

visana Forum

Rivista della salute
2/2023

6

Maneggiare correttamente
le batterie

14

Réseau de l'Arc:
la prima organizzazione
di assistenza integrata
Per più qualità e meno costi

34

Intervista al politico della
salute Pierre Alain Schnegg

visana



La salute nella vita quotidiana

- 4 Un'emergenza in casa: cosa fare?
- 6** **Attenzione, pericolo di incendio: batterie per e-bike e smartphone**
- 8 Ben assicurati durante l'autunno in auto
- 9 Previdenza sostenibile con LibertyGreen
- 10 Luci puntate su un collaboratore Visana



Focus

- 12 Il futuro di Visana: intervista al CEO Angelo Egli
- 14** **La prima organizzazione sanitaria integrata della Svizzera: Réseau de l'Arc**
- 20 «VIVA»: il nuovo modello assicurativo di base



Servizio e impegno

- 22 Concorso
- 23 Grazie, «Chrigu» Stucki!
- 24** **Una sorpresa a Visana Sprint**
- 26 Assegni wellness e servizi digitali
- 28 Un autunno ricco di avventure sul Lago dei Quattro Cantoni
- 30 Offerte autunnali di Visana Club
- 32 Buono a sapersi
- 34 Intervista a Pierre Alain Schnegg

Care lettrici, cari lettori,

ogni giorno cerchiamo di essere per voi esattamente la cassa malati che risponde alle vostre aspettative. Una cassa malati che vi protegge, che conosce la realtà della vostra vita, che è costantemente «vicina alle persone». Vogliamo progettare un sistema sanitario degno di questo nome.

L'impegno per il modello dell'assistenza integrata si colloca in questo filone. Insieme al Cantone di Berna e a Swiss Medical Network, nell'Arco giurassiano stiamo creando l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc. «Assistenza integrata» significa «tutto da un'unica fonte, per una maggiore qualità e a costi inferiori». Date un'occhiata dietro le quinte della regione di cure integrate dell'Arco giurassiano da pagina 14 e scoprite di più sul nostro innovativo modello di assicurazione di base «VIVA».

Réseau de l'Arc sarà la prima organizzazione sanitaria integrata in Svizzera – un risultato pionieristico per la diffusione dell'assistenza integrata. Continueremo ad ampliare la nostra collaborazione con Swiss Medical Network, in modo che il modello dell'assistenza integrata possa affermarsi anche in altre regioni della Svizzera.

Per aumentare ulteriormente la nostra efficienza, stiamo unendo le forze con Atupri sotto l'egida di «Atusana». Ciò significa che da ora in avanti saremo uno dei maggiori gruppi di assicurazione malattie in Svizzera, con oltre un milione di persone assicurate. Le dimensioni sono importanti perché ci permettono di sfruttare il nostro potere di mercato nelle trattative per l'offerta di prestazioni, negli acquisti o nell'attuazione della nostra visione di un sistema sanitario che vi apporta un valore aggiunto. Nell'intervista a pagina 12 trovate maggiori informazioni su questo punto.

Inoltre vi invito cordialmente a seguire Visana Sprint e a conoscere le stelle dell'atletica leggera di domani, a sperimentare i vantaggi della nostra nuova soluzione di previdenza LibertyGreen e a partecipare al nostro concorso per un rilassante weekend nella Foresta Nera.



Un cordiale saluto

Angelo Egli, CEO

A handwritten signature in blue ink, reading "A. Egli".



Un'emergenza in casa: cosa fare?

Mantenere la calma nei momenti più difficili: chiunque si trovi ad affrontare un'emergenza in casa deve avere sangue freddo e sapere cosa fare. Vi aiutiamo con suggerimenti, liste di controllo e numeri di telefono utili.

Testo
Hannes Bichsel

Foto
Alfonso Smith

È una domenica pomeriggio come un'altra: Matteo S. e la sua compagna si godono il tempo libero a casa. Improvvisamente, viene assalito da un mal di pancia diffuso che non riesce a classificare. Mal di stomaco? A un certo punto il dolore si sposta nel basso ventre, a destra. Matteo sente un dolore acuto, come una pugnalata; ha la nausea e sente «tirare» all'altezza dell'ombelico. Che sia appendicite?

Check dei sintomi e Medi24 come primo punto di contatto

Quella che comunemente chiamiamo appendicite non è altro che un'infezione dell'appendice, una protuberanza dell'intestino che ricorda, per forma, un vermicciattolo. In questo momento a Matteo non

Chiamare i soccorsi di emergenza al 144: come prepararsi

Mantenete la calma. Nonostante l'agitazione, prendetevi un momento, così da poter rispondere a queste domande:

- Chi sta chiamando?
- Dove si trova il luogo dell'emergenza?
- Quanti feriti ci sono?
- Che cosa è successo?
- Il/la paziente è reattivo/a o privo/a di coscienza?

interessa molto che forma abbia – piuttosto vorrebbe sapere dall'app Well cosa potrebbero significare i suoi sintomi. In Well c'è una funzione che permette di controllare sintomi, ma il tempo stringe. La sua compagna si ricorda che è possibile rivolgersi a Medi24 (numero 0800 633 225) in qualsiasi momento: Matteo, le dicono, dovrebbe recarsi immediatamente al pronto soccorso. La sua ragazza allerta l'ambulanza tramite il numero di telefono 144 e mette in valigia le cose più importanti.

Lista di controllo per la degenza in ospedale

- Tessera d'assicurato
- Altri documenti sanitari (come il passaporto delle allergie o la carta di vaccinazione)
- Articoli per l'igiene personale e medicinali
- Vestiti comodi, pigiama, biancheria intima
- Qualcosa da leggere, caricabatterie del cellulare, cuffie
- Occhiali, portafoglio con qualche spicciolo

Reparto semiprivato grazie a Ospedale Flex

L'ambulanza lo porta in ospedale, dove viene operato direttamente. L'appendicectomia è un intervento di routine a basso rischio con una percentuale di successo molto elevata. Matteo è contento di sentirsi meglio mentre riposa nella camera che divide con un altro paziente. Avendo sottoscritto di recente l'assicurazione complementare ospedaliera Flex, ha potuto scegliere il reparto in cui farsi ricoverare e al momento del ricovero ha optato per il semiprivato. I costi seguenti sono assicurati: vitto e alloggio, assistenza infermieristica, onorari dei medici, procedure diagnostiche, terapeutiche e medicinali prescritti dal medico, nonché anestesia e utilizzo della sala operatoria.

Primi punti di contatto in caso di emergenza

- **Ambulanza, numero di telefono 144.**
- **Medi24, numero di telefono 0800 633 225:** disponibile 24 ore su 24, gratuitamente per gli assicurati Visana.
- **App Well:** accedete alla chat con il medico o la medica 24 ore su 24 e, con il check dei sintomi, ricevete una valutazione e una raccomandazione entro pochi minuti. Il servizio è gratuito per gli assicurati Visana.
- **Medico/a di famiglia:** salvate il numero nello smartphone.

Una buona assicurazione, per fortuna

Dopo tre giorni gli viene permesso di tornare a casa e Matteo inoltra tutte le fatture a Visana. Come prescritto dalla Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal), dopo che Matteo ha pagato la franchigia e l'aliquota percentuale l'assicurazione di base copre i costi dell'appendicectomia con un importo forfettario. Matteo deve inoltre contribuire ai costi del reparto semiprivato: con il suo modello «Ospedale reparto semiprivato», Matteo paga di tasca propria i primi 2000 franchi e l'assicurazione complementare copre illimitatamente la parte eccedente dei costi. Nel suo caso non c'è stato bisogno di una riabilitazione o una cura, ma altrimenti Visana gli avrebbe versato 50 franchi al giorno per un massimo di 28 giorni per via della sua assicurazione complementare ospedaliera. Grazie alla pronta reazione della sua compagna e a Medi24, che gli ha raccomandato di andare direttamente al pronto soccorso, questo brutto momento si è risolto per il meglio. ■



→ visana.ch/ospedale



«Le batterie difettose vanno sostituite immediatamente»

Sono nelle nostre bici elettriche e nei nostri smartphone: il mondo moderno non sarebbe lo stesso senza le batterie agli ioni di litio. Tuttavia, con la loro diffusione aumenta anche il pericolo di incendi ed esplosioni, perché queste batterie ricaricabili sono maggiormente esposte a questi rischi rispetto a quelle tradizionali.

Testo
Nicolas Hausammann

Foto
iStock, messa a disposizione

Sapete che le batterie possono esplodere? Si tratta di un pericolo reale: è successo anche a un assicurato di Visana a Berna, alla fine dell'anno scorso. Il nostro cliente stava caricando la batteria del suo scooter elettrico, che non usava da più di sei mesi. In quel mentre, la batteria è esplosa improvvisamente. Il risultato? Un incendio nell'appartamento e la perdita totale della mobilia domestica. Fortunatamente non ci sono stati feriti e l'incidente si è risolto con niente più di un brutto spavento per tutte le persone coinvolte. L'assicurazione di mobilia domestica di Visana ha risarcito gli oggetti danneggiati della persona assicurata in modo rapido e senza complicazioni.

«VisanaForum» voleva sapere da un esperto come ridurre i rischi e come reagire in caso di esplosione della batteria o di incendio. Abbiamo dunque chiesto a Daniel Röösl, responsabile di settore del Centro d'informazione per la prevenzione degli incendi (BFB).

Daniel Rööslresponsabile di
settore BFB

Ha notato un aumento degli incendi causati dalle batterie agli ioni di litio negli ultimi anni?

In Svizzera non esiste un registro centrale degli incendi di batterie, motivo per cui non disponiamo di statistiche rappresentative. Riteniamo però che gli incendi di batterie siano sempre più frequenti, anche perché in Svizzera sono in uso milioni di batterie agli ioni di litio e la tendenza è in aumento.

Quali tipi di batterie (ricaricabili e non) sono particolarmente a rischio?

Le batterie ricaricabili agli ioni di litio hanno una densità energetica molto più elevata rispetto alle batterie tradizionali. Di conseguenza, in caso di manipolazione errata o di un difetto tecnico la reazione è, in proporzione, più violenta. Nel modellismo si utilizzano spesso i cosiddetti accumulatori litio-polimero. Rispetto agli accumulatori (batterie ricaricabili) agli ioni di litio, questi sono ancora più sensibili ai danni, al sovraccarico o alla temperatura. È quindi particolarmente importante leggerne le istruzioni per l'uso e seguirle.

