

# 25 milioni di franchi per le nostre e i nostri clienti.



Visana ridistribuisce le sue riserve\* per voi.  
[visana.ch/riserve](https://visana.ch/riserve)



\*Con riserva d'approvazione da parte dell'UFSP

  
Capirsi, semplicemente.

# Visana Forum

La rivista della salute 3/2021

**5 Semi di zucca – uno snack «bomba» per il vostro spuntino**  
Una gustosa fonte di proteine direttamente dal giardino

**8 Consulenza personalizzata e ottimale**  
Siamo qui per voi, su tutti i canali

**22 «La fame di informazioni resta»**  
Intervista al leggendario reporter Berni Schär

**visana**  
Capirsi, semplicemente.



4

## «Nonostante l'artrosi: restate in movimento!»

Cosa fare quando le articolazioni fanno male? Scopritelo a pagina 4.



5



18

### Salute

- 4 Artrosi: quando le articolazioni fanno male
- 5 Semi di zucca: uno snack proteico autunnale

### Inside

- 6 I nostri modelli dell'assicurazione di base per voi
- 7 Intervista al CEO Angelo Eggli
- 8 Consulenza su tutti i canali
- 9 Distribuzione di fondi provenienti dalle riserve
- 10 Luci puntate su un collaboratore Visana
- 12 Modelli di lavoro moderni presso Visana
- 13 La nostra soluzione di previdenza per voi
- 14 Tessera d'assicurazione: sempre con voi

### Servizi

- 15 Capire meglio le fatture mediche
- 16 Con Visana all'Alpamare
- 17 La nostra protezione giuridica per la salute vi viene in aiuto
- 18 Offerte autunnali di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 A colloquio con Berni Schär
- 24 Concorso

 Seguiteci su Facebook  
[facebook.com/visana.assicurazione](https://facebook.com/visana.assicurazione)  
 e Instagram  
[instagram.com/visanaservices](https://instagram.com/visanaservices)



stampato in  
svizzera

**Nota editoriale:** «VisanaForum» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24, vivacare e Galenos appartengono al Gruppo Visana. «VisanaForum» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Müller, Melanie von Arx, Simone Hubacher, François Furer. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Impaginazione: Stämpfli AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Visana. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](http://visana.ch). **Cambiamenti di indirizzo:** Se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di «VisanaForum» senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).

*Care lettrici, cari lettori,*



**P.S.:** conoscete la nostra chiave di lettura per le vostre fatture di medici e ospedali? Altrimenti vi invito volentieri a leggere il nostro articolo (a pagina 15 oppure sul sito [visana.ch/it/blog/2021/tarmed](https://visana.ch/it/blog/2021/tarmed)).

## *25 milioni di franchi per voi!*

Che bella notizia: grazie alla nostra stabilità finanziaria, per la prima volta verseremo alle nostre e ai nostri clienti titolari di un'assicurazione di base Visana, sana24 e vivacare una parte delle nostre riserve, circa 25 milioni di franchi, a condizione che l'Ufficio federale della sanità pubblica ce ne dia l'autorizzazione e che voi continuiate ad essere assicurati presso di noi nell'anno 2022. Per saperne di più vi invito a leggere a pagina 9.

Quest'autunno però sono in arrivo anche altre novità nel mondo Visana: con «Combi Care» vi presentiamo un modello dell'assicurazione di base nuovo e interessante. Grazie a questo modello, in caso di problemi di salute siete voi a decidere se usufruire della consulenza di telemedicina oppure recarvi direttamente dal vostro medico di famiglia. A pagina 6 trovate dettagli su questo prodotto innovativo. E naturalmente restiamo a vostra disposizione per una consulenza personale.

A proposito di consulenze: la pandemia da coronavirus ci ha messo tutti a dura prova, ma ha anche reso possibili progressi e innovazioni in vari ambiti, che senza la crisi forse non si sarebbero raggiunti, o per lo meno non con questa rapidità. Visana non fa eccezione. Grazie a un ulteriore balzo in avanti nella digitalizzazione non siamo più a vostra disposizione solamente 24 ore su 24, sul posto nelle nostre agenzie, via e-mail oppure al telefono. No: grazie alla nostra consulenza online siamo a vostro fianco anche quando siete a casa, mentre fate un'escursione oppure soggiornate all'estero e siamo pronti ad occuparci in qualsiasi momento dei vostri problemi, qualora lo desideriate.

Vi auguro una buona lettura ed un autunno all'insegna dei colori, dell'allegria e soprattutto della salute.

**Cordiali saluti**  
Angelo Egli, CEO

# Artrosi: quando le articolazioni si usurano precocemente

Se avete più di 40 anni di età, probabilmente soffrite anche voi di artrosi alle articolazioni. Niente paura, però. Come molte altre persone, non ve ne accorgete nemmeno. Tuttavia, con l'avanzare dell'età potrebbero manifestarsi sintomi riconducibili alla degenerazione della cartilagine delle articolazioni. Ora la prima regola è rimanere in movimento!

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

I sintomi dell'artrosi compaiono in modo strisciante. Dapprima è presente una leggera tensione nei muscoli; in seguito si manifestano dolori diffusi e limitazioni motorie, che spesso scompaiono non appena viene sgravata l'articolazione. Le sedi più comunemente colpite sono le ginocchia, le anche e le dita dei piedi o delle mani. Con il progredire dell'artrosi, i dolori aumentano, spesso anche a riposo o di notte. E quando non ce la si fa più nemmeno con gli antidolorifici e la sofferenza diventa troppo grande, spesso rimane unicamente l'opzione di una «nuova articolazione».

## Cause diverse

Tra i «colpevoli» dell'artrosi sono compresi vari fattori:

- predisposizione ereditaria;
- sovraccarico (a causa di sovrappeso, sforzi inadeguati, sport eccessivo);
- infortuni o traumatismi;
- malattie (ad esempio, artrite).

Mediante immagini radiografiche o di risonanza magnetica è facile confermare l'usura della cartilagine. C'è tuttavia una buona notizia: an-



## Artrosi o artrite?

Entrambe sono comprese nelle circa 200 malattie reumatiche che affliggono approssimativamente due milioni di persone in Svizzera. L'artrosi è un danno articolare causato dalla degenerazione prematura della cartilagine. L'artrite è invece un'inflammazione articolare che, danneggiando la cartilagine, può portare ad artrosi.

che in presenza di artrosi non è detto che si manifestino necessariamente dei disturbi. Se purtroppo si rientra nell'altro gruppo, quello di chi ne soffre, è urgente un aggiustamento comportamentale.

## Artrosi: e adesso?

Il medico o la fisioterapista vi illustrerà le opzioni terapeutiche percorribili, che vanno dall'impiego di medicinali quali antinfiammatori, antidolorifici e preparati favorevoli la rigenerazione cartilaginea, fino all'agopuntura e all'uso di acido ialuronico o cortisone. Altrettanto importante è rimanere attivi anche con e nonostante l'artrosi, preferendo discipline sportive che risparmiano le articolazioni. Lo stretching e il rafforzamento muscolare mirati, combinati ai massaggi, possono alleviare i dolori ed eventualmente rimandare ancora a lungo l'intervento chirurgico.

## Consulenza telefonica

Avete qualche disturbo? L'assicurazione di base di Visana comprende una consulenza medica gratuita 24 ore su 24 al numero di telefono **0800 633 225**. Siamo lieti di aiutarvi!



# Semi di zucca, lo snack proteico dell'autunno

Le zucche sono la quintessenza dell'autunno, gustosissime e belle da vedere. Ma il tesoro più prezioso sta al loro interno: i semi di zucca sono un cibo sano e una delle fonti proteiche migliori – uno snack «bomba», ideale per uno spuntino.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Mauro Mellone

In Oriente, i semi di zucca sono un cibo apprezzatissimo da secoli. Alle nostre latitudini, la loro marcia trionfale è iniziata solo qualche decennio fa, quando hanno iniziato a diffondersi la cucina vegetariana e vegana e i prodotti integrali. È risaputo da tempo: i semi di zucca non sono un prodotto di scarto della zucca, ma fonti di proteine e vitamine estremamente sane.

