



Svizzera.
semplicemente naturale.

Vincete tre pernottamenti all'hotel «Huus»

Cosa ne pensate di una scappata nell'Oberland bernese? Forse riuscite a trovare un buco nella vostra agenda, perché vale veramente la pena visitare la regione di Gstaad. L'«Huus» è un hotel nuovo, un po' diverso ma molto tranquillo nel Saanenland. Vincete tre pernottamenti, colazione compresa, per due persone presso l'hotel «Huus».

Testo: Stephan Fischer | Foto: messa a disposizione

«Huus» significa casa e nel nuovo hotel vicino Gstaad ci si sente veramente come se si andasse a trovare un buon amico. «Si ritorna alla naturalezza, al mondo alpino, allo scoprire attivamente la natura», è questo il motto dell'hotel «Huus», dove l'ospitalità e la tradizione locale sono al primo posto. I collaboratori dell'hotel sanno perfettamente come rendere felici i loro ospiti. Forse sarete proprio voi i prossimi? Maggiori informazioni sull'hotel «Huus» sul sito www.huusgstaad.com. Avete voglia di dormire tre notti nell'hotel «Huus» a Gstaad? Allora inviate il tagliando di partecipazione sottostante tramite posta o partecipate online all'estrazione su www.visana.ch/concorso.



Tagliando di concorso

Desidero partecipare per vincere tre pernottamenti, colazione inclusa, per due persone all'hotel «Huus» a Gstaad.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 12 ottobre 2018 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 19 ottobre 2018. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e Svizzera Turismo all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. Tale autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

Visana FORUM

La rivista della salute 3/2018

4 L'autunno è la stagione delle escursioni
Si parte per la montagna o per laghi e fiumi

13 Secondo parere medico
Assistenza in caso di decisioni difficili

22 Sicurezza in acqua
A colloquio con Renzo Blumenthal

visana
Tutt'intorno a voi.

Sommario

Salute

Melograno – il frutto degli dei	3
Itinerari per l'autunno	4
Celiachia: malattia sociale	6
Più sani con la luce	7
Promuovete la vostra resilienza	8
Vi proteggete dall'influenza?	9

Impegno

Giovani talenti dell'hockey su ghiaccio: SCB Future	10
---	----

Inside

Consulenza assicurativa competente	11
Grazie della vostra fiducia!	12
Secondo parere medico	13
Luci puntate su un collaboratore	14
I nostri premi 2019 sono convincenti	16

Servizi

Raccomandate Visana	17
Offerte autunnali di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Renzo Blumenthal	22
Concorso	24

stampato in
svizzera



Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

«grazie!» È questo il nostro messaggio autunnale per voi. Grazie per il fatto di poter sempre contare su di voi, anche se non sempre va tutto per il verso giusto e a volte non siamo in grado di adempiere al 100% alle nostre pretese elevate, ovvero di offrirvi ogni giorno il miglior servizio possibile. Infatti, quando si lavora possono succedere degli errori e da noi la situazione non è diversa.



Per ringraziarvi della vostra comprensione e della vostra fedeltà, quest'anno vogliamo restituirvi qualcosa. Per il 1° gennaio 2019 non ci sarà alcun aumento nelle assicurazioni complementari e solo un adattamento al di sotto della media nell'assicurazione di base. Visti i tempi in cui i costi sanitari sono sempre in aumento questo non è scontato. Tuttavia, questa misura è determinata da una politica dei premi responsabile che va a beneficio dei nostri assicurati. A pagina 16 vi forniamo maggiori informazioni sull'evoluzione dei premi da Visana.

Ma le buone notizie continuano anche per quanto riguarda i nostri servizi. Da subito offriamo ai nostri assicurati – ovvero a voi – la possibilità di poter richiedere gratuitamente un secondo parere medico che può tornare utile quando, ad esempio, siete insicuri se l'intervento medico previsto è veramente l'opzione giusta (v. pagina 13). Inoltre, in futuro obbligheremo i nostri consulenti assicurativi Visana ad acquisire il label di qualità riconosciuto «Cicero». L'obiettivo è di continuare a migliorare la qualità di consulenza da Visana (pagina 11).

Ora non mi resta che augurarvi una piacevole e interessante lettura e un autunno all'insegna della salute indicandovi i consigli per la salute alle pagine 3 a 9.

Urs Roth
CEO Gruppo Visana

Nota editoriale

«VisanaFORUM» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24 e vivacare appartengono al Gruppo Visana. «VisanaFORUM» esce quattro volte all'anno. **Redazione:** Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Isabelle Bhend. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. **Impaginazione:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **Grafica:** Natalie Fomasi, Elgg. **Frontespizio:** Schattenhalb/Rosenlauri, MySwitzerland.com. **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. **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).

Melograno – il frutto degli dei

Anche gli dei greci attribuivano grande importanza al «superfood». Ma non alle bacche di Goji e ai semi di chia che vanno tanto di moda oggi, bensì al melograno. Da oltre 5000 anni, questo frutto ricopre un ruolo importante nella maggior parte delle grandi religioni, perché si ritiene che apporti numerosi benefici. Il melograno ha la stoffa del superfrutto.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone



Torniamo un attimo con la mente ai campionati mondiali di calcio: la tensione diventava spesso insopportabile, la pressione sanguigna arrivava a un livello critico e la sete si faceva sentire. Ma invece di cercare un bicchiere di succo di melograno, la mano si allungava verso la bottiglia di birra – una mossa da cartellino rosso. Non solo a causa dell'alcool, ma perché si ritiene che il succo di melograno riduca la pressione sanguigna. Sarebbe stato particolarmente utile negli ultimi, tesissimi minuti di gioco, no?

Un bicchierino alla salute di...

Il melograno riduce il livello di colesterolo e, grazie alle preziose sostanze che contiene, esplica un effetto positivo anche sulle patologie cardiocircolatorie,

sul tumore alla prostata e sull'artrite. Inoltre, diversi studi dimostrano che il succo di melograno allevia i disturbi tipici della menopausa. Anticamente, il melograno era considerato un toccasana in caso di diarrea e ulcera. E non bisogna dimenticare che ha anche un effetto stimolante. Secondo alcuni studi, un bicchiere di succo di melograno al giorno determina un forte aumento del livello di testosterone già dopo una settimana, anche nelle donne. Quindi, se cercate un afrodisiaco naturale, aggiungete questo bel frutto rosso alla vostra lista della spesa.

Attenzione alle macchie!

Il melograno viene raccolto quando è maturo. Al contrario degli altri frutti, non è soggetto a postmaturazione. Quindi lo si può conservare per molte settimane a temperatura ambiente senza problemi. Da noi, il melograno è particolarmente gustoso tra settembre e gennaio. Attenzione durante la preparazione: il succo può causare macchie molto ostinate. Non c'è da meravigliarsi, dato che viene utilizzato da tempo anche come colorante. Suggerimento: aprire i frutti sotto l'acqua e togliere i semi. Verranno eliminati dai 400 ai 600 semi circa, gli strati interni della buccia rimangono a galla. Filtrare con un colino e gustare. Buon appetito!

Scheda scientifica

Nome scientifico: Punica granatum
Famiglia: Lythraceae (Lythraceae)
Provenienza: originariamente Asia, presente anche nel bacino mediterraneo fin dall'antichità. Il nome botanico «Punica» rimanda alla provincia romana dell'Africa punica (l'odierna Tunisia) come Paese d'origine.
Valore nutrizionale: 78 kcal per 100 grammi)
Ricco di: vitamine A, C ed E, potassio, calcio, ferro
Maggiori produttori: Iran (oltre 1 milione di tonnellate), USA, Cina, India, Turchia, Spagna
Importazione in Svizzera (assieme ai cachi): 4500 tonnellate



Itinerari per l'autunno dorato

Le ore di luce diminuiscono, i raggi del sole perdono intensità e le prime nebbie accarezzano i paesaggi. Ma per molti, la voglia di fare escursioni continua anche in autunno. Le temperature piacevoli e i colori sgargianti dei boschi invitano a compiere escursioni in prossimità di fiumi e laghi o in montagna. Abbiamo tre proposte per voi.

