

Concorso

Ben armati contro un autunno piovoso

Vincete un ombrello pieghevole di Visana. Affinché abbiate sempre a portata di mano il perfetto oggetto anche durante un autunno piovoso, «VisanaFORUM» mette in palio dieci ombrelli pieghevoli.

A seconda della regione, a novembre in Svizzera si registrano in media tra gli 8 e i 15 giorni di pioggia. Avere in questo periodo un ombrello nella borsa o nello zaino non è affatto una cattiva idea. Gli ombrelli appartengono a quella categoria di oggetti che più spesso vengono lasciati sui bus, treni o tram oppure che vengono dimenticati altrove e che quindi bisogna sempre ricomprare.



Chi desidera vincere uno dei dieci mini ombrelli pieghevoli di Visana (nero, automatico, manico sintetico color argento opaco), deve semplicemente partecipare al nostro concorso. Inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione su www.visana.ch. Buona fortuna!

Tagliando di concorso

Desidero vincere un ombrello pieghevole Visana e accetto le condizioni di partecipazione*.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale (senza busta!) e inviarlo entro il 20 novembre 2012 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

*Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. I vincitori saranno informati direttamente. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la partecipazione si consente a Visana di utilizzare i dati indicati a scopo di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.



Tè
Bevande calde per
giornate fredde

Pagina 6



Visana Club
Le nostre
offerte invernali
vi aspettano

Pagina 12

Il vostro vantaggio
visana club

Thomas Michel
A colloquio con
l'esperto in
medicina generale

Pagina 22



Sommario

- 3 Carenza di medici:
un insufficiente passo avanti
- 5 Per la prima volta la
Corsa dell'Avvento a Friburgo
- 6 Bevande calde per giornate fredde
- 8 Un'esperta padrona di casa
- 10 Raccomandare conviene
- 11 Riscuotete ora il vostro
assegno Surprise
- 12 Visana Club: un inverno
all'insegna del divertimento
- 14 Riduzione dei premi e
prestazioni complementari
- 18 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Thomas Michel
- 24 Concorso

Editoriale



Care lettrici, cari lettori,

anche sul piano internazionale il nostro sistema sanitario riceve i voti migliori. I due punti criticati nelle valutazioni sono i costi generati dalla nostra sanità e la mancanza di cifre affidabili che indichino la qualità delle strutture ospedaliere. Per quanto riguarda i costi rinuncio (per una volta) alle solite lamentele. La decisione spetta ora alla classe politica. Per quanto riguarda la seconda critica, mi permetto di fare un'osservazione: ogni ristorante viene recensito e citato almeno in una delle tante «guide ai bagordi culinari»; certo, le valutazioni sono più o meno opinabili, ciò nonostante forniscono una prima informazione sulla qualità.

Sarei molto felice se il nostro sistema sanitario fornisse delle cifre affidabili che indichino la qualità delle strutture ospedaliere per consentire agli assicurati di decidere indipendentemente dove vogliono farsi ricoverare. Specialmente gli ospedali dovrebbero una volta per tutte essere obbligati a pubblicare i risultati e a farli controllare da esperti indipendenti. Se poi il voto viene espresso sulla base di punti o stelle, non mi interessa. Però almeno saprei dove andare in caso di necessità. Anche in questo contesto la classe politica è chiamata a fornire maggiore trasparenza sulla qualità.



Già nella scorsa edizione di «VisanaFORUM» vi ho comunicato che Peter Fischer, l'attuale Presidente della Direzione del Gruppo Visana, è stato nominato nuovo Presidente del Consiglio di Amministrazione del gruppo ospedaliero Lindenhof-Sonnenhof a Berna. Come suo successore, il Consiglio di Amministrazione ha eletto Urs Roth. Urs Roth vanta un'esperienza pluriennale in seno al Gruppo Visana in cui ha rivestito diversi ruoli dirigenziali. Dal 2001 è stato Vicepresidente della Direzione. Il CdA è convinto di aver trovato con Urs Roth un degno successore a Peter Fischer che sarà in grado di portare avanti un'attività operativa di successo come negli scorsi anni nell'interesse dei nostri assicurati.

Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio di Amministrazione



Nota editoriale: «VisanaFORUM» è una pubblicazione di Visana ed esce quattro volte all'anno.

Redazione: Stephan Fischer, Peter Rüegg. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

Fax: 031 357 99 32. **E-mail:** forum@visana.ch. **Grafica:** Natalie Fomasi, Elgg. **Layout e foto:** Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurigo. **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).

Carenza di medici: un insufficiente passo avanti

Il numero di medici formati in Svizzera è minore rispetto a quello necessario in futuro. Ora si vuole correre ai ripari, anche al fine di ridurre la dipendenza dai medici laureatisi all'estero.

La dichiarazione d'intenti della Confederazione e dei Cantoni, secondo la quale a partire dal 2018 dovranno essere formati ogni anno circa 300 medici in più, rappresenta un mezzo passo nella direzione giusta. Perché un passo insufficiente? Prima di tutto perché non è ancora stata risolta la questione del finanziamento di questi nuovi e supplementari posti di studio. E in secondo luogo perché occorrerà formare i medici «giusti».

Ridurre la dipendenza

Che la Confederazione e i Cantoni siano d'accordo nell'aumentare i posti di studio è di per sé positivo. In questo modo da un lato si ridurrà la dipendenza dai medici formati all'estero, dall'altro si potrà contrastare l'incombente penuria di medici. Sebbene al momento non vi sia scarsità di medici, non si sa per quanto tempo

Visana si impegna a favore dei medici di famiglia

Già da molti anni Visana si impegna a favore dei medici di famiglia, in particolare nelle regioni rurali e questo non solo con le parole, ma anche con i fatti. L'impegno di Visana è addirittura triplice.

Primo: ogni anno Visana cofinanzia nell'Oberland bernese quattro posti per assistente di studio medico della durata di sei mesi ciascuno. In questo modo, i medici neolaureati possono guardare come lavorano i loro colleghi e fare così le prime esperienze professionali. Per saperne di più vi invitiamo a leggere a pagina 22.

Secondo: Visana fornisce anche un contributo concreto per garantire l'assistenza medica di base e di emergenza regionale nell'Oberland bernese. I fornitori di prestazioni di base che esercitano in questa regione vengono remunerati con un valore del punto tariffale leggermente maggiore.

Terzo: Visana si è impegnata a Meiringen con l'apertura del centro sanitario Oberhasli, il quale garantirà l'assistenza medica di base nella regione. Maggiori informazioni sono reperibili in VisanaFORUM 3/2012.



ancora la Svizzera possa ricorrere agli specialisti esteri per la propria assistenza medico-sanitaria, considerati i lunghi tempi necessari per la formazione medica. Fra l'altro, questo discorso non vale solamente per i medici, ma anche per il personale infermieristico.

E chi paga?

La dichiarazione d'intenti della Confederazione e dei Cantoni non dice chi dovrebbe finanziare i posti supplementari di studio presso gli atenei. «Ordinare» dei nuovi medici senza risolvere la questione del finanziamento è qualcosa di estremamente semplicistico. Prima di tutto occorrerebbe rispondere an-



Nuovi studi medici: nuovo record di autorizzazioni

Nel 2002 era stato ordinato un blocco delle ammissioni per le autorizzazioni di nuovi studi medici. L'obiettivo era quello di contenere i costi del sistema sanitario, dal momento che l'apertura di un nuovo studio medico genera costi per circa 500 000 franchi. Nel 2010 è stato rimosso il limite per i medici di famiglia. Dall'inizio del 2012 anche gli specialisti possono nuovamente aprire uno studio medico senza alcuna limitazione.

