

Concorso

Partecipare gratuitamente alla «Course de l'Avent» a Friburgo

**Partecipate alla corsa dell'Avvento. Il 24 novembre 2013 si terrà la seconda edizione della corsa dell'Avvento (Course de l'Avent) nel centro di Friburgo. «VisanaFORUM» mette in palio 100 partecipazioni gratuite.**

Dopo l'esordio dell'anno scorso, anche quest'anno il percorso della corsa di novembre attraverserà la città di Friburgo. Le sportive e gli sportivi non corrono soltanto per la propria condizione fisica, ma anche per un altro buon motivo; infatti, la metà delle quote di partecipazione sarà devoluta a un'organizzazione d'utilità pubblica. Gli adulti e i giovani a partire da 14 anni pagano una quota di partecipazione di 20 franchi, i bambini (fino ai 13 anni) partecipano gratuitamente. I percorsi della «Cours de l'Avent» sono adatti a tutti. Sostenete una buona causa e lasciate il segno prima della fine dell'anno. Per ulteriori informazioni visitate il sito [www.coursedelavent.ch](http://www.coursedelavent.ch).



Partecipate all'estrazione di una partecipazione gratuita alla corsa dell'Avvento del 24 novembre 2013 a Friburgo. Inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione su [www.visana.ch](http://www.visana.ch). Buona fortuna!

**Tagliando di concorso**

Desidero partecipare gratuitamente alla corsa dell'Avvento a Friburgo.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

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

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale e inviarlo entro il 4 ottobre 2013 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

\*Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. Le vincitrici saranno informate entro il 15 ottobre 2013. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la partecipazione si consente a Visana di utilizzare i dati indicati a scopo di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

**PREMI 2014:  
BUONE NOTIZIE**  
Segue a pagina 3

**Il pieno di vitamine**  
Frutti di bosco: buoni e preziosi per la salute  
Pagina 10



**Visana Club**  
Approfittate delle nostre offerte autunnali  
Pagina 12



**Urs P. Gasche**  
A colloquio con un famoso pubblicitista  
Pagina 22



## Sommario

- 3 2014: aumento moderato dei premi
- 4 Visana ha una nuova immagine
- 5 Managed Care è il futuro
- 6 Al via della «Course de l'Avent» di Friburgo!
- 7 Ridurre il consumo di carta grazie a MyVisana
- 8 Migliorare la salute nelle aziende
- 10 Frutti di bosco: buoni e preziosi per la salute
- 12 Visana club e le esclusive offerte autunnali
- 14 Approfittate degli assegni Wellness 2014
- 17 Consulto medico 24 ore su 24
- 18 Raccomandare Visana conviene
- 19 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Urs P. Gasche
- 24 Concorso

## Editoriale



Care lettrici, cari lettori,

come vi abbiamo già comunicato nella scorsa edizione di «VisanaFORUM», Visana prevede un moderato aumento dei premi per il 2014. Nell'assicurazione di base l'incremento medio dei premi sarà del 2 per cento, mentre i premi delle assicurazioni complementari facoltative resteranno in parte invariati, o in alcuni casi addirittura diminuiranno. Purtroppo, per determinati prodotti della gamma delle assicurazioni complementari, l'aumento dei premi è inevitabile a causa dello sviluppo dei costi.

Tuttavia, tenete presente che queste indicazioni rappresentano dei valori medi e la situazione può variare da assicurato a assicurato. I motivi sono principalmente quattro. Primo, ci sono differenze di premio a livello regionale: è conosciuto che i premi dell'assicurazione di base sono inferiori nella Svizzera orientale rispetto a quelli della Svizzera occidentale. Secondo, l'ammontare del premio dipende anche dal modello assicurativo scelto. Terzo, l'ammontare della franchigia scelta, nonché gli sconti per bambini e giovani si ripercuotono sul premio. Quarto, il cambio del gruppo d'età sia nell'assicurazione di base che nelle assicurazioni complementari influenza l'ammontare del premio. Questi fattori possono portare a valori medi diversi da quelli previsti.

La nuova polizza che riceverete al più tardi entro fine ottobre, vi offre una panoramica concreta della vostra situazione personale.

Visana prevede solo un moderato aumento dei premi. Tuttavia, non possiamo ancora tirare un sospiro di sollievo dato che i costi del sistema sanitario continuano a incrementare. La sfida non riguarda solo gli enti federali e cantonali competenti in materia, bensì anche noi. In quanto consumatori possiamo influenzare i costi del sistema sanitario adottando un comportamento corretto e promuovendo la nostra salute.

**Albrecht Rychen**  
Presidente del Consiglio  
di Amministrazione

**Urs Roth**  
Presidente della Direzione



**Nota editoriale:** «VisanaFORUM» è una pubblicazione del gruppo Visana. Visana, sana24 e vivacare appartengono al Gruppo Visana. «VisanaFORUM» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, Peter Rüegg. Indirizzo: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Layout e foto: Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurigo. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. 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).

# 2014: aumento moderato dei premi

**Visana prevede aumenti moderati dei premi per il 2014. L'incremento medio dei premi nell'assicurazione di base ammonta al due per cento, mentre i premi delle assicurazioni complementari facoltative restano invariati, o addirittura diminuiscono. Solo in singoli casi i prodotti delle assicurazioni complementari subiranno degli aumenti.**

«VisanaFORUM» intervista Urs Roth, il CEO del Gruppo Visana, in merito ai premi per il 2014.

**«VisanaFORUM»: Visana prevede un aumento moderato dei premi per il 2014. Perché?**

Urs Roth: nella politica sanitaria sono state attuate alcune importanti riforme, tra cui il nuovo regolamento sul finanziamento ospedaliero e l'introduzione degli importi forfettari per singolo caso negli ospedali. Si tratta di uno sviluppo positivo dopo che negli ultimi anni abbiamo subito un aumento dei costi, in alcuni casi anche di notevole entità.

**Per il futuro si prevedono ancora solo aumenti moderati?**

Non sono sicuro che la situazione attuale possa protrarsi a lungo. Ci sono ancora troppe questioni irrisolte. Gli elenchi ospedalieri non sono ancora stati stilati definitivamente per

tutti i Cantoni e le tariffe ospedaliere sono per la maggior parte ancora provvisorie. Inoltre, ci sono delle difficoltà a livello giuridico e i medici chiedono un aumento delle tariffe. Bisogna tenere conto anche del fatto che tutti noi aspiriamo al progresso nel campo medico e questo non è gratuito.

**Nei media si parla spesso di aumenti percentuali. Che cosa ne pensa?**

Le percentuali sull'aumento dei premi presentate nei media non rivelano nulla sull'effettivo ammontare del premio. Fare un confronto è possibile solo se vengono paragonati gli importi assoluti in franchi. Gli assicurati non pagano i premi in percentuali, bensì in franchi e centesimi.

