

Visana Forum

La rivista della salute 3/2020

8 «Capirsi, semplicemente.»

La nostra nuova promessa a voi

10 **Consulenza medica via chat**
Veloce, competente e gratuita

22 **La postazione di lavoro del futuro**
A colloquio con Barbara Josef


VISANA
Capirsi, semplicemente.



Siamo «vicini alle persone».

Per saperne di più sulla nuova immagine di Visana leggete a pagina 8.



Sistema
SmartHome
visana.ch/ilclub

Salute

- 4 Home office, la nuova sfida
- 5 Un ortaggio dai poteri magici: la barbabietola
- 6 Biosimilari: farmaci generici con un grande potenziale
- 7 Vaccino antinfluenzale anche durante il coronavirus

Inside

- 8 Nuova campagna pubblicitaria Visana
- 10 Preferite la chat alla sala d'attesa?
- 11 Donazione di organi – un argomento tabù
- 12 Luci puntate su una collaboratrice Visana

Servizi

- 14 I premi aumenteranno a causa del coronavirus?
- 15 Acquistare farmaci senza fare la fila
- 16 Con Visana al parco acquatico Alpamare
- 17 Città svizzere: perle da visitare
- 18 Offerte autunnali di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 A colloquio con Barbara Josef
- 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 15. E-mail: forum@visana.ch. Impaginazione: Stämpfli AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Visana. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: 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,



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

La pandemia da coronavirus continua a dettare il ritmo delle nostre vite. Per tutti noi è una sfida e una fonte di insicurezza, ma offre anche spazio per alcune novità. L'insegnamento principale che abbiamo tratto dall'emergenza coronavirus, però, è che, soprattutto in tempi di paura, insicurezza e distanza interpersonale, la vicinanza tra le persone è fondamentale.

Questa vicinanza è particolarmente cara a Visana. La vicinanza a voi, care clienti e cari clienti, ma anche la vicinanza tra noi colleghi di lavoro. Ovviamente si può essere emotivamente vicini solo se ci si capisce. È questa la nostra aspirazione: capire voi, come clienti, come persone. Perché? Perché noi di Visana siamo proprio come voi. Anche noi siamo mamme e papà, single e coppie, giovani e anziani, persone dalle più disparate origini. Abbiamo le vostre stesse paure e preoccupazioni, gli stessi sogni e desideri. E proprio per questo vi capiamo e capiamo ciò che vi sta a cuore e le vostre esigenze. Vi prendiamo sul serio e ci relazioniamo con voi sempre da pari a pari, in modo cordiale e rispettoso. «Capirsi, semplicemente» è la promessa che vi facciamo. Faremo tutto il possibile perché, giorno dopo giorno, la sentiate sempre vera.

Naturalmente mi auguro che anche gli argomenti che abbiamo scelto in questo numero di Forum vi siano vicini. I nostri articoli vogliono ispirarvi, informarvi e soprattutto anche esservi utili. In particolare, vi segnaliamo i contributi sull'ulteriore sviluppo dei nostri modelli di telemedicina e sul nostro servizio di consegna farmaci a domicilio «Same Day Delivery», ma anche la nostra serie dedicata alla salute, che questa volta è incentrata sul tema del rischio di burnout durante il telelavoro, nonché la nostra «intervista VIP» a Barbara Josef, una delle più rinomate esperte sulle forme di lavoro del futuro.

Ora auguro a tutti voi un'interessante e piacevole lettura. E, naturalmente, abbiate cura di voi e restate in salute!!

Cordiali saluti

Angelo Egli, Presidente della Direzione

Come evitare che il telelavoro si ripercuota sull'equilibrio psichico

Lavorare da casa ha dei lati positivi, ma può essere anche insidioso. Soprattutto gli aspetti riguardanti la psiche sono spesso dimenticati. Ecco cosa fare per evitare che il lavoro da casa sfoci in burn-out o depressione.

Testo: Marco Hess | Foto: Alfonso Smith

A seguito della pandemia da coronavirus e del lockdown, il telelavoro, detto anche home office o smart working, ha assunto un'importanza diversa. Dall'oggi al domani un gran numero di persone ha cominciato a lavorare da casa. Ciò ha mostrato concretamente a lavoratrici e lavoratori i vantaggi di questa forma di lavoro: ci si può organizzare liberamente e impiegare il tempo con flessibilità. Il lavoro da casa può essere conciliato meglio con la famiglia e gli hobby. E il tempo che prima occorreva per spostarsi tra casa e ufficio si può impiegare per altre cose.

Aspetti a cui prestare attenzione

Lo smart working cela però anche diverse insidie. Per incominciare, è difficile organizzare una postazione di lavoro ergonomica. Oltre a ciò, il lavoro da casa può ripercuotersi sulla

psiche, perché i confini tra vita professionale e vita privata si fanno labili, aumenta l'impegno per l'auto-organizzazione e le persone sono più isolate di quando lavorano in ufficio.

Che cosa si può fare per evitare che lo smart working sfoci in una condizione di burnout o in una depressione? Promozione Salute Svizzera ha lanciato la campagna «Dureschnufe» (respirare profondamente), con utili suggerimenti per il lavoro da casa.

- **Postazione di lavoro:** attrezzarla in modo stabile e soprattutto lavorare solo lì.
- **Separazione tra lavoro e vita privata:** iniziare la giornata lavorativa con consapevolezza e, laddove possibile, sempre allo stesso modo, concludendola analogamente con una routine, come riordinare la scrivania o annotare le cose da fare per il giorno successivo.
- **Struttura della giornata:** chiarire con il team le aspettative in materia di disponibilità. E naturalmente anche con i familiari, soprattutto se ci sono bambini in casa.
- **Movimento:** pianificare concretamente con regolarità.
- **Pause:** fare pause lontano dalla postazione di lavoro in casa e utilizzare il tempo anche per i contatti sociali.
- **Contatti:** utilizzare le possibilità (digitali) disponibili per mantenere i contatti nel team, anche per colloqui informali. E-mail e chat eliminano la componente non verbale della comunicazione, motivo per cui ogni tanto è bene fare una telefonata.

Parlarne e chiedere aiuto

Anche parlare della situazione con qualcuno può aiutare a rilassarsi. Tuttavia, se si vive a lungo una situazione di esaurimento, stress o ansia, è preferibile avvalersi di un aiuto professionale. Spesso viene offerta una consulenza psicosociale all'interno dell'azienda o anche esternamente ad essa. In alternativa, è possibile rivolgersi a offerte gratuite come il Telefono amico (tel. 143) o fissare un appuntamento con uno psicoterapeuta.



dureschnufe.ch e 143.ch

Tanti nutrienti, poche calorie

La barbabietola non è solo una verdura molto gustosa. Contiene anche moltissimi elementi preziosi come il ferro, l'acido folico o il potassio. Vale la pena di prepararla fresca. Il suo gusto amarognolo si sposa alla perfezione con le note acide.

Testo: Peter Rüegg | Foto: Mauro Mellone

Con il suo colore particolare, la barbabietola è in grado di accendere qualsiasi piatto. La «Beta vulgaris», o barbabietola, è una verdura preziosa, dal gusto terroso e dolce. Viene consumata soprattutto lessa o cotta, proposta in insalata. È «imparentata» con la barbabietola da foraggio, la barbabietola da zucchero e la bietola.

La barbabietola è un alimento sano e ricco di minerali preziosi come il potassio, il magnesio, il ferro, il rame e il manganese. Inoltre, apporta al nostro organismo le vitamine B1, B2 e B6, la vitamina C e l'acido folico, soprattutto se la consumiamo cruda, perché le vitamine sono sensibili al calore.