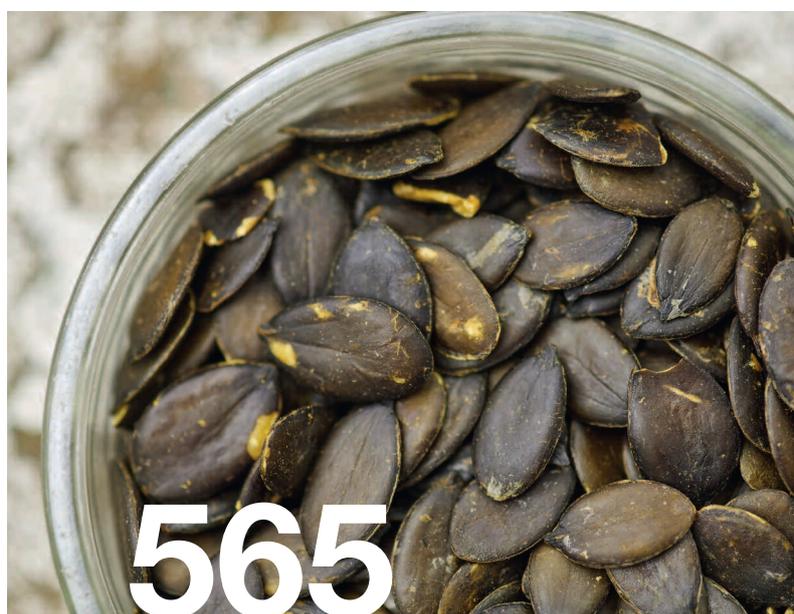
## Grassi sì, ma sani

È vero, i più attenti alla linea rabbriviscono di fronte a un valore energetico di 565 kilocalorie per 100 grammi. Attenzione, però: sebbene il loro contenuto di grassi sia elevato, i semi di zucca, proprio come altri semi e noci, contengono molti acidi grassi insaturi preziosi, un toccasana per cuore, vasi sanguigni e cervello. Il nostro corpo non è in grado di produrre autonomamente gli acidi grassi omega-3, che però possono prevenire l'ipertensione arteriosa e il rischio d'infarto.

Inoltre, i semi di zucca sono letteralmente infarciti di vitamine del gruppo B, ma a essere sensazionale è il loro apporto di vitamina E: 100 grammi di semi di zucca coprono circa un terzo del fabbisogno giornaliero di una persona adulta. La vitamina E è considerata un efficace agente protettivo delle cellule. Nell'industria cosmetica è utilizzata addirittura come rimedio anti-age: provarlo conviene!

## Consigli per ricette

I semi di zucca hanno un delicato sapore di noce, con una nota cremosa data dall'elevato contenuto oleoso. Con le loro preziose sostanze nutritive conferiscono brio ai piatti più disparati: al mattino, nei muesli o nel pane; a pranzo, aggiunti all'insalata; la sera, sparsi su una zuppa di zucca; tutto il giorno, come snack sano tra un pasto e l'altro.



# 565

**kilocalorie: è il valore energetico di 100 grammi di semi di zucca. Al loro interno si trovano tanti acidi grassi sani, vitamine e tantissime proteine.**

## Essiccarli a casa

I semi di zucca si trovano in qualsiasi supermercato. Le zucche intere, in autunno, ne sono una fonte altrettanto buona: basta estrarre i semi dalla polpa e risciacquarli in un colino, sotto l'acqua corrente. In seguito, i semi di zucca puliti possono essere lasciati ad asciugare al sole su un panno o un foglio di giornale. In alternativa, per essiccarli si può utilizzare il forno o un disidratatore. Infine, occorre rimuovere la «buccia» dei semi (consiglio: passate sui semi con un mattarello), perché è dura e non edibile. Conservate i semi di zucca al fresco, in un contenitore a chiusura ermetica: così potrete gustarli a lungo.

# Modelli dell'assicurazione di base: a voi la scelta

L'assicurazione obbligatoria di base è la pietra angolare del nostro sistema sanitario, grazie alla quale tutti noi possiamo contare su un'assistenza medica di base molto solida. Al suo interno possiamo scegliere tra la variante tradizionale e i modelli del medico di famiglia e di telemedicina. Con «Combi Care», Visana offre anche un nuovo modello combinato.

Testo: Michael von Arx

Il catalogo delle prestazioni dell'assicurazione di base è ampio. È definito all'interno della Legge federale sull'assicurazione malattie e va dalle degenze ospedaliere in reparto comune alla fisioterapia prescritta dal medico, ai contributi ai trasporti dei malati e di salvataggio, alle prestazioni di cura, passando per le visite di profilassi fino alle prestazioni di maternità. Insomma: l'assicurazione di base copre moltissime prestazioni. Non tutte, però: presenta alcune lacune, che potete colmare con assicurazioni complementari. Su [visana.ch/assicurazioni\\_complementari](https://visana.ch/assicurazioni_complementari) scoprirete di più sulle nostre assicurazioni complementari.

## Nuovo modello: «Combi Care»

Quest'autunno, con «Combi Care», Visana presenta un nuovo modello assicurativo di base. Con questo modello, in caso di problemi di salute siete voi a decidere se usufruire della consulenza di telemedicina (garantita dal nostro partner Medi24, 24 ore su 24) oppure recarvi direttamente dal medico di famiglia che avete scelto. Si tratta, dunque, di un modello combinato tra i modelli del medico di famiglia e di telemedicina «puri».



## Qual è il tipo di assicurazione di base perfetto per voi?

A voi la scelta. Vi aiutiamo a scegliere illustrandovi i vantaggi dei singoli modelli, che si tratti del modello classico con libera scelta del medico o dei modelli del medico di famiglia e di telemedicina, con cui potete risparmiare sui premi.

### I nostri modelli assicurativi di base in breve

<b>Assicurazione di base tradizionale</b>	Nel caso in cui abbiate bisogno di trattamenti medici, potete scegliere liberamente il medico.
<b>Modello del medico di famiglia «Managed Care» (MMF e HMO)</b>	Scegliete il vostro medico di famiglia da una rete di medici (MMF) o da uno studio medico collettivo (HMO); sarà lui il vostro primo interlocutore.
<b>Modello del medico di famiglia «Med Direct»</b>	Per accedere ai trattamenti medici, prima dovete sempre consultare il vostro medico di famiglia, che in caso di necessità vi indirizzerà verso altri specialisti.
<b>Modello di telemedicina «Tel Doc»</b>	Prima di consultare qualsiasi medico, vi rivolgete telefonicamente o via chat al nostro centro di consulenza medica. Le raccomandazioni ricevute a proposito delle ulteriori fasi del trattamento sono vincolanti.
<b>Modello di telemedicina «Med Call»</b>	Prima di consultare qualsiasi medico, vi rivolgete telefonicamente o via chat al nostro centro di consulenza medica. Le raccomandazioni non sono vincolanti.
<b>Modello di telemedicina «Tel Care»</b>	Prima di consultare qualsiasi medico, vi rivolgete telefonicamente o via chat al nostro centro di consulenza medica. Le raccomandazioni ricevute a proposito delle ulteriori fasi del trattamento sono vincolanti. Acquistate i medicinali da una farmacia partner.
<b>Modello combinato «Combi Care»</b>	In caso di problemi di salute, potete scegliere tra una consulenza di telemedicina e il trattamento da parte del vostro medico di famiglia. Le raccomandazioni ricevute a proposito delle ulteriori fasi del trattamento sono vincolanti.