**L'ammontare dei premi è uno dei principali criteri nella scelta dell'assicurazione malattie.**

Lo è sicuramente. Ripeto però ancora una volta che nel confronto dei premi non bisogna tenere conto solo dell'ammontare effettivo dell'importo del premio, bensì anche del servizio, della qualità dei prodotti assicurativi e delle prestazioni aggiuntive corrisposte dall'assicurazione malattie. A questo proposito Visana è una delle migliori. Anche quest'anno Visana ha ricevuto ottimi voti in molti test indipendenti. Un motivo in più per essere assicurati presso Visana.

**Intervista:**

**Christian Beusch**

**Responsabile Comunicazione aziendale**

### Valori medi: situazioni diverse tra gli assicurati

L'aumento dei premi del 2 per cento nell'assicurazione di base è un valore medio per tutta la Svizzera. A seconda della regione di premio o del modello assicurativo scelto, l'incremento dei premi può differire dalla media, sia in eccesso che in difetto. Sia nell'assicurazione di base che nelle assicurazioni complementari facoltative possono esserci dei cambi del gruppo d'età che influenzano l'importo del premio. In altre parole: la situazione è diversa per ogni assicurato.

# Visana ha una nuova immagine

**Tutt'intorno a voi – in ogni fase della vita.** Visana si presenta con una nuova immagine e lancia una nuova campagna pubblicitaria con messaggi e immagini che riflettono i valori dell'azienda.

Grazie a una nuova campagna pubblicitaria, frutto della nuova immagine aziendale, in futuro Visana si presenterà in una nuova veste. Al centro della campagna è posto l'impegno di Visana a fornire ai propri assicurati il miglior servizio, sempre e ovunque. La comunicazione futura si fonderà, quindi, su questo messaggio e perseguirà un chiaro posizionamento del marchio.

## L'arco rosso come chiaro segno di riconoscimento

Un elemento chiave della nuova identità è costituito dall'arco rosso presente nel logo di Visana, che ricorre come chiaro segno di riconoscimento su tutti i mezzi pubblicitari e rappresenta la sicurezza, il legame e la promessa che Visana fa ai suoi clienti di accompagnarli in ogni fase della vita, quale partner assicurativo forte, affidabile

e competente in grado di offrire una protezione completa e un servizio di ottima qualità.

## Uno slogan che veicola la filosofia di Visana

Da Visana gli assicurati potranno fare affidamento anche in futuro su una consulenza personalizzata e sul contatto diretto con interlocutori competenti. Il nuovo slogan «Tutt'intorno a voi» riflette perfettamente questo messaggio ed è il pensiero fondamentale su cui si basa la nuova campagna. Le immagini dello slogan raccontano le storie di vita dei clienti e forniscono una rappresentazione visiva di come Visana offra loro supporto in ogni fase della vita.

**Hedwig Gerards**

**Responsabile Marketing Clienti privati**



# Il futuro è nell'assistenza integrata

**Qualità a prezzi accessibili.** Sempre più medici di famiglia lavorano in gruppi piuttosto che da soli entrando a far parte di reti di medici o di poliambulatori. Anche per gli assicurati di Visana il modello Managed Care è in voga.

Gli assicurati mostrano il loro interesse per l'assistenza integrata. Nonostante il no della votazione sulla proposta Managed Care dell'anno scorso, la popolazione svizzera si affida sempre di più alle cure presso le reti di medici.

Visana continua a espandere le offerte di modelli HMO e medico di famiglia per assecondare l'interesse degli assicurati e le cifre degli anni passati riportate qui di seguito lo dimostrano (cfr. grafico sotto/a destra/ a sinistra).

## Fino al 20 percento di sconto sul premio

Per Managed Care s'intendono i modelli HMO (Health Maintenance Organization), le reti di medici di famiglia e la telemedicina. Con questi modelli d'assicurazione, l'assistenza sanitaria è prestata da un unico partner e permette di mantenere quanto più possibile bassi i costi della sanità.

Se siete domiciliati in una regione in cui si sono create delle reti di medici di famiglia o dove sono nati poliambulatori (studi HMO), potete passare a un modello Managed Care di Visana. In questo modo beneficate di uno sconto sui premi fino al 20 percento.

Lasciatevi consigliare da un collaboratore Visana della vostra agenzia. Troverete il numero di telefono sulla vostra tessera d'assicurazione o sul conteggio delle prestazioni. Informatevi presso il vostro medico di famiglia se fa già parte di una di queste reti.

**Hannes Bichsel**

**Product Management**

## Successo dei modelli d'assicurazione integrata

I modelli d'assicurazione integrata sono in forte aumento presso Visana. Nel 2013 il numero di assicurati che ha optato per questo modello assicurativo è stato quasi il doppio rispetto a quello del 2012. Dal 2010 le cifre sono aumentate di cinque volte.

### Numero di assicurati Managed Care

Gennaio 2010	25 595
Gennaio 2011	34 584
Gennaio 2012	65 299
Gennaio 2013	120 153

### Managed Care – potenziale di risparmio pari al 20%

Potete trovare tutte le informazioni relative ai nostri modelli Managed Care sulla seguente pagina web [www.visana.ch](http://www.visana.ch) (Offerta > Assicurazione malattia > Assicurazione di base > Managed Care).

### Nuove offerte Managed Care da 2014

- Cantone di Lucerna: Ärztenetz Luzern Land
- Cantone di Lucerna: Medplace Hochdorf
- Cantone di Soletta: HMO Medgate Health Center Solothurn
- Cantone di Zugo: HMO santémed Gesundheitszentrum Zug
- Cantone di Zurigo: HMO Medgate Health Center Oerlikon
- Cantone di Zurigo: HMO santémed Gesundheitszentrum Eglisau

# Al via della «Course de l'Avent» di Friburgo!

**Friburgo accoglie tutti gli appassionati di corsa.** Il 24 novembre 2013, circa 1000 partecipanti affronteranno la corsa tra le stradine della città vecchia di Friburgo. Partecipate anche voi, l'obiettivo non è solo tenersi in forma.



Natale è ormai alle porte. Le vetrine adornate con corone e decorazioni dell'Avvento, luci natalizie lungo le strade e nell'aria profumo di vin brûlé e caldarroste sono un chiaro segnale. Ma a un'immagine simile si possono affiancare le scarpe da ginnastica e corridori affannati? Certo che sì, la Corsa dell'Avvento è vicina!

## Per una buona causa

La Corsa dell'Avvento di Friburgo è un evento speciale, non solo per il periodo in cui si svolge, ma anche perché i partecipanti sostengono un'organizzazione di utilità pubblica. Infatti, metà delle quote di partecipazione saranno devolute a un'istituzione caritativa. Un buon motivo per indossare le scarpe da ginnastica nonostante il freddo.

