

Concorso

Vincete un «Fitness test»

VisanaFORUM mette in palio dieci seminari «Fitness test». Verificate il vostro stato di salute fisico e mentale assieme agli esperti in promozione della salute. I risultati del test (massa grassa, muscolatura, acqua nei tessuti, fitness, stress, Body Mass Index, ecc.) vi serviranno per studiare un programma di benessere su misura.

Il «Fitness test» è adatto a uomini e donne di ogni età e consente di partecipare in varie città della Svizzera a un breve seminario in gruppo seguiti personalmente da un istruttore. I seminari «Fitness test» si terranno di mercoledì fra le ore 18.00 e le 20.30. Ai vincitori invieremo un elenco con le località e le date precise.

Una documentazione dettagliata sui seminari vi consentirà di approfondire ulteriormente i temi della promozione della salute una volta concluso il «Fitness test». Riceverete anche istruzioni su come mettere in pratica i vostri buoni propositi nella vita quotidiana. A pagina 6 potrete leggere come superare l'inverno in salute e affrontare la primavera in perfetta forma.

Siccome vale la pena partecipare a un seminario «Fitness test», VisanaFORUM ne mette in palio dieci. Basta compilare il coupon sottostante, incollarlo su una cartolina postale e con un pizzico di fortuna potrete testare gratuitamente il vostro stato di salute fisico e mentale.

Coupon del concorso

Si, vorrei partecipare a un «Fitness test».

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, località _____

Ritagliare il coupon, incollarlo su una cartolina postale e inviarlo entro il 10 febbraio 2007 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. In bocca al lupo!

Sul concorso non viene tenuta alcuna corrispondenza, il ricorso alle vie legali è escluso.

visanaFORUM

La rivista della salute 1/2007

No alla cassa unica!
Perché è da respingere l'iniziativa per una cassa malati unica dell'11 marzo

Pagina 3

In salute e in forma
Un inverno in salute - in forma per la primavera

Pagina 6

Più prestazioni
Assicurazione di viaggio Vacanza: più prestazioni, premio bloccato

Pagina 12

Sommario

- 3**
No alla cassa malati unica
- 6**
Un inverno in salute –
in forma per la primavera
- 10**
Bambini in ospedale
- 12**
Vacanza: più prestazioni,
premio bloccato
- 14**
La Svizzera occidentale più
cara della Svizzera orientale
- 16**
Claudia Viquerat:
«Sono la signora Visana»
- 18**
Come deve assicurarvi
il vostro datore di lavoro
- 20**
Notizie varie
- 22**
A colloquio con Bruno Kern
- 24**
Tentate la fortuna!

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

Cambiamenti di indirizzo: se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di VisanaFORUM senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

VisanaFORUM si presenta in una nuova veste. Stesso titolo. Stesso mittente. Stessa funzione, ovvero informare i clienti della Visana, cioè voi.

Ciò che cambia sono il formato, la veste grafica e la periodicità: il formato giornale lascia il posto al formato rivista. Il nuovo VisanaFORUM è più colorato e contiene nuove rubriche, verrà pubblicato quattro volte invece che solo due volte all'anno.

Perché un nuovo VisanaFORUM? Per fornirvi informazioni ancora più complete e soprattutto ancora più interessanti sull'attualità riguardante la nostra politica sanitaria, per presentarvi tutte le novità dell'offerta Visana a livello di servizi e assistenza, per proporvi offerte interessanti e anche per darvi qualche consiglio in fatto di salute.

Vi chiederete che senso abbia lanciare una nuova rivista nell'epoca in cui tutti puntano su Internet. In effetti questo potrebbe sembrare anacronistico ma non lo è, per tre motivi:

- VisanaFORUM contiene una grande quantità di informazioni, delle quali ci si può fare rapidamente un'idea sfogliando la rivista. Questo è più semplice che leggere lo schermo di un computer.
- La carta stampata si presta meglio di una newsletter elettronica a trattare argomenti vasti.
- Inoltre, VisanaFORUM contiene foto la cui qualità non potrebbe (ancora) essere riprodotta da un mezzo elettronico.

Laddove ci sembra più opportuno, però, noi della Visana puntiamo sui pixel anziché sulla carta stampata. Venite a trovarci al sito www.visana.ch.

Siamo ansiosi di sapere che cosa pensate del nuovo VisanaFORUM. La vostra opinione ci interessa: speditecela per posta (VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15) oppure per mail (forum@visana.ch). Grazie mille.

Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio
d'amministrazione

Peter Fischer
Presidente della Direzione



No alla cassa malati unica

Diagnosi sbagliata – terapia sbagliata! Il prossimo 11 marzo i cittadini sono chiamati a votare in merito all'iniziativa popolare concernente la cassa malati unica. Se vinceranno i «sì», gli assicurati dovranno fare i conti con premi più alti e servizi peggiori. Ecco perché la Visana dice «no» all'iniziativa.

Nel dicembre del 2004 è stata inoltrata l'iniziativa popolare federale «Per una cassa malati unica e sociale». I suoi promotori chiedono che vengano accolte le due istanze seguenti: l'istituzione di una cassa malati unica da parte della

Confederazione e la determinazione dei premi in base alla capacità economica degli assicurati.

Diagnosi sbagliata

I sostenitori della cassa malati unica considerano la concorrenza tra le casse malati il male principale del sistema sanitario svizzero. Dicono che la concorrenza sia la causa dello sperpero dell'incasso premi, gran parte del quale verrebbe

dilapidato in costi pubblicitari e di passaggio da una cassa all'altra. A loro avviso, una cassa malati unica farebbe diminuire le spese amministrative e semplificherebbe l'assicurazione malattie, per cui non potrebbe che migliorare la situazione. Ad una più attenta analisi, però, la diagnosi formulata dai sostenitori dell'iniziativa si dimostra errata.

La concorrenza è un fatto positivo

Le spese amministrative nell'ambito dell'assicurazione di base stanno diminuendo da anni. Nel 1997 le casse malati hanno dovuto destinare alle operazioni amministrative dell'assicurazione di base il 7,2 per cento dell'incasso premi, mentre nel 2005 per l'amministrazione è stato speso solo il 5,4 per cento dei premi introitati (v. anche pagina 15).

Il costante incremento della spesa sanitaria, dunque, non è imputabile all'incidenza delle spese amministrative ma ai falsi incentivi finanziari che indubbiamente sussistono nell'attuale sistema. La concorrenza fra casse malati ha fatto diminuire le spese amministrative, ha ottimizzato il controllo dei conti e ha contribuito allo sviluppo di modelli assicurativi a basso costo. Con la statalizzazione delle casse malati, tutti questi vantaggi andrebbero irrimediabilmente perduti.

Terapia sbagliata

Il progetto di una cassa malati unica non consente di raggiungere gli obiettivi prefissati dagli stessi promotori dell'iniziativa. Le tre aspettative principali nutrite nei confronti della cassa malati unica non sono realistiche:

- I sostenitori dell'iniziativa popolare promettono la riduzione della spesa sanitaria. La cassa unica, però, sortirebbe un risultato diametralmente opposto: dal momento che verrebbe a mancare la pressione sul risparmio dei costi e che verrebbero impediti le riforme politiche

urgenti, come la nuova regolamentazione del finanziamento degli ospedali, c'è da aspettarsi un ulteriore incremento dei costi.

- I sostenitori promettono anche una maggiore tutela degli interessi degli assicurati. Una promessa che, però, l'introduzione di una cassa di monopolio statale non può assolutamente mantenere: l'impossibilità di scegliere tra diversi offerenti e il conseguente scadimento della qualità dei servizi peggiorerebbero le condizioni per gli assicurati.
- I sostenitori della cassa unica promettono, infine, la riduzione dei premi delle casse malati. Semmai, però, accadrebbe il contrario: i premi commisurati al reddito auspicati incentivano ulteriormente la fruizione delle prestazioni e rendono meno appetibili i modelli assicurativi a basso costo facendo aumentare ulteriormente i premi delle casse malati.