Come prevenire gli incendi delle batterie?

Il rischio di incendio può essere ridotto con alcune precauzioni. Molti incendi di batterie si verificano durante la carica. È quindi molto importante utilizzare sempre il caricabatterie originale e sostituire immediatamente le batterie difettose. Quando si ripone la batteria, assicurarsi che non sia esposta alla luce diretta del sole. Sul nostro sito web bfb-cipi.ch/akku è possibile consultare tutti i consigli di prevenzione degli incendi legati alle batterie agli ioni di litio.

Come reagire se, nonostante tutte le precauzioni, la batteria prende fuoco?

Gli incendi di batterie sono molto difficili da estinguere. A causa della loro grande densità energetica, durante questi incendi può essere rilasciato un calore superiore a 1000°C. Se una batteria prende fuoco, è necessario staccare immediatamente la spina del dispositivo. Se ciò non è più possibile, è possibile scollegare il fusibile della porzione di impianto interessata. È importante chiamare immediatamente i pompieri al 118 e mettersi in salvo il più rapidamente possibile. Per poter reagire rapidamente in caso di emergenza, si consiglia di installare rilevatori di fumo in tutte le stanze in cui si mettono in carica le batterie. ■

Assicurazione di mobilia domestica: la vostra casa in buone mani

L'assicurazione di mobilia domestica protegge i vostri averi personali e i beni mobili (ad es. mobilia, vestiti o scarpe), non solo in caso di incendio di una batteria. L'assicurazione di mobilia domestica risarcisce i vostri effetti personali in caso di danni dovuti a incendio, elementi naturali, acqua o furto. Visana va addirittura oltre: con la casco mobilia domestica potete proteggere i vostri elettrodomestici, strumenti musicali, cellulari, orologi, gioielli e altro ancora contro danni di ogni tipo. Se ad esempio vi capita di rovesciare involontariamente una tazza di tè sul vostro computer portatile, noi ci facciamo carico dei costi della riparazione o della sostituzione.

Risparmiare adesso

In veste di clienti Visana, voi e la vostra famiglia avete diritto al 10% di sconto sull'assicurazione di mobilia domestica. Stipulando presso la nostra compagnia anche le assicurazioni di responsabilità civile privata e stabili, vi concederemo un ulteriore sconto del 10%.

3000 punti myPoints in regalo

Lo sapevate? Stipulando un'assicurazione di mobilia domestica, responsabilità civile privata o stabili riceverete automaticamente punti nel programma bonus digitale myPoints, che possono valere fino a 120 franchi all'anno.



Per saperne di più

→ visana.ch/mobiliadomestica

Ben assicurati, anche al volante

Nina ha recentemente acquistato un'auto d'occasione e ha stipulato la nuova assicurazione auto di Visana. Due decisioni che la rendono felice. Ora è previsto il primo cambio di pneumatici.

Testo
Sara Steinmann

Foto
Visana



Luca, un collega, ha già consigliato Nina sull'acquisto di un'auto. Anche ora, Nina torna a rivolgersi a lui. «Le gomme estive si tengono da Pasqua a ottobre», le ricorda Luca. «Ma l'autunno è dietro l'angolo». È quindi giunto il momento di trovare un'officina in grado di montare gli pneumatici invernali in modo professionale.

Godersi la strada, grazie all'assicurazione casco totale

Quando fuori piove e fa freddo, ci sono foglie sulla strada o sta cadendo la prima neve, la sicurezza diventa ancora più importante. Un tamponamento o una collisione sono questioni di secondi. E lo schianto può venire a costare caro. Ma, con la sua assicurazione auto di Visana, Nina è al sicuro: se provoca danni alla sua auto o a quella di qualcuno, Visana pagherà le riparazioni e l'eventuale auto di cortesia. Lei deve pagare solo la franchigia. Uscendo dall'officina con le gomme nuove, Nina quasi non vede l'ora che arrivi l'autunno. E se dovesse succedere qualcosa, può contare su Visana. ■

I vantaggi dell'assicurazione auto di Visana

- Premio fisso garantito anziché sistema bonus/malus
- Interessanti sconti sui premi
- Contratti di un anno
- Libera scelta dell'autofficina
- Copertura completa in caso di rottura vetri
- Copertura per negligenza grave
- 10% di sconto per gli assicurati Visana



→ visana.ch/assicurazione-auto

Investire sostenibile non è per forza un lusso

Risparmio e investimenti non sono certo gli argomenti più popolari tra i giovani. Eppure il sapere finanziario può letteralmente rendere. Forse anche voi, se poteste dare un consiglio a una versione più giovane di voi stessi, vi raccomandereste di occuparvene prima?

Testo
Daniel Berger

Illustrazione
LibertyGreen

Non è certo un segreto: prima iniziamo a risparmiare o a investire denaro e più ne avremo in seguito, perché il tempo lavora per noi. In Svizzera la previdenza per la vecchiaia si basa sul principio dei tre pilastri: l'AVS (1°), la previdenza professionale/cassa pensioni (2°) e la previdenza privata (3°). Fin qui, niente di nuovo. Ma mentre i primi due pilastri in qualche modo si sviluppano da sé, per il terzo pilastro è richiesto qualche sforzo in più.

Costruire un patrimonio e risparmiare sulle imposte

È possibile costituire un patrimonio 3a presso una banca o una compagnia di assicurazioni. Entrambe le varianti presentano vantaggi e svantaggi, ma c'è un aspetto fondamentale da non dimenticare: l'importo versato può essere dedotto dal reddito imponibile senza variazioni. Nel 2023, per i lavoratori e le lavoratrici dipendenti affiliati a una cassa pensioni il massimo deducibile è di 7056 franchi.



→ visana.ch/previdenza

Una fondazione di previdenza conveniente e partner di Visana

Con la soluzione 3a di LibertyGreen (visana.libertygreen.ch/it) non solo investite in modo sostenibile e socialmente responsabile, ma, grazie a una commissione all-in compresa tra lo 0,00 e lo 0,38%, beneficate anche di condizioni imbattibili: le commissioni più basse in totale trasparenza. Investitori e investitrici possono scegliere tra una soluzione sotto forma di conto senza rischi e una soluzione in titoli con cinque diverse strategie di investimento. Che siate amanti del rischio o meno, vale la pena di dare un'occhiata all'offerta. ■

I vostri vantaggi con LibertyGreen 3a

- La vostra soluzione di previdenza ha commissioni bassissime*
- Investite in modo sostenibile e conveniente
- Proteggete l'ambiente e risparmiate sulle imposte
- Potete scegliere tra diverse strategie di investimento con diversi gradi di rischio
- Non pagate nessuna spesa di gestione del fondo
- Il portafoglio è composto da investimenti responsabili, etici, sociali ed ecologici



*Confronto dei costi medi delle soluzioni in titoli 3a di Viac, Finpension, Frankly, Freeme, GKB Gioia 3a e Selma Finance (maggio 2023).

Testo
Stephan Fischer

Foto
Adriana Leibundgut



«Visana è stata un colpo di fortuna per me»

Dejan Mikic ha iniziato a lavorare presso Visana nel 2017, come addetto alle pratiche. Quella di presentare una candidatura spontanea si è rivelata una scelta vincente, perché il suo profilo corrispondeva a un posto vacante. Così è iniziata una carriera che non si sarebbe mai aspettato. Da un anno Mikic è capogruppo e guida un team di cinque persone.

Scheda biografica

Dejan Mikic (27 anni) vive con la fidanzata a Thun, dove è cresciuto. La bicicletta da corsa, il jogging, il calcio e la thai boxe sono tra i suoi hobby («Se non ho tempo per fare attività fisica, mi manca qualcosa»), così come cucinare e passare del tempo in famiglia, soprattutto con la nipotina. «Il mio posto preferito per le vacanze è il mare. La mia meta preferita è la Grecia, soprattutto Rodi».

«Quando ho iniziato a lavorare in Visana, nel 2017, pensavo che sarei rimasto qui solo per poco», ricorda Dejan Mikic. Poi le cose sono andate diversamente. Dopo la conclusione dell'apprendistato commerciale e due brevi parentesi presso l'Amministrazione federale delle contribuzioni e nella fedpol, aveva scelto di iniziare un secondo apprendistato come installatore elettricista, con l'obiettivo a lungo termine di diventare ingegnere elettrotecnico. «Non sarò felice chiuso in ufficio», pensava all'epoca. Dopo pochi mesi, però, un infortunio sul lavoro lo costrinse, su consiglio della sua medica, a interrompere l'apprendistato. Che fare a quel punto?

La candidatura spontanea paga

Fortunatamente l'infortunio non aveva comportato danni permanenti, ma la ricerca di un nuovo lavoro – di nuovo in ufficio – si è rivelata difficile. «È stato grazie a un colpo di fortuna se sono finito a Visana», racconta Dejan Mikic. Poiché suo fratello vi stava svolgendo il suo apprendistato, lui ha pensato di presentare una candidatura spontanea. Due settimane dopo ha ricevuto una telefonata dal reparto Risorse umane: il suo dossier corrispondeva a un posto come addetto alle pratiche. E siccome è risultato convincente anche nel colloquio di lavoro, poco dopo ha iniziato a occuparsi dell'amministrazione dei contratti nel settore delle assicurazioni complementari.

Supporto nel perfezionamento professionale

«Visana è un'azienda eccellente e faccio parte di un team fantastico», afferma. In tempi relativamente brevi ha sentito l'esigenza di perfezionarsi e assumersi maggiori responsabilità. «Per fortuna ho avuto ottimi superiori che mi hanno sostenuto», anche nel suo desiderio di iscriversi a un corso di perfezionamento professionale come economista aziendale SSS in parallelo all'attività lavorativa. Nello stesso periodo è stato regolarmente coinvolto in nuovi progetti in cui ha potuto immediatamente mettere in pratica ciò che stava imparando.