Giovani o anziani, amatori o sportivi ambiziosi, alla Corsa dell'Avvento tutti trovano un percorso adatto alle proprie capacità. Praticare sport e fare movimento non hanno tempo per una pausa, nemmeno in inverno.

**Concorso: estrazione di 100 partecipazioni gratuite**  
Con un po' di fortuna, potete partecipare gratuitamente alla corsa dell'Avvento a Friburgo del 24 novembre 2013. Partecipate al nostro concorso a pagina 24 e vincete una delle 100 partecipazioni gratuite. Buona fortuna!

## I bambini fino a 13 anni partecipano gratuitamente

Ci sono tre buoni motivi per partecipare alla Corsa dell'Avvento: un percorso interessante, un'ampia scelta di itinerari e di categorie e una modesta quota di partecipazione. Gli adulti pagano una quota di partecipazione di 20 franchi di cui la metà è devoluta a un'organizzazione di utilità pubblica, mentre i bambini fino ai 13 anni partecipano gratuitamente.

In qualità di sponsor principale, Visana desidera lasciare il segno ancora una volta prima della fine dell'anno e motivare sempre più persone a partecipare alla Corsa dell'Avvento. Per ulteriori informazioni consultate la seguente pagina internet

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

**Stephan Fischer**  
Comunicazione aziendale

# Consumare meno carta con MyVisana

**Ridurre il consumo di carta grazie al portale dei clienti.** A partire da maggio 2013, molti clienti rinunciano all'invio di documenti tramite posta preferendo la gestione online della loro assicurazione malattie e riducendo in questo modo il consumo di carta. Provate anche voi il portale online dei clienti MyVisana e partecipate all'estrazione di un Samsung Galaxy S4.

Grazie al portale dei clienti MyVisana potete tenere sotto controllo in ogni momento le vostre spese sanitarie, a casa o ovunque voi siate. Sarete sorpresi dalla semplicità con cui potrete gestire la vostra assicurazione.

## I vantaggi di MyVisana

- **Pratico.** Grazie a MyVisana potete visualizzare in ogni momento le vostre spese sanitarie e accedere facilmente a polizze, fatture, franchigia e aliquota percentuale.
- **Veloce.** Desiderate modificare l'indirizzo, la modalità di pagamento o la franchigia? Con MyVisana potete gestire la vostra assicurazione malattia in modo semplice, veloce e indipendentemente dall'ora e dal luogo in cui vi trovate. Ogni qual volta apportate una modifica riceverete una conferma nella vostra casella di posta elettronica.
- **Novità: senza consumo di carta.** Il portale MyVisana vi consente di rinunciare al recapito tramite posta dei vostri documenti, come i conteggi delle prestazioni, le fatture dei premi o le polizze (fanno eccezione i solleciti). Non appena viene creato un nuovo documento riceverete un messaggio sul vostro indirizzo privato di posta elettronica e potrete visualizzarlo online su MyVisana.
- **Novità: contatto diretto.** Su MyVisana trovate i dati della vostra persona di contatto e potete comunicare con lei in modo diretto contattandola personalmente.
- **Sicuro.** MyVisana è protetto tre volte: solo inserendo il vostro numero di identificazione, la vostra password personale e il codice riportato sulla carta matrice potete accedere ai vostri dati personali e comunicare con Visana in modo sicuro.

Iscrivetevi già oggi al sito web [www.myvisana.ch](http://www.myvisana.ch) oppure compilate il seguente tagliando d'iscrizione. In seguito vi invieremo tutta la documentazione necessaria per l'accesso a MyVisana e parteciperete automaticamente all'estrazione del premio.



## Tagliando d'iscrizione e partecipate al concorso

**Sì, desidero essere assicurato online.**

(Si prega di apporre una crocetta)

Sì, desidero partecipare al concorso e accetto le condizioni di partecipazione.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

Assicurato n. \_\_\_\_\_

Data di nascita \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

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

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale e inviarlo entro il 31 ottobre 2013 a: Visana Services SA, Supporto specialistico portale clienti, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

L'estrazione avrà luogo a novembre 2013. Le vincitrici e i vincitori saranno informati per iscritto. Non è possibile la corresponsione dei premi in contanti. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali. Con la partecipazione si consente a Visana di utilizzare i dati indicati a scopo di marketing. Le collaboratrici e i collaboratori del Gruppo Visana sono esclusi dalla partecipazione al concorso.



# Migliorare la salute nelle aziende

**A colloquio con Sandra Bittel.** La specialista in Gestione aziendale della salute lavora da un anno e mezzo presso Visana. L'appassionata scalatrice di vette si occupa della formazione durante i seminari e offre consulenza alle imprese sul tema delle assenze.

Sempre più aziende hanno riconosciuto l'importanza di investire in collaboratori sani e motivati, infatti, le assenze generano costi elevati e la Gestione aziendale della salute (GAS) potrebbe essere la chiave per risolvere il problema. Sandra Bittel e il

suo team presso la Sede centrale di Visana a Berna sostengono le imprese nell'attuare le misure necessarie.

## Assenze e stress

Come si possono ridurre o eliminare le assenze dei collaboratori, come si fa a reintrodurli sul posto di lavoro, come occorre comportarsi con i lavoratori con malattie psichiche, come si può prevenire lo stress? Questi sono gli argomenti principali con cui Sandra Bittel si confronta durante i seminari.

I partecipanti sono soprattutto persone del settore del personale, con compiti dirigenziali o che fanno parte della direzione aziendale, ma sono presenti anche semplici collaboratori che si interessano di un argomento specifico. In particolare, la gestione dello stress sul posto di lavoro è un tema che desta l'interesse della maggior parte dei lavoratori.

## Responsabile ad interim

Sandra Bittel ha iniziato a lavorare come specialista nella GAS nel settore Clienti aziendali presso Visana nell'aprile 2012. Quasi un anno dopo si trova a essere a capo ad interim del team composto da cinque persone, in quanto la responsabile è in congedo maternità.

Accanto ai compiti amministrativi da svolgere presso la Sede centrale di Visana, Sandra Bittel è spesso impegnata nei seminari esterni sulla GAS in qualità di referente o di formatrice, dove si confronta in prima persona con le sfide che le aziende devono affrontare sul tema della promozione della salute e su quale tipo di sostegno occorra loro per i propri collaboratori.

## Formatrice e consulente

Nella sua carriera, Sandra Bittel ha messo sempre al centro dei suoi interessi l'essere umano: prima c'erano gli allievi visto che ha insegnato per 13 anni nella scuola primaria e poi gli adulti dopo aver conseguito il titolo di formatrice per adulti ottenendo il diploma SSS e diventando coach e trainer. Nel frattempo ha lavorato tre anni a New York presso Svizzera Turismo nel settore marketing e quando è rimpatriata è di nuovo passata alla formazione in qualità di responsabile presso la Croce rossa del Vallese.

