

Visana Forum

Rivista della salute
1/2023

6

Visana lancia la propria
assicurazione auto

26

Réseau de l'Arc: la prima organiz-
zazione di assistenza integrata
**Intervista al Presidente del Consiglio
di Amministrazione Lorenz Hess**

34

Intervista con l'autrice
satirica Patti Basler



visana
Noi ci capiamo.

La salute nella vita quotidiana

- 4 Tornare alla vita, passo dopo passo
- 6 La prima auto di proprietà – con un'assicurazione intelligente
- 8 Sicurezza nel traffico stradale: intervista all'esperto
- 10 Luci puntate su una collaboratrice Visana

Impegno

- 12 Via libera a Visana Sprint!
- 14 Concorso
- 15 Christian Stucki resta con Visana
- 16 Assicurazione complementare ospedaliera e gravidanza

Focus

- 18 Ci capiamo ancora?
- 19 La comprensione reciproca dal punto di vista della psicologia
- 22 Il CEO Angelo Egli spiega lo slogan di Visana

Servizio

- 24 myVisana: l'utile portale online per i clienti
- 25 Consulenza medica tramite l'app Well
- 26 Una nuova era: il progetto Réseau de l'Arc
- 28 Divertimento all'Aquaparc
- 29 Gli occhiali da sole proteggono i vostri occhi
- 30 Le grandiose offerte del Visana Club
- 32 Buono a sapersi
- 34 Intervista a Patti Basler

18

«Noi ci capiamo»: è questo lo slogan di Visana. Ma che cosa serve per capirci davvero? Siamo andati a fondo della questione.



Sono lieto di darvi il benvenuto nel nuovo «VisanaForum».

Care lettrici, cari lettori,

con questo numero la nostra rivista per i clienti si presenta per la prima volta nella sua nuova veste grafica, in cui contenuti interessanti si intrecciano a un design fresco. Spero che il nuovo look vi piaccia quanto piace a me.

«Noi ci capiamo»: è questo che lega così strettamente voi come clienti e noi come vostra assicurazione malattie. Ci rapportiamo gli uni agli altri su un piano di parità. Desideriamo fornirvi un'assistenza completa e il miglior supporto possibile in ogni momento del vostro percorso di vita. Siamo sempre al vostro fianco nei momenti davvero importanti per voi e vi sosteniamo con il massimo impegno. Capirsi significa parlare la stessa lingua. In questo numero, scoprite in che cosa consiste e cosa innesca la comprensione reciproca da una prospettiva psicologica. E anche il motivo per cui noi di Visana possiamo dirci «vicini alle persone» e quindi affermare con piena convinzione che «noi ci capiamo».

Con il nostro impegno e la nostra competenza creiamo fiducia. E con le nostre prestazioni e la nostra forza innovativa stiamo dando importanti impulsi al sistema sanitario svizzero, introducendo i cambiamenti di cui necessitava. Ne è un esempio il nuovo modello di assistenza integrata e di organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc nel Giura bernese, un progetto pionieristico in Svizzera! Per saperne di più, leggete l'intervista al nostro Presidente del Consiglio di Amministrazione Lorenz Hess.

In ultimo, ma non per importanza, vi invito a dare un'occhiata alla nostra prima assicurazione auto e ai suoi eccellenti sconti per i clienti, a leggere l'interessante intervista con la celebre autrice satirica Patti Basler e a partecipare al nostro apprezzatissimo concorso: stavolta potreste essere voi a vincere. In bocca al lupo!

Vi auguro una lettura stimolante.



Un cordiale saluto

Angelo Egli, CEO

A handwritten signature in blue ink, reading "A. Egli". The signature is fluid and cursive, written in a professional style.

Tornare alla vita, passo dopo passo

Dopo l'ictus che l'ha colpita nel 2015, per settimane Nadja Knuchel non è in grado di vedere né di camminare. All'epoca trentasettenne, Nadja lotta per riprendersi e nel 2021 riesce addirittura a partecipare a una maratona ad Amsterdam. La sua storia è commovente e fonte di ispirazione per molti.

Testo

Fabian Ruch

Foto

Adriana Leibundgut

Il 9 settembre 2015 è una data che Nadja Knuchel non dimenticherà mai. È il giorno in cui la sua vita è stata stravolta. Dopo dieci giorni di fortissimi mal di testa, in ufficio sta così male e ha problemi di equilibrio così gravi che non riesce più a camminare, a vedere bene e a parlare correttamente. Fortunatamente, due colleghe reagiscono nel modo giusto e chiamano immediatamente il numero di emergenza. «Se non avessi ricevuto le cure giuste così in fretta, sarebbe potuta finire molto peggio», racconta Nadja Knuchel.

«Per fortuna due colleghe hanno reagito nel modo giusto.»

Un danno al cervello

Ma anche così, dopo la diagnosi di «dissezione spontanea» (un disturbo circolatorio cerebrale potenzialmente letale), nulla è più come prima. Prima viene portata al Lindenhofspital, poi nella clinica specializzata dell'Inselspital di Berna e infine, per due mesi, in un centro di riabilitazione a Tschugg, sopra il Lago di Biemme, dove passo dopo passo torna alla vita. Nella regione colpita del suo cervello, l'area più danneggiata è quella che regola l'equilibrio, la pressione sanguigna, il controllo dei nervi ottici e l'equilibrio ormonale. Inizialmente i medici non possono e non vogliono fare alcuna prognosi. Per questo, nella mente

di Nadja Knuchel si affollano pensieri pesanti come macigni: «Non sarò mai più in grado di vedere bene? Rimarrò in sedia a rotelle? Cosa farò se non potrò più prendermi cura della mia bambina di due anni e mezzo?»

Alcune battute d'arresto e progressi regolari

Ma con i suoi 37 anni, la sua «testa dura da vallesana» (parole sue!) e un'enorme forza di volontà, Nadja accetta immediatamente la nuova situazione. Con incrollabile ottimismo si prepara, ad esempio, a reimparare a camminare. È un processo lungo, costellato di battute d'arresto, ma soprattutto di progressi regolari. Una cosa di cui Nadja Knuchel è molto grata è l'aver potuto beneficiare di ottime condizioni grazie alla sua assicurazione complementare ospedaliera presso Visana: «Ho ricevuto il massimo supporto, sotto ogni aspetto: non solo durante la riabilitazione, ma anche dopo, con l'aiuto domestico».

Nadja Knuchel si sta riprendendo relativamente bene dal suo ictus. Tuttavia, ancora oggi ha dei disturbi che rendono la sua vita quotidiana un po' più complicata. Non ha più la piena percezione della parte destra del viso e del lato sinistro del corpo dal collo in giù, ha bisogno di dormire molto, troppi stimoli e movimenti rapidi la mandano pre-

Scheda biografica

La prima impressione? Allegra, ottimista, sorridente. Nadja Knuchel (45 anni) è una persona solare, come emerge molto presto dalla nostra lunga chiacchierata con lei. Nonostante una lunga storia di sofferenze, non ha certo perso il coraggio di affrontare la vita. Vallesana di origine, dal 2008 vive vicino a Berna con suo marito e la figlia Nikita, nata dieci anni fa. A Nadja Knuchel piace molto fare jogging e da qualche tempo ha scoperto anche lo sci di fondo.

sto in confusione. «Inoltre, non riesco più a fare due cose contemporaneamente», dice. Da qui la decisione, due anni fa, di smettere di lavorare per dedicarsi completamente a sua figlia.

«Nel male, mi è andata bene»

E così oggi Nadja Knuchel conduce una vita più lenta, ma felice. «Sono contenta di come sono andate le cose dopo l'ictus. Nel male, mi è andata bene». Negli ultimi anni la vallesana ha superato i suoi limiti e la sua storia è fonte di ispirazione per molti. Nel 2021 ha addirittura corso una maratona ad Amsterdam e nel marzo scorso ha partecipato alla Maratona di sci dell'Engadina. Oggi, quando è afflitta da un forte mal di testa, Nadja Knuchel si fa visitare immediatamente. «La dissezione spontanea di un'arteria può colpire chiunque. Ma non ho più paura che mi ricapiti».



L'assicurazione complementare ospedaliera: una soluzione intelligente

Desiderate più comfort e maggiore privacy in ospedale? Allora l'assicurazione complementare ospedaliera di Visana fa proprio al caso vostro. L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, infatti, copre unicamente la degenza nel reparto comune dell'ospedale. Tra i numerosi vantaggi che offre l'assicurazione complementare ospedaliera c'è anche quello di scegliere liberamente l'ospedale in cui farvi curare. In questo modo sarete al riparo da costi aggiuntivi e potrete sempre accedere a un servizio ottimale, del tutto in linea con le vostre esigenze individuali. E, proprio come Nadja Knuchel, in caso di emergenza sarete assistiti al meglio.



→ visana.ch/ospedale
o richiedete una consulenza con
la cartolina di risposta sul retro.



Mobilità e indipendenza: finalmente!

E il primo contratto di lavoro è firmato: che gioia, presto si comincia! Nella nuova sede ci sono abbastanza posteggi. Ora mancano solo l'auto e l'assicurazione adeguata.