Testo: Stephan Fischer | Foto: MySwitzerland.com

La via della cultura da Leukerbad a Salgesch

Si parte dal Centro sportivo di Leukerbad. In poco meno di quattro ore, la via della cultura vi porta sopra la Dala e giù nella valle a Salgesch, il comune famoso per il suo vino. Percorrerete la via dei Romani verso Inden e da lì costeggerete i binari dell'antica ferrovia a cremagliera Leuk-Leukerbad (in funzione dal 1915 al 1967). Sulla via per Varen, l'itinerario vi farà scoprire



un forno a calce del passato per poi passare a degustare i migliori vini in paese. Così corroborati, scenderete a valle in direzione di Salgesch e godrete di un fantastico panorama sui vigneti che sorgono sui due lati della Raspille, il ruscello che segna il confine linguistico del Vallese. Sul sito www.leukerbad.ch > Attività > Estate > Passeggiate potrete trovare il materiale cartografico e altre informazioni sulla «Via della cultura Dala-Raspille».

Relax o avventura?

Da Berna, con treno e bus via Visp e Leuk si arriva comodamente a Leukerbad in poco meno di due ore. Da Salgesch, la ferrovia in circa un'ora e mezza vi riporta poi nella «Svizzera esterna». Naturalmente, potete invertire il punto di partenza e quello di arrivo. Dipende da cosa preferite: la variante più rilassata «Embrüf» (verso l'alto) o la variante più avventurosa «Embri» (verso il basso). E dipende anche da cosa preferite fare al termine dell'escursione: una visita rilassante alle terme o una bella rinfrescata nel Rodano.



Svizzera.
semplicemente naturale.

Attraverso le torbiere a Etang de la Gruère

Le torbiere alte del Giura che si trovano attorno a Etang de la Gruère (da non confondere con «Gruyère»!) sono aree naturali protette e rappresentano l'habitat ideale per molti esemplari di flora e fauna minacciati di estinzione. Nel XVII secolo, qui si è formato uno stagno dal quale veniva ricavata la torba che serviva per il riscaldamento. Il sentiero si snoda attorno al lago e sul terreno morbido della torbiera, attraverso numerose passerelle di legno e piccoli ponti. Lungo il cammino, appositi pannelli informativi illustrano le caratteristiche delle eccezionali flora e fauna locali. Vale la pena di fare una scappata nel vicino Centro della natura Les Cerlatez. Sulla via per

A spasso nel Giura

Si parte dalla fermata del bus Moulin de la Gruère, raggiungibile da Berna via Bienne e Tramelan con il treno o con l'autopostale in circa un'ora e mezza. L'escursione attraverso la torbiera alta non presenta particolari difficoltà ed è adatta per tutta la famiglia. Dopo circa 2 ore e mezza, si raggiunge Saignelégier, nota per il suo mercato nazionale dei cavalli, il «Marché-Concours», che si svolge sempre la seconda domenica di agosto. Da qui, il treno vi porterà di nuovo a casa attraverso La Chaux-de-Fonds.

Saignelégier, tutta la famiglia avrà la possibilità di ammirare le Franches Montagnes. L'altopiano collinare, con i suoi famosi cavalli Freiburger e con le mucche, rappresenta la cornice ideale per scattare una foto perfetta. Per saperne di più sull'escursione: www.myswitzerland.com > digitare «Gruère» nel campo di ricerca.

Escursione in altura su Ascona

Chi non vuole limitarsi alla passeggiata lungo il lago di Ascona e ama le escursioni a 1000 metri di altitudine e non ha paura di faticare un po', può raggiungere la Corona dei Pinci (1294 m sul livello del mare), dove sarà ricompensato da un panorama stupendo sul Lago Maggiore, sul delta della Maggia e sulla Piana di Magadino. L'escursione di cinque ore parte da Ronco sopra Ascona. Un sentiero nel bosco vi porterà in direzione di Non e poi al borgo Purèra. Da qui, l'escursione continua a salire e passa per la Cappella di Pozzuolo, sull'Alpe Casone fino alla meta, la Corona dei Pinci. Con questo panorama splendido davanti agli occhi, anche il cibo sarà particolarmente gustoso. E anche il viaggio di ritorno, attraverso lo splendore autunnale dei castagneti – che forse non avrete notato durante la salita – vi farà dimenticare ogni fatica. Per maggiori informazioni sull'escursione, potete visitare il sito www.ticino.ch e digitare «Corona dei Pinci» nel campo di ricerca.



Sotto il sole del Ticino

Forse troverete il tempo e la voglia di godervi l'autunno dorato con un'escursione di una giornata in Ticino. Da Lucerna, attraverserete la galleria di 57 chilometri attraverso il massiccio del San Gottardo a 200 chilometri l'ora e dopo poco più di due ore sarete a Locarno. In una mezz'oretta, con il bus potrete raggiungere Ronco sopra Ascona, il punto di partenza e di arrivo dell'escursione. E poi via, verso la Corona dei Pinci!

www.myswitzerland.com/apiedi

Quando il glutine danneggia l'intestino

Negli ultimi anni si è parlato sempre più della celiachia o dell'intolleranza al glutine. Spesso la malattia non viene riconosciuta perché i sintomi sono lievi. Chi ne è affetto spesso deve cambiare l'intera alimentazione e rinunciare ai cereali.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone



Forse è stato Novak Djokovic a far conoscere la celiachia a un pubblico più ampio. Un paio di anni fa la star del tennis ha rivoluzionato la sua alimentazione e ha motivato la sua serie vincente con la rinuncia completa al cibo contenente glutine. Ha descritto le sue esperienze nel libro «Il punto vincente», un mix tra guida nutrizionale e autobiografia, e ha consigliato la dieta priva di glutine anche alle persone non affette da celiachia. Tuttavia, gli esperti sono tutti d'accordo: non mangiare glutine in via profilattica non ha alcun senso. Significa una limitazione drastica nella quotidianità, poiché si deve rinunciare ad alimenti come la pasta, il pane o la barretta al müsli.

Ipersensibili al grano

La celiachia è una malattia dell'apparato gastrointestinale causata dall'intolleranza al glutine. Le persone colpite hanno la membrana dell'intestino tenue costantemente infiammata a causa dell'ipersensibilità al glutine contenuto in quasi tutti i tipi di grano. Oltre a disturbi digestivi, sintomi di carenza e perdita di peso, le conseguenze della malattia possono essere stanchezza e ridotte performance psicofisiche. La maggior parte dei sintomi dovrebbe sparire con una dieta ferrea priva di glutine.

Sintomi spesso inosservati

In base a delle analisi, in Europa occidentale una persona su cento è affetta da celiachia. In quasi il 90% dei casi, i sintomi sono così lievi che la malattia non viene scoperta. L'alimentazione priva di glutine è, quindi, diventata quasi una moda.

Peraltro, nel suo libro il tennista dà molti consigli per la nutrizione. Ad esempio, appena sveglia si beve un grande bicchiere d'acqua tiepida e mangia due cucchiaini di miele di manuka (abbastanza costoso). Oltre a consigliare di mangiare avocado e burro d'arachidi, Djokovic evita quasi completamente gli zuccheri e non beve caffè.