Questa nuova regolamentazione ha fatto sì che durante il 2012 venissero concesse già oltre 1500 autorizzazioni. È Zurigo il cantone in cui è stato richiesto il numero maggiore di autorizzazioni, seguito da Ginevra e Berna.

che alla domanda se non sia più opportuno abolire o per lo meno allentare il numero chiuso (che limita l'accesso agli studi di medicina).

Formare i medici «giusti»

Vi è poi un altro punto interrogativo, vale a dire come garantire che dalle università escano i medici «giusti». Di specialisti che praticano prevalentemente nei grandi centri urbani, la Svizzera ne ha più che abbastanza. Per contro, in futuro nel nostro paese mancheranno sempre più medici di famiglia che assicurino un'assistenza di base e di emergenza nelle regioni rurali. La carente assistenza medica nelle regioni rurali va contrastata con meccanismi di controllo, dei quali possono anche fare parte quelli di tipo finanziario.

Christian Beusch

Responsabile Comunicazione aziendale



La corsa dell'Avvento in dirittura d'arrivo

Per la prima volta nel centro storico di Friburgo. Il 25 novembre si darà il via alla corsa dell'Avvento, meglio conosciuta come «Course de l'Avent». Quest'anno lo straordinario evento con partecipanti che gareggiano anche a scopo benefico, sarà ospitato per la prima volta dalla città di Friburgo.

Le motivazioni dei partecipanti alla gara che si terrà tra circa tre settimane sono varie: da un lato ci sono gli atleti ambiziosi che corrono per raggiungere il traguardo nel minor tempo possibile, dall'altro troviamo atleti che agiscono a favore della propria salute.

Pronti, partenza, via!

Ci sono buone ragioni per indossare le scarpe da ginnastica alla fine di novembre in occasione della «Course de l'Avent». Si pensi solo alla magica atmosfera natalizia che si respira lungo il percorso circolare o alle attività divertenti per i più piccoli offerte nell'area di partenza e arrivo (castello gonfiabile, giro sul pony ecc.), o ancora all'aria pervasa dal profumo di cannella e di caldarroste.

Inoltre, la metà delle quote di partecipazione incassate sarà devoluta a un'organizzazione di beneficenza. Quest'anno la scelta è caduta sulla fondazione «Per Canem» (www.percanem.ch), che si impegna nell'addestramento di cani per scopi terapeutici.

Per ognuno un percorso adatto

I corridori possono scegliere tra vari percorsi in diverse categorie. Per la prima volta l'offerta prevede un itinerario per il walking. Il percorso si snoda lungo le vie del centro storico di Friburgo, che incanterà anche gli spettatori. La quota di partecipazione per gli adulti ammonta a soli CHF 20.-, mentre i bambini fino a 13 anni possono competere a titolo gratuito.

Visana come sponsor principale della «Course de l'Avent» attende con piacere di vedervi numerosi alla corsa di Friburgo, quindi chiudete l'anno in modo sportivo, agendo per una buona causa. Trovate il modulo d'iscrizione online e diverse altre informazioni su www.coursedelavent.ch.

Stephan Fischer

Comunicazione aziendale



Bevande calde per giornate fredde

Dicono che un'estate calda porti un inverno freddo. Chissà se questa previsione si avvererà? Una cosa è però certa: con l'arrivo della stagione fredda si riscontra una maggiore incidenza delle patologie stagionali che sollecitano il nostro sistema immunitario. Provvediamo allora per tempo a rinforzarlo, ad esempio con delle tisane alle erbe.

Tra i numerosi tipi di tisane alle erbe in commercio, ce ne sono alcune che contengono piante note dalle proprietà curative. Alcune erbe rinforzano il sistema immunitario. Molte miscele aromatiche di infusi alle erbe e alla frutta hanno un ottimo sapore e ci riscaldano nelle giornate più fredde.

Un vecchio farmaco

Un tempo la farmacopea era ricca di molte varietà di erbe che venivano usate per curare le malattie e alcune di loro vengono impiegate ancora oggi. Spesso le erbe officinali venivano utilizzate anche per pratiche spirituali e nei riti religiosi.

Questo è probabilmente il motivo per cui la tisana alle erbe fu considerata per molto tempo una pozione magica.

Oggi le proprietà curative delle tisane al tiglio e alla menta servono per curare il raffreddore, la salvia per curare il mal di gola, il tè al finocchio in caso di raucedine e il timo per curare la tosse. Per prevenire alcune malattie è adatto il tè alla rosa canina, ricca di vitamina C, oppure un infuso aromatico di zenzero per stimolare il sistema immunitario.

La qualità anzitutto

Per la preparazione di una tisana alle erbe sono necessarie diverse parti della pianta (fiori, semi, foglie e radici). Queste contengono sostanze preziose come oli essen-

ziali, vitamine, minerali e oligoelementi. Per conservarne le proprietà, la lavorazione e la conservazione devono essere delicate. Chi desidera raccogliere ed essiccare le erbe, ma non ha familiarità con il mondo vegetale, può trovare utili consigli nei libri specialistici.

Sono numerosi i prodotti d'infusi alle erbe e alla frutta che si trovano in commercio. Nomi meravigliosi e allettanti come «sogno invernale», «magia delle stelle», o ancora «magia di Natale» invitano all'acquisto. Per assicurarsi che i prodotti non contengano sostanze nocive, consigliamo di optare per le produzioni biologiche. Se possibile preferire sempre erbe fresche o essiccate alle tradizionali bustine da tè, perché spesso nei piccoli sacchetti le erbe vengono macinate troppo e perdono così sostanze preziose. Le foglie e i fiori macinati meccanicamente perdono fino al 50 per cento degli oli essenziali nel giro di un anno.

Una bevanda invernale personalizzata

Menta, melissa e lavanda danno una nota più aromatica alle vostre tisane. E siccome anche l'occhio vuole la sua parte, si possono aggiungere anche petali colorati come

ad esempio della malva, calendula o margherita. Create il vostro mix personale, componendolo per metà con una pianta di base, come ad esempio la rosa canina (che apporta vitamina C) o il tiglio contro il raffreddore.

Anche il tè verde, ricco di vitamine e minerali, è adatto come base per una bevanda invernale. Chi preferisce le bibite alla frutta può aggiungere anche pezzetti di mela essiccati o la buccia di un'arancia. E quando le temperature sono particolarmente basse un tè aromatico con zenzero, cardamomo, chiodi di garofano, cannella e coriandolo ci riscalda e attiva la circolazione.

Anna Schaller
Pubblicista



Bevanda invernale calda

Previene e cura il raffreddore.

per quattro porzioni:

- 1 pezzo grande quanto un pollice di zenzero pelato e tagliato a rondelle
- 1 piccola stecca di cannella
- 3 capsule di cardamomo
- 1 stella di anice
- 1 buccia d'arancia o di limone
- 5 tazze di acqua
- 2 cucchiaini di tè verde

Portare l'acqua con le spezie ad ebollizione, lasciar riposare per 20 minuti, poi versare il contenuto sulle foglie di tè verde e lasciare riposare per altri 3 minuti. Passare al setaccio e insaporire con il miele. Da bere il più caldo possibile in caso di raffreddore. Aggiungendovi una spremuta d'arancia, la bevanda può essere gustata anche fredda.





Un'esperta padrona di casa

A colloquio con Marlies Wenger. Oltre a conoscere le richieste dei broker, è informata anche sulle problematiche dei consulenti in servizio esterno. Al centro del suo interesse vi sono però i clienti, perché ha una forte passione per la vendita.

