

Visana Forum

La rivista della salute 4/2020



4 Vaccinazione contro le zecche

Ora è il momento giusto

7 Novità: assicurazione di capitale ospedaliera

Tutela finanziaria per le degenze ospedaliere

22 Curling – fascino su ghiaccio

Intervista ad Alina Pätz


visana
Capirsi, semplicemente.



Consigli per andare in
slitta in sicurezza:
[visana.ch/sicurezza-in-slitta](https://www.visana.ch/sicurezza-in-slitta)



La mancanza di spirito sportivo non è tollerata.

Scoprite di più nell'intervista ad Alina Pätz, quattro volte campionessa mondiale di curling, a pagina 22.

Salute

- 4 Zecche: vaccinarsi ora contro la FSME
- 5 È di nuovo tempo di zenzero
- 6 Le tante sfumature del daltonismo

Inside

- 7 La nostra nuova assicurazione di capitale ospedaliera
- 8 Luci puntate su una collaboratrice Visana
- 10 Risparmiare milioni con il controllo delle fatture

Servizi

- 11 Avete diritto alla riduzione dei premi?
- 14 Gli assegni wellness 2021
- 17 Noleggiare l'attrezzatura per gli sport invernali
- 18 Le offerte invernali di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 Intervista ad Alina Pätz
- 24 Concorso



Seguitemi su Facebook

facebook.com/visana.assicurazione



e Instagram

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, Marco Hess, Josko Pekas. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16. E-mail: forum@visana.ch. Impaginazione: Stämpfli AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Mauro Mellone. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](https://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).

Care lettrici, cari lettori,



P.S.: avete già sentito parlare della nostra nuova assicurazione di capitale ospedaliera? No? Allora vi consiglio l'articolo a pagina 7.

spero tanto che godiate di buona salute e che voi e i vostri cari stiate bene.

Un anno fuori dal comune volge lentamente al suo termine. Un anno che ha lasciato il segno su ognuno di noi e che, forse, ci ha resi più uniti come società. Il nostro obiettivo in veste di vostri assicuratori malattie, infortuni, di viaggio o di cose è sempre stato quello di essere un partner sicuro e affidabile per voi in questi tempi incerti, un partner che vi sia vicino e che capisca voi e quello che vi sta a cuore. Spero che questo intento sia stato raggiunto e che potremo annoverarvi anche l'anno prossimo tra i nostri clienti soddisfatti.

L'atmosfera in quest'ultimo numero di «VisanaForum» del 2020 è decisamente invernale. Beneficiate, specialmente ora, nella stagione fredda, dei nostri assegni wellness, delle offerte invernali del nostro Club clienti o delle interessanti offerte per lo sport invernale del nostro partner Intersport. Inoltre, come sempre abbiamo in serbo per voi consigli e suggerimenti utili nell'ambito dell'alimentazione (il «superfood» zenzero) e della salute (la vaccinazione contro le punture di zecca, la malattia sociale «daltonismo»). In quanto partner di Swiss Curling, infine, siamo molto lieti di presentarvi più da vicino l'atleta di curling di rango mondiale Alina Pätz.

Presto inizierà il periodo natalizio, che spero vi riservi tanta gioia, serenità e felicità. Vi ringrazio di cuore per la vostra fiducia e vi porgo i miei migliori auguri per il 2021 – e soprattutto vi auguro di restare in buona salute!

Cordiali saluti

Angelo Egli, Presidente della Direzione

Vaccinatevi ora contro le punture di zecca per l'anno prossimo

La vaccinazione contro le zecche protegge dalla meningoencefalite primaverile-estiva (FSME). Il virus responsabile di questa malattia viene trasmesso dalle zecche. La vaccinazione è raccomandata a tutte le persone dai sei anni in su che abitano in zone a rischio.

Testo: Fabian Ruch | Foto: iStock



Chi paga la vaccinazione contro le zecche?

Se vivete o soggiornate per un certo periodo in una zona in cui la vaccinazione è raccomandata (tutti i Cantoni eccetto Ginevra e il Ticino), l'assicurazione di base di Visana si fa carico dei costi della vaccinazione dal medico al netto della franchigia e dell'aliquota percentuale. Potete inoltre farvi vaccinare in una farmacia, anche senza prescrizione del medico e senza bisogno di prendere appuntamento. Su vaccinazioneinfarmacia.ch trovate le farmacie che offrono una vaccinazione contro la FSME. Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ambulatoriale o Basic, inviate la ricevuta dell'avvenuta vaccinazione a Visana: vi rimborseremo il 90% delle spese di vaccinazione fino al limite di prestazioni corrispondente. Se la vaccinazione è raccomandata per motivi professionali (ad es. per le guardie forestali), è a carico del datore di lavoro.

È un argomento che fa scaldare gli animi in diverse discussioni: vaccinarsi, sì o no? Alcune vaccinazioni, ad ogni modo, sono raccomandate con urgenza dagli esperti, senza alcuna obiezione: una di queste è quella contro le punture di zecca, in grado di trasmettere diversi patogeni all'essere umano e provocare malattie.

L'inverno è il periodo giusto per vaccinarsi contro le punture di zecca

Le due malattie più note tra quelle trasmesse dalle zecche sono la borreliosi, che si cura con gli antibiotici, e la meningoencefalite primaverile-estiva. Per quest'ultima esiste un vaccino che è assolutamente ragionevole fare, dal momento che il virus può scatenare un'inflammatione delle meningi o dell'encefalo.

Per questo motivo, la vaccinazione contro il virus della FSME è consigliata a tutte le persone a partire dai sei anni che vivono o soggiornano in una zona a rischio (tutta la Svizzera, eccetto Ginevra e il Ticino). Dal momento che le zecche sono attive dalla primavera all'autunno, questa vaccinazione, ben tollerabile, dovrebbe essere fatta in inverno. Sono necessarie tre dosi di vaccino; in seguito l'immunità dura per circa dieci anni.

Puntura – e non morso – di zecca

Fate un'escursione nel bosco? Allora è assolutamente consigliato utilizzare uno spray repellente per le zecche, portare abiti e scarpe chiuse e, una volta rientrati a casa, controllare il corpo alla ricerca di zecche. Il modo migliore per estrarle è usare una pinzetta o una pinza apposita. Le zecche sono insetti fastidiosi che si nascondono nel bosco, nei cespugli o tra le sterpaglie e nel sottobosco, e si «attaccano» all'uomo. Incidono la pelle, anestetizzano i nervi e si trasformano così in ospiti in un primo momento inosservati sul corpo. A proposito: le zecche non «mordono», come talvolta si legge e si sente, bensì «pungono». Sono interessate al nostro sangue e in cambio riversano saliva nel circolo sanguigno. Nel nostro blog trovate ulteriori informazioni sulle zecche: visana.ch/it/blog.

Un tocco esotico e leggermente piccante

Lo zenzero ha preso piede nella cucina svizzera. Ogni autunno ritorna con la sua piccantezza fruttata. Usato come pianta medicinale da più di 2000 anni, come spezia conferisce una nota originale a molte pietanze.

Testo: Peter Rüegg | Foto: Mauro Mellone

In autunno le giornate cominciano ad accorciarsi. Il freddo umido si alza da terra e penetra nelle ossa, facendo così aumentare il desiderio di una bevanda che riscaldi. Questo è il momento dei suoi effetti benefici: è di nuovo tempo di zenzero.