Per questi motivi, una cassa unitaria statale sarebbe una terapia sbagliata e non adatta a risolvere le sorti del sistema sanitario svizzero.

Toccherebbe agli assicurati pagare il conto

L'eliminazione della concorrenza danneggerebbe in primo luogo gli assicurati perché comporterebbe costi più elevati, la perdita della libertà di scelta, premi assicurativi più salati e servizi peggiori. Sia il Consiglio federale che il Consiglio nazionale e il Consiglio degli Stati consigliano di respingere l'iniziativa popolare. Anche la Visana si schiera dalla parte del «no» nell'interesse dei propri assicurati.

Peter Fischer

Presidente della Direzione

Gli argomenti degli oppositori

La cassa malati unica comporta:

- la statalizzazione del sistema sanitario
- una burocrazia gonfiata
- premi molto più alti
- un minor controllo sui costi e sulle prestazioni
- la perdita della libertà di scelta da parte degli assicurati
- un notevole aumento dei costi

Per maggiori informazioni:

www.cassaunica.ch

www.santesuisse.ch

www.forumgesundschweiz.ch (entrambi disponibili in lingua tedesca e francese)

Gli argomenti dei sostenitori

La cassa malati unica comporta:

- una semplificazione dell'assicurazione malattie
- spese amministrative più basse
- costi più trasparenti
- un maggior potere nelle trattative sulle tariffe e sui prezzi
- una maggiore tutela degli interessi degli assicurati
- un rallentamento dell'aumento dei costi

Per maggiori informazioni:

www.einheitskasse-ja.ch

(sito disponibile in lingua tedesca e francese)

Il parere di alcuni esperti sulla cassa unica

Stefan Spycher, economo sanitario, responsabile dell'osservatorio della sanità Obsan, afferma: «**Molto probabilmente la cassa unica non riuscirà ad alleggerire i poveri né il ceto medio né a gravare solo sui più benestanti.**»

Willy Oggier, economo sanitario, autore del libro «Scheinlösung Einheitskasse» (Cassa unica: un approccio sbagliato) dichiara: «**Con l'introduzione di una cassa unica, si presume che gli incentivi di contenimento dei costi verranno meno al più tardi a medio o lungo termine.**»

Iniziativa popolare

«**Per una cassa malati unica e sociale**» – alcune riflessioni di economia sanitaria.

Il libro «Scheinlösung Einheitskasse» è stato pubblicato in tedesco e in francese. La versione in tedesco può essere ordinata al seguente indirizzo: NZZ Libro, casella postale, 8021 Zurigo. La versione in francese può essere ordinata presso: Editions Favre, 29, rue de Bourg, 1002 Losanna.

Un inverno in salute

In forma per la primavera. La primavera è ancora lontana. C'è tempo, dunque, per godersi attivamente gli aspetti positivi dell'inverno e per imparare a contrastare i suoi effetti negativi come il raffreddore e l'influenza. Un'attività fisica regolare, un'alimentazione equilibrata e momenti di relax sono i presupposti migliori per superare l'inverno all'insegna della salute e del buonumore.

Anche se non siete sportivi di natura, d'inverno non dovrete rinunciare a fare un po' di movimento. È vero: spesso restarsene a casa a poltrire al calduccio è allettante, ma uscire ogni giorno a respirare aria fresca e fare del moto è più salutare. Qualsiasi attività deciate di praticare, muovetevi regolarmente, con piacere e in modo adeguato alla vostra costituzione fisica.

Via dal caos delle piste da sci

Di alternative allo sci, allo snowboard e ad altre varianti alpine ce ne sono tante. Si assiste a un ritorno a discipline sportive più soft, praticate lontano dalle piste, come lo sci di fondo che è considerato una delle forme di movimento più salutari. I movimenti fluidi, eseguiti a ritmo costante, dello sci di fondo non solo allenano il fisico in modo ottimale ma migliorano anche l'equilibrio e la coordinazione. Inoltre scivolare sulla neve immersi nel candore del paesaggio ha un effetto rilassante sullo spirito. Insomma, lo sci di fondo è fitness, meditazione e contatto con la natura: tutto in uno.

Lo sci di fondo è facile da imparare anche per i meno giovani. Tra l'altro, alcuni ricercatori finlandesi

sostengono che i fondisti professionisti hanno un'aspettativa di vita più lunga di tre anni e mezzo rispetto al resto della popolazione. Se non siete allenati e se non siete abituati a praticare sport, è bene che cominciate a dedicarvi alla disciplina sportiva prescelta per gradi, che vi prendiate il tempo che ci vuole e che affrontiate tutto con tranquillità. Del resto, lo scopo è che dopo lo sport vi sentiate meglio di prima.

Dei muscoli allenati sono meno soggetti a traumi

Ognuno deve seguire il proprio ritmo. Non occorre che stabiliate alcun record. Già una semplice passeggiata di mezzora, fatta tutti

i giorni, stimola il metabolismo e rafforza il sistema immunitario. Non uscire a causa del «brutto tempo» non è una buona scusa. Se vi coprite bene, nemmeno una bufera di neve rappresenta un vero impedimento.

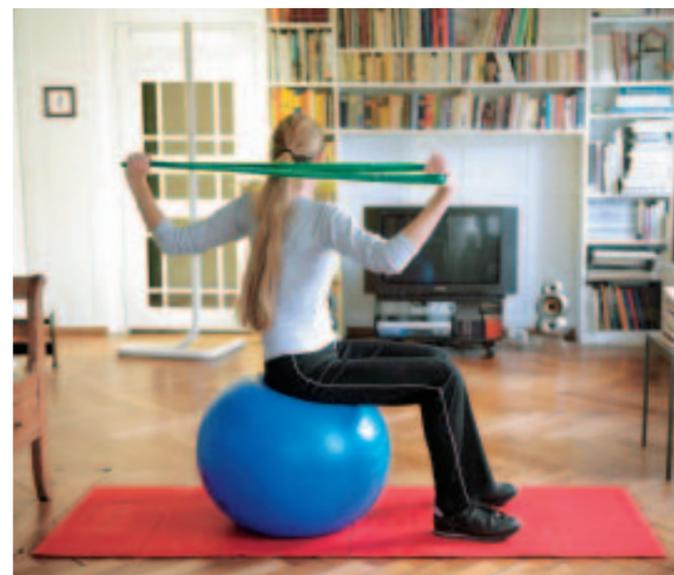
Un maggior impegno sportivo è richiesto dalle escursioni nella neve, un vero divertimento se si è ben equipaggiati. Non dimenticate che, prima di ogni attività sportiva che si svolge al freddo, dovete riscaldare e sciogliere i muscoli. Se vi preparerete allenandovi regolarmente prima ancora di intraprendere le prime atti-

vità invernali, eviterete sicuramente di farvi male.

A tale scopo, non è indispensabile frequentare un centro fitness. Basta semplicemente fare più movimento nell'arco della giornata. Ecco alcuni accorgimenti: salite le scale a piedi invece di prendere l'ascensore o le scale mobili; se andate al lavoro in autobus o in tram, scendete una o due fermate prima della vostra fermata abituale e fate il resto della strada a piedi; oppure, provate ad allenarvi a casa ogni giorno cimentandovi con il set «Un inverno in salute» (v. box).

Vincete un «Fitness test»

Sapete se siete fisicamente e mentalmente in forma? Se non lo sapete, partecipate al nostro concorso e potrete vincere uno dei dieci «Fitness test» in palio. Ulteriori informazioni a pagina 24.



