

Concorso

Vincete un adattatore da viaggio

Per caricare le batterie in tutto il mondo. Spesso chi si reca all'estero ha con sé diversi apparecchi elettrici: cellulare, laptop, iPod, tablet, rasoio elettrico. Ecco perché in valigia non può mancare l'adattatore universale, così i vostri apparecchi non rimarranno mai con le batterie scariche.



È poco piacevole accorgersi che le prese in albergo alle Bermuda o in Malesia non combaciano con le spine degli apparecchi elettronici che si hanno con sé. Affinché questo non accada partecipate al nostro concorso e vincete uno dei dieci adattatori universali «World Travel Adapter 3», grazie al quale potrete ricaricare i vostri apparecchi a presa bipolare e tripolare in oltre 150 paesi senza problemi. Inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione online su www.visana.ch. Buona fortuna!

Tagliando di concorso

Desidero vincere un adattatore universale.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollare il tagliando su una cartolina postale e inviarla entro il 30 settembre 2015 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3015 Berna.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati direttamente entro il 17 ottobre 2015. 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 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.

PREMI 2016
Segue a pagina 3



Divertirsi in montagna
In montagna con i bambini
Pagina 4



Visana Club
I vostri vantaggi:
le nostre offerte autunnali
Pagina 12



Lorenz Hess
A colloquio con il
consigliere di Ammini-
strazione di Visana
Pagina 22



Sommario

- 3 Premi stabili nelle assicurazioni complementari
- 4 Famiglie in escursione
- 6 La nostra responsabile di agenzia a Glarona
- 8 Difendiamo coi denti la nostra salute
- 10 Aumento della digitalizzazione nel sistema sanitario
- 12 Visana club e le esclusive offerte autunnali
- 14 Raccomandare Visana conviene
- 15 Vitamina D: qual è la quantità sufficiente?
- 16 Agire correttamente in caso di interruzione di un viaggio
- 17 Approfittate di un nuovo paio di occhiali a un prezzo vantaggioso!
- 18 Visana e YB: un forte legame con Berna
- 19 Visana presenta il nuovo sito internet
- 20 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Lorenz Hess
- 24 Concorso

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

uno dei temi trattati in questa edizione di «VisanaFORUM» riguarda le escursioni in montagna, la passione di molti svizzeri. Nell'articolo troverete interessanti informazioni sulle possibili escursioni da fare verso la fine dell'estate. Indossare scarpe adatte e usare una buona protezione solare non sono meno importanti di una buona pianificazione dell'escursione, specialmente se ci sono bambini. Per rendere l'escursione ancora più interessante, perché non trascorrere la notte in un rifugio sulle montagne?

«Montagne» è la parola chiave quando si tratta della nostra responsabile dell'agenzia di Glarona, Ursula Elmer. Senza di lei Visana sarebbe come il Cantone di Glarona senza il Tödi. Da quasi 20 anni Ursula Elmer segue con passione gli assicurati del Cantone di Glarona con ottimi risultati. La sua ricetta: contatto diretto con i clienti e un rapporto personalizzato basato sulla fiducia. Siamo lieti di presentarvi la nostra collaboratrice Ursula Elmer.

In vista delle nuove coperture assicurative per il 2016, rivolgetevi a una delle nostre agenzie. Nelle pagine seguenti vi illustriamo i premi Visana per il 2016 e vi spieghiamo quali sono i fattori determinanti e in base a quali criteri essi vengono stabiliti.

Vi auguriamo una piacevole lettura e un autunno all'insegna della salute.



Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio
di Amministrazione



Urs Roth
Presidente della Direzione



Previsioni migliori grazie alle complementari

Premi 2016. Il CEO del Gruppo Visana mostra quali saranno gli sviluppi dei premi dell'assicurazione di base e delle assicurazioni complementari nel 2016 e spiega che essi sono del tutto individuali.

Tra poche settimane vi invieremo le nuove polizze assicurative per il 2016. È per noi importante fornirvi già oggi alcune informazioni.

Nessun aumento dei premi per le assicurazioni complementari

Le previsioni per le assicurazioni complementari sono buone. Per il 2016 è prevista una riduzione dei premi per l'assicurazione «Ospedale reparto comune in tutta la Svizzera», mentre per le altre assicurazioni i premi rimarranno invariati.

Nuovo aumento dei costi nell'assicurazione di base

Per quanto concerne l'assicurazione di base anche per il 2016 è previsto un adattamento dei premi dovuto al continuo aumento dei costi sanitari. L'aumento dei costi dipende dallo sviluppo demografico (la popolazione invecchia sempre di più), dai progressi tecnologici e dalla crescente domanda della popolazione di percepire prestazioni mediche. Inoltre, queste prestazioni sono sempre più a carico dell'assicurazione di base.

Come viene calcolato il mio premio?

Questa domanda, tra l'altro lecita, mi viene posta molto spesso, anche nel privato. Cerco di dare una spiegazione semplice di come vengono calcolati i premi.

Il calcolo dei premi non è altro che una previsione il più esatta possibile del futuro. Date le scadenze legali, noi assicuratori non possiamo fare a meno di effettuare delle previsioni che si basano sui seguenti fattori: prestazioni assicurative corrisposte l'anno precedente, una stima delle prestazioni per l'anno in corso, entrate e uscite dell'anno successivo. Queste supposizioni vengono integrate da versamenti effettuati a titolo di compensazione dei rischi e da previsti utili derivati da investimenti in capitale. Un ruolo secondario lo giocano le riserve e gli accantonamenti esistenti, visto che i premi autorizzati devono coprire i costi.

Non c'è un solo premio

I fattori descritti sopra hanno effetti diversi a seconda dell'assicurazione, dell'età e della regione di premio e per tali motivi i vostri premi sono molto individuali. Importante è sapere che per la determinazione dei premi noi assicuratori sottostiamo al rigido controllo dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) per quanto concerne l'assicurazione di base e dall'Autorità federale di vigilanza sui mercati finanziari (FINMA) per quanto riguarda le assicurazioni complementari. Pertanto, sono le autorità federali che decidono se autorizzare i premi delle casse malati.



Urs Roth

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, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Indirizzo: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio (Bürchen VS): perretfoto.ch/Valais Promotion. 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).



Foto: Christian Perret

In montagna con i bambini

Famiglie in escursione. Il nostro paesaggio alpino è meraviglioso sotto molti aspetti. Offre, infatti, sia agli escursionisti estremi sia alle famiglie percorsi interessanti e adatti alle loro capacità. Tuttavia, un'accurata pianificazione del percorso è indispensabile, soprattutto se si parte con i bambini.

Un'escursione nella tarda estate è un'avventura per tutta la famiglia. Il panorama sulle cime, le temperature piacevoli ad alta quota, gli animali e la vegetazione affascinano grandi e piccoli. E se la sera si decide di trascorrere la notte in un rifugio, sarà per molti bambini un'esperienza indimenticabile.

Rifugi adatti alle famiglie

Dei quasi 350 rifugi del Club Alpino Svizzero (CAS) non tutti si trovano in zone ripide raggiungibili solo da alpinisti esperti con piccone e ramponi. Una dozzina di questi sono facilmente raggiungibili in due o tre ore di camminata e offrono anche camere per famiglie e sono adatti per escursioni di due giorni con i bambini. (www.sac-cas.ch).

