

Visana Forum

La rivista della salute 1/2021



**6 A pieno ritmo dopo la
battuta d'arresto**

Mujinga Kambundji e Christian Stucki

14 Consulenza: in sede, via video o al telefono?

Assistenza ottimale, durante l'era del coronavirus e dopo

22 La formazione continua è fondamentale

Intervista a Mauro Lustrinelli

visana
Capirsi, semplicemente.

«L'approccio e la forza mentale sono decisivi.»

Scoprite di più sul nostro duo di ambasciatori Kambundji-Stucki a pagina 6.



Salute

- 4 Più a casa, più chili?
- 5 Cavolo riccio: una sana prelibatezza

Impegno



- 6 Gli ambasciatori di Visana non stanno più nella pelle
- 8 Pronti per gli YB Kids Camp!

Inside

- 9 Lavorare da Visana – flessibili e digitali
- 10 Luci puntate su un collaboratore Visana
- 12 Prestazioni aggiuntive per la degenza in ospedale
- 13 Una chat online al posto della sala d'attesa
- 14 Consulenza ottimale su tutti i canali

Servizi

- 15 Occhi aperti sulla protezione UV
- 16 Come controllare le vostre fatture
- 18 Offerte primaverili di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 Intervista a Mauro Lustrinelli
- 24 Concorso

 Seguiteci su Facebook
facebook.com/visana.assicurazione
 e Instagram
instagram.com/visanaservices



stampato in
svizzera

Nota editoriale: «VisanaForum» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos appartengono al Gruppo Visana. «VisanaForum» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Josko Pekas. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16. E-mail: forum@visana.ch. Impaginazione: Stämpfli AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Mauro Mellone. 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).

Care lettrici, cari lettori,



P.S.: seguite le raccomandazioni del Consiglio federale e richiedete il vaccino contro il coronavirus. La vaccinazione è gratuita. Trovate informazioni importanti sulla pagina web dell'Ufficio federale della sanità pubblica e del vostro Cantone di residenza, oppure su visana.ch/it/corona.

*spero che voi e i vostri cari
abbiate iniziato il 2021 nel segno
della positività e della salute.*

Il coronavirus continua a influenzare la nostra vita professionale e privata. Anche noi a Visana abbiamo adeguato i nostri modelli di lavoro alla nuova realtà (parola chiave: «lavoro flessibile») per proteggerci a vicenda, ma anche per il bene dei nostri e delle nostre clienti. Questo non ci vieta però di continuare a fornirvi una consulenza personale e individuale, anche in questi tempi difficili. Che sia fissando un appuntamento in sede, al telefono o in digitale, via videoconsulenza: siamo sempre a vostra disposizione.

Anche per i nostri due ambasciatori, Mujinga Kambundji e Christian Stucki, il 2020 non è stato una passeggiata. Tuttavia, la loro voglia di dare il 100% è più forte che mai. Scoprite a pagina 6 quali sono gli obiettivi che i simpatici volti del nostro marchio si sono prefissati per il 2021 sotto il profilo sportivo e insieme a Visana.

Infine non voglio esimermi dal dare un caloroso benvenuto agli stimati clienti dell'assicurazione malattie Galenos, che leggono «VisanaForum» per la prima volta. È bello avervi con noi! A voi e, naturalmente, anche a tutti gli altri clienti auguro una lettura piacevole e interessante e una primavera ricca di gioia e salute.

Cordiali saluti
Angelo Egli, CEO



Sovrappeso e obesità

Il 42% della popolazione svizzera è fortemente in sovrappeso o soffre di obesità, anche se il 51% di tutti gli uomini e il 33% delle donne hanno solo qualche chilo in più. L'IMC è la base di calcolo per misurare il sovrappeso e si ottiene dividendo il peso (espresso in chili) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri). Sovrappeso: IMC tra 25 e 29.9; obesità: IMC \geq 30.

Più a casa, più chili?

Il 42% circa della popolazione svizzera è in sovrappeso e l'11% circa soffre di obesità. L'aumento di queste cifre è da imputare all'home office. Le cause sono l'assenza di movimento e un cambio di alimentazione. Tuttavia, i chili in eccesso sono più pericolosi di quanto non si pensi.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Alfonso Smith

Home office, chiusura di strutture per lo sport e il tempo libero e distanziamento sociale: nel 2020 gli svizzeri hanno trascorso più tempo che mai tra le proprie mura domestiche, il che ha portato a muoversi di meno. Quali sono le conseguenze di tutto ciò? L'aumento del sovrappeso e delle malattie ad esso legate. Ma quali sono le cause?

Assenza di movimento durante l'home office

I pendolari lo sanno bene: si percorre a piedi o in bicicletta il tragitto che porta in stazione e a volte bisogna anche fare una corsa per non perdere il bus o il treno. Questi movimenti fanno parte delle abitudini sportive quotidiane, ma senza che le si debbano realmente pianificare. Tutto questo viene meno quando si lavora da casa, ma si aggiunge un frigorifero pieno di cibo, proprio nella stanza a fianco a quella in cui si lavora. La tentazione di concedersi uno spuntino, che in ufficio non sarebbe altrimenti disponibile, è grande. La mancan-

za di movimento e il cambio nelle abitudini alimentari portano velocemente a mettere su qualche chilo. Dall'inizio della pandemia da coronavirus, circa un quarto della popolazione ha aumentato il proprio peso. In Svizzera, attualmente circa il 42% delle persone adulte è in sovrappeso e una persona su dieci soffre addirittura di obesità (eccesso di grasso corporeo).

Il sovrappeso come fattore di rischio

Il sovrappeso viene calcolato in base all'indice di massa corporea (IMC). Si tratta di un valore indicativo e non rappresenta un valore assoluto valido per ogni persona. Inoltre, l'IMC compreso tra 18.5 e 24 è classificato come «normopeso»; da 25 a 29 si parla di «sovrappeso» e con un IMC superiore a 30 di «obeso». Sebbene l'obesità non sia di per sé una malattia, i chili in eccesso possono essere la causa di alcune patologie: non è un caso che le persone obese facciano parte del gruppo a rischio con un decorso grave della COVID-19. Possono, inoltre, insorgere malattie come la pressione alta, il diabete, le malattie del sistema circolatorio, i problemi articolari, il cancro o l'apnea notturna. Le donne, poi, hanno un'incidenza maggiore di sviluppare complicazioni durante la gravidanza e accusare la comparsa di lipedemi, detti anche lipoedemi.



Consigli per una quotidianità lavorativa in salute
visana.ch/it/blog

Pertanto è consigliabile impiegare il tempo libero risparmiato lavorando a casa per fare movimento. Una passeggiata all'aria aperta non aiuta solamente a ridurre il peso, ma aumenta anche la produttività e la concentrazione durante il lavoro. Sul nostro blog di Visana trovate consigli per lavorare ogni giorno in modo sano.

Cavolo riccio: una sana prelibatezza

Il cavolo riccio è un ortaggio invernale ricco di vitamine e nutrienti. Si distingue per il suo altissimo contenuto di vitamina C. Inoltre è una buona fonte di vitamina A, acido folico e minerali e contiene molte fibre e poche calorie. Il cavolo riccio non può quindi mancare nei vostri menù invernali.

Testo: Joëlle Baumann | Foto: Mauro Mellone

Negli ultimi anni il cavolo riccio è diventato molto popolare in cucina. Si tratta di un ortaggio nostrano e in Svizzera la sua stagionalità va da ottobre a marzo. Questo tipo di verdura cresce molto bene anche nell'orto di casa e può essere raccolto durante tutto l'inverno.