Una palla colta al balzo

Alla fine del 2021 il reparto Prestazioni, in cui era inquadrato Dejan Mikic, è stato accorpato con l'IT per formare un nuovo settore. In questa nuova struttura doveva essere creata un'unità di stato maggiore che sembrava fatta apposta per lui, racconta. Durante una conversazione con il suo supe-

riore di allora, gli ha chiesto se potesse immaginarsi di affidargli la direzione del gruppo. Così è stato: dopo una breve serie di colloqui, Dejan Mikic aveva il nuovo lavoro in tasca. «Conoscevo già le mansioni e la responsabilità aggiuntiva del budget e del controlling mi si addiceva, perché fin da bambino ho sempre avuto una propensione per i numeri. Sapevo che questa posizione era la mia occasione!».

Il piacere di lavorare

Da un anno esatto Dejan Mikic è capogruppo Amministrazione e controlling presso il settore Digitalizzazione e Operations. Con il suo team, supporta il management, si occupa delle richieste interne ed esterne e del controlling (budget). «Credo di avere il miglior team di tutta Visana!», dice ridendo.

«Per me lavorare in Visana è un piacere!»

E spiega: «I miei collaboratori e le mie collaboratrici sono professionisti di alto livello, lavorano in modo molto indipendente e supportato dall'esperienza, perché alcuni di loro sono in Visana da molto tempo. Ma è soprattutto dal punto di vista umano-relazionale che le cose vanno bene. Condividiamo gli stessi valori, quindi tra noi si è sviluppato un grande spirito di squadra. Per me lavorare in Visana è un piacere».

Quando gli chiediamo del suo futuro professionale, Dejan Mikic risponde così: «Prima di pensare ai prossimi passi devo ancora acquisire determinate competenze e fare più esperienza. Mi piacerebbe qualcosa che abbia punti di contatto con l'IT». Un settore avveniristico anche per Visana, ne è pienamente convinto. Tuttavia, non sa ancora esattamente cosa lo aspetta: per esperienza personale sa che, il più delle volte, le cose vanno diversamente dal previsto. ■



Scoprite di più su Dejan Mikic nel video

➔ visana.ch/forum



«Quello che facciamo è sempre ben ponderato»

La fusione con Atupri porta Visana a diventare uno dei maggiori gruppi nel settore delle casse malati in Svizzera ed è una pietra miliare lungo il suo percorso di sviluppo fortemente dinamico a favore del modello dell'assistenza integrata.

Scheda biografica

Angelo Eggli (55 anni) è CEO del Gruppo Visana da settembre 2019 ed è anche il CEO designato (a partire dal 1° gennaio 2024) del gruppo assicurativo Atusana, che nasce dalla fusione di Visana e Atupri. Giurista di formazione, il bernese è avvocato e ha una vasta esperienza manageriale a livello nazionale e internazionale nel settore assicurativo e sanitario.

Intervista
Stephan Fischer

Foto
Gian Losinger

In questa intervista il CEO Angelo Egli spiega in che modo Visana intende utilizzare il suo ascendente a favore della clientela, creando valore aggiunto.

Signor Egli, Visana si unisce ad Atupri per formare un gruppo leader nel settore delle casse malati svizzero e assume un ruolo pionieristico nell'introduzione e nell'affermazione dell'assistenza integrata, diventando così una protagonista sempre più influente nella sanità svizzera. Coincidenza?

Angelo Egli: No, naturalmente: non si tratta di una coincidenza. Ma non è nemmeno l'obiettivo che ci siamo prefissati: siamo ancora lontani dalla meta. Quello che facciamo è sempre ben ponderato. Visana è un assicuratore malattie «vicino alle persone», cioè con i piedi per terra, pragmatico e orientato alle soluzioni. Sappiamo da dove veniamo e dove vogliamo andare. E sono proprio questi i requisiti necessari per orientare il nostro sistema sanitario verso la massima qualità a costi accessibili. Per noi, quindi, assumere un ruolo pionieristico con il modello dell'assistenza integrata è una scelta che ha una sua logica intrinseca che ci garantirà – ora e anche in futuro – un'influenza ancora maggiore come nuovo grande gruppo bernese nel settore delle casse malati.

Logica intrinseca?

Sì, noi guardiamo al valore aggiunto per le nostre e i nostri clienti. L'assistenza integrata che stiamo per lanciare nella regione dell'Arco giurassiano insieme al gruppo ospedaliero Swiss Medical Network e al Cantone di Berna consentirà ai membri dell'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc di ricevere un'assistenza completa. Noi di Visana consideriamo l'assistenza integrata come la soluzione ottimale per aumentare la qualità, contenendo in modo efficiente i costi sanitari sul lungo periodo. Siamo convinti di rispondere così a un'esigenza reale della nostra clientela. Con il nuovo gruppo assicurativo «Atusana» sfrutteremo il nostro nuovo potere di mercato da una posizione di forza, a vantaggio delle nostre e dei nostri clienti, trasmettendo loro direttamente i benefici che ne derivano.

Il 1° gennaio 2024 sarà una data significativa: la fusione sotto il mantello di Atusana diventerà realtà. Allo stesso tempo, Visana resterà indipendente. Che cosa significa esattamente?

Visana rimane Visana e continua quindi a essere un'azienda indipendente. Tuttavia, con la fusione sotto un unico tetto potremo sfruttare le sinergie e liberare risorse.

Unendo i nostri punti di forza realizzeremo economie di scala, perché insieme abbiamo oltre 1 milione di persone assicurate. In questo modo saremo chiaramente i leader di mercato nella nostra regione d'origine, l'Espace Mittelland. Trasferiremo direttamente alle nostre assicurate e ai nostri assicurati tutti i vantaggi che comporta questo ruolo da protagonisti nel sistema sanitario svizzero.

Il 1° gennaio 2024 sarà lanciata anche l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc nella regione dell'Arco giurassiano. A che punto sono i lavori? Cosa possono aspettarsi i membri di Réseau de l'Arc?

Con VIVA abbiamo concepito un interessante prodotto assicurativo per l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc. L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) ha già dato la sua approvazione. VIVA sarà accessibile a tutte le persone domiciliate nella regione dell'Arco giu-

«Visana rimane Visana.»

rasiano e funzionerà come un'assicurazione di base in un modello alternativo. Chi opterà per l'assistenza integrata diventerà membro dell'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc. Le e i clienti non saranno più «solo» pazienti o persone assicurate come nei modelli tradizionali, ma diventeranno «membri» dell'organizzazione sanitaria a tutti gli effetti – membri che sarà necessario convincere offrendo loro prestazioni mediche di elevata qualità e premi bassi. Naturalmente sarà sempre possibile tornare all'assicurazione di base convenzionale nel quadro dell'intervallo di passaggio annuale.

Visana è molto ambiziosa.

Perseguiamo le nostre ambizioni con performance elevate e grande passione. La parola «ambizione» deriva dal latino «ambitio» ed è carica di significato: chi è ambizioso affronta compiti impegnativi e cerca il successo. Noi siamo ambiziosi perché vogliamo offrire alle nostre e ai nostri clienti un valore aggiunto reale. ■

Réseau de l'Arc

Con Réseau de l'Arc il gruppo ospedaliero Swiss Medical Network, il Cantone di Berna e Visana lanciano insieme la prima organizzazione sanitaria integrata della Svizzera. Il progetto partirà il 1° gennaio 2024 nell'Arco giurassiano.

Testo

Yasmin Matthys

Illustrazione

SMN

Sfide importanti attendono il sistema sanitario svizzero: l'aumento dei costi sanitari, gli incentivi sbagliati nelle cure mediche e la carenza di personale qualificato stanno portando la sanità svizzera al limite. Sono necessarie nuove soluzioni: un'assistenza sanitaria di alta qualità, ma anche coordinata ed efficiente in termini di costi. Réseau de l'Arc rappresenta il primo modello svizzero nel suo genere per un sistema sanitario sostenibile e a prova di futuro.

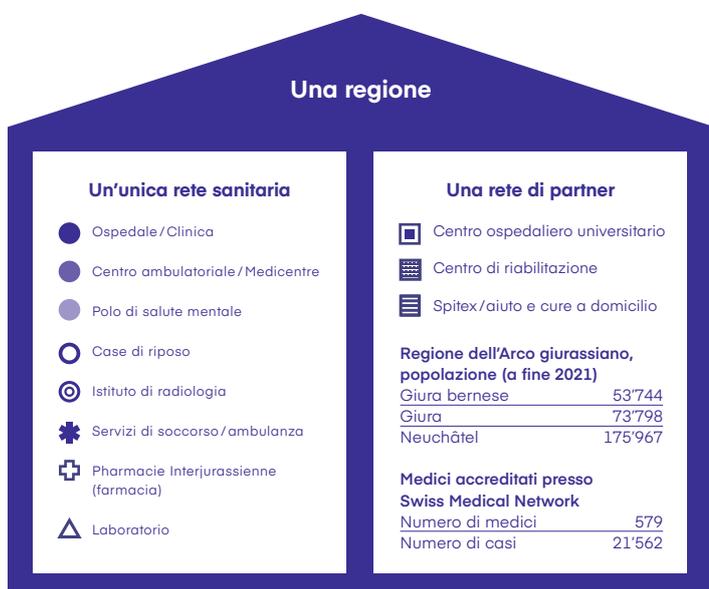
La salute al centro

A partire dal 1° gennaio 2024, Visana lancerà il «piano sanitario VIVA», appositamente studiato per Réseau de l'Arc. Questo innovativo modello del medico di famiglia si rivolge a tutte le persone domiciliate nell'Arco giurassiano ed è focalizzato sul mantenimento della salute, oltre che sulla guarigione: ecco perché per i membri di VIVA tutte le prestazioni me-

diche di prevenzione e screening saranno gratuite. Inoltre, grazie a programmi di assistenza individuali per i malati cronici, VIVA assicura un supporto ottimale volto a migliorare quanto più possibile la convivenza con la malattia. Fedeli al motto «VIVA – aimer vivre», vogliamo sostenere i membri di VIVA in modo personale e individuale, aiutandoli a attraversare con successo le diverse fasi e situazioni della vita e permettendo loro di vivere in modo sano.

Il medico di famiglia come punto di contatto e coordinatore centrale

VIVA e il modello dell'assistenza integrata si basano sull'interconnessione coordinata e ragionata di tutti i fornitori di prestazioni mediche, con l'obiettivo di ottenere i migliori risultati di cura possibili.