Testo
Stephan Fischer

Foto
Visana

I vantaggi dell'assicurazione auto di Visana

- Premio fisso garantito anziché sistema bonus-malus
- Sconto sui premi per le persone assicurate con Visana
- Contratti di un anno
- Libera scelta dell'autofficina
- Copertura completa in caso di rottura vetri
- Copertura per negligenza grave
- Assicurazione danni da parcheggio illimitata

Il nostro regalo per voi

Se sarete tra le prime o i primi 100 a stipulare un'assicurazione auto con noi, riceverete una carta regalo Coop del valore di 50 franchi per il vostro prossimo pieno di benzina o i vostri prossimi acquisti. Promozione valida fino al 31 dicembre 2023.



Nina ha 27 anni. Dopo avere concluso gli studi in febbraio, ha trascorso due mesi girando l'Europa in treno con lo zaino in spalla. Ora è tornata e tra qualche settimana inizierà il suo primo lavoro come sviluppatrice di prodotti nel settore industriale. Nina ha deciso di acquistare un'auto tutta sua per andare al lavoro in modo rapido e comodo. E spostarsi senza dipendere dagli orari, come piace a lei.

Investire con intelligenza

Nina non può permettersi un'auto nuova, quindi comprerà un veicolo d'occasione. Siccome comprare un'auto nasconde sempre qualche insidia – almeno così ha letto in una guida online –, per l'acquisto chiede aiuto a un collega. Luca sa bene cosa bisogna cercare in un'auto usata. Inoltre, per amor di sicurezza, consiglia a Nina di investire il suo denaro in un veicolo dotato di sistemi di frenata d'emergenza e di retromarcia assistita, anziché in uno con una verniciatura speciale e un costoso impianto audio. Anche l'Ufficio prevenzione infortuni (UPI) raccomanda di fare lo stesso. L'argomentazione la convince. Non passa molto tempo prima che Nina trovi la sua nuova auto, che è dotata anche di altri sistemi di assistenza. Ora le manca solo l'assicurazione auto giusta.

Beneficiare degli sconti Visana

Durante la sua ricerca online, Nina si imbatte nella nuova assicurazione auto di Visana. Dato che, come i suoi genitori, è già titolare di un'assicurazione malattie presso Visana, ha diritto a uno sconto del 10% sul premio annuale dell'assicurazione auto. In più, evitando gli incidenti e calcolando esattamente il suo chilometraggio annuo, grazie a due opzioni di risparmio l'anno prossimo potrà risparmiare ulteriormente fino al 35% sul premio. La possibilità di compensare i chilometri percorsi (fino a 15 000) in modo neutrale per il clima con un modesto contributo ai costi di 40 franchi all'anno (carbon-connect.ch) le piace particolarmente. Nina fissa un appuntamento online per una consulenza con la sua agenzia Visana. È felice di poter fare qualcosa per determinare quanto risparmierà sui premi in futuro.



➔ visana.ch/assicurazione-auto
o richiedete una consulenza con
la cartolina di risposta sul retro.



3 domande

a Michael von Arx

responsabile Prodotti, servizi e partner

Perché ora Visana offre anche un'assicurazione auto?

Vogliamo fornire alla nostra clientela una consulenza e dei servizi assicurativi a tutto tondo. Molte persone apprezzano la possibilità di avere tutte – o quasi tutte – le loro assicurazioni da un'unica fonte. Per l'assicurazione auto abbiamo coinvolto due partner esperti, AutoMate assicurazione e TSM Compagnie d'Assurances.

Sono previsti sconti sull'assicurazione auto per le persone assicurate con Visana?

Sì, chi ha stipulato almeno un'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie o un'assicurazione complementare con Visana riceverà uno sconto del 10% sulla nuova polizza auto. Per inciso, questo vale anche quando si stipula un'assicurazione di mobilia domestica, responsabilità civile privata o stabili.

L'assicurazione auto di Visana non ha un sistema bonus-malus?

Esatto, abbiamo scelto consapevolmente di farne a meno. Invece, nell'anno successivo, grazie all'app «Paga quello che guidi» e alla fatturazione basata sulla quantità esatta di chilometri percorsi, è possibile risparmiare fino al 35% sul premio. Un altro grande vantaggio è che la negligenza grave è assicurata automaticamente, sia nell'assicurazione di responsabilità civile sia nelle assicurazioni casco parziale e totale.

«Non siamo ancora dove vorremmo essere»

Anche se il numero di utenti della strada è in continuo aumento, il traffico stradale sta diventando sempre più sicuro. Oggi in Svizzera si contano ancora circa 240 morti all'anno, il 90% in meno rispetto a 50 anni fa. L'Ufficio prevenzione infortuni (UPI) è tra i responsabili del calo degli incidenti.

Intervista
Stephan Fischer

Foto
Mauro Mellone

Nell'intervista Markus Deublein, responsabile della divisione Ricerca circolazione stradale dell'UPI, spiega perché è importante un «orizzonte zero» e quale legge sul traffico approvarebbe immediatamente.

Signor Deublein, Lei guida?

Sì, ma piuttosto raramente. Guido soprattutto quando sono in vacanza. Da anni io e la mia famiglia trascorriamo le vacanze in Europa con il nostro van Volkswagen. Per questo so anche quanto possa essere impegnativo guidare su strade sconosciute in un altro Paese, senza conoscere il posto (ride).

«Se vi avanza un po' di denaro per gli optional, investitelo in un assistente alla frenata d'emergenza, non in un impianto audio.»

Quanto è sicuro il Suo van?

Beh, ha i suoi anni e per forza di cose non è al passo con le ultime tecnologie. Gli alzacristalli elettrici e il tempomat (cruise control) sono le tecnologie più avanzate di cui dispone.

Quali sono i pericoli maggiori nel traffico?

Quando parliamo di sicurezza stradale dobbiamo considerare le persone, i veicoli e l'ambiente, rispettivamente l'infrastruttura. Spesso sono le persone ad avere un ruolo centrale. Un grande rischio è quello di adottare comportamenti errati e sopravvalutarsi. Analizzando la dinamica degli incidenti si scopre regolarmente che le cause più frequenti sono la distrazione e l'eccesso di velocità. Saper valutare correttamente la propria capacità di guida, anche in relazione a sostanze come alcol e droghe, è un altro punto importante.

A proposito di sicurezza: è importante quale auto si compra?

Assolutamente sì. L'età e quindi l'affidabilità dei singoli componenti sono importanti, ma lo è anche l'equipaggiamento in dotazione. I progressi tecnologici sono stati uno dei motivi della diminuzione degli incidenti mortali e dei fe-

riti, ad esempio grazie all'obbligo di installare l'ABS e l'ESC. Dunque, semplificando, più un'auto è moderna e più è sicura. Ecco perché, a partire dal 2024, alcuni sistemi di assistenza alla guida che migliorano la sicurezza diventeranno obbligatori per tutti i nuovi veicoli venduti.

I sistemi di assistenza alla guida sono utili anche per le auto usate?

Voglio essere chiaro: se vi avanza un po' di denaro per gli optional, non investitelo in un impianto audio, in cerchi in alluminio o in sedili in pelle, ma in un assistente alla frenata d'emergenza. Al primo tamponamento evitato ne avrete ammortizzato i costi.

Il numero di incidenti è diminuito di circa il 90% negli ultimi 50 anni. Perché?

Certamente un contributo è stato dato dal nostro lavoro sulla sicurezza stradale in collaborazione con i nostri partner per la prevenzione, ma le ragioni sono molteplici: Oltre ai grandi sforzi compiuti nel campo dell'educazione stradale, anche i veicoli sono diventati più sicuri e «intelligenti», proteggono meglio ed evitano gli incidenti, ad esempio grazie all'assistente alla frenata di emergenza. Un altro motivo è l'infrastruttura. Le strade e le altre misure edili non sono più realizzate pensando solo alle automobili, ma anche ai singoli gruppi di utenti della circolazione, cioè pedoni e ciclisti. In questo ambito si è standardizzato, investito e costruito molto, in modo tale da rendere l'infrastruttura sempre più sicura e intuitiva per tutti coloro che la utilizzano.

Quindi il bilancio è positivo?

Abbiamo già ottenuto grandi risultati: più andiamo avanti e più sarà difficile e costoso migliorarli. Ciononostante, ancora oggi nel traffico stradale svizzero muore una persona ogni giorno e mezzo. Ogni mezz'ora, qualcuno si infortuna. Non siamo ancora dove vorremmo essere. Abbiamo una missione: continuare su questa strada. Anche perché il traffico sta diventando sempre più complesso.

Scheda biografica Markus Deublein (43 anni) è responsabile della divisione Ricerca circolazione stradale dell'Ufficio prevenzione infortuni (UPI) e docente di sicurezza stradale al Politecnico di Zurigo. Tra i numerosi temi di ricerca di cui si occupa insieme al suo team all'UPI c'è anche quello della «guida automatizzata». bfu.ch/it

L'obiettivo «zero morti sulle strade» è realistico?

Credo sia importante avere un «orizzonte zero». Sta a noi trovare le soluzioni per realizzarlo. E lo facciamo passo dopo passo, ponendoci obiettivi concreti su dove vogliamo essere tra 10 o 20 anni. Entro il 2030 l'USTRA, l'Ufficio federale delle strade, vorrebbe ridurre a 100 gli incidenti mortali all'anno. È importante unire le forze ed esplorare tutte le possibilità per raggiungere questo obiettivo.

Se potesse emanare una legge sul traffico stradale, quale sarebbe?

Personalmente, non avrei dubbi: per motivi di sicurezza stradale e qualità della vita, introdurrei subito un limite di velocità di 30 km/h nei centri abitati. La fisica ci insegna il ruolo della velocità in una collisione. Questo è un ambito in cui si potrebbe ottenere molto in breve tempo.

