



Vincere 50 borse fatte con il telone pubblicitario dell'orso

Sacchi e borse fatte con materiale riciclato esistono già da un bel po'. Ma sono una vera novità le pratiche borse della spesa realizzate con l'enorme telone pubblicitario Visana raffigurante l'orso simbolo di Berna. Fino a poco tempo fa, il telone pubblicitario richiamava l'attenzione alla stazione bernese di Wankdorf. Mettiamo in palio 50 di questi pratici pezzi unici.

Testo e Foto: Stephan Fischer

Sono state realizzate esattamente 100 di queste borse di cui 50 vengono sorteggiate tra i lettori di «Visana-FORUM». Naturalmente, il telone pubblicitario è stato pulito e ritagliato a pezzi. Con un pizzico di fortuna potrete vincere una borsa con una parte dell'immagine dell'orso. A proposito, il telone è stato sostituito con uno nuovo. La prossima volta che passate per la stazione di Wankdorf affacciatevi alla finestra in direzione dello stadio e vedrete dove si trova l'orso bernese. Se anche voi volete vincere una di queste robuste borse della spesa (numerate da 1 a 50) potete partecipare al concorso online sul sito www.visana.ch/concorso. Oppure compilate il tagliando sottostante e inviatelo tramite posta. Buona fortuna!



Tagliando di concorso

Vorrei vincere una borsa Visana.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 25 settembre 2017 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati direttamente entro il 15 ottobre 2017. 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.

Visana **FORUM**

La rivista della salute 3/2017



4 In giro per le montagne
Via all'arrampicata!

16 Sicurezza in vacanza
Vacanza – l'assicurazione viaggi per ogni evenienza

22 Sicurezza e rinunce durante le scalate
A colloquio con Peter Schmid

Sommario

Salute

Escursioni su sentieri sicuri	3
Un'arrampicata per tutti i gusti e livelli	4
Bere in modo corretto e mantenersi in forma	6

Impegno

Festeggiare con l'SC Berna	7
----------------------------	---

Inside

Il campanilismo cantonale ostacola le riforme	8
Premi 2018 concorrenziali	9
Luci puntate su un collaboratore	10
Le nostre assicurazioni di cose	12
Visana App: finalmente disponibile	13
Lotta agli abusi assicurativi	14

Servizi

Attenzione alle truffe telefoniche	15
Tempo di vacanze: viaggiare sicuri	16
Raccomandare Visana vale la pena	17
Offerte autunnali di Visana Club	18
Buono a sapersi	20
A colloquio con Peter Schmid	22
Concorso	24

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

L'autunno è la stagione delle escursioni in montagna. Nel nostro tema principale vi diamo qualche ispirazione con alcune delle più belle arrampicate della Svizzera per ogni livello, e vi illustriamo chi si prende cura e garantisce la sicurezza della rete escursionistica lunga circa 65 000 chilometri. Inoltre, vi sveliamo i consigli più importanti sul bere per grandi e piccoli, affinché l'arrampicata o l'escursione in montagna diventi indimenticabile.

L'autunno è anche il periodo in cui vi arrivano le polizze assicurative per l'anno prossimo. A pagina 9 svelo una prima panoramica relativa all'evoluzione dei premi del 2018. La cosa più importante e tantomeno sorprendente è che i premi aumenteranno anche quest'anno. I premi rispecchiano l'andamento dei costi nel settore sanitario e niente lascia presupporre che l'evoluzione in futuro cambierà direzione.

Tuttavia, ho una buona notizia per voi: si prevede che i nostri premi dell'assicurazione di base aumenteranno meno dell'anno precedente. Inoltre, per voi abbiamo investito nella nostra offerta di servizi. Da subito potete accedere in ogni momento e ovunque vi troviate ai vostri dati assicurativi oppure scannerizzare le vostre fatture mediche e inoltrarle elettronicamente tramite Visana App. Oltre a ciò, grazie alla nostra interessante offerta di assicurazioni domestiche e di responsabilità civile, avete un motivo in più per accordarci ancora la vostra fiducia. Convincevi voi stessi a pagina 12 e 13.

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



Urs Roth
Presidente della Direzione



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 Schmid, 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:** Brunni/Engelberg, perretfoto.ch. **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).

Per sentieri escursionistici sicuri

I sentieri escursionistici svizzeri sono ben attrezzati, ben indicati e molto apprezzati da grandi e piccini. L'80 per cento della popolazione usufruisce della rete escursionistica lunga 65 000 chilometri. Per la manutenzione e la sicurezza vengono investiti un bel po' di soldi, ma c'è anche molto lavoro svolto in parte da volontari. Ma da chi esattamente?

Testo: Stephan Fischer | Foto: Sentieri svizzeri

Ottimizzare i sentieri, ridipingere le segnaletiche, sostituire i segnali, controllare i ponti e altre costruzioni: il dispendio di tempo per la manutenzione della rete escursionistica che ha una lunghezza pari a 1,5 la circonferenza della terra è enorme. Poter camminare in sicurezza attraverso valli, montagne e pascoli costa più di 50 milioni di franchi all'anno.

Federalismo per la manutenzione

I Cantoni sono responsabili dei sentieri escursionistici e, quindi, sono i contribuenti a pagare la maggior parte della manutenzione. Questo è quanto previsto dalla Legge federale sui percorsi pedonali e i sentieri. Tuttavia, i Cantoni possono delegare alcuni compiti ai Comuni o a organizzazioni specializzate (associazioni) ed è ciò che fanno. Come conseguenza si palesano diverse soluzioni per la manutenzione, ma funzionano tutte, afferma Bernard Hinderling, capoprogetto del settore Sentieri escursionistici presso l'Associazione Sentieri Svizzeri, che offre consulenza a cantoni e associazioni.

Spesso sono i volontari delle organizzazioni cantonali dei sentieri escursionistici che controllano una volta l'anno le 50 000 segnaletiche e in contemporanea verificano anche che la rete escursionistica lunga 65 000 chilometri non sia stata danneggiata. Ciò avviene sempre in primavera quando la vegetazione è così rigogliosa da coprire anche le segnaletiche e dura fino alla fine della stagione.

 Schweizer Wanderwege
Suisse Rando
Sentieri Svizzeri
Sendas Svizras

Sentieri escursionistici ed escursionismo in cifre

- L'intera rete escursionistica è lunga 65 000 km (sentieri: 71 500 km; ferrovie: 5200 km).
- Il 63 per cento sono sentieri escursionistici (segnalati in giallo), il 36 per cento sono sentieri di montagna (bianco-rosso-bianco) e l'1 per cento rappresenta i sentieri alpini (bianco-blu-bianco).
- Ci sono 50 000 segnali in tutta la Svizzera.
- Servirebbero 645 giorni per camminare per tutta la rete escursionistica (con la velocità indicata sulla segnaletica, senza pause).
- La manutenzione annua costa 800 franchi per chilometro.
- Si risparmiano 5 milioni di franchi grazie al volontariato.
- La durata di un'escursione media dura tre ore.
- Per un'escursione si spendono in media 45 franchi (viaggio, vitto).



Sentiero danneggiato: cosa fare?