Raccolta dopo il primo gelo

Per perdere la sua connotazione amara e sviluppare il suo tipico sapore dolce e aromatico, il cavolo riccio ha bisogno del freddo. Dato che le basse temperature ostacolano la produzione di un enzima, aumenta il contenuto di zuccheri nei tessuti vegetali. Questo è il motivo per cui questo robusto ortaggio invernale viene raccolto preferibilmente dopo il primo gelo e riesce a sopravvivere anche a temperature che arrivano fino ai -15 gradi.

Versatilità in cucina

Nella cucina tradizionale o innovativa, come contorno o piatto principale, crudo o cotto: il cavolo riccio convince in ogni pie-tanza in cui viene utilizzato. Grazie alla sua versatilità, questa verdura può essere cucinata e gustata in tanti modi diversi, ad esempio come insalata croccante, zuppa dal sapore aromatico, ripieno in una nutriente torta salata o come spuntino sano sotto forma di chips. Il cavolo riccio è utilizzato spesso anche per preparare deliziosi smoothie verdi. La varietà e la scelta delle ricette che si possono preparare è vasta e è sicuramente in grado di soddisfare ogni tipo di palato.



Mi presento, il mio nome è...

In Svizzera questo ortaggio è comunemente noto con il nome di cavolo riccio (Brassica oleracea), ma possiede anche molti altri nomi. In Germania, ad esempio, si usa chiamarlo cavolo verde o cavolo piuma, mentre negli Stati Uniti viene chiamato «kale».

Il cavolo riccio crudo contiene la più grande quantità di beta-carotene (precursore della vitamina A) rispetto a tutti gli altri alimenti, anche alle carote.

A pieno ritmo dopo la battuta d'arresto

Mujinga Kambundji e Christian Stucki sono ambasciatori perfetti per Visana. E lo dimostrano in estate, nei campi estivi programmati per ragazzi. La velocista e il re della lotta svizzera non vedono l'ora di andare incontro al 2021, nonostante sia ancora difficile svolgere normalmente gli allenamenti.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone



Se si volessero trovare gli ambasciatori ideali per un'azienda svizzera con sede a Berna, questi dovrebbero avere principi saldi e successo ed essere simpatici e popolari – e bernesi. Tutto questo trova riscontro in Mujinga Kambundji e Christian Stucki. La velocista e il lottatore sono anche i giusti attori principali del vlog di Visana (vlog = videoblog) «Tour della salute». Nei giorni delle riprese di questi divertenti video, si percepisce che i due si intendono alla perfezione. «Con Christian è sempre divertente», afferma Kambundji, «ha sempre la battuta pronta ed è alla mano, come me».

2020: un anno difficile

La «sportiva svizzera dell'anno 2019» e lo «sportivo svizzero dell'anno 2019» hanno alle spalle un 2020 complicato: infatti le condizioni per allenarsi sono state in parte molto difficili. Il coronavirus ha lasciato il segno sull'anno appena trascorso dai due ambasciatori. I giochi olimpici di Tokyo sono stati rinviati

«Prima o poi si andrà avanti e voglio essere pronto.»

di un anno, mentre, per la lotta, il virus ha cancellato completamente la stagione. «È stato difficile da accettare, non solo mentalmente», afferma Stucki, «ma a 36 anni ho l'esperienza necessaria per concentrarmi sulle cose che posso influenzare personalmente». Almeno per una volta, se non altro, nelle domeniche d'estate ha avuto più tempo da dedicare alla sua famiglia. «Ma prima o poi si andrà avanti e voglio essere pronto.»

Obiettivo: Tokyo

Questo vale anche per Mujinga Kambundji. «L'approccio e la forza mentale sono decisivi per gli sportivi professionisti», dice. «Sono solo di intralcio a me stessa, se sono impaziente. Naturalmente, la cancellazione dei giochi olimpici a Tokyo è stata come una doccia fredda per me. Tuttavia, resto concentrata sull'obiettivo; e inoltre posso allenarmi in modo adeguato anche a casa».

La ventottenne ha alle spalle un anno molto intenso. A inizio dicembre, dopo una distorsione ha avuto una frattura al piede. Tuttavia, da tempo ormai la sportiva si allena di nuovo ed

è sicura di tornare al top della forma. «Entro quest'estate desidero essere veloce come non mai», afferma. Dopo la vittoria di bronzo nei 200 metri ai mondiali del 2019 a Doha, Kambundji è una delle speranze di vittoria della delegazione svizzera a Tokyo, fermo restando che quest'anno i giochi olimpici si possano svolgere.

I campi per le giovani leve

Nel 2021, Kambundji und Stucki continueranno a essere impegnati anche per Visana. Tra i loro impegni sono in programma i campi per le giovani leve, dove i due campioni si allenano insieme alle ragazze e ai ragazzi dispensando loro preziosi consigli. «Ho sempre amato eventi di questo genere da bambina», svela Kambundji. «E ricordo molto bene quando idolatravo le atlete e gli atleti e li pregavo di farmi gli autografi.» Mujinga dice di voler mostrare ai giovani che è possibile restare coi piedi per terra e divertirsi senza per questo infrangere il sogno di fare carriera.

Dal suo canto, Christian Stucki spiega che non esistevano campi di questo tipo quando era ragazzo. «Per questo è ancora più bello mostrare loro ciò che rende il nostro sport così emozionante.» Da un lato ci sarà una giornata con i clienti Visana e i loro figli, dall'altro un giorno dedicato ai nuovi talenti nella lotta. Forse il re della lotta scoperà un talento che un giorno seguirà le sue orme (che hanno come numero di scarpa il 51!).



I nuovi episodi di «Tour della salute»
nel vlog degli ambasciatori di Visana:
visana.ch/it/smoothies

Kids Camp: e gli occhi brilleranno

Un campo estivo YB Kids Camp è il momento sportivo più atteso dell'anno per molti ragazzini e molte ragazzine amanti del calcio, che in quest'occasione possono dimostrare il loro talento tecnico e tattico e imparare qualcosa di nuovo. Visana è lo sponsor principale delle giovani leve dello YB e mette in palio 15 partecipazioni gratuite per i campi estivi di Berna e Herzogenbuchsee.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Allo stadio Wankdorf regna il silenzio. D'improvviso, gruppi di giovani calciatori e calciatrici entrano in campo, accolti dal fragoroso applauso di genitori e parenti. È così che si apre ufficialmente il Kids Camp presso l'impianto sportivo Allmend di Berna: un momento carico di emozioni, che resterà impresso a lungo nella memoria di tutti i partecipanti.

Caccia all'autografo

Un altro momento clou dello YB Kids Camp è la visita dei giocatori della prima squadra. Con gli occhi che brillano, per una volta questi bambini e bambine dai 6 ai 14 anni non vanno a caccia del pallone, ma degli autografi dei loro idoli.



visana.ch/youngboys



A quel punto si riprende l'allenamento, con due sessioni al giorno, sotto la direzione di allenatori di calcio qualificati.

Nella quota di partecipazione al Kids Camp sono inclusi pranzi, spuntini e bevande. I partecipanti rientrano a casa per la notte. Inoltre, ogni partecipante riceve due biglietti gratuiti per una partita in casa dello YB, nonché l'attrezzatura da calcio: due magliette, due paia di calzoncini, due paia di scaldamuscoli, uno zainetto, un pallone da calcio, una giacca antipioggia e un cappellino.