Sandra Bittel lavora per Visana business con un grado d'occupazione del 70 per cento. La classica routine di lavoro per lei quasi non esiste. Non ha giorni di lavoro fissi, ma può, o meglio deve, essere molto flessibile nella pianificazione della sua settimana lavorativa. La formazione all'esterno e l'attività di consulenza richiedono molto tempo, pertanto gli appuntamenti in ufficio devono possibilmente essere presi tenendo presente queste ne-

## Viaggi, ricette, montagne

Le grandi passioni di Sandra Bittel sono viaggiare e cucinare. Le due cose vanno di pari passo, infatti cucina regolarmente ricette interessanti prendendo spunto da idee di ritorno dalle sue vacanze, di cui godono anche gli amici e parenti che aspettano con ansia il prossimo invito a cena. Sandra Bittel vive insieme a suo marito nell'Oberland bernese da un anno e mezzo. In questo modo ha accorciato il suo tragitto al lavoro mantenendo la vicinanza al Vallese, luogo di nascita e alle montagne. Avendo i monti delle Api bernesi a portata di mano potrà continuare a coltivare l'altra sua grande passione, quella di scalare montagne.

cessità. Grazie, però, al suo talento organizzativo e a una buona gestione del tempo, Sandra Bittel riesce ad avere tutto sotto controllo.

## L'Himalaya in cima alla lista dei desideri

Durante i weekend Sandra Bittel ama arrampicarsi sulle vicine montagne, meglio se su una ripida parete rocciosa. «Sono sempre attaccata alla corda, non sono un'amante del rischio», afferma e continua: «Scalare le montagne per me è il mezzo perfetto per staccare la spina, infatti, questo sport non lascia spazio ad altri pensieri.»

Durante le ferie però vuole andare oltre. È già stata sul Kilimangiaro (5895 m) e sull'Aconcagua (6962 m), la prossima meta è un monte della catena dell'Himalaya, preferibilmente l'Island Peak in Nepal alto 6189 metri. Tuttavia, per trovare un buco nella sua agenda dovrà passare ancora un po' di tempo.

## Stephan Fischer

Comunicazione aziendale



# Frutti di bosco: buoni e preziosi per la salute

**Fonte di vitamine e sali minerali a basso contenuto calorico. È possibile gustare i frutti di bosco in tanti modi diversi. Le sostanze che contengono rafforzano le difese immunitarie e possono lenire alcuni disturbi. Se raccolti durante la piena maturazione, i frutti di bosco contengono la maggior parte delle loro sostanze nutritive e sono ancora più gustosi.**

Non perdetevi l'occasione di gustarli, è ancora stagione per molti tipi di frutti di bosco. Potete trovarli ormai tutto l'anno, freschi se provengono dai Paesi meridionali oppure surgelati, secchi, nelle marmellate o nei succhi di frutta. Il loro contenuto di vitamine e sali minerali varia a seconda del metodo di coltivazione e trasformazione. Fate attenzione alle informazioni riportate sulla confezione

e, se possibile, scegliete i frutti non trattati. Vale la stessa regola che si applica a frutta e verdura: più fresco è sinonimo di più buono e più sano.

## **Il pieno di vitamine anche in autunno**

I frutti di bosco in Svizzera si trovano in estate. Quest'affermazione non è del tutto vera; esistono, infatti, dei tipi

di fragole, lamponi, more e ribes che maturano a fine settembre o addirittura a fine ottobre. In questo modo potete assaporarli anche in autunno utilizzandoli per dessert, muesli o succhi ricchi di vitamine.

Tutti i frutti di bosco appena menzionati contengono vitamina C che aiuta a rafforzare il nostro sistema immunitario, ma contengono anche tante fibre e sali minerali come calcio, ferro, potassio e magnesio. Pertanto, è importante consumare i frutti freschi e, a seconda delle possibilità, congelarli per l'inverno (vedi riquadro).

## **I frutti della felicità**

Al momento è molto di moda una bacca famosa per le sue proprietà contro l'invecchiamento. Specialmente a Hollywood, le bacche di goji sono considerate il frutto della bellezza e della giovinezza. Questo frutto è originario della Cina, Mongolia e del Tibet e fa parte della medicina tradizionale cinese. Da noi questa bacca si trova essiccata. Secondo i test di laboratorio di K-Tipp che hanno esaminato undici su dodici prodotti contrassegnati come biologici, è emerso che in essi è contenuta una grande quantità di sostanze antiparassitarie.

## **Essiccati o cotti**

Esistono alcuni frutti di bosco che non possono essere mangiati crudi, ma che se vengono cotti contengono molte proprietà benefiche, come ad esempio il mirtillo rosso e il cinorrodo, il frutto della rosa canina. Nei Paesi con un clima mite, il periodo di maturazione del mirtillo rosso inizia già a fine giugno, mentre in Svizzera di solito è a fine agosto. Esistono anche tipi di mirtillo rosso che maturano una seconda volta a settembre e ottobre.

Il mirtillo rosso cotto è molto amato come contorno dei piatti a base di selvaggina, ma lo si trova anche essiccato, soprattutto nelle Reformhaus, negozi specializzati in prodotti naturali, come anche i mirtilli rossi americani, o cranberry, che appartengono alla stessa famiglia delle



## **Congelare nel modo giusto**

I lamponi, i ribes neri e rossi, i mirtilli neri e le more sono semplici da congelare e in questo modo non vanno perse le vitamine che contengono. Per fare in modo che i frutti non si attacchino, spargeteli su una teglia e congelateli. Una volta congelati potete raccogliarli in un sacchetto e riporli nuovamente nel congelatore.

ericacee. Oltre a contenere vitamina C, entrambi sono ricchi di vitamine A, B e molti sali minerali, diventando, grazie al loro sapore agro-dolce, uno spuntino sano e gustoso.

I cinorrodi sono raccolti a fine autunno dopo le prime gelate e sono ricchi di vitamina C, ma anche A, B1 e B2. Di solito la polpa della frutta viene elaborata, ottenendo un'ottima marmellata da spalmare sul pane, per accompagnare piatti di selvaggina o da utilizzare come ripieno per dolci.

**Anna Schaller**  
Pubblicista

# Visana Club – per tutti i gusti

Visitate regolarmente  
Visana Club al sito  
[www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch)

**Visana Club – Il vostro vantaggio.** In quanto clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente a Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. Per Visana Club, Visana non impiega neanche un centesimo dei premi incassati. Per ulteriori informazioni e offerte consultate il sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch)

## Igiene orale per tutta la famiglia

I spazzolini elettrici Philips Sonicare DiamondClean e Philips Sonicare for Kids garantiscono una pulizia profonda e delicata dei denti e delle gengive. Anche la Società svizzera odontoiatri raccomanda il loro utilizzo e dai test svolti dalla fondazione Warentest, lo spazzolino elettrico Sonicare DiamondClean ha ottenuto il voto «molto buono» per quanto concerne la pulizia orale.