Protegge i vasi sanguigni e le cellule

La betanina, un colorante rosso intenso, non è solo bella da vedere. Riduce i valori dell'omocisteina, che può danneggiare i vasi sanguigni. La betanina è anche efficace contro i radicali liberi e protegge le cellule dalle molecole che attaccano il DNA.

Come la lattuga, gli spinaci, la rucola, i ravanelli e il ramolaccio, la barbabietola è molto ricca di nitrati, sostanze che esplicano effetti positivi nonostante l'immagine negativa che tut-

Barbabietola cruda

Quasi tutti conoscono la barbabietola come verdura invernale da consumare cotta, ma può essere gustata anche cruda, come insalata. Sugeriamo di abbinare il gusto dolce della barbabietola agli aromi della frutta. Grattugiate una barbabietola e una mela in una ciotola. Potete aggiungere anche un mandarino o un'arancia tagliati a piccoli pezzi.

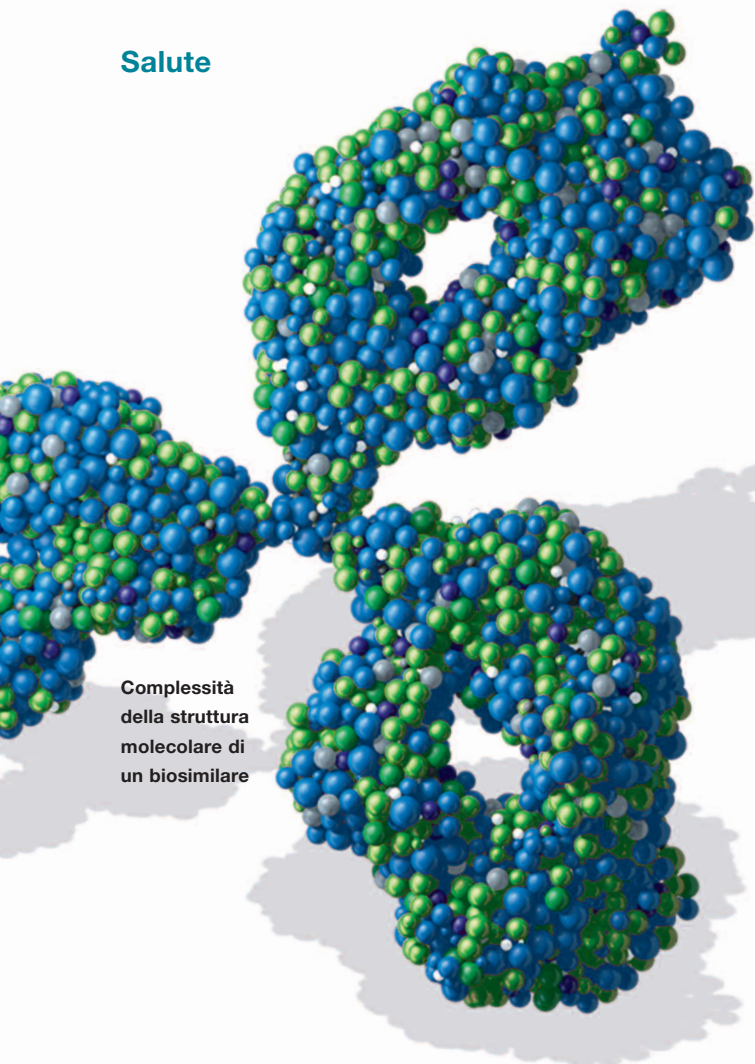


La betanina è un colorante naturale per alimenti che si può usare nel gelato, nello yogurt, nella gomma da masticare o nelle zuppe.

tora viene loro attribuita. L'ossido di azoto, il prodotto di degradazione del nitrato, dilata i vasi sanguigni e riduce la pressione arteriosa. Molti sportivi bevono succo di barbabietola perché potenzia il rendimento muscolare.

Stimola la digestione

Non bisogna dimenticare che la barbabietola ha un asso nella manica, come d'altronde le altre verdure e l'insalata: è praticamente priva di calorie, ma contiene un'elevata quantità di vitamine e minerali. In secondo luogo, ha un'alta percentuale di fibre ed è ricca di acqua. Le persone attente alla linea non mancheranno di apprezzare queste qualità. Chi mangia barbabietola rimane sazio a lungo.



Complessità della struttura molecolare di un biosimilare

Biosimilari: un grande potenziale per i pazienti e il settore sanitario

I biosimilari sono un'alternativa sicura ed economicamente vantaggiosa ai medicinali omologati, ma con protezione brevettuale scaduta. I biosimilari sono già utilizzati in Svizzera da alcuni anni. Non solo sono altrettanto sicuri ed efficaci che i preparati originali, ma possono anche contribuire a risparmiare sui costi.

Testo: Michael Obrecht | Illustrazione: Biogen

25%

(o anche di più) è la percentuale di risparmio per l'acquisto di biosimilari rispetto all'originale

Efficaci e sicuri come il preparato originale

I medicinali biologici sono costituiti da molecole complesse come, ad esempio, gli anticorpi e le proteine a scopo terapeutico che vengono prodotti mediante biotecnologia in organismi viventi. Quando il brevetto di un medicinale biologico omologato scade, è possibile sfruttarlo per produrre biosimilari derivati. I biosimilari sono medicinali biologici che equivalgono al preparato originale in termini di efficacia terapeutica, qualità e sicurezza. L'ufficio di Swissmedic preposto all'omologazione dei medicinali verifica questa equivalenza in base a condizioni stringenti.

Un biosimilare (dall'inglese similar, «simile») è un prodotto pressoché uguale a un medicinale biologico. Si tratta di un farmaco prodotto con tecniche di biotecnologia che è stato omologato dopo la scadenza del periodo di brevetto del principio attivo originale.

Innovazione di terapie di comprovata efficacia

I biosimilari sono fabbricati utilizzando tecnologie che probabilmente non erano disponibili al momento dell'omologazione del preparato originale. Inoltre, per produrli le aziende farmaceutiche possono attingere alle conoscenze che hanno accumulato in molti anni di ricerca e sviluppo. I biosimilari possono quindi vantare proprietà vantaggiose, ad esempio una più lunga durata di conservazione o un dispositivo di somministrazione più pratico. Le diverse opzioni terapeutiche dovrebbero essere ponderate nel colloquio con il medico curante.

Elevato potenziale di risparmio

I processi di sviluppo e omologazione di un biosimilare sono più brevi di quelli dei preparati originali, per cui i biosimilari di solito costano meno dei medicinali biologici. Vengono così a essere almeno il 25% più economici rispetto ai rispettivi preparati originali, consentendo al settore sanitario di limitare i costi. Il potenziale di risparmio è particolarmente elevato nel trattamento delle malattie croniche (ad esempio malattie autoimmuni come l'artrite reumatoide).

L'ondata di influenza stagionale arriva anche nell'anno del coronavirus

Nonostante il coronavirus, non va dimenticata l'influenza stagionale, che è una delle malattie infettive più comuni nei mesi più freddi dell'anno e può essere pericolosa. Per proteggere se stessi e gli altri occorre rispettare alcune regole e rafforzare il sistema immunitario. Inoltre, contro l'influenza stagionale ci si può anche vaccinare.