Va bene con tutto

Lo zenzero è al tempo stesso una spezia e una pianta medicinale che qui da noi sta diventando di anno in anno sempre più popolare. Il suo aroma contiene un tocco esotico abbinato a una fresca piccantezza. Il suo sapore intenso, caldo, leggermente dolciastro ricorda un po' il limone.

Si accompagna a quasi tutto, con torte e biscotti, marmellate e creme, agrumi, curry, stufati, zuppe o salse piccanti, carne, pesce o verdure, e aggiunge una nota stimolante alla

Esaltare il gusto piccante o l'aroma

Lo zenzero più viene tagliato o grattugiato finemente e più sapore sprigiona. Aggiunto alle pietanze a inizio cottura rende più speziato e piccante il gusto del cibo. Se invece si preferisce accentuare la nota del limone, basta aggiungere lo zenzero solo a fine cottura.



Rizoma

Quello che mangiamo dello zenzero non è la radice, ma la parte sotterranea del germoglio.

birra e alle bibite rinfrescanti. Lo zenzero conferisce un carattere sorprendente a un piatto ben conosciuto: la buona vecchia zuppa di patate improvvisamente assume un sapore fruttato-piccante, ma senza essere realmente piccante.

Lo zenzero come pianta medicinale

Lo zenzero è disponibile in polvere, granuli, olio ed essiccato. Da alcuni anni sul mercato è presente anche lo zenzero biologico svizzero. Ha un sapore più intenso e più frizzante, ma meno piccante. Lo zenzero contiene più di 100 ingredienti diversi, tra cui oli essenziali e sostanze pungenti quali il gingerolo. I principi attivi alleviano la nausea e i conati di vomito. Aumentano la produzione di saliva e di succo gastrico e favorendo il flusso biliare e la motilità intestinale.

Lo zenzero viene utilizzato per i dolori all'alto addome, il gonfiore e la flatulenza. È utile in caso di vertigini, sintomi di malessere da cinetosi, nausea e conati di vomito, ad esempio per combattere la nausea mattutina nelle donne in gravidanza. L'olio di zenzero applicato esternamente svolge un'azione riscaldante e rilassante sui muscoli contratti, aiutando così ad alleviare il dolore. È infatti proprio questo calore avvolgente che cerchiamo nella stagione fredda.

5%

Circa il 5% della popolazione è affetto da una discromatopsia.

Le tante sfumature del daltonismo

Circa una persona su 20 è colpita da una qualche forma di discromatopsia, comunemente nota come daltonismo. A seconda della gravità della malattia, queste persone sono impossibilitate a svolgere alcune professioni, sebbene in genere non abbiano grosse difficoltà nella quotidianità. Le discromatopsie congenite sono innocue e non necessitano di terapia.

Testo: Marco Hess | Foto: Alfonso Smith

Quando le persone parlano di daltonismo, rarissimamente lo fanno nel modo giusto: solamente una persona su 100 000 non è assolutamente in grado di riconoscere i colori. Questa malattia è chiamata acromatopsia. Nella maggior parte dei casi, invece, queste persone non possono vedere una parte dello spettro cromatico, oppure lo vedono indebolito: il daltonismo ha molte sfumature.

Percepriamo i colori per via di onde luminose, tramite le cellule sensoriali sulla retina, nell'occhio, i cosiddetti coni. I coni L sono sensibili ai toni di rosso, quelli M ai toni di giallo e quelli S ai toni di blu. Il cervello elabora questi segnali. In caso di discromatopsia congenita, un difetto genetico fa sì che alcuni tipi di cono siano assenti, del tutto o in parte.

La causa può essere una malattia

Le discromatopsie congenite (di natura genetica) sono innocue e non richiedono terapia. Le cose cambiano in caso di discromatopsia cerebrale, quella acquisita: a questa soggiace una malattia che fa sì che i segnali inviati al cervello dagli occhi non possano più essere elaborati correttamente. Chi riscontra una variazione improvvisa della percezione dei colori dovrebbe consultare un medico.

La cecità al verde è la più frequente

Se mancano due tipi di cono, si percepisce un colore solo (monocromatismo). Nel caso del dicromatismo, una parziale cecità al colore, la persona riconosce solo due colori primari: nel caso della cecità al rosso (protanopia), ad esempio, mancano i coni L, per cui le persone interessate non percepiscono il rosso e lo confondono con il verde. Nel caso della cecità al verde, la deuteranopia, che, costituendo il 50% dei casi totali, è la più frequente di tutte le discromatopsie, mancano i coni M. Chi ne è colpito non percepisce il verde e lo confonde con il rosso. Infine, nel caso della cecità al blu mancano i coni S: chi ne è affetto non vede il blu e lo confonde con il giallo.

Il gene responsabile è sul cromosoma X

Circa il 5% della popolazione è affetto da una discromatopsia. Poiché il gene responsabile si trova sul cromosoma X, il disturbo colpisce molto più spesso gli uomini delle donne (circa 8% rispetto allo 0,4%). Un personaggio famoso affetto da daltonismo è Albert Uderzo, il creatore di Asterix scomparso da poco.

In genere, nella quotidianità, i daltonici non riscontrano grandi difficoltà, ma a seconda della gravità della malattia non possono svolgere ogni tipo di lavoro: alcune professioni presuppongono una percezione eccellente dei colori. Tra queste ci sono, ad esempio: poliziotti, pittori o elettricisti. Nell'Esercito svizzero, uomini e donne con una discromatopsia possono svolgere praticamente tutte le funzioni, con qualche eccezione.

Tutela finanziaria per le degenze ospedaliere

In caso di degenza ospedaliera si può incorrere in costi conseguenti imprevisti che devono essere coperti di tasca propria. Con la nostra nuova assicurazione di capitale ospedaliera, l'importo assicurato vi sarà rimborsato direttamente dopo l'operazione in regime stazionario e potrete disporre liberamente.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Visana

L'assicurazione di base obbligatoria fornisce una protezione molto solida e copre gran parte dei costi sanitari. Tuttavia, presenta alcune lacune, che è possibile colmare specificamente con assicurazioni complementari. Ad esempio, nel caso si desideri un maggiore comfort e più tranquillità in ospedale.

Semplice e individuale

Ora offriamo la pratica assicurazione di capitale ospedaliera, con la quale si può definire liberamente la somma assicurata. Sottoscriverla è semplice:

- stabilite un capitale ospedaliero che soddisfi le vostre esigenze, scegliendo una somma compresa tra 500 e 15 000 franchi;
- dopo una degenza ospedaliera stazionaria vi rimborseremo il capitale ospedaliero assicurato, a prescindere dal fatto che siate stati trattati nel reparto comune, semiprivato o privato;
- la somma ricevuta può essere impiegata a discrezione personale.

Decidete voi che uso farne

Con il capitale ospedaliero potete pagare spese minori, come i costi di parcheggio in ospedale, o finanziare un aiuto domestico. Se avete assicurato un importo superiore, potete ad esempio utilizzarlo per un upgrade delle prestazioni (ad es. una camera singola o doppia) durante la degenza in ospedale.