Offerta di fitness «Un inverno in salute»

Un'attività fisica regolare rinforza le difese immunitarie. Anche un programma di allenamento breve ma eseguito tutti i giorni offre una protezione in più contro le malattie da raffreddamento. Con il set «Un inverno in salute» vi riuscirà più facile fare regolarmente movimento a casa vostra. Il set comprende:

- 1 tappetino da ginnastica (180 x 60 cm)
- 1 palla da ginnastica Togu (Ø 65 cm per le donne, Ø 75 cm per gli uomini)
- 1 banda elastica Thera-Band (verde per le donne, blu per gli uomini)

Il set comprende anche svariati programmi di allenamento che potrete ampliare gradualmente in base ai vostri progressi. Il set costa 95 franchi.

Distensione dallo stress quotidiano

Una respirazione consapevole distende e fornisce nuova energia. Questa regola vale sia nei momenti in cui si pratica sport che nel tempo libero. Correre, ad esempio, è salutare solo se non impedisce al fisico di rifornirsi di una quantità sufficiente di ossigeno. Infatti, non si dovrebbe mai correre fino a farsi venire il fiatone. Anzi, una regola ormai comprovata è che bisognerebbe correre a un ritmo tale da poter chiacchierare mentre si corre. In questo modo, si fa il pieno di energia e ci si stanca meno rapida-

Tagliando d'ordinazione

Vi prego d'inviarmi
 il set «Un inverno in salute» al prezzo di 95 franchi più le spese di spedizione.
 per donna per uomo (fare una crocetta)

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, località _____

Telefono _____

Firma _____

Consegna con fattura e fino a esaurimento delle scorte. Termine di consegna: 3 settimane circa. Spedire il tagliando d'ordinazione a: Visana-Shop, Casella postale 304, 3250 Lyss



mente. Se, di tanto in tanto, durante la giornata vi sentite fiacchi e spossati, concedetevi una pausa di pochi minuti. Preferibilmente all'aria aperta: vi sentirete rinascere.

Anche il ballo è un modo per combattere lo stress. Muoversi al ritmo della musica e «staccare la spina» per un po' è uno dei modi più divertenti per rilassarsi e ritrovare il buonumore. Un'alternativa è rappresentata dal bagno. Dopo una giornata di duro lavoro o dopo una lunga passeggiata al freddo, che cosa c'è di più piacevole di un bel bagno caldo, avvolti dal profumo delle essenze? Il bagno caldo stimola la circolazione sanguigna, scioglie le tensioni muscolari e, a seconda del prodotto utilizzato, favorisce il sonno o rinfranca il corpo e lo spirito. Nell'uno o nell'altro caso, il bagno è sempre un momento di relax e di benessere.

Un inverno all'insegna di un'alimentazione sana

Ormai lo sanno anche i bambini: la frutta e la verdura fresche sono ricche di vitamine e sali minerali. Queste sostanze primarie sono di vitale importanza per le ossa, i muscoli, il metabolismo, il sistema immunitario e l'organismo a tutti i livelli. Un effetto positivo è svolto anche dalle sostanze vegetali secondarie, che conferiscono i loro vivaci colori,

ad esempio, a carote, peperoni, pomodori e arance.

Le vitamine si distinguono in idrosolubili e liposolubili. I sali minerali, invece, sono suddivisi in macroelementi e microelementi. Ma non spaventatevi! Non è necessario prendere una laurea in biologia per alimentarsi in modo sano ed equilibrato. Basta seguire alcuni principi fondamentali:

- comprate cibi di stagione
- mangiate frutta e verdura tutti i giorni, consumate regolarmente cereali e latticini, alternate carne magra, pesce fresco, pollame, uova e legumi
- evitate i grassi animali, usate oli vegetali pregiati, come ad esempio, l'olio d'oliva
- consumate con moderazione i dolci e le bevande alcoliche
- bevete almeno 1,5 litri di liquidi al giorno, preferibilmente acqua, tisane non zuccherate alla frutta o alle erbe, succhi di frutta e verdura diluiti
- mangiate lentamente: mangiare deve essere un piacere e una soddisfazione.

Fonti di vitamine per l'inverno

Nei mesi invernali, per rafforzare le difese del nostro organismo, abbiamo bisogno di assumere una maggiore quantità di vitamina C contenuta in abbondanza negli agrumi e nei kiwi, ricchi anche di preziose sostanze

Le essenze da bagno e il loro effetto

Prima di entrare nella vasca da bagno, controllate che la temperatura dell'acqua non superi i 38 gradi. Se per voi la giornata non è ancora finita, la temperatura non dovrebbe superare i 36 gradi. Ora pensate a che cosa vi serve realmente al momento: un effetto distensivo o un effetto stimolante? Se state covando un raffreddore? Scegliete il prodotto per il bagno che fa al caso vostro. In ogni caso, non dovrete restare nella vasca per più di 20 minuti.

Le essenze più usate e il loro effetto

Eucalipto: contro il raffreddore, libera e calma le vie respiratorie congestionate. **Abete rosso:** stimolante e rinfrescante, allevia i dolori articolari e dà sollievo in caso di colpo della strega. **Fiori di fieno:** ideali in caso di tensioni muscolari, stimolano la circolazione sanguigna e sciogliono i muscoli. **Lavanda:** calma e armonizza, scioglie le tensioni muscolari e fa passare il mal di testa. **Melissa:** ha un effetto riequilibrante, antispasmodico e rilassante e fa bene alla pelle. **Rosmarino:** ha un effetto stimolante e tonificante. **Timo:** ideale per le inalazioni, rinfrescante, antibiotico, utile in caso di infezioni delle vie respiratorie.

Le essenze per il bagno sono in vendita soprattutto presso le drogherie e le farmacie, ma anche in altri negozi.

minerali. Ma anche tante verdure invernali, come il cavolo e i crauti, contengono molta vitamina C. Perciò, inserite nella vostra dieta quotidiana una porzione in più di questa frutta e verdura e ricordate che bastano due decilitri di succo d'arancia per coprire ben il 90 per cento del fabbisogno giornaliero di vitamina C.

Rimedi consolidati contro il raffreddore

Quante volte vi sarà già capitato: la sera, tornando a casa dal lavoro, vi sentite stanchi, avete i brividi e un leggero mal di testa, sentite le articolazioni indolenzite. A volte, bastano dei semplici rimedi casalinghi per rimettersi in forma per il mattino seguente. Comunque, meglio prendere provvedimenti già ai primi sintomi.

Meglio prepararsi subito ad andare a letto. Non appesantite lo stomaco, ma accontentatevi di una tazza di brodo di pollo ben caldo (v. ricetta). Poi riscaldatevi con un bel bagno, dopo aver disciolto nell'acqua della vasca dell'essenza di eucalipto o un prodotto contro il raffreddore, e fate dei bei respiri profondi inalando il vapore pregno di oli essenziali. Dopo una quindicina di minuti, uscite dalla vasca da bagno, asciugatevi bene e infilatevi sotto le coperte. Una tisana tiepida di tiglio o di timo con del succo di limone appena spremuto e un po' di miele calma lo stimolo della tosse e decongestiona le vie respiratorie. Se il raffreddore è accompagnato da febbre, la tisana va bevuta molto calda per poter esplicare un effetto sudorifero. Il sonno e il riposo, infine, favoriranno la guarigione.

Per ulteriori informazioni e consigli:

www.sge-ssn.ch/i

www.promozionesalutesvizzer.ch

Franziska Lehmann

Comunicazione aziendale



Brodo di pollo: un rimedio per tanti mali

Il brodo di pollo fatto in casa è un elisir corroborante. È buona cosa tenerne sempre alcune porzioni di scorta nel freezer. È facile da preparare ma ha un effetto strepitoso. Provatelo!