Marlies Wenger ha una voce forte, occhi attenti e parla scherzosamente del suo lavoro. È l'assistente del responsabile del Key Account Management di Visana business, che si occupa dei clienti chiave della società. Visana business è il settore dedicato ai Clienti aziendali di Visana. Marlies Wenger gestisce i dossier per le offerte assicurative che vengono inviati ai broker.

L'esperienza è importante in Visana business

Marlies Wenger può vantare una vasta e profonda conoscenza del settore. I suoi referenti sono per lo più broker assicurativi, quindi tutti veri e propri esperti. «A loro non devo spiegare il significato del principio dei tre pilastri», dice.

Quando le aziende cercano la migliore soluzione assicurativa per i loro dipendenti, spesso affidano l'incarico a società specializzate; i broker as-

sicurativi. Essi raccolgono da varie compagnie di assicurazione diversi preventivi per indennità giornaliera, infortuni, complemento per infortuni o anche contratti collettivi per i costi di guarigione. Con quest'ultimo tipo di contratto, le aziende possono offrire ai loro dipendenti un ribasso dei premi delle casse malati.

Marlies Wenger sorveglia

Marlies Wenger sorveglia la preparazione delle offerte, si procura i chiarimenti necessari dagli assicuratori precedenti, reperisce i dati aggiornati, coordina il suo lavoro con l'ufficio vendite, gli specialisti del back office e il responsabile del Key Account Management e, infine, presenta le offerte in tempo utile. Inoltre, risponde in prima persona alle eventuali richieste di chiarimenti.

In estate, le richieste arrivano ogni cinque minuti. Mantenere il sangue freddo con questi ritmi è il suo punto di forza. «Qualcuno deve avere un controllo della situazione generale», dice Marlies Wenger, «affinché le scadenze vengano rispettate». I clienti hanno la massima priorità e a loro desidera offrire un servizio di alta qualità.

Manager, consulente previdenziale, assistente PC

Marlies Wenger svolge tutti i suoi compiti senza tante storie e non fa la difficile se la giornata lavorativa si rivela più lunga del solito. Secondo lei questo è dovuto alla sua «provenienza» dal settore alberghiero. Dopo l'apprendistato ha frequentato la scuola alberghiera di Zurigo ed è diventata manager del buffet della stazione ferroviaria di Berna. Ha gestito l'esercizio dei vari ristoranti con 52 dipendenti.

«Ho anche una forte passione per la vendita», dice Marlies Wenger, che in precedenza ha lavorato per quasi venti anni nell'ufficio vendite di una compagnia di assicurazione sulla vita, dove svolgeva funzioni di consulente previdenziale e, in seguito, di assistente di un'agenzia generale. Per cinque anni ha addirittura fornito supporto PC per i collaboratori esterni in tutto il territorio svizzero. Chiunque avesse un problema con il software

delle offerte chiamava Marlies Wenger. «Spesso il problema era davanti PC», dice ridendo.

Tempi che cambiano

Marlies Wenger ha molta esperienza, non vi sono dubbi. Quando guarda indietro agli ultimi dieci anni, si rende conto che c'è stata un'enorme accelerazione: «Con Internet e le e-mail il ritmo è diventato molto più veloce. I miei tempi di risposta sono molto più rapidi di prima. I clienti si aspettano la risposta in giornata.» Le persone sono più preparate e meglio informate sulle soluzioni assicurative rispetto a dieci anni fa.

Madre di due figli adulti, Marlies Wenger è riuscita di recente a realizzare il suo sogno personale: insieme al suo coniuge ha acquistato un appartamento in una casa bifamiliare a Gümligen. Il giardino che circonda la casa è la sua passione. «Con il bel tempo», aggiunge. «Quando piove, invece, e soprattutto la sera mi rilasso con i miei gialli. Sono un topo da biblioteca.»

Cucina molto volentieri, intrattiene gli ospiti con menu a più portate che prepara dedicando una giornata intera, sperimentando anche nuove idee. Stare insieme agli amici e alla sua famiglia riveste molta importanza per lei, eccetto la domenica sera: è il momento della serie poliziesca «Tatort» (Il luogo del delitto) in televisione.

Ama viaggiare il più possibile: dalla Giamaica, per esempio, ha portato il mix di spezie che prende il nome di «jerk». Più di recente è stata a New York e alle Barbados nei Caraibi. «Solo nello sport sono restia», dice.

Peter Rüegg

Comunicazione aziendale

Visana business

Visana assicura non solo famiglie e singole persone, ma con il marchio Visana business anche Clienti aziendali, come società, associazioni o istituzioni pubbliche, offrendo loro assicurazioni contro gli infortuni e per la perdita di guadagno.

Raccomandare Visana conviene

Guadagnare 100 franchi con grande facilità. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 200 franchi – 100 franchi per voi e 100 per la nuova persona assicurata. Davvero un gioco da ragazzi!

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 riceve 100 franchi se stipula l'assicurazione obbliga-

toria di base assieme all'assicurazione complementare Basic oppure l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

Ed 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. 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
Marketing Clienti privati



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

Talloncino di segnalazione

Il mio indirizzo

Cognome _____
Nome _____
Via, n. _____
NPA, luogo _____
Assicurato n. _____

Vi segnalo le seguenti persone

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

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

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

Sostegno per il fitness

Riscuotete ora il vostro assegno Wellness. L'attività fisica è un toccasana per la vostra salute. Le nostre due offerte speciali per clienti attivi contengono uno sconto per il giubileo.

Le nostre due offerte sostengono gli sportivi durante l'allenamento. Riscuotete il vostro assegno Wellness Surprise che trovate nella rivista «VisanaFORUM» 3/2011. Potete richiedere l'assegno anche presso la vostra agenzia o in internet al sito www.visana.ch > Privati > Risparmio.



**X-Over City-Set Fr. 128.–
anziché Fr. 173.–
(Fr. 45.– di sconto*)**

• **Zaino City X-Over
«Amsterdam»**

Si adatta alle vostre attività sportive: per sport estremi o shopping in città. Due bretelle diagonali permettono diverse

modalità di trasporto per un buon fissaggio senza scivolamento. Grandezza M (10 litri). Colori: black, smoke, navy. Con una tasca per il cellulare sulla bretella diagonale.

• **Pedometro «Irox PE 101S»**

Il contatore di passi, leggero e sottile come una carta di credito, vi darà la motivazione giusta per raggiungere il vostro obiettivo giornaliero di movimento. Mostra la distanza, le calorie bruciate e l'ora. Pesa solo 14 g. Dimensioni: 38 x 70 x 7 mm

• **Bicchiere termico in acciaio inossidabile «West loop», 470 ml.** Maneggevole con una sola mano. Mantiene le bevande calde per quattro ore e fredde per dodici. Tenuta stagna e antigocciolamento al 100%. Colori: black, stainless steel, blue.

Le «regole del gioco» per l'assegno Wellness Surprise

Tutti gli assicurati con le assicurazioni complementari Ambulatoriale, Basic o Managed Care Ambulatoriale hanno diritto all'assegno Wellness Surprise. Ogni persona può riscuotere solo un assegno e ordinare un'unica offerta. L'assegno può essere riscosso solo da assicurati il cui rapporto d'assicurazione con Visana non è disdetto al momento dell'invio. Entrambe le offerte valgono fino al 31 gennaio 2013. Il prezzo include IVA e spese di spedizione.

