

Concorso

Vincete un volo in mongolfiera per due persone

Godetevi la vista. «VisanaFORUM» mette in palio tre voli in mongolfiera per due persone con l'aerostato di MediService. Partecipate all'estrazione e ammirate dall'alto la vista mozzafiato.



Per festeggiare il suo decimo anniversario la Farmacia specializzata MediService, presso la quale gli assicurati Visana beneficiano di condizioni speciali (vedi pagine 10 e 11), ha fatto riprodurre il marchio MediService su una mongolfiera della ditta Balloon Air SA. Andy Hunziker, dirigente della Balloon Air SA, annovera oltre 5500 voli riusciti ed è uno dei più esperti piloti di mongolfiere e aerostati a gas in Svizzera. Lui e il suo team svolgono regolarmente voli con la mongolfiera personalizzata di Medi Service.

Cogliete quest'opportunità e partecipate al concorso mediante tagliando o su www.visana.ch. Potrete vincere un buono per due persone per un volo con la mongolfiera di Medi Service. In bocca al lupo!

Tagliando di concorso

Vorrei vincere un volo in mongolfiera per due persone.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale e inviarlo entro il 09.10.09 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15.

Sul concorso non si tiene corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti.

Premi 2010
Conseguenza del
mancato intervento

Pagina 3



**L'alimentazione
dei bambini**
Dare ai figli
il buon esempio

Pagina 12



Visana Club
Ecco le offerte
autunnali

Pagina 16

Il vostro vantaggio

visana club



Sommario

- 3 Premi 2010: conseguenza del mancato intervento
- 6 Costi sanitari: i provvedimenti a corto termine hanno effetto breve
- 8 Consulenza a portata di mano
- 10 MedMedicine a domicilio: una gran bella comodità
- 12 Alimentazione sana – bambini sani
- 14 Corsa a fin di bene
- 16 Voti buoni per Visana Club
- 18 Weekend delle donne sul lago di Ginevra
- 20 Approfittate degli assegni Wellness
- 23 Siete in forma?
- 24 Notizie diverse
- 28 Viaggiare spensierati con Vacanza
- 30 A colloquio con Gerhard Kocher
- 32 Concorso

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

Quest'autunno gli assicuratori malattie vi daranno tutt'altro che buone notizie. Come avete potuto rilevare dai media i premi 2010 aumenteranno notevolmente. I responsabili non sono gli assicuratori malattie – e ciò va sottolineato in modo chiaro – bensì i responsabili delle decisioni politiche della Confederazione e dei Cantoni che negli ultimi anni hanno mancato di contenere i costi sanitari.

Non dobbiamo discutere dei premi, ma dei costi e prendere provvedimenti in questo senso. Perché i premi sono l'immagine riflessa dello sviluppo dei costi: se i costi salgono bisogna aumentare in modo corrispondente i premi, per evitare che gli assicuratori malattie scivolino definitivamente nelle cifre rosse, cosa che è già accaduta ad alcuni assicuratori, ma non a Visana.

Il fatto che i premi aumentino in tal modo è già di per sé increscioso. È però ancora più spiacevole in considerazione dell'attuale situazione economica. Già ora i premi della cassa malati costituiscono per tanti budget familiari un motivo di preoccupazione. Quest'ultima non farà che crescere nel 2010.

Grazie alla nostra politica finanziaria impostata sui principi della continuità e della lungimiranza, gli adeguamenti dei premi di Visana si situeranno al di sotto della media svizzera. Siamo coscienti che ciò sia una magra consolazione, ma è sempre meglio che niente.

Resta comunque la speranza che, sotto la pressione dello shock dei premi, i politici agiscano finalmente e frenino sensibilmente la crescita smisurata dei costi sanitari. Le nostre proposte sono note; sulle seguenti pagine vi proponiamo un riassunto.

Siamo consapevoli di non potervi dare una bella notizia quest'autunno. Vi preghiamo però di avere comprensione per questa misura inevitabile. Vogliamo esserci per voi anche domani ed offrirvi una copertura assicurativa completa.

Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio
di Amministrazione

Peter Fischer
Presidente della Direzione



Nota editoriale: VisanaFORUM è una pubblicazione di Visana ed esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg, Urs Schmid. Indirizzo: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Grafica: Natalie Fomasi, Volketswil. Layout e foto: Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurigo. Stampa: Weber Benteli AG, Brügg. Internet: www.visana.ch

Cambiamenti di indirizzo: se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di VisanaFORUM senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).