Affinché l'escursione sia gradita da tutta la famiglia occorre principalmente solo una cosa: tempo sufficiente. Nella pianificazione dell'escursione occorre scegliere il viaggio

più semplice di andata e ritorno (macchina o mezzi pubblici?) e optare per un percorso adatto ai bambini, possibili alternative o percorsi più brevi e la possibilità di tornare indietro in caso di necessità. Inoltre, non dimenticare gli spuntini molto graditi da grandi e piccini.

Tempo a sufficienza e molto pause

Un fattore importante per le escursioni in montagna è il tempo di marcia. Sui cartelli che segnalano i sentieri o in internet (per esempio su www.hikr.org; cfr. link alla fine dell'articolo) trovate le descrizioni dettagliate dei percorsi e le informazioni relative al tempo necessario per raggiungere le mete. La regola di base per calcolare il tempo necessario con i bambini: moltiplicare per 1,5 il tempo indicato.

Anche le pause sono molto importanti. I bambini ne hanno bisogno di una ogni ora. È, inoltre, importante pianificare abbastanza tempo affinché i bambini possano

osservare gli animali (marmotte o stambecchi), lanciare i sassi in un ruscello o raccogliere una manciata di mirtilli selvatici.

Buone scarpe e protezione solare

Anche se si percorrono sentieri facili è importante indossare delle scarpe adatte con suola antiscivolo. Le condizioni meteorologiche possono cambiare in modo repentino, ecco perché si raccomanda di avere con sé vestiti di ricambio in caso di pioggia; inoltre, proteggete i bambini dalle radiazioni UV che sono maggiori in montagna. Crema solare e occhiali sono d'obbligo.

Lista di controllo per le gite in montagna con la famiglia

- Durata e difficoltà adatte all'età dei bambini.
- L'escursione è varia e c'è sempre qualcosa di nuovo da scoprire.
- L'escursione prevede di raggiungere mete interessanti e affascinanti.
- I bambini sono stati coinvolti nella pianificazione dell'escursione.

Stephan Fischer



Link consigliati

Consultando i seguenti link potete trovare informazioni importanti, consigli e descrizioni dei percorsi per la vostra prossima escursione. In Internet si possono trovare informazioni utili e adeguate. Ecco una breve lista:

www.hikr.org (comunità aperta; oltre 72 000 relazioni sulle escursioni nazionali e all'estero rilasciate da utenti registrati; d/f/i e molte altre)

www.myswitzerland.ch (Svizzera Turismo; offre molte proposte di escursioni e possibilità di viaggio e pernottamento; d/f/i e molte altre)

www.sac-cas.ch (Club Alpino Svizzero; trovare il rifugio adatto e prenotare online un letto o una camera [per famiglia]; d/f/i)

www.sicher-bergwandern.ch (campagna per escursioni sicure, controllo per l'escursionismo, proposte di escursioni; d/f/i)

www.wandern.ch (Sentieri Svizzeri; proposte di escursioni, mappe, applicazioni, informazioni utili relative alla rete di sentieri svizzeri; d/f)



Alto indice UV richiede maggiore protezione!

Le radiazioni ultraviolette (radiazioni UV) hanno una lunghezza d'onda minore della luce visibile. Dato che sono anche più cariche di energia, possono causare notevoli danni alla pelle, come rossori o addirittura scottature. L'indice UV è un'unità di misura semplice della forza delle radiazioni UV. Tanto maggiore è l'indice UV, più pericolose sono le radiazioni solari per la pelle. Nella tabella sono indicate le giuste misure di protezione in base alle radiazioni UV. Su www.uv-index.ch trovate i dati aggiornati sulle previsioni con i valori massimi attesi per il giorno stesso o l'indomani.

Pittogramma	Intensità della radiazione	Protezione
	debole	Non è necessario proteggersi
	moderata	Proteggersi: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare
	elevata	Proteggersi: cappello, maglietta, occhiali da sole, crema solare
	molto elevata	Intensificare la protezione: evitare, se possibile, di restare all'aperto
	estrema	Intensificare la protezione: evitare, se possibile, di restare all'aperto



Foto: Saakia Wflmer

«La consulenza personale è l'elemento essenziale»

A colloquio con Ursula Elmer. Il Canton Glarona conta circa 40 000 abitanti, di cui 3300 sono assicurati con Visana. La responsabile dell'agenzia, Ursula Elmer, si dedica da quasi 20 anni alle esigenze dei propri clienti.

Un consueto lunedì pomeriggio nel centro di Glarona: Ursula Elmer posa pazientemente per la fotografa. Qualche istante dopo, una ciclista di passaggio la saluta. «Una mia assicurata», precisa Ursula Elmer. Lo stesso si ripete più volte a distanza di pochi minuti. Diventa ben presto chiaro che a Glarona la responsabile dell'agenzia Visana è una persona nota.

Un punto di riferimento per tutte le esigenze degli assicurati

L'anno prossimo, a gennaio, Ursula Elmer festeggerà i suoi vent'anni di lavoro presso Visana. In

questi due decenni ci sono stati diversi cambiamenti. Un tempo, ad esempio, in quasi tutti i comuni del Canton Glarona era presente una piccola agenzia Visana. Attualmente è operativo e facilmente raggiungibile solo il suo ufficio di Ennenda, che assiste i 3300 assicurati sparsi in tutto il Cantone.

Grazie all'offerta di premi interessanti, lo scorso anno Ursula Elmer è riuscita a incrementare sensibilmente il numero degli assicurati. La sua esperienza pratica e professionale le consente di affrontare simili sfide, anche perché i suoi due figli stanno diventando sempre più indipendenti e questo le ha permesso anche di prolungare progressivamente gli orari di apertura dell'agenzia.

La qualità del servizio è la nostra migliore pubblicità

Visana è sinonimo di qualità e di servizio eccellente. Queste voci positive hanno contribuito ad aumentare la notorietà di Visana. «La vicinanza ai nostri clienti e l'assistenza nella fase successiva alla conclusione del contratto sono a mio avviso due fattori essenziali», spiega Ursula Elmer. A questo si aggiunge il personale rapporto di fiducia. «La gente mi conosce da anni. Chi si rivolge a me per stipulare un contratto sa bene che sarò sempre a sua disposizione anche dopo», aggiunge.

Ursula Elmer ha un buon fiuto per le esigenze dei clienti. Una consulenza seria per una famiglia richiede da un'ora e mezza a due ore di tempo. Per questo motivo, come consiglia Ursula Elmer, è opportuno occuparsi della copertura della propria assicurazione il prima possibile e non in autunno, poco prima della scadenza del termine per cambiare assicuratore.

Ampia autonomia

Sotto il profilo organizzativo, Ursula Elmer fa capo all'agenzia Visana di San Gallo. Le colleghe di Wil (SG) la sostituiscono durante le ferie; per il resto la responsabile dell'agenzia glarone è molto indipendente e non ha colleghe di lavoro. «Godo di ampia autorità, posso realizzare autonomamente iniziative promozionali e apprezzo il grande margine di libertà che Visana mi offre», afferma Ursula Elmer.