Sintomi e consigli

Molto spesso la celiachia rimane inosservata per molto tempo. I tipici sintomi sono: dolore allo stomaco, mancanza di appetito e vomito. Nei bambini i sintomi iniziano nei primi mesi dopo la somministrazione di cibo contenente glutine come pappe di cereali o semolino di grano. Per gli adulti, invece, spesso passano anni prima della diagnosi. I sintomi già di per sé molto generici sono ancora meno spiccati negli adulti rispetto ai bambini. I prodotti creati appositamente per un'alimentazione priva di glutine sono molti e sono disponibili per ogni tipo di cibo, anche pane e pasta. I prodotti privi di glutine sono contrassegnati sulla confezione.

www.celiachia.ch

Fototerapia – più sani con la luce

Le persone hanno bisogno della luce (del sole), ma in dosi diverse a seconda del tipo di pelle. Perché una quantità eccessiva causa il cancro della pelle, come è noto, mentre una quantità troppo scarsa causa una carenza di vitamina D. Gli effetti benefici della luce sulla pelle vengono sfruttati anche in medicina. La cosiddetta «fototerapia» è molto utile per trattare le patologie cutanee.

Testo: Melanie von Arx | Foto: iStock



Soprattutto in autunno e in inverno, quando le giornate sono nebbiose e brevi, capita spesso di sentirsi di cattivo umore. La mancanza di luce incide sull'umore e causa una carenza di vitamina D, lo sanno tutti. Che la luce possa avere effetti veramente curativi, invece, è una novità per molti. Questo tipo particolare di terapia con la luce si chiama fototerapia, i costi sono a carico dell'assicurazione di base ed è di giovamento per molte patologie cutanee.

I raggi UV buoni

La fototerapia prevede che la pelle venga trattata in modo mirato con raggi elettromagnetici, soprattutto nel campo degli ultravioletti (UV). Il paziente entra in una cabina in cui tutto il corpo viene esposto ai raggi di luce, oppure è il medico a trattare localmente il paziente con un piccolo dispositivo. Gli esperti distinguono le principali forme di fototerapia come segue.

Terapia della luce in caso di depressione

Nei periodi dell'anno caratterizzati da meno ore di luce, molte persone soffrono di depressioni stagionali. Al contrario della fototerapia, la terapia della luce agisce sui pazienti depressi mediante un apparecchio luminoso (detto anche lampada luminosa o lampada a luce diurna) tra le proprie quattro mura di casa. La lampada copre tutto lo spettro luminoso e quindi ha un effetto positivo sulle persone, in quanto la luce arriva al cervello attraverso gli occhi.

Suggerimento: la luce naturale produce effetti sull'uomo anche quando il cielo è coperto. Per questo, anche nelle stagioni fredde è meglio stare il più possibile all'aperto, esposti alla luce del giorno.

- **Terapia UVA:** promuove la pigmentazione della pelle, viene utilizzata più spesso in ambito cosmetico (solarium) che in ambito medico.
- **Terapia PUVA:** la combinazione di raggi UVA e di «psoraleni», somministrati come medicinali, che aumentano la sensibilità della pelle alla luce.
- **Terapia UVB:** dosi più ridotte rispetto ai raggi UVA; la terapia è adatta soprattutto ai pazienti che non sopportano la terapia PUVA.

Un toccasana per le malattie della pelle

In particolare nelle patologie cutanee come la psoriasi, la neurodermite, la vitiligine e simili, la fototerapia è un mezzo efficace e praticamente privo di rischi. Come con i normali raggi del sole, la fototerapia può causare invecchiamento cutaneo e aumentare il rischio di cancro della pelle. «Per molti pazienti con malattie della pelle, la fototerapia può portare al tanto desiderato sollievo. Tuttavia, come per tutte le forme terapeutiche, non tutte le terapie sono ottimali per tutti i pazienti, per cui serve una valutazione medica preliminare», spiega il Professor dott. med. Robert Hunger, medico responsabile della clinica universitaria di dermatologia all'Inselspital di Berna.

www.visana.ch/assicurazionebase

Come va la vostra resilienza?

Non vi preoccupate se finora non avete mai sentito la parola «resilienza». Si tratta di un termine tecnico che indica la capacità di gestire con successo le crisi e le conseguenze negative dello stress – sia nella vita privata, sia sul posto di lavoro. Questa capacità di resistenza psichica è diversa per ogni persona. Ma può essere appresa e sviluppata.

Testo: Adrian Gilgen | Foto: Alfonso Smith

La pianta della foto rappresenta un esempio perfetto di resilienza: nonostante l'ambiente ostile, il germoglio ha trovato il modo per risolvere una situazione che sembrava senza via d'uscita. Ha sfruttato una piccola fessura del cemento, ha affondato le sue radici nel terreno sterile e ha superato questa «crisi» con successo. Questa pianta è resiliente.

La resilienza è personale

Crisi, situazioni estreme e insuccessi sono eventi normali, che fanno parte della nostra vita. Ognuno di noi vive queste esperienze, prima o poi. Ma non tutti sono in grado di gestirle al meglio. Mentre alcuni si riprendono dopo poco tempo ed escono da una crisi addirittura rafforzati, altri, nella stessa situazione, rimangono scioccati, si bloccano e crollano nel giro

di poco tempo. Anche in caso di difficoltà estreme sul posto di lavoro, le persone molto resilienti hanno maggiori possibilità di rimanere sani più a lungo dei colleghi meno resilienti. Perché reagiamo in modo così diverso?

La resilienza si può imparare

Sicuramente lo avete già intuito. Di fronte a una crisi, alcuni sono psicologicamente più robusti di altri per natura. Infatti, la resilienza è in parte innata. Ma non solo. Una parte significativa la possiamo gestire e apprendere. Comincia tutto durante l'infanzia, quando l'ambiente sociale (fratelli e sorelle, genitori, amici, scuola) ricopre un ruolo importante nello sviluppo della resilienza individuale. Impariamo che possiamo prendere in mano le situazioni e che non dobbiamo fare affidamento sulla fortuna o sul caso. La resilienza è una manifestazione della grande capacità di adattamento della psiche umana e rappresenta un vantaggio sempre, non solo in caso di crisi. Su www.visana.ch/gas-speciale o nel nostro blog www.visana.ch/blog potete scoprire tutto sul tema resilienza.

Visana promuove la resilienza

Noi ci impegniamo per rafforzare la salute psichica in maniera mirata. Per questo, Visana mette a disposizione di dirigenti e collaboratori tutta una serie di ausili digitali per la comunicazione, i cosiddetti «flashlight» (www.visana.ch/flashlights_it), anche sul tema resilienza. Inoltre, proponiamo i nuovi seminari di un giorno «Promuovere la resilienza» per i dirigenti e «Rafforzare la resilienza» destinato ai collaboratori. Potete trovare il programma completo dei seminari e degli eventi di Visana relativi alla gestione aziendale della salute sul sito www.visana.ch/seminari.

www.visana.ch/gas-speciale

Protegetevi dall'influenza

Se col pensiero siete già ai gelidi e bui mesi invernali, appartenete sicuramente a una minoranza. Ma fate bene, perché dobbiamo prepararci in tempo per la prossima stagione dell'influenza. Il prossimo virus è già alle porte e una vera e propria influenza può essere pericolosa. Pertanto, meglio prevenire che curare.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Febbre, raffreddore, tosse e dolori articolari sono sintomi molto fastidiosi, dei quali potremmo tranquillamente farne a meno. Sebbene uno stile di vita con una regolare e moderata attività fisica, un'alimentazione sana e un numero sufficiente di ore di sonno rendano il nostro sistema immunitario più resistente, non solo contro i virus influenzali, non è una garanzia per poter evitare del tutto un'influenza. Nemmeno con il vaccino. Per gli ultrasessantacinquenni, le donne in gravidanza, i bambini fino a due anni, le persone con malattie croniche, il personale sanitario e per chi è a contatto con persone a rischio il vaccino ha senso e viene anche raccomandato dall'Ufficio federale della salute pubblica (UFSP). Il periodo ideale per il vaccino è tra ottobre e novembre. Maggiori informazioni su questo argomento sono disponibili su www.vaccinarsicontrolinfluenza.ch.

