico**

L'acido ossalico lega il calcio e altri sali minerali utili. Inoltre, aggredisce lo smalto: ce ne accorgiamo dalla sensazione «lanosa» che lascia sui denti. L'acido ossalico viene espulso dai reni, dove può formare cristalli insieme al calcio (attenzione ai calcoli renali!). Il nostro consiglio: quando mangiate il rabarbaro, accompagnatelo sempre con latticini, che contengono calcio. In questo modo compensate il calcio perso. Mangiate solamente i gambi pelati, ma non le foglie. Scegliete i gambi rossastri, lisci e leggermente lucenti. Cuocere o sbollentare il rabarbaro diminuisce ulteriormente il suo grado di acidità: bastano da tre a cinque minuti, perché dovrebbe rimanere al dente. Inoltre, sbollentando l'ortaggio al vapore se ne mantengono le vitamine, che invece nell'acqua bollente si perdono.

# Visana promuove i nuovi talenti dello sprint in Svizzera

Chi corre più veloce in pista in tutto il Paese? Dal 2022 il titolo di nuovo talento dello sprint verrà assegnato in occasione della finale svizzera di «Visana Sprint». Da ora, Visana presta il proprio nome al popolare «Swiss Athletics Sprint» ed è partner della Federazione svizzera di atletica leggera. L'ambasciatrice di Visana Sprint è Mujinga Kambundji.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Swiss Athletics



## La via per l'oro nello sprint

Visana Sprint rappresenta il progetto dedicato ai giovani talenti più duraturo di Swiss Athletics (Federazione svizzera di atletica leggera) e vanta una tradizione di lunga data. Durante questo evento, già dal 1955 ragazzine e ragazzini emulano i loro idoli, sfidandosi per la vittoria. L'obiettivo ambizioso degli e delle sprinter in età compresa tra i 10 e i 15 anni è la qualificazione alla finale svizzera che si disputerà in autunno. Solo chi taglierà per primo il traguardo alle competizioni locali e cantonali potrà partecipare alla finale nazionale per provare a conquistare l'oro nello sprint per la propria categoria. [visanasprint.ch](http://visanasprint.ch)

**VISANA SPRINT**

Il 31 luglio 2021, con Ajla Del Ponte e Mujinga Kambundji, la Svizzera vantava ben due atlete in pista per la finale olimpica dei 100 metri a Tokyo. Che successo straordinario per le atlete, i loro allenatori, il nostro Paese, ma anche per la promozione dei futuri talenti dell'atletica leggera! Nell'ambito dello sprint, le nuove leve trovano spesso nello «Swiss Athletics Sprint» (che dal 2022 prende il nome di «Visana Sprint») una vetrina per mettersi in mostra ed essere in seguito promosse in maniera mirata attraverso le squadre.

## Mujinga Kambundji, l'ambasciatrice ideale

Per Visana questo impegno calza a pennello. Attraverso questo partenariato con Swiss Athletics e l'ambasciatrice di Visana Mujinga Kambundji, promuoviamo la crescita dei nuovi talenti e lo sport di massa. Per Mujinga Kambundji, vincitrice di una me-

daglia ai mondiali, si tratta della chiusura di un cerchio, in quanto lei stessa da adolescente ha partecipato a queste gare per giovani talenti. E sappiamo bene quanta strada abbia fatto.

## Pronti, partenza, via!

Visana è lieta di intraprendere una collaborazione a lungo termine con la Federazione svizzera di atletica leggera. Oltre ad Visana Sprint, dal 2022 prenderemo parte a eventi nazionali e internazionali in qualità di partner principali e promotori dei giovani talenti di Swiss Athletics. Il nostro obiettivo principale, tuttavia, è la promozione delle nuove leve dello sprint. Assieme a Mujinga Kambundji vogliamo stimolare bambini e adolescenti a muoversi maggiormente e aiutarli ad adottare uno stile di vita più sano. E se un giorno questo dovesse favorire un giovane talento a conquistare addirittura la qualificazione a una finale olimpica, sarebbe certamente la ciliegina sulla torta. Non vediamo l'ora di fare la nostra parte in tanti fantastici «Visana Sprint». [visana.ch/it-sprint](http://visana.ch/it-sprint)

# La nostra assicurazione di viaggio Vacanza **comprende ancora di più**

State già progettando il prossimo viaggio? Allora abbiamo una buona notizia per le assicurate e gli assicurati che possiedono un'assicurazione complementare: dall'inizio del 2022, grazie alla nostra assicurazione di viaggio Vacanza siete assicurati ancora meglio.

Testo: Peter Rüegg | Foto: Visana

«Non sono stata ovunque, ma è sulla mia lista», scriveva la critica letteraria e scrittrice Susan Sontag. Ora che arriva la primavera, la voglia di viaggiare aumenta. «Partire, rilassarsi, scoprire cose nuove»: è questa la parola d'ordine. Se solo non esistessero gli imprevisti...

## Ancora più sicuri in ferie

In caso di emergenza, una buona protezione di viaggio vi tutela. Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ambulatoriale, Ospedale o Basic presso Visana, al suo interno è automaticamente compresa l'assicurazione di viaggio Vacanza, valida per viaggi all'estero di durata fino a otto settimane, che vi protegge contro la malattia, l'infortunio e altre esperienze spiacevoli. Inoltre, Vacanza include un servizio di assistenza immediata 24 ore su 24, un'assicurazione di protezione giuridica all'estero e un'assicurazione delle spese di annullamento e bagagli.



### Viaggi e situazione legata al coronavirus

Poco prima di partire vi siete ammalati di coronavirus e il vostro viaggio è andato in fumo. Che fare con le spese di annullamento del viaggio prenotato? Trovate la risposta a questa e alle altre domande frequenti in materia di coronavirus alla pagina [visana.ch/it/corona](https://www.visana.ch/it/corona).



Maggiori informazioni su Vacanza:  
[visana.ch/vacanze](https://www.visana.ch/vacanze)

## Ampliamento delle prestazioni dal 1° gennaio 2022

Novità	<b>Spese di annullamento</b> del viaggio nel caso in cui le imprese di trasporto diventino insolventi (ad es. a seguito di un blocco dei voli di una compagnia aerea).	Sono assicurati fino a 20 000 franchi per persona assicurata e viaggio.
Novità	<b>Prolungamento del soggiorno</b> sul posto se, a causa del verificarsi di un evento assicurato (ad es. se una strada è bloccata a causa di una valanga), potete rientrare a casa vostra solo in un secondo momento.	Sono assicurati fino a 1000 franchi per persona assicurata e viaggio.
Miglioramento	<b>Spese di annullamento</b> del viaggio se (ad es. a causa di un guasto alla vostra auto o al taxi) perdetevi il volo prenotato.	Sono assicurati fino a 20 000 franchi per persona assicurata e viaggio.
Novità	<b>Spese di annullamento</b> del viaggio dovute a malattie psichiche.	Sono assicurati fino a 20 000 franchi per persona assicurata e viaggio.
Novità	<b>Costi di guarigione</b> all'estero dovuti a malattie psichiche.	Sono assicurati senza limite di prestazioni.