Visana sostiene le giovani leve dello YB

Da alcuni anni, Visana è lo sponsor principale delle giovanili dello YB e si impegna così per portare lo sport al grande pubblico. Per i nostri assicurati mettiamo in palio un totale di 15 posti per i campi estivi a Berna e a Herzogenbuchsee (cfr. riquadro). Importante: hanno diritto a partecipare solo le ragazze e i ragazzi nati tra il 2008 e il 2014. Tutti gli YB Kids Camp si terranno nel più severo rispetto di un piano di protezione dedicato. Maggiori informazioni su bscyb.ch/kids-camps.

Gratis al campo estivo per bambini

Avete figlie, figli o figliocci/e nati tra il 2008 e il 2014 a cui piacerebbe partecipare a uno YB Kids Camp? Allora partecipate al nostro sorteggio a pagina 24 e vincete una delle 15 partecipazioni gratuite (valore del premio: 330 franchi) ai campi estivi che si terranno a Berna dal 12 al 16 luglio 2021 e a Herzogenbuchsee dal 27 settembre al 1° ottobre 2021.

Flexwork per il lavoro individuale

Per molti collaboratori e collaboratrici di Visana, lavorare in home office è una realtà da circa un anno. Visana ha «digitalizzato» a una velocità vertiginosa la sua quotidianità in ufficio, facendo grandi passi avanti sul tema dei modelli di lavoro flessibili. Non solo: Visana offre ai suoi collaboratori e alle sue collaboratrici ulteriori vantaggi.

Intervista: Melanie von Arx | Foto: Jan Riedel

La pandemia da coronavirus, il confinamento, l'home office: a Visana, la maggior parte dei collaboratori l'anno scorso ha lavorato in home office – con ottimi risultati. È andata talmente bene che Visana, come datore di lavoro, ha deciso di introdurre in tutta l'azienda il «Flexwork», ossia il lavoro svolto in un luogo scelto autonomamente. Anita Gehri, capogruppo Acquisizione e assistenza al personale, ci informa sugli sviluppi più recenti.

In che modo il coronavirus ha cambiato il lavoro a Visana?

Anita Gehri: Con l'arrivo del lockdown è stato necessario trovare rapidamente nuove soluzioni digitali. La maggior parte dei collaboratori e delle collaboratrici ha lavorato da casa, cosa che molti di loro facevano per la prima volta. Per i colloqui di candidatura abbiamo organizzato delle videoconferenze, ricavandone ottime esperienze. Fissare un appuntamento con i candidati è stato molto più facile, perché veniva meno la necessità del viaggio per raggiungere le nostre sedi. Abbiamo imparato molto e molte novità saranno mantenute.

Quali sfide avete dovuto affrontare nella pratica?

Si sa: non sempre la tecnologia funziona al top. Però abbiamo sempre trovato una soluzione. Nel processo di reclutamento c'era un ostacolo particolare: i candidati migliori accedono sempre a un secondo round, in cui tradizionalmente si incontra l'intero team o si svolge una sorta di «giornata introduttiva» sul futuro luogo di lavoro. A causa dell'home office, questo non era possibile. Dunque, ci sono stati superiori che hanno girato autonomamente un video del posto di lavoro e dell'edificio, o che hanno invitato tutti i loro collaboratori e collaboratrici in home office a partecipare alla videoconferenza. È stata una scelta molto apprezzata, in linea con il nuovo slogan di Visana «Vicini alle persone».



Lavorare da Visana

Desiderate lavorare per un datore di lavoro moderno, che stima i suoi collaboratori e le sue collaboratrici e investe su di loro? Allora venite anche voi a lavorare da Visana. Trovate le offerte di lavoro attuali e ulteriori informazioni su ciò che vi aspetta in quanto futuri collaboratori e collaboratrici di Visana all'indirizzo visana.ch/lavorare-da-visana.

Perché Le piace lavorare per Visana?

Visana è un datore di lavoro moderno. Abbiamo un clima di lavoro collegiale, con una cultura del «tu» realmente vissuta. Cito solo alcuni dei vantaggi: i neo-papà ricevono un congedo di paternità di tre settimane e inoltre ci sono un abbonamento metà-prezzo e un abbonamento per il cellulare per tutti i collaboratori e le collaboratrici. Visana investe molto nella formazione individuale: il motto è «incentivare ed esortare». Grazie alle esperienze positive con l'home office, Visana introdurrà in tutta l'azienda il cosiddetto «FlexWork». Ogni team ha definito per sé con un accordo in che misura sarà necessaria la presenza in sede in futuro. I collaboratori e le collaboratrici possono suddividere il tempo rimanente a loro piacimento tra lavoro da casa, in un ufficio condiviso pubblico o nell'ufficio Visana originario: in questo modo l'equilibrio tra vita privata e lavoro aumenta e si lavora in modo sano.



Scheda biografica

Robin Koch ha 25 anni e vive a Seebach (Zurigo), ad appena cinque minuti di auto dal suo posto di lavoro a Oerlikon. Ha un cane e ama viaggiare: «Prima del coronavirus andavo in vacanza a fare surf in Marocco: mi piacerebbe continuare a coltivare questo hobby dopo la pandemia». Anziché viaggiare, l'anno scorso si è comprato una motocicletta di grossa cilindrata. Godersi i tornanti nella natura gli piace molto. Trova altrettanto divertente, «per svagarsi dal lavoro», smontare la moto e poi riasssemblare i singoli componenti.

Consigliati al meglio – anche via video

Da sei mesi, Robin Koch lavora come consulente assicurativo presso l'agenzia generale di Zurigo. Durante la pandemia ha condotto gran parte dei suoi colloqui di consulenza in videochiamata. La clientela di Visana apprezza questo servizio – e la qualità è ottima, anche online.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Per Robin Koch il contatto diretto da persona a persona è importante. In veste di consulente assicurativo, tasta direttamente il polso ai clienti: li consiglia a casa loro o in agenzia. Durante i colloqui trova la soluzione ottimale per le loro richieste. Da qualche mese, svolge

non può essere ripristinato, dice. «In situazioni come queste servono tanta pazienza e flessibilità; se succede, semplicemente concludiamo il colloquio al telefono. I documenti li trasmetto comunque via e-mail».

«Mi piacciono le videoconsulenze.»

questo lavoro principalmente via video: il coronavirus l'ha costretto a tenersi sempre più a distanza, senza per questo dover rinunciare alla qualità della consulenza.

E funziona!

«Ricordo ancora la mia prima videoconsulenza per Visana. Ricordo di aver rimuginato fin troppo su come poter offrire ai clienti un'esperienza ancora migliore del solito», dice Robin Koch ripensando a quel momento. In realtà, non c'è alcun bisogno di «riscoprire» l'acqua calda: la consulenza funziona ottimamente anche via video. «Abbiamo ricevuto un'ottima formazione interna a tal fine», racconta. Inoltre, grazie alle sue attività precedenti nel settore assicurativo, aveva un ampio bagaglio specialistico.

Dal punto di vista tecnologico, la maggior parte delle videoconsulenze si è svolta senza problemi. «Lavoro molto da casa e mi sono procurato l'attrezzatura adatta», spiega Robin Koch, «così posso concentrarmi tranquillamente sul colloquio con i clienti». Non ci sono molte cose che lo turbano, fatta eccezione, forse, per quei momenti in cui il collegamento Internet si interrompe durante il colloquio e

Vantaggi apprezzati

È un cliché pensare che solo i più giovani facciano videochiamate, spiega Robin Koch, che racconta di aver offerto consulenze a persone un po' di tutte le età. L'aspetto della sicurezza e la flessibilità legata al luogo in cui svolgere la consulenza sono vantaggi molto apprezzati a qualsiasi età. «Per me è stupendo che Visana abbia puntato tutto sulle videoconsulenze nel periodo del coronavirus: così abbiamo potuto continuare a essere al fianco dei nostri clienti».