Dopo l'apprendistato come impiegata del commercio al dettaglio, è passata al settore amministrativo, lavorando in seguito nella segreteria di un'importante azienda di produzione nel Canton Glarona. «Ero già allora alla ricerca di una posizione di responsabilità. Ed è proprio questo aspetto del mio lavoro presso Visana che mi affascina», commenta Ursula Elmer. «Mi piace avere delle responsabilità e se necessario rispondo anche dei miei errori». Negli ultimi venti anni non si è mai annoiata. «Sono motivata e apprezzo i nostri prodotti. E i clienti lo percepiscono.»

Senso della giustizia

Alla sua attività presso Visana, Ursula Elmer ne affianca un'altra: due anni fa si è candidata alla carica di giudice popolare ed è stata eletta dalla Landsgemeinde di Glarona. In questa veste, insieme al presidente del Tribunale cantonale e ad altri tre giudici popolari, giudica diverse cause civili, tra cui divorzi, controversie in materia di eredità e vicinato, ecc.

Dedicarsi a qualcosa di completamente diverso rappresenta per lei una sfida affascinante. «Mi appassionano la



Una famiglia appassionata di sport

Ursula Elmer (48 anni) abita a Glarona con il marito e i due figli (18 e 20 anni). Lo sport è un tema onnipresente nella famiglia Elmer, che si tratti di corsa, ciclismo, sci o sci di fondo. Tre o quattro volte alla settimana, Ursula Elmer indossa le scarpe da jogging «per la salute della mente e del corpo», come dice lei. Il gruppo di corsa le permette di dimenticare la routine quotidiana, sebbene di tanto in tanto risponda anche durante l'allenamento a domande sull'assicurazione malattie e dia qualche consiglio ai suoi compagni di gruppo: ogni occasione è buona per offrire un servizio di qualità.

giustizia e le persone, e quest'ultime hanno un ruolo centrale anche per Visana», dichiara Ursula Elmer. «Per ricoprire questa carica è importante avere esperienza di vita, conoscere l'animo umano ed essere capaci di staccare la spina alla fine della giornata», precisa Ursula Elmer. Può capitare infatti di trovarsi di fronte a destini drammatici – come succede anche lavorando per Visana – e questa è la dimostrazione continua ed evidente che purtroppo la vita non sorride a tutti.

Stephan Fischer



Foto: Alfonso Smith

Difendiamo coi denti la nostra salute

I denti influiscono notevolmente sullo stato di salute generale. Zuccheri e acidi sono i peggiori nemici di una dentatura sana. I denti malati fanno male sia fisicamente sia finanziariamente e a volte sono la causa di problemi di salute che si manifestano in tutt'altre parti del corpo.

Sminuzzare, masticare, tritare, rosicchiare, mordere il cibo: questa è la funzione principale dei nostri denti. Essi prestano inoltre un contributo essenziale alla formazione dei suoni («s») e catturano l'attenzione quando sfoggiamo un sorriso bianco e smagliante. Grazie a un'adeguata igiene orale, i nostri denti dovrebbero poter assolvere a queste funzioni per tutta la vita.

Una pulizia corretta

I denti vanno puliti due-tre volte al giorno con uno spazzolino morbido e un dentifricio al fluoro. Questa regola base non è cambiata negli ultimi decenni. E per quanto

tempo bisogna pulirli? Di norma da due a tre minuti, sostiene Christian Weigel, dentista di fiducia di Visana a Thun. Ma questo è vero naturalmente solo se li si lava in modo mirato e sistematico, affinché al termine tutte le superfici siano pulite. «Ci si può lavare i denti anche per dieci minuti, ma non è detto che alla fine siano puliti», aggiunge Weigel.

Pulire giornalmente gli spazi interdentali con il filo o gli appositi scovolini e usare un gel concentrato al fluoro una volta alla settimana: anche questo dovrebbe far parte dell'igiene dentale standard, come raccomanda Christian

Weigel. Su quale sia il miglior tipo di spazzolino (tradizionale, elettrico, a ultrasuoni), non è possibile generalizzare: «Dipende dall'età e dalle condizioni dei denti.» La cosa più sensata è farsi consigliare dal proprio dentista o dall'igienista dentale.

Bibite acide, con molti zuccheri e appiccicose

Sebbene lo smalto dentale sia la sostanza più dura del corpo (vedi tabella), esso non è immune agli acidi. Perciò le abitudini alimentari influiscono notevolmente sulla salute dei denti. Molti alimenti, infatti, contengono acidi aggressivi come l'acido fosforico o quello citrico, che favoriscono l'erosione dello smalto. Estremamente nocivi sono gli energy drink, la Coca-Cola e altre bevande simili, poiché sono acidi, contengono molti zuccheri e si attaccano alla superficie dei denti. «Le persone che consumano molte bevande di questo genere si riconoscono dallo smalto visibilmente danneggiato», spiega Christian Weigel. L'anidride carbonica contenuta nelle bevande gassate, invece, è un acido debole e non rappresenta alcun problema.

Affinché l'acido derivante dagli alimenti non sia permanentemente attivo, lo specialista consiglia di concentrarsi giornalmente su pochi pasti e di non continuare a consumare alimenti contenenti acidi tra un pasto e l'altro: «Assumere una volta al giorno una grossa quantità di acido è meno dannoso che assumerlo cinque volte nel corso della giornata», spiega Christian Weigel.

Piccolo dente, grandi ripercussioni

Se un dente è malato o le gengive sono infiammate, non si può far altro che andare dal dentista. Il dentista cura i denti malati, impedendo così che le sostanze prodotte durante l'infiammazione entrino in circolo nell'organismo. I denti devono essere considerati sempre nella loro interezza: la loro influenza sul nostro stato di salute generale e sul benessere è notevole.

Focolai d'infezione nascosti nei denti avitali o del giudizio si ripercuotono sull'intero organismo e possono causare sintomi quali stanchezza, disturbi reumatici e altro. Se sussiste quindi un quadro patologico diffuso senza motivo apparente, si dovrebbe sicuramente prendere in considerazione di sottoporsi a un controllo dei denti e della mascella. È possibile infatti che l'origine di questi problemi sia nella radice di un dente.

Stephan Fischer

Lo smalto dentale in posizione centrale

Lo smalto dentale è la sostanza più dura del corpo umano. Il suo componente principale è l'idrossiapatite, una lega di calcio e fosforo. Lo smalto fonde solo a una temperatura di 1620 gradi Celsius, ma è sensibile agli acidi. Nella scala della durezza di Mohs, lo smalto occupa la posizione centrale (le ossa sono leggermente più morbide, pur avendo anch'esse una durezza di grado 5). Le unghie hanno un grado di durezza pari a 2.

Durezza	Minerale di riferimento
1	Talco
2	Gesso
3	Calcite
4	Fluorite
5	Apatite (smalto dentale)
6	Ortoclasio
7	Quarzo
8	Topazio
9	Coridone (rubino, zaffiro)
10	Diamante

scala della durezza di Mohs

Assicurazioni su misura per le cure dentarie

Le cure dentarie non sono coperte dall'assicurazione di base (fatta eccezione per gli infortuni). È quindi ragionevole stipulare un'assicurazione complementare apposita, che coprirà anche i costi dell'igiene dentale e del controllo annuale dal dentista. Visana offre un'ampia scelta di varianti di copertura (ammontare desiderato della prestazione, aliquota percentuale), ad esempio del 50 per cento dei costi fino a un massimo di 600 franchi all'anno a partire da un premio mensile di 6.20 franchi. Maggiori informazioni sono disponibili sul sito www.visana.ch > Clienti privati > Assicurazioni complementari > Cura dentaria.