# Allacciare le scarpe da corsa, nonostante il polline

Finalmente è primavera! Con le temperature in aumento cresce anche la voglia di gite e attività all'aria aperta. Che si tratti di fare jogging, escursioni, passeggiate o di andare a zonzo, l'importante è uscire e fare il pieno di sole, energia e ossigeno. Purtroppo, però, la concentrazione di polline rovina il piacere di stare all'aperto a parecchie persone. Che fare?

Testo: Stephan Fischer | Foto: iStock, Visana

È ora di risvegliare dal letargo i pantaloncini corti e le magliette sportive: sulle strade sono tornati a riversarsi sciami di runner. Purtroppo, però, non sono soli: li circondano milioni e milioni di particelle di polline. L'allergia al polline limita il benessere – e dunque anche le performance – di molte persone, ma non per questo chi ne è colpito deve rinunciare a correre.

## Consigli per tutti i giorni

Tenete d'occhio le previsioni giornaliere sulla diffusione del polline, ad esempio su [pollinieallergie.ch](https://www.pollinieallergie.ch). Per allenarvi per la corsa, sfruttate la fascia oraria in cui il «vostro» polline ha concentrazioni basse, ad esempio dopo un temporale. Per farlo, bisogna sapere a quali tipi di polline siete allergici. Se non lo sapete, vale la pena di fare un test allergologico: il vostro medico sarà lieto di aiutarvi. Cercate altri consigli per affrontare il prossimo giro di corsa nonostante il raffreddore da fieno? Li trovate nell'articolo del nostro blog su [visana.ch/it/blog](https://www.visana.ch/it/blog) o scansionando il codice QR con il vostro smartphone:



## Complementare: l'assicurazione integrativa per le cure alternative

Prendete in considerazione metodi di cura alternativi per liberarvi del raffreddore da fieno? Con la nostra assicurazione integrativa Complementare avete accesso a circa 50 forme di terapia e a un'ampia scelta di terapeuti. Per maggiori informazioni su Complementare consultate il sito [visana.ch/complementare](https://www.visana.ch/complementare).



## La sfida di Mujinga ai blocchi di partenza

A volte serve un piccolo incentivo, un obiettivo che ci spinga a muoverci ogni giorno un po' di più. Proprio per questo in myPoints, il nostro programma bonus digitale all'interno di Visana App, c'è la sfida dei passi della nostra ambasciatrice Mujinga Kambundji. Il segnale di partenza per la sfida dei passi di Mujinga è fissato per il 1° maggio 2022. Più passi al giorno significano più punti e più denaro. Siete interessati? Allora iscrivetevi a myPoints. Scoprite come nella prossima pagina. Buon divertimento!

# myPoints – il nostro programma bonus digitale per voi

Nella quotidianità del telelavoro fa bene un po' di movimento in più. Che si tratti di fare una passeggiata, un'escursione o portare a spasso il cane: se avete stipulato un'assicurazione complementare presso Visana, premiamo la vostra voglia di muovervi con un importo fino a 120 franchi all'anno. [visana.ch/mypoints](https://visana.ch/mypoints)

## La vostra panoramica giornaliera

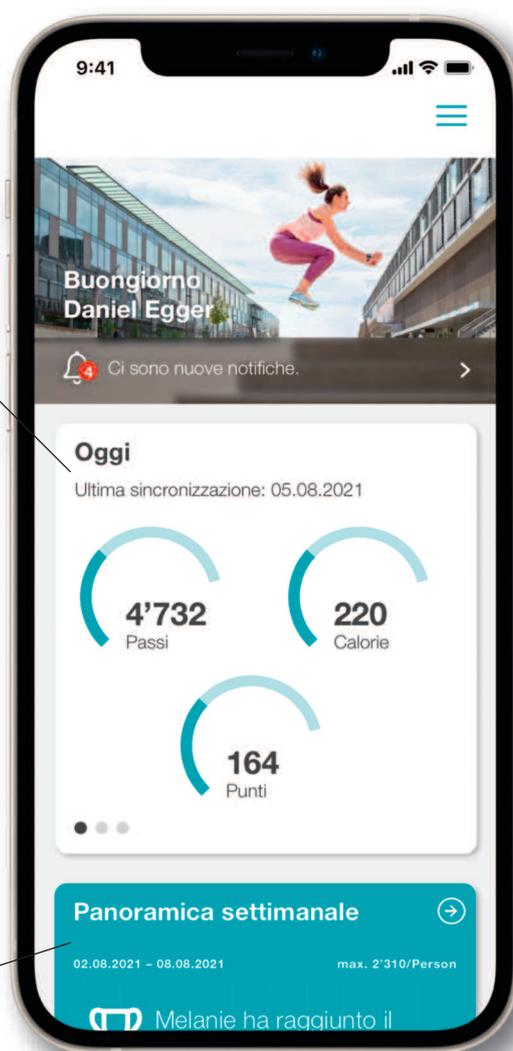
Indica il numero di passi, le calorie bruciate e i punti myPoints che avete accumulato oggi sul vostro conto.

## Ricompensa

Potete farvi versare il vostro credito già a partire da 5 franchi (massimo 120 franchi per anno civile).

## La vostra panoramica settimanale

Mostra quanti punti avete raccolto voi e la vostra famiglia nella settimana corrente (massimo 2310 punti a persona).



## Iscriversi

Non appena avrete creato il vostro conto myVisana potrete iscrivervi a myPoints tramite Visana App e iniziare ad accumulare punti. Le iscrizioni alla sfida dei passi di Mujinga all'interno di Visana App sono aperte a partire da aprile. Buon divertimento! [visana.ch/myvisana\\_it](https://visana.ch/myvisana_it)

## Punti extra

È possibile accumulare punti anche senza fare movimento e senza smartphone. Ad esempio, stipulando con noi contratti pluriennali o assicurazioni di cose.

## Blog Visana

Nel nostro blog trovate idee e consigli noti e creativi, su come ottenere la vostra dose di movimento quotidiana [visana.ch/it/blog](https://visana.ch/it/blog)



## Visana App

La registrazione a myPoints va effettuata in Visana App. Il processo di registrazione vi indirizzerà automaticamente alle fonti dei dati compatibili con myPoints (Fitbit, Garmin, Polar o Google Fit e Apple Health).

# «Buongiorno, Madame Visana!»

Jackie Rakotoarimalala lavora da dieci anni presso l'agenzia generale di Losanna. Conosce la clientela e molti assicurati e assicurate conoscono lei. Per questo motivo, molti le rivolgono la parola anche quando è al supermercato e le chiedono consiglio. «Madame Visana», come la chiamano alcuni clienti, è lieta di aiutare, sempre con un sorriso sul volto.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Chi si reca regolarmente allo sportello dell'agenzia generale di Losanna non può non conoscere Jackie Rakotoarimalala. Da oltre un decennio accoglie le richieste della clientela, offre consulenza nelle questioni assicurative e cerca sempre di trovare una risposta alle molteplici domande che le vengono poste. A volte vorrebbe poter fare un'eccezione per i suoi clienti, quando, ad esempio, Visana deve respingere un'assunzione di prestazioni, «ma questo la legge non lo consente quasi mai», dice quasi scusandosi.