Potete trovare ulteriori informazioni sui modelli dell'assicurazione di base sul sito [visana.ch/assicurazionebase](https://visana.ch/assicurazionebase). In caso di domande su quale sia il modello più adatto a voi e alla vostra famiglia, saremo lieti di offrirvi la nostra consulenza personale nelle nostre agenzie, al telefono o in videochiamata. [visana.ch/agenzie](https://visana.ch/agenzie)

# Visana – un partner sempre forte, digitale e interessante

A ottobre riceverete le polizze per il 2022, tramite il portale online per i clienti o nel modo più classico, per posta. Una buona notizia: la pandemia da coronavirus non comporterà un ulteriore aumento dei premi presso Visana. Inoltre, abbiamo ulteriormente ampliato per voi i nostri servizi tradizionali e quelli digitali.

Intervista: David Müller | Foto: Mauro Mellone



Nell'intervista, il CEO di Visana Angelo Egli prende posizione su questi e altri temi.

## ***Signor Egli, i servizi digitali hanno ricevuto un ulteriore slancio a causa della pandemia?***

A Visana, sicuramente. La digitalizzazione avanza. Permette a tutti noi di risparmiare tempo e offre sicurezza, in particolare per quello che riguarda gli aspetti legati alla salute. A Visana teniamo in considerazione questi vantaggi, motivo per cui ampliamo costantemente la nostra offerta online.

## ***In quale ambito?***

L'esigenza di ricevere consulenze di telemedicina è aumentata ancora. In caso di problemi di salute, le persone assicurate presso Visana possono farsi consigliare da specialisti non solo al telefono, ma anche via chat, in tutta comodità.

## ***Esistono altri servizi online?***

La videoconsulenza si è ormai affermata. Molti e molte clienti si sono accorti che funziona senza difficoltà e che anche la qualità della consulenza è molto soddisfacente. Vogliamo essere il più possibile vicini ai nostri e alle nostre clienti e prenderci cura della relazione personale con loro. Il canale prediletto perché ciò accada lo scelgono loro stessi.

## ***E cosa ci dice della nuova soluzione di assistenza e di previdenza?***

È un servizio nuovo e unico in tutta la Svizzera, sviluppato da Visana in collaborazione con la Banque Cantonale Bernoise. Si tratta di un investimento di capitale agevolato da sgravi fiscali che rientra nel pilastro 3a. Il capitale risparmiato viene

utilizzato in età avanzata per usufruire di offerte di prestazioni di assistenza che Visana propone a condizioni speciali. In questo modo gli assicurati possono godersi gli anni del pensionamento il più a lungo possibile a casa propria.

## ***Come saranno i premi nel 2022?***

Non posso ancora fornire cifre concrete a proposito dei premi dell'assicurazione di base: prima, è necessario che vengano approvati dall'autorità di vigilanza, l'Ufficio federale della sanità pubblica. Ad ogni modo, senz'altro non rivelerò alcun segreto dicendo che, sebbene i costi sanitari in Svizzera continuino a crescere, per fortuna il loro incremento dovrebbe avere solo conseguenze molto moderate. Naturalmente questo si rifletterà anche sui premi.

## ***I premi aumenteranno a causa del coronavirus?***

No. Va da sé che terremo debitamente conto degli effetti della pandemia. Per questi casi, però, Visana possiede riserve sufficienti a compensare un aumento dei premi. Quest'anno impiegheremo addirittura 25 milioni di franchi in più, provenienti dalle riserve: nella primavera del 2022, questo denaro andrà a diretto beneficio dei nostri assicurati e delle nostre assicurate.

## ***E per quanto riguarda le assicurazioni complementari?***

Su questo punto ho buone notizie: per quanto concerne le assicurazioni complementari di Visana, anche quest'anno i premi non aumenteranno – sempre che le autorità diano la loro approvazione – oppure addirittura diminuiranno per circa la metà delle e dei clienti. Per questi motivi sono convinto che anche nel 2022 gli assicurati e le assicurate potranno beneficiare di una situazione interessante per quanto riguarda i premi, unitamente a servizi moderni e adatti alle loro esigenze.

# Servitevi ora della nostra consulenza: a casa vostra, in agenzia, via video o al telefono

Parlare di persona con le nostre clienti e i nostri clienti è fondamentale per noi. Ecco perché i consulenti e le consulenti di Visana sono a vostra completa disposizione su tutti i canali. Che sia in videoconsulenza, al telefono o via e-mail, o ancora faccia a faccia nelle nostre agenzie: scegliete la soluzione più adatta a voi.

Testo: Hedwig Gerards

La pandemia ci ha mostrato quanto sia semplice sbrigare tante faccende in digitale e a distanza. Queste soluzioni creano vicinanza con i nostri e le nostre clienti, tanto quanto una visita a casa loro, e spesso sono anche più comode. Comunicateci come preferite essere contattati: soprattutto in autunno, quando si inviano le nuove polizze, siamo felici di prenderci del tempo per voi e rispondere a tutte le vostre domande sull'assicurazione malattie. Siamo a vostra disposizione su tutti i canali, anche la sera o il sabato.

## Capirsi, semplicemente

Conosciamo molto bene ciò che vi sta a cuore in veste di clienti, perché anche noi ci poniamo le vostre stesse domande. Per questo sappiamo che il modo migliore per discutere di certe questioni è parlarne di persona. Ecco una piccola selezione di domande frequenti e richieste delle persone assicurate che desiderano una consulenza personale:

*Come posso ottimizzare il mio premio?*

*In che modo Visana mi aiuta a rimanere in salute?*

*Qual è la giusta copertura per me... se metto su famiglia, se ho una malattia cronica, se vado in pensione?*

*Qual è il modo migliore per gestire le mie questioni assicurative?*

*Qual è l'assicurazione migliore per il mio bambino?*

*Quale assicurazione complementare mi serve per avere una copertura completa?*



Maggiori informazioni:  
[visana.ch/consulenza](https://www.visana.ch/consulenza)



## A vostra disposizione – 24 ore su 24

Avete domande sulla salute o qualche acciacco vi affligge? Allora potete rivolgervi al centro di consulenza di telemedicina del nostro partner Medi24, attivo 24 ore su 24. Telefonando al numero **0800 633 225** riceverete gratuitamente informazioni da personale competente, sia in Svizzera, sia all'estero. Definirete le fasi successive insieme al personale medico specializzato.

# 25 milioni di franchi per le nostre e i nostri clienti

Abbiamo una buona notizia per voi: per la prossima primavera, prevediamo di versare 25 milioni di franchi alle nostre assicurate e ai nostri assicurati. I fondi necessari provengono dalle riserve di Visana.

Testo: François Furer | Illustrazione: Natalie Fomasi



Se la prossima primavera sarete in possesso di un'assicurazione di base presso Visana, sana24 e vivacare, nel 2022 avrete di che rallegrarvi: vi verseremo 25 milioni di franchi provenienti dalle nostre riserve.

#### Una solida posizione in materia di riserve

Visana è tenuta per legge ad accumulare delle riserve. Disponiamo di una buona strategia d'investimento, che negli ultimi anni ci ha permesso di conseguire solidi risultati. A beneficiarne sarete voi, in veste di clienti dell'assicurazione di base.

#### Una politica dei premi sostenibile

Da molti anni Visana crea le condizioni per un'elevata stabilità finanziaria e una buona situazione in fatto di riserve grazie a una politica dei premi e a una strategia d'investimento sostenibili. Questo ci consente di alleggerire il carico sugli assicurati e di sostenerli in tempi difficili.

Nella primavera del 2022, le persone in possesso di un'assicurazione di base presso Visana, sana24 e vivacare beneficeranno dunque di questo pagamento. Il versamento previsto deve ancora essere autorizzato dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).