Testo: Marco Hess | Foto: Alfonso Smith

I virus influenzali, analogamente al coronavirus, possono essere trasmessi per contatto diretto, ad esempio con una stretta di mano o tramite le goccioline emesse starnutando o parlando, oppure per contatto indiretto, magari abbassando la maniglia di una porta. Pertanto, nel periodo dell'influenza stagionale sono indicate norme igieniche e comportamentali simili a quelle adottate con il coronavirus, al fine di ridurre la diffusione e proteggere se stessi e gli altri dall'infezione. Ad esempio:

- lavarsi accuratamente le mani;
- starnutire nella piega del gomito o in un fazzoletto;
- mantenere le distanze o indossare una mascherina;
- rimanere a casa in presenza di sintomi.

L'autunno è la stagione ideale per la vaccinazione

Essere contagiati da due virus diversi è possibile. Questo significa che si può contrarre allo stesso tempo l'influenza e la COVID-19, con il rischio di complicanze più gravi. Si consiglia di



sostenere e rafforzare il proprio sistema immunitario con una dieta sana, esercizio fisico adeguato e una buona dose di sonno.

Inoltre, la vaccinazione stagionale contro l'influenza costituisce un'ulteriore possibilità di profilassi. L'UFSP la consiglia soprattutto per le persone di età superiore ai 65 anni, le gestanti, i bambini prematuri fino ai due anni di età, le persone con malattie croniche, il personale sanitario e tutti coloro che frequentano persone a rischio. Il periodo ideale per la vaccinazione va da metà ottobre a metà novembre. È possibile ottenere consigli e farsi vaccinare dal medico, ma anche in una delle oltre 920 farmacie svizzere che somministrano il vaccino (vedere riquadro).

Utilizzate la possibilità di farvi vaccinare in farmacia

Dal 1° ottobre 2020 al 31 gennaio 2021 potrete vaccinarvi contro l'influenza stagionale nelle farmacie abilitate di 22 Cantoni, senza bisogno di prendere appuntamento. Per scoprire quali sono le farmacie abilitate della vostra zona e quali vaccini offrono, consultate il sito vaccinazioneinfarmacia.ch, dove potrete capire se una determinata vaccinazione è utile e possibile per voi. Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ambulatoriale o Basic, potrete inviare la ricevuta dell'avvenuta vaccinazione a Visana. Copriamo il 90% dei costi della vaccinazione in farmacia fino al limite di prestazioni corrispondente al livello della vostra assicurazione complementare. Vaccinazioni di viaggio e di qualsiasi altro genere sono sempre disponibili presso il medico. L'assicurazione di base copre i costi della vaccinazione antinfluenzale per le persone con rischio di complicanze elevato. È possibile sottoporsi alla vaccinazione anche spontaneamente nel corso della Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza, che si terrà venerdì 6 novembre 2020, nelle farmacie abilitate o negli studi medici che partecipano alla campagna.



vaccinarsicontrolinfluenza.ch

Cara cliente, caro cliente – «Capirsi, semplicemente.»

Questo autunno Visana si rifà il look e si presenta con una nuova promessa. Mostre-
remo alla Svizzera come ci sentiamo legati alle clienti e ai clienti, quindi a voi.

Testo: Hedwig Gerards | Foto: Visana



Siamo papà.

Ecco perché sappiamo come ci si sente a essere
padri e vi sosteniamo con sconti più grandi di
quel che pensate. [visana.ch](https://www.visana.ch)

Capirsi, semplicemente. **visana**



Siamo mamme.

Ecco perché sappiamo quanto avete da fare e
abbiamo pensato a visite mediche per cui non
dovete nemmeno uscire di casa. [visana.ch](https://www.visana.ch)

Capirsi, semplicemente. **visana**

**Nuova immagine –
«Capirsi, semplicemente.»**

La nuova campagna pubblicitaria di Visana mostra che noi, in quanto assicurazione malattie, siamo «vicini alle persone» – proprio come lo sono Mujinga Kambundji e Christian Stucki. In autunno mostreremo la nostra nuova promessa del marchio con spot online e radiofonici, manifesti e inserzioni. Date un'occhiata su visana.ch.



Negli ultimi anni, Visana ha lavorato sodo per fornirvi prodotti e servizi ancora migliori: ad esempio, la hotline sulla salute 24 ore su 24 – nel culmine dell'emergenza coronavirus siamo stati i primi sul mercato a proporvi una consulenza online completamente gratuita. Siamo reperibili telefonicamente fino alle ore 19 per le vostre richieste – sabato compreso. Il nostro programma di promozione della salute vi riserva ogni anno nuovi vantaggi: 350 franchi per partecipare a corsi sportivi e 120 franchi per chi si muove regolarmente e registra le proprie attività con myPoints. In futuro, i clienti con contratto collettivo e uno stile di vita attivo potranno raccogliere ancora più punti e ricevere fino a 150 franchi.

«Tutt'intorno a voi» – una promessa alla quale lavoriamo giorno dopo giorno

myVisana, il portale per i clienti online che semplifica notevolmente la vostra e anche la nostra vita quotidiana, è una realtà ormai irrinunciabile e non a caso è considerata una delle piattaforme online più facili da utilizzare. Le vostre lettere di ringraziamento in merito al secondo parere medico testimoniano che questo servizio vi aiuta a valutare meglio le decisioni difficili da prendere. Per non parlare poi dell'assicurazione viaggi gratuita «Vacanza», uno dei servizi complementari utilizzati più di frequente. Ma anche i vostri commenti positivi sul blog di Visana ci fanno molto piacere. Noi, però, non smettiamo mai di migliorare.

«Vicini alle persone» fa la differenza

Il fattore più importante per migliorare ulteriormente sono i nostri collaboratori, che vi ascoltano, prendono sul serio i vostri problemi, cercano soluzioni, pensano nel vostro interesse e fanno il massimo per voi. Non importa come stanno cambiando il mercato sanitario e le esigenze dei clienti: Visana è al vostro fianco ed è parte del cambia-

mento. Capiamo e condividiamo le vostre sfide, perché i collaboratori Visana sono come voi: sono soci di associazioni sportive; sono genitori e, in quanto tali, hanno mansioni da svolgere parallelamente al loro lavoro; tifano per la propria squadra di calcio del cuore; si confrontano con la digitalizzazione; e an-

«Capiamo e condividiamo le vostre sfide.»

che loro ogni tanto sono malati, motivo per cui sanno quanto è importante la salute. In breve: i nostri collaboratori sono «vicini alle persone». È proprio per questo motivo che ci relazioniamo con i nostri clienti – quindi voi – in modo particolarmente partenariale e con la necessaria comprensione.

«Capirsi, semplicemente.» – la nostra nuova promessa del marchio

A partire da subito, al nostro logo abbineremo il messaggio «Capirsi, semplicemente.». Esso sottolinea l'ambizione di Visana di essere un'assicurazione malattie che pensa nell'interesse di tutti i clienti e partner e soddisfa le loro esigenze: un'assicurazione per i papà, le mamme, gli Andrea, i Bernasconi, i giocatori di volano, gli ospedali – in altre parole, per tutti coloro che sono legati a noi. A loro Visana vuole offrire servizi di alta qualità: perché Visana ha principi saldi, è percettibilmente vicina, tratta tutti alla pari, è umana e oculata. Anche gli ambasciatori di Visana Mujinga Kambundji e Christian Stucki sono «vicini alle persone». Per questo motivo, siamo particolarmente lieti che entrambi abbiano assunto un ruolo chiave nella nostra campagna autunnale – lasciatevi sorprendere!