Consigli per proteggersi dall'influenza

Il vaccino non è l'unico metodo promettente per prevenire l'influenza. Evitate il contatto diretto (starnuti, tosse o stretta di mano) o indiretto (per esempio tramite oggetti, maniglie delle porte) con i virus influenzali. Osservate i quattro consigli seguenti per proteggere voi e il vostro ambiente; vedrete che le vostre possibilità di passare un inverno privo di influenza aumenteranno sensibilmente.

- **Lavarsi le mani.** Meglio se più volte al giorno con acqua e sapone.
- **Tossire/starnutire in un fazzoletto di carta.** Buttatelo poi nella spazzatura e lavatevi accuratamente le mani.
- **Tossire/starnutire nella piega del gomito.** Questo, oltre a essere il piano B nel caso non aveste dei fazzoletti a portata di mano, è più igienico che mettere la mano davanti alla bocca.
- **Rimanere a casa.** Se sentite i sintomi dell'influenza, restate a letto così da non contagiare nessuno. Aspettate almeno un giorno dopo che la febbre è sparita per riprendere le normali attività quotidiane.



Vaccino contro l'influenza in farmacia

Per quanto riguarda il vaccino, ci sono tanti argomenti a favore, ma anche tanti contro. Chi decide di sottoporsi alla vaccinazione può farlo senza previo appuntamento in farmacia dal 1° ottobre 2018 al 31 gennaio 2019 (portarsi assolutamente la tessera d'assicurazione). Ormai si può fare in quasi tutti i cantoni. Se avete stipulato con noi un'assicurazione complementare per i costi di guarigione, in quel periodo Visana assume 30 franchi dei costi di vaccinazione in farmacia. La farmacia determina in un colloquio se per voi il vaccino ha senso e se è possibile effettuarlo. Il conteggio avviene direttamente tra la farmacia e Visana. Per saperne di più e scoprire dove si trova la prossima farmacia che effettua vaccini consultate il sito www.vaccinationenpharmacie.ch. Naturalmente è possibile farsi vaccinare anche dal medico. In quel caso l'assicurazione di base assume i costi per le persone con rischio maggiore di complicazioni oppure durante una pandemia.

www.vaccinationenpharmacie.ch

Impegno per le giovani promesse dell'hockey su ghiaccio

Da molti anni Visana è partner dello Schlittschuhclub di Berna (SCB). Nell'ambito della nostra campagna di prevenzione e del nostro impegno a favore della promozione della salute ci stanno particolarmente a cuore le giovani leve. Pertanto, da quest'anno Visana si impegna per i giovani talenti della scuola di hockey su ghiaccio «SCB Future».

Testo: Melanie von Arx | Foto: SCB Future



Le star dell'SCB come Eric Blum o Leonardo Genoni sono sulla bocca di tutti. Ma ce ne vuole di tempo, affinché un giocatore in erba della categoria «bambini» (sotto i nove anni) possa militare in un club di punta o nella nazionale svizzera. E questo lungo percorso inizia già a quattro anni, ad esempio presso la scuola «SCB Future».

La passione per l'hockey su ghiaccio

L'SCB Future non si limita a seguire soltanto le giovanili dell'SCB, bensì è una scuola di hockey su ghiaccio aperta ai bambini con la passione per questo sport di sei club partner della regione di Berna. Al momento, l'SCB Future sta formando circa 230 bam-

mini e adolescenti dai cinque ai venti anni. Per i più piccoli, al centro c'è sicuramente il divertimento e la gioia di muoversi. Gli adolescenti vengono incentivati in modo mirato da allenatori con molta esperienza e preparati a una possibile carriera da professionisti. In questa scuola di hockey su ghiaccio, che inizia sempre in autunno, sono i benvenuti anche i neofiti, ossia i bambini che vogliono semplicemente dar sfogo alla loro passione per l'hockey per una stagione.

Con Aron Krähenbühl, Visana ha fra le proprie fila, come apprendista, una promessa del puck. Krähenbühl ormai gioca nel livello più alto dell'SCB Future. «L'SCB Future mi ha dato l'opportunità di vivere la mia passione per l'hockey su ghiaccio e per lo sport sin dall'infanzia e di scoprire così il mio talento», afferma pensando al passato. Dall'inizio della nuova stagione, Visana è partner dell'SCB Future. Il partenariato è stato concordato per più anni.

Visana si impegna

Il primo compito di un assicuratore malattie è quello di proteggere i propri assicurati dalle conseguenze di una malattia o di un infortunio. Tuttavia, a Visana sta ancora più a cuore che non si arrivi a questo punto. Pertanto, collaboriamo con diverse associazioni e federazioni, affinché adulti e bambini possano mantenersi in forma fisica e mentale e ridurre così il rischio di infortuni e malattie. Ma non solo, voi vi sentirete più sani e più produttivi.

www.visana.ch/motivato

Consulenza competente e certificata

Ogni autunno, consulenti assicurativi e call center di dubbia fama provano a fare i loro affari. Con presunte «offerte molto vantaggiose» importunano gli assicurati e mettono in cattiva luce l'intero settore assicurativo. Fate attenzione e indagate quando chi vi chiama vi sottopone offerte troppo allettanti.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Regolarmente ci contattano assicurati innervositi comunicandoci che presunti consulenti assicurativi di Visana o call center hanno usato pratiche di vendita molto aggressive a nostro nome, che hanno sottoposto offerte poco serie o che hanno richiesto informazioni personali per telefono. Visana indaga su questi reclami. I presunti consulenti rovinano la nostra nomea di assicuratore serio, poiché non si tratta né dei nostri collaboratori né dell'unico call center con cui collaboriamo. Questa impresa svizzera è certificata e si attiene strettamente a tutte le disposizioni di legge, in particolare al rispetto dell'asterisco indicato alle voci nell'elenco telefonico. I collaboratori si presentano a nome di Visana. Per consigli in merito a come comportarsi in caso di chiamate dubbiose consultate il sito www.visana.ch/telefonate_indesiderate.



Label affidabile

Il nostro call center non è l'unico a essere certificato, presto anche tutti nostri consulenti assicurativi e aziendali che lavorano in esterno per Visana pianificano di disporre presto del label di qualità Cicero (v. riquadro). A partire dal 2019/2020 i primi collaboratori di Visana potranno essere iscritti nel registro Cicero. Per fare ciò, amplieremo la nostra attuale offerta di seminari per i nostri collaboratori e la faremo accreditare da Cicero.

Ancora più competenze di consulenza

Con questo investimento nella nostra vendita, Visana garantisce che i consulenti siano sempre aggiornati. Voi in veste di clienti potete, quindi, essere sicuri di essere assistiti sempre da collaboratori Visana competenti. Al momento il label di qualità Cicero è ancora facoltativo, ma se la politica riesce a mettersi d'accordo, in un prossimo futuro sarà lo standard. Cicero è sinonimo di una qualità di consulenza elevata e di una formazione sempre aggiornata. Proprio come noi.

Cicero – label di qualità per la consulenza assicurativa

A conferire il label di qualità è il centro di competenza Cicero dell'Associazione per la formazione professionale nell'assicurazione (VBV/AFA) (www.vbv.ch). Viene attribuito in tutta la Svizzera a consulenti assicurativi vincolati e non vincolati che sono disposti a conseguire una formazione continua regolare (circa cinque giorni all'anno presso istituti certificati). I presupposti per una registrazione Cicero sono il diploma della formazione di base Intermediario/-a dell'assicurazione AFA (o formazione equivalente) oppure la registrazione come intermediario presso l'Autorità federale di vigilanza sui mercati finanziari (FINMA). www.cicero.ch



www.visana.ch/telefonate_indesiderate

Grazie della vostra fiducia!

Essere apprezzati fa bene a tutti: che sia in segno di ringraziamento per una prestazione ricevuta o per un semplice gesto apparentemente ovvio. Quest'anno, Visana dice «grazie» in modo consapevole e convinto a oltre 800 000 clienti privati.