Segnaletiche cadute, sentieri danneggiati: gli escursionisti devono fare qualcosa? «Sì. Siamo molto interessati a ricevere notifiche del genere. Attraverso il nostro modulo di feedback sul nostro sito è possibile comunicarci questi eventi, e ciò accade più volte a settimana», conferma Bernard Hinderling. È possibile comunicarlo anche per e-mail ai Comuni oppure alle organizzazioni cantonali dei sentieri escursionistici. L'officina o le associazioni si occupano della riparazione dei danni, affinché si possa affrontare anche la prossima escursione in tutta sicurezza.

 www.sentierisvizzeri.ch

stampato in
svizzera





Flims

Un'arrampicata per tutti i gusti e livelli

Arrampicarsi è di forte tendenza, sia in palestra che fuori nella natura. La maggior parte delle destinazioni di vacanza in montagna dispone di un'arrampicata nelle vicinanze che permette a grandi e piccini di avvicinarsi a questo sport affascinante. Volete darvi anche voi all'arrampicata durante le vacanze autunnali? Abbiamo tre proposte per voi.

Testo: Stephan Fischer | Foto: MySwitzerland.com, Aletsch Arena, Mürren Tourismus, Pontresina Tourismus

Vi aspetta il magnifico panorama dell'Aletsch

La via di arrampicata dell'Eggishorn (2926 m) si addice anche a persone con poca esperienza (livello: facile-medio). Non ci sono passaggi sporgenti e quelli più ripidi sono stati attrezzati con scalini di ferro. Chi non si sente a suo agio nei passaggi più ripidi, dopo un'ora può usufruire dell'uscita di

emergenza e raggiungere l'Eggishorn tramite il sentiero di montagna. Il ponte a tre funi e una «tirolese» lunga 30 metri (teleferica, solo in compagnia di una guida) vi faranno battere il cuore all'impazzata. Entrambe le attrazioni possono, però, anche essere evitate. Per l'arrampicata si devono mettere in conto circa due/tre ore. Dopo 300 metri di dislivello, in cima ci si può godere il panorama mozzafiato sul ghiacciaio dell'Aletsch.



Da Fiesch o tramite Bettmeralp

Per un facile accesso all'arrampicata si prende la funivia da Fiesch via Fiescheralp sull'Eggishorn, raggiungendo il punto di partenza dopo 20 minuti. L'escursione lungo l'alta via Unesco dura circa due ore dal Bettmerhorn che è stato raggiunto in funivia da Bettmeralp. La discesa si può affrontare a piedi oppure con la funivia via Fiescheralp. www.aletscharena.ch



Salute

Arrampicarsi con vista sul Lauterbrunnental

Quasi sempre in arrampicata si va in alto. Ma non a Mürren, dove l'accesso è il punto più alto dell'escursione con difficoltà media. Chi osa far scivolare lo sguardo sul Lauterbrunnental viene gratificato con un panorama mozzafiato sulle alpi bernesi. Spesso si viene sorpassati persino da un basejumper, ma anche l'arrampicata stessa offre una scarica di adrenalina. La tirolese lunga 60 metri (utilizzabile solo in compagnia di una guida) oppure il ponte a tre funi fanno battere il cuore un po' più forte anche ad arrampicatori esperti.

Accesso a Mürren

Il punto di partenza è la terrazza panoramica a Mürren, al di sotto dell'edificio della Posta. A Mürren (1650 m), dove vige un divieto di circolazione per le automobili, ci si arriva o con la Schilthornbahn da Stechelberg oppure con la funivia con partenza a Lauterbrunnen. Per il percorso di 2,2 km si devono pianificare circa tre ore. 300 metri più in giù l'itinerario giunge al termine a Gimmelwald. Da lì si può ritornare a Mürren con la funivia oppure scendere a valle a Stechelberg. www.klettersteig-muerren.ch, www.muerren.swiss



Piz Trovat: per principianti ed esperti

La via ferrata più vecchia dell'Engadina è adatta per famiglie con bambini a partire da circa 10 anni, ma anche per gli esperti alla ricerca di una nuova sfida. Dopo un tragitto comune, prima del ponte l'itinerario si divide in due varianti: una adatta alle famiglie che prima porta verticalmente in alto e poi con una lieve arrampicata si raggiunge la cima del Piz Trovat; e l'altra molto difficile in cui si devono affrontare passaggi sporgenti (circa 30 metri). La seconda variante è raggiungibile tramite una tirolese ed è adatta ad arrampicatori allenati con una certa esperienza. Anche questo itinerario volge al termine sulla vetta, dove la sosta è più che meritata.



www.myswitzerland.com/vieferrate

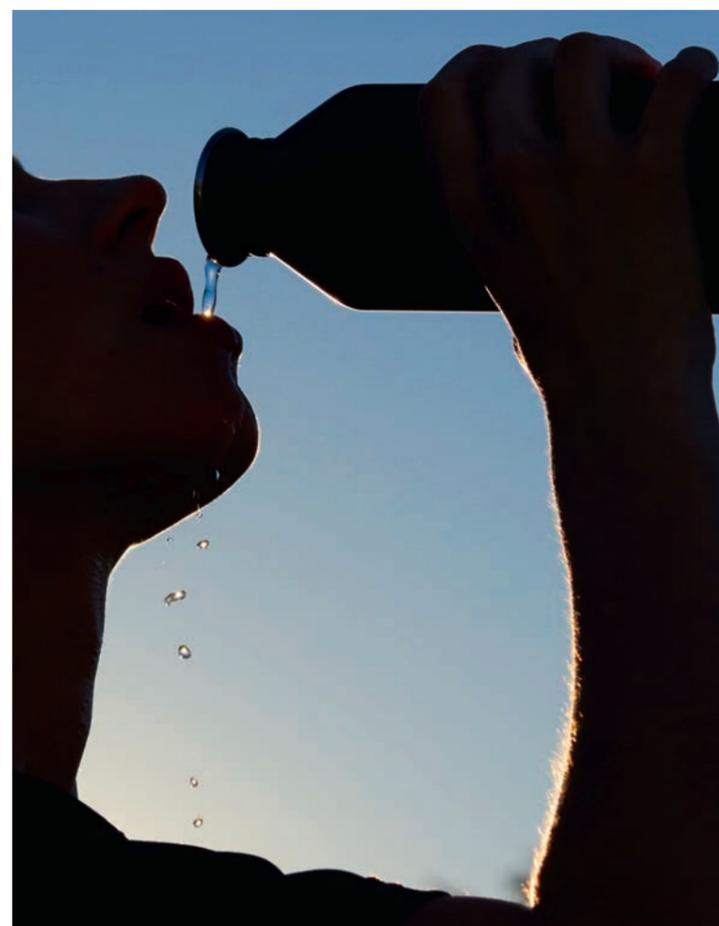
Partenza sulla Diavolezza

Con la funivia si raggiunge comodamente la Diavolezza a 2973 metri. La via indicata dai colori bianco-blu-bianco in 20 minuti porta all'accesso che si trova ai piedi del Piz Trovat. Dopo 300 metri di dislivello e circa due ore di arrampicata si raggiunge la vetta a 3146 metri, dove il panorama mozzafiato sull'unica cima di 4000 metri dei Grigioni (Piz Bernina) fa dimenticare la fatica e il sudore. Tramite la stazione di montagna Diavolezza si ritorna a valle. www.engadin.stmoritz.ch/pontresina

Bere in modo corretto e mantenersi in forma!