Premi 2010: conseguenza del mancato intervento

Questo autunno sentiremo le conseguenze della miopia politica e del mancato intervento sul piano della politica sanitaria. I premi 2010 sono il conto che dobbiamo pagare per anni di inettitudine in materia di politica sanitaria.

I premi dell'assicurazione di base aumenteranno sensibilmente. Inoltre, anche per diverse assicurazioni complementari facoltative gli aumenti dei premi saranno inevitabili. «VisanaFORUM» ha intervistato Peter Fischer, Presidente della Direzione di Visana, sulla spiacevole evoluzione dei premi e sulle possibili misure che andrebbero adottate per arginare l'aumento dei costi.

VisanaFORUM: probabilmente anche Lei non è affatto contento che gli assicurati Visana debbano sopportare aumenti di premi di questa portata, o mi sbaglio?

Peter Fischer: effettivamente mi sento tutt'altro che a mio agio e so di non essere latore di buone notizie. Anzi, sono molto preoccupato che i premi aumentino in questa misura e proprio quando l'economia sta attraversando momenti difficili.

Perché questo aumento dei premi?

Le ragioni sono principalmente due. La prima è una politica miope che non ha voluto rendersi conto dell'an-

damento dei costi e che ha obbligato gli assicuratori malattie a ridurre le riserve per «abbellire» le cifre relative all'evoluzione dei costi sanitari. La

Le cifre medie non sono riferite alle persone

Da mesi i mass-media pubblicano cifre sull'aumento medio dei premi. Va osservato che queste cifre sono riferite alla media e non ai singoli assicurati. L'adeguamento effettivo dei premi verso l'alto o verso il basso potrà variare a seconda della regione di premio, della franchigia e del modello Managed Care prescelto. Questa media non tiene conto nemmeno di eventuali passaggi di fascia d'età. La riduzione dello sconto di premio massimo dall'80 al 70 per cento della partecipazione alle spese supplementari – decisa dal Consiglio federale per le franchigie volontarie – genererà un'ulteriore impennata dei premi.

La situazione dei premi nel Canton Berna: Visana ha sufficienti riserve

Le riserve degli assicuratori malattie nel Canton Berna sono in rosso. Effettivamente dovrebbero ammontare all'11,5 per cento. Di conseguenza, nel 2010 l'aumento dei premi nel Canton Berna per l'assicurazione di base supererà la media svizzera prevista del 15 per cento. Visana dispone – diversamente dalla maggior parte dei concorrenti – di riserve sufficienti anche nel Canton Berna. In altre parole, Visana è messa bene per quanto concerne le riserve. L'aumento dei premi di Visana nel Canton Berna sarà dunque nettamente inferiore rispetto a quello dei suoi concorrenti.

seconda è la mancata disponibilità sul piano politico a emanare misure volte a frenare la spesa sanitaria.

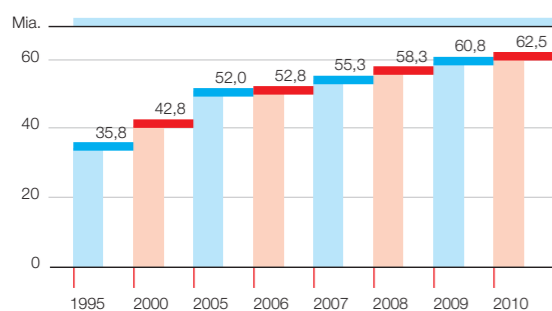
Concretamente, quali sono le ragioni di questo massiccio aumento dei premi?

I costi nell'assicurazione di base sono aumentati nel 2008 in tutta la Svizzera di oltre il 4 per cento, mentre i premi introitati per assicurato sono diminuiti dell'1 per cento. Di conseguenza, gli assicuratori malattie hanno concluso il 2008 con una perdita complessiva di 800 milioni di franchi. Visana è invece riuscita a chiudere l'esercizio 2008 in pareggio.

Questo nel 2008. Ma nel 2009?

La forbice si allarga ulteriormente: i premi pagati dagli assicurati e le prestazioni versate dagli assicuratori malattie registreranno anche quest'anno un andamento contrapposto. In tutto il settore ci si attende un rincaro del 6 per cento.