Fit-Set Fr. 89.– anziché Fr. 124.– (Fr. 35.– di sconto)**



• **Materassino fitness**

Ideale per gli esercizi al suolo. Pieghevole. In schiuma copolimera. Dimensioni: 190 x 60 x 1,5 cm. Colore: blu.

• **2 fasce elastiche Thera-Band**

Fasce estendibili, resistenza media e forte. 2 m di lunghezza. Colori: verde, blu. Consegnate con sacchetto trasportabile e istruzioni per l'allenamento.

*(doppio sconto: Fr. 25.– assegno Wellness Surprise più Fr. 20.– assegno giubileo Motio AG)

** (doppio sconto: Fr. 25.– assegno Wellness Surprise più Fr. 10.– assegno giubileo Motio AG)

Tagliando d'ordinazione

X-Over-City-Set Fr. 128.– (sconto di Fr. 45.–*)
Composto da zaino X-Over, pedometro e bicchiere termico per un valore complessivo di Fr. 173.–
Colore zaino: Black Smoke Navy
Colore bicchiere termico: Black Stainless steel Blue

Fit-Set Fr. 89.– (sconto di Fr. 35.–**)
Composto da materassino fitness e due fasce Thera per un valore complessivo di Fr. 124.–

* doppio sconto: Fr. 25.– assegno Wellness Surprise più Fr. 20.– assegno giubileo Motio AG

** doppio sconto: Fr. 25.– assegno Wellness Surprise e Fr. 10.– assegno per il giubileo Motio AG

Signora Signor
Cognome _____
Nome _____
Via, n. _____
NPA, luogo _____
Telefono _____
Data, Firma _____

Incollare il tagliando sulla cartolina postale e spedirlo entro il 31.01.2013 a: Motio AG, Casella postale 304, 3250 Lyss, telefono: 032 387 00 60, www.motio.ch. Allegare l'assegno Wellness Surprise di «VisanaFORUM» 3/2011.

Un inverno ricco di sorprese

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

Le offerte invernali di Visana Club. Godetevi momenti indimenticabili sulla soffice neve o lasciatevi semplicemente incantare dal silenzio dell'Engadina. L'inverno è ormai alle porte! Visana Club mette a disposizione offerte esclusive per tutti i gusti.

visana club

Hotel Castell Zuoz – Avventura, benessere e relax

Grazie alla sua calda ospitalità e alla vasta offerta in ambito culturale, del benessere e del tempo libero, il Castell Zuoz affascina per la cura che ripone nei dettagli. In questo posto da sogno troverete un'atmosfera meravigliosa e diverse possibilità per rilassarvi. Concedetevi un soggiorno nel fantastico Castell Zuoz e scegliete tra le due offerte:

Montagna e benessere – semplicemente lontani dallo stress

Offerta ideale per single o coppie. Godetevi momenti magici e di intenso relax.

- 2 pernottamenti nella camera doppia Castell
- ricco buffet per la colazione
- menu a scelta Castell a quattro portate per due sere
- un massaggio a persona, accesso alla zona hammam e un'ora di sauna con acqua di sorgente
- 2 giorni di viaggio con le funicolari dell'Alta Engadina

Prezzo speciale Visana Club*: 434.– anziché 542.50 franchi a persona in camera doppia e 520.– anziché 650.– franchi a persona in camera singola.

Offerta Family & Kids – il piacere dello stare insieme

Ideale per famiglie grazie alla ricca offerta per il tempo libero e all'asilo per bambini offerto dall'albergo.

- 3 pernottamenti in camera doppia con letto aggiunto o letto per bambini
- ricco buffet per la colazione



- menu a scelta Castell a quattro portate per due sere
- accesso alla zona hammam
- accesso alle funicolari dell'Alta Engadina
- accudimento dei bambini dai 3 anni nell'asilo dell'albergo
- un'entrata per famiglia al Parco Nazionale Svizzero e alla piscina per famiglie Zernez

Prezzo speciale Visana Club*: 1572.75 anziché 2097.– franchi per due adulti e due bambini e 1307.25 anziché 1743.– franchi per due adulti e un bambino.

L'offerta è valida per soggiorni dal 16 dicembre 2012 al 1° aprile 2013 (escluso il periodo dal 26 dicembre 2012 al 5 gennaio 2013). Per maggiori informazioni consultate i siti Internet www.hotelcastell.ch oppure www.visana-club.ch.

Ecco come beneficiare dell'offerta:

Prenotate direttamente presso l'albergo chiamando il numero 081 851 52 53 oppure inviando un'e-mail a info@hotelcastell.ch con riferimento «Visana Club».

*I prezzi non includono la tassa di soggiorno di 4 franchi per persona al giorno.

Escursioni con racchette da neve in un'atmosfera tranquilla e romantica

Lasciate le vostre impronte sulla neve indossando le racchette MRS Evo 22 di Stöckli Outdoor Sports. Queste racchette sono adatte per donne, uomini e ragazzi. Il loro confort e la semplicità di utilizzo ne fanno un prodotto molto apprezzato sia dai principianti che dalle persone più esperte. Le MSR Evo 22 sono dotate di appositi ramponi per aumentare la presa sui terreni impervi.

Visana vi offre esperienze indimenticabili sulla neve al prezzo speciale Visana Club di 149 anziché 219 franchi. In aggiunta beneficia del bonus Stöckli del 5 percento.

È possibile acquistare le racchette presso tutte le 15 filiali Stöckli mostrando il tagliando per lo sconto (un paio per ciascun assicurato). Si prega di esibire la tessera di assicurazione. L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2012 o fino a esaurimento scorte e non è cumulabile con altri sconti e promozioni. Per saperne di più visitate il sito www.visana-club.ch. Per maggiori informazioni sui prodotti rivolgetevi alla filiale più vicina a casa vostra che potete trovare al sito www.stoeckli.ch oppure inviate un'e-mail all'indirizzo info@stoeckli.ch.



STÖCKLI
outdoor sports

Tagliando per lo sconto

Valido per un paio di racchette modello MRS EVO 22 per 149 anziché 219 franchi.

Ritagliare il tagliando e mostrarlo presso una delle 15 filiali Stöckli assieme alla vostra tessera d'assicurato.

Visana Club – il vostro vantaggio. In quanto clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente a Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. Per Visana Club, Visana non impiega neanche un centesimo dei premi incassati. Per ulteriori informazioni e offerte consultate il sito www.visana-club.ch oppure chiamate l'Infoline al numero: 031 357 90 07.

Uno squisito Natale con Lächerli Huus

In esclusiva per i membri di Visana Club, Lächerli Huus offre una vasta scelta di squisite specialità. La confezione «il sogno di Natale» (Weihnachtstraum) contiene 1350 grammi di specialità varie firmate Lächerli Huus. **Prezzo speciale per i membri di Visana Club: 58 franchi (incl. spese di spedizione) anziché 72.50 franchi.** L'offerta può essere acquistata solo tramite il tagliando di ordinazione. L'offerta è valida fino al 15 dicembre 2012 o fino a esaurimento scorte (offerta limitata).



Tagliando di ordinazione

Desidero ordinare pezzi dell'offerta esclusiva di Lächerli Huus. N. art.: 16674

Signora Signor

Cognome

Nome

Via, n.

NPA, luogo

Assicurato n.

Telefono

Compilare il tagliando e inviare per posta, fax o e-mail a Lächerli Huus AG, Visana Spezialangebot, Teichweg 9, 4142 Münchenstein; fax 061 264 23 24; e-mail: info@laeckerli-huus.ch. Le ordinazioni online o l'acquisto diretto nel negozio non sono possibili. Spedizione solo in CH e FL.