Il fatto che il nostro corpo abbia bisogno di liquidi non si mette in discussione. Sebbene sia importante bere tanto, in modo particolare in estate, gli esperti non riescono a mettersi d'accordo sulla quantità consigliata. Quanto dovrete bere dipende dalla vostra età, dal vostro peso e da altri fattori ed è, quindi, molto individuale. Il fabbisogno di liquidi aumenta in caso di attività sportive come le escursioni o le arrampicate.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Alfonso Smith



Promemoria per bere anche fuori casa

Negli app store si trovano diverse applicazioni con le quali si può calcolare in modo semplice la quantità ottimale da bere. Inoltre, è possibile impostare un promemoria per sapere quando si dovrebbe bere la prossima volta, anche fuori casa durante l'escursione o l'arrampicata.

www.visana.ch/consigli_per_la_salute

I nutrizionisti hanno stabilito una semplice regola per gli adulti in buone condizioni di salute, ovvero: 0,03 litri (30 millilitri) per chilo di peso corporeo al giorno.

Alcuni esempi:

- 50 chili di peso corporeo equivalgono a 1,5 litri di liquidi
- 60 chili di peso corporeo equivalgono a 1,8 litri di liquidi
- 70 chili di peso corporeo equivalgono a 2,1 litri di liquidi
- 80 chili di peso corporeo equivalgono a 2,4 litri di liquidi
- 90 chili di peso corporeo equivalgono a 2,7 litri di liquidi

Questa formula è soltanto un'indicazione, dato che la scienza è tutt'altro che concorde sulla quantità. La quantità ottimale dipende insomma da persona a persona. L'età e la temperatura esterna sono importanti fattori che possono influenzare la quantità consigliata. In caso di alto consumo di sale o malattia (febbre, diarrea, vomito) oppure se si pratica sport, il fabbisogno di liquidi aumenta notevolmente.

A proposito, chi si attiene alla piramide alimentare svizzera assimila circa un litro di liquidi sotto forma di frutta e verdura.

Una carenza di liquidi è letale

Già con una lieve carenza di acqua si notano i primi sintomi: sete, malessere, perdita d'appetito, nausea, irritabilità e frequenza accelerata del polso. Altri segnali in caso di scarsa assunzione di liquidi sono il mal di testa, l'abbassamento delle capacità intellettuali (per es. concentrazione) e la diminuzione della resistenza fisica. Uno scarso apporto di acqua per un lungo periodo può avere gravi conseguenze e portare al decesso.

Maggiori informazioni e ulteriori approfondimenti sulla salute si possono trovare sul nostro sito ai consigli per la salute.

Festeggiare insieme all'SCB

Entusiasmano. Scatenano emozioni. E vincono titoli importanti! Le prestazioni eccezionali dei professionisti dell'hockey su ghiaccio dell'SCB ci danno la giusta spinta. In veste di azienda con lunga tradizione bernese, Visana sostiene l'altrettanto tradizionale club bernese. Non vediamo l'ora di vivere la nuova stagione dell'hockey su ghiaccio con tante partite avvincenti.

Testo: Melanie Schmid | Foto: Thomas Hiller (SCB)



Nel 2017 l'SCB ha potuto festeggiare nuovamente il titolo di campione svizzero.

Visana si impegna per la promozione della salute e per la prevenzione e, quindi, anche per il vostro benessere. In qualità di partner sosteniamo diversi club sportivi. Chi si cura della propria salute fisica e mentale riduce il proprio rischio di infortunio e malattia. Gli sportivi professionisti come i giocatori dell'SCB sono esempi per molti giovani e li incentivano a praticare sport e inseguire ambiziosamente i propri obiettivi.

Forte partenariato bernese

Forse avete già notato il logo Visana stampato in modo ben visibile sulle schiene dei giocatori dell'SCB? Dalla stagione 2016/2017 ci impegniamo in veste di partner oro per il tradizionale club bernese. Per il momento il partenariato è stato concordato per tre anni. «Siamo molto lieti di poter esprimere il nostro legame

con una delle organizzazioni sportive più conosciute, più professionali e di maggior successo della Svizzera», commenta Urs Roth, CEO del Gruppo Visana. «L'impegno dell'SCB, così sincero e passionale, come lotta e come si entusiasma con il pubblico è veramente affascinante e senza ombra di dubbio corrisponde alla nostra filosofia», afferma Urs Roth.

Già nel primo anno Visana ha potuto festeggiare insieme all'SCB il titolo del campionato e adesso il club inizia la seconda stagione di hockey su ghiaccio con Visana in veste di partner – sono garantite partite avvincenti ed emozioni allo stato puro.

Biglietti in palio!

Mettiamo in palio 10x2 posti in piedi per la partita giocata in casa dell'SCB contro ZSC Lions in data 13 ottobre 2017, alle ore 19:45, presso la PostFinance Arena di Berna. Anche se siete sostenitori di un'altra squadra di hockey su ghiaccio, vi garantiamo che la visita del più grande tempio svizzero dell'hockey vale assolutamente la pena. Volete vivere di persona le emozioni e vincere due biglietti? Inviateci un'e-mail a forum@visana.ch con l'oggetto «SCB» e il vostro indirizzo. I vincitori saranno informati personalmente. Ulteriori sorteggi di biglietti e magliette si possono trovare sulla nostra pagina Facebook. Visitate la nostra pagina, ne vale la pena. Buona fortuna!

www.visana.ch/motivato

www.facebook.com/visana2

Il campanilismo cantonale ostacola le riforme

Il modo in cui i Cantoni interpretano il mandato costituzionale in materia di assistenza sanitaria spazia tra «garantismo» e «messa sotto tutela». Ciò che urta è soprattutto il finanziamento disuguale delle prestazioni ambulatoriali e stazionarie. È compito dei Cantoni portare la Svizzera a un livello di assistenza nettamente più efficiente e migliore dal punto di vista qualitativo.

Testo: Heinz Brand | Foto: santésuisse



Heinz Brand è Consigliere nazionale e Presidente dell'associazione di settore delle casse malattia santésuisse, www.santesuisse.ch.

L'impegno a favore del finanziamento uniforme di tutte le prestazioni nell'assicurazione di base sarebbe un primo passo affinché il trasferimento delle prestazioni stazionarie a quelle ambulatoriali – cosa per principio auspicabile – non avvenga più a spese di chi paga i premi. Inoltre, si introdurrebbero degli incentivi al risparmio per tutta l'assicurazione di base. Per chi paga i premi il finanziamento unificato sarebbe anche il finanziamento corretto.

Il costoso individualismo dei Cantoni

Attualmente sembra che i Cantoni non vogliano compiere questo passo. A subire le conseguenze di una pianificazione inadeguata dell'assistenza intercantonale sono gli assicurati e i contribuenti: sono loro, infatti, a dover pagare le sovraccapacità. Ma non è tutto: la medicina di prestigio dei Cantoni soffre spesso del ridotto numero di casi, per cui i pazienti ci perdono anche in termini di qualità.

I flussi di pazienti non si fermano davanti ai confini cantonali

Nel dibattito sul nuovo finanziamento ospedaliero il Parlamento si è espresso chiaramente a favore di una prospettiva nazionale piuttosto che per l'autarchia cantonale. È giunto il momento per il legislatore di porre dei limiti al campanilismo cantonale là dove ostacola la concorrenza qualitativa a livello svizzero con misure di economia pianificata e con il mantenimento delle strutture acquisite. A lungo andare bisogna chiedersi per quanto tempo ancora gli assicurati e i contribuenti saranno ancora disposti a pagare per un'assistenza sanitaria eccessiva e mal pianificata. La popolazione non si ferma davanti ai confini del proprio Cantone, specie quando si tratta di interventi medici molto complessi.