## «Purtroppo la legge non consente quasi mai eccezioni»

### Presenza allo sportello

Jackie Rakotoarimalala ha iniziato la sua carriera presso Visana come lavoratrice temporanea. Il suo lavoro, il suo carisma, il suo sorriso contagioso e la sua disponibilità hanno conquistato i suoi superiori. Dopo due anni è stata promossa a responsabile del personale temporaneo e infine ha ottenuto un impiego fisso. «All'inizio ho lavorato per due o tre anni quasi esclusivamente allo sportello, per questo molte e molti clienti mi conoscono», spiega la donna, di origini malgascse. Per la clientela fa molto, perfino abbreviare il suo cognome. «Al telefono mi presento sempre come Jackie Rakoto», è più semplice per gli svizzeri», afferma sorridendo.

### Ascoltare e trovare soluzioni

A Jackie Rakotoarimalala piace molto il suo lavoro. «Il contatto personale con le e i clienti, mostrare loro come cambiare modello assicurativo e franchigia oppure ottimizzare i loro premi e, grazie a ciò, portarli a essere ancora più soddisfatti di Visana: tutto questo mi piace molto». Anche quando, in autunno, le sue giornate lavorative sono lunghe, frenetiche e stressanti, il ringraziamento delle e dei clienti la ricompensa di tutti i suoi sforzi.

Naturalmente ogni tanto le capitano anche situazioni meno piacevoli, ad esempio gli insulti al telefono alle 8 del mattino. «Fa parte di questo lavoro dover ascoltare la rabbia e la frustrazione della clientela e capita anche che si venga insultati. Non bisogna prenderla sul personale», dice Jackie Rakotoarimalala. Ascoltare e, se possibile, trovare una soluzione al problema: questo il suo motto.

### «Colonna portante» del team con tanta esperienza

A Losanna, Jackie Rakotoarimalala fa parte di un team di quasi 20 persone. Un bell'ambiente, infatti spesso qualche collega porta qualcosa di dolce per le altre. «Andiamo molto d'accordo tra di noi e ci sosteniamo a vicenda, se necessario. Abbiamo fatto molte cose insieme, siamo state a Copenaghen, Madrid e Roma. In realtà siamo più amiche che colleghe di lavoro», afferma entusiasta.

Jackie Rakotoarimalala è una delle collaboratrici del gruppo che vanta più esperienza, motivo per cui le colleghe più giovani si rivolgono a lei per questioni specialistiche. «Madame Visana», come la soprannominano in modo amichevole alcune e alcuni clienti, è ben lieta di condividere le sue conoscenze. Allo stesso modo è felice di lavorare per Visana: «Apprezzo la possibilità di poter lavorare in telelavoro e sono molto orgogliosa di essere qui a Visana».



[visana.ch/lavorare-da-visana](https://visana.ch/lavorare-da-visana)



---

## *Scheda biografica*

Jackie Rakotoarimalala (51 anni) è sposata, ha una figlia (14 anni) e vive con la sua famiglia a Prilly, una città facente parte dell'agglomerato urbano di Losanna. Di origini malgасce, è arrivata in Svizzera 28 anni fa per studiare all'università. Jackie Rakotoarimalala va regolarmente a trovare la sua famiglia in Madagascar e frequenta con assiduità i numerosi eventi culturali della diaspora malgасcia organizzati nella Svizzera romanda e nella vicina Francia. Ballare e ascoltare musica sono gli hobby che ama di più.

# Collaboratori soddisfatti, meno assenze

Di recente, Promozione Salute Svizzera ha conferito ancora una volta a Visana il label «Friendly Work Space». Come detentrica di questo riconoscimento, Visana sostiene anche altre aziende nell'intento di ottenere il label.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Chris Krebs



Nicole Simon (GAS) e Marcel Kutter (responsabile HR) hanno di che rallegrarsi.

## Lavorare da Visana

Da anni i nostri collaboratori e le nostre collaboratrici rappresentano in modo eccellente Visana e sono orgogliosi di farne parte. Carriera specialistica e dirigenziale: da noi entrambe sono possibili. Incentiviamo e sosteniamo con impegno i nostri collaboratori e le nostre collaboratrici offrendo loro formazioni mirate.



Fedeli al nostro motto «Vicini alle persone», all'interno dell'azienda viviamo la cultura del «tu». Abbiamo destato il vostro interesse? Qui trovate i posti di lavoro al momento vacanti:

[visana.ch/lavorare-da-visana](https://visana.ch/lavorare-da-visana)

Il label di qualità «Friendly Work Space» è un riconoscimento attribuito alle organizzazioni che applicano con successo la gestione aziendale della salute (GAS) in maniera sistematica e duratura. Dopo aver ottenuto il premio nel 2015 e nel 2018, Visana riceve ormai per la terza volta questa onorificenza.

Per Visana, il label riveste grande importanza: è un segno del suo impegno a favore del mantenimento a lungo termine della capacità lavorativa e della produttività del suo organico. Visana sostiene una cultura aziendale attenta, promuove una gestione sana a livello dirigenziale, rafforza l'impegno dei collaboratori e delle collaboratrici e punta su condizioni quadro che incentivano la salute.

## I punti focali

Oltre alla riduzione delle assenze, Visana punta principalmente a raggiungere obiettivi che influiscano positivamente sulla soddisfazione professionale, sulle risorse di lavoro e sulla sensibilizzazione finalizzata al mantenimento della salute fisica e mentale delle collaboratrici e dei collaboratori. Per poter misurare l'efficacia della GAS vengono definite tappe intermedie e si osservano gli effetti a medio e lungo termine di risorse e carichi di lavoro.

## Reagire rapidamente

Tra i punti di forza di Visana c'è l'ufficio interno specializzato in GAS, che opera in maniera sistematica e duratura e che rappresenta una realtà consolidata all'interno della struttura aziendale. Un ulteriore contributo fondamentale viene fornito dal circolo della salute, che è formato da una decina di collaboratori, collaboratrici e dirigenti di Visana: «Quando, ad esempio, abbiamo voluto introdurre una novità, questi organi ci hanno permesso di sviluppare misure in maniera rapida e orientata alle esigenze», dice Nicole Simon, specialista Gestione aziendale della salute presso Visana. Inoltre, Visana accompagna in prima persona i propri clienti aziendali lungo il percorso per ottenere il label.



[visana.ch/gas](https://visana.ch/gas)

# Visana sui social media

La loro importanza non è la stessa per tutti, ma per molte persone, soprattutto le più giovani, sono quasi l'unica fonte di informazioni: parliamo dei social media. Per raggiungere queste persone – potenziali giovani clienti e futuri apprendisti, apprendisti, collaboratrici o collaboratori – da ora Visana è anche su TikTok.