Per farlo occorrono:

1 pollo o 1 kg circa di pezzi di pollo per zuppa

acqua salata (1 cucchiaino di sale in 2 litri d'acqua)

3-4 carote, pelate

1-2 gambi di porro, tagliati a pezzi lunghi 6 cm circa

1 piccolo cavolo bianco

1 cipolla guarnita di una foglia di alloro e un chiodo di garofano se gradito, **un spicchio d'aglio** intero

1 mazzetto di erbe aromatiche, ad es. prezzemolo, timo, levistico, foglie di sedano

Mettete il pollo in una pentola capiente e copritelo a filo con dell'acqua fredda. Salate. Portate lentamente a ebollizione. Togliete la schiuma che si forma in superficie finché il brodo non ne produce più. Abbassate il fuoco quanto basta per ridurre al minimo l'ebollizione. Unite le verdure e le spezie. Fate sobbollire per un'ora.

Quando il pollo è cotto, privatelo della pelle, tagliate la carne a pezzi e servitela con le verdure. Otterrete un piatto invernale leggero e digeribile. Se avete utilizzato dei pezzi di pollo, fate sobbollire il tutto per altre due o tre ore (in questo caso non mangiate i tranci di pollo e le verdure). In entrambi i casi, passate il brodo freddo attraverso un colino fitto e versatelo nei contenitori per il freezer.



Bambini in ospedale

Restare calmi e rilassati nonostante un turbinio di emozioni. Chi ha più paura: la bambina, che fiduciosa si lascia portare in ospedale tenendo la mamma per mano, o la mamma, consapevole che la sua bambina sta per sottoporsi a una visita in ospedale? Una visita suscita sempre paure e incertezze. Ma, con una buona preparazione, si acquista fiducia e affrontare la situazione diventa più facile.

Spesso la cosa risulta più stressante per i genitori che non per i figli. Anche se si fidano del medico e dei loro collaboratori, i genitori vengono inevitabilmente assaliti dalla preoccupazione. Nello stesso tempo, sanno che non devono mostrarsi nervosi per non impaurire il loro bambino. Prepararsi significa informarsi bene e quindi comprendere che cosa accadrà in ospedale. Per il bene del piccolo paziente, ci si deve liberare il più possibile dalle sensazioni negative. Naturalmente, un ricovero in ospedale non è una passeggiata ma, senza stress, il bambino, i genitori, i medici e lo staff infermieristico entreranno maggiormente in sintonia tra loro.

Esigenze diverse a seconda dell'età

I bambini reagiscono diversamente a seconda della loro età. Fino a tre anni, il bambino ha paura per lo più di essere separato dai genitori. Recepisce solo ciò che accade nel momento presente, perciò la vicinanza e la presenza dei genitori sono determinanti per la sua tranquillità.

Il bambino in età prescolare è fortemente legato agli eventi immediati. Perciò, i genitori e coloro che lo assistono devono cercare di metterlo il più possibile a suo

agio: restare con lui, spiegargli che cosa sta succedendo e fargli sentire che non è solo.

Il bambino ha il diritto di essere informato

I bambini in età scolare capiscono benissimo che gli esami e le cure servono a riacquistare la salute. Per gli adolescenti è importante poter decidere da soli, nei limiti del possibile. Conoscono i meccanismi del corpo umano e sanno che esiste un nesso tra la malattia, la salute e il benessere psichico.

I bambini hanno sempre mille domande da fare. Vogliono essere presi sul serio. Se ben informato, il bambino può affrontare meglio la sua malattia e l'intervento al quale deve sottoporsi. Per preparare un bambino piccolo, possono essere molto utili i libri illustrati, le bambole, i burattini o una valigetta del dottore giocattolo.

Assistenza in ospedale

In ospedale i bambini sono assistiti dai medici e dal personale infermieristico, che sono professionalmente preparati per comprendere le esigenze di bambini e adolescenti. Di norma, è lo staff infermieristico a trascorrere la maggior parte del tempo con il bambino, ma i partner principali del personale medico sono i genitori. Interventi e provvedimenti vengono attuati solo con il loro consenso o con quello del loro figlio, se grande abbastanza da avere capacità di discernimento.

Visite, giocattoli, libri o anche giochi elettronici (purché consentiti) danno al bambino la sensazione di non essere isolato in ospedale e gli fanno sembrare più breve la convalescenza.

Pianificare la dimissione

A seconda della situazione familiare, prima che il bambino venga dimesso, i genitori devono prendere provvedimenti speciali per poter organizzare al meglio la cura dopo il ricovero in ospedale. Durante il colloquio di dimissione, il medico e gli infermieri informano i genitori sul da farsi affinché il piccolo paziente si rimetta rapidamente del tutto.

Assicurate subito

il vostro bambino in modo completo

Una copertura assicurativa completa è quel che ci vuole per sentirsi tranquilli. La Visana offre il vantaggioso pacchetto «Basic» anche per i bambini. Oltre all'assicurazione di base, esso comprende prestazioni importanti a livello ambulatoriale, di medicina complementare e di ricovero ospedaliero.

«Ci vogliono pazienza e fantasia»

Nicole, infermiera specializzata presso la clinica pediatrica di Berna afferma: «I bambini non sono dei piccoli adulti. Anche interventi di poco conto come, ad esempio, un prelievo di sangue o il cambio di una fasciatura richiedono tempo, pazienza e a volte anche fantasia per motivare il bambino a collaborare.»

Più prestazioni, premio bloccato

Più prestazioni con l'assicurazione di viaggio Vacanza. Quest'anno Vacanza vale di più e, in cambio dello stesso premio, vi offre tre nuove interessanti prestazioni che, con altri assicuratori, costerebbero molto più di 100 franchi all'anno.

Un viaggio all'estero può diventare molto costoso e spiacevole se ci si ammala, se ci si fa male oppure se si ha bisogno di un trattamento medico o addirittura di un trasporto di rientro. Infatti, l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie non copre del tutto gli elevati costi di cura e di trasporto all'estero.

Oggi si viaggia di più

Se vi siete tutelati contro le malattie e gli infortuni all'estero concludendo l'assicurazione di viaggio Vacanza con la Visana, avete fatto bene. Perché permettere a un banale impre-

visto di rovinarvi quello che forse ricorderete come il più bel periodo dell'anno?

Oggi molte persone non partono più soltanto una o due volte all'anno. I viaggi all'estero sono diventati più frequenti. Oltre alle tipiche vacanze, si prenotano brevi soggiorni, ad esempio, nelle metropoli. Magari si va a trascorrere il fine settimana oltralpe o, ancora, si va all'estero a frequentare un corso di lingua.

Ora Vacanza comprende anche l'assicurazione dei bagagli, l'assicurazione delle spese di annullamento e l'assicurazione delle carte di credito (per i particolari, v. box).

La sicurezza in tasca

Con Vacanza avrete la sicurezza in tasca. Vacanza si assume al di fuori della Svizzera, in tutto il mondo, e senza limitazioni d'importo, tutti i costi di cura, medico e ospedale che eccedono il limite di copertura dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Inoltre offre un ser-

vizio di assistenza immediata 24 ore su 24 e un'assicurazione completa di protezione giuridica all'estero.

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

Che fare in caso di sinistro?

Basta telefonare tempestivamente alla Visana Assistance (+41 22 819 44 11), ovunque vi troviate, 24 ore su 24, 365 giorni all'anno.

Yvonne Kohler

Responsabile marketing



Bagagli rubati?

La Visana vi risarcisce i costi fino a un massimo di 2000 franchi a viaggio. L'assicurazione dei bagagli è valida in tutto il mondo, Svizzera esclusa, per viaggi della durata di otto settimane al massimo.

Costi di annullamento

Se siete costretti ad annullare un viaggio, Vacanza si accolla le spese di annullamento fino a un massimo di 20 000 franchi a viaggio. Questa assicurazione è valida per viaggi in tutto il mondo, Svizzera inclusa.