In Réseau de l'Arc la consulenza e il supporto ai pazienti sono sempre forniti a livello centrale dal medico di famiglia, che fa da «navigateur de santé» («navigatore della salute») personale. Tutte le prestazioni mediche, dalle cure di base ai servizi ospedalieri, dallo Spitex all'assistenza agli anziani, sono coordinate dal navigateur de santé e forniti da un'unica fonte: l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc. In questo modo si garantisce ai pazienti un'assistenza medica completa, individuale e di alta qualità.

La qualità medica e l'efficienza dei costi dell'assistenza integrata sono già state dimostrate a livello internazionale. Le esperienze fatte in Spagna e negli Stati Uniti dimostrano che con questi modelli i costi sanitari si riducono fino al 25% rispetto agli approcci tradizionali. Inoltre, secon-

Il modello di assistenza integrata VIVA si basa su tre fattori di successo:



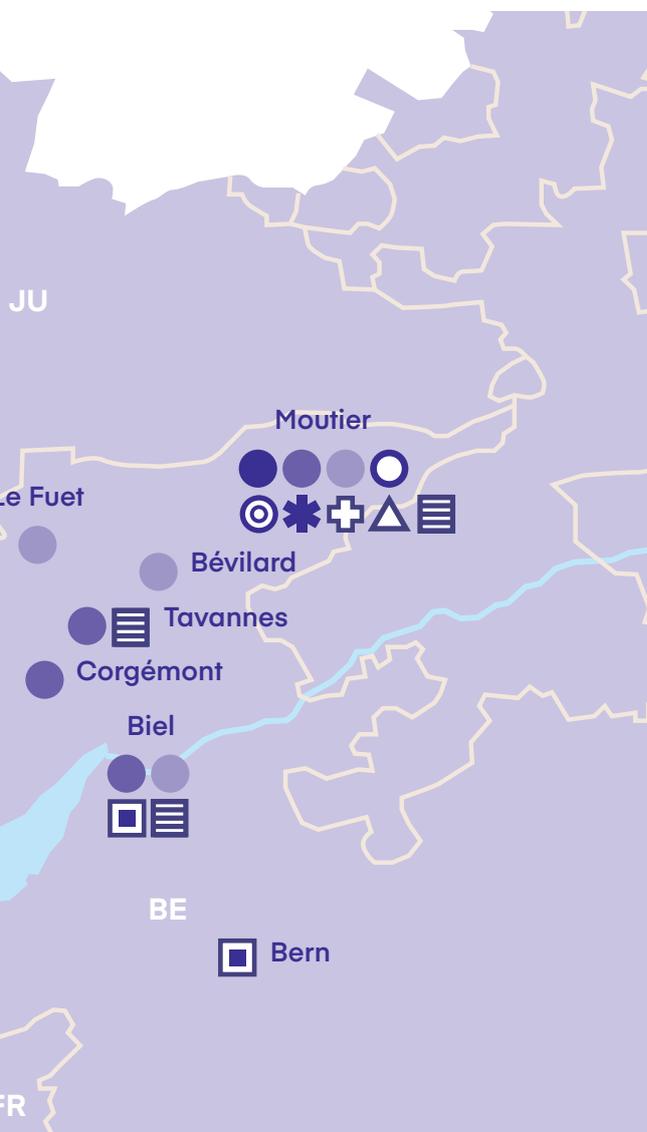
VIVA mette la prevenzione al centro, contribuendo in questo modo a mantenere le persone in un buono stato di salute sul lungo periodo.



Il coordinamento centrale garantito dal medico di famiglia (navigateur de santé) e lo scambio digitalizzato di informazioni tra specialisti del settore medico rendono possibile una miglior consapevolezza delle esigenze dei e delle pazienti. Pazienti con malattie croniche, bisognosi di cure o anziani possono essere accompagnati da vicino.



Questo modello permette di evitare in modo coerente gli errori medici e l'eccessiva medicalizzazione attraverso un nuovo sistema di incentivi per i protagonisti del sistema sanitario.

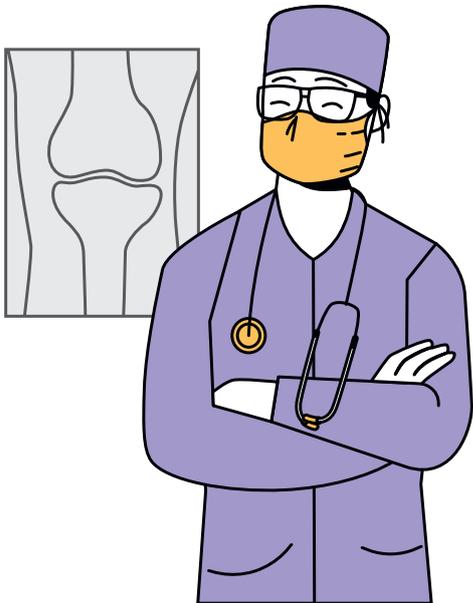


do alcuni studi scientifici la qualità medica fornita nell'ambito di questi modelli è maggiore. Ad esempio, negli Stati Uniti le persone che si rivolgono a un'organizzazione sanitaria integrata vivono in media circa sette anni in più.

Al via il 1° gennaio 2024 nell'Arco giurassiano

Réseau de l'Arc e il piano sanitario VIVA vedranno la luce il 1° gennaio 2024 nell'Arco giurassiano bernese. L'area geografica si estende da Delémont e Moutier, passando per Bienne e Saint-Imier fino a La Chaux-de-Fonds e andando a formare una regione che conta circa 250 000 abitanti. L'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc è composta da cinque centri di assistenza di base, due ospedali con 350 posti letto, due case di riposo, servizi di soccorso, la Pharmacie Interjurassienne e un istituto di radiologia, per un totale di circa 1000 persone tra personale medico e infermieristico. ■

L'assistenza integrata copre tutti i servizi medici, dall'assistenza di base alle prestazioni ospedaliere, passando per lo Spitex e le case di cura.



Ospedali (Saint-Imier e Moutier)

Medico/a
Fisioterapia
Ergoterapia
Riabilitazione



Psichiatria

Terapeuta



Spitex e casa di cura

Personale infermieristico

Illustrazione
Bold AG Kommunikationsagentur

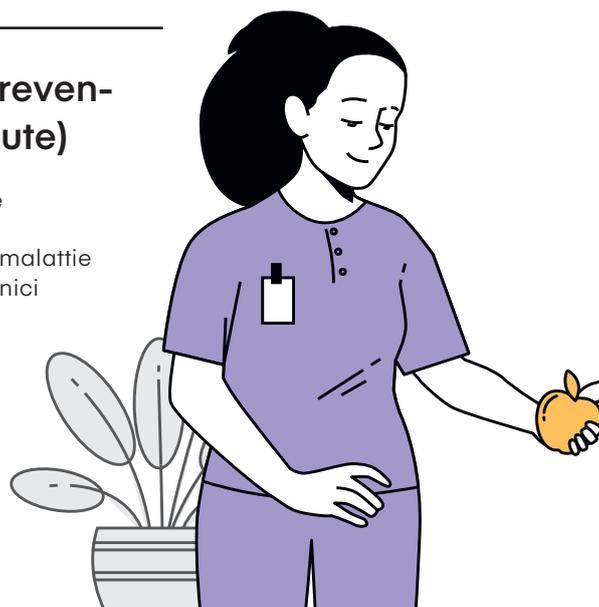
**Medicentre/centri medici
(assistenza di base del
medico di famiglia)**

Medico/a
Case Manager
Assistenza medica
Farmacista



**Prevenzione (preven-
zione per la salute)**

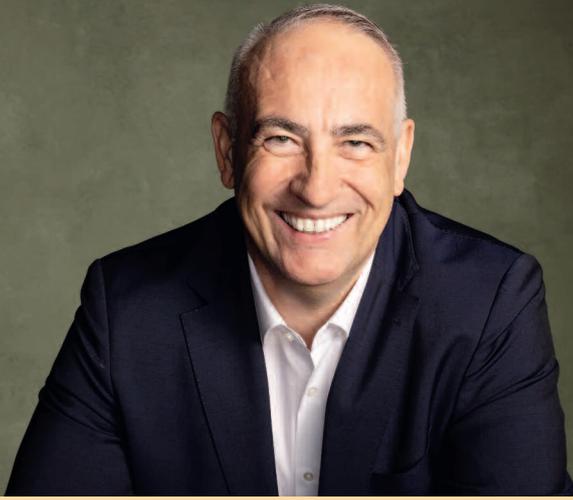
Consulenza nutrizionale
Vaccinazioni
Diagnosi precoce delle malattie
Assistenza ai malati cronici
(Care Management)



**Assicurazione
(assicurazione di base)**

Consulente





«Con Réseau de l'Arc stiamo svolgendo un lavoro pionieristico e dimostrando che è possibile coniugare medicina di alta qualità e assistenza sanitaria a prezzi accessibili. Siamo orgogliosi di lanciare il piano sanitario VIVA, un prodotto assicurativo unico e innovativo per la popolazione dell'Arco giurassiano, incentrato sulla prevenzione e sull'assistenza medica individuale per le persone».

Angelo Egli, CEO Visana

«Sono intimamente convinto che la nostra proposta possa apportare vantaggiosi correttivi al sistema sanitario. Rendendo più interessanti gli incentivi positivi – come la prevenzione, il coordinamento e la riduzione degli sprechi – agli occhi della nostra rete di assistenza, miglioreremo significativamente la qualità delle cure e ne ridurremo i costi. Sono entusiasta all'idea di lanciare questo progetto nella nostra regione».

Alexandre Omont, direttore generale di Réseau de l'Arc



«Questo progetto ridurrà senz'altro le costose complicanze e delle frequenti ospedalizzazioni associate alle malattie croniche. Un simile approccio proattivo contribuisce alla prevenzione delle patologie e alla promozione della salute, permettendo di intervenire precocemente e di ottimizzare l'utilizzo delle risorse. Il tutto sarà accompagnato da un miglioramento dello stato di salute dei pazienti e da una riduzione dei costi delle cure».