Testo: Simone Hubacherl | Foto: Joël Schaller

Come mai TikTok è così apprezzato dalla «generazione Z», quella degli under 25? A questa domanda non c'è una risposta sola: è una questione di pluralità. Basta un'occhiata all'app per rendersi conto che si tratta di intrattenimento in formato video. Tutti possono caricare video sulla piattaforma, che si tratti di VIP o persone comuni. È possibile mettere un «like» e commentare i video delle star: infatti, l'app è molto interattiva. I video su TikTok sono molto fruibili, «snackable» in inglese: per non vedere quello che non mi piace basta spostarlo scorrendo con un dito. Visana si serve di TikTok come «piattaforma pubblicitaria e informativa per la formazione professionale, con cui rivolgersi agli apprendisti e alle apprendiste di domani», afferma Daniel Kummer, responsabile Formazione professionale presso Visana. I contenuti vengono prodotti in seno all'azienda dal team Multimedialità della Comunicazione aziendale. Per la responsabile Social Media Madeleine Kohler, questo è un grande vantaggio: «In questo modo possiamo mettere in piedi contenuti anche rapidamente, se serve: per passare dall'idea all'attuazione e al risultato online non serve tanto tempo», spiega.

## Collaboratrici e collaboratori attivi

Visana utilizza in diversi modi anche la piattaforma business LinkedIn; ad esempio, per postare le posizioni aperte o per richiamare l'attenzione su eventi interessanti o impegni di sponsoring con i due ambasciatori Christian Stucki e Mujinga Kam-



Qui nasce un video per TikTok. Il protagonista è Joël Oesch, apprendista.

bundji. «In questo ambito spesso anche le nostre collaboratrici e i nostri collaboratori si attivano in prima persona», dice Madeleine Kohler. Una delle persone che aggiungono spesso una nota personale ai messaggi dell'azienda postando così un contributo creativo incentrato su Visana nella propria rete di contatti è Daniel Knuchel, responsabile Management Services: «Sono orgoglioso di essere parte di Visana, quasi un «co-imprenditore» – quando si tratta dei nostri prodotti e dell'elevata qualità dei nostri servizi, ci metto la faccia. Quando ricondivido un post, voglio che sia «degno di nota» e piacevole», racconta.

## Facebook e Instagram

Quello che interessa le nostre lettrici e i nostri lettori interessa anche noi. Ecco perché Visana presenta su Instagram e Facebook informazioni utili e contributi interessanti sui temi della salute, della forma fisica e della qualità di vita.



[facebook.com/visana.assicurazione.malattie](https://facebook.com/visana.assicurazione.malattie)  
[instagram.com/visana.krankenversicherung](https://instagram.com/visana.krankenversicherung)  
[linkedin.com/company/visana](https://linkedin.com/company/visana)  
[tiktok.com/@visana\\_versicherung](https://tiktok.com/@visana_versicherung)

# Medi24 Navigator: chattare con un medico è possibile

Chattare con un medico tramite servizi di messaggistica: una possibilità che Visana mette gratuitamente a disposizione delle sue e dei suoi clienti e che si rivela spesso ragionevole prima di un eventuale consulto – specialmente in tempi di pandemia.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Visana

Tutti lo sanno: digitare i sintomi nei motori di ricerca e leggere in Internet gli effetti collaterali dei medicinali non è la cosa migliore da fare. Spesso, dopo averlo fatto, ci sentiamo peggio di come realmente siamo e vorremmo non prendere più alcuna pillola per il resto della nostra vita. In fondo, anche il nostro ragazzo o la vicina vogliono solo aiutarci, ma cercare di applicare a noi il loro vissuto in campo medico non ha alcun senso.

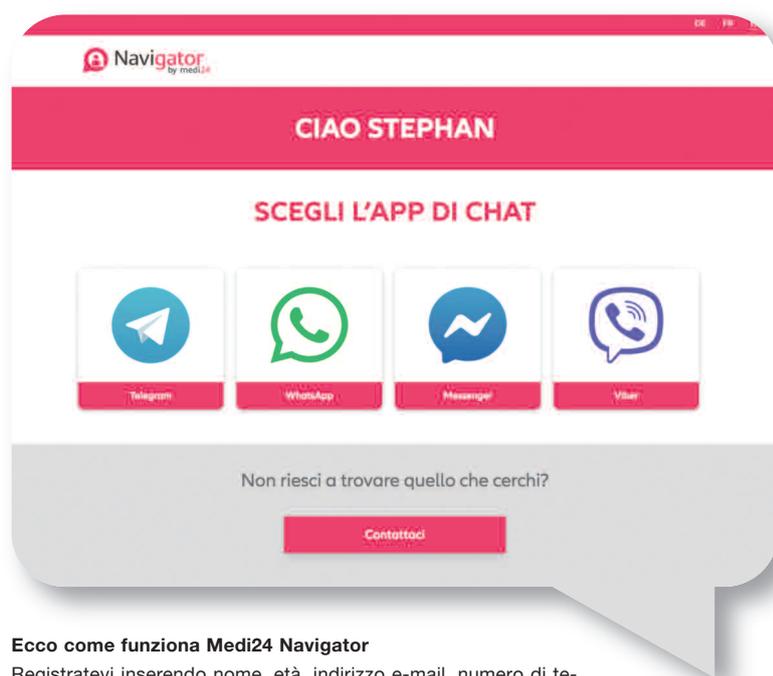
## Visite mediche non sempre necessarie

Grazie alla funzione chat di Medi24 potete porre domande direttamente a un medico. La risposta è rapida e affidabile e spesso, dopo questa sorta di «mini consulto medico» virtuale, non è nemmeno più necessario recarsi presso lo studio medico. Ogni dieci quesiti dei pazienti, sette possono essere risolti via chat, senza che sia necessario andare dal dottore: in questo modo risparmiate tempo e stress e non vi esponete involontariamente al rischio di imbattervi in virus e batteri nella sala d'attesa dello studio medico.

## Gratuito ed economico

Alla fine del «colloquio», cioè del consulto via chat, avete la possibilità di ricevere un consiglio anche per telefono (telemedicina). Le e i clienti Combi-Care possono anche utilizzare Navigator per notificare a Medi24 la prescrizione per la visita da uno specialista. Così vi risparmiate una chiamata.

Il servizio chat è gratuito per i titolari di un'assicurazione di base con un modello di telemedicina e dell'assicurazione Combi Care di



## Ecco come funziona Medi24 Navigator

Registratevi inserendo nome, età, indirizzo e-mail, numero di telefono e di assicurato e selezionate un canale di comunicazione. Basta un attimo e potrete porre le vostre domande a un medico. Alla pagina [visana.ch/it/doctorchat](https://visana.ch/it/doctorchat) trovate maggiori informazioni e un link per l'iscrizione una tantum al servizio.

Visana ed è disponibile gratuitamente, 24 ore su 24. Questa forma di trattamento efficiente permette di risparmiare costi superflui per le cure, con ricadute positive sui premi. Non ci sono limitazioni: potete ricevere questo consiglio quante volte desiderate durante il corso di ogni anno.