Assicurazione delle carte di credito

Il portafogli non c'è più? La trafila che bisogna compiere per far bloccare le carte di credito dopo un furto è snervante. Ma dal 2007, con Vacanza, basta telefonare alla Visana che provvederà a far bloccare le vostre carte di credito e a pagare i costi di sostituzione delle stesse e delle vostre carte fedeltà fino a un importo massimo di 500 franchi all'anno, a prescindere se il furto è avvenuto in Svizzera o all'estero. L'assicurazione vale per tutte le carte di credito (bancarie e postali) e le carte fedeltà, come pure per il passaporto, la carta d'identità e la patente di guida. A questo scopo, però, dovete in precedenza aver fatto registrare i dati relativi ai vostri documenti.

La Svizzera occidentale più cara della Svizzera orientale

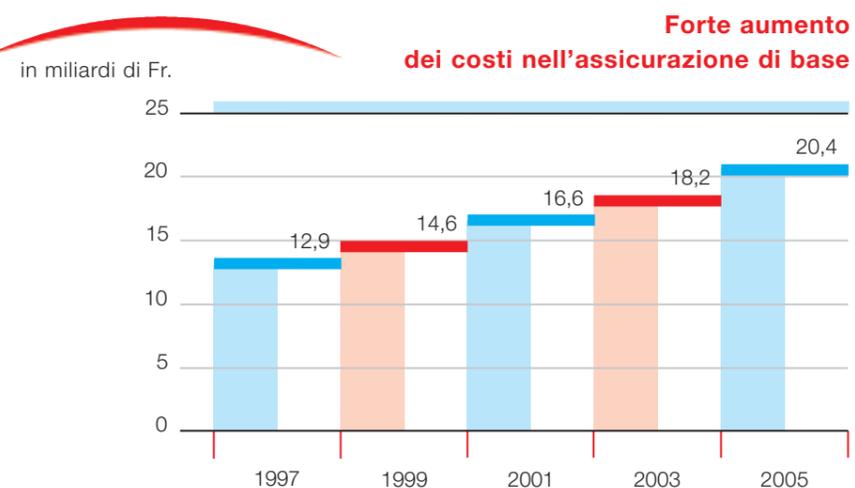
I costi nell'ambito dell'assicurazione di base sono in continuo aumento da anni. La colpa di questa crescita così sostenuta non è delle spese amministrative degli assicuratori malattie, ma del forte aumento della fruizione delle prestazioni mediche. A questo proposito, si registrano valori molto diversi tra la Svizzera occidentale e la Svizzera orientale ma anche che tra la città e la campagna.

Dal 1996, ovvero da quando è stata introdotta la Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal), i costi complessivi nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie – detta anche assicurazione di base – sono aumentati del 60 per cento circa. Nel 2005 detti costi hanno superato la soglia dei 20 miliardi, salendo esattamente a 20,4 miliardi. Il grafico sottostante mostra il forte aumento dei costi registrato negli ultimi anni.

Se la spesa sanitaria aumenta, crescono inevitabilmente anche i premi assicurativi. In essi, infatti, si riflette l'andamento dei costi: se i costi salgono, si devono aumentare i premi.

Costi molto diversi tra est e ovest del Paese

Ma la spesa sanitaria segue un andamento diverso da Cantone a Cantone. In generale, si osserva una forte differenza di costi, da un lato, tra la Svizzera occidentale e la Svizzera orientale e, dall'altro, tra le regioni urbane e quelle rurali.

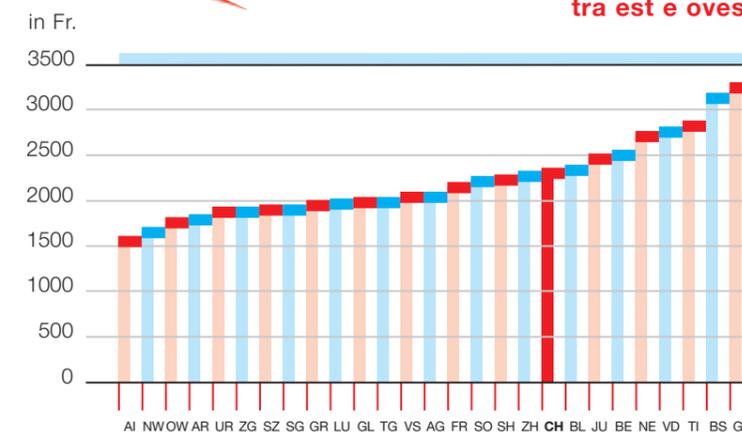


L'andamento dei costi nell'assicurazione di base è estremamente dinamico. Tra il 1997 e il 2005, sono saliti da 12,9 a 20,4 miliardi di franchi, aumentando del 60 per cento circa. (Fonte: UFSP)

Da quando è stata introdotta la LAMal, la spesa sanitaria ha seguito un andamento molto diverso da Cantone a Cantone. Nel periodo che va dal 1996 al 2005, il maggior aumento dei costi per assicurato è stato registrato nel Canton Grigioni (+78%) e nel Canton Berna (+77%). Il primato della crescita più bassa è detenuto invece dai Cantoni Vaud e Ginevra con il 45%, la crescita, tuttavia, è avvenuta a un livello di partenza già elevato.

Bernhard Wyss
Economo sanitario

Notevoli differenze di costi tra est e ovest

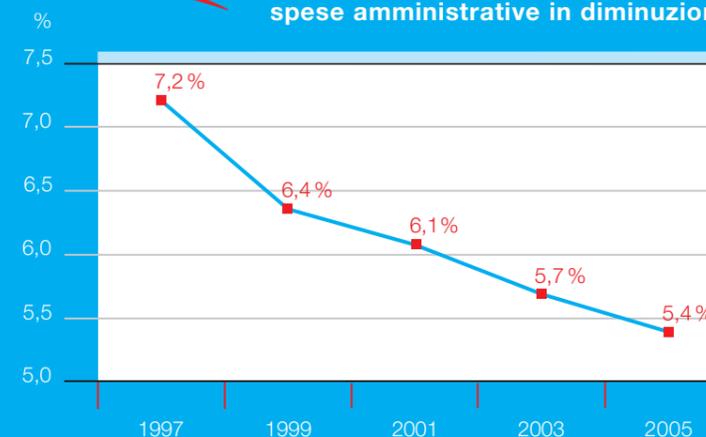


Nel 2005 la differenza di costi tra i Cantoni è stata notevole: si è andati da un minimo di 1572 franchi per assicurato nel Canton Appenzello Interno a un massimo di 3227 franchi per assicurato nel Canton Ginevra. Nello stesso anno, la media svizzera si è attestata sui 2330 franchi per assicurato. (Fonte: UFSP)

Contenute le spese amministrative degli assicuratori malattie

Per quanto concerne le assicurazioni malattie, le spese amministrative ammontano all'incirca a 5 centesimi per ogni franco introitato a titolo di premio. I restanti 95 centesimi servono per pagare i conti di medici, ospedali, farmacie, ecc. Le spese amministrative dell'assicurazione di base stanno diminuendo da anni. Nel 1997 le casse malati hanno dovuto destinare il 7,2 per cento dell'incasso premi all'assicurazione di base, mentre nel 2005 per l'amministrazione è stato speso solo il 5,4 per cento dei premi introitati. Nei sondaggi, la quota ascrivibile alle spese amministrative degli assicuratori malattie viene regolarmente e di gran lunga sopravvalutata.

Assicurazione di base: spese amministrative in diminuzione



Negli ultimi anni le spese amministrative sono costantemente diminuite. Con una quota del 5,4%, esse ammontano ad appena 5 centesimi per ogni franco introitato a titolo di premio. (Fonte: UFSP)



«Sono la signora Visana»

A colloquio con Claudia Viquerat che da sola segue gli assicurati di un'intera vallata: come secondo lavoro, questa collaboratrice della Visana gestisce l'ufficio di Le Brassus nella regione turistica della Vallée de Joux (VD) e conosce personalmente i propri assicurati.