Poiché le prestazioni complementari offerte variano da ospedale a ospedale, è consigliabile concordare eventuali prestazioni aggiuntive direttamente con l'ospedale e sempre prima dell'intervento. Un'ampia panoramica delle prestazioni aggiuntive dei diversi ospedali è disponibile nel nuovo catalogo delle prestazioni ospedaliere all'indirizzo visana.ch/catalogo-cliniche.



Ulteriori informazioni:

visana.ch/assicurazione-capitale-ospedaliera

Combinazione intelligente

In molti casi, l'assicurazione di capitale ospedaliera può essere ottimamente combinata con la nostra assicurazione complementare ospedaliera Ospedale Flex. Ad esempio, è possibile utilizzare il capitale ospedaliero assicurato per finanziare la partecipazione ai costi dovuta. In tal modo potete accedere in qualsiasi momento al reparto ospedaliero semiprivato o privato senza dover contribuire personalmente ai costi aggiuntivi. Saremo lieti di offrirvi personalmente la nostra consulenza.





Scheda biografica

Natascha Bartlomé (46) è nata a Basilea-Campagna, ma vive da tempo a Zurigo. La sua passione per i viaggi («Mi sono innamorata di New York, l'atmosfera della città mi affascina ogni volta come se fosse la prima») è stata un po' frenata dal coronavirus. Le prossime mete sulla sua lista dei desideri sono la Nuova Zelanda, l'Australia, i Caraibi e, per le città, Amburgo. Nel suo tempo libero va regolarmente a fare shopping, nuota, ama le grigliate con gli amici e si occupa del suo gatto, malato di epilessia.

L'obiettivo: rimborsi rapidi e corretti

Natascha Bartlomé lavora presso il Centro prestazioni di Zurigo, nel settore «Prestazioni ambulatoriali». Insieme alle colleghe del suo team, verifica le fatture in entrata e si occupa del rimborso delle prestazioni legittime. Ogni tanto, sulla sua scrivania arrivano anche giustificativi inaspettati.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Alfonso Smith

Quando gli assicurati della Svizzera orientale inviano le loro fatture di medici, terapeuti, farmacie o prestazioni ospedaliere in regime ambulatoriale (senza pernottamento, a differenza delle degenze stazionarie) a Visana o le caricano nell'app, questi documenti arrivano da Natascha Bartlomé e dalle sue colleghe a Zurigo Altstetten, che verificano che le fatture siano complete e giustificate, richiedono informazioni laddove necessario, le appro-

abbiamo dovuto respingere la fattura», dice ridendo. Forse era un semplice tentativo, visto che in fondo anche il viagra, in alcuni casi, viene rimborsato.

Ricevere velocemente il denaro

Affinché gli assicurati ricevano indietro il loro denaro il prima possibile, Natascha Bartlomé consiglia: «Per noi è più semplice se i giustificativi sono ben leggibili, senza macchie di caffè o strappi, e soprattutto completi. Così evitiamo di dover inviare domande e richiedere altri documenti», spiega. Naturalmente, se è possibile trattare un caso dall'inizio alla fine fin da subito, ci vuole meno tempo prima che Visana carichi il denaro sul conto della persona assicurata. «Mi piace il mio lavoro, perché copre un ampio ambito medico e richiede conoscenze in molti settori». Naturalmente ci sono anche situazioni difficili, ad esempio se è necessario tagliare o rifiutare le prestazioni. «Ci piacerebbe poter essere più accondiscendenti, ma dobbiamo attenerci alle disposizioni di legge e trattare tutti gli assicurati allo stesso modo».

L'home office farà strada

Dall'inizio della pandemia da coronavirus, Natascha Bartlomé ha visto solo raramente il suo posto di lavoro e il suo team – eccetto che in videoconferenza. «Siamo stati molto in home office ed è andata benissimo, anche se all'inizio non ero per niente entusiasta all'idea di lavorare da casa», ricorda. Ora è acqua passata. L'home office a Visana si è affermato in fretta, e anche Natascha Bartlomé ha iniziato ad apprezzarlo. «In futuro mi piacerebbe lavorare da casa tre giorni a settimana. Sono molto contenta che Visana ci offra questa possibilità anche in futuro».

«Apprezzo la possibilità di lavorare in home office.»

vano e fanno partire il rimborso. A volte devono respingere delle fatture perché la copertura assicurativa stipulata non è sufficiente o perché le prestazioni non possono essere rimborsate ai sensi della Legge sull'assicurazione malattie (assicurazione di base) o delle Condizioni generali d'assicurazione (assicurazioni complementari).

Casi che non capitano tutti i giorni

Natascha Bartlomé lavora a Visana dall'estate del 2016. In precedenza, dopo una formazione come aiuto dentista e assistente in profilassi, aveva lavorato per alcuni anni presso un altro assicuratore malattie, dunque conosce il settore. Capita continuamente che gli assicurati inviino liste della spesa, fatture per il cellulare, l'installazione della TV o simili, racconta. E poi ci sono quegli episodi in grado di stupire perfino lei. «Una volta abbiamo ricevuto la fattura di un sexy shop per dei giocattoli per adulti. Dal momento che non sono coperti,

Risparmiare milioni grazie al controllo delle fatture

Visana si considera la fiduciaria dei suoi assicurati: ci occupiamo delle vostre domande e delle vostre preoccupazioni in tema di salute. Tuttavia, oltre a queste ci sono molte mansioni supplementari di cui ci occupiamo: ad esempio, il controllo delle fatture, che l'anno scorso ci ha consentito di risparmiare 516 milioni di franchi a beneficio dei nostri assicurati.

Testo: Josko Pekas | Foto: Scott Graham



Fornite il vostro contributo!

Miglioriamo costantemente il nostro controllo delle fatture. Eppure nemmeno le tecniche più moderne permettono di scoprire sempre tutte le irregolarità. Spesso il paziente è la persona più informata sulle prestazioni erogate: pertanto, aiutateci a controllare verificando che le vostre fatture non contengano incongruenze. Su [visana.ch/controllo-fatture](https://www.visana.ch/controllo-fatture) trovate informazioni e consigli sul controllo delle fatture.

Nella media svizzera, i premi per il 2021 aumentano solo moderatamente. Una buona notizia, che tuttavia per alcuni è una magra consolazione: i premi, infatti, aumentano da anni, a volte di più e a volte di meno. Eppure anche noi siamo clienti, proprio come voi: ecco perché per noi, come assicuratori, è importante mantenere i premi a un livello accessibile. Ed è per questo che diamo il meglio ogni giorno. Il controllo delle fatture è uno strumento importante che ogni anno ci permette di risparmiare molto, contribuendo così a contenere i premi.

35 200 giustificativi al giorno

Il controllo delle fatture è una delle attività centrali delle assicurazioni malattie e ha l'obiettivo di verificare la correttezza delle fatture. Così, nei conteggi dei fornitori di prestazioni (ospedali, medici, terapeuti) è possibile individuare prestazioni fatturate erroneamente. Il controllo delle prestazioni oggi avviene in modo prevalentemente automatico. Ma nemmeno con le tecniche più avanzate è possibile occuparsi di tutto: è qui che entrano in gioco i nostri collaboratori e le nostre collaboratrici, che ogni giorno mettono le loro competenze specialistiche al servizio delle vostre fatture.