Sviluppo dei costi sanitari dal 1995 al 2010



Le spese sanitarie complessive in Svizzera aumentano costantemente e nel 2009 sfonderanno probabilmente il limite di 60 miliardi di franchi. Lo sviluppo demografico, le tecniche mediche sempre più avanzate e le crescenti esigenze della popolazione faranno aumentare le spese sanitarie anche nei prossimi anni. (Fonti: UST per gli anni 1995-2007 e previsione autunnale 2009 KOF per 2008-2010)

L'aumento medio dei premi per il 2009 è stato però di appena il 2,6 per cento. In verità è stato inferiore, poiché molti assicurati hanno optato per un modello assicurativo più conveniente o per franchigie più elevate. In conclusione: nel 2009 gli assicuratori malattie si aspettano un deficit di 1,4 miliardi di franchi.

In altre parole, i premi introitati non coprono le spese?

Proprio così. Gli assicuratori malattie dovranno ricorrere ancora una volta alle loro riserve che, a causa della politica dei premi adottata dal Consigliere federale Couchepin, sono state massicciamente ridotte negli ultimi anni. Oggi sono già inferiori al minimo di legge e devono dunque essere ricostituite. Ad ogni modo, qui devo fare ancora un'importante precisazione: Visana soddisfa le prescrizioni di legge per quanto concerne l'ammontare delle riserve. Gli adeguamenti dei premi nell'assicurazione di base Visana pari all'8,5 per cento sono pertanto nettamente inferiori alla media svizzera prevista del 15 per cento.

Il Consigliere federale Couchepin ha fallito?

Il Consigliere federale Pascal Couchepin dimissionario, che con la sua politica sanitaria si è messo sotto tiro, è ora il capro espiatorio ideale per coloro che vogliono assicurarsi la propria prebenda nel mercato sanitario in continua espansione, distogliendo l'attenzione dalle loro colpe. Le riforme assolutamente necessarie non sono

Nuove polizze a metà ottobre

Riceverete le vostre nuove polizze con i premi 2010 entro la metà di ottobre. Visana ha inoltrato in tempo utile i premi alle autorità di sorveglianza – all'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) per le assicurazioni in conformità della Legge sull'assicurazione malattie (LAMal) e alla Finma per le assicurazioni complementari facoltative in conformità della Legge sul contratto d'assicurazione (LCA) – competenti per l'approvazione. Alla chiusura di questo numero di Visana-FORUM, le autorità di vigilanza non avevano ancora rilasciato le approvazioni.



Peter Fischer a colloquio con «VisanaFORUM»



state bloccate da lui, ma dai lobbisti alle Camere federali, che le hanno rimandate alle calende greche.

Che cosa si aspetta dal successore di Couchepin?

Il nuovo ministro della sanità, uomo o donna che sia, dovrà promuovere la medicina basata sul medico di famiglia, introducendo un sistema gatekeeper a livello svizzero, con e senza modelli Managed-Care, secondo cui un paziente dovrà prima consultare il suo medico di famiglia, il quale eventualmente deciderà di inviarlo da uno specialista o di ricoverarlo in ospedale. Per garantire una medicina di base capillare, sarà necessario introdurre nei Cantoni punti tariffali differenti. Andrà migliorata la compensazione del rischio, affinché tutti gli assicuratori malattie si possano concentrare sulla gestione dei costi. I prezzi dei farmaci, sia originali che generici, dovranno essere ridotti, si dovranno permettere le importazioni parallele e introdurre trattative dirette sui prezzi fra l'industria farmaceutica e gli assicuratori malattie. Tutte misure sostenute dalla maggioranza e che potrebbero essere attuate rapidamente.

Che cosa si sente di dire ai suoi assicurati?

Come ho già detto prima, sono consapevole di non essere latore di buone notizie. Anzi, pro-

Risparmiare sui premi con Visana

Sapevate che potete ottimizzare i vostri premi e risparmiare denaro senza perdere nulla sulle cure medico-sanitarie? E sia per l'assicurazione di base che per le assicurazioni complementari facoltative.

Ulteriori informazioni sulle possibilità di risparmio al sito www.visana.ch e su «VisanaFORUM EXTRA», che riceverete nel mese di ottobre assieme alla vostra nuova polizza. Naturalmente, la vostra agenzia Visana sarà lieta di offrirvi una consulenza individuale.

prio nell'attuale difficile contesto economico e in considerazione delle sue prospettive, queste notizie sono ancora meno belle. Spero però che tutti comprendano che dobbiamo effettuare questi adeguamenti dei premi nell'interesse dei nostri assicurati, per offrire sicurezza e stabilità a lungo termine. Infatti, vogliamo essere in grado anche in futuro di operare per il bene dei nostri assicurati.