Nonostante questo, le videoconsulenze sono ancora qualcosa di poco consueto, come sperimentato personalmente da Robin Koch: una volta, nel bel mezzo del colloquio con una coppia che, apparentemente, aveva visite, ha improvvisamente sentito una voce venire da dietro: «Cosa fate? Con chi parlate?». La risposta: «È il nostro consulente assicurativo, venite a vedere!». A quel punto, sullo schermo sono comparsi i genitori. «È stato divertente», ricorda.

E dopo il coronavirus?

La pandemia ha spianato la strada alle consulenze online. Un anno fa quasi non se ne parlava nemmeno, ora invece sono lo standard. «Mi piacciono le videoconsulenze. In teoria potrei farle anche dalle Bahamas», dice Koch ridendo. «Eppure non vedo l'ora di poter tornare a fare visita più spesso alle persone a casa». Anche nell'era post coronavirus i clienti di Visana potranno scegliere se ricevere consulenza in agenzia, a casa o via video. Robin Koch non ha dubbi: «Proporrò tutte le opzioni, non vedo l'ora».



Maggiori informazioni sul
tema della videoconsulenza:

Pagina 14

Degenza ospedaliera: beneficiare delle prestazioni aggiuntive

Maggiori comfort, più tranquillità, sentirsi meglio: sono questi alcuni dei motivi per i quali gli assicurati con un'assicurazione complementare ospedaliera scelgono il reparto semiprivato o privato. La maggior parte delle cliniche offre altre prestazioni aggiuntive. Il nostro catalogo delle cliniche spiega quali «extra» vi aspettano.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Visana

Le assicurazioni complementari integrano l'assicurazione obbligatoria di base. Sebbene quest'ultima fornisca una protezione molto solida e copra gran parte dei costi sanitari, essa presenta alcune lacune che possono essere colmate con precisione grazie alle assicurazioni complementari. Ad esempio con un'assicurazione complementare ospedaliera, se per voi è importante godere di maggiori comfort, più tranquillità in ospedale e altri extra.

Prestazioni aggiuntive nel catalogo delle cliniche

Chi stipula un'assicurazione complementare in reparto semiprivato o privato, spesso lo fa con l'intenzione di farsi ricoverare in una camera doppia o singola. Maggiori comfort e più privacy rendono la degenza più piacevole. Buono a sapersi: nei reparti semiprivati e privati, le cliniche offrono ulteriori prestazioni aggiuntive, dalla priorità nel processo di assegnazione degli appuntamenti all'offerta gastronomica

e del servizio hotel, fino ad arrivare all'assistenza medico-terapeutica. Il nostro catalogo delle cliniche su visana.ch/catalogo-cliniche racchiude una buona panoramica di diversi ospedali.

Finanziamento tramite l'assicurazione di capitale ospedaliera

Anche se non possedete l'assicurazione complementare corrispondente, potete concordare direttamente con la clinica un upgrade al reparto semiprivato o privato prima di un intervento programmato. Alcuni ospedali hanno pubblicato i relativi costi nel catalogo delle cliniche. Esiste un modo elegante per finanziare queste spese: è quello che offre la nostra assicurazione di capitale ospedaliera. Nel riquadro qui sotto trovate maggiori informazioni.



Capitale ospedaliero per l'upgrade

Preferite il reparto semiprivato o privato per la vostra degenza in ospedale? Finanziate l'upgrade con i fondi della nostra assicurazione di capitale ospedaliera. Sarete voi stessi a definire la somma assicurata (tra 500 e 15 000 franchi). Esempio di premi: per un capitale ospedaliero di 4000 franchi, un uomo di 40 anni spende 19.20 franchi al mese, mentre una donna di 50 anni ne paga 42.40. Dopo una degenza ospedaliera stazionaria ricevete il capitale ospedaliero assicurato e potete disporne a vostro piacimento, ad esempio per finanziare l'upgrade. visana.ch/assicurazione-capitale-ospedaliera

Medi24 Navigator: una chat online al posto della sala d'attesa

Quando abbiamo un dubbio di natura medica, siamo abituati ad andare in studio dal medico o a chiedere al «Dottor Google». Spesso, però, non si tratta di una scelta necessaria, né sensata. Con Visana potete farvi consigliare da un medico 24 ore su 24, al telefono oppure, da ora, tramite servizi di messaggistica come WhatsApp, SMS e simili.

Testo: Josko Pekas | Foto: iStock



Ecco come funziona Medi24 Navigator

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

Vi brucia la gola e temete di esservi presi il coronavirus? Non sapete se i farmaci che volete assumere siano compatibili con quelli che prendete già? Di solito, per queste cose si fissa un appuntamento dal medico, oppure si cercano le risposte su Google. La seconda opzione è la prediletta da circa la metà dei pazienti. Eppure si tratta di una scelta che non è né seria, né sicura. Con Medi24 Navigator, bastano pochi minuti per avere una risposta certa.

Andare dal medico non è sempre necessario

Grazie alla nuova funzione chat, potete esporre le vostre domande a un medico e ricevere rapidamente una risposta a proposito delle fasi successive del trattamento o delle ricette. Circa il 70% delle richieste viene evaso via chat e rende superflua la visita medica – e meno male: di questi tempi, con una pandemia in atto, una sala d'attesa sovraffollata non è esattamente il luogo ideale.

Gratuito ed economico

Il medico curante di Medi24 Navigator vi fornisce la sua consulenza. Dopo questo «mini-consulto», tramite il canale selezionato scoprirete se è necessario un trattamento medico. Alla fine del colloquio è possibile richiedere la consulenza di telemedicina di Medi24. Questa soluzione integra alla perfezione l'offerta medica convenzionale.

Il servizio chat è gratuito per i titolari di un'assicurazione di base con un modello di telemedicina di Visana ed è disponibile 24 ore su 24. Non ci sono limitazioni al numero di richieste per persona. Questa forma di trattamento efficiente permette di risparmiare costi superflui per le cure, con ricadute positive sui premi.

Anonimato e sicurezza, anche all'estero

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

Digitale, personale, vicina: la consulenza via video

Visana si è messa in forma per permettervi di raggiungerci nel modo più personale possibile, anche in tempi in cui si chiede di mantenere le distanze. Tramite la videoconsulenza live, i nostri consulenti e le nostre consulenti nelle agenzie sono digitalmente al vostro fianco, senza per questo rinunciare alla sicurezza.

Testo: Hedwig Gerards | Foto: Jan Riedel

A causa del coronavirus, la nostra società ha vissuto un vero e proprio balzo in avanti sul tema della digitalizzazione. Lavorare, fare acquisti, ricevere consulenza: ora sono molte le cose di cui possiamo occuparci comodamente da casa. Così facendo, non solo ci proteggiamo dal virus, ma risparmiamo anche tempo e denaro. Anche Visana ha fortemente ampliato i suoi servizi digitali nell'ultimo anno, con l'obiettivo di fornirvi il miglior servizio possibile anche in questo periodo.

Siete voi a decidere!

Decidete voi stessi come farvi consigliare dai nostri collaboratori e dalle nostre collaboratrici: in agenzia, a casa vostra, in videochiamata o al telefono. In particolare, in questo momento le videoconsulenze sono molto apprezzate e si sono affermate in brevissimo tempo. I vantaggi sono lampanti: le consulenze via video sono semplici

(bastano un cellulare o l'accesso a un computer, non servono software aggiuntivi), possono essere svolte in modo flessibile sia per quello che riguarda l'orario che il luogo e, cosa particolarmente importante in tempi di coronavirus, sono sicure.