Nuova funzione chat:
visana.ch/it/doctorchat

Ricevere consulenza medica via chat anziché andare dal dottore

I modelli di telemedicina dell'assicurazione di base, come Tel Care, Tel Doc o Med Call, sono sempre più apprezzati. In base a queste modalità, come prima cosa gli assicurati contattano sempre uno specialista al telefono, con cui discutono quale percorso terapeutico intraprendere. Dal 1° ottobre 2020, in alternativa sarà disponibile una funzione di messaggistica (chat).

Testo: Michael von Arx | Foto: Visana

Se c'è una lezione positiva che possiamo trarre dalla pandemia da coronavirus, è stato scoprire che molte cose possono essere sbrigate benissimo anche da casa. Lavorare, fare acquisti, tenere riunioni o richiedere consulenza medica: tutto questo e molto altro può essere fatto comodamente anche al telefono, su internet o via chat.

Nuova funzione chat per questioni mediche

Dal 1° ottobre 2020 tutti gli assicurati di base di Visana con un modello assicurativo di telemedicina (Tel Care, Tel Doc, Med Call) potranno consultare i medici tramite una chat gratuita. La funzione chat è un'alternativa equivalente alla consueta presa di contatto telefonica che precede la visita medica. Durante la telefonata o la chat discutete la vostra richiesta medica con uno specialista, che se necessario vi reindirizzerà verso un ambulatorio o il pronto soccorso per ulteriori esami.

Vantaggi della chat

- **Servizio di messaggistica a scelta:** siete voi a decidere se chattare via WhatsApp, SMS o un altro servizio di messaggistica.
- **Sicurezza:** il rischio di contagio dovuto a contatti all'esterno di casa vostra è ridotto al minimo, perché non dovete aspettare in sala d'attesa.
- **24 ore su 24, 7 giorni su 7:** la funzione di messaggistica è a vostra disposizione giorno e notte; generalmente rispondiamo alle vostre richieste entro pochi minuti.
- **Gratis:** la chat medica è gratuita per gli assicurati di Visana.
- **Semplice:** chi preferisce la chat al telefono può utilizzarla, da casa o da fuori, all'altro capo del mondo.

La consulenza via chat è svolta da personale medico specializzato del nostro partner Medi24. Questo servizio è riservato esclusivamente agli assicurati Visana (a partire da 18 anni) con un modello assicurativo di base di telemedicina (visana.ch/telemedicina). Nessuno può visualizzare la chat oltre al medico consulente.



Esclusivo per tutti i modelli di telemedicina

Avete stipulato un modello assicurativo di base di telemedicina (Tel Care, Tel Doc, Med Call)? Allora dal 1° ottobre 2020 potrete ricevere consulenza medica 24 ore su 24 tramite chat. Maggiori informazioni e un link per l'iscrizione una tantum al servizio sono disponibili alla pagina visana.ch/it/doctorchat.

Donazione di organi – spesso ancora un argomento tabù

Avete mai pensato di donare i vostri organi dopo la morte? Molte persone preferiscono non pensare alla propria mortalità. Ciò malgrado, vale la pena di affrontare l'argomento, perché la donazione dei vostri organi può salvare delle vite.

Testo: Fabian Ruch | Foto: Swisstransplant

In Svizzera, la donazione di organi è ancora un argomento tabù per molte persone. Lo conferma Franz Immer, da dodici anni direttore della Fondazione Swisstransplant. Per conto della Confederazione è responsabile dell'assegnazione degli organi a norma di legge e gestisce al tempo stesso la lista d'attesa nazionale. «Purtroppo, molte persone non ne parlano ed è per questo che spesso nei reparti di terapia intensiva o dopo un decesso predomina l'incertezza su cosa si debba fare con gli organi», spiega Immer.

Non in posizione di punta

Immer precisa che la Svizzera ha recuperato un po', ma è ancora in ritardo rispetto al resto d'Europa in fatto di donazione di organi. «Sentiamo dire frequentemente che molti non vogliono donare i propri organi a persone che sono direttamente responsabili dei danni ai polmoni o al fegato», aggiunge il direttore. Tuttavia, solo il 5% delle persone che hanno bisogno di una donazione si ritrova in questa situazione a causa del proprio stile di vita. Bisogna sempre riflettere su quale sarebbe la nostra decisione se la nostra vita dipendesse da un nuovo organo. «Allora sarà molto più facile diventare un donatore», sottolinea Immer.

Quasi tutti possono farlo

Adesso bastano pochi minuti per registrarsi per la donazione di organi su Internet (vedi riquadro). Non esistono limiti di età né motivi di esclusione. Anche i fumatori accaniti, i diabetici o le persone affette da tumore dovrebbero depositare la loro decisione. Secondo Immer, l'unico fattore decisivo è lo stato in cui si trovano gli organi rimossi dopo la morte cerebrale. In Svizzera sono sette in totale gli organi che possono essere trapiantati: cuore, polmoni, fegato, reni, pancreas e intestino tenue.

Registro elettronico

Dall'autunno 2018 per la donazione di organi è possibile registrarsi elettronicamente in Swisstransplant. Circa 100 000 persone lo hanno già fatto. In Svizzera, i donatori di organi (gli uomini sono leggermente in maggioranza) hanno mediamente 58 anni. Ogni anno circa 160 donatori o i loro familiari più prossimi accettano di donare un organo. Ciò significa che si possono trapiantare quasi 500 organi, anche se ne sarebbero necessari circa 700. Per esempio, chi ha bisogno di un rene nuovo aspetta in media tre anni e mezzo.



Ulteriori informazioni:

swisstransplant.org

registro-donazione-organi.ch



Ben informati in fatto di assicurazione viaggi

Yvonne Leiser-Adler lavora al Centro prestazioni di Berna. Insieme alle colleghe del team esamina i costi dei trattamenti degli assicurati che si ammalano, subiscono infortuni o vivono all'estero. Originaria dell'Oberland bernese, ma con radici argoviesi, la signora Leiser-Adler è prossima al pensionamento.

Testo: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

Yvonne Leiser-Adler fa parte del gruppo «EU/Vacanza» di Visana dal 2005. Si occupa dei casi con costi di trattamento sostenuti da assicurati che vivono nei paesi UE, che si avvalgono di cure mediche all'estero o che eventualmente devono ricorrere all'assicurazione viaggi Vacanza. «Gli otto membri del nostro

Tuttavia, i giustificativi presentati sono per la maggior parte coerenti. È il tipo di copertura a determinare se e quali prestazioni possano essere prese in carico da Visana: è stata stipulata un'assicurazione complementare Ambulatoriale, Basic o Ospedale e quindi si beneficia della nostra assicurazione viaggi gratuita di otto settimane? Esiste una proroga dell'assicurazione viaggi, qualora il soggiorno all'estero duri più di otto settimane? Nelle fatture ospedaliere e mediche sono riportate tutte le informazioni richieste?

«Chi nutre ancora dei dubbi, può senz'altro consultarci per telefono.»

team costituiscono un buon mix di dipendenti giovani e meno giovani. Lo scambio intergenerazionale è molto prezioso, perché impariamo e traiamo vantaggio l'uno dall'altro non solo professionalmente, e questo mi piace», afferma la decana del team.

Tutto ebbe inizio da Grütli

L'infermiera diplomata (assistenza generale e psichiatrica) ha avviato la sua carriera nelle assicurazioni malattie nei primi anni Ottanta, nel servizio medico di fiducia di Grütli, una delle tre casse dalla cui fusione è nata Visana. «A quei tempi scrivevamo gli indirizzi sulle buste ancora con la macchina da scrivere, facevamo le copie con la carta carbone e correggevamo i testi con Tipp-Ex», racconta con un sorriso sulle labbra. «Oggi il lavoro è molto più professionale e disponiamo anche di strumenti avanzati per chiarire eventuali ambiguità nelle fatture», aggiunge.