## Anonimato e sicurezza, anche all'estero

Grazie alla crittografia end-to-end applicata ai servizi di messaggistica, con Medi24 Navigator la vostra privacy è al sicuro. Visana non ha accesso ai dati medici trasmessi a Medi24 Navigator, che tra l'altro vi viene in aiuto anche quando siete all'estero.

# Nuove prestazioni nella nostra assicurazione domestica

Negli ultimi anni, Visana registra con soddisfazione un aumento del volume di clienti della sua assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata. Accanto a vantaggiosi sconti sui premi, Visana propone alla sua clientela un'offerta assicurativa moderna e completa, che viene continuamente adeguata alle esigenze correnti.

Testo: Patric Edelmann | Foto: Visana

Dal 1° gennaio 2022 Visana ha modificato le condizioni assicurative delle sue assicurazioni di mobilia domestica e responsabilità civile privata, ampliando l'estensione delle prestazioni con nuove coperture. Con la nostra offerta completa, proponiamo alle nostre e ai nostri clienti una protezione ancora migliore. Le nostre assicurate e i nostri assicurati attuali beneficiano automaticamente del miglioramento delle prestazioni.

## Assicurazione di mobilia domestica: da ora anche per danni agli occhiali

Da ora, l'assicurazione di mobilia domestica di Visana offre protezione contro i danni a occhiali correttivi e da sole, modellini telecomandati di auto, aeromodelli telecomandati e droni. Inoltre, nell'assicurazione di mobilia domestica sono compresi anche gli scooter elettrici e i monopattini elettrici; la copertura include anche gli atti di vandalismo contro i ciclomotori e le e-bike.

## Assicurazione di responsabilità civile privata con protezione in caso di negligenza grave

Da ora la protezione in caso di negligenza grave è automaticamente inclusa nell'assicurazione, senza supplemento di premio. In questo modo, Visana rinuncia espressamente al suo diritto di riduzione delle prestazioni in caso di negligenza grave (ad es. se una candela accesa lasciata incustodita provoca un incendio nell'appartamento). Inoltre, Visana offre anche una protezione assicurativa per piloti di kite surf e locatari di stanze per gli hobby e le feste.

## 10% di sconto per gli assicurati Visana

Buono a sapersi: se siete già titolari di un'assicurazione di base o un'assicurazione malattie complementare presso Visana, voi e i vostri familiari beneficate del 10% di sconto sulla nostra assicurazione domestica.



## Il nostro regalo per voi

A seguito della stipula di un contratto per l'assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata o per un'assicurazione di stabili riceverete una carta regalo Coop o Ikea del valore di 50 franchi. La promozione è valida fino al 31 dicembre 2022; l'offerta è limitata.



Per il modulo di contatto e maggiori informazioni:  
[visana.ch/forum-assicurazioneecose](https://visana.ch/forum-assicurazioneecose)

# Godersi il sole primaverile, proteggendo gli occhi

Il sole primaverile non è solo fonte di buonumore: ha anche le sue ombre. Tra queste, un'elevata dose di radiazioni UV, già dai primi giorni di primavera. A maggior ragione, è bene proteggere dai suoi raggi non solo la vostra pelle, ma anche i vostri occhi.

Testo: Kochoptik | Foto: Optic 2000

Anche se ad aprile l'aria è ancora frizzantina, l'intensità delle radiazioni UV aumenta notevolmente. Chi non protegge pelle e occhi si espone a dolorose conseguenze. Proprio come la pelle, infatti, anche gli occhi possono essere soggetti a una specie di scottatura causata dal sole. Le conseguenze? Dolori forti, riduzione della vista e gonfiore della congiuntiva. Nei casi peggiori, si rischia addirittura di provocare danni permanenti alla retina. Dunque, indossate sempre gli occhiali da sole quando vi esponete ai raggi solari e proteggete in particolare gli occhi delicati dei bambini dall'eccesso di radiazioni UV.

## I fondamentali

Gli occhiali da sole perfetti uniscono la protezione UV alla comodità e allo stile. Assicuratevi di acquistare occhiali con lenti grandi, astine spesse e un taglio curvo, per una protezione più completa. Importante: non basta che le lenti siano scure per garantire automaticamente la protezione dai raggi UV! Al contrario: le lenti da vista chiare garantiscono una protezione affidabile: anch'esse sono dotate di protezione UV.

## Anche i normali occhiali e le lenti a contatto proteggono

Che si tratti delle «classiche» lenti da vista o a contatto, generalmente entrambe queste soluzioni visive offrono un'elevata protezione UV. In particolare, le lenti in plastica offrono una protezione di quasi il 100% contro i dannosi raggi UV. Tuttavia, le lenti a contatto non possono coprire completamente l'occhio. Ecco perché ai portatori di lenti a contatto si consiglia di indossare anche degli occhiali da sole.



## Offerta speciale

Siete assicurati con Visana? Alcuni ottici indipendenti ticinesi offrono una vasta rete di filiali nella Svizzera italiana con i seguenti vantaggi:

- **15% di sconto sull'acquisto di un nuovo paio di occhiali (lenti e montatura)**
- **Ogni quattro confezioni di lenti a contatto, una è gratuita (25% di sconto)**
- **Esame della vista gratuito previo appuntamento**
- **Controllo regolare, modifiche e pulizia a ultrasuoni**

Basta mostrare la vostra tessera d'assicurazione in uno dei negozi elencati qui sotto. Lo sconto non è cumulabile con altre riduzioni.

I seguenti ottici indipendenti del Ticino saranno lieti di accogliervi nei loro punti vendita della Svizzera italiana:  
 Ottica Mike Grezet SA, Biasca ▪ Ottica 3 Valli sagl, Biasca ▪ Morotti SA – Götte Ottica, Lugano ▪ Ottico Michel di Claudia Sagl, Lugano ▪ M & M Acustica SA, Locarno ▪ Ottica Poretti Sagl, Tenero ▪ Unusual Optic SAGL, Giubiasco ▪ Ceresaottica SNC, Lugano ▪ Ottica Stiefel, Locarno-Muralto ▪ Ottica Stiefel AG, Ascona ▪ Ottica Vicari SA, Lugano



**Kochoptik offre alle persone assicurate presso Visana nella Svizzera tedesca vantaggi esclusivi. Li trovate alla pagina [visana.ch/it/kochoptik](https://visana.ch/it/kochoptik)**



# Well – la nuova piattaforma digitale per la salute

Nel 2021 le assicurazioni malattie Visana e CSS, l'operatore di telemedicina Medi24 e la farmacia online Zur Rose si sono alleati per lanciare sul territorio svizzero Well, la prima «piattaforma digitale per la salute dedicata a ognuno». Le fila dei nuovi partner si ingrossano di mese in mese.