Le videoconsulenze: la comunicazione del futuro

Rebekka Oppliger, responsabile dell'agenzia generale di Burgdorf, conferma la preferenza per le videoconsulenze: «In un colloquio-video possiamo condividere agilmente la documentazione sullo schermo, oppure fare un disegno per illustrare visivamente la situazione. In questo modo le nostre consulenze risultano molto più comprensibili e più facili da seguire. Conversando «live» ci si conosce meglio e si è più vicini ai clienti, cosa di cui beneficiano entrambe le parti».

Le videoconsulenze manterranno il loro posto nell'offerta di Visana anche dopo la pandemia. In questo modo restiamo «vicini alle persone» e offriamo loro l'assistenza personale di cui abbiamo fatto un vanto. Ad aprile ne parleremo anche in brevi spot pubblicitari in TV e su Youtube. Date un'occhiata!

Come contattarci

Per proteggere voi e noi, in questo periodo svolgiamo le consulenze personali in agenzia solo su appuntamento e nel rispetto delle misure di protezione vigenti. La vostra sicurezza è garantita da un piano di protezione che comprende distanze, zone di protezione e una buona areazione. Preferite un tipo di consulenza flessibile per quanto riguarda tempi e luoghi? Allora la videochiamata fa per voi: digitale, ma anche personale e vicina. Trovate i dati di contatto e gli orari di apertura aggiornati della vostra agenzia su [visana.ch/agenzie](https://www.visana.ch/agenzie). Vi aspettiamo!



Sole primaverile: occhi aperti sulla protezione UV

Finalmente è arrivata la primavera! In questo periodo, la voglia di sole e l'aria fresca è grande. L'umore si risollewa, ma anche le pericolose radiazioni UV crescono progressivamente. Ecco perché non dovete proteggere solo la pelle, ma anche gli occhi.

Testo: Torsten Schallmaier | Foto: Kochoptik

Il sole primaverile è già abbastanza forte per danneggiare la nostra pelle e i nostri occhi. Eppure, quando si parla di protezione solare, la maggior parte di noi pensa solo alla pelle. Una valutazione errata che può letteralmente non farci chiudere occhio: un'esposizione eccessiva alle radiazioni UV può causare in breve tempo un'inflammatione della cornea o una congiuntivite e danneggiare la retina. Se gli occhi vengono esposti a una quantità eccessiva di raggi UV per lunghi periodi, il rischio è addirittura quello di un'opacizzazione del cristallino (cataratta). Ecco perché, se il sole è forte, dovrete sempre proteggervi con degli occhiali da sole. A proposito: gli occhi dei bambini sono ancora più sensibili alle radiazioni UV.

Quali occhiali da sole offrono protezione?

Naturalmente vogliamo che i nostri occhiali da sole siano belli e adatti al nostro stile, ma altrettanto importante è che offrano la giusta protezione UV. Anche lenti grandi, astine spesse e un taglio curvo garantiscono una migliore protezione a tutto tondo per i vostri occhi, perché la luce UV può colpire l'occhio anche dai lati.

Protezione per chi porta occhiali e lenti a contatto

La maggior parte delle «normali» lenti da occhiali offre una protezione sufficiente contro le radiazioni UV. A proposito: la colorazione delle lenti da occhiali non dice nulla sulla protezione UV che offrono: anche le lenti chiare offrono una protezione affidabile. Allo stesso modo, anche le lenti a contatto proteggono dai raggi UV, ma non possono coprire completamente l'occhio. Ecco perché a chi porta le lenti a contatto si consiglia di indossare anche un paio di occhiali da sole.



Offerta speciale

Come titolari di un'assicurazione Visana, beneficiate delle seguenti offerte speciali presso Kochoptik:

- **25% di sconto** sull'acquisto di un paio di lenti per occhiali da sole con correzione (montatura e lenti)*
- **25% di sconto** sull'acquisto di un paio di occhiali da sole senza correzione*

Per beneficiare dello sconto, esibite la vostra tessera d'assicurazione. Lo sconto non è cumulabile con altre agevolazioni. Le offerte sono valide fino al 30 giugno 2021. Inoltre, Kochoptik offre ulteriori vantaggi esclusivi agli assicurati Visana: Li trovate su [visana.ch/kochoptik](https://www.visana.ch/kochoptik). Gli specialisti di Kochoptik saranno lieti di accogliervi.

* Sono escluse le montature in oro e corno e i modelli di Cartier, Chopard e Elie Saab.

Come controllare personalmente le vostre fatture

Anche voi vi siete già chiesti cosa ci sia dietro i numeri e le abbreviazioni sulle fatture che ricevete dal vostro medico? Alcune non sono per niente comprensibili a una prima occhiata. In questo articolo vi spieghiamo come leggere correttamente e controllare le fatture standardizzate: in fondo, l'errore è dietro l'angolo.

Testo: Stephan Fischer | Illustrazione: Visana

Vi siete sottoposti a un trattamento medico e dopo qualche settimana la vostra dottoressa vi invia la sua fattura. Prendetevi qualche minuto di tempo per verificare i dati. Può capitare che si verifichi un errore e che per questo vi vengano fatturati costi superflui. Aiutateci a controllare le fatture e, in particolare, verificate che:

- il fornitore di prestazioni abbia davvero fornito personalmente la prestazione in questione;
- il numero di consulti (contatti col medico) sia corretto;
- la tipologia e la quantità dei medicinali indicate siano corrette;
- anche gli altri punti (ad es. trattamenti menzionati a parte) siano esatti.

Nel caso in cui riscontriate delle irregolarità, segnalatele sulla fattura o sulla copia della stessa. Inoltrate la fattura contestata a Visana o all'assicuratore malattie presso il quale eravate assicurati al momento del trattamento. Grazie al controllo delle fatture, gli assicuratori malattie svizzeri risparmiano ogni anno circa tre miliardi di franchi, offrendo così un importante contributo alla riduzione dei premi per tutti gli assicurati.

Cosa significano le singole posizioni

1 - 6 Dati personali: la fattura riguarda veramente voi? È stata emessa dal vostro medico?

7 Diagnosi: la diagnosi è indicata nel cosiddetto «codice ticinese», che si compone di una lettera maiuscola e di un numero. Il codice «N1» sulla fattura illustrata indica una malattia allergica della pelle o un eczema. Questo esempio mostra che, alla voce «Diagnosi», viene indicato solo un quadro clinico molto vasto.

8 «TG» sta per «terzo garante». Questo significa che voi pagate la fattura e poi inoltrarete all'assicurazione malattie il giustificativo di rimborso. «TP», invece, sta per «terzo pagante» e significa che le fatture vengono inoltrate direttamente all'assicurazione malattie.

9 Date del trattamento: controllate se nelle date indicate eravate effettivamente dal medico o dalla terapeuta. Ricordate che anche i consulti telefonici sono oggetto di fatturazione.

10 Numero della tariffa applicata (001 = Tarmed, 316 = elenco delle analisi, 400 = elenco delle specialità): l'elenco delle specialità contiene tutti i medicinali che vengono pagati dall'assicurazione di base. Oltre a questo, ci sono altri elenchi di tariffe. L'importo conteggiato è corretto? Per quello che riguarda i medicinali (Doxiciclina FORTE, 200 mg, 8 compresse), i dati coincidono con quanto è riportato sulla confezione (nome, dosaggio, numero di compresse, ecc.)? I prezzi dei farmaci pagati dall'assicurazione di base sono indicati su spezialitätenliste.ch.

11 Quantità = quantità fatturata per ciascuna posizione tariffaria: qui è indicato quante volte è stata erogata una prestazione. La cosa più semplice da controllare è la quantità di medicinali. La durata del consulto si ricava come segue: «00.0010» indica i primi cinque minuti, «00.0020» tutti i cinque minuti successivi e «00.0030» gli ultimi cinque. Nell'esempio di fattura qui indicato, dunque, l'intero consulto non è durato più di 15 minuti.