Luce nella «blackbox» dei flussi di pazienti

Alcune settimane fa il Consiglio federale ha presentato una proposta per regolamentare le autorizzazioni dei medici. Ciò non comporta, tuttavia, un progresso sostanziale rispetto all'attuale regolamento, tanto più che la Confederazione non impone ai Cantoni direttive in termini di cifre.

Noi riteniamo che la pianificazione dell'assistenza sanitaria debba avvenire in base alle regioni di assistenza già esistenti. Anche l'Accademia Svizzera delle Scienze Mediche (ASSM) ha sottolineato in una presa di posizione che occorre creare dapprima una base di dati per riuscire a gestire l'assistenza sanitaria con efficacia.

Visana presenterà premi concorrenziali

Anche quest'anno i premi dell'assicurazione malattie aumenteranno. Tuttavia, prevediamo che il nostro aumento sarà relativamente lieve. Soprattutto nell'assicurazione di base si presume che i premi saranno ancora più interessanti dell'anno scorso.

Testo: Urs Roth | Foto: Phil Wenger

Già in primavera avevo annunciato all'interno di «VisanaFORUM» che i premi dell'assicurazione di base aumenteranno anche quest'anno. Questa circostanza è da attribuire esclusivamente ai costi sanitari in aumento. L'aumento dei costi è da imputare all'inarrestabile incremento delle prestazioni mediche ricevute o fornite, che devono essere coperte in gran parte dai premi dell'assicurazione malattie. I premi rispecchiano i costi sanitari.

Previsione con molte incognite

Il calcolo dei premi è una previsione il più esatta possibile per il futuro. Date le scadenze legali, 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 compensazione dei rischi e da utili derivati da investimenti in capitale già previsti. Quest'anno, entrambi dovrebbero influenzare 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 coprano i costi.

Moderati adattamenti dei premi per il 2018

Non è ancora chiaro quanto alto sarà l'aumento dei premi per il 2018. Come l'anno scorso, possiamo comunicare i premi solo a inizio ottobre dopo l'appro-



«Per l'assicurazione di base prevedo un aumento inferiore alla media», afferma Urs Roth, CEO del Gruppo Visana.

vazione dell'Ufficio federale della sanità pubblica. Tuttavia, sono ottimista che gli adattamenti dei premi in tutte le casse Visana, ovvero Visana, sana24 e vivacare, saranno moderati in confronto al mercato e che potremo offrire premi concorrenziali soprattutto nell'assicurazione di base, ma anche nelle assicurazioni complementari.

Nuove prestazioni per voi

La nostra promessa è offrirvi un'assistenza completa. Questa promessa include 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 la nostra nuova Visana App con la quale potete visualizzare in ogni momento la vostra tessera d'assicurazione, accedere al portale clienti MyVisana oppure fotografare comodamente le fatture mediche e inoltrarle online.

«Forse finiremo con l'essere noi stessi superflui»

Da quando 25 anni fa Daniel Bolliger ha intrapreso la sua attività come informatico presso Visana, o per meglio dire per la cassa malati dalla quale essa è nata, le tecnologie hanno subito uno sviluppo senza precedenti. La digitalizzazione ha dato luogo a un incremento fenomenale dell'efficienza e, con il passare del tempo, le implementazioni e i miglioramenti si fanno sempre più marcati. È perciò possibile che, fra qualche decennio, si possa rinunciare anche ai programmatori.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Presso Visana sono attivi all'incirca 100 esperti in informatica: sviluppano nuovi programmi, garantiscono il funzionamento ineccepibile dei sistemi IT, digitalizzano i processi rendendoli più snelli e contribuiscono così a ridurre i costi amministrativi. A tutto vantaggio degli assicurati. Quale programmatore presso la sede centrale di Visana a Berna, Daniel Bolliger ha vissuto in prima persona e attivamente l'incredibile sviluppo del settore IT.

Da generalista a specialista

Negli ultimi 25 anni l'importanza dell'informatica è letteralmente esplosa. «All'inizio eravamo cinque o sei informatici. Ognuno faceva tutto, dalla programmazione ai back-up fino alla stampa delle polizze d'assicurazione.» Così rammenta Daniel Bolliger gli inizi del suo lavoro presso Visana. Oggi, invece, ognuno è specializzato in un settore specifico. Daniel Bolliger è programmatore Java, un settore molto vario, come tiene a precisare.

Il suo team sviluppa applicazioni web, ossia software, che vengono applicati per i siti Internet e Intranet di Visana. Può trattarsi, ad esempio, di un nuovo interfaccia utente o di un programma che semplifica la gestione e l'archiviazione dei dati. «I nostri programmi ci hanno permesso di ridurre i costi in vari ambiti», spiega Daniel Bolliger. A fine giornata, quando un'altra parte di un nuovo programma funziona, sarebbero proprio i benefici concreti e i risultati tangibili a rendere l'informatica gratificante per lui – anche dopo 25 anni.

Contesto ideale

Il fatto che sia rimasto fedele a Visana per così tanti anni, dipende dal «pacchetto complessivo». Il team, le sfide, le condizioni di lavoro, il tragitto casa – lavoro: è tutto perfetto, commenta Daniel Bolliger. Non ha mai pensato a mettersi in proprio. «Quando si ha una famiglia con tre bambini, ci si pensa due volte», spiega.

Oltretutto, gli piace sviluppare programmi, mentre cercare clienti e acquisire ordini non sarebbe il suo forte.

Per un programmatore, una buona e rapida capacità di comprensione è un requisito indispensabile, sottolinea Daniel Bolliger. Di che si tratta? Che cosa vuole il committente? Chi non coglie subito questi elementi essenziali rischia di sviluppare un software che non soddisfa i requisiti. Per evitare che questo succeda, Daniel Bolliger e il suo team si incontrano ogni due settimane con il committente e discutono lo stato dei lavori. Se, improvvisamente, sorgono nuovi desideri o richieste, se ne tiene subito conto nello sviluppo del prodotto. In gergo si parla di «lavorare in modo agile.»

Formazione continua – un vero piacere

Il mondo dell'IT gira molto velocemente. «Chi non fa questo lavoro con piacere e non ambisce costantemente a migliorarsi, ha scelto il settore sbagliato», avverte l'esperto. Finora lui vi è riuscito molto bene e si chiede se sarà così anche a 55 o 60 anni – altrimenti diventerà istruttore di sub, dice ridendo. Oggi, nel campo dell'informatica, si è letteralmente sorpassati dai giovani. «I giovani hanno un approccio completamente diverso e più rapido. Noi possiamo invece far leva sul nostro know-how e la nostra esperienza.»

Che la sua professione abbia reso superflue alcune attività e posti di lavoro, è la contropartita della digitalizzazione. «In futuro ci aspettano grandi sfide», dice convinto. Ed è possibile che fra 50 o 60 anni si possa persino fare a meno dei programmatori: ogni utente potrà forse essere in grado di creare addirittura nuovi software a partire da moduli preesistenti. «In quel caso, potremmo dire che avremmo finito col rendere noi stessi superflui.»