Spazzolini a ultrasuoni in Visana Club

Siete alla ricerca di un buon spazzolino a ultrasuoni per la vostra famiglia? In Visana Club, a pagina 12, troverete un modello per bambini e un modello per adulti di Philips in offerta a un prezzo interessante.



Foto: Phil Wenger

Misurazione dell'attività fisica

Sanità elettronica. La digitalizzazione del mondo in cui viviamo compie rapidi progressi anche nel settore sanitario. Sempre più persone controllano la propria attività fisica con l'uso di activity tracker e app per smartphone. E voi cosa fate con i vostri dati?

Gli activity tracker sono di moda: si tratta di piccoli apparecchi da polso o da tasca che misurano l'attività fisica e memorizzano i dati. Spesso sono collegati a un'app installata sullo smartphone e la gamma di modelli si arricchisce di mese in mese. Il numero di app mediche e di app nel settore del fitness e del wellness si aggira addirittura intorno alle decine di migliaia.

Gli strumenti elettronici sono in grado di fare quasi tutto: contare i passi, misurare il battito cardiaco, localizzare la posizione, visualizzare

la distanza percorsa, calcolare il consumo calorico e valutare la qualità del sonno. Sono utili per le autodiagnosi, ricordano quando prendere un farmaco o l'ora della lezione di yoga.

Le app sono divertenti

Cosa c'è di meglio che prendersi cura della propria salute? Una scarsa attività fisica è la causa frequente di disturbi o patologie. Chi tiene un registro della propria attività fisica, quindi, fa del bene a se stesso. Inoltre, contare i passi o i piani, analizzare le sessioni di jogging o ridurre il peso corporeo può essere motivante.

La visualizzazione della propria attività fisica funge da sprone: i risultati devono essere migliorati, quindi si corre di più, si salgono più spesso le scale, si mangia più verdura e si bevono meno bevande dolcificate. Anche la misurazione delle prestazioni degli sportivi rientra in questo ambito.

Chi è il proprietario dei dati?

La raccolta dei dati assume un aspetto critico perché la maggior parte degli strumenti elettronici non si ferma alla sola misurazione. Molte app trasmettono i dati a terzi oppure ne consentono la divulgazione nei social media. Poiché spesso i server si trovano fuori dalla Svizzera, la legislazione locale in materia di protezione dei dati non viene applicata. Due domande rimangono spesso senza risposta: a chi appartengono i dati? Chi è il proprietario?

Quanto siano valide le app, se siano utili a risparmiare costi al sistema sanitario, se incidano positivamente sul comportamento degli utenti e proteggano la salute: a tutti questi interrogativi non si può rispondere in maniera definitiva. L'unica certezza è che le applicazioni cambieranno profondamente il sistema sanitario.

Sempre più digitalizzati, sempre più collegati in rete

La digitalizzazione del sistema sanitario svizzero è sempre più avanzata. Un numero crescente di processi viene automatizzato e di conseguenza diventa più efficiente. Se ciò produrrà risparmi e miglioramenti dei livelli di qualità, che ben venga. Il mercato dell'eHealth è in espansione e favorisce la nascita di nuovi operatori in materia di archiviazione, trasmissione ed elaborazione dei dati sanitari. Questi ultimi infatti hanno un valore, in quanto permettono di sviluppare nuovi modelli commerciali.

Le app possono rivelarsi valide

Visana vi raccomanda di condurre per principio uno stile di vita caratterizzato da una sufficiente attività motoria per rimanere sani e in forma. Se in aggiunta vi servite anche di strumenti elettronici, questi possono essere utili, ma non sono il presupposto per uno stile di vita sano. Malgrado tutto, uno stile di vita sano non rende immuni dalle malattie.

Dove porterà la digitalizzazione nel sistema sanitario? Questa domanda rimane in sospeso, ma di certo l'evoluzione procede a ritmi serrati e offre nuove opportunità. In ultima analisi, però, la responsabilità di decidere se misurare i vostri dati sanitari e renderli disponibili a terzi in formato digitale è solo vostra.

Peter Rüegg



Questionario sui vostri dati sanitari

Avete dubbi in merito alle app e agli activity tracker che misurano la vostra attività fisica? Rispondete alle seguenti domande.

1. Chi si interessa al mio stato di salute?
2. Il mio datore di lavoro è tenuto a sapere cosa faccio per non ammalarmi?
3. Qual è il valore – in franchi – dei miei dati sanitari?
4. A quale autorità, stato o azienda preferisco fornire i miei dati?
5. Voglio sapere quali miei dati vengono memorizzati e dove?
6. Voglio che mi venga ricordato quando devo fare attività fisica?
7. Voglio essere ricompensato se mi alimento in maniera corretta e faccio molta attività fisica? Da chi?
8. Quale istituzione svizzera stabilisce se il mio stile di vita è sano?

Visitate regolarmente
Visana Club al sito
www.visana-club.ch

Novità Visana Club

Visana Club – più vantaggi per voi. Le nostre offerte Visana Club comprendono una vasta gamma di articoli, dagli spazzolini da denti, agli accessori per la montagna o per qualsiasi attività del tempo libero.

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. Per Visana Club non viene impiegato nemmeno un centesimo dei premi incassati. Per ulteriori informazioni consultate il sito www.visana-club.ch.

Igiene orale perfetta per tutta la famiglia

Gli spazzolini sonici di Philips garantiscono una pulizia delicata e ottimale di denti e gengive con risultati brillanti. Sono raccomandati anche dalla Società svizzera degli odontoiatri (SSO).

Philips Sonicare for Kids

- Pulisce con cura i denti dei bambini
- Facilita l'apprendimento di una corretta igiene orale
- Ricaricabile



Philips Sonicare DiamondClean

(per gli adulti)

- Rimozione eccezionale della placca
- Denti sani e naturalmente bianchi
- Ricaricabile, con bicchiere di ricarica e astuccio ricarica USB portatile da viaggio
- Valutazione dell'associazione di consumatori tedesca Stiftung Warentest, settore igiene dentale: «molto buono»



Un sorriso smagliante a un prezzo speciale per i membri di Visana Club: Philips Sonicare DiamondClean a 149 franchi anziché 299.90 e Philips Sonicare for Kids a 49 franchi anziché 99. I prezzi includono l'IVA, le spese di spedizione e due anni di garanzia. Ordinate subito sul sito www.visana-club.ch oppure tramite il tagliando d'ordinazione. L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2015 o fino a esaurimento scorte. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito www.visana-club.ch oppure su www.philips.ch/sonicare (in tedesco e francese). Servizio clienti Philips: chiamata da rete fissa normale al numero 044 212 62 14.

Tagliando d'ordinazione

PHILIPS
sense and simplicity

pz. Philips Sonicare DiamondClean HX9332/04 Fr. 149.-

pz. Philips Sonicare for Kids HX6311/07 Fr. 49.-

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Ritagliare il tagliando e inviarlo a:
Sertronics AG, Philips / Offerta Visana,
Lindächerstrasse 1, 5413 Birnenstorf AG

In montagna con l'attrezzatura giusta

Che vogliate intraprendere una breve escursione a piedi o un trekking di più giorni, gli zaini e il bastoncino telescopico da trekking di Stöckli sono l'attrezzatura ideale per voi e la vostra famiglia.