12 Punto tariffario della prestazione medica: per ogni prestazione (punto tariffario) viene conteggiato lo stesso numero di punti tariffari, in tutta la Svizzera. Per i consulti, ad es. nei primi cinque minuti, si contano 9,57 punti tariffari. Nel Tarmed sono elencate circa 4600 prestazioni mediche a cui è assegnato un punto tariffario.

13 Valore del punto tariffario della prestazione medica: a differenza del punto tariffario, il valore del punto tariffario (VPt PM) cambia da Cantone a Cantone. Moltiplicando il punto tariffario (nell'esempio: 9,57) per il valore del punto tariffario (nell'esempio: 0,89), si ottiene il prezzo della prestazione medica (PM) corrispondente.

14 Punto tariffario della prestazione tecnica (PT): con questo valore si rimborsano l'infrastruttura (canone di locazione, energia elettrica, pulizia) e il personale non medico (assistenti di studio medico). Nell'esempio è stato utilizzato il punto tariffario (Pt) uniforme in tutta la Svizzera di 8,19.

15 Valore del punto tariffario della prestazione tecnica (PT): deve essere identico al valore della PM (0,89).

16 Importo totale della singola prestazione (posizione tariffaria): si compone come segue: punto tariffario della prestazione medica moltiplicato per il valore del punto tariffario della prestazione medica, più il punto tariffario della prestazione tecnica moltiplicato per il valore del punto tariffario della prestazione tecnica. Nell'esempio: $9,57 \times 0,89$ plus $8,19 \times 0,89 = 15.81$ franchi.

17 Totale complessivo della fattura

Giustificativo di rimborso

| | | | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 1 Documento | Identificazione | 101 32689 25.3.2021 | 10:59:59 | Release | m 4.4G/it |
| 2 Fatturante | N. GLN (B) N. RCC (B) | 7601000092695 Z999999 | Signor Via Esempio 1 | Dott. med. Archimede Pitagorico | Pagina 1 |
| 3 Prestatario | N. GLN (P) N. RCC (P) | 7601000092695 Z999999 | Signor Via Esempio 1 | Dott. med. Archimede Pitagorico | Medicina interna 6600 Locarno Medicina interna 6600 Locarno |

3 **Paziente**
 Cognome Rezzonico
 Nome Petra
 Via Via principale 1a
 NPA 6500
 Località Bellinzona
 Data di nascita 24.12.2000
 Sesso F
 Data caso
 N. caso
 N. AVS
 N. VEKA
 N. assicurato
 Cantone TI
 Copia No
8 Tipo di rimb. TG
 Legge LAMal
 N. contratto
 Trattamento 15.1.2021-15.1.2021
6 Motivo trattamento Malattia
 N./Nome impresa
 Ruolo / località Studio medico

4 Signora
 Petra Rezzonico
 Via principale 1a
 6500 Bellinzona

5 Data/N. benessere
 Data/N. fattura
 Data/N. richiamo
 25.3.2021/32689

| | |
|---------------------|-----------------|
| Committente | N. GLN/N. RCC |
| Diagnosi | N1 7 |
| Elenco GLN | 1/7601000092695 |
| Osservazioni | |

| 9 DataTariffa | 10 Cod. tariffa | 11 Codice rif. | 12 Se | 11 La | 12 Quantità | 12 Pt PM | 13 fPM | 13 VPt PM | 14 Pt PT | 14 fPT | 15 VPt PT | 16 E | 16 R | 16 P | 16 M | 16 Importo |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------------|-----------------|---------------|------------------|-----------------|---------------|------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------------|
| 15.1.21 | 001 00.0010 | | 1 | 1.00 | 1.00 | 9.57 | | 0.89 | 8.19 | | 0.89 | 1 | 1 | | | 15.81 |
| 15.1.21 | Consultazione, i primi 5 min. (consultazione di base) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.1.21 | 001 00.0020 00.0010 | | 1 | 1.00 | 1.00 | 9.57 | | 0.89 | 8.19 | | 0.89 | 1 | 1 | | | 15.81 |
| 15.1.21 | + Consultazione, ogni 5 minuti successivi (supplemento per consultazione) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15.1.21 | 001 00.0030 00.0010 | | 1 | 1.00 | 1.00 | 4.78 | | 0.89 | 4.10 | | 0.89 | 1 | 1 | | | 7.90 |
| 15.1.21 | + Consultazione, ultimi 5 min. (supplemento per consultazione) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 400 1263233 | | 1 | | 16.10 | | | | | | | 1 | 1 | | | 16.10 |
| | DOXICICLINA FORTE cpr 200 mg 8 pz. | | | | | | | | | | | | | | | |

In caso di domande sul formulario uniforme di fatturazione Tarmed, i nostri collaboratori e le nostre collaboratrici dei centri prestazioni sono a vostra disposizione.



N. IVA
 Valuta: CHF
 Acconto: 0.00
 Importo totale: 55.60
 di cui pr. obbl.: 55.60
 Importo dovuto: 55.60 **17**

VisanaClub

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

*Date il benvenuto alla primavera
con le nuove offerte del Club*



Micro: mobilità per tutta la famiglia

Il marchio Micro offre il bolide giusto per ogni occasione. Che ne dite di un monopattino elettrico per spostarvi comodamente da un posto all'altro? O del «Pedalflow» di Micro? Quest'ultimo vi permette non solo di spostarvi in modo sportivo, ma anche di divertirvi durante il viaggio: garantito! Il «Kids Scooter», poi, con le sue scintillanti ruote a luci LED all'ultima moda, stamperà sicuramente un sorriso sul volto dei vostri pargoli.

Beneficiate dello sconto del 25% su tutti i monopattini non elettrici e del 10% su tutti i prodotti Electric.

**«Con Micro
siete sempre in
movimento!»**



Ordinate adesso su [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub). Offerta valida fino al 31 dicembre 2021 o fino a esaurimento scorte. Per maggiori informazioni consultate il sito [microscooter.ch](https://www.microscooter.ch). Informazioni sui prodotti: 044 910 11 22.

«L'orologio con cui
correre più a lungo.»



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

Con il suo cinturino in nylon, il «Coros Pace 2» ha un peso piuma: soli 29 grammi. Nonostante il peso minuscolo, non gli manca nulla: un processore veloce garantisce numerose funzionalità, condensate in una cassa ergonomica e robusta realizzata in materiale composito molto resistente. Altri punti di forza:

- batteria di lunga durata
- ricezione GPS
- altimetro barometrico
- colori: dark navy e bianco

Cominciate a correre con l'orologio sportivo di Coros, al prezzo speciale di 187.40 franchi anziché 249.90. Ordinate-lo su visana.ch/ilclub, per e-mail all'indirizzo electronic@bucher-walt.ch, o via fax al numero 032 755 95 79. Offerta valida fino al 30 settembre 2021 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su bucher-walt.ch/visana/coros. Informazioni sui prodotti: 032 755 95 00.



Prodotti di qualità per la vostra casa



L'azienda SPC Electronics AG di San Gallo distribuisce in esclusiva da 20 anni prodotti di qualità di marchi rinomati come Toshiba,

Sharp, Hitachi, Severin, Medisana, Domo, Bimar, Salco, Sompex o Villeroy & Boch. Da SPC ricevete il vostro nuovo apparecchio a condizioni convenienti e beneficate di una consulenza competente, della consegna gratuita e di un servizio di montaggio da parte di specialisti.