Consigli di prima mano

Yvonne Leiser-Adler osserva che molte persone assicurate non sono adeguatamente informate riguardo all'assicurazione viaggi. Ecco perché consiglia a tutti di verificare come sono assicurati all'estero prima di partire per le vacanze: «Le Condizioni generali di contratto e le Condizioni complementari contengono tutto ciò che è necessario sapere. Chi però nutre ancora dei dubbi, può senz'altro consultarci per telefono. Un'assicurazione viaggi è assolutamente indispensabile, soprattutto in paesi come gli Stati Uniti, l'Australia o il Canada», spiega Yvonne Leiser-Adler, altrimenti la vacanza potrebbe diventare molto costosa.

Il pensionamento è alle porte

Dopo più di trent'anni, Yvonne Leiser-Adler svolge ancora con passione il suo lavoro da Visana. Questo è stato un motivo importante per riprendere l'attività abituale appena tre mesi dopo il suo primo pensionamento nel 2013. «Abbiamo un team meraviglioso e aiutiamo in perfetto accordo i nostri clienti, dai quali riceviamo regolarmente feedback positivi e ringraziamenti», afferma concludendo. Alla fine dell'anno Yvonne Leiser-Adler andrà in pensione per la seconda volta. Ha tanti progetti per il futuro dopo Visana, ad esempio imparare a suonare il sassofono.



Scheda biografica

Yvonne Leiser-Adler (67 anni) vive a Spiez. I viaggi sono la sua grande passione («Finora l'Alaska e un trekking in Groenlandia sono stati i miei preferiti»). Mongolia, Nuova Zelanda, Tasmania e Argentina sono in cima alla sua lista dei desideri. Gli altri suoi hobby sono l'escursionismo, lo sci, il nordic walking, la lettura (biografie, classici, romanzi storici) e, ultimamente, gli scacchi. Fa visita periodicamente ai familiari in Israele, svolge incarichi all'estero per un'associazione per l'infanzia ed è impegnata in parrocchia e in una rete sociale.

Coronavirus: un motivo per alzare i premi?

La pandemia da coronavirus ha portato limitazioni anche in Svizzera, sotto il profilo sanitario ed economico. A questo punto ci si chiede se anche il carico dei premi sia destinato ad aumentare sotto la pressione dei costi generati dal virus. Nonostante la pandemia, però, i nostri assicurati non devono aspettarsi spese aggiuntive. Vi spieghiamo perché.

Testo: Josko Pekas | Foto: messa a disposizione

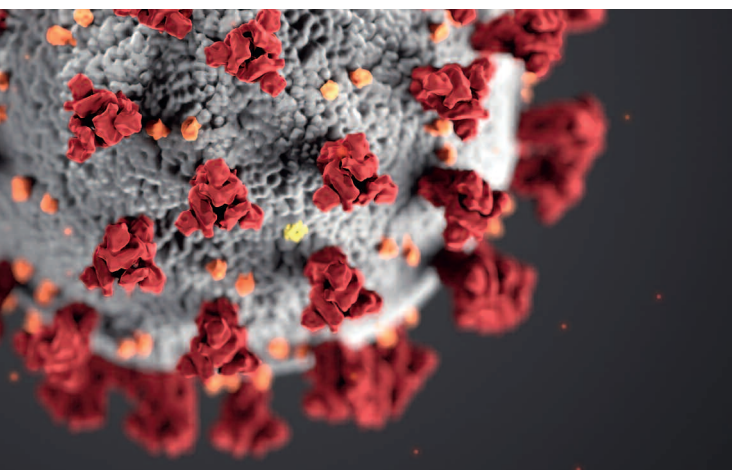
Da inizio marzo il coronavirus tiene in scacco il mondo intero. Oltre alle questioni legate alla salute, anche le conseguenze finanziarie sono fonte di preoccupazione. Come assicuratore malattie, anche durante la pandemia la nostra priorità resta sempre il benessere e la soddisfazione dei nostri clienti. Visana si è adattata rapidamente alla situazione straordinaria per continuare a svolgere tutte le sue mansioni

principali in modo efficiente e senza intoppi, nonostante le condizioni fossero più ostiche: le garanzie di assunzione dei costi vengono fornite senza interruzione e le fatture vengono saldate entro pochi giorni, come d'abitudine.

Nessun aumento di premi dovuto al coronavirus

Le spese sanitarie dovute al coronavirus in Svizzera si aggirano attualmente intorno alle centinaia di milioni. Questo innesca delle domande: chi pagherà le spese aggiuntive? E graveranno ancora di più sugli assicurati? La risposta è «no». Per garantire la solvibilità a lungo termine, infatti, gli assicuratori devono accantonare riserve. Nel confronto di mercato, il Gruppo Visana

Finora il coronavirus ha generato spese sanitarie dell'ordine delle centinaia di milioni.



«Non sono previsti aumenti dei premi dovuti all'emergenza coronavirus.»

dispone di notevoli riserve e vanta un'elevata solvibilità. I costi aggiuntivi, ad esempio quelli causati dall'attuale pandemia, possono essere attutiti anche a lungo termine. La politica sostenibile sul piano finanziario e dei premi che abbiamo portato avanti negli anni sta dando i propri frutti in questa crisi.

Mantenere i premi bassi nonostante l'aumento delle spese sanitarie

In qualità di assicuratore malattie facciamo il massimo per contenere il più possibile il carico dei premi, soprattutto ora che le conseguenze della pandemia si fanno sentire pesantemente sulla popolazione. Per tutti gli assicurati Visana c'è un «cessato allarme», almeno in parte: non sono previsti aumenti dei premi dovuti all'emergenza coronavirus. È ancora da vedere se e in che misura ci sarà un aumento dei premi a causa del normale incremento dei costi sanitari. Tuttavia, anche per l'anno prossimo, ci impegniamo con tutti i mezzi a nostra disposizione per offrire ai nostri clienti prestazioni quanto più interessanti possibile a prezzi sostenibili.

Tema caldo della politica sanitaria

Insieme ai principali assicuratori del paese, Visana ha elaborato un accordo settoriale volontario che, a partire dal 2021, consentirà di fermare le telefonate indesiderate, accrescere la qualità della consulenza e mettere un freno alle provvigioni per gli intermediari. Così facendo rivolghiamo un segnale chiaro ai nostri clienti e al Parlamento, che auspichiamo dichiarare vincolante il regolamento al più presto.



visana.ch/it/same-day-delivery

In esclusiva per gli assicurati di base di Visana

Visana offre questo esclusivo servizio gratuito a tutti i clienti delle aree urbane di Berna, Basilea, Zurigo e Losanna. La pagina visana.ch/assicurazionebase vi offre la possibilità di conoscere i nostri diversi modelli di assicurazione di base, ovvero i modelli medico di famiglia e di telemedicina, e di beneficiare servizi di ottima qualità e di offerte interessanti.



Acquistare farmaci senza fare la fila

In tempi di pandemia spesso ci assale un senso di disagio quando siamo tra la gente, per esempio quando siamo in fila davanti alla cassa. Se avete bisogno di farmaci su prescrizione medica, non dovrete più fare lunghe file in farmacia. Ordinateli comodamente da casa grazie a «Same Day Delivery».