Riduzione dei premi: un aiuto concreto

Un sostegno in caso di situazioni economiche modeste. Se disponete di mezzi finanziari limitati avete il diritto a una riduzione dei premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS). Per ottenere questi vantaggi bisogna soddisfare le condizioni del vostro Cantone di residenza.

Le persone assicurate che vivono in condizioni economiche modeste hanno diritto alla riduzione dei premi. Le condizioni per beneficiare di una riduzione individuale dei premi AOMS sono regolate a livello cantonale, così come l'importo e la

modalità di versamento. La riduzione dei premi può costituire un importante contributo per lo sgravio del bilancio familiare. La panoramica indica a chi dovete rivolgervi nel vostro Cantone per far valere la riduzione individuale dei premi.

Come fare per beneficiare nel 2013 della riduzione individuale dei premi (RIP)?

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione individuale dei premi (RIP)?	Termine di domanda per la RIP 2013	Disbrigo ad opera di Visana o del Cantone
AG Sezione comunale dell'Istituto delle assicurazioni sociali nel Comune di domicilio (definizione precedente: Ufficio AVS)	Gli assicurati possono far valere il loro diritto alla riduzione dei premi 2013 inviando un formulario di domanda al loro Comune di domicilio. Coloro che hanno beneficiato della RIP nel 2012 ricevono il formulario direttamente, tutti gli altri interessati possono richiederlo presso l'ufficio competente.	31 maggio 2012 per l'anno successivo Nuovi arrivati: coloro che ricevono il domicilio nel Canton Argovia dopo il 31 marzo 2012 e al più tardi entro il 31 dicembre 2012, possono inoltrare la richiesta di riduzione dei premi entro il 31 marzo 2013.	La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Importante: i contributi RIP successivamente calcolati vengono versati direttamente alle persone assicurate dall'Istituto delle assicurazioni sociali di Argovia.
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 94 52	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto.	Nessuno	La riduzione dei premi viene effettuata direttamente dal Cantone. Versamento agli assicurati/dedotto dalle imposte non ancora riscosse.
AR Ausgleichskasse Appenzell A.Rh. Kasernenstrasse 4 9102 Herisau 2 071 354 51 51	Di regola il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto o può essere richiesto all'ufficio AVS del Comune.	31 marzo presso l'ufficio AVS del Comune di domicilio al 1° gennaio.	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale (con effetto retroattivo alla data in cui è insorto il diritto). La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 0844 800 884	Normalmente il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Le persone aventi diritto vengono informate per iscritto dall'ufficio «Amt für Sozialversicherung und Stiftungsaufsicht des Kantons Bern (ASVS)». Ulteriori informazioni sul sito internet www.be.ch/asvs , chiamando la hotline 0844 800 884 o recandosi allo sportello.	La domanda è inoltrabile in ogni momento, ma solo per l'anno civile in corso.	Le riduzioni dei premi continuano, senza interruzione, ad essere dedotte dal premio anche nel nuovo anno. La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 24 00	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Il formulario deve solo essere completato, firmato e rinviato.	Al momento della chiusura della redazione il termine di inoltro non era ancora noto.	La riduzione dei premi viene effettuata direttamente dalla cassa di compensazione. Versamento agli assicurati.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione individuale dei premi (RIP)?	Termine di domanda per la RIP 2013	Disbrigo ad opera di Visana o del Cantone
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4058 Basel 061 267 87 11	Gli assicurati devono sottoporre una domanda di riduzione dei premi all'ufficio «Amt für Sozialbeiträge». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	La domanda può essere inoltrata in qualsiasi momento. RIP dal momento dell'esercizio del diritto.	Le riduzioni dei premi continuano, senza interruzione, a essere dedotte dal premio anche nel nuovo anno. La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
FR Comune di domicilio	Gli assicurati che hanno già ottenuto la riduzione dei premi nel 2012, vengono determinati automaticamente d'ufficio. Tutti gli altri devono inviare il formulario di domanda al loro Comune di domicilio. La richiesta per la riduzione dei premi della cassa malati deve essere inoltrata entro il 31 agosto dell'anno in corso al Consiglio comunale del Comune di domicilio. La cassa di compensazione AVS cantonale (cassa AVS) non prende in considerazione le richieste inoltrate dopo questo termine.	Il diritto alla RIP sussiste dal primo giorno del mese nel quale le condizioni per la RIP vengono soddisfatte per la prima volta, tuttavia al più presto dal primo giorno dell'anno in cui è inoltrata la richiesta al Comune.	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale (con effetto retroattivo alla data in cui è insorto il diritto). La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
GE Service de l'assurance maladie Rte de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00	Di regola il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto. Chi è assoggettato alle imposte alla fonte e chi è ha un'età compresa fra i 18 e i 25 anni deve inoltrare domanda scritta.	Al momento della chiusura della redazione il termine di inoltro non era ancora noto.	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale (con effetto retroattivo alla data in cui è insorto il diritto). La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
GL Kantonale Steuerverwaltung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 50	Di regola il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto. La domanda deve essere riempita e rispedita all'Ufficio competente.	Al momento della chiusura della redazione il termine di inoltro non era ancora noto.	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale. La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. I primi mesi vengono accreditati a posteriori. Versamento alla cassa malati.
GR SVA des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 Postfach 7001 Chur 081 257 42 10	Di regola il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto o può essere richiesto all'ufficio AVS del Comune.	31 dicembre 2013	La riduzione dei premi viene effettuata direttamente dal Cantone. Versamento agli assicurati.
JU Caisse de compensation du canton du Jura Rue Bel-Air 3 2350 Saignelégier 032 952 11 11	Di regola il formulario di domanda viene inviato automaticamente all'avente diritto o può essere richiesto all'amministrazione comunale.	31 dicembre 2013	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale. La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. I primi mesi vengono accreditati a posteriori. Versamento alla cassa malati.
LU Ufficio AVS del Comune di domicilio	Gli assicurati che avevano già diritto alla RIP nel 2012 ricevono automaticamente un formulario di domanda, che devono trasmettere al comune di domicilio. Le altre persone devono fare domanda presso il Comune di domicilio.	30 aprile 2013 In caso di annuncio tardivo viene verificato il diritto alla riduzione dei premi a partire dal mese seguente della data di inoltro e concesso in proporzione.	Normalmente la riduzione dei premi viene condotta direttamente dal Cantone. Tuttavia, nel caso in cui è già stato emesso un attestato di carenza beni per la persona assicurata, l'AVS Lucerna pagherà i contributi cantonali direttamente alla cassa malati. Le casse malati deducono a loro volta questo importo dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Versamento alla cassa malati/assicurato.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 2002 Neuchâtel 032 889 66 30	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto.	Al momento della chiusura della redazione il termine di inoltro non era ancora noto.	Nell'anno nuovo le riduzioni dei premi concessi vengono dedotte dal premio senza interruzione, ovvero fino all'ottenimento di una nuova decisione. La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
NW Comune di domicilio	Gli assicurati devono compilare un formulario di domanda e inviarlo al Comune di domicilio.	Al momento della chiusura della redazione il termine di inoltro non era ancora noto.	La riduzione dei premi viene effettuata direttamente dal Cantone. Versamento agli assicurati.
OW Ufficio contribuzioni del Comune	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Questi ultimi ricevono ad aprile una disposizione di riduzione dei premi. Le altre persone devono richiedere il formulario al Comune. La domanda deve essere riempita e rispedita al Comune.	Al momento della chiusura della redazione il termine di inoltro non era ancora noto.	La riduzione dei premi viene effettuata direttamente dal Cantone. Versamento agli assicurati.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione individuale dei premi (RIP)?	Termine di domanda per la RIP 2013	Disbrigo ad opera di Visana o del Cantone
SG Ufficio AVS del Comune di domicilio	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Questi ultimi ricevono automaticamente nel corso del mese di gennaio un certificato di autorizzazione sottoforma di modulo d'iscrizione. Coloro che non hanno ricevuto il formulario entro la fine di febbraio e pensano di avere diritto alla riduzione, possono inviare un formulario di domanda al loro Comune di domicilio.	Al momento della chiusura della redazione il termine di inoltro non era ancora noto.	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale (con effetto retroattivo alla data in cui è insorto il diritto). La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
SH SVA Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11	Per richiedere i formulari o in caso di domande rivolgersi all'ufficio «Sozialversicherungsamt Schaffhausen (SVA)» competente per la riduzione dei premi.	Al momento della chiusura della redazione il termine di inoltro non era ancora noto.	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale (con effetto retroattivo alla data in cui è insorto il diritto). La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 00	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Queste persone ricevono un formulario di domanda, che devono completare e rinviare alla Cassa di compensazione.	31 luglio dell'anno in cui si ha diritto	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale (con effetto retroattivo alla data in cui è insorto il diritto). La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
SZ Ausgleichskasse Schwyz Postfach 53 6431 Schwyz	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Coloro che non ricevono il formulario di domanda, possono richiederlo all'agenzia comunale AVS e riconsegnarlo dopo averlo compilato.	30 aprile dell'anno in cui si ha diritto	La riduzione dei premi viene effettuata direttamente dal Cantone. Versamento agli assicurati.
TG Comune di domicilio	In linea di principio gli aventi diritto vengono determinati dal Cantone. Queste persone ricevono un formulario di domanda che devono completare e rinviare entro 30 giorni al Comune di domicilio. Chi non lo riceve può fare domanda al proprio Comune di domicilio.	31 dicembre 2013	La riduzione dei premi viene effettuata direttamente dal Cantone. Versamento agli assicurati.
TI Istituto delle assicurazioni sociali Via Ghiringhelli 15a 6500 Bellinzona 091 821 91 11	Gli assicurati che hanno già percepito la riduzione dei premi nel 2012 ricevono automaticamente un formulario di domanda che devono rinviare dopo averlo firmato. Tutte le altre persone possono richiedere il formulario presso il loro Comune di domicilio.	31 dicembre 2013	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale. La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42	In linea di massima, gli aventi diritto vengono rilevati d'ufficio e ricevono il formulario di domanda a fine febbraio. Chi non lo riceve può fare domanda al proprio comune di domicilio.	Il formulario di domanda deve essere inoltrato presso l'ufficio «Amt für Gesundheit» entro il 30 aprile.	La riduzione dei premi viene effettuata direttamente dal Cantone. Versamento agli assicurati.
VD Comune di domicilio	Chi non ha ancora percepito RIP deve compilare un formulario presso il comune. Gli aventi diritto ricevono automaticamente la relativa decisione. La RIP viene dedotta a partire dalla data d'invio della decisione.	La domanda è inoltrabile in ogni momento, ma solo per l'anno civile in corso. RIP dal momento dell'esercizio del diritto.	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale. La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
VS Caisse de compensation du canton du Valais Avenue Pratifiori 22 1950 Sion 027 324 91 11	I beneficiari RIP del 2012 ricevono d'ufficio un relativo formulario di rinnovo. Coloro che non hanno ricevuto la RIP nel 2012, possono inviare una domanda personale alla Cassa cantonale di compensazione.	31 dicembre 2013	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale (con effetto retroattivo alla data in cui è insorto il diritto). La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
ZG Comune di domicilio	Gli assicurati con reddito basso vengono contattati d'ufficio. Il formulario ricevuto deve essere consegnato presso il comune di domicilio. Coloro che pensano di avere diritto alla RIP possono compilare il formulario presso il Comune di domicilio.	30 aprile 2013	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale (con effetto retroattivo alla data in cui è insorto il diritto). La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 50 00	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Tutti gli assicurati ricevono un formulario di domanda personale con il quale si deve far valere il diritto alla RIP 2013 presso l'assicuratore malattia.	Se la domanda non viene firmata entro 2 mesi dalla ricezione e rinviata all'ufficio «Sozialversicherungsanstalt (SVA)», il diritto alla RIP decade.	La riduzione dei premi viene dedotta dal premio solo dopo ricezione della rispettiva notifica cantonale. La riduzione è riportata sulla fattura dei premi, sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Versamento alla cassa malati.