James Tataw, primario, Servizio di medicina di Moutier, Réseau de l'Arc

Tre per una vita

Leggete cosa dicono
Visana, di Swiss
e del Cantone di
sito di Réseau

Testo

Yasmin Matthys



«Con VIVA, Visana lancia per Réseau de l'Arc il primo modello di assicurazione di base integrata in Svizzera, con prestazioni di prevenzione gratuite e durevoli per i suoi membri. Processi più snelli e digitalizzati favoriscono inoltre un'assistenza sanitaria economicamente vantaggiosa e di alta qualità».

**Catherine Loeffel,
responsabile Digitalizzazione e Operations,
membro della Direzione generale, Visana**

**Michael von Arx,
responsabile Prodotti, servizi e partner, Visana**





«Per facilitare il percorso di cura, i nostri membri hanno come interlocutore privilegiato un «navigateur de santé», che sarà il garante di una comunicazione e di una collaborazione più efficiente tra tutti i professionisti della salute, con l'obiettivo di coordinare la qualità delle cure e mantenere in buona salute i membri VIVA».

Bénédicte Sieber, infermiera, Réseau de l'Arc

Partner, visione

...icono le voci di
Medical Network
di Berna a propo-
...au de l'Arc.

«Con l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc ci avviamo sulla strada giusta per migliorare in modo olistico la situazione del settore sanitario. Il nuovo modello assicurativo ha molto da offrire alla popolazione dell'Arco giurassiano e mette la salute al centro. È un sistema nuovo – che tuttavia non richiede nuove leggi».

**Pierre Alain Schnegg,
direttore del Dipartimento Sa-
nità, Affari sociali e Integra-
zione, Consigliere di Stato
del Cantone di Berna**



Foto
messa a disposizione



«VIVA è la quintessenza dell'assicurazione malattie: per gli abitanti della regione del Grand Chasseral si tratta di una soluzione locale, economica ed ecologica. Grazie al suo modello di assistenza integrata, VIVA garantisce a tutte le persone che vi aderiranno l'accesso a cure di qualità nella loro regione, promuovendo allo stesso tempo la prevenzione».

**Christophe Terre, responsabile dell'Agenzia
generale di Bienne, Visana**

«In quanto responsabile del Servizio di fisioterapia sono entusiasta di questo cambiamento di paradigma. Ora la nostra visione e la nostra missione si concentrano sulla salute dei nostri pazienti. Non ho mai visto così tanto potenziale per le sinergie interprofessionali come in questo meraviglioso progetto, in cui l'efficienza e il coordinamento tra i nostri team sono fondamentali».

**Tiago Lima, fisioterapista, responsabile del
Servizio di fisioterapia, Réseau de l'Arc**





Piano sanitario VIVA: la nuova, avveniristica assicurazione di base

A partire dal 1° gennaio 2024 Visana lancerà il nuovo modello assicurativo di base VIVA, che poggia sul principio dell'assistenza integrata. In una prima fase, VIVA sarà disponibile esclusivamente per le persone domiciliate nell'area dell'Arco giurassiano, ma l'obiettivo a lungo termine è di offrire il modello in tutta la Svizzera.

Testo

Yasmin Matthys, Stephan Fischer

Foto

Damien Carnal

Con VIVA portiamo l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie a un livello completamente nuovo: infatti questo modello innovativo, unico nel suo genere, si basa sul principio dell'assistenza integrata. Questo significa che l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc controlla a livello centrale l'interazione di tutte le parti coinvolte, consentendo così un'assistenza globale, una consulenza olistica e cure mediche complete alle persone assicurate (cfr. articolo a pagina 14). L'obiettivo dichiarato di VIVA è mettere al centro la salute – e non la malattia – dei suoi membri.

Chi può stipulare VIVA?

In una prima fase, VIVA sarà disponibile solo nella regione di domicilio dell'Arco giurassiano. Troverete una panoramica dei Comuni che fanno parte della regione d'assicurazione su viva-health.ch.

Quando posso stipulare VIVA?

VIVA è un modello alternativo dell'assicurazione di base e, con riserva di approvazione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), potrà essere stipulato a partire dal 1° ottobre 2023 per l'anno 2024. Il passaggio deve essere perfezionato entro e non oltre il 30 novembre 2023.

L'assicurazione di base: obbligatoria per tutti

L'assicurazione di base (nota anche come «assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie») garantisce un'assistenza medica di base completa ai sensi della Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal). Ogni persona domiciliata in Svizzera deve stipulare (o far stipulare) un'assicurazione di base entro tre mesi dal suo trasferimento o dalla nascita in Svizzera. Le assicurazioni complementari sono invece sempre su base volontaria.

Ecco cosa copre l'assicurazione di base

La LAMal definisce in modo esaustivo quali prestazioni mediche sono a carico dell'assicurazione di base. Il catalogo delle prestazioni è lo stesso per tutte le casse malati. Non è consentito ridurre l'estensione delle prestazioni, mentre è possibile offrire prestazioni aggiuntive.



L'elenco di tutte le prestazioni coperte è disponibile su [priminfo.ch](https://www.priminfo.ch), il sito web della Confederazione.

Quanto costa VIVA?

I premi per il 2024 saranno resi noti all'inizio di ottobre 2023 su [visana.ch](https://www.visana.ch) e [viva-health.ch](https://www.viva-health.ch), dopo la comunicazione ufficiale dei premi da parte della Confederazione. Con VIVA portiamo sul mercato un modello assicurativo di base decisamente interessante, ne siamo convinti.

Quali prestazioni include VIVA?

VIVA pone enfasi particolare sul mantenimento della salute dei suoi membri. Oltre a coprire le classiche prestazioni obbligatorie per legge in caso di malattia, infortunio, malformazioni congenite, gravidanza e maternità, VIVA supera tutte le altre soluzioni assicurative di base per offrire numerose prestazioni di prevenzione gratuite. ■



Maggiori informazioni su VIVA alla pagina

→ [visana.ch/assicurazione-base](https://www.visana.ch/assicurazione-base)

Modelli dell'assicurazione di base: una panoramica

I diversi modelli assicurativi di base si differenziano, ad esempio, a seconda di quale sia il primo punto di contatto in caso di problemi di natura medica: può trattarsi del medico di famiglia, di uno studio medico collettivo, di una hotline telefonica o di un'organizzazione sanitaria. Ecco perché i premi dei singoli modelli possono variare notevolmente tra loro. Tuttavia, il catalogo delle prestazioni è lo stesso per tutti i modelli assicurativi di base. Visana offre i modelli seguenti.

Modelli tradizionali con libera scelta del medico

Avete la possibilità di scegliere liberamente il medico in tutta la Svizzera e di rivolgervi direttamente a uno/a specialista. Con questo modello non si hanno limitazioni, ma nemmeno sconti sul premio.

Modelli del medico di famiglia

Scegliete un medico di famiglia o uno studio medico collettivo come primo punto di contatto medico, rinunciando così alla libera scelta del medico. Sarà il medico o lo studio medico collettivo a coordinare il vostro trattamento (tranne in caso di emergenza). In caso di bisogno sarete indirizzati a uno/a specialista o a un ospedale. Questa restrizione vi consente di risparmiare sui premi.

Modelli di telemedicina

In questi modelli vi impegnate a richiedere sempre una consulenza medica telefonica prima di recarvi dal medico. Le raccomandazioni sono considerate consulenze non vincolanti o vincolanti, a seconda del modello. Questa restrizione vi consente di risparmiare sui premi.

Modelli combinati

Con un modello combinato dell'assicurazione di base (ad es. Combi Care), in caso abbiate un problema di salute potete fissare direttamente un appuntamento presso il vostro medico di famiglia oppure farvi consigliare dal personale specializzato di Medi24, per telefono o via chat. Anche in questo caso risparmiate sui premi.

Modello integrato

Modello basato sul principio dell'assistenza integrata (ad es. piano sanitario VIVA). Scegliete lo studio di un medico di famiglia o un centro sanitario all'interno di un'area di assistenza definita in modo preciso. In futuro, tutti i vostri trattamenti medici saranno coordinati da qui.

Concorso: momenti di relax nella Foresta Nera

Vincete due pernottamenti per due persone all'Art Hotel am Park di Badenweiler, nella Foresta Nera.

Testo

Martin Wiedenmann

Foto

messa a disposizione

Badenweiler, nel cuore del Markgräflerland, ha tanto da offrire: acque termali, wellness, un clima salubre e mite e la cucina tipica del Baden. Questa località termale si trova in un angolo tranquillo e baciato dal sole, ai piedi delle propaggini meridionali della Foresta Nera. Dal 1927 l'Art Hotel am Park (hotel-am-park-badenweiler.de), un quattro stelle a conduzione familiare ricco di tradizione, con galleria d'arte e piscina termale coperta, riserva ai suoi ospiti un'atmosfera intima e un'ospitalità autentica. La piscina termale coperta, con sauna e zona wellness interne all'hotel, integra alla perfezione l'offerta del Cassiopeia Therme, il complesso termale situato a pochi metri dall'hotel. Inoltre, nel ristorante dell'albergo potrete assaporare le prelibatezze della cucina del Baden e di quella mediterranea.

Il premio include due pernottamenti in camera doppia con balcone per due persone, ricca colazione a buffet, una cena di cinque portate, un menu gourmet con abbinamento vini, l'uso gratuito dell'area wellness con piscina coperta e sauna, nonché il viaggio di andata e ritorno con Railtour.



Per partecipare, inviateci la cartolina di risposta che trovate sul retro, oppure visitate il sito:

→ visana.ch/concorso



Termine di partecipazione: 20 novembre 2023.

Partecipate online o inviateci la cartolina di risposta che trovate sul retro. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. È escluso il ricorso alle vie legali. I premi non verranno corrisposti in denaro. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e i suoi partner all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento.

Lettera aperta

di Lorenz Hess a Christian Stucki



Caro Christian,

a conclusione della tua grandiosa carriera di lottatore svizzero, desidero ringraziarti di cuore: da ex sportivo a ex sportivo, per così dire, visto che ho un passato da pugile (ovviamente non famoso). Abbiamo seguito affascinati la tua lunga carriera, abbiamo sofferto con te per le tue amare sconfitte ed esultato per i tuoi leggendari trionfi. Insieme a te abbiamo gioito per le tue numerose vittorie e corone, ma anche penato per i tanti infortuni e le battute d'arresto.