Maggiori informazioni:  
[visana.ch/riserve](https://visana.ch/riserve)

# Sinistro? L'aiuto arriva presto

Da maggio 2020, Dimitri Spori percorre la Svizzera in lungo e in largo nella sua veste di specialista in sinistri. Ogni settimana esamina personalmente fino a tre eventi nella sede in cui si sono verificati.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Mauro Mellone

Quando Dimitri Spori entra negli appartamenti o nelle case dei clienti e delle clienti di Visana, queste persone tirano un sospiro di sollievo: sanno che l'aiuto che cercavano sta per arrivare. La sua visita è sempre preceduta da un evento spiacevole: un incendio, un'infiltrazione d'acqua o simili hanno devastato l'immobile dei clienti; a seconda dell'entità, un vero incubo per le persone coinvolte.

Spori è originario dell'Oberland bernese ed è specialista in sinistri all'interno del Centro di competenza Assicurazioni di cose di Visana. Si reca sul posto per farsi un'idea del danno e per valutare la

all'altra», dice il trentaduenne, «è una cosa che adoro del mio lavoro». Il suo campo di attività comprende tutta la Svizzera, a eccezione del Ticino.

Dall'home office o dal suo ufficio in Muri bei Bern, però, Dimitri Spori si occupa anche di «casi minori»: biciclette o cellulari rubati, parabrezza dei vicini rotti; il tutto sulla base di fotografie, ricevute e rapporti di polizia. A volte i clienti trovano che i contratti assicurativi siano troppo lunghi e complicati, e lui lo capisce. Per questo spiega: «Abbiamo dovuto disciplinare e stabilire tutto fin nei minimi dettagli, perché si tratta, in parte, di importi elevati. Se qualcosa non è chiaro, lo interpretiamo nel modo più favorevole per il cliente».

## «Per danni ingenti e complessi possiamo anche coinvolgere altri esperti.»

copertura assicurativa e aiutare i malcapitati. Se necessario, procura un alloggio sostitutivo o propone un'azienda partner di Visana per i lavori di ristrutturazione a seguito dell'incendio o dell'infiltrazione. «Per danni ingenti e complessi possiamo anche coinvolgere altri esperti. Se non è chiaro da dove arrivi l'infiltrazione, ad esempio, chiamiamo un geologo. È un lavoro che dà molte soddisfazioni, visto che si tratta anche del benessere delle persone», spiega Spori.

### Ogni settimana è diversa

Ogni volta che il danno è grande, Dimitri Spori si reca personalmente sul posto per farsi un'idea della situazione. Questo capita dalle due alle tre volte alla settimana. «Non c'è una settimana di lavoro uguale

### Gli esperti sono di casa a Muri bei Bern

Il Centro di competenza Assicurazioni di cose si trova a Muri bei Bern. Visana propone assicurazioni di mobilia domestica, responsabilità civile privata e stabili, nonché – in collaborazione con Protekta Assicurazione di protezione giuridica SA – un'assicurazione di protezione giuridica. Al momento Visana conta circa 27 000 polizze di mobilia domestica e responsabilità civile, con tendenza in aumento. La squadra, diretta da Marc Spahr, comprende otto collaboratori e collaboratrici, tra cui un'apprendista. [visana.ch/assicurazioneecose](https://www.visana.ch/assicurazioneecose)

## Scheda biografica

**Dimitri Spori (32)** è cresciuto a Meiringen ed è rimasto fedele a questo delizioso comune dell'Oberland bernese. È un calciatore appassionato (SV Meiringen, 2a lega): ogni settimana, nel suo programma ci sono due allenamenti e una partita del campionato. «Da buon cittadino dell'Oberland, mi piace anche sciare. Inoltre mi cimento con qualche partita a tennis».



# Futuro digitale: a Visana è già arrivato

I modelli di lavoro moderni non includono solo il telelavoro. Visana fa un altro passo verso il mondo del lavoro del futuro: collaboratori e collaboratrici possono scegliere il loro luogo di lavoro in modo flessibile, che si tratti dell'ufficio originario, di un ufficio a casa o di uno spazio di coworking. Tutto questo è possibile solo grazie all'ampliamento delle soluzioni digitali e alla digitalizzazione dei processi – e a beneficiarne sono anche i nostri e le nostre clienti.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Visana

Per circa un anno il personale di Visana ha lavorato principalmente da casa. L'esperienza ha dimostrato che questo esperimento funziona. Sebbene il luogo di lavoro fosse diverso, Visana è riuscita a offrire alla sua clientela i consueti servizi. Questo è stato possibile soltanto perché in breve tempo l'azienda ha investito molto nella digitalizzazione, a beneficio dei suoi e delle sue clienti, ma anche di collaboratori e collaboratrici. Un esempio: ormai le videoconsulenze rientrano nell'offerta standard dei consulenti assicurativi di Visana, a seconda di quanto desiderano assicurati e assicurate.

La digitalizzazione schiude nuove possibilità, per cui ciascun e ciascuna cliente può scegliere l'opzione individuale migliore per sé. Il tutto senza che la qualità del servizio ne risenta, bensì semplicemente restando «vicini alle persone».

## Un mondo del lavoro flessibile

Queste nuove possibilità cambiano anche il modo di lavorare del personale di Visana. L'azienda ha deciso di prolungare lo slancio digitale dato dalla pandemia: con accordi individuali, i team e i singoli collaboratori e collaboratrici decidono autonomamente come e dove organizzare il proprio orario di lavoro. La parola magica è «lavoro flessibile». In pratica, i collaboratori e le collaboratrici sono prevalentemente svincolati da un luogo di lavoro fisso e decidono in prima persona se lavorare da casa, in uno spazio di coworking interno (la rete copre tutta la Svizzera) o nell'ufficio originario. Proprio come le persone assicurate presso di noi, anche i collaboratori e le collaboratrici di Visana sono tutti diversi e rappresentano l'intero spettro della popolazione svizzera. Il modello di lavoro flessibile copre in modo ottimale le esigenze di ogni singolo.

«Siamo convinti che in questo modo potremo contare su collaboratori e collaboratrici sani e motivati, il che incrementa la qualità del servizio per gli assicurati e le assicurate. Visana è ben preparata al mondo del lavoro del futuro», afferma Anita Gehri, responsabile Acquisizione e assistenza al personale.

## Lavorare insieme, crescere insieme

I nuovi principi dirigenziali dell'azienda si fondano sulla fiducia, la responsabilità personale e il rispetto. Per i collaboratori e le collaboratrici di Visana, il motto è «Lavorare insieme, crescere insieme».

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



# Programmare l'età della pensione **a casa propria**

Volete trascorrere gli anni dopo il pensionamento a casa vostra? Con la giusta pianificazione e una buona previdenza finanziaria potrete soddisfare questo desiderio di vita autonoma. Insieme alla Banque Cantonale Bernoise, Visana vi offre il suo supporto con una soluzione di assistenza e di previdenza unica in tutta la Svizzera.

Testo: Josko Pekas | Foto: Visana

«Ci si deve intagliare un bastone quando si è giovani, per poterci camminare da vecchi» – questa massima, attribuita al filosofo cinese Confucio e risalente a circa 2500 anni fa, oggi è più vera che mai: i progressi della medicina ci consentono di vivere ancora a lungo dopo il pensionamento, godendoci appieno questa nuova fase della vita. Tuttavia, proprio perché viviamo più a lungo, è bene iniziare presto a riflettere su come vogliamo vivere la vecchiaia, visto che dipenderemo dall'assistenza di qualcuno e dalle nostre riserve finanziarie.

## La chiave: un'assistenza a prezzi sostenibili

Per molti, l'idea di dover improvvisamente dipendere da qualcuno può essere sgradevole. Nella maggior parte dei casi, quando si parla di necessità di assistenza la questione economica ha un ruolo molto importante. Eppure una vita più lunga possibile a casa propria non dovrebbe essere un lusso, anche quando si dipende dall'aiuto degli altri per svolgere le mansioni di ogni giorno. Perché ciò sia possibile, servono una garanzia finanziaria e un'assistenza a prezzi sostenibili. La soluzione di assistenza e di previdenza di Visana e della Banque Cantonale Bernoise (BCBE) soddisfa questa esigenza di previdenza per la vecchiaia individuale e di prestazioni di assistenza durante la terza età.