Scheda biografica

Daniel Bolliger (48) è sposato, ha tre figli (18, 20 e 24 anni) e abita a Liebefeld presso Berna. Almeno una volta la settimana – anche d'inverno – pratica immersioni nel lago di Thun o di Neuchâtel. Per prepararsi a corse disputate nella regione di Berna, più volte la settimana fa jogging durante la pausa di mezzogiorno. Informatico a tutto tondo, come attività accessoria sviluppa siti web per scuole, comuni e privati.

www.powerdesign.ch



Come è la situazione relativa alla vostra assicurazione di cose e di responsabilità civile?

Visana dispone di oltre 20 anni di esperienza nel settore delle assicurazioni di mobilia domestica, responsabilità civile privata e di stabili. All'inizio dell'anno abbiamo rielaborato radicalmente i nostri cosiddetti prodotti Directa. Dal punto di vista finanziario e delle prestazioni, i prodotti ora sono ancora più interessanti come confermato anche da un confronto indipendente di premi nella rivista per consumatori «Bon à savoir».

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Alfonso Smith

Anche se non sono obbligatorie, le assicurazioni di mobilia domestica e di responsabilità civile privata sono indispensabili per un'economia domestica. In caso di danneggiamenti alla vostra proprietà, ad

esempio in caso di incendio, danni dovuti all'acqua o furto, l'assicurazione di mobilia domestica vi garantisce la giusta protezione. L'assicurazione di responsabilità civile privata, invece, copre i vostri danni che causate a terzi.

Assicurazione di responsabilità civile privata eccellente

La nostra assicurazione di responsabilità civile privata comprende una somma garantita di minimo 5 milioni di franchi con un premio annuo di circa 100 franchi per un'intera famiglia. Nel confronto effettuato dalla rivista indipendente per consumatori «Bon à savoir», la nostra assicurazione di responsabilità civile privata ha conquistato uno dei primi posti. Il confronto si trova su www.visana.ch/responsabilitacivileprivata.

Ora i premi sono ancora più interessanti

Grazie al buon andamento dei sinistri negli ultimi anni, siamo stati in grado di ridurre considerevolmente i premi delle nuove assicurazioni di mobilia domestica e di responsabilità civile privata. Convincetevi voi stessi redigendo la vostra offerta personalizzata tramite il calcolatore online su www.visana.ch. Inoltre, beneficiate del 10% di sconto se avete già stipulato l'assicurazione di base o un'assicurazione complementare.

Il passaggio è facilissimo

Avete già stipulato un'assicurazione di mobilia domestica, di responsabilità civile privata e/o di stabili con Visana? Allora potete richiedere in ogni momento i nuovi prodotti per il mese successivo. Finora, il 40 per cento dei clienti ha già colto l'occasione per passare alle nuove offerte. Contattate semplicemente la vostra agenzia competente oppure rispediteci il tagliando seguente. Il passaggio avviene solo su richiesta. Per maggiori informazioni relative ai prodotti Directa consultate la seguente pagina web www.visana.ch/mobiliadomestica.



Tagliando di risposta

- Sono interessato/a ai nuovi prodotti Directa. Vogliate contattarmi per una consulenza.
- Dispongo già dei prodotti Directa presso Visana. Vogliate contattarmi per passare ai nuovi prodotti.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

N. ass. Visana _____

Raggiungibile al n. tel. _____

Compilare e inviare il tagliando a: Visana Services SA, Directa, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

Visana App – la vostra assicurazione malattie da portare sempre con voi

Con Visana App siete sempre informati sulla vostra assicurazione malattie, sia per avere una veloce panoramica della vostra assicurazione, sia per inviare le fatture mediche. Indipendentemente dal luogo in cui vi trovate e da quando avete bisogno di noi: grazie al vostro smartphone ci potete raggiungere sempre e ovunque voi siate.

Testo: Isabelle Bhend | Foto: Markus Mutti

Oltre 15 anni fa, Visana è stata tra i primi assicuratori malattie a introdurre un portale online per clienti. Tuttavia, le necessità dei clienti sono cambiate con l'arrivo degli smartphone. Pertanto, ora è disponibile Visana App per apparecchi iOS e Android. Il punto forte dell'app è il nostro portale clienti online MyVisana. Vi consigliamo di registrarvi a MyVisana per poter utilizzare tutte le funzioni dell'app. Inoltre, in confronto a MyVisana, Visana App vi offre più funzioni:

- fotografare e inviare in modo semplice e veloce le fatture mediche;
- visualizzare le tessere d'assicurazione di tutti i membri della famiglia, ovunque vi troviate;
- accedere con impronta digitale oppure PIN;
- accedere da più apparecchi;
- ricevere tutte le novità e le offerte di www.visana.ch tramite l'app.

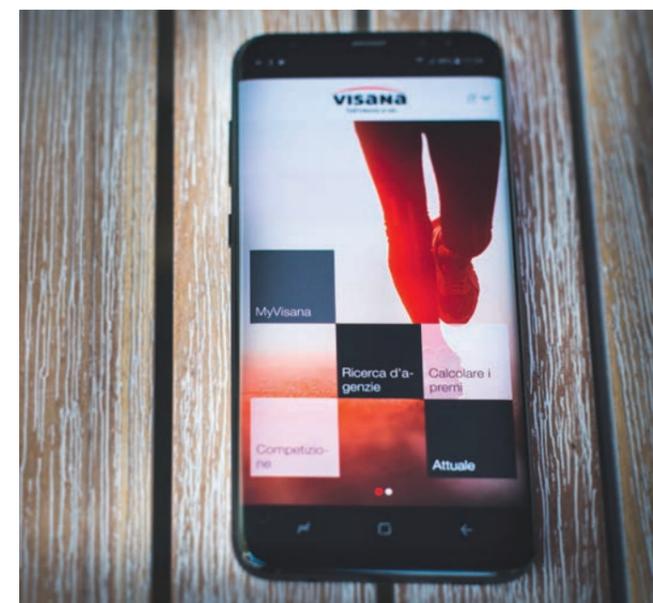
Inoltre, l'app offre tutte le funzioni del portale MyVisana, come ad esempio la panoramica delle polizze e dei conteggi delle prestazioni.

Approfittate anche voi dei vantaggi di Visana App

Scaricate Visana App dall'Apple Store oppure su Google Play Store. Utilizzate il vostro login al portale clienti che avete già effettuato per usufruire dell'app.

Se il vostro apparecchio lo consente, in futuro potrete accedere con l'impronta digitale.

Appena sarete registrati, potrete visualizzare tutti i vostri dettagli contrattuali, inviare le fatture e visualizzare la tessera d'assicurazione e i dati di contatto della vostra agenzia competente – semplice, veloce e ovunque vi troviate.



Impostare il conto utente per il portale clienti

Per poter beneficiare di tutte le funzioni dell'app, dovete essere registrati a MyVisana. In veste di clienti Visana, sul sito www.visana.ch/myvisana potete registrarvi gratuitamente a MyVisana. Cliccate sul pulsante «Registrarsi». Compilate i campi necessari, firmate il modulo e inviatecelo. Per una migliore identificazione, alcuni giorni dopo riceverete due lettere separate per posta con i dati di accesso per il primo login a MyVisana. L'invio separato dei dati di accesso avviene per motivi di sicurezza.

www.visana.ch/app



Sulle tracce delle fatture manipolate

Ogni giorno, Visana elabora 28 000 giustificativi, la maggior parte dei quali sono corretti. Tuttavia, regolarmente spuntano anche fatture falsificate con prestazioni non autorizzate. Per questi casi è chiamato in causa il gruppo Visana «Lotta agli abusi assicurativi» (LAA) che si impegna a fermare simili truffe.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Cambiare velocemente un importo, inviare una fattura sbagliata oppure computare un paio di ulteriori terapie anche se il paziente in quel periodo era in ferie – la creatività tra le «pecore nere» degli assicurati e dei fornitori di prestazioni (medici, terapeuti e ospedali) non conosce limiti. E siamo noi a doverne pagare le conseguenze con premi più alti.