Un centro ai margini del Paese: ci troviamo nella Vallée de Joux, lungo il confine con la Francia, dove batte il cuore dell'industria orologiera svizzera. Questa regione è una meta ambita per turisti dinamici. Raggiungiamo Le

Brassus, situata a 1000 metri circa sul livello del mare, su un altopiano circondato da montagne coperte di boschi. Il paesaggio ispira dolcezza.

Tutti conoscono la signora Viquerat

I «combiers» – come vengono chiamati qui gli abitanti della valle – fabbricano orologi di lusso e si dice siano gente fredda e riservata. Claudia Viquerat ride. È una persona minuta dagli occhi chiari e dallo sguardo attento. È la responsabile, nonché l'unica collaboratrice, dell'ufficio secondario della Visana di Le Brassus.

L'«agenzia Visana» è una piccola stanza al primo piano della sua casa unifamiliare. Accanto ci sono le camere dei suoi due figli. Con un flessuoso movimento del braccio, la signora Viquerat mostra la piccola scrivania di legno e il monitor a schermo piatto. «Qui mi sento a mio agio». Segue 550 assicurati circa nell'intera Vallée de Joux, ma le piacerebbe ampliare la sua zona. Qui la conoscono tutti. «Spesso, quando vado a fare la spesa, incontro qualcuno che mi chiede della sua assicurazione. Mi considerano la signora Visana.»

La popolarità è il suo asso nella manica

La signora Viquerat va a trovare gli assicurati a casa, ma spesso sono loro ad andare da lei. Dato che conosce di persona la maggior parte dei suoi clienti, non le è difficile farsi dare un appuntamento. Lei sa quando è ora di modificare l'assicurazione di questa o quella famiglia.

«Per la gente è importante avere a che fare con una del posto.» La signora Viquerat dirige l'ufficio di Le Brassus da più di dieci anni. Ama in modo particolare il lavoro indipendente e il contatto con i clienti. «Anche se, in effetti, mi piace stare da sola.»

L'onestà prima di tutto

In qualità di venditrice qualificata, la signora Viquerat non ha l'abitudine di mettere le persone sotto pressione per convincerle a concludere un contratto. Piuttosto cerca di scoprire che cosa vogliono veramente i suoi clienti esponendo anche la sua opinione personale. «Non rifilerò mai nulla a un cliente, non posso proprio. Li incontro continuamente e voglio poterli guardare negli occhi.»

Se un cliente non vuole farsi convincere, lei non lo considera un affronto personale. Sa quando deve rinunciare. «Perché dovrei prendermela? Il cliente saprà che cosa è bene per lui.»

Sport con qualsiasi tempo

La signora Viquerat è una persona equilibrata. Parla come se niente potesse farle perdere la calma. Ma alla doman-

da perché pratica sport, risponde: «Per scaricare la tensione, per scrollarmi i problemi di dosso correndo. Lo sport è la mia valvola di sfogo.» Quando ha i nervi tesi, esce all'aria aperta e dopo un'ora e mezza torna a casa rilassata. Tre o quattro volte alla settimana pratica nordic walking, jogging, sci, sci di fondo... qualsiasi attività fisica che si fondi sull'uso delle gambe.

Per lo più, esce la mattina presto e se ne va nel bosco da sola col suo cane. La domenica, invece, la accompagnano il marito e una coppia di amici. Ambiziosa? No, non sente il bisogno di superare i propri limiti. Di certo, però, non rinuncia a due gare di nordic walking di 21 km all'anno. Ma qui non si tratta di performance.

Bisogna sapersi organizzare

Sapersi organizzare e gestire al meglio il proprio tempo è molto importante per lei, che lavora anche come receptionist al cinquanta per cento presso un'altra ditta. A mezzogiorno torna a casa e cucina per suo marito – che è capo custode e tecnico degli impianti aziendali in una fabbrica di orologi – e per i suoi due figli di 16 e 18 anni, poi deve accudire il suo barboncino e d'estate si occupa dell'orto. Quando le chiediamo se perde mai le staffe, risponde: «Evito i conflitti, preferisco fare sport.»

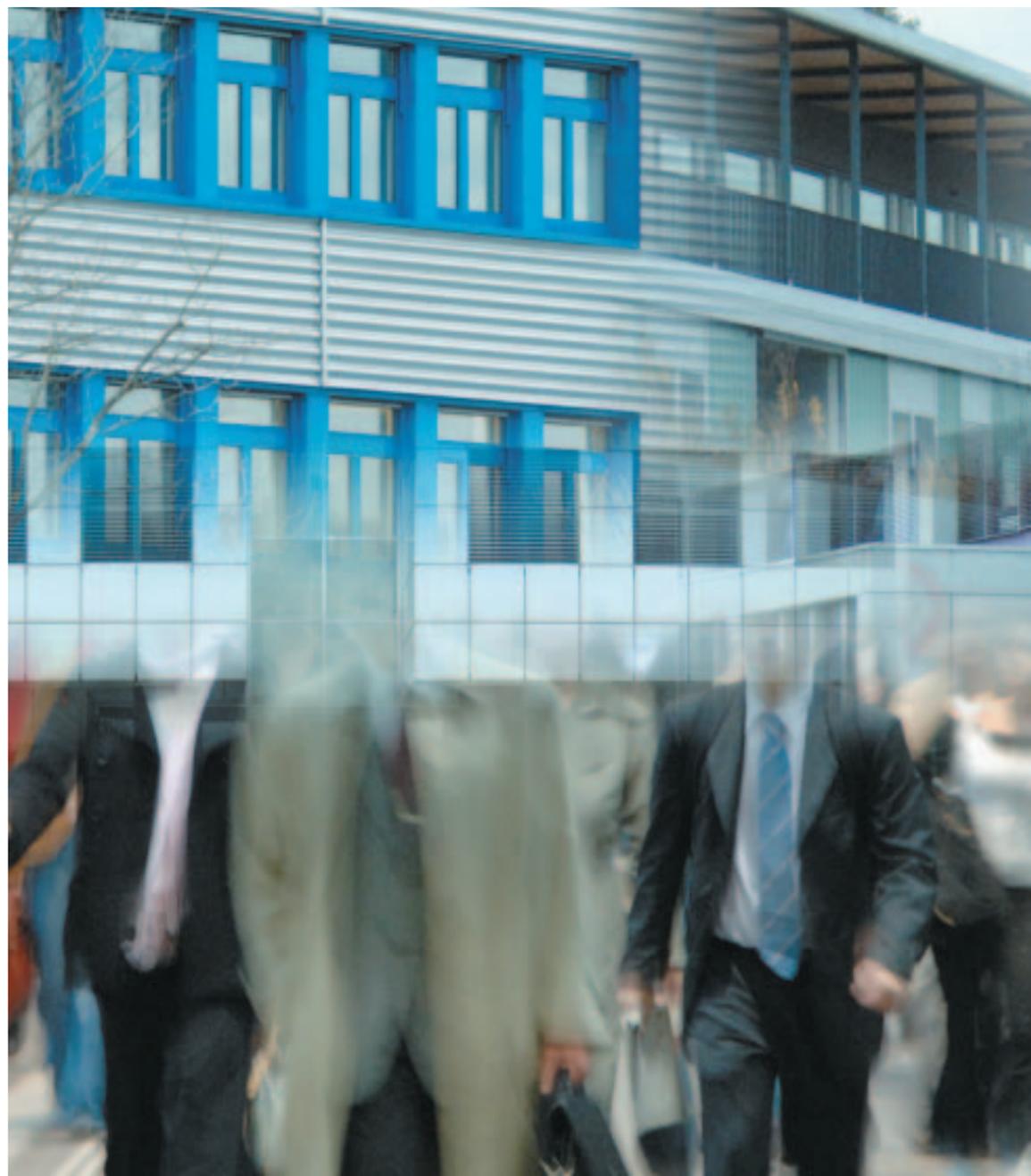
Peter Rüegg

Comunicazione aziendale



Assicurati dal datore di lavoro

Se esercitate un'attività professionale dipendente, spetta al vostro datore di lavoro assicurarvi. A seconda del datore di lavoro, sarete assicurati più o meno bene. Verificate la vostra copertura assicurativa e chiarite con il datore di lavoro contro che cosa e in che misura siete assicurati.