Questa lettera da sola non basta per elencare anche solo i tuoi successi più importanti e le tue più grandi esibizioni. Resta indimenticabile il momento in cui hai perso contro il tuo collega bernese Matthias Sempach nella finale della Festa federale di lotta svizzera nel 2013 a Burgdorf: subito dopo hai preso il suo viso tra le mani e gli hai schioccato un bacio sulla testa. È uno dei gesti più sportivi e più belli che abbiamo mai visto.

Sei anni dopo, a 34 anni, sei diventato il re della lotta svizzera a Zugo. Così hai vinto tutto quello che si può vincere nel tuo sport. Nel 2019 sei anche stato nominato Sportivo svizzero dell'anno, un onore meritato. Con la tua forza, ma anche con il tuo calore umano, hai lasciato il segno nella Svizzera dello sport. Per coronare il tutto, qualche settimana fa hai nuovamente trionfato nel tuo ultimo Festival di lotta, a casa tua, a Lyss.

Christian, sarai sempre ricordato non solo per il tuo aspetto imponente e le tue abilità di lottatore, ma anche per il tuo modo di fare amabile, estroverso e piacevole.

Ti facciamo i nostri migliori auguri per il tuo futuro e ti ringraziamo per i tuoi anni di prezioso impegno come ambasciatore di Visana. E, naturalmente, siamo felici che tu rimanga con noi nel tuo ruolo, gestendo tra l'altro il campo di lotta svizzera di Visana in autunno.

Tante belle cose, Christian, resta come sei!

Lorenz Hess

Presidente del Consiglio di Amministrazione del Gruppo Visana



Quattro chiacchiere con la campionessa del mondo di velocità: a Visana Sprint si può.

Il grande giorno per Carl Duss

Alle 26 finali cantonali di Visana Sprint, bambine e bambini possono vivere momenti fantastici. Abbiamo accompagnato Carl Duss, dieci anni, al grande giorno della finale di Basilea Campagna a Binningen – che gli ha riservato una sorpresa.

Testo
Manuel Stocker

Foto
Athle.ch

Ed ecco che, all'improvviso, se la ritrova davanti: Mujinga Kambundji, campionessa mondiale ed europea, detentrica di record e volto di Visana Sprint. Oggi è presente di persona e non solo virtualmente come nel buzzer game alla Visana Arena.

Una foto insieme al proprio idolo

È vero: nella sua associazione, il Leichtathletik-Club Therwil, Carl Duss aveva sentito dire che la donna più veloce della Svizzera avrebbe presenziato alla finale cantonale di Basilea Campagna, eppure, ora che la vede davvero di fronte a lui, stenta a credere ai suoi occhi: «Mujinga è il mio grande modello e si è congratulata personalmente con me per essere arrivato in finale», spiega entusiasta il vivace alunno della scuola elementare, ancora con il fiato un po' corto dopo aver ottenuto il miglior tempo nelle eliminatorie – o forse per aver incontrato il suo simpatico idolo. «Ho potuto fare una foto con Mujinga e poi lei mi ha dato due cartoline autografate, una per me e una per il mio fratello più

grande». Carl cerca di emulare anche le gesta di Jason Joseph, il campione europeo di ostacoli che fa parte della sua stessa associazione a Therwil, ma dove, se non a Visana Sprint, si ha la possibilità di chiacchierare con una vera campionessa del mondo di velocità?

L'emozione prima del via

Per l'ambasciatrice di Visana Mujinga Kambundji, Visana Sprint è un «progetto del cuore», una sorta di ritorno alle radici. A maggior ragione, se il suo calendario delle gare lo consente, la pragmatica atleta bernese tiene molto a svolgere il suo ruolo di modello: «Vivere sul posto il divertimento e la gioia con cui i bambini «sprintano» mi ricorda sempre i miei primi tentativi in questo campo». Da ragazzina Mujinga aveva partecipato alle eliminatorie di velocità con le sorelle e le compagne di club, qualificandosi per la finale svizzera dopo la finale cantonale bernese e vincendo in seguito medaglie in gare nazionali e internazionali.

Carl Duss non è ancora a questi livelli. È talmente emozionata da dimenticarsi quasi di dover gareggiare di nuovo. La finale dei 60 metri sta per iniziare e Carl è ancora più nervoso di quanto non fosse prima delle eliminatorie. Riuscirà questo scattante giocatore di pallamano e versatile velocista in erba a superare di nuovo sé stesso? In momenti come questi la campionessa mondiale dei 60 metri Mujinga Kambundji confessa di sentire le «formiche» sulla pelle: le pulsazioni aumentano, i piedi sudano, le mani tremano. Finché tutta la tensione non si scioglie al segnale di partenza.

Un consiglio da campionessa del mondo

Carl sfreccia sulla pista come se volesse smaltire in nove secondi tutta l'energia accumulata in questi giorni. Agitando le braccia e incitato dalla sua allenatrice, taglia il traguardo per primo. Ancora il miglior tempo, ancora un successo, ancora un piccolo momento di felicità che Carl può condividere con i suoi orgogliosi genitori. «Mi hanno dato una spinta in più», racconta radioso il vincitore della finale cantonale.

E come si preparerà per la finale svizzera di Friburgo? «Mujinga mi ha consigliato di dormire a sufficienza». Consiglio che intende seguire. In fondo, chi dorme di più può anche sognare di correre ancora più veloce. Scoprite come andrà la gara di Carl Duss il 17 settembre 2023 su visana-sprint.ch. ■

Una festa dello sport per tutta la famiglia

Sui 50, 60 o 80 metri, in campagna o nel cuore della città, ma sempre «vicino alle persone»: negli scorsi mesi Visana Sprint ha messo in movimento ed entusiasmato migliaia di bambine e bambini in tutta la Svizzera. Visana, che ha dato il suo nome alla manifestazione, e la madrina Mujinga Kambundji hanno dato un nuovo impulso al progetto più longevo di Swiss Athletics per le nuove leve. Durante le 26 finali cantonali la classica gara di velocità si è trasformata in una vera e propria festa dello sport per grandi e piccoli. Un evento indimenticabile per tutta la famiglia.



Mujinga Kambundji si congratula con Carl Duss per la sua qualificazione alla finale svizzera.

Ecco come Carl Duss ha vissuto la finale cantonale di Binningen

➔ Video



Preziosi aiutanti digitali: Well e Visana App

Con le app di Visana e Well potete gestire comodamente tutte le vostre assicurazioni malattie e accedere rapidamente a consulenze mediche – senza complicazioni e 24 ore su 24. E con myPoints chi ha stipulato un'assicurazione complementare può ricevere fino a 120 franchi facendo movimento e restando fedele a Visana.

Testo
Stephan Fischer

Illustrazione
Visana

Nell'app Well, l'«Assistente» vi offre il suo supporto: vi aiuterà se non vi sentite bene e vi mostrerà le opzioni di trattamento a vostra disposizione. A seconda del vostro modello assicurativo di base, visualizzerete le opzioni di telemedicina (telefonata, richiamata), il medico di famiglia scelto e i servizi digitali disponibili 24 ore su 24, come il check dei sintomi o la chat con il medico. Qui potrete accedere rapidamente a una consulenza medica e avrete la certezza di usufruire esattamente dei servizi coperti dal vostro modello assicurativo di base.

Inoltare le fatture e raccogliere punti

Con myVisana (tramite smartphone o il portale online) potete accedere in qualsiasi momento a polizze, fatture e tessere d'assicurato di tutta la famiglia. Inviare fatture è particolarmente semplice: basta fotografare il giustificativo e inoltrarlo direttamente – fatto! Potete inviarci una notifica di sinistro per la responsabilità civile privata, la mobilia domestica o l'assicurazione di viaggio in modo altrettanto comodo e veloce.

I vostri servizi digitali in breve



Visana App

Il vostro punto di accesso a myVisana, myPoints e Well

→ visana.ch/app

myVisana – il portale online per i clienti

Gestite le vostre assicurazioni tramite il portale web

→ visana.ch/myvisana

myPoints – il programma bonus

Ricevete fino a 120 franchi facendo movimento e restando fedeli a Visana

→ visana.ch/mypoints



Well – l'app per la salute

Ricevete consulenza medica 24 ore su 24 via chat, telefono o tramite il check dei sintomi

→ visana.ch/well

Sempre tramite Visana App è possibile accedere a myPoints, il nostro programma bonus per titolari di un'assicurazione complementare maggiori di 12 anni. Questo vi permette di convertire in denaro i vostri passi e le calorie bruciate e di ricevere da noi fino a 120 franchi all'anno. ■



Tre assegni wellness per la vostra salute

La vostra salute è importante per noi. Ecco perché nel 2024 Visana vi sosterrà con tre assegni wellness del valore complessivo di 350 franchi. Inviateci comodamente le fatture dei vostri abbonamenti e corsi di fitness utilizzando Visana App.

Testo
Christian Riedo

Illustrazione
Visana

Utilizzate gli assegni wellness 2024 per il vostro benessere. Gli assegni, del valore complessivo di 350 franchi, possono essere utilizzati per numerose attività di promozione della salute, corsi o offerte in live streaming, permettendo così di prevenire malattie e infortuni.

Chi può riscuotere gli assegni wellness?

Se siete titolari di un'assicurazione complementare Ambulatoriale o Basic presso Visana, potete utilizzare gli assegni wellness 2024 per le attività sportive: un sostegno pensato come contributo di prevenzione per la salute.

Importante da sapere

Gli assegni wellness sono prestazioni erogate da Visana su base volontaria, motivo per cui non esiste alcun diritto di legge a riceverli. Visana si riserva il diritto di modificare o sospendere gli assegni in qualsiasi momento. Gli assegni wellness non rientrano nella copertura assicurativa e, pertanto, non sono regolamentati nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) o nelle Condizioni complementari (CC), bensì in un regolamento a parte. ■

**Relax?
Noi vi capiamo.**

Ecco perché contribuiamo alle vostre spese per la salute e il benessere. visana.ch



Come funzionano gli assegni wellness

- 1** Frequentate un corso o un programma fitness.
- 2** Richiedete una fattura o una ricevuta intestata a vostro nome.
- 3** Inoltrate comodamente la fattura tramite Visana App. Se invece ci inviate la fattura per posta, non dimenticate di apporvi l'etichetta adesiva di Visana.
- 4** Non appena avremo esaminato i vostri documenti, vi verseremo la somma che vi spetta.