## Combinare previdenza e assistenza in modo intelligente

La saggezza di Confucio vi ha ispirati e avete iniziato a pensare al vostro futuro? Informatevi sull'offerta su [visana.ch/assistenza](https://visana.ch/assistenza) e iniziate a programmare la vostra vita autonoma a casa.



- Come nostro o nostra cliente, potete aprire con Visana un conto di previdenza agevolato da sgravi fiscali presso la BCBE, risparmiare capitale e utilizzarlo per finanziare prestazioni di assistenza a prezzi vantaggiosi durante la vecchiaia.
- Sulla nostra piattaforma di confronto [autonomi-a-casa.ch](https://autonomi-a-casa.ch) trovate offerte di assistenza a tutto tondo, che potete adeguare individualmente in base alle vostre esigenze. Dopo il pensionamento, riceverete le prestazioni di assistenza a condizioni speciali e potrete finanziarle con il capitale risparmiato.
- Con il nostro simulatore online ([visana.ch/it/simulazione](https://visana.ch/it/simulazione)) potete calcolare a quanto ammonta il capitale di risparmio al momento di usufruire delle prestazioni durante la terza età e per quali prestazioni di assistenza potrete utilizzarlo.
- In caso di domande, saremo lieti di fornirvi una consulenza personale al numero **0848 848 899**.



Maggiori informazioni:

[visana.ch/assistenza](https://visana.ch/assistenza)

[autonomi-a-casa.ch](https://autonomi-a-casa.ch)

# Tutti i dati importanti su una sola tessera

Tutte le persone assicurate in Svizzera contro le malattie ce l'hanno, ma solo alcuni le riconoscono la considerazione che merita: stiamo parlando della tessera d'assicurazione. Il suo posto è in tutti i portafogli – o, virtualmente, in Visana App.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Visana



La tessera d'assicurazione, nota anche come tessera svizzera d'assicurazione malattie, è stata introdotta nel 2010. È disponibile nel comodo formato carta di credito e dovrebbe sempre essere a portata di mano: fisicamente, nel vostro portafoglio, oppure virtualmente in Visana App. La tessera d'assicurazione è una delle tessere più importanti: in fondo, si tratta della vostra salute.

## Osservare fronte e retro

Sulla parte anteriore della tessera d'assicurazione sono riportati tutti i dati personali importanti, incluso il numero AVS. Inoltre, nel chip integrato sono salvati elettronicamente altri dati, il che semplifica il lavoro di ospedali, farmacisti e medici, nonché il conteggio. Dal momento che gli assicuratori malattie possono modificare e salvare in qualsiasi momento numerose informazioni, la tessera d'assicurazione è sempre aggiornata.

Se avete stipulato l'assicurazione di base presso Visana, sul retro troverete la tessera europea d'assicurazione malattia. Nel caso in cui vi troviate temporaneamente nell'UE o in Islanda, Liechtenstein e Norvegia e abbiate bisogno di prestazioni mediche, le riceverete presentando quest'ultima tessera. Per maggiori informazioni consultate il sito [visana.ch/tessereassicurazione](https://www.visana.ch/tessereassicurazione).

## Utile e pratica

Vale la pena di tributare maggiore stima e rispetto alla tessera d'assicurazione e di tenerla sempre a portata di mano nel portafoglio o in Visana App (cfr. riquadro). Con la carta, acquistare medicinali in farmacia e registrarvi presso il medico o all'accoglienza in ospedale è spesso più semplice. Risparmiate tempo e spesso anche arrabbiature: con la tessera d'assicurazione malattie avete i vostri dati assicurativi personali sempre con voi.

## Anche in Visana App

Dall'estate del 2020, in veste di cliente di Visana avete a disposizione la tessera d'assicurazione virtuale. In questo modo avete sempre accesso ai dati della vostra tessera tramite Visana App e, facendo scansionare il codice QR al momento della registrazione dal medico, in ospedale o in farmacia, potete trasmetterli in semplicità e senza contatto. Inoltre, avete la possibilità di salvare nell'app le tessere di tutti i membri della vostra famiglia. Maggiori informazioni su Visana App sono disponibili su [visana.ch/app](https://www.visana.ch/app).

# Capire meglio le fatture mediche

Dite addio ai grattacapi per cercare di interpretare la fattura del medico: una nuova funzione in Visana App «traduce» le fatture di medici e ospedali in un linguaggio comprensibile a tutti.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Visana

A chi non è mai capitato? Dopo la visita medica ecco arrivare la fattura, ma, eccetto l'importo finale e la data, molto di quel che c'è scritto è incomprensibile. Tutte le prestazioni sono codificate sotto forma di criptiche denominazioni delle prestazioni e indici tecnici, così che i computer possano «leggere» automaticamente le fatture. I medici e gli ospedali effettuano il conteggio sulla base delle cosiddette «posizioni Tarmed»: al momento, più di 4500. Se la fattura è inoltrata direttamente al cliente, è spesso fonte di grattacapi.

Ora non più: in Visana App è possibile capire e controllare più agevolmente le fatture di medici e ospedali. Il software è stato sviluppato da Sumex SA, partner di Visana, insieme ai linguisti dell'Università di scienze applicate di Zurigo (ZHAW).

## Come funziona il «traduttore» in Visana App

Il requisito è che una fattura di un medico o un ospedale sia disponibile come documento in Visana App insieme al conteggio delle prestazioni.

- **Aprire Visana App ed effettuare il login a myVisana**
- **Scorrere verso il basso e premere su «Conteggi delle prestazioni»**
- **Visionare il conteggio delle prestazioni e aprire la fattura originale (giustificativo)**
- **Premere il pulsante «Tradotto» direttamente sulla fattura originale**

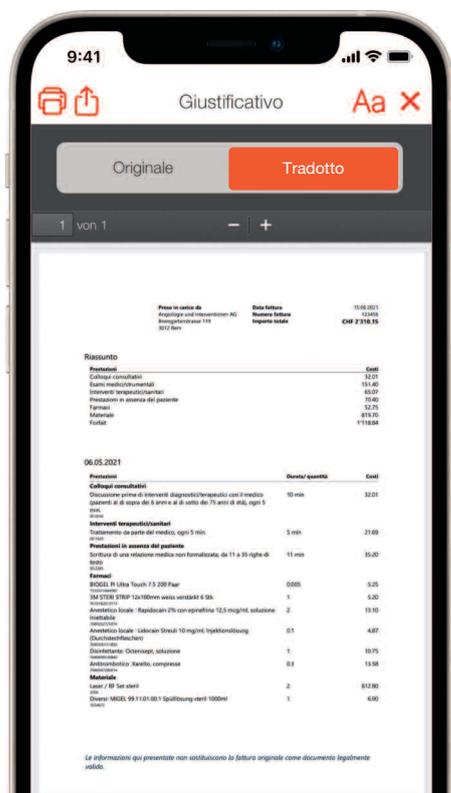


«Questa funzione offre un grande valore aggiunto», afferma Debbie Rychener, specialista Servizi digitali presso Visana. «È un mio diritto capire cosa c'è scritto nella fattura, in quella di un medico come in quella di un artigiano». Grazie alla «traduzione», ora questo è possibile.

## In tre lingue

Un altro vantaggio è la lingua: «Se, ad esempio, un paziente della Svizzera romanda viene ricoverato all'Inselspital di Berna, quest'ultimo emette la fattura a Visana direttamente in tedesco. Non appena il conteggio delle prestazioni è disponibile in Visana App, l'assicurato può visionare anche la fattura originale e, con la funzione «Traduttore», trasporta nella lingua della sua Visana App: tedesco, francese o italiano», spiega Rychener.