I professionisti riconoscono le irregolarità

Già da parecchio tempo, Visana non resta solamente a guardare questi abusi. Infatti, se la verifica elettronica oppure una collaboratrice del Centro prestazioni scopre un giustificativo sospetto, si rivolge immediatamente agli specialisti del gruppo LAA che esaminano attentamente il caso.

A volte ci sono già delle irregolarità sulle fatture a livello visivo a indicare la contraffazione, altre volte, invece, occorre fare ulteriori verifiche che comprendono le ricerche fino a interrogare la persona interessata per confermare o smentire il sospetto di abuso assicurativo.

Visana intensifica i suoi sforzi

L'anno scorso il team LAA ha scoperto 130 casi di truffe che ha fatto risparmiare agli assicurati Visana circa 800 000 franchi. Gli esperti presumono che il numero di fatture contraffatte nell'intero ramo assicurativo sia ben più alto. Nei casi smascherati, Visana esige il rimborso di tutte le prestazioni assicurative, disdice le assicurazioni complementari e termina, laddove possibile, la collaborazione con i fornitori di prestazioni nel ramo delle assicurazioni complementari. In molti casi, Visana decide anche di denunciare penalmente gli autori.

Il team LAA che ha anche esperienza nelle indagini di polizia, viene costantemente incrementato dal punto di vista del personale. In questo modo Visana ha sufficienti risorse per ricercare tutti i casi sospetti. Quest'opera costa molto tempo, ma l'investimento ne vale la pena, sia per Visana sia per tutti gli assicurati e i fornitori di prestazioni onesti che rappresentano la grande maggioranza.

Truffa da 35 000 franchi

Per due anni un medico del Cantone di Berna ha computato prestazioni inesistenti per un totale di 35 000 franchi, senza aver mai erogato nemmeno un servizio. Grazie al team LAA, il medico è stato denunciato e condannato colpevole da un tribunale la primavera scorsa.



Attenzione alle truffe telefoniche

Dubbiosi callcenter sono motivo d'irritazione sia per i destinatari delle chiamate, sia per gli assicuratori malattie. Chiamano spesso dall'estero con numeri svizzeri e si presentano anche come collaboratori di Visana offrendo «proposte molto allettanti». Siate prudenti in caso di chiamate sospette.

Testo: Simon Achermann | Foto: Alfonso Smith

Solo un callcenter è autorizzato a effettuare telefonate per conto di Visana. Questa impresa svizzera 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 e hanno seguito una formazione impartita da noi. La collaborazione viene verificata periodicamente per accertare che la qualità rimanga intatta.

Per conto di Visana lavorano anche intermediari indipendenti. Questa collaborazione è chiaramente definita per contratto ed è sottoposta al controllo delle autorità. In caso di violazioni subentrano specifiche sanzioni. Tuttavia, bastano casi singoli per infangare la reputazione dell'intero settore.

È indicata una buona porzione di diffidenza

Siate attenti e richiedete sempre maggiori informazioni quando l'interlocutore fa promesse troppo grandi e vi invita a partecipare a un sondaggio. Visana continua a inviare solo per posta o tramite il portale clienti MyVisana i cambiamenti relativi alle polizze o agli adeguamenti dei premi. Se qualcuno lo vuole fare per telefono o e-mail non si tratta di un collaboratore di Visana. Inoltre, viene sempre proposto un appuntamento per un colloquio personalizzato. Potete presupporre che i collaboratori di Visana abbiano a disposizione le informazioni relative alla vostra polizza e non debbano richiederle al telefono. Per questo motivo non abbiamo bisogno che voi ci forniate informazioni private per telefono. Se avete dubbi sulla serietà della persona che chiama, utilizzate i consigli elencati nel riquadro.

Cosa fa Visana?

Da tempo ci impegniamo a livello politico affinché si metta un freno ai callcenter stranieri che operano con numeri di telefono svizzeri. Purtroppo la politica attribuisce ancora troppo poco valore alle nostre richieste.



Cosa fare in caso di chiamate sospette?*

- Annotatevi la data, il numero di telefono, il nome della ditta e della persona che chiama.
- Non rilasciate alcuna informazione sulla vostra persona o sulle vostre coperture assicurative. Non cercate di correggere le indicazioni false che vi vengono fornite.
- Non richiamate mai i numeri sconosciuti. Spesso i callcenter lasciano squillare solo poche volte per essere richiamati.
- Richiedete il numero di registro di chi vi chiama e verificatelo su www.vermittleraufsicht.ch.
- Inoltre, è possibile segnalare gli intermediari sospetti a santésuisse al numero di telefono +41 32 625 41 41, all'indirizzo e-mail mail@santesuisse.ch oppure compilando l'apposito formulario online.

*Vale anche in caso di e-mail.

www.visana.ch/telefonate_indesiderate

Partire in tutta sicurezza

Viaggiare amplia i propri orizzonti. In autunno, molti si godono le vacanze al caldo e ricaricano le batterie al sole prima che arrivi l'inverno. Anche le città sono molto ambite. Se nonostante la buona preparazione succede qualcosa di imprevisto una buona assicurazione viaggi come Vacanza può aiutarvi.

Testo e Foto: Melanie Schmid



La preparazione delle vacanze inizia già prima di preparare le valigie, ovvero con la scelta della destinazione. Per tornare a casa in salute, prima della partenza è importante sottoporre il paese scelto per la vacanza a un «test sanitario». In base al paese è necessaria una specifica prevenzione della salute come una profilassi contro la malaria oppure la vaccinazione contro la febbre gialla. Le vaccinazioni non sono raccomandate solo per i viaggi nei paesi tropicali. E anche in vacanza possono sorgere problemi imprevisti, per cui stipulare un'assicurazione viaggi fa parte della preparazione delle vacanze.

Vacanza inclusa?

Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ospedale, Ambulatoriale o Basic presso Visana, disponete automaticamente della nostra assicurazione viaggi Vacanza, che vale 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.

Contattare la centrale d'emergenza

Chi si ammala o subisce un grave infortunio, vuole tornare a casa al più presto. Grazie a Vacanza disponete di un'assicurazione vacanze e viaggio completa che copre i costi aggiuntivi dovuti a un rientro anticipato e il rimborso proporzionale delle spese del soggiorno interrotto anticipatamente. In casi d'emergenza sono coperte anche la visita medica o la degenza ospedaliera che all'estero possono essere molto care. In caso di problemi medici contattate assolutamente la nostra centrale d'emergenza al numero di telefono +41 (0)848 848 855 (cfr. retro della tessera d'assicurazione).