### Philips Sonicare For Kids

- Pulisce e protegge il loro sorriso
- Ideale per sviluppare una migliore igiene orale
- Spazzolino elettrico ricaricabile

### Philips Sonicare DiamondClean (per adulti)

- Rimuove la placca in modo efficace
- Denti bianchi e sani
- Spazzolino elettrico ricaricabile, incluso bicchiere di ricarica e custodia da viaggio



### Tagliando d'ordinazione

\_\_\_ (quantità) Philips Sonicare For Kids, 69 franchi  
\_\_\_ (quantità) Philips Sonicare DiamondClean, 149 franchi

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

Telefono \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando e inviarlo a:  
Sertronics AG, Philips/Visana-Angebot, Fegistrasse 5,  
8957 Spreitenbach.

**Un sorriso smagliante al prezzo speciale Visana Club: Philips Sonicare For Kids 69 franchi anziché 99 e Philips Sonicare DiamondClean 149 franchi anziché 299.90.**

I prezzi includono l'IVA, i costi di spedizione e due anni di garanzia. Ordinate ora questi prodotti su [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) o tramite il tagliando d'ordinazione. L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2013 o fino a esaurimento scorte. Per ulteriori informazioni e per vedere le immagini collegatevi al sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) oppure [www.philips.ch/sonicare](http://www.philips.ch/sonicare). Consulenza Servizio clienti Philips: 0800 002 050 (rete fissa CH gratuita); telefono cellulare 0848 000 292 (a pagamento).

## Non c'è due senza tre: il Combi-Grill di Solis

Con il nuovo Combi-Grill 3 in 1 della linea Premium Class fate bella figura in ogni occasione e trascorrete momenti indimenticabili a tavola. Trascorrete rilassanti momenti gustando ottimi piatti insieme ai vostri amici con il caquelon in acciaio per la fondue di carne, la spaziosa piastra per una grigliata oppure le padelline antiaderenti per raclette. Ecco le caratteristiche:

- padelline per raclette, piastra per grigliare o caquelon per fondue di carne fino a 8 persone
- 2 sistemi di cottura separati e regolabili
- dimensioni: 35.5 x 14 x 35.5 cm (L x H x P)
- incluse 8 padelline per la raclette, 8 raschiotti e 8 forchette da fondue



**Combi-Grill 3 in 1 a un prezzo speciale Visana Club: solo 279 franchi anziché 349.90** (compresi i costi di spedizione, tassa di riciclaggio e due anni di garanzia). Ordinate ora questi prodotti su [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) o tramite il tagliando d'ordinazione. L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2013 o fino a esaurimento scorte. Per maggiori informazioni contattate il sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) o [www.solis.ch](http://www.solis.ch). Per informazioni: [verkauf@solis.ch](mailto:verkauf@solis.ch).

### Tagliando d'ordinazione

Un Combi-Grill 3 in 1 per 279 franchi, compresi i costi di spedizione e tassa di riciclaggio

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

Telefono \_\_\_\_\_

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

## Hotelcard, il primo metà prezzo per hotel

Grazie alla Hotelcard, il primo metà prezzo per hotel, potete pernottare in oltre 500 alberghi in tutte le regioni di Svizzera, Germania e Austria (tutte le categorie) con oltre 1 milione di camere disponibili a metà prezzo, tutte le volte che lo desiderate.

**Godetevi le vostre ferie grazie ai prezzi speciali esclusivi grazie alla Hotelcard.**

- **Hotelcard per 1 anno: 49 anziché 95 franchi**
- **Hotelcard per 2 anni: 88 anziché 165 franchi**
- **Hotelcard per 3 anni: 127 anziché 235 franchi**

Ordinate subito online: [www.hotelcard.com/visanaclub](http://www.hotelcard.com/visanaclub), con il tagliando d'ordinazione o telefonicamente allo 0848 711 717 (tariffa locale). Si prega di utilizzare il codice di sconto visanaclub. L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2013. Per ulteriori informazioni consultate il sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) o [www.hotelcard.com](http://www.hotelcard.com). Per ricevere consulenza chiamate lo 0848 711 717 (tariffa locale) o scrivete una e-mail [office@hotelcard.com](mailto:office@hotelcard.com).

### HOTELCARD® ½ PRICE HOTELS

Tutti i prezzi includono l'IVA. Per le ordinazioni con fattura vengono conteggiati 5 franchi per le spese di elaborazione. Il codice di sconto visanaclub è valido solo per i nuovi clienti e non può essere utilizzato per il prolungamento degli abbonamenti Hotelcard già esistenti.

### Tagliando d'ordinazione

Hotelcard per:  1 anno (49 franchi),  
 2 anni (88 franchi),  3 anni (127 franchi)

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

Telefono \_\_\_\_\_

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

Data di nascita \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando e inviarlo a:  
Hotelcard AG, Burgstrasse 20, 3600 Thun

# I vantaggi degli assegni wellness

**Mantenetevi in forma! Grazie agli assegni wellness 2014 di Visana potete prevenire malattie e infortuni e promuovere il vostro benessere.**

## 350 franchi per la vostra salute

Non rinunciate all'esercizio fisico e beneficiate degli assegni wellness 2014 di Visana, per un valore complessivo di 350 franchi, che potete utilizzare per diverse attività e corsi.

## Ecco come fare

1. Iscrivetevi a un corso o a un programma fitness a vostra scelta.
2. Richiedete un conteggio delle prestazioni oppure una ricevuta con il vostro nome.
3. Inviare i giustificativi con le indicazioni necessarie e gli assegni wellness al vostro centro prestazioni.
4. Dopo la verifica dei documenti, vi rimborseremo la somma che vi spetta.

## I vostri assegni wellness

- Tutti gli assicurati che dispongono delle coperture complementari Ambulatoriale, Basic o Managed Care Ambulatoriale hanno diritto agli assegni wellness 2014. Ogni famiglia riceve gli assegni wellness in un solo esemplare insieme alla rivista «VisanaFORUM» 3/13. Per altri membri della famiglia assicurati presso Visana (con la copertura summenzionata), gli assegni possono essere richiesti presso

l'agenzia competente oppure scaricati direttamente dal sito internet [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Privati > Risparmio.

- Gli assegni wellness sono validi per le attività e i corsi iniziati nel 2014.
- Per le nuove ammissioni, i contributi valgono a partire dalla data di adesione a Visana (inizio dell'attività o del corso dopo tale data).
- Gli assegni wellness devono essere inviati al più tardi entro il 31 gennaio 2015.
- Per ogni fattura può essere fatto valere un solo assegno.
- Le fatture devono contenere le seguenti indicazioni: cognome e nome, numero d'assicurato, breve descrizione dell'attività, date del corso risp. inizio e durata, luogo dove si svolge il corso, spese, timbro e firma dell'emittente della fattura o ricevuta.
- Gli assegni possono essere riscossi soltanto da assicurati che alla data d'invio della fattura non hanno disdetto l'assicurazione presso Visana.
- Gli assegni non possono essere utilizzati per saldare la franchigia o l'aliquota percentuale.