Testo: Hedwig Gerards | Foto: Visana

L'app Well è l'aiutante tuttotfare per le questioni che riguardano la vostra salute. Al suo interno potete controllare i sintomi, fissare appuntamenti con un medico, ordinare medicinali o farvi recapitare la vostra documentazione medica – tutto in modo semplice e sicuro.

## La salute: digitale, semplicemente

Vi sentite poco bene o malaticci? La funzione di controllo dei sintomi in Well può aiutarvi a valutare correttamente le prime avvisaglie di una malattia. L'app vi consiglierà immediatamente se sia il caso di andare dal medico, in farmacia o in ospedale. Inoltre, con la ricetta elettronica ricevuta tramite il servizio di consulenza di telemedicina, potrete acquistare comodamente e in tutta semplicità i vostri medicinali. E c'è di più: nel glossario digitale sulla salute di Well troverete consigli validi e competenti in materia di terapie e malattie. Con la nuova app Well potete accedere con semplicità alla consulenza medica, 24 ore su 24.

## Sicura e senza complicazioni

Inoltre, con l'app Well bastano pochi clic per farsi inviare in tutta sicurezza documenti come i rapporti medici e i risultati degli esami. Finora, già oltre 2000 medici sono connessi a Well e utilizzano il software BlueConnect.

## Il vostro dossier personale

Salvate la vostra anamnesi in un dossier personale all'interno di Well. In questo modo non perderete mai la visione d'insieme sui vostri trattamenti, medicinali e appuntamenti.

## Protezione dei dati assicurata

Buono a sapersi: chi utilizza l'app Well decide autonomamente a chi consentire l'accesso alle diverse categorie di dati. Nemmeno noi di Visana abbiamo accesso ai vostri dati nell'app Well. Sottostiamo a stringenti requisiti volti a garantirvi la piena protezione e sicurezza dei dati.

## Basta scansionare il codice QR ...

... e subito vi ritroverete nell'area di download dell'app Well. Trovate ulteriori informazioni su [visana.ch/it/well](https://visana.ch/it/well).



# VisanaClub

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

*La primavera è arrivata e con lei anche le nuove offerte del Club!*



## Dispositivo di misurazione della CO<sub>2</sub> – migliorate la qualità dell'aria negli ambienti chiusi

L'incremento del valore di anidride carbonica provoca stanchezza, mal di testa e difficoltà di concentrazione e, non da ultimo, aumenta il pericolo di diffusione di virus. La CO<sub>2</sub> viene prodotta dai processi di combustione e quando espiriamo. Grazie al suo indicatore a semaforo e all'esattezza del valore ppm, il dispositivo di misurazione della CO<sub>2</sub> di Mentrex mostra con precisione la concentrazione di CO<sub>2</sub> nelle stanze. Il messaggio vocale e il segnale d'allarme vi avviseranno immediatamente quando la concentrazione di CO<sub>2</sub> supera il limite impostato. Basterà quindi arieggiare brevemente gli ambienti e tornerete ad avere un'elevata qualità dell'aria.

**Mantenete alta la qualità dell'aria che respirate grazie al misuratore di CO<sub>2</sub> al prezzo speciale di 99 franchi anziché 129 (spese di spedizione escluse).** Ordinatelo subito su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub) con il codice promozionale «VisanaClub» o con il tagliando d'ordine. Offerta valida fino al 31 dicembre 2022 o fino a esaurimento scorte.

Maggiori informazioni su [mentrex.ch](http://mentrex.ch) o su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub). Mentrex sarà lieta di offrirvi consulenza, anche al telefono: 061 795 95 90.

### Tagliando d'ordine

\_\_\_\_\_ pezzo/i del dispositivo di misurazione di CO<sub>2</sub>, modello GS241, 99 franchi, spese di spedizione e confezionamento escluse (8.50 franchi).

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

Telefono \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando e spedirlo a: Mentrex, Aktion Visana Club, Grellingerstrasse 41, 4208 Nunningen

**«Respirare aria di buona qualità migliora la vostra efficienza, il vostro benessere e la vostra salute!»**

## Coros Pace 2 – l'orologio sportivo GPS più leggero al mondo

Trovate sempre il sentiero migliore in montagna grazie alla bussola integrata. E non è tutto: alla fine dell'escursione, l'altimetro barometrico vi mostrerà il dislivello percorso. Con soli 29 grammi, Coros Pace 2 ha un peso piuma: in questo modo sarete ancora più leggeri quando camminate. Nonostante il peso ridotto, a questo orologio sportivo non manca proprio nulla: un processore veloce garantisce numerose funzionalità, condensate in una cassa ergonomica e robusta realizzata in materiale composito resistente. Altri punti di forza:

- Batteria di lunga durata
- Tracciamento del percorso GPS
- Altimetro barometrico
- Bussola
- Colori: dark navy e bianco

**Acquistate ora Coros Pace 2 al prezzo speciale di 187.40 franchi anziché 249.90 (spedizione inclusa).** Ordinatelo su [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub), per e-mail all'indirizzo [electronic@bucher-walt.ch](mailto:electronic@bucher-walt.ch), o via fax al numero 032 755 95 79. Offerta valida fino al 30 giugno 2022 o fino a esaurimento scorte.

Maggiori informazioni su [bucher-walt.ch/de/Marken/Coros](https://www.bucher-walt.ch/de/Marken/Coros). Per informazioni sul prodotto chiamate il numero 032 755 95 00.



**«L'orologio con cui camminare più a lungo.»**

**«Vitalizzanti, sani e naturali.»**



## Buoni e preziosi per la salute: succhi di frutta e verdure freschissimi grazie a Solis

Con «Juice Fountain Compact» di Solis, la centrifuga compatta e stilosa in alluminio, i vostri succhi, centrifughe e dessert ricchi di vitamine e sostanze nutritive saranno pronti in pochi secondi. Grazie ai tre livelli di velocità è facile tagliare ed estrarre il succo da frutta e verdura dura e morbida. Questa centrifuga efficiente è semplice da utilizzare e facile da pulire.

- Brocca per il succo inclusa
- Scivolo di riempimento extra large (Ø 7,5 cm)
- Regolatore di velocità con display luminoso integrato
- Lama a mandolina rimovibile e facile da pulire con setaccio a microperforazione

**Beneficiate del prezzo speciale Visana Club: 229 franchi anziché 299 (costi di spedizione e due anni di garanzia inclusi).** Ordinatelo subito su [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub) o con il tagliando d'ordine. Offerta valida fino al 30 giugno 2022 o fino a esaurimento scorte.

Maggiori informazioni su [solis.com](https://www.solis.com). Informazioni sul prodotto: 044 874 64 64 oppure [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com). **Sul sito [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub) trovate altri modelli, come il «Citrus Juicer» di Solis a un prezzo speciale.**

### Tagliando d'ordine

\_\_\_\_\_ pezzo/i Solis «Juice Fountain Compact», modello 8451, a 229 franchi.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

Telefono \_\_\_\_\_

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

# Buono a sapersi

## Informazioni importanti

### Domande frequenti

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

### Agenzie Visana

I dati di contatto delle nostre agenzie e dei nostri centri prestazione si trovano su [visana.ch/agenzie](https://visana.ch/agenzie).