Intervista completa:
→ visana.ch/it/forum



Dare voce alle parole

Visana comunica in tre lingue ed è presente in tutte le regioni della Svizzera. Fey Ounaies e le sue colleghe del team di traduzione garantiscono che svizzeri italiani, romandi e tedeschi capiscano tutti la stessa cosa.

Testo

Peter Rüegg

Foto

Alfonso Smith

Fey Ounaies cita un classico cliché sulle traduttrici: «Sono silenziose, introverso, un po' schive nei confronti delle altre persone e sempre chine su libri polverosi». Un luogo comune che fa ridere pure lei.

Trasposizioni linguistiche

Fey Ounaies parla in bernese alla velocità della luce, anche se le sue madrilingue sono il francese e l'arabo. Fa parte del team di traduzione di Visana, composto da due traduttrici di italiano e quattro di francese. Insieme si occupano di trasporre nelle loro rispettive lingue i testi di partenza in tedesco.

«Il risultato del mio lavoro deve farsi leggere come se fosse l'originale.»

Dalla scrivania di Fey Ounaies passa tutto ciò che è necessario nell'interazione con le e i clienti, le candidate e i candidati in cerca di un lavoro, le collaboratrici e i collaboratori. I testi più frequenti sono lettere alle persone assicurate, a cui si aggiungono i documenti assicurativi e tutto ciò che è pubblicità e attività di pubbliche relazioni.

Quand'è che una traduzione è ben fatta?

Non esiste una sola traduzione passe-partout, c'è sempre un ventaglio di possibilità tra cui scegliere. La traduzione non è matematica. È vero, però, che ogni parola, la sua posizione nella frase, le sue ambivalenze, la sua dinamicità o semplicemente la sua lunghezza hanno un effetto ben definito. Tutto può essere utilizzato con precisione, giocando con le sfumature più sottili. «Il risultato del mio lavoro deve farsi leggere come se fosse l'originale», dice Fey Ounaies.

Prima di tutto bisogna capire il testo...

Il lavoro inizia con la comprensione del testo in tedesco. Come traduttrice, Fey deve capire esattamente sia il vero messaggio dietro al testo, sia il suo contenuto, un punto particolarmente spinoso in ambito tecnico-assicurativo. Il linguaggio tecnico è spesso complicato: bisogna renderlo in modo preciso e giuridicamente inattaccabile, ma soprattutto facile da capire.

Fey Ounaies analizza il tipo di testo, considera a chi è rivolto e decide se il «tono di voce» debba essere più formale o colloquiale. In linea di massima, più il testo risulta semplice da leggere e da capire, meglio è. «Spesso scelgo frasi brevi, perché rispetto al tedesco il francese ha comunque bisogno di un maggior numero di parole per esprimere lo stesso concetto. Un esempio tipico: il tedesco «Was ist wichtig?» (Che cos'è importante?) in francese diventa «Qu'est-ce qui est important?».



Scheda biografica

Fey Ounaies lavora in Visana come traduttrice di francese dal 2007. Inoltre è attiva come interprete interculturale per rifugiate e rifugiati presso l'Ambulatorio per le vittime di tortura e di guerra della Croce Rossa Svizzera e al di fuori del lavoro si impegna in loro favore anche politicamente. Nel tempo libero le piace andare al cinema e incontrarsi con le amiche e gli amici. Si reca regolarmente in Tunisia, il paese della sua infanzia. Fey Ounaies ha una figlia adulta e vive a Friburgo, «direttamente sul Röstigraben».

... poi si passa al vocabolario

Segue quindi il lavoro di traduzione vero e proprio. Fey Ounaies si aiuta con un software di intelligenza artificiale che in poche frazioni di secondo suggerisce una frase precedentemente creata dal team o un'alternativa generata automaticamente. Fey integra e riformula le proposte di traduzione creando una versione adeguata, che in seguito inoltra a una collega del suo team per la revisione.

«La traduzione è un gioco di squadra. Qui da noi non esiste il lavoro in solitaria», spiega. Infine discute le correzioni e le alternative con la collega, perché nella maggior parte dei casi la soluzione migliore è un mix di soluzioni.

La creatività è tutto

Visana è presente in tutte le tre regioni della Svizzera. Quando nel 2020 è stato creato lo slogan «Wir verstehen uns», il team di Fey Ounaies ha dovuto elaborare le diverse versioni linguistiche: «Ci siamo chieste quale proposta di traduzione potesse essere altrettanto convincente. Potevamo riprendere lo stesso identico messaggio? Quanto potevamo allontanarci dall'originale? Abbiamo quindi esaminato diverse proposte. Alla fine ha vinto «Noi ci capiamo». Questo è anche quello che le riesce particolarmente bene: la ricerca creativa della parola giusta, del suono e della sfumatura sottile che danno colore a una frase.



Ora anche in ucraino!
→ visana.ch/ukrayina



«Visana Sprint viene da te!»

In paese o in centro città, a piedi nudi o con le scarpe chiodate: Visana Sprint dà a bambini, bambine e adolescenti di tutto il Paese la possibilità di sentirsi come Mujinga Kambundji e vivere emozioni indimenticabili da condividere con le persone a loro care. Tutti in pista per la stagione 2023!

Testo
Manuel Stocker

Foto
Swiss Athletics



→ visanasprint.ch

Pronti, partenza, iscriversi!

In questa seconda edizione di Visana Sprint, le ragazze e i ragazzi nati tra il 2008 e il 2016 possono dare prova della loro velocità. Questo progetto nazionale giovanile di Swiss Athletics e Visana riunisce più di 250 eventi in tutta la Svizzera. Accompagnate vostra figlia o vostro figlio a un evento vicino a voi o assistete a Visana Sprint con tutta la famiglia. Venite a fare il tifo per le stelle di domani e lasciatevi ispirare in pista e fuori. Vale la pena di fare un salto! Qui trovate tutti gli eventi e le informazioni sulla registrazione online: visanasprint.ch

L'Arena Visana offre giochi e divertimento per tutta la famiglia.

Chi corre più veloce? È una domanda che accompagna l'atletica leggera fin dagli albori. Nel progetto giovanile più longevo di Swiss Athletics, però, l'attenzione non ruota solo intorno a chi taglia il traguardo per prima o per primo. «Il divertimento e la gioia di correre sono molto più importanti», sottolinea Mujinga Kambundji. L'ambasciatrice di Visana lo sa bene: in fondo anche lei, incoraggiata dalla sorella maggiore e sostenuta dai suoi genitori, ha iniziato quando era ancora una bambina. «Certo, sono sempre stata tra le più veloci a scuola e al campo sportivo», racconta la berneese – oggi campionessa mondiale ed europea – ripensando alle sue prime gare di velocità, «ma alla fine l'esperienza condivisa con la famiglia, le amiche e gli amici ha sempre contato più dei piazzamenti».

Entusiasmo per grandi e piccini

Ciò che era vero per la Mujinga di allora è ancora più vero per la generazione di velociste e velocisti di domani, che a Visana Sprint trova pane per i suoi denti. Dalla corsa di riscaldamento con le compagne e i compagni di squadra e di scuola al tifo scatenato di padri, madrine, fratelli e sorelle orgogliosi, fino al meritato premio per chi taglia il traguardo dopo 50, 60 o 80 metri pieni di emozioni: Visana Sprint è un'esperienza entusiasmante per grandi e piccini, tifosi e partecipanti, volontari e assistenti. Una festa dello sport per tutte e tutti, con gare avvincenti, competizioni entusiasmanti e appassionanti giochi a premi che rendono questa giornata ancora più speciale.



Mujinga: «vicinissima alle persone»

Da questa primavera le ragazze e i ragazzi dai 7 ai 15 anni possono iscriversi alla stagione 2023. Vengono costantemente aggiunti nuovi eventi dedicati alle e ai più veloci; le vincitrici e i vincitori delle eliminatorie locali si qualificano per una delle 26 finali cantonali, in cui si sfideranno per aggiudicarsi i posti di partenza per la finale svizzera del 17 settembre 2023 a Friburgo. Ma non solo: calcheranno anche il «tappeto rosso»! Infatti, le e i più veloci tra di loro correranno sulla pista mobile di Conica non solo in occasione del gran finale di stagione, ma anche durante alcuni eventi cantonali – proprio in centro città, vicinissimo alla gente. «Visana Sprint viene da te!» è lo slogan che risuona nei Cantoni di Ginevra (città), Berna (Interlaken) e Argovia (Brugg). E com'è giusto che sia, in occasione di alcune di queste finali cantonali sarà la regina dello sprint Mujinga Kambundji in persona a premiare le campionesse di domani, facendo brillare gli occhi delle e degli atleti più veloci... e di molti altri ancora.





Vincete due voli diretti per le Isole del Canale

Mettiamo in palio dei voli per due persone per le Isole del Canale, Jersey e Guernsey, per un valore di 1710 franchi.

Testo
Nadja Osterwalder

Foto
messa a disposizione



→ visana.ch/concorso

Termine di partecipazione: 30 giugno 2023 Partecipate online o inviateci la cartolina di risposta sul retro.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 7 luglio 2023. 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.

Il premio include i biglietti del volo charter diretto da Zurigo, organizzato dal tour operator Rolf Meier Reisen, che opera sulle isole da maggio ad agosto.