Chi ha diritto alle prestazioni complementari

Per il fabbisogno vitale. Se la vostra AVS o la vostra AI e gli altri redditi non riescono a coprire il minimo vitale, potete richiedere a determinate condizioni una prestazione complementare.

Le prestazioni complementari (PC) all'AVS e all'AI sono di aiuto quando le rendite e gli altri vostri redditi o patrimonio non riescono a coprire il minimo vitale.

Prestazioni e rimborso delle spese

Le prestazioni complementari vengono erogate dai Cantoni e consistono in due categorie: le prestazioni annuali pagate mensilmente e il rimborso delle spese di malattia e d'invalidità.

Può ricevere le prestazioni complementari:

- chi ha diritto a una rendita AVS (anche in caso di rendite anticipate) o, a determinate condizioni, chi percepisce una rendita AI o un assegno per grandi invalidi dell'AI;
- chi è domiciliato in Svizzera;
- chi ha la cittadinanza svizzera; anche gli stranieri possono percepire le prestazioni complementari se soddisfano determinate condizioni.

Le spese di malattia e d'invalidità vengono rimborsate separatamente se non sono già coperte da un'assicurazione. Vengono rimborsati, a determinate condizioni, ad esempio, l'aliquota percentuale e la franchigia dell'assicura-

➔ **Calcolo del proprio diritto alle prestazioni complementari**
Per vedere se avete diritto alle prestazioni complementari, potete fare un calcolo sul sito internet della Pro Senectute: www.pro-senectute.ch/eld

Per informazioni rivolgetevi agli uffici delle PC dei Cantoni e dei Comuni oppure alla cassa di compensazione cantonale o all'agenzia AVS del vostro luogo di domicilio. Qui riceverete un opuscolo informativo con ulteriori indicazioni e con esempi concreti di calcolo. Potete consultare l'opuscolo anche in internet al sito: www.ahv.ch

zione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, le cure dentarie, l'aiuto domestico, le spese di trasporto e le cure prescritte dal medico.

Presentare la richiesta

Se volete far valere il vostro diritto a ricevere le prestazioni complementari, rivolgetevi all'ufficio competente (v. riquadro) dove potete anche ritirare il modulo per la richiesta. Oltre che dall'avente diritto il modulo può essere inoltrato anche da un parente stretto o da un rappresentante legale.

Peter Rüegg
Comunicazione aziendale

Spot

Adeguare gli ordini permanenti di pagamento

Pagate i vostri premi d'assicurazione mediante un ordine permanente? Allora non dimenticate di adeguare tempestivamente l'ordine ai premi 2013 presso la vostra banca o presso PostFinance. In tal modo contribuite a evitare inutili costi e spese per tutti gli interessati. A proposito: potete saldare le vostre fatture in modo ancora più semplice mediante il sistema di addebito diretto o Debit Direct. Per più informazioni consultate il sito www.visana.ch.