### Hotline

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

### Consulenza di telemedicina

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

### Casi d'emergenza all'estero

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

### Protezione giuridica per la salute

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

### myVisana e Visana App

Grazie al portale clienti myVisana [visana.ch/myvisana\\_it](https://visana.ch/myvisana_it) e a Visana App potete accedere in ogni momento ai vostri documenti assicurativi.

### Blog Visana

Nel nostro blog su [visana.ch/it/blog](https://visana.ch/it/blog) potete trovare articoli interessanti relativi a tematiche come la salute e l'alimentazione.



## Le fatture QR sono semplicissime

Il traffico dei pagamenti tende sempre di più verso la digitalizzazione. La fine della validità delle polizze di versamento rosse (PV) e arancioni (PVR) è stata fissata al 30 settembre 2022. Per questo motivo sono a vostra disposizione nuovi prodotti successori come la fattura QR ed eBill.

A breve saremo lieti di proporvi le fatture QR e l'IBAN QR con tutti i loro vantaggi. Otterrete la prima fattura QR di Visana con la fattura mensile di settembre 2022.

### Modificare in autunno gli ordini permanenti

Effettuate i vostri pagamenti tramite ordine permanente? Allora dovrete rinnovare l'ordine permanente con l'IBAN QR, al momento della ricezione della vostra prima fattura QR di Visana oppure entro il 1° ottobre 2022. Già ora alcune banche accettano solamente ordini permanenti con data finale fissata al 30 settembre 2022. Modificate i vostri ordini permanenti entro e non oltre il 1° ottobre 2022 per assicurarvi uno svolgimento agevole del traffico dei pagamenti.

### Effettuare pagamenti con la fattura QR

Scansionate il codice QR con lo smartphone, tramite l'app della vostra banca, confermate con un click e il pagamento viene già contabilizzato presso il beneficiario. Il traffico dei pagamenti tramite fattura QR è semplice, rapido ed efficiente. Digitare il numero di riferimento è fastidioso e appartiene al passato, poiché il codice QR contiene tutte le informazioni di pagamento rilevanti. Al contempo potete utilizzare la fattura QR come avveniva finora con le polizze di versamento, ovvero anche per il versamento allo sportello postale. Oppure avete la possibilità di continuare a registrare i vostri ordini di pagamento manualmente tramite e-banking e digitando il numero di riferimento.

## Lista della limitazione della scelta ospedaliera (aggiornata a marzo 2022)

Le assicurazioni complementari ospedaliere offrono maggiori comfort e più privacy in caso di degenze in ospedale svolte in regime stazionario. Le tariffe applicabili dagli ospedali per questi servizi vengono concordate direttamente con Visana. Per evitare che i premi per le assicurazioni complementari ospedaliere vengano gravati da tariffe troppo elevate, Visana può escludere singoli ospedali dall'assicurazione complementare ospedaliera. Questo accade, ad esempio, se Visana e gli ospedali non riescono ad accordarsi sulle tariffe.

### Fate attenzione all'elenco degli ospedali

Per le persone titolari di un'assicurazione complementare ospedaliera, questo significa che le degenze stazionarie negli ospedali esclusi possono essere soggette a costi aggiuntivi non coperti dall'assicurazione complementare ospedaliera di Visana. Solo i ricoveri d'urgenza sono esclusi da questa limitazione. Gli ospedali esclusi sono consultabili nella «Lista della limitazione della scelta ospedaliera» su [visana.ch/ospedale](https://www.visana.ch/ospedale) (sotto «Download & informazioni», «Elenchi utili»).

Cantone	Luogo	Ospedale/Clinica	Nessun riconoscimento del reparto ospedaliero		
			comune	semiprivato	privato
BE	Bienne	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	■	■	■
TG	Dussnang	Rehaklinik Dussnang		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zurigo	Limmatklinik		■	■
ZH	Zurigo	Universitätsklinik Balgrist (solo reparto di paraplegia acuta)		■	■

## Ben tre premi per Visana

Ogni premio è motivo di gioia per noi, ancora di più se viene conferito da organismi indipendenti. Un esempio? Il Premio efficienza 2021, che Comparis ha assegnato a Visana, sana24 e vivacare per attarne la gestione oculata dei premi pagati dalle

nostre assicurate e dai nostri assicurati. O, ancora, la medaglia d'argento ottenuta da Visana App nel quadro dell'ISTQ App Award, conferiti dall'Istituto Svizzero per Test di Qualità per l'app della nostra cassa malati. Inoltre, siamo particolarmente felici che sia stata premiata anche la nostra capacità innovativa: per la nostra «soluzione di assistenza e di previdenza» abbiamo ottenuto il terzo posto al Premio Innovazione dell'Assicurazione Svizzera 2021. Ringraziamo di cuore tutti coloro che ci hanno permesso di posizionarci così in alto nella classifica!

ISTQ | Istituto Svizzero per Test di Qualità Sagl 



Intervista 09/2021, [istq.ch/3997](https://www.istq.ch/3997)  
Premio: TOP 3 di 17 applicazioni nel settore dell'assicurazione sanitaria

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

Cassa malati con gestione efficiente

2021



[comparis.ch](https://www.comparis.ch)  
[qualitaetest.ch](https://www.qualitaetest.ch)  
[innovationspreis.hzinsurance.ch](https://www.innovationspreis.hzinsurance.ch)



## Protezione per il vostro bebè

Con Visana le future mamme e i loro bebè sono in ottime mani. Annunciateci l'arrivo della vostra prole ancora prima della nascita. Così facendo eviterete che vi siano lacune nella copertura, poiché l'assicurazione di base non copre tutte le prestazioni mediche. Per questo motivo vi consigliamo di assicurare i nascituri contro eventuali costi aggiuntivi non coperti.

### Assicuratevi al meglio, fin dalla nascita

Per le cure ospedaliere, l'assicurazione di base copre solo i costi emersi nel Cantone di domicilio. Con la copertura ospedaliera «Reparto comune in tutta la Svizzera», Visana si fa carico anche dei costi per le cure ospedaliere al di fuori dal Cantone di domicilio. Inoltre, assicuriamo il vostro bambino anche nell'ambito della medicina ambulatoriale e alternativa. Buono a sapersi: se stipulate le assicurazioni complementari prima della nascita, non occorre compilare il questionario sulla salute. Dopo la nascita dovrete solo comunicarci il nome e la data di nascita del bambino. Saremo lieti di offrirvi la nostra consulenza a casa vostra, tramite videochiamata o presso un'agenzia Visana. Potete contattarci al numero di telefono 0848 848 899. [visana.ch/gravidanza](https://www.visana.ch/gravidanza)

# «La corsa a ostacoli offre dieci possibilità di fare bene»

Nel 2021, ai Campionati europei Under 20 di atletica leggera svoltisi a Tallinn (Estonia), Ditaji Kambundji ha conquistato con disinvoltura il titolo nei 100 metri ostacoli. La quasi ventenne atleta bernese parla del suo fascino per la corsa a ostacoli e del motivo per cui preferisce prendere l'ascensore.