Testo: Hedwig Gerards | Illustrazione: Komet.ch

Da settembre a novembre ringraziamo online, con spot televisivi e con cartelloni i nostri clienti per la loro fiducia. La consueta immagine concisa, ma al contempo appariscente farà incuriosire la gente. Ma perché un assicuratore malattie dovrebbe dire grazie?

Clienti fedeli

Al giorno d'oggi, clienti soddisfatti e fedeli non sono più una cosa ovvia. È diventato troppo allettante provare un'alternativa, ma non sono pochi i clienti che poi tornano da Visana. E ci sono dei buoni motivi, poiché un risparmio sui premi non è sempre sinonimo di miglior servizio, affidabilità e sicurezza. Infatti, sono proprio queste le cose che contano quando la salute vacilla.

Danke, merci, grazie, thanks, obrigado

Molti dei nostri clienti privati si affidano a Visana ormai da una vita. Nell'assicurazione di base, quasi la metà degli assicurati è da noi da oltre dieci anni, mentre nell'assicurazione complementare sono molti più della metà. Inoltre, nel 2017 la quota delle persone che hanno cambiato è stata nettamente inferiore alla media svizzera. Per questo, cari clienti, vi meritate un grosso ringraziamento.

Un'elevata stabilità degli assicurati aiuta a mantenere stabili anche i premi e insieme siamo riusciti in questo intento. Già negli anni passati ciò è stato dimostrato dai moderati adeguamenti dei premi

nell'assicurazione di base e nel 2019 lo dimostra il fatto che non ci sarà nessun aumento nelle assicurazioni complementari.

«Grazie, Peter Schmid»

La nostra politica aziendale basata sulla continuità, oltre a clienti fedeli necessita di una solida rete di partner: dai medici agli ospedali fino agli specialisti di informatica. In rappresentanza di tutti questi partner, rivolgiamo il nostro grazie a persone prescelte che direttamente o indirettamente lavorano con impegno per il benessere dei nostri assicurati. Cosa c'entra in tutto questo, ad esempio, la guida alpina Peter Schmid? Scopritelo su www.visana.ch/grazie.



Visana ringrazia per il buon voto ricevuto nel sondaggio sulla soddisfazione del 2018 eseguito da Comparis.

www.visana.ch/grazie

Partecipate anche voi e dite «grazie»

Quando è stata l'ultima volta che avete detto «grazie» a qualcuno? Non si può mai ringraziare abbastanza, per cui visitate il nostro sito www.visana.ch/grazie e inviate un messaggio gratuito a tutti quelli che si meritano un vostro ringraziamento.



Volete richiedere un secondo parere medico?

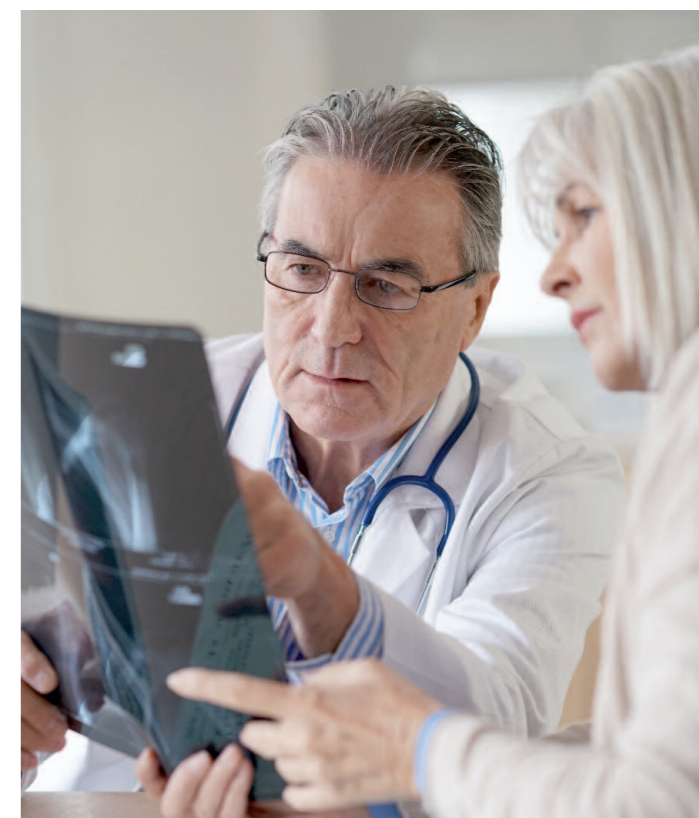
Con la rottura dei legamenti crociati il torneo estivo di calcetto ha preso una brutta piega. Un medico vi consiglia di farvi operare, ma dubitate che l'operazione sia l'opzione giusta. Poiché siete assicurati Visana, potete richiedere gratuitamente un secondo parere presso uno specialista indipendente e solo in seguito decidere se sottoporvi all'intervento o meno.

Testo: Hedwig Gerards | Foto: Shutterstock

La rottura dei legamenti crociati non deve per forza essere operata. A volte basta un trattamento conservativo con un mirato potenziamento dei muscoli per garantire la stabilità dell'articolazione del ginocchio. La decisione per o contro l'operazione non è sempre facile. Pertanto, potete richiedere un secondo parere presso uno specialista indipendente. Visana vi offre questo servizio, di cui potete beneficiare in tutta semplicità e anche gratuitamente. Grazie al secondo parere potete valutare tranquillamente i vantaggi e gli svantaggi delle due alternative.

Chi ha diritto a un secondo parere?

Il secondo parere medico è un servizio a disposizione di tutti gli assicurati Visana. I presupposti sono la stipula dell'assicurazione obbligatoria di base, dell'assicurazione complementare Ospedale o dell'assicurazione d'indennità giornaliera ospedaliera. Ulteriore presupposto: dovete già disporre di un primo parere medico con una concreta raccomandazione di trattamento. L'organizzazione dell'appuntamento e la consultazione presso l'esperto sono gratuiti per voi. Tuttavia, eventuali misure diagnostiche presso l'esperto (per esempio radiografie, analisi del sangue, ecc.) sono a pagamento e sono a carico dell'assicurazione di base.



Ecco come richiedere un secondo parere

Compilate il modulo online su www.visana.ch/secondoparere oppure chiamate il nostro partner di telemedicina Medi24 (www.medi24.ch) al numero 0800 633 225. Esponetevi la vostra richiesta, affinché Medi24 possa attribuirvi lo specialista che fa al caso vostro. Questo vi contatterà entro sette giorni per fissare un appuntamento. Portatevi tutta la documentazione relativa alla prima visita. Durante il colloquio con lo specialista potete fare domande e ricevere il secondo parere di una persona qualificata che vi aiuterà a prendere una decisione per l'ulteriore svolgimento.

I vostri vantaggi

- Ricevete assistenza neutrale e indipendente in caso di importanti decisioni mediche (ad es. prima di operazioni o terapie).
- Avete accesso diretto a una rete di medici specialisti.
- Siete più sicuri sulla decisione medica da prendere.
- Vale sia in caso di grave malattia sia per gli infortuni.

www.visana.ch/secondoparere

«Il passaparola dei clienti è la gratificazione più grande»

Meriton Demiri lavora presso l'agenzia di San Gallo da aprile. In qualità di responsabile delle vendite, accompagna e guida i collaboratori addetti al servizio esterno con l'obiettivo di offrire alle clienti e ai clienti della Svizzera orientale la migliore consulenza da parte di Visana. Il giovane turgoviese ha 28 anni e affrontare questa sfida gli regala molte soddisfazioni.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Meriton Demiri trascorre metà del suo tempo lavorativo presso l'agenzia di San Gallo e metà in viaggio per visitare i clienti della Svizzera orientale. Da quando questa primavera è stato promosso responsabile delle vendite, il coaching e l'aggiornamento professionale dei consulenti assicurativi a San Gallo fanno parte dei suoi compiti principali. Assieme a loro, fa in modo che Visana venga percepita dai clienti come assicuratore malattie competente e affidabile, che si consiglia volentieri agli altri.