Testo: Josko Pekas | Foto: Visana

A nessuno piace stare in fila, tantomeno quando si ha la costante preoccupazione di contrarre un virus insidioso. Il servizio di consegna di farmaci a domicilio di Visana offre anche molti altri vantaggi per le persone che lavorano da casa, per le famiglie che hanno bambini malati a casa o per le persone sole che preferiscono farsi consegnare a domicilio i farmaci soggetti a prescrizione medica.

Servizio extra per i nostri assicurati

Dall'inizio dell'anno Visana, in collaborazione con lo specialista in telemedicina Medi24, offre il servizio di consegna di farmaci a domicilio più veloce della Svizzera. I clienti di Visana possono usufruire gratuitamente di questo servizio nelle zone di Basilea, Berna, Losanna e Zurigo. Il tutto funziona in modo molto semplice: chiamate il nostro partner Medi24 nei giorni feriali dalle 8.00 alle 17.00 tramite la hotline 0800 633 225. Sarete consigliati da esperti e riceverete i farmaci di cui avete bisogno. Visana provvederà poi alla consegna con un corriere in bicicletta al massimo entro tre ore.

Risparmiare nervi e costi grazie a «Same Day Delivery»

Oltre a risparmiare tempo e nervi, «Same Day Delivery» comporta anche un risparmio di costi. Il servizio di consegna a domicilio è più economico e riduce le spese inutili che vengono sostenute per recarsi in farmacia o dal medico. In qualità di assicuratore responsabile vogliamo contenere al minimo indispensabile i premi e i costi sanitari. Con «Same Day Delivery» anche voi potete offrire il vostro contributo personale. Nel nostro sito web troverete maggiori informazioni su questo servizio.



Alpamare: attrazioni e adrenalina

Grande divertimento per tutta la famiglia. Vale sempre la pena di fare un salto all'Alpamare, a Pfäffikon (SZ). Il parco acquatico più entusiasmante della Svizzera offre intrattenimento e divertimento, brividi ed ebbrezza della velocità per grandi e piccini!

Testo: Fabian Ruch | Foto: Alpamare



visana.ch/alpamare

All'Alpamare troverete tutto questo e molto altro. Ad esempio, sui dodici caratteristici scivoli ad acqua, dove tante mamme e papà dovranno fare appello a tutto il loro coraggio per fare colpo sui propri figli. Il «Jungle Run» è addi-

rittura lo scivolo da competizione chiuso più lungo d'Europa: 220 metri di adrenalina pura su 22 metri di dislivello con tanto di spirito agonistico, perché il «Jungle Run» si presta alle gare di velocità.

Il magico paesaggio della giungla

Gli amanti della velocità non saranno gli unici a trovare pane per i loro denti; all'Alpamare ci sono anche tanti scivoli per bambini e un paesaggio acquatico per i più piccoli. Un'altra attrazione è il nuovo paesaggio della giungla, integrato nella struttura all'inizio del 2020. Piante tropicali e palme creano un'atmosfera estiva tutto l'anno. In mezzo alle rovine Maya ci sono i punti di arrivo di otto scivoli acquatici.

Un'esperienza per tutta la famiglia

L'Alpamare di Pfäffikon – vicinissimo all'autostrada e a soli 30 minuti da Zurigo – è un punto di riferimento sicuro per tutta la famiglia da 43 anni. E anche gli adulti possono riscoprire il bambino che è in loro. Tante vasche, una piscina con un flusso d'acqua che simula la corrente di un fiume, una spettacolare piscina con le onde, una zona wellness e fitness e un'eccezionale offerta gastronomica contribuiscono a creare un'esperienza indimenticabile per grandi e piccini.

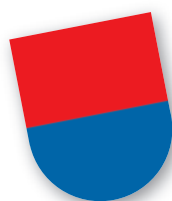
Offerta per gli assicurati Visana

Usufruite dello sconto per l'Alpamare. Presentando la tessera d'assicurazione alla cassa, potrete usufruire di uno sconto del 15% per voi e un massimo di tre accompagnatori. Prima di partire, verificate su alpamare.ch se nella giornata desiderata è necessario prenotare. Potete abbinare alla vostra visita un pernottamento nell'hotel a 4 stelle «Seedamm Plaza», dal 1° settembre al 30 novembre 2020 al prezzo promozionale di 99 franchi per un adulto e 49.50 franchi per bambino (dai 6 ai 14 anni). È sufficiente che ci sia un solo assicurato Visana; i bambini sotto i sei anni pernottano gratuitamente. Per informazioni e prenotazioni: 055 417 17 17 o e-mail a info@seedamm-plaza.ch. Al momento della prenotazione, menzionare la «Visana-Pauschalangebot» (offerta forfetaria Visana). Offerta soggetta a disponibilità.

Città svizzere: perle che vale la pena di visitare

Le città di piccole e medio-grandi dimensioni sono all'ombra delle grandi metropoli. Hanno spesso in comune una storia molto avvincente e vantano una vita culturale molto vivace. Vale dunque la pena di fare una gita lontani dai grandi flussi turistici. Vi presentiamo tre perle del panorama cittadino svizzero: Bellinzona, Friburgo e Sciaffusa.

Testo: Felix Pal, Hans Estermann | Foto: Svizzera Turismo



Bellinzona: roccaforte UNESCO

Chi dice castelli, dice Bellinzona. Dal 2000, i tre castelli del capoluogo ticinese fanno parte del patrimonio mondiale dell'umanità UNESCO. I castelli medievali «Castelgrande», «Castello Montebello» e «Sasso Corbaro» in passato avevano il compito di proteggere la città, oggi ne sono il simbolo. Molti tour turistici permettono di scoprire i segreti dei castelli in un modo estremamente interessante. Inoltre, ogni sabato a Bellinzona si tiene il caratteristico mercato settimanale. myswitzerland.com/bellinzona



Friburgo: avventura medievale

Situata su uno sperone roccioso e attraversata dalla Sarina, Friburgo si presenta ai visitatori con tutto il suo splendore e il suo bilinguismo. Friburgo affonda le proprie radici nel Medioevo. 200 facciate gotiche conferiscono al centro storico un fascino medievale senza uguali. Ora potete scoprire la Friburgo medievale anche con il digitale. Muniti di audioguida e di tablet potete, grazie all'esposizione «Espace 1606», spostarvi da un punto all'altro della città e scoprire così la storia di Friburgo. myswitzerland.com/friburgo



Sciaffusa: la città delle finestre a bovindo

Situata sul Reno, Sciaffusa è nota per l'imponente fortezza «Munot» e per le molteplici case del centro storico – 171 per la precisione – riccamente decorate da finestre a bovindo e con facciate superbamente dipinte. Dietro ognuna di esse si cela un'infinità di storie e aneddoti molto interessanti che spaziano dal Medioevo ai giorni d'oggi. Durante una visita guidata di circa un'ora, la bottegaia medioevale «Brunhilde von Wunderstätten» vi svelerà dettagli intriganti su Sciaffusa e sul suo passato movimentato. myswitzerland.com/sciaffusa

Visita alle cascate del Reno

Vincete un fine settimana per due persone a Sciaffusa, al Sorell Hotel Rüden (sorellhotels.com/rueden). L'edificio che ospita l'albergo, sede di una corporazione storica risalente al secolo XVIII, si trova nel centro della città vecchia. Questo hotel piuttosto piccolo incanta gli ospiti con il suo fascino tutto particolare, oltre che con camere molto accoglienti. Il soggiorno comprende due pernottamenti in camera matrimoniale, categoria «Standard Queen», con prima colazione e accesso gratuito alla palestra. Per partecipare al concorso basta inviare un'e-mail a forum@visana.ch scrivendo nell'oggetto la parola «Sciaffusa». Termine di partecipazione: 9 ottobre 2020.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 23 ottobre 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 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.