Beneficiate subito di uno sconto esclusivo del 45% sull'intero assortimento di SCP (ad es. elettrodomestici, elettronica di intrattenimento, climatizzazione interna, mobilità elettrica, salute, casa/giardino, illuminazione, ecc.).

Ordinate adesso visana.ch/ilclub. Offerta valida fino al 31 dicembre 2021 o fino a esaurimento scorte. L'offerta non vale per pezzi di ricambio/accessori, liquidazioni, eventuali forfait di fornitura/servizio di montaggio e non è cumulabile con altri sconti. Per maggiori informazioni consultate il sito spc.ch. Informazioni sui prodotti e consulenza: 071 227 99 99 o info@spc.ch.

**«Gli specialisti saranno
lieti di offrirvi la loro
consulenza al telefono.»**

S·P·C

Buono a sapersi

Informazioni importanti

Domande frequenti

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

Consulenza di telemedicina

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

Casi d'emergenza all'estero

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

Protezione giuridica per la salute

Potete far valere i vostri diritti di risarcimento dei danni nei confronti della protezione giuridica per la salute (da 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.

Visana è tra gli assicuratori malattie più efficienti

Anche nel 2020, la piattaforma di confronto Comparis.ch ha premiato il Gruppo Visana per la sua efficienza. I nostri costi amministrativi sono tra i più bassi di tutta la Svizzera. Questo fa di Visana, per l'ennesima volta, uno degli assicuratori malattie più efficienti. Siamo lieti di aver ricevuto questo riconoscimento, che onora il



nostro impegno mirato a gestire sempre in modo parsimonioso gli introiti derivanti dai premi dei nostri assicurati. Continueremo a impegnarci per questo obiettivo anche in futuro. Grazie per la vostra fedeltà e la vostra fiducia!

Assicurazione di mobilia domestica: consigli per le e-bike

La primavera è arrivata e la stagione delle due ruote è alle porte. Le biciclette elettriche non smettono di essere di moda. Qual è la situazione della vostra copertura assicurativa? Di solito, le bici elettriche sono incluse nell'assicurazione di mobilia domestica. Le e-bike vengono distinte in due categorie:

- e-bike con pedalata assistita con velocità fino a massimo 25 chilometri orari o con potenza del motore fino a massimo 500 Watt (senza targa gialla);
- e-bike con pedalata assistita con una velocità massima di 45 chilometri orari o con pedalata assistita da 501 fino a 1000 watt di potenza (e-bike con targa gialla).

Quale assicurazione completare serve?

Presso Visana, le bici elettriche che rientrano nella prima categoria (velocità massima fino a 25 km/h) sono comprese nella mobilia domestica qualora vengano rubate nel luogo assicurato. Se invece la bici elettrica viene rubata in un altro luogo, il sinistro è a carico della copertura supplementare «Furto semplice fuori casa». Verificate attentamente la somma assicurata per evitare una sottoassicurazione. Le e-bike della seconda categoria (velocità superiore a 25 km/h), come i motocicli, sono assicurate contro il furto tramite l'assicurazione complementari «Furto di ciclomotori ed e-bike». Anche in questo caso vi consigliamo di scegliere una somma assicurata ragionevole.

Buono acquisto in regalo

Stipulate entro la fine del 2021 un'assicurazione di mobilia domestica, di responsabilità civile privata o di stabili. Come regalo di benvenuto riceverete una carta regalo Coop o IKEA del valore di 50 franchi.

[visana.ch/regalo-assicurazioneecose](https://www.visana.ch/regalo-assicurazioneecose)

Lista della limitazione della scelta ospedaliera (Dati aggiornati a marzo 2021)

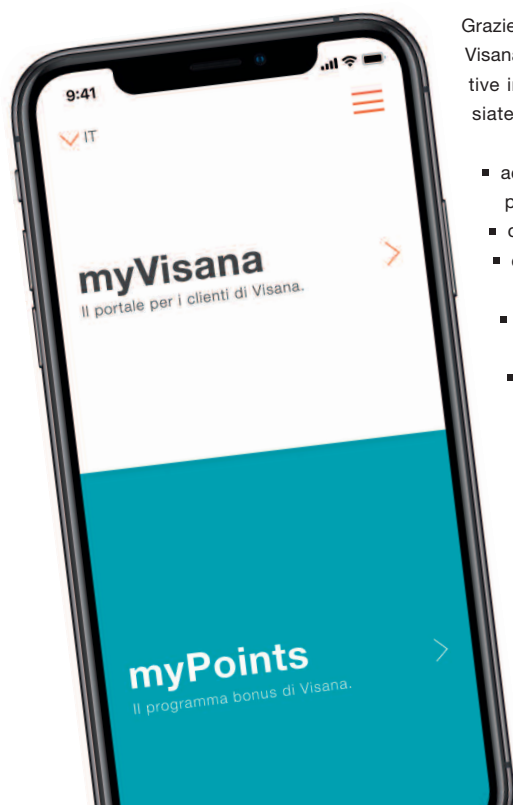
Con un'assicurazione complementare ospedaliera, in caso di degenze ospedaliere in regime stazionario godrete di maggiori comfort e più privacy. Le tariffe applicabili dall'ospedale per questo servizio vengono concordate direttamente tra Visana e gli ospedali. Per evitare che i premi per le assicurazioni complementari ospedaliere non vengano gravati da tariffe eccessivamente elevate, Visana può escludere singoli ospedali dall'assicurazione complementare ospedaliera. Questo è il caso, ad esempio, se Visana e gli ospedali non riescono a trovare un accordo sulle tariffe.

Consultate l'elenco degli ospedali

Per gli assicurati con un'assicurazione complementare ospedaliera, questo significa che, in caso di degenza stazionaria negli ospedali esclusi, possono insorgere costi aggiuntivi, i quali non vengono coperti dall'assicurazione complementare ospedaliera di Visana. Solo i ricoveri d'urgenza sono esclusi da questa limitazione. Gli ospedali esclusi sono consultabili nella «Lista della limitazione della scelta ospedaliera» su visana.ch/ospedale («Download & informazioni», «Elenchi utili»). **Da ora**, nella lista è presente anche la **clinica riabilitativa Rehaklinik Dussnang** (non riconosciuta nei reparti semiprivato e privato).

| Cantone | Luogo | Ospedale/Clinica | Nessun riconoscimento del reparto ospedaliero | | |
|---------|-------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------|---------|
| | | | comune | semiprivato | privato |
| AR | Walzenhausen | Rheinburg-Klinik | | ■ | ■ |
| BE | Bienne | Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie | ■ | ■ | ■ |
| GR | Fläsch/St. Moritz | Klinik Gut | | ■ | ■ |
| SG | Bad Ragaz | Clinic Bad Ragaz | | ■ | ■ |
| SG | Valens | Rehazentrum Valens | | ■ | ■ |
| SG | Walenstadtberg | Rehazentrum Walenstadtberg | | ■ | ■ |
| TG | Dussnang | Rehaklinik Dussnang | | ■ | ■ |
| ZG | Oberwil b. Zug | Psychiatrische Klinik Zugersee | | ■ | ■ |
| ZH | Zurigo | Limmatklinik | | ■ | ■ |
| ZH | Zurigo | Universitätsklinik Balgrist (solo reparto di paraplegia acuta) | | ■ | ■ |

Aiutanti digitali: myVisana e Visana App



Grazie al nostro portale online per i clienti myVisana e a Visana App potete gestire le vostre questioni assicurative in modo comodo e sicuro da casa o ovunque voi siate. Potete...