Le pittoresche isole di Jersey e di Guernsey, nel Canale della Manica, incantano i visitatori con affascinanti scogliere, splendide baie e case di campagna dallo stile tipicamente inglese. In queste isole baciata dal sole il *savoir-vivre* francese incontra la tradizione britannica: il luogo ideale per rilassarsi e godersi natura e tranquillità. Durante l'alta stagione turistica, da maggio ad agosto, Jersey e Guernsey sono facilmente raggiungibili il sabato con un volo diretto da Zurigo. A operare il volo è lo specialista svizzero di viaggi Rolf Meier Reisen (rolfmeierreisen.ch), con sede a Neuhausen am Rheinfall. Il tour operator organizza viaggi individuali e di gruppo su misura da 50 anni.

Paesaggi verdeggianti, cultura inglese e cucina francese vi aspettano! Inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione su visana.ch/concorso.

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 Hausmann, 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:** Remo Neuhaus. 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).



stampato in
svizzera



Il re della lotta svizzera resta con Visana

Christian Stucki concluderà la sua carriera attiva nella lotta svizzera a metà giugno, in occasione del Festival di lotta del Seeland a Lyss. In qualità di ambasciatore del marchio Visana, il simpatico bernese continuerà a esercitare il suo ruolo di esempio positivo a beneficio dei giovani.

Testo

Nicolas Hausamann

Foto

Stefan Wermuth

Alla fine di marzo Christian Stucki ha annunciato sui suoi canali social media che si stava preparando per una grande esibizione finale nella sua ultima stagione da campione di lotta svizzera. Com'è giusto che sia, ciò avverrà alle porte di casa, ossia al Festival di lotta del Seeland dell'11 giugno 2023 a Lyss. Nel Seeland, che gli ha dato i natali, Stucki riceverà il giusto commiato dalla scena della lotta svizzera.

Un modello per i giovani talenti

Visana sosterrà il suo ambasciatore del marchio anche in quest'ultima importante apparizione come lottatore attivo. La collaborazione con Christian Stucki non si concluderà, ma continuerà anche dopo la fine della sua carriera di lottatore. Visana è convinta che il bernese, con la sua semplicità, la sua passione e la sua voglia di successo, continuerà a essere un modello speciale anche per le giovani sportive e i giovani sportivi di domani. Ecco perché, a ottobre, Christian Stucki tornerà nella segatura come allenatore delle ambiziose nuove leve di questa disciplina in occasione dei campi di lotta svizzera di Visana, che da lui prendono il nome.



Il campo di lotta svizzera di Visana con Christian Stucki si svolgerà, ormai per la terza volta, il 14 e il 15 ottobre 2023. Il re della lotta svizzera 2019 allenerà personalmente le e i partecipanti per un giorno, mostrando loro preziosi consigli e trucchi. Anche vostra figlia o vostro figlio vorrebbe essere presente?

Allora partecipate al nostro concorso sul sito visana.ch/it/camps oppure scansionate il codice QR su questa pagina: è semplicissimo! Con un pizzico di fortuna, i vostri pargoli potranno presto incontrare «Chrigo» Stucki sul ring.





Più privacy e libera scelta dell'ospedale

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie copre unicamente le degenze nel reparto comune di un ospedale. Chi desidera concedersi più comfort e privacy, può integrare le prestazioni con un'assicurazione complementare ospedaliera.

Testo
Michael von Arx

Foto
Visana

«Con l'assicurazione complementare ospedaliera potete scegliere liberamente l'ospedale e il medico, oltre a godere di più privacy e comfort.»

Michael von Arx, responsabile Prodotti, servizi e partner

Presto Miriam ed Eric avranno il loro primo figlio. La gioia dell'attesa è grande: la cameretta è arredata e anche le tutine sono pronte. Miriam è felicissima, ma anche un po' agitata e quindi per il parto desidera più comfort del solito. Sa che durante la gravidanza e il parto l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie garantisce alle donne la copertura per le cose più importanti, ma in questo caso vuole andare sul sicuro.

Più privacy e vicinanza delle persone care

Soprattutto dopo il parto, la futura mamma desidera godersi le prime ore con il suo bambino in una camera singola o doppia. Con un'assicurazione complementare ospedaliera può integrare le prestazioni dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie in base alle sue esigenze. Ogni modello include l'assicurazione di viaggio Vacanza, i contributi per le cure balneari e di convalescenza dopo il parto e il cosiddetto rooming-in, così anche Eric potrà passare la notte e consumare i pasti nella sua stessa camera.

Forfait per parto alternativo

Miriam ha parlato dell'argomento con la sua amica Laura, che sta pensando di dare alla luce il suo primo figlio in casa e quindi è particolarmente interessata a questa possibilità. L'assicurazione complementare ospedaliera di Visana versa infatti un forfait per il parto ambulatoriale, in casa o in una casa del parto. Miriam ed Eric possono utilizzare liberamente questo importo, ad esempio per pagare le prime maxi confezioni di pannolini. I contributi variano a seconda del modello assicurativo: Ospedale Flex dà 500 franchi, Ospedale Flex Plus 1500 franchi, Ospedale reparto semiprivato 1000 franchi e Ospedale reparto privato 1500 franchi.

Stipulare un'assicurazione complementare in qualsiasi momento

Miriam non sa ancora con certezza quale modello sceglierà. In sintesi, l'offerta di Visana prevede quattro categorie: Ospedale reparto comune, Ospedale a scelta flessibile (ad esempio, Ospedale Flex Plus), Ospedale reparto semiprivato e Ospedale reparto privato. Grazie a queste opzioni, anche la futura mamma troverà sicuramente la soluzione che fa per lei. L'assicurazione può essere stipulata in qualsiasi momento.

I vostri vantaggi con l'assicurazione complementare ospedaliera

- Libero accesso a tutti gli ospedali svizzeri per malattie acute
- Trattamento del primario in ospedale
- Più comfort e privacy in camera singola o doppia
- Assicurazione di viaggio Vacanza inclusa
- 50% di sconto sulle assicurazioni complementari a partire dal secondo figlio
- Contributo alle cure balneari e di convalescenza
- Rooming-in (il/la partner può dormire nella stessa camera)



➔ visana.ch/ospedale
o richiedete una consulenza con la cartolina di risposta sul retro.

Ci capiamo ancora?

In realtà, è quello che vogliamo tutti: essere capiti. Ma la strada verso la comprensione reciproca non è sempre facile. Quindi, cosa serve perché chi ci sta di fronte ci capisca davvero? Con Rainer Greifeneder, professore di psicologia sociale all'Università di Basilea, e con la sua collega Fanny Lalot abbiamo riflettuto su quali siano i presupposti per tornare a capirsi (meglio). E abbiamo chiesto al nostro CEO Angelo Egli cosa significhi lo slogan di Visana, «Noi ci capiamo». Potete leggere queste due interessanti interviste nelle prossime pagine.

*L'ambasciatore di Visana
Christian Stucki incarna
perfettamente il nostro
slogan «Noi ci capiamo».*

**Relax?
Noi vi capiamo.**

Ecco perché contribuiamo alle vostre spese per la salute e il benessere. [visana.ch](https://www.visana.ch)



Noi ci capiamo.

visana



«I valori condivisi e il rispetto sono essenziali»

Perché ci si capisce – e perché no? Ne abbiamo discusso con il Prof. Dott. Rainer Greifeneder e la Dott.ssa Fanny Lalot, parlando di cosa serve per trovare una base comune anche quando le opinioni non combaciano.

Intervista
Fabian Ruch

Foto
Adriana Leibundgut

Lo slogan di Visana è «Noi ci capiamo». Voi come lo interpretate?

Rainer Greifeneder: Secondo noi questa affermazione presenta due livelli. Da un lato si parla una lingua comune, mentre dall'altro Visana si intende bene con la sua clientela. Lo slogan dice: «Fidatevi di noi». È una questione di empatia e simpatia. Trascorrere del tempo con chi ci capisce è bello.

E che cosa serve a noi tre per capirci?

Fanny Lalot: La ricerca si occupa principalmente del perché non ci capiamo. In generale, si può dire che spesso le persone vedono il mondo soprattutto dalla loro prospettiva, senza tenere sufficientemente conto del fatto che altri potrebbero pensarla diversamente. Una comunicazione chiara e la fiducia sono fondamentali per capirsi.

Greifeneder: Conoscersi bene non è necessariamente un vantaggio. Pensi ai numerosi conflitti all'interno di una famiglia.

Lalot: Facciamo un esempio concreto: Lei da dove viene?

Qui, nel Suo ufficio di Basilea, risponderai: «Da Berna». All'estero, piuttosto: «Dalla Svizzera».

Lalot: Potrebbe anche rispondere: «Dal pianeta Terra». Noi capiremmo le parole di questa affermazione, che sarebbe anche corretta, ma di certo non avrebbe senso nel nostro contesto comunicativo. Vede quanto è importante la comprensione reciproca? E l'ideale è comunicare da pari a pari.

Una situazione classica è il dialogo tra medico e paziente. A volte è proprio la comunicazione alla pari a mancare.

Greifeneder: Qui a Basilea è stata condotta una ricerca su questo tema. Le e i pazienti sono spesso stressati durante questi colloqui e recepiscono solo una minima parte di tutte le informazioni che vengono loro date.

«Una comunicazione chiara e la fiducia sono fondamentali per capirsi.»

Noi stiamo parlando in inglese, che non è la nostra madrelingua. In che modo questo influenza la comprensione reciproca?

Lalot: Capire esattamente tutte le parole è un elemento davvero prezioso per accedere al dialogo e il fatto di avere un background e un sistema di valori simili, perché siamo tutti cresciuti in Svizzera o in Germania, aiuta a capirsi.