Approfittate dei ribassi speciali di Visana Club sui seguenti articoli:

- zaino Deuter Waldfuchs Fr. 39.- (anziché Fr. 49.-)
- zaino Stöckli Trekking da 35 litri Fr. 99.- (anziché Fr. 135.-)
- zaino Stöckli Trekking da 25 litri Fr. 69.- (anziché Fr. 99.-)
- zaino Stöckli Trekking da 16-25 litri Fr. 59.- (anziché Fr. 89.-)
- bastoncino telescopico da trekking Stöckli Fr. 59.- (anziché Fr. 99.-)

In più riceverete un bonus Stöckli del 5 percento.

L'attrezzatura da escursionismo è disponibile in ogni filiale Stöckli dietro consegna del tagliando di sconto e presentazione della tessera d'assicurazione (per ogni persona assicurata un'attrezzatura completa o singoli articoli a un prezzo speciale). L'offerta è valida fino al 31 ottobre 2015 o fino a esaurimento scorte e non è cumulabile con altre promozioni o sconti. Per maggiori informazioni, visitate il sito www.visana-club.ch oppure inviate un'e-mail all'indirizzo info@stoekli.ch.



Offerta escursionismo di Stöckli Outdoor Sports

Ritagliare il tagliando e presentarlo insieme alla tessera d'assicurazione in una delle filiali Stöckli. Offerta valida fino al 31 ottobre 2015 o fino a esaurimento scorte.



Sport Dreams: un connubio di funzionalità e stile

La ditta svizzera Sport Dreams GmbH offre un interessante assortimento di abbigliamento per fitness, aerobica, danza, abbigliamento per il tempo libero e scarpe sportive.

Abbigliamento sportivo Anniluce

Anniluce è una linea di abbigliamento di tendenza per il fitness, l'aerobica, la danza e il tempo libero. Si distingue per il taglio e il design, insoliti e originali, nonché per la produzione solidale e sostenibile in Europa. I capi d'abbigliamento sono realizzati con tessuti pregiati e funzionali, sono traspiranti, comodi e di lunga durata.



Scarpe sportive Skechers

Le Skechers sono scarpe da ginnastica leggere, sportive ma con stile: ideali per il fitness, l'aerobica, la danza, il walking o più semplicemente per il tempo libero. I loro punti forti:



suola in memory foam, 180-190 grammi di peso, inter-suola ammortizzante, leggera e flessibile.

Approfittate di un'offerta esclusiva: il 20 percento di ribasso sull'intero assortimento dei marchi Anniluce e Skechers. I prezzi includono i costi di spedizione.

Ordinate subito sul sito www.visana-club.ch con il codice «Visana», per telefono al numero 062 544 77 78 o via e-mail all'indirizzo visana@sportdreams.ch. Modalità di pagamento: Postcard, Paypal, carta di credito o fattura (più 2.50 franchi di spese amministrative).

L'offerta è valida dal 3 settembre al 16 ottobre 2015 o fino a esaurimento scorte. Per maggiori informazioni, visitate il sito www.visana.sportdreams.ch. Per ottenere informazioni sui prodotti, contattate la ditta Sport Dreams GmbH al numero 062 544 77 78 oppure inviate un'e-mail all'indirizzo visana@sportdreams.ch.

Raccomandare Visana conviene

La vostra raccomandazione è importante per noi. Convincete i vostri amici e conoscenti della nostra offerta e beneficate insieme del premio di 200 franchi, 100 franchi per voi e 100 franchi per il nuovo assicurato. È facilissimo.

Siete soddisfatti di Visana? Allora convincete i vostri amici e conoscenti della qualità dei nostri diversi prodotti e della rapidità del servizio fornito e anche voi avrete la vostra parte. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. Più clienti riuscite a convincere

Tagliando di segnalazione

Il mio indirizzo

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

Vi segnalo le seguenti persone

Signora Signor
 Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Tel. ufficio _____ privato _____
 E-mail _____
 Data di nascita _____

Signora Signor
 Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Tel. ufficio _____ privato _____
 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.

e più aumenta la vostra ricompensa. E il vantaggio non è solo vostro: anche la persona assicurata (a partire da 18 anni) riceve 100 franchi se stipula l'assicurazione obbligatoria di base assieme all'assicurazione complementare Basic oppure l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

È facilissimo!

Raccomandare Visana è un gioco da ragazzi: basta compilare il talloncino a lato con cognome/nome e l'indirizzo dei vostri amici o conoscenti, il vostro indirizzo e il numero d'assicurato e spedire il modulo. A tutto il resto pensa Visana. Se la vostra raccomandazione si conclude con una stipula, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi ciascuno. Tutto è ancora più facile se scegliete l'opzione online:

www.visana.ch/raccomandazione. Sul sito internet troverete anche le condizioni per la raccomandazione. In caso di domande contattate la vostra agenzia Visana, sarà lieta di aiutarvi.

Franziska Lehmann



Vitamina D: l'alimentazione garantisce un apporto sufficiente?

Qual è la quantità sufficiente? Negli ultimi anni le dosi raccomandate di vitamina D in Svizzera e nel resto del mondo sono state triplicate o quadruplicate, ma la sola alimentazione è in grado di coprire questo fabbisogno? Una cosa è certa: la carenza di vitamina D può avere conseguenze negative.

La vitamina D deriva da due fonti: viene prodotta dall'organismo stesso per effetto delle radiazioni UV della luce solare o assunta con l'alimentazione. La vitamina D, che di fatto non è una vitamina ma un ormone, è necessaria per l'assimilazione intestinale del calcio e del fosfato e, insieme ad altri ormoni, ne regola il metabolismo. La carenza di vitamina D favorisce perciò l'osteoporosi e può causare stanchezza generale, debolezza muscolare nonché dolori ossei e muscolari.

Il sole estivo: sì, ma ...

Fino a poco tempo fa si riteneva che la pelle producesse una quantità sufficiente di vitamina D. Tuttavia è sempre più evidente che nella realtà lavorativa quotidiana, in particolar modo in inverno, è improbabile che il sole possa fornire il contributo necessario alla produzione di questa vitamina. In estate il sole è così intenso che basterebbe esporre il viso e le mani circa 20 minuti al giorno nelle ore più calde per produrre una quantità sufficiente di vitamina D. Però, tenuto conto del rischio di melanoma, gli esperti non sono unanimi nel consigliare di esporsi a questo concentrato di luce solare.

I raggi solari in inverno sono invece troppo deboli per consentire alla pelle di sintetizzare quantità sufficienti di vitamina D. Poiché la vitamina D accumulata nel periodo estivo non è sufficiente per coprire il fabbisogno fino alla primavera successiva, durante l'inverno può capitare che insorga una carenza. Soprattutto le persone anziane traggono beneficio dalla supplementazione di vitamina D, poiché essa rinforza sia le ossa che i muscoli, riducendo quindi del 20 per cento il numero di infortuni dovuti a cadute.



nutrinfo.ch

Ulteriori informazioni sulla vitamina D e su altri temi relativi alla nutrizione sono disponibili sul sito www.nutrinfo.ch, il servizio informativo per domande sulla nutrizione gestito dalla Società Svizzera di Nutrizione SSN.