Le condizioni dettagliate sono disponibili su visana.ch/assegni-wellness

Un autunno ricco di eventi intorno al Lago dei Quattro Cantoni

Trascorrete un soggiorno indimenticabile nel cuore della Svizzera. La regione intorno al Lago dei Quattro Cantoni offre numerose attività interessanti.

Testi

Sarah Haslebacher, Rolf Gubelmann

Foto

Svizzera Turismo, ferrovie di montagna Klewenalp-Stockhütte

Che ne dite di un'emozionante caccia al tesoro per le strade di Weggis, di un'escursione sul Grosser Mythen o sulla Klewenalp o ancora di un tour in e-bike attraverso la culla della Svizzera? Scoprite la Route 1291, considerato il tour per e-bike più vario della Svizzera. In sette tappe esplorerete le origini e la cultura della Svizzera interna lungo laghi rinfrescanti, pittoresche strade di valico e valli ricche di storia. Immergetevi nell'autunno e vivete esperienze indimenticabili intorno al Lago dei Quattro Cantoni.



Seehotel Waldstätterhof a Brunnen

I clienti Visana beneficiano di uno sconto del 10% (612 franchi anziché 680) sul pacchetto «Relax two Days» presso il Seehotel Waldstätterhof di Brunnen. waldstaetterhof.ch

Il pacchetto per due persone comprende:

- due notti in camera doppia lato paese
- una ricca colazione a buffet
- due menù di quattro portate a scelta
- numerosi servizi standard inclusi (vedi sito web)

L'offerta per la clientela Visana è valida dal 20 settembre al 30 novembre 2023. Inserite il codice sconto «**Visana23**» al momento della prenotazione su visana.ch/reservation_waldstaetterhof. L'offerta può essere prenotata solo online.



Concorso

Partecipate all'estrazione a premi su visana.ch/waldstaetterhof e vincete un pacchetto «Relax two Days» del valore di 680 franchi presso il Seehotel Waldstätterhof di Brunnen. Termine di partecipazione: 20 novembre 2023.



Klewenalp-Stockhütte: un paradiso per famiglie

Il comprensorio della Klewenalp-Stockhütte è un paradiso per le famiglie e offre divertimento per tutti i gusti. La facile escursione dalla Klewenalp alla Stockhütte è popolare e adatta a tutti. Il sentiero, inoltre, è percorribile anche in passeggino. La discesa in bikeboard dalla Stockhütte a Emmetten è un'interessante ciliegina sulla torta dopo una giornata di escursioni. I bikeboard sono facili da condurre e permettono a grandi e piccini di godersi una discesa a valle con il vento tra i capelli, divertente e da brividi. O magari preferireste una deviazione per la via ferrata dell'Ergglen? Questo percorso di 20 minuti si snoda tra le rocce con le sue scale, gradini, perni di ancoraggio e un ponte sospeso. Nelle immediate vicinanze si trova un'invitante area barbecue.

Offerta riservata alla clientela Visana

- **Adulti con abbonamento metà-prezzo:** 16 franchi anziché 20 a persona (andata e ritorno) o 10 franchi anziché 12 (solo andata)
- **Adulti senza riduzioni:** 28 franchi anziché 40 a persona (andata e ritorno) o 16.80 franchi anziché 24 (solo andata)
- **Bambini sotto i 16 anni:** gratis se accompagnati da un adulto

L'offerta è valida dal 1° settembre al 29 ottobre 2023 (tutti i giorni) e dal 4 al 26 novembre 2023 (solo sabato e domenica) ed è disponibile esclusivamente presso la biglietteria delle Bergbahnen Klewenalp-Stockhütte a Beckenried o Emmetten. Per beneficiare dell'offerta è necessario esibire una tessera d'assicurato Visana per famiglia (genitori e i loro figli) al momento dell'acquisto.

Victorinox: un'azienda della tradizione svizzera

Victorinox è un'azienda a conduzione familiare da ormai quattro generazioni. Oggi opera in tutto il mondo e ha la sua sede centrale a Ibach, nel Cantone di Svitto. Il negozio rinnovato a Brunnen (visana.ch/victorinoxstore) unisce tecnologia ed eleganza. Qui, nella postazione di personalizzazione, potete conferire un tocco unico ai vostri coltelli tascabili, ai coltelli da cucina, alle valigie e persino al vostro orologio. Fateci un salto!



Concorso

Vincete uno dei dieci buoni del valore di 100 franchi, spendibili in tutti i negozi del marchio Victorinox in Svizzera o nello shop online su victorinox.com. Partecipate all'estrazione a sorte su visana.ch/victorinox. Termine di partecipazione: 20 novembre 2023.



Altri spunti per escursioni

Stoos
➔ visana.ch/stoos

Gita in battello
➔ visana.ch/vierwaldstaettersee

Rigi
➔ visana.ch/rigi

Route 1291 in e-bike
➔ visana.ch/ebike_1291



Beneficiate subito delle
esclusive offerte del Club
→ visana.ch/ilclub

Visana Club

Visana Club – più vantaggi per voi. In qualità di clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente al 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. Buon divertimento!

Regalate ghiotti ricordi

Create la vostra confezione personalizzata e rendete indelebili i vostri ricordi. Con Kambly potete regalare momenti squisiti. Ordinando un «cofanetto creativo» e/o una «manschetta creativa» nel negozio online, riceverete uno sconto del 20%.

20% di sconto

→ visana.ch/biscotti



Gita di famiglia sulla Schynige Platte – Top of Swiss Tradition

La nostalgica ferrovia a cremagliera vi conduce attraverso montagne da sogno con una vista davvero unica su Eiger, Mönch e Jungfrau. Godetevi la tradizione svizzera per eccellenza sulla Schynige Platte. L'offerta è valida fino al 22 ottobre 2023 e può essere utilizzata online e in loco. Basta esibire la tessera d'assicurato Visana presso un punto vendita della Ferrovia della Jungfrau.

Viaggio di andata e ritorno Wilderswil–Schynige Platte:
fino al 30% di sconto

→ visana.ch/montagne

Il fido alleato per il vostro styling

Peso mosca, professionale o potente? Trovate l'asciugacapelli Solis che fa per voi! Ciascuno dei tre i modelli saprà conquistarvi con la sua precisione svizzera, le prestazioni ottimali e l'elevata funzionalità.

A partire da 69.90 franchi anziché 89.90

→ visana.ch/asciugacapelli

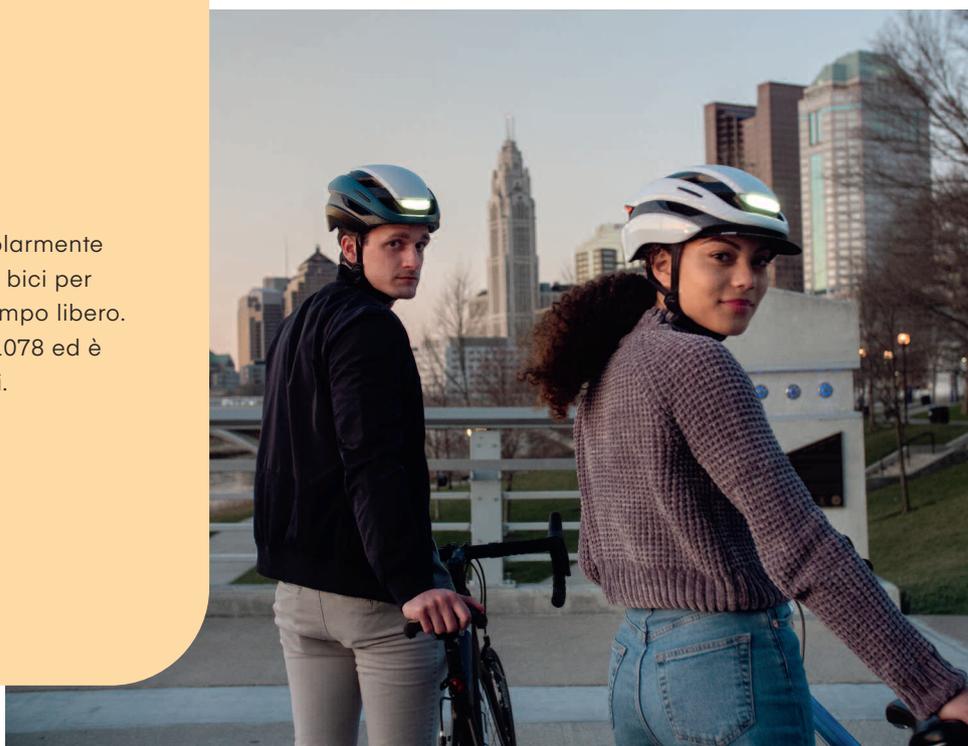


Casco da bici «Lumos Ultra»: il casco «smart»

Questo casco «smart» è particolarmente adatto a chi cerca un casco da bici per il tragitto casa-lavoro e per il tempo libero. Il casco è certificato CE ed EN1078 ed è conforme agli standard europei.

50 franchi di sconto
89.90 franchi anziché 139.90
➔ visana.ch/lumoshelmet

Codice promozionale: ULTRA_VISANA_IT



Per un clima della stanza piacevole

Respirate aria sana e pulita con gli umidificatori e i purificatori d'aria Philips. Purificatore d'aria, umidificatore o «2 in 1»: tutti e tre i modelli garantiscono un clima della stanza piacevole e una migliore qualità dell'aria.

A partire da 79 franchi anziché 149
➔ visana.ch/umidificatore



Alla scoperta della giungla nell'Alpamare

All'Alpamare, dodici scivoli e quattro piscine avventura offrono divertimento e azione a volontà tra piante tropicali e rovine Maya. A questo si aggiunge una bellissima area bimbi pensata per i più piccoli. Presentando la vostra tessera d'assicurato Visana alla cassa, potrete usufruire di uno sconto del 25%. Offerta valida fino al 22 dicembre 2023. Lo sconto non è cumulabile con altre riduzioni.