Dottoressa Lalot, Lei si è specializzata nel campo della «fiducia». Ci racconti dei risultati più importanti.

Lalot: Fiducia significa rendersi vulnerabili in una determinata situazione, perché abbiamo delle aspettative positive nei confronti del comportamento altrui. Naturalmente queste aspettative sono molto soggettive: persone diverse si aspettano cose diverse e possono esserci dei malintesi su come ci si dovrebbe comportare in una determinata situazione.

Greifeneder: Un esempio semplice dal mio vissuto: ieri sera sono tornato a casa tardi perché ero impegnato in ufficio. Per mia moglie era chiaro che avrei potuto agire diversamente. E per me era altrettanto chiaro che altri avrebbero potuto agire diversamente, così da non costringermi a rispondere a delle e-mail così tardi.

Qual è l'effetto sulla comprensione reciproca, se qualcuno non è franco?

Lalot: Ci si fida di meno. Quando conosciamo qualcuno o, ad esempio, quando cambiamo cassa malati, sarebbe meglio procedere senza pregiudizi. Stabilire una fiducia profonda è un processo lungo, le cui basi spesso vengono gettate nelle primissime fasi della conoscenza. Se qualcuno si comporta in modo disonesto, tutta la relazione subisce un forte contraccolpo.

Sono stato ai Mondiali di calcio in Qatar. La difficile situazione dei diritti umani in quel Paese e il fatto che le donne e le persone omosessuali avessero meno diritti andavano oltre la mia comprensione. Come ci si capisce reciprocamente se i punti di vista su un argomento sono diametralmente opposti?

Lalot: I valori condivisi e il rispetto sono fondamentali. Per avviare un dialogo è necessario trovare un terreno comune. In questo caso, entrambe le parti sono convinte di essere nel giusto. Si tratta quindi di accettare l'altra cultura senza piegarvisi completamente.

I diritti umani non sono negoziabili.

Greifeneder: Dal nostro punto di vista, assolutamente no. Ma in Qatar la cultura, il pensiero e il modo di agire sono diversi. Lo dico senza giudicare. Accade spesso che due gruppi si fronteggino opponendosi quasi inconciliabilmente l'uno all'altro. Prenda ad esempio la discussione sul controllo delle armi negli USA: bisogna individuare un terreno comune su cui costruire il dialogo. Anche se questa base è molto ridotta, nel mezzo ci sarà sicuramente un'«isola» su cui poter trovare un accordo e costruire la fiducia.

Sembra che attualmente i temi su cui due blocchi con opinioni forti si oppongono l'uno all'altro senza riuscire più a condurre una discussione costruttiva siano sempre più numerosi: concordate? Il coronavirus, l'invasione russa dell'Ucraina, il dibattito sul clima...

Lalot: Probabilmente ogni generazione ha la sensazione che i suoi problemi siano più profondi di quelli delle altre generazioni. Le tematiche vengono affrontate con notevole emotività, generalizzandole. Anche in questo caso è im-



portante andare incontro all'altra parte e trovare un terreno comune. La particolarità di questi tre esempi è che riguardano il mondo intero e che le diverse culture e i diversi valori vi hanno un ruolo importante.

Una domanda un po' provocatoria: perché è così importante capire sempre tutto? I nostri figli vorrebbero mangiare più dolci ogni giorno e giocare per ore con l'iPad. Non capiscono perché imponiamo delle regole.

Lalot: Allora si spera di incontrarsi proprio a metà strada. Inoltre, a partire dai 6-7 anni, i bambini sono più in grado di mettersi nei panni degli altri.

Rimane la questione dei social media e delle bolle in cui ci muoviamo. Non sono forse pericolosi, visto che così è ancora più difficile capire le persone che hanno opinioni diverse?

Greifeneder: Le bolle sono un problema perché sui social media le nostre convinzioni vengono rinforzate senza alcun dibattito. Si disimpara ad accettare altre prospettive.

Il Prof. Dott. Rainer Greifeneder è cresciuto nel Sud della Germania. Ha conseguito il dottorato presso l'Università di Mannheim e ha svolto attività di ricerca presso la University of Virginia (USA), la Radboud Universiteit Nijmegen (Paesi Bassi) e la University of Southern California (USA). Ha 45 anni ed è professore di psicologia sociale all'Università di Basilea. I suoi hobby sono il ciclismo e il badminton.

La Dott.ssa Fanny Lalot, originaria di Ginevra, ha un dottorato in filosofia e ha svolto attività di ricerca presso l'Università del Kent (Gran Bretagna). Attualmente è collaboratrice scientifica presso l'Università di Basilea e sta studiando, tra l'altro, il tema della «fiducia» in tutte le sue sfaccettature interpersonali e politiche. Ha 33 anni e nel tempo libero si dedica al jogging e alle escursioni. Inoltre adora viaggiare per il mondo.

Lalot: Ma soprattutto, in Internet ci sono raramente mediatori che fanno il loro mestiere. Spesso intervengono soltanto dopo che molti piatti sono andati in frantumi. L'importante è capire che i social media non sono il male assoluto. Se usati correttamente, possono essere uno strumento straordinario per entrare in contatto con persone provenienti da tutto il mondo e capirle.

Ancora una cosa: rivelateci cosa pensate dello slogan di Visana «Noi ci capiamo».

Greifeneder: Se lo slogan non ci piacesse, ora dovremmo essere particolarmente delicati e comprensivi (ride). Parlando seriamente: è un bello slogan. Ma è anche associato a dei rischi, perché mette Visana nella condizione di farsi valutare per la sua capacità di soddisfare aspettative elevate.

Grazie per l'intervista. Pensate che ci siamo capiti bene?

Lalot: Sì. I ruoli e il contesto erano stati definiti chiaramente. C'era un interesse comune ad avere una conversazione interessante. Lei si fida di noi, del fatto che non diciamo bugie. E noi ci fidiamo di Lei, del fatto che ci citerà correttamente. Alla fine ci siamo capiti.

«Per parlare la stessa lingua non si può fare a meno di ascoltarsi a vicenda»

«Noi ci capiamo»: è questo lo slogan di Visana. Nell'intervista il CEO Angelo Egli ci parla del significato di questa affermazione per Visana e del perché la comprensione reciproca è così importante per lui in prima persona.

Intervista
Yasmin Matthys

Foto
Remo Neuhaus

Signor Egli, Lei quali lingue parla?

Tedesco, italiano, francese e inglese. Mi piacerebbe molto imparare anche lo spagnolo.

Lei è bernese e ha radici italiane. Quanto è importante per Lei capire gli altri?

È imprescindibile per poter vivere fianco a fianco con le altre persone. E altrettanto importante è farsi capire dagli altri. La lingua ha un ruolo fondamentale in entrambi questi processi. La mia «italianità» è stata uno dei fattori che mi hanno permesso di capire molto presto l'enorme importanza della comunicazione. E anche che non c'è comunicazione senza le giuste azioni.

In generale: ci capiamo troppo poco?

A volte dimentichiamo che parlare lo stesso dialetto non significa automaticamente parlare la stessa lingua. Per farlo davvero non possiamo fare a meno di ascoltarci a vicenda, metterci nei panni dell'altro ed evitare i giudizi affrettati. Se ci sono emozioni in gioco, a volte tendiamo a fraintendere, il che porta a malintesi.

Che cosa simboleggia lo slogan di Visana, «noi ci capiamo»?

Noi di Visana siamo per tradizione «vicini alle persone». Condividiamo i valori delle nostre e dei nostri clienti, sap-

priamo ciò che sta loro a cuore. E poiché sappiamo da dove veniamo e dove stiamo andando, riusciamo a coinvolgerli in modo autentico e convincente. Affermando «noi ci capiamo» vogliamo dire che ci trattiamo da pari a pari, che parliamo la stessa lingua e che siamo sempre a disposizione delle nostre e dei nostri clienti.

Da un punto di vista più centrale, qual è il significato dello slogan di Visana?

Siamo al fianco di persone come noi e le accompagniamo dalla nascita fino all'età avanzata. Celebriamo con loro i momenti più belli della loro vita, così come le sosteniamo nelle situazioni più difficili: con umanità, stando loro vicini e con i piedi per terra. Con noi, le nostre e i nostri clienti sentono di essere in buone mani e sanno che Visana è una partner sempre affidabile e che li capisce. Ecco perché si fidano di noi.

In che modo Visana promuove questa fiducia reciproca?

Vicinanza, comprensione e un ottimo servizio sono i valori decisivi. Con circa 50 agenzie in tutta la Svizzera, offriamo alle nostre e ai nostri clienti un punto di contatto con radici sul loro territorio. Le collaboratrici e i collaboratori delle agenzie conoscono le loro storie, intrattengono stretti contatti con la clientela e possono rispondere in modo rapido e diretto alle esigenze individuali. I nostri



Scheda biografica

Angelo Egli (55 anni) è CEO di Visana dal 1° settembre 2019. Ha studiato giurisprudenza all'Università di Berna e ha ottenuto il brevetto d'avvocato. Bernese con radici italiane, è sposato e vive con la sua famiglia vicino a Berna. I suoi hobby sono i viaggi, l'arte, il tennis e il calcio.

Centri prestazioni sono apprezzati per la rapidità con cui trattano le pratiche di rimborso. Coltiviamo questa mentalità improntata a una premurosa cortesia e al rispetto con tutti i nostri partner.