Non utilizzate ancora Visana App? Scaricatela ora e approfittate di questa e molte altre pratiche funzioni. [visana.ch/app](https://www.visana.ch/app)



# Alpamare – divertimento acquatico per tutti

Il parco acquatico Alpamare di Pfäffikon SZ è un'esperienza per grandi e piccini, dove tutti trovano quel che fa al caso loro: scivoli d'acqua per principianti ed esperti, piscine per amanti del relax e domatori di onde e molto altro per una pausa dalla frenesia quotidiana.

Testo: Sina van Krimpen | Foto: Alpamare



Scivolare, fare il bagno e godersi la calma tra piante tropicali e rovine Maya: Alpamare ha trasformato il suo mondo acquatico in una giungla. Ora potete assaporare tutto l'anno il gusto delle ferie ai Tropici sul Lago di Zurigo. Il parco acquatico dista soli 30 minuti da Zurigo ed è vicinissimo all'autostrada e poco lontano dalla stazione; vale sempre la pena di visitarlo.

## Al rosso ci fermiamo, col verde sfrecciamo

Le discese ad Alpamare sono letteralmente «sfrenate»: i dodici scivoli d'acqua sono un'esperienza indimenticabile per adulti, bambini, professionisti e principianti. Dalle piste da scivolo più semplici a quelle più complesse: ce n'è per tutti. Eccetto per la pista più recente, la «Jungle Run», non ci sono limiti di età o di altezza per gli scivoli. Affinché tutti possano sentirsi sicuri, si raccomanda di incominciare con le piste più semplici e, a seconda di come ci si sente, di smettere solo una volta arrivati a quelle più veloci.

## Vista sul Lago di Zurigo

Qua e là, nelle piscine, ci sono oasi di tranquillità. Nella piscina termale ad acqua salina e nell'«Alpa-Therme» il riposo è garantito. La vasca di acqua fredda subito accanto offre refrigerio ai più coraggiosi. Dalla piscina all'aperto con acqua corrente «Rio Mare» godrete di una splendida vista sul Lago di Zurigo. In un percorso circolare lungo 100 m, potrete farvi trasportare dalla corrente e scoprire quanto veloci avanzate. Ogni mezz'ora, nella piscina con le onde, onde spettacolari vi assicurano divertimento e adrenalina – sembra quasi di essere in vacanza al mare.

## Offerta per gli assicurati Visana

Usufriuite dello sconto per l'Alpamare: presentando la tessera d'assicurazione Visana alla cassa, potrete usufruire di uno sconto del 15% per voi e un massimo di tre accompagnatori. Prima di partire, verificate su [alpamare.ch](http://alpamare.ch) se nella giornata desiderata sia necessario prenotare.

## Concorso

Mettiamo in palio cinque pacchetti famiglia Alpamare per la riapertura, del valore di 158 franchi ciascuno (due adulti e due bambini). Volete vincere questa esperienza indimenticabile? Inviare un'e-mail a [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch) scrivendo nell'oggetto la parola «Alpamare». Termine di partecipazione: 17 ottobre 2021.

Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta. Non hanno diritto alla vincita le collaboratrici e i collaboratori di Visana e Alpamare e i loro familiari.

# La salute è il bene più prezioso

Avete stipulato l'assicurazione di base presso Visana? Allora usufruite automaticamente e gratuitamente della nostra protezione giuridica per la salute: una copertura efficace ma non molto conosciuta, utile in caso di contenziosi con medici, dentisti oppure ospedali, nonché assicurazioni sociali e private.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Alfonso Smith

Non è semplice mantenere la visione d'insieme nella giungla dell'assistenza legale. Quando si tratta di protezione giuridica, Visana vi viene in aiuto sostenendo spese di patrocinio e processuali e i costi per pareri specialistici, perizie e indennità processuali. Un bel servizio per gli assicurati, considerati i costi elevati che può avere una controversia giuridica. Oltre alla protezione giuridica privata e di circolazione, Visana propone anche quella per la salute, che è inclusa gratuitamente nell'assicurazione di base, ma meno nota rispetto ad altri tipi di assistenza legale.

## Un aiuto: la protezione giuridica di Visana

In caso di contenzioso con medici, dentisti oppure ospedali, nonché assicurazioni sociali e private, la protezione giuridica per la salute è disponibile per tutti gli assicurati di base di Visana. È utile, ad esempio, per i contenziosi a proposito di un trattamento medico errato: il paziente si è sottoposto a un intervento di routine, ma dopo il trattamento i suoi disturbi sono notevolmente peggiorati, per cui teme che ci sia stato un errore medico. Si rivolge all'assicurazione di protezione giuridica per la salute che, oltre a indicargli avvocati specializzati e periti medici, ne assume anche i costi.



## Consulenza e delucidazioni

La protezione giuridica per la salute di Visana include numerose prestazioni. Tra queste rientrano la consulenza e le delucidazioni sui diritti e la tutela giudiziale ed extragiudiziale degli interessi della persona assicurata. Inoltre, in caso di controversia giuridica, si fa carico dei costi fino a un massimo di 250 000 franchi (all'estero fino a 50 000 franchi).

[visana.ch/protezionejuridica](https://www.visana.ch/protezionejuridica)

## Ideale anche nei casi complessi

La protezione giuridica per la salute di Visana offre ben più di un prezioso aiuto finanziario: è l'ideale anche quando si tratta di ottenere consulenze e delucidazioni per casi complessi. L'importante è che la persona assicurata notifichi immediatamente il caso di protezione giuridica. In questo modo, Visana può avviare rapidamente tutte le misure necessarie, risparmiandovi eventuali riduzioni delle prestazioni e accelerando i tempi per il versamento in denaro.

# Visana Club

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

## *Offerte autunnali per tutti i gusti*

### Un toccasana per la schiena: dite addio ai fastidi dello stare in piedi grazie alla seduta dinamica

È ora di allestire in modo ergonomico la vostra postazione di lavoro a casa: il nostro corpo è fatto per muoversi, stare in equilibrio e dondolare. Lo sgabello «Move» dell'azienda Varier segue i movimenti naturali del vostro corpo. La seduta passiva è acqua passata.

**«Portiamo movimento nel vostro home office!»**

«Move» convince grazie al suo design moderno e alla sua funzionalità unica. Offre al corpo il sostegno ottimale al movimento continuo ed è la sedia da lavoro ideale, nonché un ausilio perfetto per stare in piedi quando si lavora a una scrivania regolabile in altezza. Allestite voi stessi lo sgabello dei vostri sogni – per maggiori informazioni visitate il sito [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub).

**Restate in movimento con «Move» al prezzo speciale del Club: 345 anziché 525 franchi, garanzia inclusa.**

Ordinatelo subito su [visana.ch/ilclub](https://www.visana.ch/ilclub), al telefono o inviando una mail al Rückenzentrum: 031 331 44 88, [info@rueckenzentrum.ch](mailto:info@rueckenzentrum.ch). Offerta valida fino al 31 dicembre 2021 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su [rueckenzentrum.ch](https://www.rueckenzentrum.ch). Consulenza e informazioni sui prodotti: 031 331 44 88.



## Calzature Walder: scarpe alla moda per tutta la famiglia

Servizio eccellente, ampio know-how e un vasto assortimento: è quel che si può trovare facendo acquisti presso l'azienda familiare Walder, che vanta una lunga tradizione, giunta ormai alla sesta generazione. Nelle 28 filiali Walder e nello shop online troverete un'ampia selezione di scarpe alla moda e di ottima qualità. In tema di calzature per bambini, oggi Walder è il primo negozio specializzato in Svizzera grazie alla sua esperienza pluriennale, a una consulenza competente e a una collezione variegata.



# WALDER

### La nostra offerta esclusiva di Visana Club: 30% di sconto su tutto l'assortimento di calzature.

- Lo sconto è valido in tutte le filiali Walder e Walder Junior. Fanno eccezione lo shop online e la filiale outlet a Landquart.
- Lo sconto vale per tutte le normali calzature da donna, uomo e bambino
- e non è cumulabile con altre promozioni e sconti (ad es. sconto WalderCARD).