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.



Sono arrivate le offerte autunnali!

Protegete voi e la vostra casa

Il sistema SmartHome di Mentrex è facile da installare e garantisce protezione e sicurezza a tutto tondo:

- riprese video e sorveglianza online;
- avviso in caso di fumo, calore, monossido di carbonio e perdite d'acqua;
- allarme affidabile e ad alto volume udibile sul posto e sullo smartphone.

Prezzo Visana Club per lo starter kit (gateway e tre rilevatori di fumo via radio): 104 anziché 130 franchi (escl. spese di spedizione). Inoltre, su tutti gli altri prodotti riceverete uno sconto del 20% (codice sconto: «Visana»).

Ordinate adesso su visana.ch/ilclub o con il tagliando d'ordine. Offerta valida fino al 31 dicembre 2020 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su mentrex.ch. Gli esperti di Mentrex saranno lieti di consigliarvi allo 061 795 95 90.

«Perché la sicurezza non è un caso!»



Telecamera di sorveglianza



Sensore di movimento



Rilevatore di monossido di carbonio (ordinabile online)



Sensore per porte e finestre (ordinabile online)



Rilevatore di perdite d'acqua

Tagliando d'ordinazione

- _____ pz. starter kit a 104 franchi ciascuno (1 Gateway GS188 + 3 rilevatori di fumo via radio GS559)
- _____ pz. rilevatore di fumo via radio GS559 a 28 franchi ciascuno
- _____ pz. telecamera wi-fi GS290 a 64 franchi ciascuna (incl. scheda di memoria)
- _____ pz. sensore di movimento GS300 a 16.80 franchi ciascuno
- _____ pz. rilevatore di perdite d'acqua GS156 a 20 franchi ciascuno

Costi di spedizione e imballaggio esclusi (8.50 franchi); costi di spedizione e imballaggio inclusi a partire da 150 franchi.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Ritagliare il tagliando e spedito a: Mentrex, Aktion Visana Club, Grellingerstrasse 37, 4208 Nunningen



«La Società svizzera odontoiatri SSO consiglia questi spazzolini a ultrasuoni.»

Igiene orale «smart»

Philips Sonicare DiamondClean (per gli adulti)

- Contrasta efficacemente la placca dentale
- Denti sani e naturalmente bianchi

Philips Sonicare DiamondClean 9300 Smart con app

- Con app per Android o iOS
- Mostra i punti spazzolati ed evidenzia quelli trascurati

Prezzo speciale: Sonicare DiamondClean a 139 anziché 299.90 franchi; Sonicare DiamondClean Smart con app a 199 anziché 329.90 franchi. I prezzi includono due testine, le spese di spedizione e due anni di garanzia.

Ordinate adesso su visana.ch/ilclub con il codice sconto «VISANA2020» o con il tagliando d'ordine. Offerta valida fino al 31 dicembre 2020 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su visana.ch/ilclub. Consulenza: Servizio clienti Philips; tel.: 044 212 62 14. Siete interessati al Sonicare for Kids con

Tagliando d'ordinazione

Philips Sonicare DiamondClean al costo di 139 franchi

- _____ pz. bianco HX9337/88
- _____ pz. nero HX9358/88
- _____ pz. oro rosa HX9395/88

Philips Sonicare DiamondClean Smart con app al costo di 199 franchi

- _____ pz. bianco HX9924/03
- _____ pz. nero HX9924/13

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Ritagliare il tagliando e spedirlo a: Sertronics SA, Offerta Philips/Visana, Lindächerstrasse 1, 5413 Birmenstorf

app o al Sonicare ProtectiveClean 5100 (variante più economica)? Non esitate a ordinarlo su visana.ch/ilclub.

Il piacere del caffè preparato alla perfezione

Rilassarsi e sorseggiare un ottimo caffè: Solis Barista Perfetta Plus vi regala momenti piacevoli durante i quali gustare caffè preparati alla perfezione. Design elegante e compatto, materiali di alta qualità e tecnologia sofisticata – per ottenere il miglior gusto da ogni singolo chicco di caffè.

- Vari programmi e varie funzioni di memoria
- Con funzione di preinfusione, per una perfetta aromaticità
- Funzione di erogazione vapore e acqua calda

Prezzo speciale: 389.90 anziché 599 franchi (incl. costi di spedizione e due anni di garanzia). Ordinate adesso su visana.ch/ilclub. Offerta valida fino al 31 marzo 2021 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su solis.com. Informazioni sui prodotti: tel. 044 874 64 64 o e-mail a sales.ch@solis.com.




reddot winner 2020

«Il piacere del caffè, come al bar.»

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.

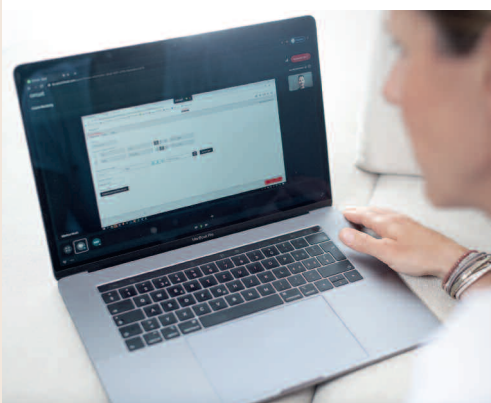
myVisana e Visana App

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.

Preferite una videoconsulenza?



Il contatto personale con i nostri clienti è un aspetto fondamentale per noi. A volte, però, non è possibile garantire un'assistenza di persona quando, ad esempio, dovete stare a letto o preferite rimanere a casa. Il coronavirus ci ha dimostrato che molte cose si possono svolgere senza problemi attraverso i canali digitali. I nostri consulenti continuano a essere raggiungibili anche tramite videoconferenza, oltre chiaramente al telefono e per e-mail. Siete voi a scegliere il canale che più preferite. Saremo come sempre lieti di aiutarvi.

Il programma bonus digitale myPoints

Muoversi fa bene, e a volte fare passeggiate, una corsa oppure esercizi davanti al televisore valgono denaro. Visana vi premia con il programma bonus digitale myPoints. Se avete stipulato una delle nostre assicurazioni complementari, sarete premiati con un importo fino a 120 franchi all'anno per le vostre attività fisiche. Potete registrarvi in qualsiasi momento a myPoints tramite il nostro portale per i clienti online myVisana e iniziare subito a raccogliere punti. Per saperne di più: visana.ch/myvisana_it e visana.ch/mypoints.



Ulteriori informazioni:
visana.ch/mypoints



Listina della limitazione della scelta ospedaliera (aggiornata a settembre 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.