L'anno scorso i nostri centri prestazioni hanno elaborato 8,8 milioni di giustificativi – circa 35 200 giustificativi per ciascun giorno di lavoro.

Come funziona il controllo delle fatture

La verifica automatica di una fattura accerta, in una prima fase, se è disponibile la copertura assicurativa necessaria. Contemporaneamente si verifica che le voci utilizzate siano corrette. Se le voci fatturate sono errate e l'importo indicato non corrisponde alle tariffe in vigore, il nostro personale verifica l'eventualità che si tratti di una truffa, se necessario richiedendo il supporto del Servizio medico di fiducia affinché esamini una fattura o un trattamento medico.

Grazie al controllo delle prestazioni, l'anno scorso Visana ha individuato «richieste non soggette a versamento» per 516 milioni di franchi, che dunque sono stati risparmiati a beneficio dei nostri assicurati.

Chi ha diritto alla riduzione dei premi?

Se vivete in Svizzera in condizioni economiche modeste avete diritto a un contributo sui premi dell'assicurazione di base. L'ammontare del contributo è regolamentato a livello cantonale.

Testo: Philippe Candolfi

Vivete in condizioni economiche modeste? Allora probabilmente avete diritto a una riduzione dei premi dell'assicurazione di base. Di regola, tutti i Cantoni versano questo contributo a Visana. Lo stesso vale anche per l'importo forfetario per l'assicurazione di base che i Cantoni garantiscono ai beneficiari delle prestazioni complementari all'AVS.

Riportato sulla fattura

Non appena riceve la notifica cantonale, Visana provvede a dedurre il contributo dalla fattura del premio, con effetto retroattivo alla data in cui è avvenuta l'autorizzazione se-

condo la notifica cantonale. La riduzione è sempre riportata sulla fattura dei premi, mentre sulla polizza invece il premio risulta senza deduzione. Le condizioni per beneficiare di una riduzione dei premi sono regolamentate a livello cantonale, così come l'importo. La panoramica seguente indica a quale ufficio del vostro Cantone vi dovete rivolgere per far valere il diritto alla riduzione dei premi. Sulla nostra pagina internet basta un click per raggiungere le pagine web dei Cantoni indicate nella panoramica. [visana.ch/it/riduzione-premi](https://www.visana.ch/it/riduzione-premi)

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di richiesta per la RP 2021
AG Gemeindezweigstelle der Sozialversicherungsanstalt in der Wohn-gemeinde (frühere Bezeichnung: AHV-Zweigstelle)	Le persone con una tassazione definitiva del Canton Argovia relativa al 2018 e con un possibile diritto alla riduzione dei premi ricevono un codice. L'invio principale dei codici è avvenuto il 30 settembre 2020. Se non avete ricevuto il codice lo potete ordinare sul sito sva-ag.ch/pv .	31 dicembre 2020
AI Gesundheitsamt Hoferbad 2 9050 Appenzell 071 788 92 50	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto.	Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto.
AR Ausgleichskasse Appenzell A. Rh. Neue Steig 15 Postfach 9102 Herisau 2 071 354 51 51	Di regola, il modulo di richiesta viene inviato automaticamente all'avente diritto o può essere richiesto all'ufficio AVS del Comune.	31 marzo 2021 presso l'ufficio AVS del Comune di domicilio al 1° gennaio 2021.
BE Amt für Sozialversicherungen Abt. Prämienverbilligung und Obligatorium Forelstrasse 1 3072 Ostermundigen 031 636 45 00	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente. L'eventuale diritto sussiste a decorrere dal 1° gennaio fino al 31 dicembre dell'anno in corso. Il diritto di riduzione del premio viene accordato in base ai dati definitivi delle imposte degli anni precedenti. Le persone aventi diritto vengono informate per iscritto dall'ufficio «Amt für Sozialversicherung des Kantons Bern (ASV)».	La richiesta può essere inoltrata senza termini di scadenza, tuttavia solo per l'anno in corso.
BL Ausgleichskasse Basel-Landschaft Abt. Prämienverbilligung Hauptstrasse 109 4102 Binningen 061 425 25 25	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Il modulo di richiesta deve essere solo completato, firmato e rinviato.	31 dicembre 2021
BS Amt für Sozialbeiträge Basel Grenzacherstrasse 62 4005 Basel 061 267 87 11	Gli assicurati devono sottoporre una richiesta di riduzione dei premi all'ufficio «Amt für Sozialbeiträge». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	La richiesta può essere inoltrata in qualsiasi momento. La riduzione dei premi viene accordata dal mese successivo alla presentazione della richiesta.

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di richiesta per la RP 2021
FR Kantonale AHV-Ausgleichskasse Impasse de la Colline 1 1762 Givisiez 026 305 45 01 (Hotline d) 026 305 45 00 (Hotline f)	Il diritto per il 2021 per gli assicurati che hanno ricevuto la riduzione dei premi già nel 2020 viene verificato d'ufficio tramite la Cassa di compensazione AVS cantonale. Entro fine gennaio 2021 riceverete una nuova disposizione. Tutti gli altri devono inviare il modulo di richiesta entro il 31 agosto 2021 alla Cassa di compensazione AVS.	31 agosto 2021
GE Service de l'assurance-maladie Route de Frontenex 62 1207 Genève 022 546 19 00	Di regola, il modulo di richiesta viene inviato automaticamente all'avente diritto. Chi non ha ricevuto il modulo e presume di avere diritto alla riduzione dei premi può richiederlo presso l'ufficio competente oppure stamparlo online, compilarlo e inviarlo (moduli speciali per persone assoggettate all'imposta alla fonte e per le persone tra 18 e 25 anni).	Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto.
GL Kantonale Steuerverwaltung Fachstelle Prämienverbilligung Hauptstrasse 11/17 8750 Glarus 055 646 61 65	Di regola, il modulo di richiesta viene inviato a tutte le economie domestiche presenti nel Cantone. Il modulo di richiesta deve essere compilato entro i termini e inoltrato insieme all'attuale polizza assicurativa/alle attuali polizze assicurative dell'assicurazione di base all'ufficio competente delle riduzioni dei premi dell'amministrazione cantonale delle imposte.	31 gennaio 2021
GR Sozialversicherungsanstalt des Kantons Graubünden Ottostrasse 24 7000 Chur 081 257 41 11	I moduli possono essere ritirati presso l'Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni oppure online nei vari Comuni.	31 dicembre 2021
JU Caisse de compensation du Jura Rue Bel-Air 3 Case postale 368 2350 Saignelégier 032 952 11 11	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il modulo di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto.
LU WAS Wirtschaft Arbeit Soziales Ausgleichskasse Luzern Würzenbachstrasse 8 Postfach 6000 Luzern 15 041 375 05 05	Per far valere il diritto alla riduzione dei premi occorre compilare ogni anno il modulo di richiesta e trasmetterlo alla cassa di compensazione di Lucerna. Il modulo può essere ritirato presso la cassa di compensazione o l'ufficio AVS del Comune di domicilio.	31 ottobre 2020 Se la richiesta viene presentata in ritardo, ma comunque durante l'anno, il diritto alla riduzione dei premi sussiste a partire dal mese successivo alla presentazione della stessa.
NE Office cantonal de l'assurance-maladie (OCAM) Espace de l'Europe 2 Case postale 716 2002 Neuchâtel 032 889 66 30	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Gli aventi diritto saranno informati per iscritto. In caso di bisogno, il modulo di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	Al momento della chiusura di redazione non era ancora noto.
NW Cassa di compensazione de Comune di domicilio	La cassa di compensazione informa la popolazione in merito alla riduzione dei premi e le persone che, in base ai valori dell'anno precedente, hanno probabilmente diritto a una riduzione dei premi. Non viene eseguito un controllo automatico (eccetto i beneficiari delle PC). Chi intende far valere il diritto alla riduzione dei premi, deve inoltrare il modulo di richiesta entro il 30 aprile 2021. Il modulo di richiesta inviato dalla cassa di compensazione deve essere compilato interamente, firmato e rinviato alla cassa di compensazione entro le scadenze previste. In caso contrario, decade il diritto alla riduzione dei premi. Dall'invio del modulo di richiesta o dalla sua omissione non scaturisce automaticamente il diritto alla riduzione dei premi.	30 aprile 2021
OW Gesundheitsamt Obwalden St. Antonstrasse 4 Postfach 1243 6061 Sarnen 041 666 63 05	Gli assicurati devono sottoporre una richiesta di riduzione dei premi all'ufficio «Gesundheitsamt Obwalden». Vengono determinati d'ufficio soltanto i beneficiari delle prestazioni complementari.	31 maggio 2021
SG Sozialversicherungsanstalt des Kantons St. Gallen Brauerstrasse 54 9016 St. Gallen 071 282 66 33 Für individuelle Fragen ist die AHV-Zweigstelle der Wohngemeinde zuständig.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Questi ricevono automaticamente un certificato di autorizzazione sotto forma di modulo d'iscrizione da compilare e inviare al «Sozialversicherungsanstalt» [Istituto delle assicurazioni sociali] del Cantone di San Gallo. Chi non ha ricevuto il modulo entro metà dicembre e presume di aver diritto alla riduzione, può stampare il modulo d'iscrizione online e inviarlo all'ufficio AVS del proprio Comune.	31 marzo 2021