Mostrate una tessera d'assicurazione Visana per famiglia (genitori e figli) al momento dell'acquisto nella filiale Walder. L'offerta è valida fino al 21 novembre 2021. Maggiori informazioni su [walder.ch](http://walder.ch).

«Finalmente  
aria fresca!»

## Solis «Twist Air» – vaporizzazione naturale per un piacevole ambiente interno

Occhi che bruciano, tosse secca e fastidiosa, mucose irritate? I disturbi provocati dall'aria troppo secca sono una vera seccatura. Con il «Twist Air» di Solis, però, questi fastidi sono acqua passata. Oltre a migliorare l'umidità dell'aria, questo umidificatore a basso consumo energetico contemporaneamente la purifica. Il filtro umidificante, lavabile e riutilizzabile, può essere rimosso durante i mesi estivi; in questo modo, «Twist Air» diventa un circolatore d'aria.

- Adatto a tutti i tipi di durezza dell'acqua
- Filtra le particelle di polvere dall'aria
- Quattro livelli di potenza e una modalità automatica che permette di adeguare le prestazioni di umidificazione all'umidità attuale della stanza
- Adatto ad ambienti di dimensioni comprese tra 44 m<sup>3</sup> e 105 m<sup>3</sup>

**Beneficiate del prezzo speciale Visana Club: 74.90 anziché 199.90 franchi** (incl. costi di spedizione e due anni di garanzia).

Ordinatelo adesso su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub) o con il tagliando d'ordine. Offerta valida fino al 31 marzo 2022 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su [solis.com](http://solis.com). Informazioni sui prodotti: 044 874 64 64 [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com). Su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub) trovate altri articoli di Solis a un prezzo speciale.



### Tagliando d'ordine

\_\_\_\_\_ umidificatore/i Solis «Twist Air» a 74.90 franchi

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Inviare il tagliando a: Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufssendienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

# Buono a sapersi

## Videoconsulenza? Molto volentieri!

### Informazioni importanti

#### Domande frequenti

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

#### Agenzie Visana

I dati di contatto delle nostre agenzie e dei nostri centri prestazione si trovano su [visana.ch/agenzie](https://visana.ch/agenzie).

#### Hotline

La nostra hotline è raggiungibile al numero 0848 848 899. Grazie ai comandi vocali verrete inoltrati all'ufficio di contatto desiderato. Il numero della hotline si trova anche sul fronte della vostra tessera d'assicurazione.

#### Consulenza di telemedicina

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

#### Casi d'emergenza all'estero

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

#### Protezione giuridica per la salute

Potete far valere i vostri diritti di risarcimento dei danni nei confronti della protezione giuridica per la salute (da Visana è inclusa nell'assicurazione di base) chiamando il numero 031 389 85 00.

#### myVisana e Visana App

Grazie al portale clienti myVisana [visana.ch/myvisana\\_it](https://visana.ch/myvisana_it) e a Visana App potete accedere in ogni momento ai vostri documenti assicurativi.

#### Blog Visana

Nel nostro blog su [visana.ch/it/blog](https://visana.ch/it/blog) potete trovare articoli interessanti relativi a tematiche come la salute e l'alimentazione.



Parlare di persona con le nostre clienti e i nostri clienti è fondamentale per noi. I consulenti e le consulenti di Visana nelle agenzie, però, sono raggiungibili anche tramite videoconsulenza, oltre che, chiaramente, al telefono e per e-mail. La pandemia ci ha mostrato quanto sia semplice sbrigare tante faccende in digitale e a distanza. Spesso, è anche più comodo e perfino più sano. Comunicateci come preferite essere contattati: siamo a vostra disposizione su tutti i canali.



Maggiori informazioni:  
[visana.ch/consulenza](https://visana.ch/consulenza)

## myPoints – il nostro programma bonus digitale per voi

Un po' più di movimento nella vita di ogni giorno fa bene ad anima e corpo... e anche al portafoglio. Visana premia i vostri passi e le calorie che bruciate, che si tratti di una passeggiata con il cane, di una corsetta o di una sessione di allenamento davanti alla TV. Raccogliete punti per myPoints, il programma bonus digitale di Visana. Se avete stipulato un'assicurazione complementare presso Visana, vi premieremo con un importo fino a 120 franchi all'anno. Non appena avrete un conto myVisana potrete iscrivervi a myPoints tramite Visana App e iniziare ad accumulare punti. Buon divertimento!



Maggiori informazioni:  
[visana.ch/mypoints](https://visana.ch/mypoints)  
[visana.ch/myvisana\\_it](https://visana.ch/myvisana_it)



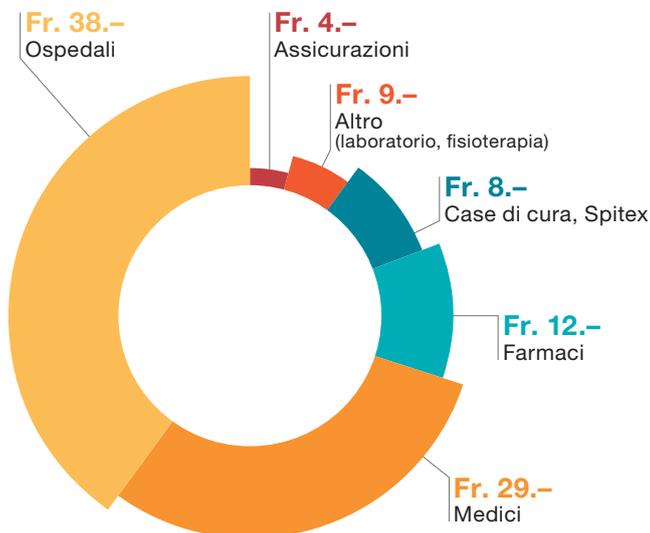
## Soddisfazione dei clienti: bronzo per Visana

A giugno, il servizio di confronto online **Comparis.ch** ha lanciato un sondaggio, intervistando oltre 3500 persone a proposito della loro soddisfazione nei confronti della loro cassa malati. Sono stati valutati i parametri seguenti: rapporto qualità-prezzo, qualità e servizio per le prestazioni, comunicazione e trasparenza, reperibilità e soddisfazione complessiva. Gli assicurati hanno dato a Visana il voto 5,0; un punteggio che ha permesso a Visana di piazzarsi al terzo posto nella classifica delle assicurazioni malattie. Siamo felici dell'ottima valutazione ricevuta e ringraziamo i nostri clienti per la fiducia accordataci. Continueremo a impegnarci con tutte le nostre forze per continuare a convincervi anche in futuro con i nostri prodotti e i nostri servizi.



## Bella domanda: cosa c'è in 100 franchi di premio?

Come vengono impiegati i premi della cassa malati? È una domanda che sentiamo e leggiamo a cadenza regolare. Risposta: il 96% del premio per l'assicurazione di base serve agli assicuratori malattie per coprire i costi sanitari generati presso i fornitori di prestazioni (medici, ospedali, terapeuti). Il restante 4% consiste in spese amministrative interne. Questo grafico rappresenta la distribuzione di 100 franchi di premio tra i singoli settori.



Fonti: UFSP/UST (vale per l'assicurazione di base)

## Raccomandare Visana conviene

Siete soddisfatti di Visana? La nostra videoconsulenza, i nostri prodotti e i nostri collaboratori e collaboratrici vi hanno conquistato? Allora raccomandateci anche alla vostra cerchia di amici e conoscenti.

Vi aspetta una ricompensa multipla: da noi, tutte le raccomandazioni andate a buon fine valgono 100 franchi. E non è tutto: anche tutte le nuove persone assicurate (maggiorescenti e non conviventi nella stessa economia domestica) riceveranno 100 franchi alla stipula di determinate assicurazioni complementari. Per informazioni più dettagliate visitate il sito [visana.ch/raccomandazione](https://www.visana.ch/raccomandazione) o prenotate un appuntamento di consulenza. In più, con ogni raccomandazione raccogliete punti preziosi per myPoints, il nostro programma bonus digitale.