25% di sconto
➔ visana.ch/scivola

Domande frequenti

Avete domande sulla vostra assicurazione? Siamo lieti di aiutarvi. Sulla vostra polizza trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore. Anche alla pagina 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.

Hotline

La nostra hotline è raggiungibile al numero **0848 848 899**. Il numero della hotline si trova anche sul fronte della vostra tessera d'assicurato.

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

Assistance 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'assicurato.

Protezione giuridica per la salute

Potete far valere i vostri diritti di risarcimento dei danni nei confronti della protezione giuridica per la salute chiamando il numero **031 389 85 00**.

myVisana e Visana App

Grazie al portale clienti myVisana 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 potete trovare articoli interessanti relativi a tematiche come la salute e l'alimentazione.

Buono a sapersi

La gestione dei medicinali fatta semplice, con Medi+

In qualità di clienti Visana, Medi+ vi consente di accedere gratuitamente a tutti i servizi di prescrizione e medicazione digitale di Zur Rose, il partner affidabile per la fornitura di medicinali e la consulenza qualificata in Svizzera. Utilizzate il calcolatore di risparmio per scoprire quanto potreste risparmiare passando dai medicinali originali ai generici più economici. Un ulteriore supporto è fornito dal piano di assunzione dei medicinali, che vi ricorda tramite e-mail o SMS quando prendere le vostre medicine. Per domande su ricette e medicinali ripetibili, potete anche rivolgervi in tutta comodità al vostro studio medico. Questi e altri pratici servizi semplificano notevolmente la gestione dei vostri medicinali. Attivate Medi+ nel portale online per i clienti myVisana (visana.ch/myvisana-it).



→ visana.ch/mediplus-it

zur Rose

eBill: ricevere e pagare fatture in tutta semplicità

La soluzione digitale eBill è il modo più semplice ed ecologico per ricevere e pagare le vostre fatture. Con eBill ricevete le fatture direttamente nel vostro online banking, dove potrete pagarle comodamente. Il processo di registrazione è rapido e semplice: attivate eBill nel vostro online banking e selezionate Visana. eBill vi offre numerosi vantaggi: ricezione, controllo e pagamento delle fatture, organizzazione digitale delle fatture in un unico luogo, risparmio di tempo senza errori né intoppi, gestione sicura tramite banche svizzere, flessibilità e sostenibilità grazie alla riduzione delle emissioni di CO₂.



Per saperne di più
→ ebill.ch



stampato in
svizzera



Nota editoriale: «VisanaForum» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos appartengono al Gruppo Visana. «VisanaForum» esce due volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, Nicolas Hausammann, Simon Stettler, Yasmin Matthys. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16. E-mail: forum@visana.ch. Impaginazione: Bold AG Kommunikationsagentur, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. **Frontespizio:** iStock. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: 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).

Come un'assicurazione per il reparto semiprivato o privato a tutti gli effetti – ma più flessibile e conveniente

Finora avete rinunciato a un'assicurazione ospedaliera per il reparto semiprivato e privato con la vostra assicurazione malattie, ma d'ora in poi vorreste tenervi aperte tutte le opzioni? Grazie a Ospedale Flex reparto semiprivato e privato di Visana, non solo potete scegliere con flessibilità in che reparto ospedaliero farvi ricoverare, ma risparmiate anche fino al 40% sui premi rispetto alle classiche assicurazioni complementari per questi due reparti. Basta combinarla con l'assicurazione di capitale ospedaliera per ottenere il rimborso della partecipazione ai costi.

Com'è possibile? Saremo lieti di svelarvi come combinare i prodotti in modo semplice e intelligente e godervi i vantaggi durante un colloquio di consulenza. Buono a sapersi: questo prodotto può essere stipulato fino ai 45 anni. Su visana.ch/ospedale trovate maggiori informazioni su Ospedale Flex reparto semiprivato e privato.



→ visana.ch/ospedale

Lista della limitazione della scelta ospedaliera

Le assicurazioni complementari ospedaliere offrono maggiori comfort e privacy in caso di degenze stazionarie. 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, ad esempio nei casi in cui Visana e questi ospedali non riescono ad accordarsi sulle tariffe.

Consultate l'elenco degli ospedali online

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.



La «Lista della limitazione della scelta ospedaliera» aggiornata è consultabile su

→ visana.ch/scelta-ospedale



Una vivace diversità linguistica

Da ora le informazioni generali sull'assicurazione malattie sono disponibili anche in albanese, arabo, ceco, inglese, polacco, rumeno, serbo-croato, spagnolo, portoghese, tamil, turco, ucraino e ungherese.

→ visana.ch

100 franchi per ogni raccomandazione

Vi premiamo con 100 franchi per ogni raccomandazione andata a buon fine. Inoltre, anche tutte le nuove persone assicurate (maggiorescenti e non conviventi nella stessa economia domestica) riceveranno 100 franchi stipulando determinate assicurazioni complementari.

Utilizzate la cartolina di risposta sul retro o

→ visana.ch/raccomandazione

Protezione per il vostro bebè

Annunciateci l'arrivo della vostra prole ancora prima della nascita. Così facendo eviterete lacune nella copertura, visto che l'assicurazione di base non copre tutte le prestazioni mediche.

→ visana.ch/gravidanza

«Purtroppo gli incentivi nel settore sanitario non sono quelli giusti»

Pierre Alain Schnegg, capo del Dipartimento della sanità del Cantone di Berna, parla dei temi caldi del settore sanitario. Il Consigliere di Stato dell'UDC invita a percorrere nuove strade, critica i tanti regolamenti e spiega perché una cassa unica non porterebbe a nulla.

Intervista

Fabian Ruch

Foto

Remo Neuhaus

Come si mantiene in salute?

Pierre Alain Schnegg: Tutti hanno bisogno di staccare la spina ogni tanto. Purtroppo negli ultimi anni non mi è stato sempre possibile, perché sono davvero molto impegnato sul lavoro. Riesco a compensare stando con la mia famiglia e a contatto con la natura. Ma sono anche fortunato: non ho problemi di sonno.

Quanto dovrebbe costare la salute alla comunità?

La salute è il bene più prezioso di tutti. Non ha solo un prezzo in franchi, ma richiede responsabilità personale da parte di tutti. Aniché misurare la salute in base ai costi che comporta, dobbiamo chiederci anche quanto ci permette di risparmiare rispetto ai costi causati dalle malattie.

Anche in Svizzera il sistema sanitario si trova regolarmente ad affrontare critiche. Quali sono le vie d'uscita?

L'eccesso di regolamentazione nel sistema sanitario ha chiaramente effetti negativi sui costi e sulla qualità. Dunque è urgente e necessario rendersene conto, adottando le misure imprescindibili per restituire ai vari soggetti coinvolti la libertà di cui hanno bisogno.

Una questione fondamentale è l'aumento dei costi nel settore sanitario. Cosa può fare meglio la Confederazione?

Gli incentivi nel settore sanitario non sono quelli giusti. A oggi l'incentivo principale è la quantità, il che spinge i fornitori di prestazioni a fare sempre di più, anche se a volte non sarebbe necessario. Per contrastare questa crescita, la politica cerca di abbassare le tariffe, cosa che spesso porta a un ulteriore aumento della quantità. È ora di introdurre un cambio di paradigma che rimetta le e i pazienti al centro, facendo della qualità l'incentivo più importante.

«La salute richiede responsabilità personale.»

E cosa sta facendo il Cantone di Berna in proposito?

Insieme a Swiss Medical Network e Visana, il Cantone di Berna ha preso l'iniziativa e lancerà un nuovo modello assicurativo nel Giura bernese. Con Réseau de l'Arc non vogliamo mettere al centro la malattia, bensì la salute. In questo modo rendiamo evidente che mantenersi in forma e in salute è più conveniente che appesantire il sistema esistente con elevati costi legati alle malattie.



Scheda biografica

Come Consigliere di Stato del Cantone di Berna, Pierre Alain Schnegg è già in pista la mattina presto. Alle 4.30 comincia a informarsi consultando i media, controlla le e-mail, inizia il suo lavoro. Padre di quattro figli e più volte nonno, il sessantenne preferisce trascorrere il tempo libero con la sua famiglia. L'esponente dell'UDC del Giura bernese ama stare a contatto con la natura e non vede l'ora di poter tornare a fare viaggi più lunghi tra qualche anno. pierre-alain-schnegg.ch

I premi delle casse malati continuano ad aumentare. Lei comprende le preoccupazioni della popolazione?

Le capisco bene. Ma non possiamo affrontare questa problematica con un'ulteriore regolamentazione, cosa che purtroppo i consiglieri federali stanno tentando di fare. Le persone con reddito basso devono essere sostenute con riduzioni dei premi.

Qual è per Lei il compito degli assicuratori malattie?

Il loro ruolo deve adeguarsi alle nuove circostanze. Un numero sempre maggiore di interventi chirurgici viene effettuato in regime ambulatoriale: ciò richiede nuove tariffe e nuovi meccanismi di fatturazione. È necessario migliorare la collaborazione tra tutti i fornitori di prestazioni sanitarie. In questo senso, gli assicuratori malattie possono svolgere un ruolo importante.

Perché la cassa unica non è una buona soluzione?

Con una cassa malati unica non guadagniamo nulla, in quanto vengono a mancare gli stimoli a favore dell'innovazione e della concorrenza. Già oggi le casse malati non sono libere e nell'ambito dell'assistenza di base sono rigidamente controllate dallo Stato. Una maggiore regolamentazione e più interventi da parte dello Stato sono proprio il contrario di quello di cui il sistema ha bisogno.

Cosa si augura personalmente per il futuro?

Considero mio compito contribuire a plasmare un Cantone in cui le generazioni future possano vivere bene. E mi auguro anche di avere l'energia per cambiare ciò che deve essere cambiato. I nostri figli e i nostri nipoti devono poter essere felici di vivere nel Cantone di Berna. ■



Grazie per la vostra raccomandazione.



In qualsiasi momento e ovunque, online o comodamente con la cartolina di risposta. Ogni raccomandazione andata a buon fine viene ricompensata con 100 franchi per voi e per la nuova persona assicurata. visana.ch/raccomandazione

visana