Intervista: Sara Steinmann | Foto: Mauro Mellone

## ***Ditaji Kambundji, come è approdata alla corsa a ostacoli?***

Ho praticato lo sport multidisciplinare dedicandomi fino ai 18 anni circa ai 100 metri ostacoli, al salto in alto, al lancio del peso, alla corsa 200 metri, al salto in lungo, al lancio del giavellotto e agli 800 metri. Nel cimentarmi in queste discipline sportive è emerso che gli ostacoli sono quelli che mi piacciono di più. Per ciascuno dei dieci ostacoli si offre la possibilità di fare qualcosa di buono e di potere dare il massimo. Mi affascina il mix di tecnica e velocità.

## ***Come ha vissuto i Giochi olimpici estivi a Tokyo dell'anno scorso?***

Li ricollego soprattutto a sensazioni di gioia. Sebbene nel 2019 abbia preso parte al Festival olimpico estivo della gioventù europea a Baku, alle Olimpiadi tutto era diverso e molto impressionante. Ho potuto vivere l'esperienza a Tokyo insieme a mia sorella Mujinga, che mi ha mostrato molte cose. È stato bello, specialmente perché la nostra famiglia non ha potuto essere presente, a causa del divieto di pubblico.

## ***Come gestisce la pressione di dimostrare in 13 secondi quello che sa fare?***

È importante imparare che la pressione può generare qualcosa di positivo, può dare quella carica in più. Per un atleta le Olimpiadi rappresentano il culmine e bisogna essere pronti ad affrontare questa esperienza grandiosa. Se sono molto nervosa si crea una tensione che sto imparando a rilasciare al momento giusto. Inoltre ho uno spirito competitivo, performante quando è il momento giusto, come afferma il mio allenatore Adrian Rothenbühler.

## ***Come è approdata all'atletica leggera?***

Non ho quasi potuto evitarla: la prima delle mie sorelle, Kaluanda, iniziò a correre e a gareggiare e Mujinga seguì il suo esempio. Da allora, l'atletica leggera è sempre stata presente nelle nostre vite. Siamo una famiglia estremamente unita e non ci vediamo come avversarie, ma ci aiutiamo a vicenda. È anche grazie a Mujinga se sono diventata anch'io ambasciatrice di Visana.

## ***Pratica alcuni rituali?***

Curo sempre il mio aspetto, pettino i capelli e non vado mai alla linea di partenza senza trucco. Se ho un bell'aspetto e mi sento a mio agio, questo rafforza la fiducia in me stessa; forse è un vezzo di noi velociste. Inoltre colleziono i miei numeri di gara e mi piacciono da matti i calzini con disegni di animali che mi regalano mia mamma o le amiche prima di eventi importanti.

## ***Durante la Sua quotidianità va a correre lungo l'Aare o fino al Gurten?***

Non lo faccio mai, correre non fa per me. Una volta abbiamo dovuto correre dieci minuti per due volte con il nostro allenatore ed è stato molto faticoso. Inoltre non si adatta al mio tipo di allenamento, è uno spreco di energia. Nella vita di tutti i giorni mi piace prendere l'ascensore e sono relativamente tranquilla quando esco. Anche questa forse è una caratteristica delle velociste: dare il massimo al momento giusto e nel resto del tempo cercare di risparmiare più energie possibile. Le velociste e i velocisti hanno fibre muscolari molto più veloci, che permettono loro di correre molto veloce, ma che li stanca rapidamente.

## ***Lei frequenta il liceo «Neufeld», a Berna, dove segue il programma di studio per la promozione delle atlete e degli atleti. Quali sono i suoi piani per il futuro?***

Al momento, i 100 metri ostacoli sono la mia vita. Però mi piace frequentare la classe di sport e tra cinque anni conseguiremo la maturità. Qui si incontrano persone con le stesse passioni e ho trovato molti amici, dopodiché ho tutte le porte aperte. Il settore sanitario oppure il mestiere dell'ostetrica mi interessano molto, ma non voglio semplicemente iniziare a studiare per fare qualcosa. Se mi impegno a fondo in un determinato ambito, devo esserne convinta al 100%.



## *Scheda biografica*

Ditaji Kambundji (19 anni), detta «Didi», ha tre sorelle più grandi: Muswama (26 anni), Mujinga (29 anni) e Kaluanda (31 anni). Ama trascorrere con la sua famiglia e i suoi amici il tempo libero che le resta tra allenamenti e gare. Per l'intervista Ditaji ha «sacrificato» una parte del suo giorno libero nel campo di allenamento a Lanzarote, sedendosi di fronte a un portatile invece che su una spiaggia. Da febbraio 2022 è ambasciatrice di Visana.



Splendidi panorami presso l'hotel Easy Living a Sylt.

# Sylt merita sempre un viaggio

Sull'isola di Sylt potete ammirare i paesaggi di un intero continente condensati in soli 99 km<sup>2</sup>: imponenti costiere ripide, dune migranti, il piano mesolitorale del Mare dei Wadden con il suo ecosistema anfibio, paludi salmastre, la brughiera in fiore, spiagge da sogno e un mare spumeggiante. Mettiamo in palio una breve gita per due persone.

Testo: Maike Belbe | Foto: Lars Neugebauer

A Sylt, sull'isola più settentrionale della Germania, sorge, circondato da dune migranti, brughiere e paludi salmastre e, nonostante questo, ben inserito nel centro storico dell'area abitata, l'hotel Easy Living ([hotel-easy-living.de](http://hotel-easy-living.de)). Il romantico porticciolo dista solo qualche minuto a piedi, la spiaggia si trova direttamente davanti alla porta di casa. Lì vi aspetta una delle sue 38 camere, arredate in stile moderno e personale, alcune delle quali con vista mare. Il vicino Synder di Alexander Pape fa battere forte i cuori dei buongustai di ogni sorta. Lo chef in persona vi preparerà un delizioso cestino regalo contenente i prodotti della sua «fabbrica dei piaceri» del palato, la Genussmacherei: sale ottenuto artigianalmente dall'acqua del Mare del Nord, birra prodotta con l'acqua desalinizzata del Mare del Nord, pasta e molto altro.

Vi è venuta voglia di un viaggio a Sylt? Allora inviateci il tagliando di partecipazione tramite cartolina postale o partecipate all'estrazione su [visana.ch/concorso](http://visana.ch/concorso).



Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 28 aprile 2022. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali; i premi non verranno corrisposti in contanti. Partecipando autorizzate Visana e Railtour Suisse SA all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. Tale autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

## Tagliando di concorso

Vorrei vincere due pernottamenti per due persone presso l'hotel Easy Living di Sylt, inclusi prima colazione, cesto regalo della Genussmacherei e viaggio di andata e di ritorno con Railtour Suisse.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

E-mail \_\_\_\_\_

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 21 aprile 2022 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16