### Bastano tre minuti

Raccomandare Visana è semplice e velocissimo.

1. Andate su [visana.ch/raccomandazione](https://www.visana.ch/raccomandazione) e inviateci le informazioni di contatto dei vostri conoscenti tramite il modulo online.
2. Saremo noi a contattare le persone che ci avete segnalato.
3. Se la stipula va a buon fine, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi in contanti a testa.

Potete sempre inviarmi le informazioni di contatto anche con l'apposito tagliando.

### Siamo al vostro fianco

Avete delle domande o desiderate una consulenza? I collaboratori e le collaboratrici delle agenzie Visana saranno lieti di aiutarvi, sia di persona a casa vostra o in una delle nostre agenzie, sia comodamente in videochiamata.

## Tagliando di raccomandazione

### Il mio indirizzo

Cognome/Nome \_\_\_\_\_  
Via, n. \_\_\_\_\_  
NPA, luogo \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_  
Ass. n. \_\_\_\_\_

### La mia raccomandazione

Signora  Signor

Cognome/Nome \_\_\_\_\_  
Via, n. \_\_\_\_\_  
NPA, luogo \_\_\_\_\_  
Telefono \_\_\_\_\_  
E-mail \_\_\_\_\_  
Data di nascita \_\_\_\_\_

Inviare il tagliando a Visana Services SA, «Raccomandazione», Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16, oppure compilare il nostro modulo online su [visana.ch/raccomandazione](https://www.visana.ch/raccomandazione).

100 franchi  
per voi e ogni  
nuova persona  
assicurata!

# «La fame di informazioni resta»

Durante i suoi 33 anni alla SRF, il reporter sportivo Bernhard Schär è diventato una leggenda radiofonica in materia di tennis e sci alpino. Anche dopo il suo pensionamento, a fine aprile, per Schär, originario dell'Alta Argovia, molto ruota ancora intorno allo sport.

Intervista: Simone Hubacher | Foto: Mauro Mellone

***Signor Schär, si sveglia ancora alle 3 di notte? Lei amava i turni del mattino in radio.***

Appena pensionato, effettivamente, succedeva (sorridente), ma poi riuscivo sempre a riaddormentarmi in fretta. Dopo un paio di mesi ho trovato il mio nuovo ritmo: mi alzo tra le sette e le sette e mezza, mi gusto il mio caffettino e leggo due o tre quotidiani.

***La sua fame di informazioni è sempre stata insaziabile.***

È vero. Le cose non sono cambiate. Eppure ora non sono più tanto vincolato, non leggo più ogni dettaglio sullo sport. Sono sempre stato un ammiratore dei quotidiani e ora mi godo il piacere di leggere intensamente anche altre cose, come la pagina economica, che ho sempre trovato molto interessante. Ad ogni modo, sono anche un consumatore moderno: durante la giornata ricevo notifiche push sul cellulare e frequento i portali di notizie.

***Perché la prevenzione nell'ambito della salute è importante? Come si tiene in forma oggi?***

Per me la prevenzione è diventata una parte fondamentale della vita quotidiana. Ad esempio, e questa è una novità da quando sono in pensione, faccio i primi esercizi già stando disteso a letto, in modo da potermi alzare con più facilità. Poi proseguo con esercizi di allungamento su un tappetino. E in estate nuoto spesso, se riesco ogni giorno, alternando sempre tra rana, stile libero, dorso e delfino. Alla fine deve sempre venire fuori un chilometro. Ci tengo.

***Ora vede più spesso Sua moglie e Suo figlio?***

Sì, certo. Quest'estate Jonas ha fatto la maturità e gioca tantissimo a tennis, ad alti livelli. Ora posso accompagnarlo più spesso alle partite. Mia moglie Ursula lavora come infermiera in psichiatria e per Spitex. Dal momento che ora sono a casa, passiamo più tempo insieme. Nonostante questo, Ursula conosce anche le location della Coppa del mondo e le destinazioni tennistiche: mi ha accompagnato ovunque.

***Per decenni Lei è stato il fiore all'occhiello della SRF in fatto di tennis e sci alpino, ma qual è la Sua disciplina sportiva preferita?***

Per me era una combinazione fantastica per l'estate e per l'inverno: trovo entrambi molto affascinanti. Io stesso scio da sempre, ma ad agosto, quando salgo sul ghiacciaio a Zermatt, non porto con me gli sci. In quei casi preferisco prendere in mano la racchetta da tennis.

***Perché adesso si è appassionato all'università?***

Per oltre 30 anni ho affiancato personalità forti e di successo nello sport di massimo livello. Tutto era vittoria o sconfitta, saltare in avanti o rimanere indietro. Ora voglio tornare a immergermi in aspetti più morbidi della vita. Posso pensare di frequentare qualche lezione universitaria di teologia, filosofia o scienze.

***Qual è stato il momento emotivamente più intenso che ha vissuto a un evento sportivo?***

Ce ne sono centinaia! È capitato che un quarto posto fosse emotivamente più forte di una vittoria.

***Con quale sportiva o sportivo ha riso di più?***

Beh, ho riso con tutti! Gli sportivi professionisti non sono solo concentrati e assorti, possono anche avere un ottimo senso dell'umorismo. Lo humor e le battute sono stati elementi fondamentali per collaborare.



---

## *Scheda biografica*

Bernhard Schär (65) è cresciuto a Herzogenbuchsee. Ha studiato matematica e geografia e ha lavorato per oltre dieci anni come insegnante, prima di passare alla radio. Per la SRF ha raccontato, tra le altre cose, 15 olimpiadi estive e invernali. Oltre a innumerevoli eventi di Coppa del mondo, ha commentato live la vincita di un totale di 64 medaglie svizzere in occasione di 16 campionati mondiali di sci. Nel tennis ha accompagnato live, dalla cabina stampa, 70 Grandi Slam e 20 finali WTA e ATP, per non parlare dello storico trionfo alla Coppa Davis del 2014 a Lille. Oggi Bernhard Schär vive con la sua famiglia a Küngoldingen (AG).



All'insegna del riposo nell'area relax della sauna alpina.



## In tranquillità nella natura di Gstaad

Una gita nella natura pittoresca dell'Oberland bernese vi assicura il meritato relax. A Gstaad troverete ciò che vi fa bene. Con il nostro concorso potete vincere due pernottamenti per due persone all'Hotel Alpenland, inclusi i biglietti della funivia per l'escursione Rinderberg-Horneggli.

Testo: Karin Greder | Foto: Hotel Alpenland

L'affascinante Chalet-Hotel Alpenland a Lauenen ([alpenland.ch](http://alpenland.ch)) unisce tradizione svizzera e altissime vette culinarie. Nelle immediate vicinanze del paradiso naturale del Rohr, l'hotel accoglie ospiti provenienti da vicino e da lontano. Il menù del ristorante comprende raffinati piatti della tradizione svizzera, con un pizzico di aromi internazio-

nali. Dal solarium potrete ammirare lo splendido panorama dei tremila circostanti. E se vi piace fare attività sportiva, scegliete uno dei numerosi affascinanti tour escursionistici, ad esempio dal Rinderberg all'Horneggli.



Vi piacerebbe una fuga a Gstaad? Allora inviateci il tagliando di partecipazione tramite cartolina postale o partecipate all'estrazione su [visana.ch/concorso](http://visana.ch/concorso).

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 15 ottobre 2021. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate Visana e l'Hotel Alpenland all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. L'autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.

### Tagliando di concorso

Desidero vincere due pernottamenti per due persone presso l'Hotel Alpenland a Lauenen bei Gstaad.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 1° ottobre 2021 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16