Adatta alle esigenze

Per Meriton Demiri e il suo team, le richieste dei clienti sono al primo posto. Offrire un servizio approssimativo, che non porta un vero valore aggiunto, non è un'opzione percorribile per Visana: «Noi vendiamo ai nostri clienti solo quello che desiderano veramente e che corrisponde alle loro esigenze. Chi non è soddisfatto, dopo un anno cambierà assicurazione e noi non vogliamo questo. Noi puntiamo a una collaborazione a lungo termine.»

Per Meriton Demiri è decisivo che i suoi consulenti assicurativi costruiscano una base di fiducia con i clienti. «Per questo seguiamo un processo di consulenza in due fasi: al primo incontro ascoltiamo, poniamo domande e prendiamo in carico le esigenze del nostro interlocutore e della sua famiglia. Poi analizziamo queste esigenze e prepariamo una proposta personalizzata che presentiamo al cliente durante il secondo appuntamento.» Se il cliente desidera, questa proposta conterrà, oltre alle assicurazioni di base e complementari, anche l'assicurazione di responsabilità civile privata, l'assicurazione di mobili domestica e/o la protezione giuridica. Visana offre prodotti estremamente interessanti in questi settori, ma non tutti gli assicurati lo sanno.

Un osservatore silenzioso in secondo piano

La consulenza in due fasi è molto apprezzata dai clienti. Meriton Demiri può sincerarsene personalmente quando accompagna i suoi collaboratori nei colloqui di consulenza. Una volta era lui a gestire questi colloqui. Come responsabile delle vendite ora si tiene in secondo piano, segue le consulenze come osservatore e al termine parla con i suoi collaboratori di quello che si può migliorare la volta successiva. «In questo modo, miglioriamo la qualità della consulenza dei nostri consulenti assicurativi e otteniamo un obiettivo importante: che i nostri clienti raccomandino Visana ad altri», spiega Demiri. Il passaparola dei clienti è la gratificazione più grande. Si verifica molto spesso e rende molto orgoglioso lui e il suo team, racconta il responsabile delle vendite.

Da collega a capo

Fino ad aprile, Meriton Demiri lavorava a Winterthur come consulente assicurativo, poi è diventato responsabile delle vendite a San Gallo. Naturalmente è cambiato anche il suo ruolo – ora è il capo dei suoi colleghi. «Il cambio ha funzionato senza alcuna difficoltà. Mi conoscevano già e sapevano come la penso. Tra di noi ci sono una grande intesa e fiducia reciproca», spiega Demiri. A 28 anni è davvero molto giovane – il collaboratore più anziano ha quasi il doppio dei suoi anni – ma non ci sono problemi generazionali, dice ridendo. Anche prima di arrivare in Visana aveva molta esperienza nel ramo delle assicurazioni. Già prima capitava spesso che i colleghi gli rivolgessero domande sui prodotti. «Mi è sempre piaciuto aiutare le persone e farle crescere. Quando svolgono meglio il loro lavoro e quindi consolidano ulteriormente la reputazione di Visana, che è già ottima, vuol dire che ho lavorato bene.»

 www.visana.ch/ritratto



Scheda biografica

Meriton Demiri (28 anni) è cresciuto a Weinfelden e vive con la sua compagna a Frauenfeld. I suoi genitori sono originari del Kosovo. Oltre al dialetto turgoviese, parla anche albanese e inglese. Le sue conoscenze linguistiche si dimostrano spesso utili nella consulenza e sono molto apprezzate dai clienti. Quando il lavoro e la sua formazione professionale come specialista in assicurazioni sociali glielo consentono, va volentieri in palestra. Tra i suoi hobby ci sono i viaggi, preferibilmente in luoghi caldi come Dubai o la Thailandia.

I nostri premi 2019 sono convincenti

In molte regioni, già nel 2018 i premi di Visana erano inferiori a quelli della concorrenza. Nel 2019 siamo in una posizione ancora migliore: con un aumento al di sotto della media nell'assicurazione di base e lo 0% di aumento del premio nelle assicurazioni complementari.

Testo: Urs Roth | Foto: Phil Wenger

Questa primavera in «VisanaFORUM» ho potuto annunciarvi un anno d'esercizio 2017 veramente di successo. Questo è stato il risultato positivo della nostra politica aziendale e dei premi basata sulla continuità e sulla stabilità. E ne è valsa la pena. Pertanto, per il 2019 posso annunciarvi un aumento dei premi al di sotto della media nell'assicurazione di base e nelle assicurazioni complementari non ci sarà alcun aumento. In questo modo ringraziamo i nostri oltre 800.000 clienti privati per la loro fiducia.

I premi rispecchiano i costi

Il fatto che i premi dell'assicurazione di base aumenteranno, seppure di poco, anche nel 2019 è dovuto ai costi sanitari ancora in rialzo. L'aumento dei costi rimane da imputare all'inarrestabile incremento delle prestazioni mediche ricevute o fornite, che devono essere coperte in gran parte dai premi dell'assicurazione malattie.

Previsione con molte incognite

Il calcolo dei premi è una previsione il più esatta possibile per il futuro. Date le scadenze imposte per legge, noi assicuratori effettuiamo delle previsioni che si basano sui seguenti fattori: prestazioni assicurative corrisposte l'anno precedente, una stima delle prestazioni per l'anno in corso e le entrate e le uscite stimate per l'anno successivo. Queste supposizioni vengono integrate da versamenti effettuati a titolo di

«Non sono solo i nostri servizi a convincere, ma anche i nostri premi», afferma Urs Roth, CEO del Gruppo Visana.

compensazione dei rischi e da utili derivati da investimenti in capitale già previsti. Quest'anno, entrambi influenzano positivamente i premi.

I premi devono coprire i costi

I fattori descritti sopra hanno effetti diversi a seconda dell'assicurazione, dell'età e della regione di premio e per tali motivi i premi sono molto individuali. È importante sapere che noi assicuratori sottostiamo al severo controllo delle autorità di vigilanza (Ufficio federale della sanità pubblica, Autorità federale di vigilanza sui mercati finanziari) per quanto riguarda il calcolo dei premi. Sono loro ad autorizzare i premi definitivi. Possiamo tener conto solo parzialmente delle nostre riserve e accantonamenti, dato che abbiamo l'obbligo di legge di imporre premi che coprono i costi.

I nostri servizi

La nostra promessa è offrirvi un'assistenza completa. Questa promessa include il fatto che voi ci possiate raggiungere in qualsiasi momento e in qualsiasi posto vi troviate. Questo può avvenire tramite la nostra hotline disponibile 24 ore su 24 per informazioni mediche oppure tramite Visana App con la quale potete visualizzare in ogni momento dal vostro smartphone la vostra tessera d'assicurazione, accedere al portale clienti MyVisana oppure fotografare comodamente le fatture mediche e inoltrarle online. Inoltre, non beneficate solo dei nostri prodotti e servizi adatti alle vostre esigenze nel settore dell'assicurazione malattia e infortuni, ma vi offriamo anche una vasta gamma di soluzioni nel campo delle assicurazioni di mobilità domestica, di responsabilità civile privata e di stabili. Convincetevi voi stessi.

Raccomandate Visana e approfittatene

Siete convinti dei nostri buoni servizi e dei nostri prodotti? Allora raccomandateci anche ai vostri amici e conoscenti. L'impiego di tempo è minimo. Voi e la nuova persona assicurata beneficate insieme e riceverete 100 franchi ciascuno.

Testo: Daniel Bregy | Foto: Melanie von Arx

Siete soddisfatti di Visana? Allora raccomandate i nostri prodotti e i nostri servizi rapidi ai vostri amici e conoscenti. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. E non conviene solo a voi: anche la nuova persona assicurata (a partire dai 18 anni) riceve 100 franchi se stipula l'assicurazione obbligatoria di base, inclusa l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

Bastano cinque minuti

Raccomandare Visana è facilissimo.