Questo slogan presuppone anche che collaboratrici e collaboratori si intendano ovunque in Svizzera?

«Noi ci capiamo» riassume la nostra cultura aziendale, sia all'esterno che all'interno. Insieme troviamo soluzioni dove gli altri vedono solo difficoltà. Insieme abbiamo il coraggio di essere innovativi dove gli altri vogliono solo mantenere lo status quo. Ci trattiamo sempre con cordialità e rispetto, mentre gli altri si limitano a lanciare critiche al vetriolo per mettersi in una luce migliore. Il nostro obiettivo è continuare a migliorare insieme, non l'interesse personale. Questo principio è radicato nella nostra cultura aziendale, che viviamo in prima persona. Ma funziona solo perché noi ci capiamo. Visana conta circa 1450 dipendenti. Siamo orgogliosi della nostra cultura aziendale, caratterizzata dalla diversità di tutte le relazioni.

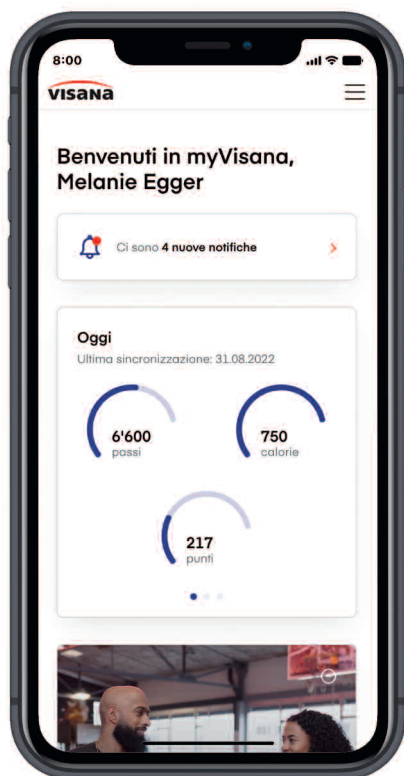
Cosa possono fare le nostre e i nostri clienti per capirci meglio come assicuratore?

Se riusciremo a mantenere un alto livello di dialogo con loro e a confermare la loro fiducia a lungo termine, le nostre e i nostri clienti capiranno anche che ogni tanto dobbiamo prendere decisioni impopolari. Quello che fa la differenza è la capacità di prendere sempre sul serio la clientela e ciò che le sta a cuore.

Parlando di comprensione reciproca, che cosa si augura per il futuro?

«Non c'è libertà senza comprensione reciproca», diceva lo scrittore Albert Camus. La storia ce lo conferma continuamente. La libertà, quella personale e quella sociale, deve sempre essere il valore che ci spinge a cercare e coltivare la comprensione reciproca.

Gestite la vostra assicurazione in digitale



Visana App

Per utilizzare myPoints avete bisogno di uno smartphone e di Visana App (scaricabile da Apple Store o Google Play Store). I passi e le calorie vengono sincronizzati con Fitbit, Garmin, Polar, Apple Health o Google Fit.

Grazie al portale online per i clienti myVisana e Visana App, avete sempre a portata di mano le vostre polizze, le tessere d'assicurato e i conteggi.

Testo
Stephan Fischer

Illustrazione
Visana

Come ogni anno, ci risiamo: è ora di compilare la dichiarazione d'imposta e dovete inserire le spese sanitarie dell'anno scorso, ma chi si ricorda in quale pila di carta stavano i conteggi e le polizze di tutta la famiglia? Non è più una tragedia, perché ora potete ritrovare comodamente tutti i vostri documenti in qualsiasi momento nel portale online per i clienti myVisana o in Visana App.

Risparmiate tempo e carta

Il portale online (visana.ch/myvisana-it) e l'app formano un binomio perfetto, i cui vantaggi sono ancora più evidenti se li combinate tra loro. Ad esempio, con il vostro computer portatile o lo smartphone potete...

- accedere a polizze, fatture e conteggi delle prestazioni di tutta la famiglia
- caricare le fatture mediche e inoltrarle in digitale
- controllare la vostra partecipazione ai costi e la franchigia
- valutare le varianti di franchigia e modificarle online
- ricevere notifiche push quando sono disponibili nuovi documenti
- contattare la vostra agenzia Visana

Inoltrate i giustificativi e andate a caccia di punti

Inviare fatture tramite Visana App è davvero semplice: fotografate il giustificativo e inoltratecelo 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. La ciliegina sulla torta? Con myPoints potete convertire in denaro i vostri passi e le calorie bruciate: fino a 120 franchi all'anno (a partire dai 12 anni, per chi ha un'assicurazione complementare). Scoprite di più sul nostro programma bonus digitale visitando il sito mypoints.ch, dove potrete anche registrarvi e raccogliere subito i vostri primi punti.



Consulenza medica tramite l'app Well

Non vi sentite bene e vorreste ricevere al più presto i consigli di un medico senza troppe complicazioni? Allora l'app Well è quel che fa per voi.

Testo

Vanja Müller Gerber

Illustrazione

Visana

Cosa può fare il check dei sintomi?

Rispondendo ad alcune domande sui vostri sintomi, in pochi minuti riceverete un consiglio fondato per le fasi successive del trattamento, ad esempio un rimedio casalingo, un medicamento o una visita medica.

Cosa può fare la chat con il medico?

Chattando con un medico o una medica otterrete un parere in tutta semplicità – 24 ore su 24, 7 giorni su 7. Il servizio è gratuito per le clienti e i clienti Visana.

Con l'app Well, grazie ai servizi digitali attivi 24 ore su 24, ai punti di contatto e agli interlocutori a vostra disposizione, avete a disposizione un'ampia gamma di opzioni di consulenza medica. Da ora nell'app Well potete affidarvi al supporto dell'«assistente»: questa comoda funzione vi aiuta quando non vi sentite bene e vi presenta una sintesi delle opzioni di trattamento disponibili nell'ambito del vostro modello assicurativo di base.

L'assistente con i vostri servizi: 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. In questo modo potrete vedere subito le varie opzioni a vostra disposizione quando avete bisogno di una consulenza medica. Allo stesso tempo avrete anche la certezza di utilizzare proprio i servizi coperti dal vostro modello assicurativo di base.

Sicurezza dei dati dei pazienti: tutti i dati sanitari inseriti in Well sono salvati su server svizzeri e non vengono condivisi con nessuno, neppure con Visana. La protezione dei dati è garantita in qualsiasi momento e i vostri dati di paziente restano sempre nelle vostre mani.

Well, l'app per la salute per la Svizzera: Well unisce i protagonisti del sistema sanitario ed è l'aiutante tuttotfare per le questioni che riguardano la salute. Well è un progetto comune di Visana, CSS, Medi24, Zur Rose, Galenica e Swiss Medical Network e guida il sistema sanitario svizzero verso il futuro digitale.

Ulteriori informazioni sulla piattaforma per la salute Well, sul nuovo Assistente, sulla gamma di servizi e altri vantaggi per voi sono disponibili su

visana.ch/it/well



«Diamo inizio a una nuova era»

In collaborazione con il gruppo ospedaliero Swiss Medical Network e il Cantone di Berna, Visana sta sviluppando l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc per la regione dell'Arco giurassiano, dando corpo così, per la prima volta in Svizzera, al modello dell'assistenza integrata.

Intervista
Stephan Fischer

Foto
Remo Neuhaus



Scheda biografica

Lorenz Hess (61 anni) è Presidente del Consiglio di Amministrazione del Gruppo Visana dal 2017 e continua a sviluppare l'azienda in modo mirato. Quale Consigliere nazionale di lunga data, è uno dei politici svizzeri di alto profilo nel campo della salute, con una voce importante in seno al Parlamento. Ha comprovata esperienza di leadership nel settore privato, nell'amministrazione e, come membro del Gran Consiglio e come sindaco, nell'esercizio del potere legislativo ed esecutivo.

Abbiamo parlato con Lorenz Hess, presidente del Consiglio di Amministrazione di Visana, del perché Visana abbia scelto di assumere questo ruolo pionieristico.

Signor Hess, con il suo impegno Visana apre la strada al modello dell'assistenza integrata. Perché?

Nel settore sanitario abbiamo bisogno di nuovi approcci a misura di futuro e del coraggio di intraprendere queste nuove strade...

...ora sta parlando come Consigliere nazionale e politico della sanità.

E come presidente del Consiglio di Amministrazione di Visana! Con il modello dell'assistenza integrata, una novità per la Svizzera, stiamo dimostrando la nostra forza innovativa. Ma anche che siamo «vicini alle persone»: infatti l'assistenza integrata e la soluzione assicurativa concepita su sua misura apporteranno importanti valori aggiunti alle persone assicurate. Con l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc intendiamo dare inizio a una nuova era nel settore sanitario svizzero, dimostrando che una medicina di elevata qualità potrà essere economicamente sostenibile anche in futuro.

Forse prima dovremmo chiarire il concetto di «assistenza integrata».

L'assistenza integrata prevede che tutte le prestazioni mediche – dall'assistenza di base alle prestazioni ospedaliere, fino al servizio di assistenza e cura a domicilio (Spitex) e alla cura degli anziani – vengano erogate da un'unica fonte e coordinate da parte di un'unica organizzazione sanitaria. In questo modo il servizio alle e ai pazienti viene considerato nel suo insieme, migliorando la qualità dell'assistenza medica e riducendo notevolmente i costi.