Ufficio competente	Come richiedere la riduzione dei premi (RP)?	Termine di richiesta per la RP 2021
SH Sozialversicherungsamt Schaffhausen Oberstadt 9 8200 Schaffhausen 052 632 61 11	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Questi ricevono un modulo di richiesta da completare e rinviare alla Cassa di compensazione entro 20 giorni.	30 aprile 2021
SO Ausgleichskasse des Kantons Solothurn Postfach 116 4501 Solothurn 032 686 22 09	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Questi ricevono un modulo di richiesta da completare e rinviare alla Cassa di compensazione entro 30 giorni.	31 luglio 2021
SZ Ausgleichskasse Schwyz Rubiswilstrasse 8 Postfach 53 6431 Schwyz 041 819 04 25 Für Fragen wenden Sie sich bitte an die AHV-Zweigstelle Ihrer Wohngemeinde.	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. Coloro che non ricevono il modulo di richiesta, possono richiederlo all'ufficio AVS del proprio Comune e riconsegnarlo compilato. Da ora è possibile inoltrare richiesta online.	30 settembre 2020 (il termine è già estinto). La scadenza per il 2022 è il 30 settembre 2021.
TG Comune di domicilio	Normalmente, gli aventi diritto vengono determinati d'ufficio. Queste persone ricevono un modulo di richiesta che devono compilare e rinviare entro 30 giorni al Comune di domicilio. Chi non lo riceve può fare richiesta al proprio Comune di domicilio.	31 dicembre 2021
TI Istituto delle assicurazioni sociali Servizio sussidi assicurazione malattia Via C. Ghiringhelli 15a 6501 Bellinzona 091 821 93 11	Gli assicurati che hanno già beneficiato della riduzione dei premi nel 2020 ricevono automaticamente un modulo di richiesta che devono rinviare dopo averlo firmato. Tutti gli altri possono richiedere il modulo dal 1° luglio 2020 presso il Servizio sussidi assicurazione malattia.	31 dicembre 2020 In caso di rinvio tardivo del modulo può essere presentata una richiesta individuale. In questo caso, la riduzione dei premi viene concessa solo a partire dal mese successivo alla richiesta, sempre che sussista il diritto.
UR Amt für Gesundheit Klausenstrasse 4 6460 Altdorf 041 875 22 42	Normalmente, il diritto alla riduzione dei premi viene verificato automaticamente sulla base dei dati delle imposte. Gli interessati vengono informati d'ufficio per iscritto. In caso di bisogno, il modulo di domanda può essere richiesto presso l'ufficio competente.	30 aprile 2021
VD Office vaudois de l'assurance-maladie (OVAM) Ch. de Mornex 40 1014 Lausanne 021 557 47 47	Chi non ha ancora beneficiato di una riduzione dei premi deve compilare un modulo presso il Comune di domicilio. Coloro che hanno già avuto il diritto alla riduzione ricevono automaticamente la relativa decisione. La riduzione dei premi viene dedotta a partire dalla data d'invio del modulo di richiesta.	La richiesta può essere inoltrata senza termini di scadenza, tuttavia solo per l'anno in corso. La riduzione dei premi è concessa dal momento della convalida.
VS Ausgleichskasse des Kantons Wallis Av. Pratifori 22 1950 Sitten 027 324 91 11	Il Cantone determina d'ufficio gli aventi diritto. In caso di mancata ricezione della notifica, occorre contattare la Cassa di compensazione.	31 dicembre 2021
ZG Comune di domicilio	Gli assicurati con reddito basso vengono contattati d'ufficio. Il modulo di richiesta ricevuto va inoltrato al Comune di domicilio. Coloro che presumono di avere diritto alla riduzione dei premi possono inoltrare il modulo compilato presso il Comune di domicilio.	30 aprile 2021
ZH Sozialversicherungsanstalt des Kantons Zürich Röntgenstrasse 17 8087 Zürich 044 448 53 75	L'istituto «Sozialversicherungsanstalt» di Zurigo comunica gli aventi diritto in base ai fattori d'imposta aggiornati. Queste persone hanno ricevuto automaticamente la proposta entro fine agosto 2020. Se non l'hanno ricevuta nonostante, a loro dire, avessero i requisiti, da settembre 2020 hanno a posteriori la possibilità di annunciarsi online sul sito dell'istituto del Cantone di Zurigo, sotto «Anmeldung» (Annuncio).	Chi ha inoltrato la proposta riceverà a partire da dicembre 2020 un preavviso per la riduzione dei premi per il 2021. L'istituto «Sozialversicherungsanstalt» di Zurigo informerà gli aventi diritto in merito all'ammontare della riduzione provvisoria dei premi, che verrà poi calcolata in base alle cifre d'imposta definitive.

Beneficiate degli assegni wellness

La vostra salute è importante per noi. Per questo motivo, Visana vi sostiene con i tre assegni wellness 2021, per un valore complessivo di 350 franchi. Utilizzate gli assegni per il vostro benessere personale e prevenite così malattie e infortuni.

Testo: Michael von Arx

Portate più vitalità nella vostra vita e beneficiate degli assegni wellness 2021 per un valore complessivo di 350 franchi, che potete utilizzare per diverse attività e corsi che promuovono la salute.