- accedere a polizze, fatture e conteggi delle prestazioni di tutta la famiglia;
- caricare le fatture mediche e inoltrarle in digitale;
- controllare la partecipazione ai costi di Visana e l'aliquota percentuale;
- esaminare varianti di franchigia e modificarle online;
- ricevere una notifica di ricezione di nuovi documenti;
- avere, grazie a Visana App, la vostra tessera d'assicurazione sempre con voi.



Potete scaricare Visana App dall'App Store (iOS) o dal Google Play Store (Android).

Nuova funzione di myVisana

Se siete titolari di un'assicurazione malattie presso Visana, d'ora in poi potete richiedere un'offerta comparativa non vincolante a condizioni vantaggiose per la vostra assicurazione di mobilia domestica, di stabili e/o di responsabilità civile privata tramite myVisana. È semplice: basta caricare la vostra polizza di assicurazioni di cose in Visana App alla voce «Panoramica delle assicurazioni». Saremo lieti di sottoporvi la nostra offerta comparativa.

Il programma bonus digitale myPoints

Con myPoints portate più movimento nella vostra quotidianità e un po' di distrazione dal telelavoro: sia che si tratti di una passeggiata, una corsetta, o di un allenamento davanti alla TV. Se avete stipulato un'assicurazione complementare presso Visana sarete premiati con un importo fino a 120 franchi all'anno per le vostre attività fisiche. Non appena avrete un conto myVisana potete iscrivervi a myPoints tramite Visana App e iniziare ad accumulare punti. Buon divertimento!

«La formazione continua è fondamentale»

Mauro Lustrinelli allena la nazionale di calcio under 21. Nell'intervista parla del calcio senza spettatori, delle ripercussioni del coronavirus sui bambini, della promozione dei giovani talenti e dei suoi obiettivi.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Mauro Lustrinelli, Lei come si mantiene in forma durante la pandemia?

Mi sono comprato un tapis roulant e faccio regolarmente fitness con la Nintendo Switch, la console (sorridente). Gioco tanto a calcio con i miei figli e mi piace anche fare passeggiate. Devo però ammettere che prima del coronavirus giocavo molto di più a pallone.

Sono soprattutto i bambini ad avere meno possibilità di praticare attività fisica. A maggior ragione sarebbe importante che nel 2021 si tornasse a proporre eventi come gli YB Kids Camp. In che modo le restrizioni nuocciono ai bambini?

Sono un grande pericolo, perché i giovani sono attratti da alternative quali cellulare, computer e televisione. Lo sport è fondamentale per i giovani, per via del movimento fisico, dell'attività all'aria aperta e dello stare insieme con amici e compagni di squadra.

E per quanto riguarda il calcio, che cosa Le manca maggiormente a causa del coronavirus?

Gli spettatori. La passione, le emozioni, l'interazione con i fan: sono questi gli ingredienti che rendono il calcio uno sport straordinario. Sul fronte lavorativo, mi manca lo scambio personale con i giocatori. Sono un allenatore a cui piace prendere sottobraccio i propri giocatori ed essere vicino a loro.

La nazionale svizzera under 21 si è qualificata per i Campionati europei. Quali progressi sono stati fatti dalla Sua squadra?

In primo piano c'è la formazione dei giocatori. Vogliamo alzare l'asticella, sia sul piano individuale, sia come squadra. È la prima volta dal 2011 che ci qualificiamo agli Europei under 21. Tuttavia, Inghilterra, Spagna, Francia, Italia e Germania hanno ovviamente un bacino di talenti molto più grande del nostro, la Svizzera è un Paese piuttosto piccolo.

A che punto sono le giovani promesse del calcio rispetto al passato, ad esempio quando Lei aveva venti anni?

L'intensità è aumentata sotto tutti i punti di vista: fisico, tecnico-tattico e anche mentale. Le partite di oggi sono di gran lunga più veloci, equilibrate e intense che in passato. Ci sono già talent scout che vanno alle partite dei quindicenni. Sin dall'inizio i giovani sono seguiti da agenti e vengono assistiti da allenatori, coach atletici, massaggiatori e medici.

Mentre quando ha iniziato Lei?

Quando avevo vent'anni studiavo economia all'Università di Lugano e giocavo in prima lega con il Bellinzona, più per divertimento. Al giorno d'oggi è quasi impossibile fare il salto in nazionale o andare a giocare all'estero partendo da così in basso.

Quando si è accorto di voler diventare allenatore?

I giocatori un po' più anziani sono una specie di braccio destro dell'allenatore. Nel 2012, quando giocavo al Thun, avevo ancora un anno e mezzo di contratto; avevo quasi 36 anni quando mi fu proposto il ruolo di viceallenatore. Capii immediatamente che era un'occasione che non potevo lasciarmi sfuggire. La mia carriera di calciatore finiva lì, da un giorno all'altro.

A quali allenatori si ispira?

Guardo in media almeno una partita al giorno e cerco sempre di mettermi nei panni degli allenatori, non solo per carpirne i segreti tattici, ma anche per analizzare aspetti quali empatia, stile e gestione dei giocatori. Seguo tantissimi allenatori e cerco di fare tesoro del meglio che hanno da proporre. È come nella vita: la formazione continua è fondamentale, non si smette mai di imparare.

E come allenatore, quali sono i Suoi obiettivi?

Da allenatore voglio raggiungere quello che ho vissuto da calciatore: la Champions League e i Mondiali. Procedo passo dopo passo, il mio lavoro di allenatore della nazionale under 21 è ben lungi dall'essere finito; a gennaio ho addirittura prolungato il contratto fino al 2023.



Scheda biografica

Mauro Lustrinelli ha raggiunto l'apice della sua carriera di calciatore relativamente tardi. Attaccante scaltro e molto pericoloso sotto porta, è riuscito a fare il salto all'estero approdando allo Sparta Praga. Ha disputato 12 incontri con la maglia della nazionale svizzera, prima di appendere definitivamente al chiodo le scarpe da calcio (nel 2012) e debuttare a bordo campo come viceallenatore dell'FC Thun. Oggi allena la nazionale di calcio svizzera under 21. Bellinzonese classe 1976, vive con la moglie e i due figli di 11 e 13 anni a Steffisburg (BE). Nel tempo libero si diletta come DJ con ogni genere musicale.

YB Kids Camp:
divertimento garantito.



Gratis al campo estivo Young Boys Kids!

Visana sostiene gli YB Kids Camp. Qui, le nuove leve del calcio si allenano e si godono momenti spensierati insieme. Partecipate alla nostra estrazione e vincete una delle 15 partecipazioni gratuite in palio per i campi estivi di Berna e Herzogenbuchsee.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Avete figlie, figli o figliocci/e (nati tra il 2008 e il 2014) con la passione per il calcio a cui vorreste fare un regalo davvero speciale? Allora tentate la fortuna con il nostro concorso. In palio ci sono in tutto 15 partecipazioni gratuite per gli YB Kids Camp di Berna dal 12 al 16 luglio 2021 e di Herzogenbuchsee dal 27 settembre al 1° ottobre 2021. Partecipate visitando la pagina visana.ch/concorso o inviandoci il tagliando di partecipazione. Maggiori informazioni sugli YB Kids Camp: bscyb.ch/kids-camps.



I vincitori saranno informati entro il 23 aprile 2021. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

Tagliando di concorso

Desidero vincere uno dei seguenti premi (apporre una crocetta sull'evento desiderato):

- 1 partecipazione gratuita al campo estivo YB Kids Camp dal 12 al 16 luglio 2021 a Berna **oppure**
- 1 partecipazione gratuita al campo estivo YB Kids Camp dal 27 settembre al 1° ottobre 2021 a Herzogenbuchsee

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 12 aprile 2021 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16