Gli artefici del Réseau de l'Arc:

Antoine Hubert (delegato del CdA di Swiss Medical Network), Pierre Alain Schnegg (Consigliere di Stato del Canton Berna) e Lorenz Hess (Presidente del CdA di Visana)

A partire da quando sarà attiva l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc?

Inizierà la sua attività nella regione dell'Arco giurassiano il 1° gennaio 2024. Con il nostro impegno Visana sta sviluppando un nuovo prodotto assicurativo dai prezzi interessanti, che copre tutta la gamma di modelli di assistenza integrata iniziando dalla regione dell'Arco giurassiano. Il centro medico di riferimento è l'Hôpital du Jura bernois, con le sue due sedi di Moutier e St. Imier. Altri fornitori di prestazioni attivi a livello regionale andranno a completare progressivamente l'assistenza integrata.

Come funzionerà l'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc?

L'organizzazione sanitaria gestirà i premi assicurativi a sua disposizione in modo tale da poter erogare tutte le prestazioni mediche in modo redditizio e a un livello qualitativamente elevato per tutte le persone assicurate. Presto 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. Quindi è necessario convincerli offrendo loro prestazioni mediche di elevata qualità e premi bassi.

In che modo le persone assicurate diventano membri?

Chi sceglie di beneficiare dei valori aggiunti dell'assistenza integrata diventa membro dell'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc. In linea di principio, il prodotto assicurativo di base Réseau de l'Arc sarà accessibile a tutte

le persone domiciliate nella regione dell'Arco giurassiano, a prescindere dalla cassa malati presso cui sono attualmente assicurate. Sarà possibile effettuare il passaggio al 1° gennaio 2024, nel quadro dell'intervallo di passaggio annuale. Naturalmente le e i clienti Visana possono mantenere i loro prodotti assicurativi Visana attuali, restando assicurati come finora.

Dopo l'Arco giurassiano, Visana ha intenzione di conquistare tutta la Svizzera con il suo modello di assistenza integrata?

Per ora ci concentriamo sullo sviluppo ottimale dell'organizzazione sanitaria Réseau de l'Arc, ma allo stesso tempo perseguiamo il chiaro obiettivo di consolidare il modello dell'assistenza integrata in modo sostenibile nel settore sanitario svizzero e quindi in ulteriori regioni.



→ reseauelarc.net



Aquaparc: divertimento con tutta la famiglia!

Testo

Nicolas Burnet

Foto

Aquaparc

Su una superficie coperta di oltre 7000 metri quadrati, l'Aquaparc propone attività acquatiche adatte a ogni età: 13 scivoli, piscine con le onde, piscine con acqua corrente e una nave pirata. Novità: nelle vicinanze della piscina con le onde ora ci sono due cabine VIP – accoglienti spazi che potete prenotare per rilassarvi insieme alla vostra famiglia.

Non perdetevi l'occasione di vincere uno dei dieci pacchetti famiglia.

Per partecipare, il vostro bambino/la vostra bambina deve dare vita al famoso squalo Sharky e ai suoi amici colorando il disegno disponibili. Troverete lo schizzo in bianco e nero sul sito web di Visana oppure scansionando il codice QR.

Promemoria: in qualità di titolari di un'assicurazione con Visana beneficate tutto l'anno del 30% di sconto sugli ingressi giornalieri per adulti e bambini. Valido per un massimo di quattro persone. Ingresso gratuito per i bambini di età inferiore ai 3 anni. visana.ch/aquaparc

Giovani artisti, all'opera!

Sharky ha bisogno del vostro aiuto per vedere la vita a colori. Le opere più belle saranno esposte all'Aquaparc. Termine di partecipazione è il 19 luglio 2023.



➔ visana.ch/concorso-aquaparc

Proteggere gli occhi in montagna

Molto più che un accessorio alla moda, gli occhiali da sole in montagna sono essenziali per proteggere efficacemente gli occhi dai raggi UV, che sono dannosi per la vista e possono avere conseguenze spesso sottovalutate su di essa.

Testo
Tristan Metry

Foto
Optic2000

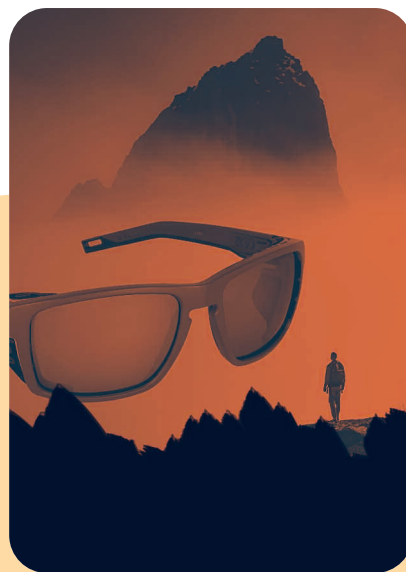
I rischi per la salute dei vostri occhi

La sovraesposizione ai raggi UV in montagna può avere conseguenze irreversibili per gli occhi, che possono comportare lesioni al cristallino o gravi infiammazioni. A lungo termine, una scarsa protezione dai raggi UV può contribuire in particolare allo sviluppo di una cataratta. L'elevata intensità luminosa a cui siamo esposti in quota può anche avere effetti immediati, come il mal di testa.

Come prevenire questi rischi?

Per proteggere efficacemente gli occhi e ridurre l'affaticamento visivo, è fondamentale dotarsi di occhiali da sole adatti alla montagna.

Ecco perché dovrete scegliere occhiali con lenti di qualità, di categoria 3 o 4. Scegliendo una montatura adatta alla forma del vostro viso, si riduce anche la quantità di luce che penetra negli occhi. Infine, non dimenticate di proteggere gli occhi dei più piccoli, la cui vista è ancora più sensibile ai raggi UV. Il modo più semplice per scegliere la montatura giusta è ancora quello di recarsi da un ottico, che saprà consigliarvi quella più adatta alle vostre esigenze.



I vostri vantaggi in Ticino

In Ticino è presente una vasta rete di filiali di ottici indipendenti che offrono i seguenti vantaggi:

- 15% di sconto all'acquisto di un nuovo paio di occhiali (lenti e montatura)
- ogni quattro confezioni di lenti a contatto, una è gratis (25% di sconto)
- esame della vista gratuito previo appuntamento
- controllo regolare, modifiche e pulizia a ultrasuoni

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

Per ulteriori informazioni, visitate il sito

→ [visana.ch/occhiali](https://www.visana.ch/occhiali)

Visana Club



Beneficiate subito delle esclusive offerte del 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!



Godetevi un soggiorno a Zermatt

Godetevi una vacanza spensierata ai piedi del Cervino. Approfittate del **20% di sconto prenotando un minimo di due notti** all'Hotel Continental, nel cuore di Zermatt. Colazione a buffet inclusa. L'offerta è disponibile nei mesi di giugno, ottobre e novembre 2023, dalla domenica al venerdì.

20% di sconto

→ visana.ch/cervino

Un frullatore a bicchiere dai mille talenti

Tritare, ridurre in purea, cuocere, riscaldare: con questo robot da cucina multifunzione, dotato di sette programmi di cottura, è possibile preparare in modo semplice e veloce tantissimi piatti sani e ricchi di vitamine. Sempre freschi e sempre buoni! E la cosa migliore è che, mentre il frullatore cucina da solo, voi potete rilassarvi e preparare l'insalata, fare la spesa o godervi il vostro tempo libero! L'offerta speciale è valida fino al 31 luglio 2023.

50 franchi di sconto:

119.95 franchi anziché 169.95

→ visana.ch/bettybossi

Codice promozionale: VA38PB26



Aiuola rialzata «Urban Garden Trolley»

Non avete un giardino o avete solo poco spazio? Le aiuole rialzate «Urban Garden Trolley», robuste e resistenti alle intemperie, sono la soluzione. Per coltivare ortaggi ed erbe aromatiche o semplicemente come fioriera decorativa: il giardinaggio non è mai stato così facile! L'offerta speciale è valida fino al 30 settembre 2023 o fino a esaurimento.

118.15 franchi anziché 139.00

→ visana.ch/urban-gardening

Codice promozionale: VISANA_Trolley



Lezioni di musica private

Matchspace Music è la piattaforma per le lezioni private di musica in Svizzera. Imparate uno degli oltre 80 strumenti musicali o il canto con insegnanti qualificati. Le lezioni si svolgono in tutta flessibilità a casa vostra, nello studio dell'insegnante oppure online.

15% di sconto

➔ visana.ch/matchspace

Un lettino per godersi un pieno relax

In programma c'è un'estate all'insegna del riposo, con le sdraio e le sedie relax da giardino di Fiam: designed in Italy, spiccano per eleganza e sorprendono con la loro robustezza grazie alla struttura in alluminio – per anni di relax al sole. L'offerta speciale è valida fino al 30 settembre 2023 o fino a esaurimento.

A partire da 140 franchi anziché 189

➔ visana.ch/lettino

Codice promozionale: VISANA2023 (su tre modelli selezionati, spese di spedizione incluse)



Nuove scarpe da running di Intersport

Chi corre regolarmente, inevitabilmente consuma le scarpe da running: meglio cambiarle dopo circa 12 mesi di utilizzo. Approfittate quindi del 20% di sconto sull'acquisto di nuove scarpe da running. L'offerta speciale è valida fino al 30 giugno 2023.