Ecco come funzionano gli assegni:

- 1 Frequentate un corso o un programma fitness. Su ciascun assegno c'è scritto per quali corsi può essere utilizzato.
- 2 Richiedete un conteggio delle prestazioni oppure una ricevuta con il vostro nome.
- 3 Inviare i giustificativi, le informazioni necessarie (vedere riquadro) e l'assegno wellness al Centro prestazioni per voi competente incollando l'apposita etichetta con il vostro indirizzo, oppure fotografate i giustificativi con Visana App.
- 4 Dopo aver verificato i documenti, vi rimborseremo la somma che vi spetta.

I vostri assegni wellness

Tutti gli assicurati che dispongono delle coperture complementari Ambulatoriale, Basic, Basic Flex o Managed Care Ambulatoriale hanno diritto agli assegni wellness 2021. Le famiglie ricevono gli assegni wellness in un unico esemplare insieme alla rivista «VisanaForum» 4/20. Gli altri membri della famiglia assicurati da Visana con le coperture summenzionate possono richiedere ulteriori assegni presso la loro agenzia competente oppure scaricarli direttamente dal sito:

visana.ch/assegni-wellness.

Informazioni importanti

Gli assegni wellness sono prestazioni facoltative offerte da Visana per le quali non sussiste alcun diritto e possono essere modificate o sospese da Visana in qualsiasi momento. Gli assegni wellness non sono prestazioni che rientrano nella copertura assicurativa e, pertanto, non sono regolamentati nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) o nelle Condizioni complementari (CC), bensì in un regolamento a parte.

I punti più importanti

- Gli assegni wellness sono validi solo per attività o corsi che iniziano nel 2021.
- Per i nuovi assicurati, gli assegni valgono a partire dalla data di ammissione a Visana (inizio dell'attività o del corso dopo tale data).
- Le prestazioni degli assegni wellness possono essere rimosse al più presto a partire dall'inizio dell'abbonamento o dei corsi.
- Di solito, per ciascuna fattura è possibile riscuotere un solo assegno. Se si frequentano più corsi wellness/attività che, di conseguenza, hanno importi diversi, questi possono essere inseriti su una fattura unica. Tuttavia, devono essere elencati come corsi separati. I costi per ogni corso devono essere elencati singolarmente.
- Per le fatture con offerte combinate rimborsiamo al massimo 250 franchi (assegni n. 1 e 3), indipendentemente dall'attività/corso frequentato. L'assegno n. 2 può essere riscosso solo con una fattura separata.
- Le fatture devono contenere le seguenti indicazioni: cognome, nome, numero d'assicurato, breve descrizione dell'attività, date del corso (inizio e durata), luogo di svolgimento del corso, spese, timbro e firma dell'emittente della fattura o ricevuta. Le indicazioni mancanti possono essere integrate a mano.
- Gli assegni possono essere riscossi soltanto da assicurati che alla data d'invio della fattura non hanno disdetto l'assicurazione presso Visana.
- Gli assegni non possono essere utilizzati per saldare la franchigia o l'aliquota percentuale.
- Per l'invio delle fatture con assegni wellness vale un termine di due anni a partire dalla data di fatturazione.

200.-

Fitness

Assegno wellness 2021

Firma



100.-

Wellness

Assegno wellness 2021

Firma



50.-

Fit & Fun

Assegno wellness 2021

Firma



Fitness

Assegno wellness

Incollate qui l'etichetta delle prestazioni (con vostro nome)

Prestazioni

- Al massimo 200 franchi per un abbonamento annuo (rispettivamente almeno quattro abbonamenti da 10 entrate)
- Al massimo 100 franchi per un abbonamento semestrale (rispettivamente almeno due abbonamenti da 10 entrate)

Cosa è accettato?

- Abbonamenti a palestre e centri fitness. Con l'abbonamento è possibile frequentare allenamenti di forza e/o corsi fitness in modo illimitato a propria discrezione (sono esclusi gli attrezzi domestici)
- Abbonamenti di saune, bagni termali, turchi e salini aperti al pubblico (sono escluse le saune domestiche)

Assegno n. 1, riscuotibile entro il 30.6.2022

Wellness

Assegno wellness

Incollate qui l'etichetta delle prestazioni (con vostro nome)

Prestazioni

- Al massimo 100 franchi per corsi di oltre 10 lezioni
- Al massimo 50 franchi per corsi fino a 10 lezioni o 2 seminari giornalieri

Cosa è accettato?

- Corsi di distensione attiva, ad es. training autogeno, tai chi, yoga, qi gong, ginnastica in gravidanza e post-parto

Assegno n. 2, riscuotibile entro il 30.6.2022

Fit & Fun

Assegno wellness

Incollate qui l'etichetta delle prestazioni (con vostro nome)

Prestazioni

- Al massimo 50 franchi per corsi (nessuna prestazione per entrate a piscine coperte o all'aperto e quote di iscrizione ad associazioni sportive)

Cosa è accettato?

- Corsi di fitness attivo di almeno 8 lezioni, ad es. aerobica, aquagym, bodytoning, bodyforming, cardiofitness, ginnastica jazz, nordic walking, pilates e ginnastica

Assegno n. 3, riscuotibile entro il 30.6.2022



Vivere la magia della neve – meglio se in comodità

Vi piace sognare? Soprattutto nei momenti più tranquilli, è bello fantasticare: ad esempio, di giornate dedicate agli sport invernali, con neve farinosa, partenze velocissime e vette baciata dal sole.

Testo: Janine Geigele | Foto: Intersport

Tuttavia, quando si parte per un comprensorio sciistico spesso il passaggio dal sogno alla realtà è brusco. La domanda che sorge spontanea è: come posso andare in settimana bianca o godermi l'agognata giornata sugli sci in modo comodo e rilassato? Se si possiedono degli sci, trasportarli in auto, bus o treno fino al comprensorio è faticoso e implica qualche difficoltà in termini di bagaglio ingombrante. In questo modo, soprattutto per le famiglie, andare a sciare si trasforma in un'impresa logistica.

I vantaggi del noleggio

Le cose cambiano se si noleggiano gli sci. Oltre a non dover trasportare e trovare un posto per gli sci a destinazione, noleggiando gli sci online prima della vostra giornata sulla neve o della settimana bianca vi risparmiate lunghi tempi di attesa al momento di ritirare il materiale noleggiato. I noleggi più grandi vi permettono addirittura di cambiare gli sci: un grande vantaggio per le famiglie con bambini. Potete, dunque, noleggiare il materiale in tranquillità e continuare a sognare di sfrecciare sulla neve polverosa.

15% di sconto da Intersport Rent

Anche questo inverno potete noleggiare la vostra attrezzatura sportiva invernale con il 15% di sconto presso il nostro partner Intersport Rent. Carving, sci di fondo o slittino: la giusta attrezzatura per ogni occasione. Mostrando la vostra tessera d'assicurazione Visana direttamente in loco presso il negozio Intersport Rent di vostra scelta o inserendo il codice promozionale «VISANA_W_20» su intersportrent.ch beneficerete del 15% di sconto. L'offerta è valida fino al 30 aprile 2021 in tutti i negozi Intersport Rent presso le stazioni sciistiche svizzere (località consultabili su intersportrent.ch). L'offerta non è cumulabile con altri sconti. In caso di domande rivolgetevi al servizio clienti di Intersport: tel.: 031 930 71 11, e-mail: rent@intersport.ch.