## IMPORTANTE

Questi assegni wellness sono validi per il 2014, si prega di conservarli. Potete riscuotere i vostri **assegni wellness 2013** fino al **31 gennaio 2014**.



## Assegno Wellness Fitness

Incollate qui l'etichetta delle prestazioni (con vostro nome)

### Prestazioni

- Al massimo CHF 200.- per un abbonamento annuo (rispettivamente almeno quattro abbonamenti da 10 entrate)
- Al massimo CHF 100.- per un abbonamento semestrale (rispettivamente almeno due abbonamenti da 10 entrate)

### Cosa è accettato?

- Abbonamenti a centri di fitness aperti al pubblico per l'allenamento muscolare (sono esclusi gli attrezzi domestici)
- Abbonamenti di saune, bagni termali, turchi e salini aperti al pubblico (sono escluse le saune domestiche)

Assegno N. 1, riscuotibile entro il 31.01.2015



## Assegno Wellness Wellness

Incollate qui l'etichetta delle prestazioni (con vostro nome)

### Prestazioni

- Al massimo CHF 100.- per corsi di oltre 10 lezioni
- Al massimo CHF 50.- per corsi fino a 10 lezioni o per corsi di 2 giorni

### Cosa è accettato?

- Corsi di distensione attiva, ad es. training autogeno, thai chi, yoga, qigong, ginnastica per gestanti e post-parto

Assegno N. 2, riscuotibile entro il 31.01.2015



## Assegno Wellness Fit & Fun

Incollate qui l'etichetta delle prestazioni (con vostro nome)

### Prestazioni

- Al massimo CHF 50.- per corsi (nessuna prestazione per entrate a piscine coperte o all'aperto e quote di iscrizione ad associazioni sportive)

### Cosa è accettato?

- Corsi di fitness attivo di almeno 8 lezioni, ad es. aerobica, acquagym, bodytoning, bodyforming, cardio fitness, ginnastica jazz, nordic walking, pilates e ginnastica

Assegno N. 3, riscuotibile entro il 31.01.2015



# In caso di consulenza medica in piena notte

**Consulenza telefonica.** Dal 1° gennaio 2014 tutti gli assicurati di base di Visana avranno accesso alla consulenza medica per telefono. Questo servizio è a vostra disposizione 24 ore su 24, 365 giorni all'anno e gratuitamente.

Sabato notte, ore 00:40. Il vostro compagno o la vostra compagna non si sente bene. I sintomi sono strani, le cause sconosciute. Per sicurezza vi rivolgete alla consulenza medica gratuita al numero 0800 633 225, non si sa mai.

A rispondervi è il personale medico specializzato del nostro partner Medi24, il pioniere di telemedicina in Svizzera che vi offre consigli sulla medicina e sulla salute 24 ore su 24, 365 giorni l'anno, ogni qualvolta avete bisogno. La consulenza medica è a vostra disposizione anche in caso di emergenze al numero 0800 633 225.

### Cosa vi offre la consulenza medica

Il personale medico specializzato sa dirvi se e con che rapidità dovete sottoporvi a cure mediche. Nel caso del vostro compagno o della vostra compagna, esso vi dà raccomandazioni su quali sono le prossime misure di cura da intraprendere, di modo da risolvere il disturbo da soli.

La consulenza medica offre, però, molto altro ancora: potete avere informazioni e consulenza su temi attuali relativi alla salute, di cui avete letto o semplicemente desiderate sapere di più.

O forse avete bisogno di informazioni sui medicinali. Quali sono i dosaggi, l'efficacia, gli effetti collaterali e le interazioni? Il personale medico specializzato vi offre consulenza telefonica anche sui farmaci da utilizzare durante la gravidanza e l'allattamento. Medi24 può prescrivere farmaci e, in quanto studio



Consulenza medica gratuita  
24 ore su 24: **0800 633 225**

Il personale medico è a vostra disposizione.  
Visana è sempre al vostro fianco.

medico autorizzato, ha anche la possibilità di inviare le ricette alle farmacie via fax.

### A chi si rivolge l'assistenza medica?

A partire dal 2014, questa prestazione sarà offerta gratuitamente a tutti gli assicurati di base di Visana, sana24 e vivacare. Se avete domande in merito rivolgetevi alla vostra agenzia, il numero di telefono è indicato sulla vostra polizza.

Non perdetevi mai di vista il numero di telefono 0800 633 225, salvatelo nel vostro telefono oppure ritagliate il tagliando seguente.

**Andreas Westermann**  
Responsabile Gestione dei prodotti

# Raccomandare Visana conviene

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

Siete soddisfatti di Visana? Allora convincete i vostri amici e conoscenti della qualità dei nostri diversi prodotti e della rapidità del servizio fornito e anche voi avrete la vostra parte. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. Più clienti riuscite a convincere e più aumenta la vostra ricompensa. E il vantaggio non è solo vostro: anche la persona assicurata (a partire da 18 anni) riceve 100 franchi se stipula l'assicu-

razione obbligatoria di base assieme all'assicurazione complementare Basic oppure l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

## È facilissimo!

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

Tutto è ancora più facile se scegliete l'opzione online: [www.visana.ch/taschengeld](http://www.visana.ch/taschengeld). Sul sito internet troverete anche le condizioni per la raccomandazione. In caso di domande contattate la vostra agenzia Visana, sarà lieta di aiutarvi.

**Franziska Lehmann**  
Marketing Clienti privati



## Tagliando di segnalazione

### Il mio indirizzo

Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Via, n. \_\_\_\_\_  
NPA, luogo \_\_\_\_\_  
Assicurato n. \_\_\_\_\_

### Vi segnalo le seguenti persone

Signora  Signor  
Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Via, n. \_\_\_\_\_  
NPA, luogo \_\_\_\_\_  
Tel. ufficio \_\_\_\_\_ privato \_\_\_\_\_  
Data di nascita \_\_\_\_\_

Signora  Signor  
Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Via, n. \_\_\_\_\_  
NPA, luogo \_\_\_\_\_  
Tel. ufficio \_\_\_\_\_ privato \_\_\_\_\_  
Data di nascita \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando e inviarlo a Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15 oppure seguire la procedura online al sito [www.visana.ch](http://www.visana.ch).

# Spot

## Domande frequenti

### Quando devo avere una copertura infortuni nell'assicurazione di base?

Se lavorate almeno otto ore alla settimana presso lo stesso datore di lavoro siete automaticamente assicurati tramite quest'ultimo sia contro gli infortuni professionali che non professionali. Occorre verificare la copertura contro gli infortuni nel caso in cui lavoriate meno di otto ore alla settimana presso lo stesso datore di lavoro, svolgiate un'attività indipendente, temporaneamente non abbiate un'attività lucrativa (per esempio siete in viaggio per un periodo prolungato) oppure siate in pensione. Lo sconto del premio dell'assicurazione di base per l'esclusione dell'infortunio ammonta al 6,5 per cento.