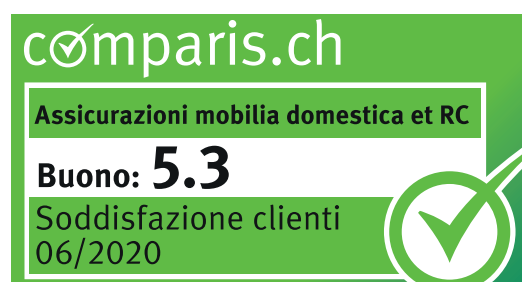
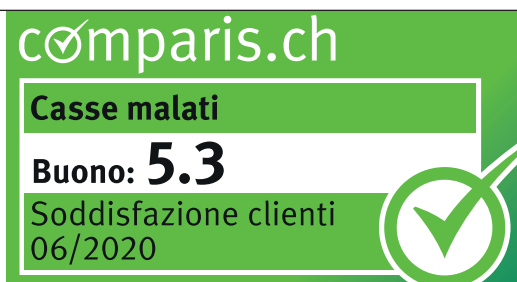
Consultare l'elenco degli ospedali

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)		■	■

Soddisfazione dei clienti: Visana è di nuovo sul podio

Durante la prima metà dell'anno, il servizio di confronto Internet **Comparis.ch** ha lanciato un sondaggio coinvolgendo oltre 2200 persone sulla soddisfazione della loro cassa malati. Sono state valutate la competenza, la disponibilità dei collaboratori, la soddisfazione relativamente ai conteggi e, infine, anche la comprensibilità e la chiarezza delle informazioni per i clienti. Gli assicurati hanno dato a Visana il voto 5,3; un punteggio che ha permesso a Visana di piazzarsi seconda nella classifica delle assicurazioni malattie. Anche le nostre assicurazioni di responsabilità civile privata e di mobilia domestica hanno ricevuto un punteggio di 5,3, ottenendo così il terzo posto sul podio. Ringraziamo per la fiducia e vi assicuriamo che continueremo a impegnarci per convincervi anche in futuro dei nostri prodotti e servizi.





Scheda biografica

Tra il 2008 e il 2015 Barbara Josef è stata responsabile della comunicazione e membro della direzione di Microsoft Svizzera. Dal 2013, inoltre, è stata responsabile dell'impegno sociale dell'azienda. In questo ruolo, oltre dieci anni fa, è stata co-fondatrice dell'iniziativa «National Home Office Day». All'inizio del 2016 ha fondato 5-9 AG (5to9.ch). Ha 44 anni e nel tempo libero ama fare sport.

«Oggi sono in ufficio e non raggiungibile»

Barbara Josef è un'esperta che si occupa delle forme di lavoro del futuro. Oggi ci parla di home office e postazioni di coworking, aziende coraggiose e collaboratori motivati.

Intervista: Fabian Ruch | Foto: Mauro Mellone

Signora Josef, Lei ha fondato ed è partner della società di consulenza 5-9 e aiuta le aziende a trovare la giusta forma di lavoro per il futuro. Ma qual è di fatto questa forma?

Dipende molto dall'organizzazione e dalla cultura aziendale. E naturalmente dalla volontà di cambiare. È qualcosa che richiede innanzitutto coraggio, perché l'essere umano si discosta malvolentieri dalle abitudini a cui è affezionato. Al centro, però, devono sempre esserci i collaboratori e le collaboratrici. Solo se questi ultimi si identificano con un'organizzazione e si sentono stimati possono apportare tutta la loro creatività e la loro produttività all'azienda.

Qual è la quantità di libertà ideale per i collaboratori e le collaboratrici?

Nell'era del digitale nessuna azienda vuole più degli impiegati: tutti cercano dei co-imprenditori. Di conseguenza, bisogna lasciare più autonomia e un maggior spazio di manovra ai collaboratori e alle collaboratrici. In altre parole: quel che conta è il risultato, e non come e quando viene svolto il lavoro. La giornata d'ufficio dalle 8 alle 17 è, per molte mansioni, un modello destinato a sparire.

Se non altro il coronavirus ha reso l'home office maggiormente degno di essere preso sul serio.

Assolutamente. Molte imprese e persone si sono rese conto che si può lavorare anche senza stare ogni giorno seduti in ufficio, avere cinque riunioni al giorno e incontrarsi fisicamente a ogni meeting. Oggi non bisogna più convincere nessuno del fatto che la collaborazione con strumenti digitali funzioni.

Quando si lavora in home office si è più efficienti?

Quasi tutti gli studi dimostrano che la produttività individuale in home office è maggiore, perché si viene interrotti di meno e si è liberi di organizzare la giornata in modo più autonomo. Tuttavia, l'home office ha anche dei limiti. Per la collaborazione creativa e

trasversale ai ruoli e ai confini del team, le modalità in presenza sono quasi sempre migliori. Ecco perché sono le proporzioni a essere decisive.

E com'è fatta questa commistione perfetta?

Dipende dalla mansione e dal grado di maturità digitale di un'organizzazione. Indipendentemente da tutto questo, mi auguro che l'attenzione non sia rivolta verso l'assenza, ossia sul tema del telelavoro, ma piuttosto su una domanda: come possiamo trarre il meglio dal tempo che passiamo fisicamente insieme? Dovremmo vedere questo tempo come una specie di «quality time», un tempo di qualità in cui ci dedichiamo consapevolmente allo scambio. Il mio sogno sarebbe inviare un «messaggio di presenza» quando siamo in ufficio. In pratica qualcosa come: «Oggi sono in ufficio e non raggiungibile!» A quel punto si potrebbero tenere le riunioni in poche ore, in modo compatto, e discutere tutto. Negli altri giorni, invece, si sarebbe autonomi.

Il coworking va sempre più di moda. Perché?

Le postazioni di coworking sono «luoghi terzi»: né casa, né ufficio. Ci permettono sia di ritirarci in tranquillità, sia di fare rete con altre persone. Le aziende affermate si interessano sempre più al coworking perché si rendono conto che questi spazi rappresentano affascinanti piattaforme di scambio e di studio. Sono fermamente convinta che questi luoghi siano un incentivo per la nostra economia e la nostra società. Per me ricoprono la funzione che un tempo rivestiva la piazza del paese e rendono possibili forme completamente nuove di collaborazione e di dialogo.

E come si immagina il lavoro tra 20 anni?

Non sappiamo nemmeno come sarà tra tre anni! (ride) Sicuramente ci saranno altri lavori, anche a causa dell'automazione. Probabilmente le persone lavoreranno di meno. Da qui al 2040 l'economia e la società vivranno un cambiamento mai visto negli ultimi 80-100 anni. Ecco perché dovremmo essere pronti ad accettare i cambiamenti.



Vincete una **vacanza nell'Alta Engadina**

Mettiamo in palio un pacchetto «Ski and Dine Around» per due persone a Silvaplana del valore di 1476 franchi. Il pacchetto include due pernottamenti con colazione e due cene nell'hotel a quattro stelle superior Nira Alpina, una cena in uno dei ristoranti Dine-Around partecipanti e tre skipass giornalieri per l'Alta Engadina.

Testo: Corinne Ehrle | Foto: messa a disposizione

L'inverno offre le condizioni ideali per una piacevole sciata nell'Engadina. E anche in primavera le condizioni ambientali sulla montagna simbolo di Silvaplana, il Piz Corvatsch, con i suoi 3303 metri d'altezza, sono perfette. Con un pizzico di fortuna, voi e la persona che vi accompagna potrete concedervi una vacanza sportiva e culinaria tra il 4 e il 29 gennaio o tra il 15 marzo e il 5 aprile del 2021. Dopo una giornata sulle piste vi aspettano la tranquillità e il relax dell'hotel Nira Alpina a Silvaplana (niraalpina.com). L'hotel, arredato con stile, conquista con la sua eleganza, una cucina raffinata e una spaziosa area SPA. Siete interessati al pacchetto «Ski and Dine Around» per due persone a Silvaplana? Allora inviateci il tagliando di partecipazione tramite cartolina postale o partecipate all'estrazione su visana.ch/concorso.



Tagliando di concorso

Desidero partecipare all'estrazione di tre pernottamenti per due persone all'hotel Nira Alpina a Silvaplana.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 16 ottobre 2020 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15

Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 30 ottobre 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 l'hotel Nira Alpina 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.