Pesce, uova e latticini sono buone fonti di vitamina D

La vitamina D assunta attraverso l'alimentazione deriva soprattutto da prodotti di origine animale. Importanti fornitori di vitamina D sono i pesci grassi (aringhe, salmone, sardine), le uova e i latticini. Tuttavia anche l'apporto attraverso questi alimenti, soprattutto in inverno, non è sufficiente per coprire il fabbisogno. Pertanto alle persone di età superiore ai 60 anni è fortemente raccomandata la supplementazione con 20 microgrammi di vitamina D al giorno.

L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria raccomanda agli adulti e ai bambini a partire dal primo anno d'età una dose giornaliera di 15 microgrammi, mentre ai lattanti nel primo anno d'età una dose di 10 microgrammi al giorno. Oltre ai lattanti e agli anziani, fanno parte dei gruppi a rischio soprattutto le persone obese e quelle con la carnagione scura.

Società Svizzera di Nutrizione SSN



Agire correttamente in caso di interruzione di un viaggio

L'assicurazione viaggi Vacanza conviene. Le vacanze dovrebbero compensare la quotidianità frenetica. Tuttavia, i problemi medici possono guastare la serenità. Sapete come dovete comportarvi in caso di malattia o infortunio all'estero?

Chi si ammala o subisce un grave infortunio, vuole tornare al più presto a casa, poco importano il resto delle vacanze e le escursioni già prenotate. Grazie a Vacanza disponete di un'assicurazione vacanze e viaggio che copre eventuali costi aggiuntivi dovuti a un rientro anticipato e un rimborso proporzionale delle spese del soggiorno non utilizzato.

Prima di interrompere il viaggio contattare la centrale d'emergenza

In caso di problemi medici e prima di rientrare dal viaggio contattate la nostra centrale d'emergenza al numero di telefono +41 (0)848 848 855 (cfr. il retro della tessera d'assicurato) e coordinate insieme l'interruzione del viaggio. In questo modo i costi aggiuntivi vengono assunti nel caso in cui dobbiate interrompere il vostro viaggio per motivi di salute o se doveste essere rimpatriati.

Se interrompete il viaggio senza aver prima consultato la centrale d'emergenza, dovete in seguito dimostrare che il viaggio di rientro anticipato era necessario per questioni mediche, il che risulta spesso difficile. Contattare anticipatamente la centrale d'emergenza non solo semplifica il disbrigo dei costi derivanti, ma protegge anche la vostra salute. Infatti:

- è specializzata in medicina da viaggio e vi fornirà le indicazioni in merito all'assistenza medica sul posto e provvederà alla valutazione medica per il volo di rientro;
- conosce le direttive internazionali e riduce il rischio che il pilota rifiuti l'imbarco;

Disponete dell'assicurazione Vacanza se ...

... avete stipulato una delle seguenti assicurazioni complementari Ospedale, Ambulatoriale o Basic. L'assicurazione viaggi Vacanza è valida per viaggi fino a massimo otto settimane. Oltre ai costi di annullamento prima o durante il viaggio, sono inclusi anche i costi di guarigione. Inoltre, nell'assicurazione Vacanza sono comprese anche l'assicurazione bagagli e il servizio di blocco delle carte di credito. www.visana.ch/ferien

Ammalati prima dell'inizio del viaggio?

Se la malattia o l'infortunio si verificano prima dell'inizio del viaggio, è sufficiente un certificato medico che attesti l'impossibilità di intraprendere il viaggio. Non è, pertanto, necessario contattare la nostra centrale d'emergenza. Vi auguriamo buone vacanze e un rientro in piena salute.

- in base al vostro stato di salute si stabilisce il tipo di rientro, volo di linea oppure jet ambulanza. La centrale d'emergenza valuta quale tipo di trasporto è il più indicato e coordina tutto il necessario.

Il nostro consiglio: salvate il numero di emergenza +41 (0)848 848 855 sul vostro cellulare per averlo sempre a portata di mano in caso di necessità e per risparmiarvi ulteriore stress.

Hannes Bichsel

Sconto del 50% sulla nuova montatura di marca...

... indipendentemente dalla vostra età!* Non esitate a rivolgervi al vostro ottico Optic 2000 per scegliere i vostri nuovi occhiali e pagare soltanto la metà!

Da Optic 2000, gli assicurati Visana beneficiano di notevoli sconti all'acquisto di occhiali e lenti a contatto. Attualmente avete diritto a prezzi sensazionali, e a prescindere dalla vostra età! Non importa se grandi o piccini, questa è una promozione che non potete farvi sfuggire: il vostro ottico vi concederà infatti uno sconto straordinario del 50% sull'acquisto di una nuova montatura di marca.

*All'acquisto di due lenti antiriflesso per un importo minimo di 295 CHF per le lenti unifocali e 440 CHF per le lenti progressive, riceverete uno sconto del 50% sulla montatura di marca da voi scelta fra quelle appositamente contrassegnate nel punto vendita (esempi: Ray-Ban, Oakley, Vogue, Zest', Drew S., Baila, Tango,

Medley, Morphoz, Les Personnalités, elite, ecc.). L'offerta non comprende le montature per occhiali da sole ed è valida dal 15 settembre al 30 novembre 2015. L'offerta è cumulabile con la promozione «2° paio», ma non con ulteriori promozioni e sconti applicati sullo stesso articolo. Immagini non vincolanti.

Approfittate inoltre di un'esperienza d'acquisto unica nel suo genere grazie alle novità digitali di Optic 2000!

1. Scegliete le montature che «calzano» meglio sul vostro viso grazie all'«Assistente di stile».
2. Provatele poi in realtà aumentata usando lo «Specchio virtuale».
3. Non sapete ancora quale montatura scegliere? Nessun problema! Con l'applicazione «Connect», l'ottico vi invierà un'e-mail con la vostra selezione di montature, affinché possiate riflettere con calma a casa sul modello da scegliere.
4. Temete che i vostri figli si annoino mentre siete dall'ottico? L'applicazione «Disegna!» permetterà ai vostri piccoli di trasformarsi in designer di occhiali in erba, e voi potrete così scegliere i vostri occhiali in tutta tranquillità!

Non esitate a scoprire tutte queste novità digitali presso il punto vendita Optic 2000 più vicino!

A proposito di Optic 2000 Suisse

Presente in Svizzera sotto forma di società anonima dal 1999, Optic 2000 Suisse è il maggior gruppo di ottici indipendenti a livello nazionale. Conosciuto per la sua offerta speciale «À chacun sa 2^{ème} paire à partir de CHF 1 de plus», il gruppo finanzia diversi progetti umanitari e caritatevoli. Optic 2000 Suisse sostiene Caritas Svizzera nella lotta contro la povertà in Svizzera, versando un franco per ogni secondo paio di occhiali venduto.





Un forte legame con Berna

Visana si impegna a siglare importanti collaborazioni nel settore dello sport di massa e agonistico. Visana e il tradizionale club di calcio BSC YB hanno entrambe radici a Berna e sono conosciuti a livello nazionale. Per la stagione alle porte hanno rafforzato la loro collaborazione.

«La partita si fa viva: i giallo neri vanno in contromano, la palla va in direzione dei rossi, cross verso l'area di porta, tiro e goal!» Questa potrebbe essere la descrizione in gergo calcistico della collaborazione tra l'assicuratore malattie e infortuni Visana e il club di calcio BSC Young Boys.