## Informazioni importanti

### Avete delle domande?

In caso di domande sulla vostra assicurazione, non esitate a rivolgervi a Visana in qualsiasi momento. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore sulla vostra polizza. Se avete domande specifiche consultate anche il sito Internet [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Privati > Servizio > Domande frequenti > Domande specifiche.

### Visana Assistance

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

### Contatto Protezione giuridica sanitaria

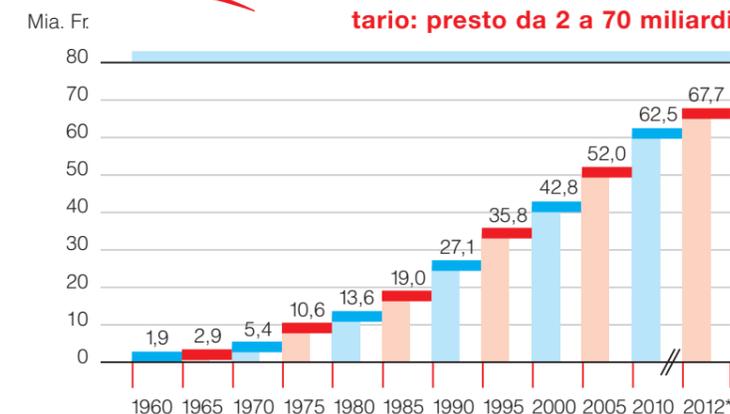
Per avvalervi della protezione giuridica sanitaria in caso di sinistro potete rivolgervi allo 031 389 85 00.

### Visana Newsletter

Se non volete perdervi mai più un concorso o un'offerta Club interessante, potete registrarvi per la newsletter gratuita su [www.visana.ch](http://www.visana.ch).

## Il grafico attuale

### Costi complessivi sistema sanitario: presto da 2 a 70 miliardi



\*Aspettative KOF

I costi complessivi del sistema sanitario aumentano incessantemente. Nel 2010 sono stati spesi ben più di 60 miliardi di franchi per la salute, ma oggi la cifra è destinata a salire fino a 70 miliardi. Il Centro di ricerche congiunturali del Politecnico di Zurigo (KOF) ha previsto per l'anno 2012 costi complessivi pari a 67,7 miliardi di franchi. In questo modo il settore sanitario diventa sempre più un importante fattore economico. (Fonte: UFSP, KOF)

## Riconfermata la certificazione ISO per Visana

Nel 2013, l'Associazione Svizzera per Sistemi di Qualità e di Management (SQS) ha svolto presso Visana l'audit necessario, che si ripete ogni tre anni, per la riconferma della certificazione ISO 9001. Il risultato emerso dall'audit conferma che il sistema di gestione di Visana si attesta su un buon livello e, inoltre, non sono state riscontrate lacune che potessero mettere in dubbio la riconferma della certificazione. Visana ha, pertanto, riottenuto la certificazione ISO 9001 per altri tre anni.

## Buoni voti per il gruppo Visana

Gli assicurati svizzeri sono ancora molto soddisfatti della loro cassa malati. Questo è quanto emerge dall'indagine svolta dal portale internet di confronto bonus.ch tra 2800 assicurati che attribuisce a tutti i marchi del gruppo Visana dei buoni voti. vivacare ha ottenuto un voto complessivo pari a 5,3, aggiudicandosi così il secondo posto tra tutte le assicurazioni malattie prese in esame. Anche Visana e sana24 sono state classificate come buone assicurazioni ottenendo il voto 5,0.

## Termini di disdetta 2013

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) – assicurazione di base – può essere disdetta al 31 dicembre 2013 con un termine di un mese. La disdetta deve pervenire all'agenzia Visana competente al più tardi l'ultimo giorno lavorativo prima dell'inizio del termine di disdetta, vale a dire il 29 novembre 2013.

Se non si verifica alcun adeguamento dei premi, le assicurazioni complementari secondo la Legge sul contratto d'assicurazione (LCA) possono essere disdette al più tardi il 30 settembre 2013 (data in cui la lettera deve pervenire all'agenzia Visana competente) per il 31 dicembre 2013.

## Cambio del gruppo d'età

Il passaggio a un altro gruppo d'età comporta un adeguamento del premio assicurativo.

- L'assicurazione di base è suddivisa in tre gruppi d'età: bambini (da 0 a 18 anni), giovani (da 19 a 25 anni) e adulti (a partire dai 26 anni). Il passaggio dal gruppo d'età inferiore a quello superiore avviene sempre per la fine dell'anno in cui la persona assicurata raggiunge l'età di 18 o 25 anni. Al passaggio dalla categoria bambino a giovane, lo sconto sui premi si riduce, mentre al passaggio da giovane ad adulto lo sconto decade completamente in base alle disposizioni contenute nella Legge sull'assicurazione malattie (LAMal).

- Nel passaggio dal gruppo d'età bambino a giovane, la franchigia subisce automaticamente un adeguamento come riportato di seguito:

Franchigia 2013	Franchigia 2014
0 franchi	300 franchi
100 franchi	500 franchi
200 franchi	1000 franchi
300 franchi	1500 franchi
400 franchi	1500 franchi
500 franchi	1500 franchi
600 franchi	1500 franchi

- Per quasi tutte le assicurazioni complementari, i seguenti passaggi al gruppo d'età superiore determinano l'aumento dei premi: la prima volta all'età di 18 anni, poi ogni 5 anni a partire dall'età di 25 anni fino all'età di 70 anni.

## Modifiche delle condizioni generali d'assicurazione

Visana ha apportato delle modifiche alle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) e alle Condizioni complementari (CC). Si tratta di correzioni e aggiornamenti marginali. Questi cambiamenti riguardano i seguenti documenti:

### Assicurazioni secondo la LAMal:

- CGA Assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Managed Care
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Med Direct
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Med Call
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Tel Doc
- CGA Assicurazione facoltativa d'indennità giornaliera secondo la LAMal

### Assicurazioni secondo la LCA:

- CGA Assicurazioni malattie complementari
- CGA Assicurazioni malattie complementari Managed Care
- CGA Assicurazione per indennità ospedaliera
- CGA Basic
- CGA Assicurazione individuale d'indennità giornaliera per malattia LCA
- CGA Assicurazione per indennità giornaliera per malattia per piccole imprese
- CGA Assicurazione per l'agricoltura
- CGA Assicurazione infortuni capitale TUP
- CGA Vacanza
- CC Ambulatoriale
- CC Ambulatoriale Managed Care
- CC Ospedale
- CC Ospedale Managed Care
- CC Ospedale Flex
- CC Ospedale Flex Managed Care
- CC Basic
- CC Basic Flex

Sono stati adeguati singoli passaggi di testo. È possibile ricevere tutta la documentazione presso ogni agenzia Visana oppure scaricarla dal sito internet [www.visana.ch](http://www.visana.ch).