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. Buon divertimento!



L'inverno può arrivare!

Offerta Läderli Huus: feste all'insegna della dolcezza

Läderli Huus offre in esclusiva a tutti i membri di Visana Club un assortimento di squisite specialità: **l'elegante confezione regalo con stampa dorata contiene 710 grammi di delizie per il palato (Basler Läderli originali, caramella alla panna Rahmtäfel, Flûtes de Bâle e Basler Läderli al cioccolato al latte) al prezzo speciale di 39.90 anziché 49 franchi (incl. spese di spedizione).**

L'offerta può essere acquistata solo tramite tagliando di ordinazione. Offerta valida fino al 13 dicembre 2020 o fino a esaurimento scorte.

Tagliando d'ordinazione

Vorrei ordinare _____ pezzo/i dell'offerta esclusiva di Läderli Huus. Art. n. 21835



Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Assicurato n. _____

Telefono _____

Compilare il tagliando e inviare per posta, fax o e-mail a Läderli Huus AG, Visana Spezialangebot, Flachsackerstrasse 50, 4402 Frenkendorf, fax 061 264 23 24; e-mail: info@laeckerli-huus.ch. Le ordinazioni online o l'acquisto diretto nel negozio non sono possibili. Vengono effettuate spedizioni solo per la Svizzera e il Principato del Liechtenstein.

«Con Läderli Huus avrete un vero pezzetto di Svizzera sotto l'albero di Natale.»

**Personalizzate la vostra slitta
in legno con un'incisione laser.**



Divertimento in slitta per tutta la famiglia

Andare in slitta non è solo divertente: muoversi all'aria fresca è anche molto sano. E con il pratico sedile da slitta anche i più piccoli possono godersi l'avventura. Dalle tradizionali slitte di Davos allo slittino di famiglia, fino al bob: l'assortimento di «3R Original Davoser» offre il modello adatto per tutte le esigenze. E il bello è che le slitte in legno di qualità vi accompagneranno per tutta la vita.

Beneficiate di sconti Club dal 20 al 30% (a seconda del modello) **sull'assortimento di slitte di «3R Original Davoser», compresi due anni di garanzia** (spese di spedizione gratuite a partire da 50 franchi).



Consigli per andare in slitta in sicurezza:
visana.ch/sicurezza-in-slitta



Ordinate adesso su visana.ch/ilclub.
L'offerta è valida fino al 31 dicembre 2020 o fino a esaurimento scorte.
Informazioni sui prodotti: per e-mail scrivendo a info@3-r.ch o telefonando al numero 071 642 20 80.

L'estintore per ogni evenienza

Far cadere una candela, dimenticarsi la padella con l'olio sulla piastra calda, non tenere d'occhio la composizione dell'avvento ormai secca: il pericolo è dietro l'angolo. Per fortuna che avete a portata di mano lo spray FlameStop di Mentrex. Il pratico spray è perfetto per spegnere tutti gli incendi di piccole entità delle classi A (carta, tessuti, corone dell'avvento), B (benzina, alcol, cera) ed F (oli e grassi commestibili) oppure per spegnere incendi al tostapane, computer ecc.

Ordinate la piccola bomboletta dalla grande efficacia al prezzo speciale di 19 anziché 29 franchi (spese di spedizione escluse).

Ordinate adesso su visana.ch/ilclub con il codice promozionale «VisanaClub» o con il tagliando d'ordine. Offerta valida fino al 31 gennaio 2021 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su mentrex.ch o su visana.ch/ilclub. Mentrex sarà lieta di offrirvi consulenza: Tel. 061 795 95 90.



Tagliando d'ordinazione

_____ esemplari di spray FlameStop,
19 franchi, spese di spedizione
e confezionamento escluse
(8.50 franchi)

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Ritagliare il tagliando e spedirlo a: Mentrex, Promozione Visana Club,
Grellingerstrasse 37, 4208 Nunningen

mentrex

Buono a sapersi

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 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.

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 e a Visana App potete accedere in ogni momento ai vostri documenti assicurativi.

Blog Visana

Nel nostro blog su visana.ch/it/blog potete trovare articoli interessanti relativi a tematiche come la salute e l'alimentazione.

eBill – pagare le fatture digitalmente

Conoscete eBill? È un sistema che vi permette di non ricevere più le vostre fatture per posta, bensì elettronicamente, nel vostro e-banking, da dove potete pagarle comodamente in pochi clic. La lunga e faticosa procedura di confrontare e digitare i numeri del conto e delle fatture, così, appartiene definitivamente al passato. In questo modo risparmiate tempo e carta, ovvero fate anche del bene all'ambiente. Potete registrarvi a eBill per Visana in qualsiasi momento, direttamente nel vostro online banking. ebill.ch



Modifiche delle Condizioni generali d'assicurazione

Abbiamo apportato qualche modifica alle Condizioni generali del contratto d'assicurazione (CGA) e alle Condizioni complementari (CC). Le prestazioni assicurative rimangono, però, invariate. Sono state modificate le seguenti condizioni:

- CGA Assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Med Direct (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Managed Care (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Tel Doc (LAMal)
- CGA Assicurazione delle cure medico-sanitarie Tel Care (LAMal)
- CGA TUP (LCA)
- CGA Assicurazione di protezione giuridica nell'ambito della salute (LCA)
- CC Ospedale Flex (LCA)
- CC Managed Care Ospedale Flex (LCA)
- CC Basic Flex (LCA)

Potete scaricare questi documenti sul sito visana.ch/it alla voce «Download» oppure richiederli alla vostra agenzia Visana.

Lista della limitazione della scelta ospedaliera (aggiornata a novembre 2020)

Se avete stipulato un'assicurazione complementare ospedaliera, in caso di degenze ospedaliere in regime stazionario godrete di maggior comfort e di più privacy. Le tariffe applicabili dall'ospedale per questo servizio vengono concordate direttamente tra Visana e i singoli ospedali. Affinché i premi delle assicurazioni complementari ospedaliere non siano gravati inutilmente da tariffe troppo elevate, Visana può escludere singoli ospedali dalla sua assicurazione complementare ospedaliera. Questo accade quando Visana e l'ospedale in questione non riescono a trovare un accordo per quanto riguarda le tariffe.

Consultare l'elenco degli ospedali

Per gli assicurati con un'assicurazione complementare ospedaliera, ciò significa che in caso di degenza stazionaria negli ospedali esclusi possono insorgere costi aggiuntivi. Tali costi non sono coperti dall'assicurazione complementare ospedaliera di Visana. Solo i ricoveri d'urgenza sono esclusi da questa limitazione. Gli ospedali esclusi sono indicati sulla «Lista della limitazione della scelta ospedaliera», che trovate sulla nostra pagina web visana.ch/ospedale («Download & Informazioni» > «Elenchi utili»). Al momento vi figurano i seguenti ospedali (a destra):

Cantone	Luogo	Ospedale/Clinica	Nessun riconoscimento del reparto ospedaliero		
			comune	semiprivato	privato
AG	Barmelweid	Klinik Barmelweid (solo reparti di riabilitazione)		■	■
AR	Walzenhausen	Rheinburg-Klinik		■	■
BE	Bienne	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	■	■	■
GR	Fläsch St. Moritz	Klinik Gut		■	■
SG	Bad Ragaz	Clinic Bad Ragaz		■	■
SG	Valens	Rehazentrum Valens		■	■
SG	Walenstadtberg	Rehazentrum Walenstadtberg		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zurigo	Limmatklinik		■	■
ZH	Zurigo	Universitätsklinik Balgrist (solo reparto di paraplegia acuta)		■	■

La tessera d'assicurazione virtuale: sempre e ovunque con voi

Grazie a Visana App potete accedere in ogni momento ai dati riportati sulla vostra tessera d'assicurazione Visana virtuale e inoltrarli in modo semplice e senza contatto al vostro medico, all'ospedale, o alla farmacia, anche per i membri della vostra famiglia. Come funziona? Basta scansionare il codice QR con la vostra app, e subito i dati della vostra assicurazione malattie compariranno sullo schermo del fornitore di prestazioni (medico, ospedale, terapeuta, farmacia).