Per tutta la famiglia YB

Da anni lo Young Boys e Visana collaborano insieme. A partire da questa stagione, la collaborazione è stata estesa a tutta la famiglia dello YB: dai YB Kids Camps – i campi di allenamento dei bambini alle squadre dei giovani talenti (da U12 a U21) fino ad arrivare alle squadre femminili e alla prima squadra.

Secondo Alain Kappeler, CEO dello Young Boys, la collaborazione con Visana riveste notevole importanza: «l'impegno di Visana con lo YB a tutti i livelli è un forte segnale di riconoscimento.» Lo YB attribuisce grande valore alla promozione dei giovani talenti. «Grazie a un partner forte come Visana possiamo espandere in modo mirato la nostra esemplare promozione dei giovani talenti e dare il giusto sostegno a lungo termine ai nostri giovani giocatori per la loro carriera», spiega Ernst Graf, responsabile delle squadre dei giovani talenti dello YB.

Impegno a lungo termine

La promozione dell'attività fisica e la sostenibilità sono i motivi per cui Visana s'impegna a sostenere i giovani talenti e le squadre femminili dello YB come partner principale. E, ovviamente, per realizzare il sogno d'infanzia di qualche giovane. «Vogliamo fare in modo che donne, bambini e giovani appassionati di calcio possano trovare nello YB le premesse giuste per coltivare la propria passione. Tutti i bambini dovrebbero avere la possibilità di raggiungere importanti obiettivi» conclude Urs Roth, CEO del Gruppo Visana.

Visana s'impegna con diverse collaborazioni nel settore dello sport di massa e dello sport di prestazione, affinché la popolazione rimanga in forma fisicamente e mentalmente, riducendo così il rischio di malattie e infortuni. Per maggiori informazioni sulle collaborazioni di Visana, consultate la seguente pagina web www.visana.ch > Visana > Ritratto.

Peter Rüegg

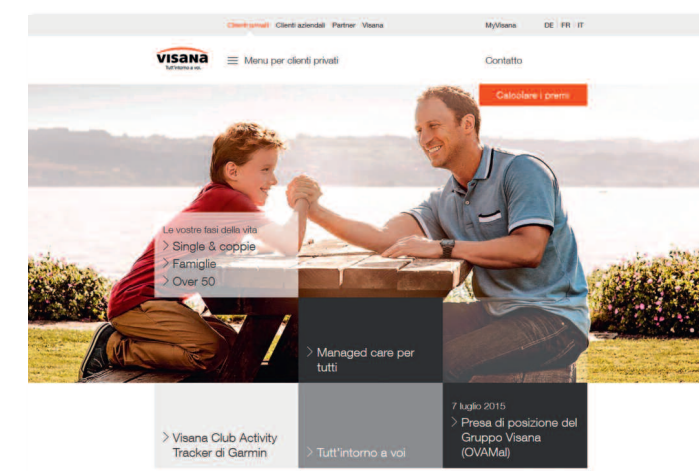
Visana presenta il nuovo sito internet

Restyling completo del sito www.visana.ch. Struttura chiara, navigazione intuitiva e design moderno: sono queste le caratteristiche che rendono il nostro nuovo sito web un'esperienza di marca digitale, in cui le esigenze della clientela sono sempre in primo piano.

Il nostro nuovo sito web si presenta non solo con una nuova veste grafica, fresca e moderna, ma anche con contenuti completamente aggiornati. I visitatori devono infatti poter accedere alle informazioni corrette con pochi clic del mouse e con la massima facilità, ovunque si trovino. Grazie al cosiddetto responsive web design*, la grafica del sito www.visana.ch si adatta automaticamente al vostro computer, tablet o smartphone.

L'offerta giusta per le vostre esigenze

Il nostro nuovo sito internet è stato progettato in linea con le vostre esigenze ed è dotato di numerosi elementi funzionali. La navigazione a riquadri consente l'accesso diretto alle informazioni principali. Nel menu «Clienti privati», nella sezione «Prestazioni», sono descritti dettagliatamente tutti i prodotti assicurativi. La sezione «Servizi» elenca importanti suggerimenti e possibilità di contatto. E poiché sappiamo quanto sia difficile trovare la soluzione assicurativa ideale, vi mostriamo come poter configurare il vostro pacchetto assicurativo individuale nella sezione «Le vostre fasi della vita».



La vostra opinione ci interessa

Avete suggerimenti o richieste in merito al nuovo sito web? Inviateci la vostra opinione all'indirizzo forum@visana.ch.

Sempre vicina ai propri clienti

Visana è sempre vicina ai propri clienti con circa 130 agenzie e anche online, ad esempio con il nostro portale internet MyVisana. Oppure cercate un'agenzia specifica? Nessun problema: cliccando su «Contatto» (in alto a destra) colleghiamo il mondo virtuale a quello reale, indicandovi la vostra persona di riferimento locale.

Vi auguriamo buon divertimento alla scoperta del nuovo sito web e saremo lieti di ricevere suggerimenti, elogi o critiche.

Isabelle Bhend

* Il termine «responsive web design» o design responsivo indica una tecnica di progettazione di siti web, in cui contenuti ed elementi di navigazione si adattano alla risoluzione video del dispositivo finale in uso.

Buono a sapersi

Vincere un iPhone 6 con MyVisana



Utilizzate già MyVisana, il portale online dei clienti? Se non lo avete ancora fatto, è giunto il momento di provarlo. Grazie a MyVisana potete gestire la vostra assicurazione con pochi clic e in futuro non avrete più bisogno di cercare le polizze d'assicurazione o i conteggi delle prestazioni. Tramite il

portale clienti potete modificare comodamente i vostri dati o la franchigia e accedere in qualsiasi momento ai vostri documenti assicurativi e polizze, risparmiare tempo e tutelare l'ambiente riducendo il consumo di carta.

Iscrivetevi già oggi sul sito web www.myvisana.ch. Tra tutti coloro che si saranno iscritti entro il 31 ottobre 2015 estrarremo a sorte un iPhone 6 (64 GB, grigio siderale) del valore di 779 franchi.

«VisanaFORUM» doppio?

Ricevete due o addirittura tre copie della nostra rivista della salute VisanaFORUM? Per tutelare l'ambiente e risparmiare importanti costi a beneficio degli assicurati, desideriamo evitare invii superflui. Comunicate alla vostra agenzia l'indirizzo a cui non devono più essere inviate le riviste della salute «VisanaFORUM» (trovate le indicazioni relative all'agenzia sulla vostra polizza d'assicurazione). Potete comunicarci il numero di abbonamento anche per e-mail al seguente indirizzo forum@visana.ch. Vi ringraziamo per la collaborazione.

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 > 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 Club potete registrarvi alla newsletter gratuita su www.visana.ch.

Termini di disdetta 2015

L'assicurazione di base può essere disdetta al 31 dicembre 2015 con un preavviso di un mese. La disdetta deve pervenire all'agenzia Visana competente al più tardi l'ultimo giorno lavorativo prima dell'inizio del termine di disdetta, vale a dire il 30 novembre 2015.

Se non si verifica alcun adeguamento dei premi, le assicurazioni complementari secondo la Legge sul contratto d'assicurazione (LCA) possono essere disdetta al più tardi il 30 settembre 2015 (data in cui la lettera deve pervenire all'agenzia Visana competente) per il 31 dicembre 2015.