Valigie e carte di credito

Se non potete proprio partire in ferie per colpa di un infortunio o una malattia e ciò è stato attestato da un medico, Visana assume le spese di annullamento viaggio in tutto il mondo fino a un massimo di 20000 franchi per viaggio. Inoltre, i vostri bagagli sono assicurati all'estero contro furto, rapina e danni fino a un massimo di 2000 franchi per viaggio. E se vi rubano anche i documenti d'identità e le carte di credito, l'assistenza 24 ore su 24 vi aiuta a bloccare le carte. Inoltre, assumiamo fino a 500 franchi per sostituire le carte e i documenti d'identità sia in Svizzera, sia all'estero.

Le valigie son pronte? Allora si parte. Visana vi augura buone vacanze!

www.visana.ch/vacanze

www.visana.ch/checklistvacanze

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.

Testo: Franziska Lehmann | Foto: Visana

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.

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 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.



Visana Club

Vi teniamo in forma

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.

Deltapark Vitalresort – sport e relax sul lago di Thun



Scoprite il resort, la spa e il meraviglioso paesaggio offerto dal lago di Thun. Il Vitalresort vi offre un soggiorno all'insegna del relax e del benessere.

Offerta fitness – fate una prova

Beneficiate dell'opportunità di testare il vostro livello fitness; un'analisi specifica della salute o delle vostre condizioni fisiche vi aiuta a capire meglio la vostra forma.

Preparatevi a tenervi in forma con l'offerta Visana Club: **tre giorni, due notti a partire da 430 invece di 505 franchi per persona.** Il pacchetto fitness avete il codice di prenotazione **VISANA FITNESS** contiene:

- due pernottamenti in una camera doppia superior****
- ricca colazione a buffet
- snack vitale
- cena di quattro portate
- un massaggio classico da 50 minuti
- un'analisi della salute e delle condizioni fisiche

L'offerta wellness e del benessere

Concedetevi una pausa e lasciatevi viziare. La nostra offerta Club comprende tre giorni, due notti a partire da 410 incluso un buono da 60 franchi per persona. Il pacchetto fitness avete il codice di prenotazione **VISANA WELLNESS** contiene:

- due pernottamenti in una camera doppia superior****
- ricca colazione a buffet
- snack vitale
- cena di quattro portate
- buono del valore di 60 Franchi per prestazioni supplementari durante il soggiorno (valido per consumazioni al ristorante o al bar e nella Deltaspas su tutti i trattamenti). Il buono non può essere sommato al pernottamento.

Le seguenti prestazioni sono comprese in entrambe le offerte: entrata libera alla Deltaspas e alla zona fitness con gli attrezzi e i corsi di gruppo. Con la carta del lago di Thun (Thunersee-Gästekarte) potete viaggiare gratuitamente con gli autobus locali e ricevere sconti su alcune funicolari e altre attrazioni presenti nella zona del lago. Inoltre beneficiate di sconti per affittare tavole da SUP, biciclette, e-bike e l'attrezzatura da Nordic Walking.

Entrambe le offerte sono valide dal 31 agosto 2017 al 31 agosto 2018 (non cumulabili con altre offerte e sconti). Prenotate il vostro pacchetto al numero di telefono 033 334 30 30 oppure tramite e-mail scrivendo a info@deltapark.ch. Si prega di inserire il relativo codice di prenotazione. Per maggiori informazioni visitate il sito www.visana.ch/ilclub oppure www.deltapark.ch.

Swisscom Academy: il mondo digitale diventa più semplice

Swisscom Academy è l'offerta formativa sul mondo digitale. Durante corsi e workshop, esperti mostrano come utilizzare nella quotidianità smartphone e tablet. Scrivere SMS, fotografare, installare app, cloud e WhatsApp – grazie a Swisscom Academy imparate a conoscere meglio il vostro apparecchio. I corsi hanno una struttura modulare, durano due ore, vengono svolti in tutta la Svizzera e non sono riservati ai soli clienti Swisscom.

Adesso al prezzo speciale di Visana Club di 30 anziché 50 franchi. Il prezzo è valido consegnando un tagliando per un corso di due ore dell'intera offerta della Swisscom Academy. Il corso deve essere pagato sul posto in contanti o con carta EC.

Prenotate il vostro corso online su www.swisscom.ch/academy oppure telefonicamente al numero gratuito 0800 33 55 77. L'offerta è valida fino al 31 maggio 2018. Trovate l'intera offerta di corsi e ulteriori informazioni su www.swisscom.ch/academy.

«yardo.bio» – tutto bio

Dietro «yardo.bio» si cela l'azienda Bio Partner Schweiz AG. Il commerciante all'ingrosso leader in Svizzera per i prodotti bio rifornisce i clienti aziendali nei settori del commercio specializzato bio, del commercio al dettaglio, della gastronomia e dell'industria. Nel webshop www.yardo.bio potete approfittare direttamente del vasto assortimento bio comprendente prodotti surgelati, alimenti secchi, bevande, frutta, verdura, latticini, prodotti vegetariani, ma anche cosmetici naturali, prodotti per animali e per la casa.



Tagliando sconto per 1 persona

Valido per un corso di due ore della Swisscom Academy.

Ritagliare il tagliando e consegnarlo al corso. Offerta valida fino al 31 maggio 2018.



Tagliando sconto per 1 persona

Valido per un corso di due ore della Swisscom Academy.

Ritagliare il tagliando e consegnarlo al corso. Offerta valida fino al 31 maggio 2018.



L'azienda Bio Partner Schweiz AG dispone di un vasto quality management e viene controllata e certificata da organi indipendenti.

Beneficiate dell'eccellente qualità bio con uno sconto Visana Club del 20% sull'intero assortimento «yardo.bio» (sono esclusi le bio box, i vini, gli alcolici e gli apparecchi della marca Vitamix). L'offerta è valida fino al 31 maggio 2018 ed è limitata a cinque ordinazioni per persona.

Ordinate subito i vostri prodotti su www.visana.ch/ilclub. Nel webshop su www.yardo.bio trovate maggiori informazioni e l'intero assortimento di prodotti. In caso di domande rivolgetevi alla hotline allo 062 769 00 10.

www.visana.ch/ilclub

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.

Piattaforma per i temi relativi all'assicurazione malattie

La maggior parte di noi non sa rispondere a domande come per esempio «Cos'è la franchigia?», «Come vengono determinati i premi dell'assicurazione malattie?» oppure «Tutti gli assicurati pagano lo stesso premio per l'assicurazione di base?». Sul sito www.parliamo-assicurazione-malattia.ch, una piattaforma di santésuisse, troverete le risposte a queste e molte altre domande relative all'assicurazione malattie. Per esempio, vi interessa la tematica sul secondo parere (consultare un secondo medico per avere il suo parere relativo all'operazione o al trattamento pianificato)? Allora www.parliamo-assicurazione-malattia.ch è il sito giusto per voi.

Ospedali – quando si può scegliere ...

Avete bisogno di aiuto per scegliere l'ospedale adatto per l'intervento pianificato? Spitalfinder, il sito che confronta ospedali nato da una collaborazione tra santésuisse e il Schweizerisches Konsumentenforum, vi aiuta in modo semplice e veloce a trovare l'ospedale giusto. Sul sito www.spitalfinder.ch potete confrontare le cliniche per malattie acute, le cliniche riabilitative e quelle psichiatriche ricavandone informazioni sulla qualità dei trattamenti e sulla soddisfazione dei pazienti riguardo gli ospedali svizzeri.