1. Compilate il modulo a lato con il cognome/nome e l'indirizzo dei vostri amici o conoscenti, il vostro proprio indirizzo e il numero d'assicurato.
2. Inviare il tagliando, al resto pensiamo noi.
3. Se la mediazione si conclude con successo, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi a testa.

Potete segnalare la raccomandazione anche online su www.visana.ch/raccomandazione, dove troverete le condizioni per fare la raccomandazione. Naturalmente anche la vostra agenzia è a vostra disposizione per aiutarvi.

100 franchi per voi e 100 franchi per tutti i nuovi clienti

Tagliando di raccomandazione

Il mio indirizzo

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 E-mail _____
 Assicurato n. _____

Vi segnalo la seguente persona

Signora Signor

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Telefono _____
 E-mail _____
 Data di nascita _____

Ritagliare il tagliando e inviarlo a Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15 oppure seguire la procedura online al sito www.visana.ch/raccomandazione.



«Collaboratori competenti e cordiali»

«I servizi offerti da Visana sono eccellenti e il rapporto qualità/prezzo è veramente buono. Tutti i collaboratori con cui sono stata in contatto finora sono stati cordiali, disponibili e soprattutto competenti. A causa di un disturbo alla schiena devo andare regolarmente dal dottore, per cui l'assicurazione malattie è molto importante per me. Ho raccomandato Visana a molti amici e conoscenti. Il fatto che ne possa approfittare sia io sia i miei conoscenti ricevendo 100 franchi mi è nuovo. Continuerò a raccomandare Visana ancora più volentieri, poiché sono veramente convinta del servizio.»

Shkelqime Useini (Herzogenbuchsee, sinistra) e Marisa Zwygart (responsabile agenzia Langenthal).

Visana Club

Benvenuti nelle offerte autunnali di Visana Club

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 www.visana.ch/ilclub.



La pulizia dei denti smart – con o senza app

«Sonicare DiamondClean» e «Sonicare DiamondClean Smart con app», i due spazzolini elettrici sonici di Philips, garantiscono una pulizia ottimale e delicata per denti e gengive. Questi due spazzolini elettrici sono raccomandati anche dalla Società svizzera degli odontoiatri (SSO).

Philips Sonicare DiamondClean (per gli adulti)

- Rimozione eccezionale della placca
- Denti sani e naturalmente bianchi
- Ricaricabile nell'apposito bicchiere, completo di custodia da viaggio USB

Philips Sonicare DiamondClean Smart con app

- Con app per Android o iPhone
- Mostra i punti spazzolati ed evidenzia quelli trascurati
- Vi avverte se state esercitando troppa pressione

La nostra offerta speciale: Philips Sonicare DiamondClean al costo di 139 invece di 299.90 franchi. Philips Sonicare DiamondClean Smart con app al costo di 199 invece di 349.90 franchi. Include: due testine e spese di spedizione.

Ordinate subito su www.visana.ch/ilclub oppure utilizzando il tagliando d'ordine. L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2018 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su www.visana.ch/ilclub o <https://visana.intrashop.ch>. Consulenza: Servizio clienti Philips: 044 212 62 14.

Siete interessati al «Sonicare for Kids con app»? Potete ordinare subito su www.visana.ch/ilclub.

«Onia», la luce che dispensa felicità

Questa lampada LED porterà nella vostra casa una fonte di luce originale, che vi permetterà di eliminare gli impianti complicati. Potete scegliere tra 196 combinazioni cromatiche da gestire manualmente tramite l'app o con il generatore casuale. Potete anche sincronizzare «Onia» con il vostro bioritmo e osservare il grafico della vostra forma fisica personale. «Onia» è l'ideale come luce rilassante per conciliare il sonno dei vostri bambini. Ulteriori possibilità d'impiego:

- luce atmosfera in tutte le camere
- creazioni cromatiche per la vostra ambientazione personale
- luce benessere per bagno e sauna
- show light in vetrine e negozi

Approfittate del prezzo speciale per i membri di Visana Club:

- «Onia» piccola (Besoniamini-bianca) al costo di 109 invece di 189 franchi
- «Onia» grande (Besonia-bianca) al costo di 199 invece di 349 franchi

Termometro per febbre – Misurazione in tre secondi

Il termometro per febbre agli infrarossi «Microlife NC 150» è un prodotto di alta qualità che racchiude tutte le tecnologie di ultima generazione. Il termometro multifunzioni è perfetto anche per misurare la temperatura di oggetti e dell'ambiente.

Caratteristiche del prodotto:

- misurazione in soli tre secondi
- multifunzioni (misura la temperatura corporea, di oggetti e ambientale)
- clinicamente testato e raccomandato dai medici
- allarme febbre
- garanzia 5 anni

Approfittate del prezzo speciale per i membri di Visana Club: 55 invece di 69 franchi. Ordinate subito con il tagliando, per telefono al numero 032 387 00 60 oppure via e-mail a info@motio.ch. L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2018 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su www.motio.ch. Motio SA è a vostra disposizione per una consulenza: 032 387 00 60.

Tagliando d'ordinazione

- _____ pz. «Besoniamini-bianca» 109 franchi
- _____ pz. «Besonia-bianca» 199 franchi

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Inviare p.f. a: Bucher + Walt, Rte de Soleure 8, 2072 St-Blaise



Ordinate adesso per e-mail a info@onia.ch oppure con il tagliando d'ordine. L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2018 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su www.onia.ch. Informazioni sul prodotto: info@onia.ch.



Tagliando d'ordinazione

- _____ pz. termometro a infrarossi «Microlife NC 150», 55 franchi, incl. spese di spedizione

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Ritagliare il tagliando e spedirlo a: Motio Promozione della salute, Casella postale 304, 3250 Lyss, info@motio.ch

Servizi Buono a sapersi

Informazioni importanti

Avete delle domande?

In caso di domande sulla vostra assicurazione, non esitate a rivolgervi a Visana in qualsiasi momento. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore sulla vostra polizza. Se avete domande specifiche consultate anche il sito Internet www.visana.ch > Clienti privati > Menu per clienti privati > Servizi > Domande frequenti.

Visana Assistance

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

Consulenza medica

Gli assicurati di base presso il Gruppo Visana ricevono gratuitamente assistenza medica chiamando il seguente numero di telefono: 0800 633 225 – 365 giorno l'anno, 24 ore su 24.

Contatto Protezione giuridica sanitaria

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

Visana Newsletter

Se non volete perdervi mai più un concorso o un'offerta di Visana Club potete registrarvi alla newsletter gratuita su www.visana.ch > Visana > Media e pubblicazioni.



Seguiteci su Facebook

www.facebook.com/visana.assicurazione



Optic 2000 – tutti connessi!

Al giorno d'oggi, siamo letteralmente circondati dagli schermi per scambiare informazioni, lavorare, informarci o distrarci. Più del 90% della popolazione tra 20 e 65 anni utilizza quotidianamente almeno un apparecchio digitale. Questo uso intenso richiede un grande sforzo per i nostri occhi: si riduce la distanza di lettura, i piccoli caratteri diventano irriconoscibili e la luce bluastrea nociva affatica la vista.

Optic 2000 lancia l'offerta «Pack Eyezen», che vi permette di restare connessi proteggendo i vostri occhi. Da Optic 2000 potete contare su ottici diplomati che sapranno indicarvi le soluzioni adatte alle vostre esigenze. Per trovare il punto vendita Optic 2000 più vicino a casa vostra, cliccate su www.optic2000.ch > Nos magasins.