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 > Privati > Servizio > Domande frequenti > Domande specifiche.

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.

Contatto Protezione giuridica sanitaria

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

Visana Newsletter

Se non volete perdervi mai più un concorso o un'offerta Club interessante, potete registrarvi per la newsletter gratuita su www.visana.ch.

Domande frequenti

Tra il 2012 e il 2013 avrò bisogno di cure mediche; quali conseguenze avrà questo sulla mia franchigia?

I costi verranno ripartiti a seconda della data di inizio della cura. I costi che sono occorsi fino alla fine del 2012 verranno conteggiati sulla franchigia del 2012, mentre i costi emersi dal 2013 ricadranno sulla franchigia del 2013. Esempio di una persona con franchigia di 300 franchi: i costi complessivi attestati per le cure necessarie ammontano a 550 franchi e vengono fatturati dal medico per il 2013. Di questi, 300 franchi vengono computati al 2012, mentre i restanti 250 vengono addebitati al 2013. I costi di 250 franchi del 2013 saranno conteggiati sulla franchigia del 2013, quindi per raggiungere la franchigia del 2013 all'assicurato restano ancora 50 franchi da pagare.

Lista della limitazione della scelta dell'ospedale (stato 15 luglio 2012)

Visana Assicurazioni SA redige una «lista della limitazione della scelta dell'ospedale» per l'assicurazione complementare Ospedale reparto semiprivato da cui risultano gli ospedali che non possono essere scelti per la cura stazionaria nel reparto ospedaliero semiprivato.

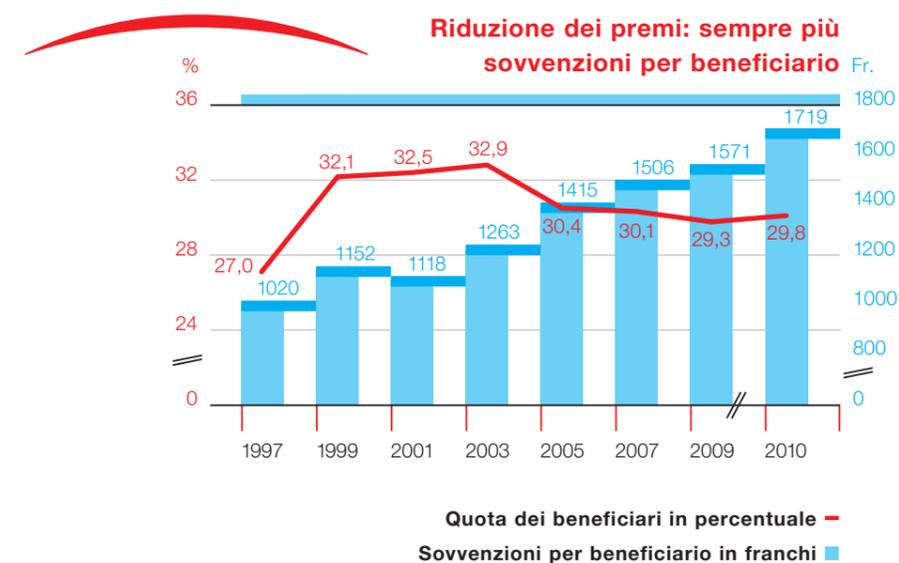
Nel caso di una degenza stazionaria in un ospedale che figura su tale lista, i costi non coperti dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanita-

rie vengono assunti soltanto al 50%, ad eccezione dei ricoveri d'emergenza. La «lista della limitazione della scelta dell'ospedale» viene continuamente adeguata e può essere consultata presso l'agenzia competente oppure se ne può richiedere un estratto.

Cantone	Luogo	Ospedale/Clinica
AI/AR	Teufen	Augenklinik/Laserzentrum, Dott. Scarpatetti Aldo
BL	Liestal	Praxisklinik Ergolz
	Muttenz	Praxisklinik Rennbahn
BE	Biel	Klinik für plastische und ästhetische Chirurgie
TG	Tägerwilen	Bindersgarten-Klinik (Rehaklinik)

Questa panoramica può subire delle modifiche.

Il grafico attuale



Dall'introduzione della LAMal nel 1996 è aumentato sia il numero di persone che beneficiano di riduzioni dei premi per l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS), sia l'importo medio delle sovvenzioni per beneficiario. Nel 2010 circa un terzo della popolazione ha beneficiato in media di 1719 franchi di riduzione dei premi. In totale nel 2010 sono stati spesi quasi 4 miliardi di introiti fiscali per la riduzione dei premi per l'assicurazione di base. (Fonte: UFSP)

«Women Sport Evasion» anche nel 2013



Con un totale di quasi 3000 iscrizioni, la manifestazione «Women Sport Evasion», svoltasi quest'estate a Losanna in giugno e a Langenthal in settembre, ha fatto registrare un nuovo record di partecipazioni. Le partecipanti di età compresa fra i 16 e gli 80 anni, non hanno saputo resistere all'allettante offerta di attività fitness (aroha, drums alive, jumper, zumba, sh'bam, powerwheelz, spirals e quant'altro). Dopo un faticoso fine settimana, per la maggior parte delle iscritte era già chiaro che il prossimo anno saranno nuovamente della partita. Anche nel 2013 Visana sosterrà la «Women Sport Evasion» nelle vesti di sponsor principale, e precisamente **a Losanna il 22 e 23 giugno 2013.**

Misurare i valori della glicemia in maniera veloce, esatta e precisa

Dovete misurare regolarmente i vostri valori della glicemia? Allora vi consigliamo il misuratore SD CodeFree, un sistema intelligente e di alta qualità che vi consente di monitorare le patologie legate al diabete. Questo apparecchio rileva in maniera semplice e precisa i vostri valori glicemici nel sangue.

Non lasciatevi sfuggire l'allettante pacchetto (glucometro con 210 strisce per il test, 210 lancette, penna pungidito, test di controllo e batterie) per soli 99.95 franchi. Su richiesta è possibile avere anche un'assistenza telefonica individuale. Bene-

ficiate anche in futuro di materiali di consumo sempre a prezzo contenuto. Se il glucometro vi è stato prescritto dal medico, il pagamento avviene direttamente tramite Visana.

L'apparecchio è distribuito da HealthTest4all, Grand-Rue 15, 1262 Eysins. Numero di telefono 022 361 65 62, e-mail: info@healthtest4all.ch, www.healthtest4all.ch.

Potete trovare maggiori informazioni sul sito di Visana www.visana.ch > Risparmio > Altri consigli > Fornitori di mezzi e apparecchi medici.

Soffrite di problemi respiratori?

Vi proponiamo un'offerta nel campo dell'ossigenoterapia, della ventilazione meccanica PAP e della terapia inalatoria. Il nostro partner HomeCare-Medical offre l'approvvigionamento e consulenza personalizzata per quanto concerne le vie respiratorie e i polmoni grazie al nuovo centro AtemCenter.

L'AtemCenter, in quanto centro dei servizi di HomeCare-Medical, dispone di un'ampia offerta di apparecchi moderni per esigenze individuali creati da aziende rinomate. L'assistenza completa, le soluzioni create su misura e gli adeguamenti specifici apportati agli apparecchi fanno parte del nostro servizio clienti.

Potete scegliere tra il noleggio, l'acquisto o una soluzione mista tra acquisto e noleggio degli apparecchi. In caso in cui l'apparecchio sia stato prescritto dal medico, HomeCare-Medical si metterà direttamente in contatto con Visana per il pagamento.