Piccoli artisti all'evento Chindaktiv



Florian Baumann (maglietta verde) ha vinto il primo premio del concorso di disegno di Visana e Chindaktiv. Alla consegna del premio presso l'agenzia di Jegenstorf, Florian è felice insieme alla sua mamma e a suo fratello di andare un giorno all'Alpamare con tutta la famiglia. www.visana.ch/motivato

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 gratis i farmaci prescritti dai medici direttamente a casa. Grazie alla collaborazione con Zur Rose (www.zurrose.ch), in veste di assicurati Visana beneficate di fino al 12 per cento di sconto sui farmaci con prescrizione medica.

Una solida collaborazione

Che Visana collabori già da anni con la farmacia per corrispondenza Zur Rose con sede a Frauenfeld ha dei buoni motivi: le farmacie per corrispondenza non consegnano i farmaci solo in modo veloce, discreto e gratuito, bensì gli assicurati beneficiano anche di sconti e, se necessario, di una consulenza telefonica gratuita da parte dei farmacisti.

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, dato che secondo la legge svizzera i farmaci con prescrizione medica possono essere ordinati solo con la ricetta originale.

Vendita diretta a Berna

A Berna (Welle 7 e alla Migros nella Marktgasse) e a Steckborn potete anche acquistare personalmente i farmaci in una farmacia Zur Rose, approfittando degli stessi sconti e del ritiro gratuito dei farmaci (nessuna fatturazione del controllo dei medicinali e del loro acquisto). Per maggiori informazioni sulle possibilità di risparmio per l'acquisto di farmaci e il modulo d'ordine consultate la seguente pagina Internet www.visana.ch > Menu per clienti privati > Servizi > Risparmiare > Farmaci.



Divertirsi in acqua, ma in sicurezza

Conoscete le sei regole per il bagnante? Con il nostro partner, la Società Svizzera di Salvataggio (SSS), Visana si impegna per la sicurezza in acqua. Per tutta l'estate, i collaboratori delle nostre agenzie (foto: collaboratrici dell'agenzia di San Gallo) sono stati in giro per laghi, fiumi e piscine e hanno contribuito attivamente installando nuovi cartelloni insieme ai gruppi locali della SSS e attirando, quindi, l'attenzione verso le regole salvavita per il bagnante. In questo modo, la giornata in acqua è divertente e sicura.

Le sei regole per il bagnante

1. Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!
2. Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.
3. Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!
4. Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.
5. Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.
6. Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

www.visana.ch/motivato



«Si deve saper rinunciare»

Peter Schmid è una delle guide alpine più famose della Svizzera. Il sessantunenne dell'Oberland bernese ci parla della corretta preparazione per le escursioni, degli aspetti della sicurezza e dei cambiamenti nella scena degli alpinisti.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Alpinismo e arrampicata sono sempre più popolari. In che modo la morte dello scalatore estremo Ueli Steck avvenuta in primavera ha cambiato la scena dell'alpinismo?

Peter Schmid: Conoscevo Ueli da anni, la sua morte è una tragedia, tanto più che non era il tipo da mettere in gioco la propria vita con superficialità. Purtroppo, però, la caduta di Ueli ci ha dimostrato ancora una volta quanto possa essere pericoloso sfidare i propri limiti in montagna.

Quali sono le differenze tra escursionismo, alpinismo e arrampicata?

Le differenze sono notevoli, a seconda del livello di difficoltà di un percorso. Per le escursioni si esce di norma senza materiale tecnico. Per l'alpinismo occorrono in genere ramponi e corde per legarsi, per adeguarsi alle peculiarità del territorio. Invece per l'arrampicata si ha ancora un altro profilo di requisiti.

Da decenni Lei è una delle guide alpine di maggiore spicco in Svizzera. Quali sono per Lei gli aspetti particolarmente importanti in fatto di sicurezza?

Negli ultimi 40 anni ci sono stati dei miglioramenti soprattutto nell'ambito dei materiali e dello stato delle conoscenze. Abbiamo fatto enormi progressi in special modo nella valutazione della situazione delle valanghe. Tuttavia, per me le regole di base sono sempre le stesse.

Cosa significa in concreto?

Posso effettuare per Visana la «Giornata Stop Risk dedicata alla montagna», che è un evento nel corso del quale si trattano i temi della prevenzione infortuni e di una seria pianificazione delle escursioni. L'organizzazione è molto importante. Cosa si vuole esattamente? Come si prospettano le varianti nel territorio e chi sono i partecipanti? Gli aspetti importanti sono anche la preparazione atletica, il materiale appropriato e la continua verifica di tutti i fattori strada facendo. Durante un'escursione nulla è più importante della sicurezza.

Può farci un esempio?

Si deve saper rinunciare. A volte è difficile, perché si può essere sottoposti a una certa pressione del gruppo se i partecipanti vogliono salire su una vetta a tutti i costi. Però, se ritengo che vi siano sufficienti fattori negativi, io lascio perdere. Ad esempio, mi è già capitato di rinunciare a escursioni in montagna a causa del tempo instabile. Oppure ho rinunciato a percorrere con gli sciatori un pendio perché il pericolo valanghe era eccessivo. Poi altri gruppi percorrevano lo stesso pendio e io dicevo ai miei ospiti: «Per me oggi il rischio è troppo grande, e domani nessuno pensa più che non abbiamo praticato questo percorso».

Si è già trovato in molte situazioni pericolose?

Capita di continuo, ma con la mia esperienza cerco di evitare queste situazioni. A volte qualche partecipante si sopravvaluta, ma a questo sono per lo più ben preparato, perché già nel colloquio preliminare capisco se può sorgere questo problema. Si deve agire mettendo sul piatto della bilancia i pro e i contro. In qualità di guida di montagna svizzera sono anche un operatore del soccorso e nell'esercitare questa funzione, purtroppo, ho dovuto soccorrere anche persone già morte.

Come guida alpina Lei ha visto tutto il mondo. Qual progetto è ancora nel cassetto dei suoi desideri?

(Ride) Ho ancora tanto da vedere. Veramente ho avuto l'enorme fortuna di fare molte straordinarie escursioni in alta quota in America del Sud e del Nord, nelle montagne dell'Himalaya, in Africa e anche in Europa. Sono salito anche a 8000 metri, ma ciò che farei ancora volentieri è un'escursione in Australia o Nuova Zelanda. Nell'arco alpino mi mancano solo pochissime cime famose, che vorrei ancora scalare nei prossimi anni. Non mi sono posto limiti per quanto concerne l'età. Finché sarò motivato e in buona salute, continuerò a lavorare come guida alpina.



Scheda biografica

Peter Schmid è una delle guide alpine di maggiore spicco in Svizzera. La sua società «International Mountaineering» propone ai turisti di tutto il mondo un'ampia gamma di offerte: escursioni alpine ad alta quota, spedizioni e trekking in Paesi lontani, scialpinismo e settimane escursionistiche. Originario dell'Oberland bernese, Peter Schmid svolse il suo lavoro dal 1977 e in tutti questi anni ha scalato molte montagne importanti. A 61 anni vanta una grande esperienza, è salito su tutte le vette da quattromila nelle Alpi svizzere e ha guidato anche una spedizione in Tibet, sullo Shisha Pangma con i suoi 8027 metri. Padre di tre figli e più volte nonno, vive ad Adelboden, ma è impegnato tutto l'anno in giro per il mondo come guida alpina e accompagnatore di scialpinismo.

www.schmid-mountaineering.ch