Potete scaricare Visana App dall'App Store (iOS) o dal Google Play Store (Android).

Congratulazioni vivissime!



Vale la pena di leggere il blog di Visana (visana.ch/blog). La vincitrice del nostro concorso antistress è stata premiata. Andrea Kundert, responsabile dell'agenzia di Lugano, ha consegnato a Lara Agustoni un buono per un fine dedicato al wellness presso il Park Hotel Vitznau, sul lago dei Quattro Cantoni. Congratulazioni vivissime!

Scheda biografica

Alina Pätz è una delle migliori atlete di curling della storia svizzera. Originaria di Zurigo, ha vinto quattro volte il titolo di campionessa del mondo rivestendo ruoli diversi – e ora sogna di partecipare ai Giochi olimpici invernali. Alina Pätz ha 30 anni e vive con il suo ragazzo Sven Michel, anche lui atleta di successo del curling, a Interlaken. Lavora con un grado di occupazione del 40% e un orario di lavoro annuo e, nel suo poco tempo libero, ama fare passeggiate in montagna.



«La mancanza di spirito sportivo non è assolutamente tollerata»

È una delle sportive di maggior successo della Svizzera: nell'intervista, l'atleta di curling Alina Pätz ci svela quanto sono intensi i suoi allenamenti, quali obiettivi persegue e perché il curling è uno sport estremamente vario.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Signora Pätz, perché il curling fa bene?

Perché coinvolge tutto il corpo. Si è sempre in movimento, servono coordinazione e precisione, bisogna avere una grande forza mentale. Non conosco nessun'altra disciplina sportiva che richieda così tante competenze: strategia e resistenza, mobilità ed equilibrio, forza e capacità di restare in piedi a lungo. Nei tornei principali, a volte, anche oltre una settimana, fino a sette ore al giorno.

Per Lei, qual è un metodo sensato per allenare tutte queste capacità?

D'estate passo spesso il tempo in palestra, alleno più intensamente la coordinazione e l'equilibrio, mentre sul ghiaccio si fa il lavoro di precisione, allenando la tecnica e la tattica. Inoltre devo essere in grado di visualizzare le mosse del gioco, motivo per cui l'aspetto mentale copre circa il 20% dell'allenamento. Mi alleno dalle 25 alle 30 ore a settimana.

Quando è stata la prima volta che è stata rapita dal fascino del curling?

Sono cresciuta in una famiglia di appassionati di curling: già a sette anni andavo regolarmente sul ghiaccio.

Spesso si sente dire che il curling è uno sport molto leale e che sia come giocare a scacchi su ghiaccio.

La strategia e la forza mentale sono indispensabili. Nel curling si impara prestissimo lo spirito della disciplina sportiva. La mancanza di spirito sportivo non è assolutamente tollerata, non si fanno sgarri, nemmeno ai livelli più alti. È una cosa che apprezzo.

Durante la Sua carriera ha rivestito diversi ruoli e ha vinto già quattro titoli mondiali. Che cosa la sprona ad andare avanti?

Ho guadagnato l'oro mondiale nel misto, ho vinto come giocatrice di riserva senza aver giocato molto, poi come skipper, dunque nel ruolo di capitana, e infine, un anno fa, come numero 4, un altro ruolo molto importante. La nostra squadra argoviese ha obiettivi ambiziosi, soprattutto per le Olimpiadi, a cui

finora non ho mai potuto partecipare. È pesante, guadagniamo poco e niente, viaggiamo per il mondo e la maggior parte dei media quasi non ci considera, ma le piccole e grandi gioie quotidiane mi ripagano sempre.

Non è frustrante essere così poco retribuiti rispetto ad altri atleti professionisti?

È così e basta. Siamo abituati ad avere un secondo lavoro. Nessuno diventa ricco col curling, ma un maggiore supporto finanziario sarebbe certamente auspicabile. In Svezia, Scozia o Canada ci sono professionisti che possono contare su requisiti molto migliori per quanto riguarda l'allenamento o la ripresa. Noi però abbiamo dimostrato spesso di saper tenere il passo e addirittura di poter trionfare ai mondiali. Ora il coronavirus ha scombinato i piani anche nel nostro sport, non possiamo fare veri programmi. Sarà già un successo se quest'inverno potremo partecipare a qualche torneo.

Visana sostiene la federazione di curling in qualità di partner. In generale, secondo Lei, quanto è conosciuta la Sua disciplina in Svizzera?

Non molto, purtroppo: quasi nessuno conosce le regole. Finché non otterremo più visibilità nei media, le cose non cambieranno. Ma essere uno sport di nicchia ha anche dei vantaggi, perché l'ambiente è più familiare e piacevole che nelle discipline dove girano più soldi.



Vincete due giornate invernali a Engelberg

Mettiamo in palio due giornate invernali all'insegna dello sport a Engelberg per due persone, del valore di 750 franchi. Il premio include due pernottamenti con colazione e spa presso lo Sporthotel Eienwäldli e due skipass giornalieri a persona per il comprensorio sciistico Engelberg-Titlis.

Testo: Corinne Ehrle | Foto: Engelberg-Titlis Tourismus

Il comprensorio per gli sport invernali di Engelberg-Titlis è considerato una delle principali località per praticare lo sci freeride nelle Alpi. Gli sciatori possono godersi lo splendore della neve grazie agli oltre 82 chilometri di piste. Il Titlis, con i suoi 3238 metri e l'abbazia benedettina, fa di Engelberg una meta molto apprezzata per una gita. Lo Sporthotel Eienwäldli (eienwaeldli.ch) è un albergo a tre stelle superior, arredato con cura. La sua area spa, che comprende un parco acquatico con rocce e diverse saune, permette di rilassarsi nel modo migliore. Gli ospiti dell'hotel possono beneficiare dell'accesso diretto alla rete di piste da fondo; inoltre, con la navetta gratuita, possono raggiungere in pochi minuti la stazione di risalita del Titlis. Volete vincere una gita a Engelberg? Allora inviateci il tagliando di partecipazione tramite cartolina postale o partecipate all'estrazione su visana.ch/concorso.



Tagliando di concorso

Desidero vincere due pernottamenti per due persone presso lo Sporthotel Eienwäldli a Engelberg (riscuotibile entro il 30 aprile 2021).

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 14 dicembre 2020 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro 21 dicembre 2020. 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 Engelberg-Titlis Tourismus 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.