Tutti i clienti Visana beneficiano dei vantaggi seguenti:

- 15% di sconto per l'acquisto di nuovi occhiali (lenti e montatura)
- Quattro confezioni di lenti a contatto al prezzo di tre
- Test della visita gratuito su appuntamento
- Controllo, modifica e pulizia agli ultrasuoni

Vi auguriamo una piacevole estate e saremo lieti di darvi il benvenuto presso i negozi Optic 2000.

Il giusto farmaco in modo comodo e conveniente

Per tanti assicurati andare in farmacia è complicato o non è più possibile. La soluzione: le farmacie per corrispondenza consegnano i farmaci prescritti dai medici direttamente a casa, senza costi di spedizione. Grazie alla nostra collaborazione con Zur Rose (www.zurrose.ch), in veste di assicurati Visana beneficate di fino al dieci per cento di sconto sui farmaci con prescrizione medica.

Una solida collaborazione

Visana collabora ormai da anni con la rete di farmacie Zur Rose, poiché non solo consegna i farmaci in modo veloce, discreto e sicuro, bensì gli assicurati beneficiano anche di sconti interessanti, di una consulenza telefonica gratuita da parte dei farmacisti e di un ritiro gratuito dei farmaci (nessuna fatturazione del controllo dei medicinali e del loro acquisto).

Ordinazione solo con ricetta originale

Per potervi far consegnare a casa i farmaci con prescrizione medica dovete compilare un modulo d'ordine dei farmaci e inviarlo insieme alla ricetta originale. Questo è necessario secondo la legge svizzera, perché i farmaci con prescrizione medica possono essere ordinati solo con la ricetta originale.

Zur Rose vi consiglia anche in farmacia

Potete ritirare i farmaci anche in una farmacia stazionaria e farvi consigliare personalmente. Sul sito www.zurrose.ch/stores potete vedere dove si trova la farmacia più vicina a voi. Anche in questo caso beneficate delle stesse condizioni come con l'invio postale.

Per maggiori informazioni sulle possibilità di risparmio per l'acquisto di farmaci e il modulo d'ordine consultate la pagina www.visana.ch > Menu per clienti privati > Servizi > Risparmiare > Farmaci.

zur Rose



La «Squatgirl» Doris Hofer fa muovere la Svizzera.

In salute e in forma con i consigli della «Squatgirl»

Da maggio, la fitness blogger Doris Hofer scrive per Visana. Con i suoi contributi periodici nel blog di Visana, l'influencer, conosciuta con il nome di «Squatgirl», dà preziosi consigli per una vita sana.

Gli oltre 400.000 follower su YouTube e Instagram sono prova del successo della 42enne bernese, che oggi vive a Istanbul. La ricetta del successo di questa mamma di due figli: consigli sull'allenamento e ricette sane che calzano a pennello nelle giornate spesso frenetiche di mamme, papà e lavoratori molto impegnati. Ogni mese la «Squatgirl» posta contributi esclusivi nel blog di Visana e mostra come restare sani e in forma con esercizi semplici e poco dispendiosi sul piano temporale.

Con il blog di Visana e la collaborazione con la «Squatgirl», Visana mette al centro il divertimento e vi offre spunti individuali per uno stile di vita attivo. Provate anche voi a muovervi insieme a Doris Hofer. www.visana.ch/blog



«Nessuno deve avere paura»

L'ex Mister Svizzera Renzo Blumenthal parla del comportamento corretto da tenere in acqua. E racconta di come suo padre una volta abbia rischiato di annegare.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

In concreto, che cosa significa sicurezza in acqua per Lei?

Renzo Blumenthal: Abbiamo quattro figli, quindi il tema è diventato ancora più importante per me negli ultimi anni. Ho sempre conosciuto i pericoli dell'acqua e oggi sono contento di essere stato sempre razionale sotto questo aspetto. Il mio obiettivo è quello di essere sempre responsabile.

Quali sono gli aspetti particolarmente importanti per Lei?

Fortunatamente, in Svizzera si cominciano a imparare regolarmente le cose più importanti già all'asilo e anche a scuola. Ma a volte, da ragazzi si tende a dimenticare alcune cose. Non è affatto difficile rispettare le regole per il bagnante. Ad esempio, non tuffarsi in acqua quando si è accaldati, sorvegliare sempre i bambini, non mangiare troppo né troppo poco prima di fare il bagno. E naturalmente ci sono alcuni punti che di per sé sono chiarissimi.

Quali?

Non entrare in acqua dopo avere assunto bevande alcoliche o droghe, non nuotare da soli per tratti lunghi, non fare gli eroi e non fare tuffi spettacolari in acqua torbide. Purtroppo, gli incidenti sono sempre troppi. Ogni vittima è una vittima di troppo, perché si sarebbe potuta evitare rispettando queste normali regole.

Come mai tante persone si sopravvalutano quando si tratta di fare un bagno?

Perché manca loro l'esperienza, per esempio di nuotare nei fiumi. Per questo è importante e giusto che i bambini in Svizzera conoscano presto i pericoli e il comportamento corretto da tenere in acqua. È fondamentale trasmettere il rispetto per l'acqua senza compromettere il piacere di fare un bagno. Nessuno deve avere paura.

Anche Lei è un amante dell'acqua?

(Sorridente.) Non proprio. Ma mi può capitare di fare il bagno in un lago montano dei Grigioni qui da noi, o di andare al mare se trascorro le vacanze in Italia.

In linea di massima, anche da bambino sono sempre stato molto prudente, forse al contrario dei compagni che a volte esageravano. Inoltre, so per esperienza personale che in acqua basta poco perché si verifichi un incidente.

Perché?

Circa 15 anni fa, eravamo in vacanza con i miei genitori, quando mio padre ha rischiato di annegare. E non in un lago, in un fiume o al mare, ma in una normalissima piscina. Non è un buon nuotatore e improvvisamente è semplicemente finito sott'acqua. Per fortuna, i miei due fratelli erano vicino a lui e sono riusciti a salvarlo. Questa esperienza con mio padre mi ha molto scioccato.

Quali lezioni può trarne come padre di famiglia?

Che può succedere qualcosa in qualsiasi momento. Che non bisogna lasciare da soli i bambini piccoli nemmeno per un secondo. E che bisogna sempre assumersi le proprie responsabilità. Immaginare un bambino che affoga è orrendo. Può succedere anche nella vasca da bagno, perché per i bambini piccoli bastano 15, 20 secondi. Credo che molte persone non lo sappiano.

E oggi molti si distraggono spesso con i loro smartphone ...

Esatto. È semplicemente pericoloso e non rispettoso nei confronti dei bambini stare sempre a guardare il cellulare. Inoltre, ogni bambino è diverso, lo vedo nella nostra famiglia. Il bambino di 9 anni si sente molto a suo agio e sicuro in acqua. Ha più fiducia in se stesso rispetto alle due bimbe di età intermedia. E ora abbiamo anche una figlia di un anno, che quest'autunno ci terrà sicuramente belli indaffarati. Come genitori, bisogna fare un passo indietro e dare ai propri figli la più totale attenzione.

Scheda biografica

Renzo Blumenthal è cresciuto a Vella, nel Cantone dei Grigioni, con i suoi tre fratelli. Nel 2005 è stato eletto Mister Svizzera e da allora gode di una vasta popolarità; è diventato anche un testimonial molto apprezzato per la pubblicità grazie al suo modo di fare simpatico e spontaneo. Da ragazzo, Blumenthal è stato un calciatore di grande talento ed è quasi diventato un professionista. Oggi ha 41 anni, lavora come agricoltore biologico e coltiva un terreno di 68 ettari. Nella sua azienda agricola produce anche birra biologica. Nel tempo libero gioca volentieri a tennis, ma si dedica soprattutto alla sua numerosa famiglia, a suo figlio (di 9 anni) e alle tre figlie (di 1, 5 e 7 anni). Renzo Blumenthal è testimonial della campagna «sono-responsabile.ch» di Visana e della Società Svizzera di Salvataggio (SSS). www.renzoblumenthal.ch