20% di sconto

➔ intersport.ch

Codice promozionale: Visana_Run1 (inserite al momento del check-out)

Domande frequenti

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

Agenzie Visana

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

Hotline

La nostra hotline è raggiungibile al numero **0848 848 899**. Grazie ai comandi vocali verrete inoltrati all'ufficio di contatto desiderato. Il numero della hotline si trova anche sul fronte della vostra tessera d'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 (in Visana è inclusa nell'assicurazione di base) chiamando il numero **031 389 85 00**.

myVisana e Visana App

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

Blog Visana

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

 Seguiteci su Facebook,
facebook.com/visana.assicurazione.malattie

 su Instagram
instagram.com/visana.krankenversicherung

 e su LinkedIn.
linkedin.com/company/visana

Buono a sapersi

Ordinare comodamente dalle nostre farmacie per corrispondenza partner

Se dovete assumere regolarmente medicinali con obbligo di prescrizione e volete farveli consegnare in tutta comodità a un indirizzo di vostra scelta, le offerte delle farmacie per corrispondenza MediService o Zur Rose possono fare proprio al caso vostro.

Visana collabora con queste due farmacie da molti anni e ne sostiene gli utili servizi in grado di semplificarvi la vita. Oltre alla consegna sicura, discreta e senza spese di spedizione, questi partner mettono a vostra disposizione personale di farmacia competente in grado di fornirvi supporto e consulenza gratuiti. Se necessario, si procede al coordinamento con il medico curante, ad esempio per eliminare effetti collaterali indesiderati ed evitare prescrizioni multiple incoerenti, agevolando così l'assunzione dei medicinali senza tralasciare la sicurezza.

Condizioni vantaggiose

Acquistare i medicinali presso una delle due farmacie per corrispondenza può essere conveniente anche in termini di prezzo. Grazie a condizioni concordate per contratto, MediService e Zur Rose rinunciano a fatturare le consuete tasse di farmacia (controllo dei medicinali e dell'acquisto) e concedono sconti supplementari, soprattutto sui generici (imitazioni di preparati). La fattura relativa ai medicinali forniti viene inviata direttamente a Visana. Per maggiori informazioni, potete contattare i nostri partner:

zur Rose

MEDI SERVICE
La sua farmacia specializzata

Farmacia per corrispondenza

Zur Rose

telefono: 0800 711 222

e-mail: team@zurrose.ch

➔ [zurrose.ch/visana](https://www.zurrose.ch/visana)

Farmacia per corrispondenza

MediService

telefono: 032 686 20 20

e-mail: contact@mediservice.ch

➔ [mediservice.ch/visana](https://www.mediservice.ch/visana)



L'ambasciatrice di Visana Dita Kam-bundji in gara sugli ostacoli.

Il Citius Meeting di atletica leggera a Berna dal vivo

Volete vivere da vicinissimo una festa dello sport davvero spettacolare, in un'atmosfera familiare e con le stelle più luminose dell'atletica leggera svizzera? Con un pizzico di fortuna potrete partecipare dal vivo a questo spettacolo dal fan corner di Visana. Mettiamo in palio 25x2 biglietti, inclusa una sciarpa da tifosi, per il Citius Meeting del 4 agosto 2023 allo stadio di atletica leggera Wankdorf di Berna.

30% di sconto sui biglietti

Se non siete tra i fortunati vincitori e vincitrici, come clienti Visana avrete uno sconto esclusivo del 30% sui biglietti. Troverete ulteriori informazioni sul Citius Meeting e sulla prevendita dei biglietti al sito citius-meeting.ch.



➔ **Informazione e concorso**

AirBadminton: la nuova alternativa all'aperto

Che si giochi al chiuso o all'aperto sulla sabbia, si potrebbe dire che il badminton sempre badminton rimane. Ma quest'estate sarà in pole position un nuovo sport: l'AirBadminton. A medio termine, l'alternativa all'aperto al popolare badminton è addirittura destinata a diventare una disciplina olimpica. Il 9 settembre 2023 Swiss Badminton organizzerà il primo campionato svizzero di AirBadminton presso il lido «Strämu» di Thun: sarà una magnifica occasione per divertirsi, con un programma collaterale grandioso e premi da non perdere.

In Svizzera sono circa 200000 le persone che praticano regolarmente il badminton. Visana sostiene la promozione dello sport di massa da parte di Swiss Badminton in qualità di partner. Grazie a questa partnership, presso Visana i membri dell'associazione beneficiano di sconti esclusivi sulle assicurazioni complementari e di altri valori aggiunti.



➔ visana.ch/khk/swissbadminton

Di cavalli da traino, ormoni della felicità e funerali

Patti Basler, figlia di contadini della Fricktal, a prima vista incute timore. Eppure, al massimo bisogna aver paura dei suoi smaliziati «verbali istantanei» o della sua lingua tagliente. Nell'intervista rimane fedele a sé stessa: Patti è davvero come appare in scena.

Intervista
Sara Steinmann

Foto
Mauro Mellone

Ci sono giorni in cui non ti senti per niente divertente ma sei costretta a esserlo? Come ne esci?

Che il diavolo mi porti, se svelo i miei trucchi qui! Non per niente li insegno nei miei corsi. Ma in realtà non mi sento mai davvero divertente, e non ne ho nemmeno bisogno. Il mio compito è quello di far ridere le persone o di spingerle a riflettere. La satira è uno specchio della realtà e quindi non è sempre divertente. Del resto, *satire*, se letta al contrario e con una «v» davanti, diventa *veritas*, che in latino vuol dire «verità». Ma certo, anche io ho avuto le mie giornate «no». Ed è proprio come in altri lavori o come quando si ha un pessimo amante: un'esperienza insoddisfacente.

«La satira è uno specchio della realtà»

Come cabarettista non puoi mai abbassare la guardia. Come gestisci la pressione mentale?

In realtà non sento tutta questa pressione. Forse perché sono perennemente «in travaglio», dato che per me digitalizzazione significa lavorare al ritmo del WWW (N.d.T.: in tedesco, la sigla del word wide web si pronuncia con un suono simile al vagito di un neonato. In italiano sarebbe: «uè, uè, uè»). Il risultato è l'urgenza di «buttare fuori», come in certi lanci stampa. I pensieri devono uscire e basta: non importa se in un articolo di giornale, sul palco o davanti alla telecamera. La «macchinetta» nella mia testa è sempre in funzione. Poter condividere i miei pensieri e alleviare la pressione è una liberazione. Dunque la pressione mentale per me è imprescindibile per produrre un risultato.

Qual è il tuo rapporto con la salute?

Omeopatia o medicina convenzionale?

La «globalizzazione» non fa per me. Ho grande fiducia nella scienza e la salute di uno di quei cavalli che trainano i carri da birra, cosa che però è piuttosto demenziale, visto che sono

Scheda biografica

Patti Basler, autrice satirica e poetessa slam, nata e cresciuta in una fattoria di Zeihen, nella regione argoviana della Fricktal, colpisce per la sua rapidità di pensiero, l'eccezionale talento linguistico e la versatilità. Da molti anni, Patti Basler è una presenza costante della comicità svizzera. Oltre a numerosi altri impegni, è famosa per i verbali istantanei che realizza nel programma «Arena» su SRF e in occasione di congressi o eventi aziendali, si esibisce su palcoscenici ed è stata premiata con il «Salzburger Stier» nel 2019. pattibasler.ch

schiaffa della procrastinazione e quindi rimando sempre tutto. Quando si tratta di salute, non si può fare. Ma quando sei figlia di contadini, vai dal medico solo quando l'osso sporge di mezzo metro dal braccio e hai già perso sette litri di sangue. Una volta non si andava dal dottore, e io sono ancora così. La cosa peggiore che mi è capitata è stata la sindrome post-COVID, con vuoti di memoria e problemi nel trovare le parole.

Nel tuo lavoro non dev'essere facile mettere dei paletti. Hai un sano equilibrio tra lavoro e vita privata?

La mia testa è sempre al lavoro. Quel che c'è dentro deve uscire per forza, quindi ho fatto della mia diagnosi la mia professione. Non mi serve un equilibrio tra lavoro e vita privata: forse chi ne ha bisogno non ha una vita al lavoro. Io, invece, non mi sento mai così viva come quando lavoro. Ma questo è dovuto anche alla mia professione: quando sei sul palco, ricevi applausi e scherzi con i fan, produci un'incredibile quantità di ormoni come dopamina, adrenalina, serotonina o ossitocina. Semplicemente, questa professione meravigliosa mi dà tantissimo – me ne sono accorta soprattutto durante il lockdown. Non riesco a separare del tutto lavoro e vita privata, perché sono sempre me stessa, anche sul palco.



Su che cosa non si può ridere?

Penso che quanto più un argomento è serio e scottante, tanto più bisognerebbe riderci su. Adoro lo humour britannico, ma so che in Svizzera non funziona. Prendiamo il finale del film «Brian di Nazareth» dei Monty Python, in cui gli uomini crocifissi cantano in coro *Always look on the bright side of life*. Semplicemente grandioso: neppure di fronte alla morte si perde il senso dell'umorismo. In nessun altro luogo la risata è più liberatoria e liberante che a un funerale. Se il sacerdote fa una battuta o racconta qualcosa di divertente, naturalmente con tutto il rispetto del caso, l'effetto è travolgente. E se le persone presenti possono e riescono a riderne, è estremamente liberatorio.

Trovate l'intervista completa e un breve video di Patti Basler su

visana.ch/it/forum





Velocità? Noi vi capiamo.

Ecco perché con noi potete sbrigare qualsiasi operazione utilizzando l'app, in comodità e semplicità. **visana.ch**

Noi ci capiamo.

visana