Per ulteriori informazioni rivolgetevi a: AtemCenter, c/o HomeCare-Medical, Südstrasse 3, 3110 Münsingen, numero di telefono gratuito 0800 831 832, www.atemcenter.ch.

Potete trovare maggiori informazioni sul sito di Visana www.visana.ch > Risparmio > Altri consigli > Fornitori di mezzi e apparecchi medici.

Assicurazione di base: occhiali per bambini di nuovo rimborsati

Nel 2010 il Consiglio federale ha deciso che a partire dal 2011 gli assicuratori malattie non avrebbero più rimborsato i contributi per i mezzi ausiliari per la vista a carico dell'assicurazione di base. Nel frattempo esso ha rivisto la sua scelta: gli assicuratori malattie devono reintrodurre i contributi per le lenti per occhiali e le lenti a contatto a favore di bambini e giovani, mentre, stando al decreto federale, non vengono più versati contributi agli adulti. Questa nuova disposizione è entrata in vigore il 1° luglio 2012.

Visana rimborsa 180 franchi all'anno a carico dell'assicurazione di base per le lenti per occhiali oppure per lenti a contatto fino al compimento dei 18 anni d'età dietro ricetta medica dell'oftalmologo. Gli eventuali adeguamenti successivi nel corso dell'anno possono essere effettuati da un ottico.

Rimane invariata la disposizione relativa alle assicurazioni complementari Basic, Ambulatoriale II e Ambulatoriale III, secondo cui Visana partecipa ai costi per le lenti per occhiali e lenti a contatto per i bambini, i giovani e gli adulti.



«I medici di famiglia sono il futuro»

I medici di famiglia assicurano una capillare assistenza medica di base e di emergenza nella regione dell'Oberland bernese. Per questo motivo Visana promuove la formazione dei medici di famiglia, dando la possibilità ai medici neolaureati di fare le prime esperienze professionali presso uno studio medico.

Da due anni Visana finanzia due posti di assistente di studio medico presso la rete di medici «beodocs» nell'Oberland bernese. Giovani medici «freschi di laurea» hanno la possibilità di scoprire, per un periodo di sei mesi, quali sono i compiti del medico di famiglia, fornendo consulenza ai pazienti e facendo così una prima esperienza di lavoro in uno studio medico. «Le esperienze sono estremamente positive», dichiara il Dott. med. Thomas Michel, presidente di beodocs nonché medico di famiglia (Wilderswil).

«VisanaFORUM» – Qual è il suo bilancio dopo i primi due anni?

Thomas Michel – Il programma inter-

viene proprio là dove è necessario: aiuta ad assicurare il futuro dei medici di famiglia. In questo modo, in uno studio medico è già stato possibile regolamentare la successione, mentre in un secondo caso una collega si è associata a un poliambulatorio. Lo considero già un enorme successo.

Quali sono le particolarità della formazione?

Da noi gli assistenti possono fare esperienza presso due studi medici, così vengono in contatto con diversi tipi di pazienti. Imparano ad assistere i pazienti e suppliscono anche i medici. Possono in pratica farsi un'idea generale dell'attività del medico di famiglia.

Quest'ultimo si differenzia dal medico ospedaliero?

Sì, eccome! Lo confermano soprattutto gli assistenti che provengono dal mondo universitario e che finora hanno conosciuto la professione del medico nel solo ambito ospedaliero. Hanno tutta un'altra visione del lavoro con i pazienti.

In che misura?

L'obiettivo del medico che lavora in ospedale è quello di rimandare a casa il paziente il più presto possibile. Noi medici di famiglia assistiamo invece i nostri pazienti per un periodo che in media è di dieci anni. Dobbiamo anche sapere ascoltare e tener conto dell'ambiente circostante nei nostri accertamenti. Ogni tanto è, infatti, meglio aspettare e intervenire con un provvedimento medico solamente in una fase successiva.

Ad esempio?

Se nello studio medico viene un paziente che soffre di mal di schiena, chiariamo anche a quali sollecitazioni è sottoposto sul posto di lavoro e durante il tempo libero. L'obiettivo è quello di risolvere i problemi modificando le sole circostanze. In ospedale, invece, viene automaticamente ordinata una tomografia computerizzata. Da noi, gli assistenti di studio medico imparano a pensare in modo diverso e a riflettere attivamente.

E lei, in quanto medico di famiglia, in che modo beneficia degli assistenti medici?

Fungere da «padrino» e trasmettere la propria esperienza a persone giovani e interessate al mestiere rappresenta un'enorme soddisfazione personale. Questo impegno conduce sovente anche a discussioni che portano a riflettere in modo critico sulla propria attività e sui propri processi. Lo considero un grande arricchimento. E non dimentichiamo inoltre che, grazie agli assistenti di studio medico, sono sempre aggiornato nell'ambito della medicina ospedaliera.

Come reagiscono i suoi pazienti quando vengono assistiti da «un volto nuovo»?

Molto bene. Molti sono anzi felici di poter fornire un contributo alla formazione dei medici di famiglia: anche loro sanno che la regione ha bisogno di medici di famiglia. Senza di noi non vi sarebbe alcuna assistenza medica di base. Siamo pertanto lieti del sostegno che riceviamo da Visana. Il programma rappresenta un progetto pilota, ma dovrebbe essere assolutamente esteso.

Intervista: Christian Beusch

Responsabile Comunicazione aziendale

Fissare obiettivi raggiungibili

«Fisicamente sono molto in forma», ammette Thomas Michel, riferendosi alle sue escursioni in montagna con i suoi cani. Secondo Michel, più importante e impegnativo è invece mantenere l'equilibrio psicofisico, e per questo la possibilità di ridurre la sua presenza nello studio medico gli apporta innumerevoli benefici. In questo modo è in grado di dedicarsi anche ad altre attività importanti, «dando linfa al proprio corpo». Il suo consiglio: fissare obiettivi effettivamente raggiungibili. «Altrimenti si è solo frustrati, a livello sia professionale che familiare», conclude Michel. Thomas Michel dirige un poliambulatorio a Wilderswil e allo stesso tempo presiede la rete di medici «beodocs» che comprende circa 50 professionisti. In quanto medico-docente, Michel forma personalmente assistenti di studio medico.



«Un'esperienza estremamente importante»



Il giudizio della Dott.ssa med. Susanne Suter, che per sei mesi è stata assistente di studio medico presso due medici nell'Oberland bernese, è estremamente sintetico: «Ottimo!».

«VisanaFORUM» – Quali benefici le ha apportato il posto di assistente di studio medico?

Susanne Suter – Personalmente è stato estremamente utile poter guardare come lavorano i medici con molti anni d'esperienza e assistere i pazienti. In quanto medico che finora aveva lavorato esclusivamente in ospedale, questa è stata un'esperienza completamente nuova e molto importante.

Se la sente di dare un consiglio?

Chi vuole diventare medico di famiglia, oppure chi non ne è ancora sicuro, dovrebbe assolutamente candidarsi a un posto d'assistente di studio medico. Se non si è mai operato nella medicina di base, è difficile immaginarsi in cosa consista il lavoro del medico di famiglia e quanto debba essere ampia la formazione per fornire un'assistenza di base. Né gli studi di medicina né l'ospedale riescono a trasmettere le necessarie conoscenze.

Lei vuole dunque diventare medico di famiglia...

Sì, assolutamente. Assistere i pazienti, lavorare in modo autonomo e avere un'ampia libertà decisionale: per me sono queste le caratteristiche che contraddistinguono la professione del medico. L'ho capito durante la mia attività di assistente di studio medico.