## Visana: cassa malati efficiente

L'assicurazione malattie Visana compie grandi sforzi per gestire in modo parsimonioso gli introiti dei premi versati dai propri assicurati. Lo ha dimostrato il servizio di confronto internet comparis.ch nel premio per l'efficienza. Nel 2012 Visana ha ottenuto il terzo posto nella categoria delle casse nazionali ottenendo da comparis.ch la certificazione per la qualità come assicurazione malattie efficiente. Visana, infatti, utilizza solo il 3,8 per cento delle entrate generate dai premi per la sua gestione amministrativa attestandosi così tra le assicurazioni malattie nazionali più efficienti. Gli assicurati beneficiano della concorrenza tra le casse malati che si impegnano a mantenere prezzi bassi e un buon rapporto qualità-prezzo.





# «Una concorrenza incrementa la qualità»

**Le soluzioni fittizie non portano a niente. Per migliorare il nostro sistema sanitario non servono né una cassa unica né un'assicurazione sulla falsariga della Suva. «Al contrario», dice il pubblicitario ed ex direttore di Kassensturz, Urs P. Gasche: «I successi e gli insuccessi delle cure verrebbero comunque truccati.»**

Durante il nostro colloquio, Urs P. Gasche auspica una focalizzazione maggiore sulla qualità medica e su più concorrenza. Egli si batte per rilevare la qualità e l'abolizione dell'obbligo contrattuale tra gli assicuratori malattie, i medici e gli ospedali.

## «VisanaFORUM»: Come valuta il nostro sistema sanitario dal punto di vista dell'assicurato e del paziente?

Urs P. Gasche: La Svizzera dispone di un'offerta sanitaria tra le migliori e più complete del mondo, con probabilmente la più grande concentrazione di medici. Tuttavia, non sappiamo se la popolazione è bene assistita.

## Come prego?

Da noi quasi non si pubblicano dati che dimostrino se la qualità di un ospedale è buona o meno. Se mi devo recare in ospedale per una cura, per mancanza di riscontri non so in quale corro i rischi maggiori.

## Abbiamo degli ospedali scadenti?

Sì. Abbiamo degli ospedali nei quali determinati trattamenti sono eseguiti troppo raramente e, quindi, non possono essere bravi in materia. È dimostrato che gli ospedali che eseguono spesso una determinata operazione sono spesso qualitativamente migliori.

## Ma la frequenza è soltanto uno di molti criteri?

Esatto. Necessitiamo anche di trasparenza riguardo alla frequenza in cui si presentano delle complicazioni dopo

un intervento, a quante infezioni in ospedali si verificano, al numero di trattamenti secondari imprevisti e a tanto altro ancora. Queste informazioni mancano, non sono registrate sistematicamente o non sono rese pubbliche.

## Perché no?

Sebbene dal 1996 la Confederazione sia obbligata per legge a controllare la qualità dell'assistenza medica e a richiedere i dati necessari, non lo ha mai fatto. Se lo avesse fatto, oggi si saprebbe quali cure sono inopportune e recano più danni che benefici.

## Ad esempio?

Nel Cantone di Vaud le visite con il catetere cardiaco sono eseguite con una frequenza superiore dell'80 per cento rispetto al Cantone San Gallo. Tuttavia, non esistono risultati, se ciò è a vantaggio o scapito dei vodesi.

## In compenso soffrono meno di malattie cardiache?

Da parecchio tempo sono in attesa della prova. Finora i medici non hanno mai giustificato dal punto di vista medico le grandi variazioni di cura. Gli abitati del Cantone di Vaud sono semplicemente diagnosticati più spesso con un catetere, perché in questa regione esercitano la professione più cardiologi che altrove. Ma ogni visita racchiude un rischio cui vanno incontro soltanto i pazienti.

## Dunque molte cure superflue?

Probabilmente sì. Per scoprirlo, si dovrebbero registrare i risultati delle cure. Ma si preferisce guadagnare che spendere soldi in tali rilevamenti. Ad approfittare delle misurazioni della qualità sarebbero soprattutto i medici migliori e i pazienti.

## Ma la conseguenza sarebbe il «paziente trasparente»?

Con lo spauracchio del paziente trasparente, molti medici diffondono paura per impedire il medico trasparente, poiché per i confronti dei risultati delle cure, si possono rendere anonimi i dati dei pazienti. All'estero, dove esistono tali confronti, fino ad oggi non sono sorti problemi legati alla protezione dei dati. Per avere effetto, i risultati devono essere resi pubblici, compresi i nomi degli ospedali e dei chirurghi.

## Una cassa unica non risolverebbe questi problemi in modo più semplice?

Temo di no. Una cassa unica, amministrata da tutti i gruppi di interesse, non avrebbe nessuno stimolo per portare la trasparenza nella qualità, di procedere

## Il movimento è la miglior medicina



«Il movimento è la miglior medicina», risponde Urs P. Gasche alla domanda a come compensa lo stress del lavoro. «Non costa niente e rende al massimo», sorride compiaciuto Gasche, confessando al contempo di essere troppo pigro per qualsiasi genere di sport estremo. I suoi sport preferiti sono la marcia, le escursioni in montagna, il nuoto, il ciclismo e la ginnastica.

## Un pubblicitario dal profilo caratteristico e profondo

Urs P. Gasche pubblica regolarmente su vari media articoli sulla politica sanitaria ed è redattore del portale online infosperber.ch. Inoltre, in qualità di membro della Commissione federale dei medicinali, si impegna per gli interessi dei pazienti e degli assicurati. Per dieci anni l'ex redattore capo della Berner Zeitung è stato il direttore e il volto della trasmissione per i consumatori Kassensturz presso la Televisione svizzera.

contro cure superflue e, quindi, di mantenere i costi in un ambito ragionevole.

## Qual è la strada giusta?

Sarebbe meglio seguire il modello dell'Olanda dove si registrano i risultati delle cure. Questo è il presupposto per introdurre anche nella sanità una competizione controllata. Poi, le casse stesse avrebbero la possibilità di concordarsi con gli ospedali, i medici e l'industria farmaceutica.

## La Suva potrebbe essere un esempio?

In effetti, la Suva dispone di una libertà di contratto. Tuttavia, in quanto azienda di monopolio con tanti gruppi di interesse presenti nel consiglio di amministrazione, essa non può utilizzare la sua libertà. Per questo è necessaria la competizione tra le assicurazioni malattie – e prima di tutto un controllo della qualità indipendente degli ospedali e degli specialisti.

## Intervista:

**Christian Beusch**

**Responsabile Comunicazione aziendale**