Le lacune assicurative, infatti, potrebbero costarvi care se vi capitasse un infortunio o una malattia. In questa sede vi spieghiamo a che cosa bisogna prestare attenzione.

Assicurazioni obbligatorie...

Assicurazione obbligatoria contro gli infortuni: la legge sull'assicurazione contro gli infortuni (LAINF) obbliga il datore di lavoro ad assicurare i propri dipendenti che lavorano più di otto ore alla settimana contro gli infortuni professionali ed extra-professionali (costi di guarigione, perdita di guadagno e prestazione di rendita). I dipendenti a tempo parziale, ovvero che lavorano meno di otto ore alla settimana, sono assicurati solo contro gli infortuni e le malattie professionali e gli infortuni che si verificano sul tragitto domicilio/luogo di lavoro.

Previdenza professionale: se percepite un salario annuo superiore a CHF 19 890, il datore di lavoro deve assicurarvi contro i rischi di morte e invalidità.

... assicurazioni facoltative da parte del datore di lavoro

Le prestazioni obbligatorie non coprono tutte le lacune assicurative. Il datore di lavoro può coprire tali lacune con assicurazioni complementari facoltative.

Assicurazione di indennità giornaliera di malattia: quando si ammalia un collaboratore, il datore di lavoro è tenuto a versargli il salario per un certo periodo, purché il rapporto di lavoro sussista da più di tre mesi. Con un'assicurazione per la perdita di guadagno per malattia il datore di lavoro può colmare la lacuna esistente tra il versamento obbligatorio del salario e l'entrata in vigore delle prestazioni d'invalidità e della cassa pensione.

Assicurazione collettiva delle cure medico-sanitarie: il datore di lavoro può stipulare con la Visana un contratto collettivo per l'assicurazione malattie. Questa soluzione rappresenta un'alternativa conveniente all'assicurazione malattie stipulata individualmente. In un contratto collettivo, infatti, gli assicurati usufruiscono di interessanti sconti offerti dalla Visana sui premi delle assicurazioni complementari facoltative. Inoltre, il vostro datore di lavoro ha la possibilità di assumersi questi premi in toto o in parte.

Assicurazione complementare contro gli infortuni: con un'assicurazione complementare all'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni già menzionata, il vostro datore di lavoro può estendere le prestazioni offerte da tale assi-

curazione. È anche possibile stipulare indennità in capitale in caso di morte o d'invalidità.

Che cosa vi consiglia la Visana

La Visana vi offre una vasta gamma di prodotti e servizi con i quali il vostro datore di lavoro può coprire i singoli rischi o possibili lacune assicurative. Esso può così aumentare la sua attrattiva in qualità di datore di lavoro nei confronti dei suoi collaboratori attuali e potenziali. Al sito www.visana.ch troverete ulteriori informazioni alla rubrica «Clienti > Clienti aziendali».

Karin Lanz-Stirnemann
Marketing Clienti aziendali

Affezionati clienti Visana

Fra gli affezionati clienti aziendali della Visana annoveriamo piccole e medie imprese, grandi aziende nazionali e internazionali e associazioni professionali. Attualmente la Visana gestisce più di 10 000 contratti di assicurazione d'indennità giornaliera malattia e infortuni con un volume premi superiore a 180 milioni di franchi.

Verificate la vostra copertura assicurativa

Il vostro datore di lavoro è obbligato ad assicurarvi. Egli può, tuttavia, stipulare delle assicurazioni complementari facoltative che superano i limiti obbligatori per legge. Verificate quali assicurazioni il datore di lavoro ha stipulato per voi e richiedete informazioni in merito rivolgendovi all'ufficio competente della vostra azienda.

Detrazione fiscale dei costi per malattia e infortunio

In tutti i Cantoni, a livello federale, i costi per malattia e infortunio sostenuti dall'assicurato – quindi non assunti dagli assicuratori malattie e infortuni – sono detraibili dalle imposte. Tra i costi sostenuti dall'assicurato – oltre a quelli per malattie e infortuni assunti personalmente – vi sono anche le spese per le cure odontoiatriche, gli occhiali e le lenti a contatto.

Questi costi possono essere detratti ma solo fino a un determinato importo, il cui ammontare varia da Cantone a Cantone. Per sapere a quanto ammonta l'importo detraibile nel vostro Cantone, potete consultare la guida alla dichiarazione dei redditi o chiedere ragguagli all'amministrazione delle contribuzioni.

Nel Canton Berna, ad esempio, la franchigia applicabile è del 5 per cento. Se il reddito netto imponibile è pari a 50 000 franchi, la franchigia ammonta a 2500 franchi. Quindi, se l'assicurato ha pagato di tasca propria spese sanitarie per 4000 franchi, potrà detrarre dalle imposte 1500 franchi. L'assicurato deve disporre del conteggio della cassa malati riferito – nel caso della dichiarazione dei redditi 2007 – all'anno 2006.

Se adempite le condizioni per la detrazione fiscale – per tornare al nostro esempio, 2500 franchi nel Canton Berna – potete richiedere alla Visana la lista delle vostre spese sanitarie presso la vostra agenzia o il vostro centro prestazioni. Indirizzi e numeri di telefono sono indicati sulla polizza. Se desiderate ricevere la suddetta lista, siete pregati di comunicarcelo al più presto.

Imparare a convivere con il diabete

Qual è l'alimentazione giusta per i diabetici? Negli ultimi anni le raccomandazioni in merito sono cambiate e anche le forme terapeutiche sono state adeguate. In collaborazione con la Novo Nordisk, la Visana propone regolarmente dei seminari a coloro che, affetti da diabete di tipo 1 e 2, desiderano aggiornare e ampliare le proprie conoscenze sull'argomento.

Nei seminari i partecipanti acquistano una maggiore sicurezza di sé e migliorano la qualità della loro vita grazie alle conoscenze pratiche acquisite. A informare i partecipanti sono medici, nutrizionisti diplomati esperti in diabete e istruttori sportivi. I seminari vertono su argomenti quali l'alimentazione moderna, la preparazione all'attività fisica, i controlli della glicemia e la cura del corpo. Nel 2007

le settimane informative si terranno dal 25 al 31 marzo, dall'8 al 14 luglio e dal 23 al 29 settembre (anche per italofoni). I corsi intensivi della durata di un weekend, invece, si svolgeranno dal 21 al 24 giugno, dal 6 al 9 settembre e dal 18 al 21 ottobre. Tutti gli eventi si svolgeranno presso l'Hotel Valbella-Inn a Valbella-Lenzerheide.

La Visana assume dall'assicurazione complementare Ambulatoriale (I-IV) i seguenti contributi per i suoi assicurati: 400 franchi per la settimana informativa, 200 franchi per il corso intensivo.

Informazioni e iscrizioni:
Novo Nordisk Pharma AG, Untere
Heslibachstrasse 46, 8700 Küsnacht,
tel. 044 914 11 44, ic@novonordisk.ch

Visana Med Direct: non dimenticare la conferma di prescrizione

Chi ha scelto l'assicurazione delle cure medico-sanitarie Visana Med Direct non deve dimenticare che si è impegnato a consultare sempre il medico di famiglia – che ci ha notificato – prima di ogni eventuale visita specialistica.

- Vi consigliamo di informare il medico di famiglia pre-scritto che avete stipulato l'assicurazione «Visana Med Direct».