20 percento di sconto da Ochsner Sport

Presso il nostro partner Ochsner Sport trovate un vasto assortimento di articoli sportivi. Se siete assicurati Visana beneficate fino al 1° novembre 2015 del 20% di sconto sui vostri acquisti online. Andate al sito it.ochsnersport.ch, scegliete i vostri articoli e inserite nel carrello il codice tagliando OV8-HW2-VISANA. Concludete, infine, la vostra ordinazione cliccando su «Vai al carrello». In caso di domande o problemi tecnici potete rivolgervi alla hotline di Ochsner Sport al numero gratuito 0800 022 022.

Women Sport Evasion a Losanna anche nel 2016

Tutto esaurito! Il 20 e 21 giugno 2015 quasi 2700 donne di età compresa tra 16 e 80 anni hanno partecipato all'ottava edizione della Women Sport Evasion a Losanna. Un record assoluto. Durante le due giornate, le partecipanti hanno potuto scoprire 32 discipline sportive di tendenza, tra cui Afrohouse, Voguing, Pole Dance o Body Attack. In veste di presenting partner di questo evento, Visana è lieta di annunciare che l'anno prossimo la Women Sport Evasion si svolgerà ancora una volta a Losanna. Segnatevi già oggi le date del 25 e 26 giugno 2016 nella vostra agenda.

www.womensportevasion.ch



Foto: Stephan Fischer



«La popolazione chiede un'autentica discrezionalità»

Una visione globale. È questa la richiesta di Lorenz Hess, Consigliere nazionale, il quale lamenta che molti attori del settore sanitario si fermano ai dettagli e non riescono a mettere a fuoco il quadro complessivo.

Il Consigliere nazionale Lorenz Hess, in veste di membro del Consiglio di Amministrazione del Gruppo Visana, è coinvolto nella formulazione e nell'attuazione della strategia aziendale. Nel corso dell'intervista Hess svela alcuni dettagli del suo lavoro e descrive a grandi linee richieste concrete.

«VisanaFORUM»: Signor Hess, da un anno a questa parte lei è membro del Consiglio di Amministrazione di Visana. Quali sono le sue impressioni?

Lorenz Hess: in azienda regna uno spirito molto positivo. Il Consiglio di Amministrazione svolge in maniera costruttiva il proprio lavoro di vigilanza dell'azienda.

Cosa contraddistingue un buon Consiglio di Amministrazione?

Un'azienda e la propria strategia sono caratterizzate da diverse visuali. Un buon Consiglio di Amministrazione rappresenta un ampio ventaglio di prospettive e conoscenze. Questo vale anche per Visana.

Quali benefici traggono gli assicurati dalla presenza di Lorenz Hess nel Consiglio di Amministrazione di Visana?

Il nostro intento è di offrire ai clienti le migliori soluzioni assicurative possibili. Gli assicurati traggono beneficio se lavoriamo seriamente e facciamo sì che l'azienda rispetti gli impegni assunti.

Quali innovazioni ci attendono nel settore sanitario?

Un esempio attuale è l'introduzione della cartella informatizzata del paziente. Essa consentirà di rendere più efficiente il trattamento dei pazienti, evitando sovratrattamenti ed errori terapeutici.

Non ha paura del paziente «trasparente»?

No, anche l'e-banking si è affermato. Le disposizioni legislative sono a un livello molto elevato. La regolamentazione prevede, inoltre, che i pazienti e gli assicurati possano decidere liberamente se disporre o meno di una cartella informatizzata.

Quali sono le altre sfide?

La struttura demografica della società sta invecchiando. La tendenza evidenzia che gli anziani fruiscono di prestazioni mediche costose. Dobbiamo riflettere su come finanziare tali prestazioni. Sfide complesse sono individuabili anche nella disponibilità di organi per i trapianti. In questo ambito abbiamo compiuto un piccolo passo avanti grazie alla nuova legge, ma il dibattito deve coinvolgere la società, la politica e la medicina

E le spese in continuo aumento?

Dobbiamo considerare la contropartita. Da un lato, prestazioni di prim'ordine. Dall'altro, il settore sanitario è un mercato in crescita che crea posti di lavoro. Le relative spese ne sono la conseguenza. Per questo motivo dobbiamo eliminare con fermezza le carenze esistenti che generano costi inutili.

Ci faccia un esempio!

Consideriamo il ruolo dei Cantoni. Attualmente gestiscono ospedali propri, definiscono le tariffe e svolgono una funzione di controllo. Per dirla in gergo sportivo, sono allo stesso tempo allenatori, giocatori e arbitri. Questo non va bene. I Cantoni devono creare le condizioni quadro per promuovere la concorrenza.

Sta parlando in veste di Consigliere nazionale?

Chiaro. Mi oppongo alla tendenza e alla crescente propensione dello Stato a regolamentare ogni questione. Al momento, ad esempio, sono in atto tentativi per far sì che alla fine il fornaio debba confezionare ogni cornetto singolarmente e piazzarci sopra una bella etichetta informativa. Questa è una tendenza che va frenata. La volontà di controllo statale rasenta spesso lo statalismo.

Ma la salute non è forse un patrimonio da tutelare?

Di sicuro è bene che la Confederazione intervenga, ad esempio per regolamentare l'uso di sostanze stupefa-

Alla ricerca di soluzioni

Lorenz Hess, consulente P.R. diplomato, è imprenditore autonomo con esperienza nel settore politico, economico e amministrativo. Il membro del Consiglio di Amministrazione di Visana conosce dall'interno l'Ufficio federale della sanità pubblica in quanto ex collaboratore e rappresenta il PBD di Berna in seno al Consiglio nazionale. Lorenz Hess considera come suo compito principale «cercare soluzioni praticabili».

«Molte opportunità per fare movimento»

Quando affrontiamo il tema dell'equilibrio tra vita personale e professionale, Lorenz Hess, con uno sguardo un po' malizioso, sostiene di avere la coscienza pulita. Ex pugile e atleta di triathlon, pratica jogging e nuoto più volte alla settimana. Hess ritiene inoltre che la vita quotidiana offra molte opportunità di fare movimento. «Basta coglierle!», spiega. Ad esempio, Hess ogni giorno sale 110 gradini dal garage sotterraneo anziché prendere l'ascensore.

centi, ma solo entro certi limiti. Se mangio una millefoglie, sono consapevole che è più calorica di una mela e che quest'ultima è più salutare, ma non mi serve l'aiuto dello Stato per decidere.

Non è questo ciò che la popolazione desidera?

Il no deciso alla cassa malati unica ha dimostrato che la popolazione non auspica sovraregolamentazioni, ma un'autentica discrezionalità. Pertanto ritengo sia inopportuno che il Consiglio federale stia tentando con sotterfugi, per così dire, di introdurre nuovamente elementi della cassa unica tramite l'ordinanza relativa alla Legge sulla vigilanza degli assicuratori malattie.

Il Parlamento ha bisogno di più potere?

Il sistema di milizia è valido e giusto, ma dobbiamo essere vigili per evitare che l'amministrazione si trasformi in un'entità con vita propria. Personalmente riterrei sensato che il Parlamento avesse il diritto di veto sulle ordinanze, quindi nell'ambito in cui l'amministrazione regola le disposizioni dettagliate in seguito a una votazione popolare o a una decisione parlamentare. Questa sarebbe la garanzia di una migliore attuazione della volontà del popolo o del legislatore.

David Müller