- Anche se sono necessarie una cura in ospedale o una cura specialistica, la prima persona da contattare è sempre il medico di famiglia, che prescrive poi il ricovero in ospedale o la visita specialistica.
- Della prescrizione del medico di famiglia occorre la conferma scritta che sarete voi a inviare alla Visana.

Grazie per il vostro aiuto

Fra giugno e agosto 2006 l'istituto indipendente di ricerche di mercato amPuls ha condotto un sondaggio fra i clienti per conto della Visana. Se anche voi avete fornito informazioni telefoniche sulla qualità dei servizi della Visana vi ringraziamo di cuore per il vostro prezioso aiuto. I risultati del sondaggio avranno un influsso diretto sulla nostra gestione della qualità. Grazie al vostro contributo, potremo attuare miglioramenti concreti e aumentare la qualità dei nostri servizi.

Dai risultati del sondaggio dell'anno scorso è emerso che gli assicurati della Visana sono soddisfatti della qualità dei servizi e che, in particolare, apprezzano l'impegno del nostro personale. Il grado di soddisfazione molto elevato riscontrato negli anni precedenti è rimasto tale. A detta degli intervistati, la cordialità dei collaboratori al telefono, l'affidabilità e la correttezza dei conteggi dei premi sono addirittura migliorate. Inoltre, è stata riscontrata una maggiore rapidità nel rimborso delle prestazioni.

Ogni anno, dal 2001, la Visana svolge questo tipo di sondaggio fra i suoi clienti. Se quest'anno anche voi doveste essere contattati telefonicamente, vi ringraziamo fin d'ora della vostra collaborazione.

Informazioni importanti

Avete domande?

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

Visana Assistance

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

Contatto Protezione giuridica per la salute

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

Internet

Se avete domande sui moduli, troverete spiegazioni su Internet al sito www.visana.ch > Clienti > Clienti privati > Servizio > Helppoint.



La velocità nel sangue

Bruno Kernen è in piena stagione sciistica. Nella nostra intervista il discesista svizzero, terzo classificato alle Olimpiadi, ci parla del gioco di squadra, della solitudine e della sfida che il rischio rappresenta per lui.

È lo sciatore più popolare della Svizzera. Da 17 anni partecipa alle gare di coppa del mondo, è arrivato terzo alle Olimpiadi e ha vinto la medaglia di bronzo al Campionato del mondo.

Bruno Kernen, in quanto campione di sci, Lei è un individualista. Ma fa anche parte di una squadra della Swiss Ski. Che cosa ci fa un individualista in una squadra?

Si sente bene. È vero che sulla pista ognuno deve pensare per sé ma, prima di arrivare alla gara, mi muovo in squadra. Nell'ambito della nazionale veniamo seguiti tutti dalle stesse persone, trascorriamo gran parte dell'anno assieme, viviamo mesi interi negli stessi alberghi. È più facile trovare la motivazione all'interno di una squadra che da soli. Insomma, sciare in squadra è più divertente.

Come discesista si sente solo?

No, noi atleti abbiamo una vasta rete di contatti: allenatori, psicologi sportivi, assistenti tecnici, addetti alla manutenzione, allenatori di discesa libera, il gruppo della Swiss Ski, ecc. e ogni atleta deve decidere per sé: «Chi è importante per me?» Comunque sia, si

perde e si vince sempre da soli. Quando uno della squadra vince, tutti gli altri perdono. Per questo, quando si vince, è importante pensare alla squadra.

Come discesista ha un rapporto particolare con il rischio.

Le capita di sopravvalutarlo?

(Sorridente). La mia esperienza mi insegna se vale la pena correre un determinato rischio. Io metto a disposizione la mia inclinazione al rischio e arrivo al limite. Solo così si può vincere. Così facendo, però, può capitare di spingersi oltre i limiti.

Riesco però a dare il meglio di me stesso solo quando nutro una forte autostima. Allora sì che sono disposto a rischiare per ottenere buoni risultati.

Le cadute in gara sono all'ordine del giorno. Deve essere molto coraggioso, se si pensa che nella gara del Lauberhorn all'Haneggsschuss si sfiorano i 160 chilometri all'ora.

L'Haneggsschuss per me è fattibile perché, come professionista, ho la forma fisica necessaria e dispongo della tecnica giusta. Per me non c'è alcun rischio.

I pericoli maggiori non si corrono in gara, ma durante gli allenamenti. Le gare di coppa del mondo sono più sicure delle discese che si fanno in allenamento.

Più s'invecchia e più si cerca la sicurezza. Quando aveva vent'anni correva più a cuor leggero di adesso che ne ha 34?

Forse sì. Ero più irruente. Oggi con la mia esperienza non devo correre così tanti rischi come allora. Se dovesse capitarmi di trovarmi ai blocchi di partenza e di non sentirmi pronto o di avere troppa paura, allora direi: «Sono troppo vecchio per questo lavoro, è meglio che me ne cerchi un altro».

Quando trionfa, mezza Svizzera trionfa con Lei. Quando fallisce, la gente si arrabbia col «nostro Bruno». Cosa pensa in proposito?

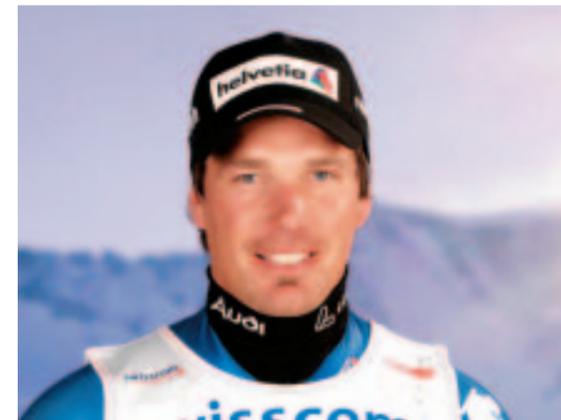
(Ride). Sono una persona che polarizza: la gente mi segue nell'una o nell'altra direzione. Ma mi segue, è questo l'importante. È vero, ho dovuto imparare ad affrontare le aspettative della gente. Non mi vedono come una persona ma come un discesista. Invece sono sempre lo stesso. Per tanto tempo non sono riuscito a capire perché fosse così. Non è sempre facile, mi creda.

Lei è molto popolare, ha vinto tante gare importanti. Quando raggiungerà il Suo obiettivo?

Ad essere sincero, quasi tutti i sogni che avevo da bambino sono stati esauriti. In questa stagione non ho più la sensazione di dover dimostrare qualcosa. È un vantaggio, ma continuo a gareggiare anima e corpo e a voler vincere.

Peter Rüegg

Comunicazione aziendale



Bruno Kernen. Campione di sci.

I suoi maggiori successi sono stati l'oro e l'argento conquistati rispettivamente nella discesa libera e nella combinata ai Campionati del mondo del 1997 a Sestriere. Ha vinto il bronzo sia ai Campionati del mondo del 2003 a St. Moritz che ai giochi olimpici invernali del 2006 a Sestriere. Nella Coppa del mondo di sci finora ha vinto tre discese libere, fra cui quella del Lauberhorn nel 2003.

Il quattro volte campione svizzero e disegnatore tecnico vive nell'Oberland bernese e compirà 35 anni a luglio.

Perché Bruno Kernen è assicurato alla Visana?

Per lui, la Visana è un assicuratore malattie dell'Oberland bernese. La Visana ha un ufficio proprio vicino a dove abita, quasi nella casa accanto. Kernen pensa che i collaboratori della Visana gli offrano una consulenza competente e personalizzata. Ha la sensazione che la Visana sappia ciò che gli occorre e apprezza molto il filo diretto con la compagnia.

Sa che le prestazioni assicurative vengono versate rapidamente e con la massima affidabilità. Eppure, ogni volta resta meravigliato della prontezza di reazione della Visana. La velocità, in fin dei conti, è il suo mestiere.