Intervista a cura di:

Christian Beusch

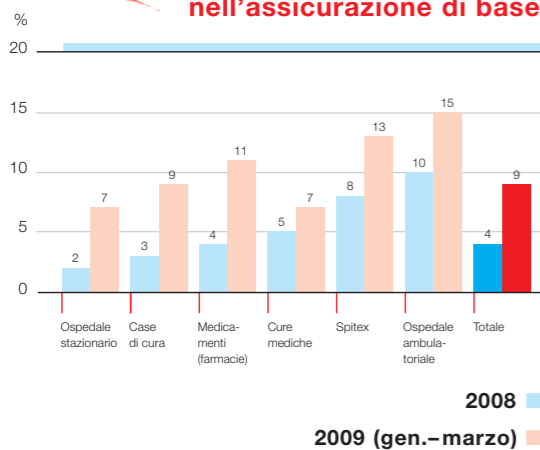
Responsabile Comunicazione aziendale

I provvedimenti a corto termine hanno effetto breve

Ancora nessuna inversione di tendenza. I provvedimenti a corto termine presi da quando si è saputo dei previsti forti aumenti dei premi, non frenano l'evoluzione dei costi della sanità. Visana richiede da tempo provvedimenti a lungo termine che abbiano un effetto di contenimento dei premi, affinché i costi della sanità non vadano fuori controllo.

Negli ultimi anni l'ostinazione dei più importanti partner del settore sanitario a mantenere le proprie posizioni, ha impedito l'attuazione di riforme efficaci. Le conseguenze sono note: premi più elevati.

Crescita dei costi fortemente variabile nell'assicurazione di base



Le spese lorde nell'assicurazione di base crescono in modo molto differenziato. Si registra un aumento particolarmente forte nel 2008 e nei primi tre mesi dell'anno 2009 nel settore Ospedale ambulatoriale. Al contempo aumentano anche i costi nel settore Ospedale stazionario. Nel 2008 si è registrato in media un aumento dei costi del 4 per cento. Nei primi tre mesi del 2009 le spese sono cresciute nuovamente del 9 per cento. (Fonte: UFSP)

Aumento persistente dei costi

Dall'introduzione della Legge sull'assicurazione malattie (LAMal) nel 1996, i costi a carico dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) aumentano in modo esorbitante. Tutti i provvedimenti presi finora si sono infranti di fronte all'evoluzione dinamica dei costi delle prestazioni sanitarie. È stato così anche nel 2008 e prosegue nello stesso modo nel 2009, come mostra il grafico. Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), tra il 1996 e il 2008 i costi a carico dell'AOMS per persona assicurata sono aumentati in media del 4,5 per cento all'anno.

Numerosi politici che si occupano della sanità, soprattutto a livello cantonale, credono ancora che ci sia un potenziale di risparmio nell'ambito delle riserve e dei costi d'amministrazione degli assicuratori malattia, nonostante il fatto che proprio i costi d'amministrazione degli assicuratori malattia rappresentino l'unico ambito i cui costi non sono aumentati dal 1997, al contrario, sono diminuiti (vedi grafico). La concorrenza tra gli assicuratori ha effetti positivi e costringe gli assuntori dei costi ad agire in modo economico. Gli effetti delle cifre «abbellite» in relazione all'evoluzione dei costi e a scapito delle riserve, risultano chiari se si osservano gli aumenti previsti dei premi per il 2010.

Stimoli errati

I provvedimenti presi negli ultimi anni, come il perfezionamento della compensazione dei rischi, la nuova regolamentazione del finanziamento ospedaliero oppure il nuovo finanziamento delle cure, vanno tutti nella direzione giu-

sta, ma non sono sufficienti a risolvere il problema degli stimoli errati nel settore sanitario. Come lo dimostrano i costi in continua ascesa, le parti interessate hanno sempre trovato mezzi e possibilità per compensare le diminuzioni di reddito.

Contrariamente a quanto è il caso per gli assicuratori malattia, nell'ambito degli operatori sanitari, dunque medici, ospedali, ecc., è l'offerta che determina la domanda. Non si potrebbe spiegare altrimenti il fatto che i cantoni in cui operano in misura superiore alla media molti medici specialisti costosi, sono anche quelli che hanno un livello dei premi superiore alla media (vedi grafico). Questa relazione risulta anche in merito alla presenza di infrastrutture come il numero dei posti letto negli ospedali o le dotazioni di apparecchiature tecnico-sanitarie.

Proposta Visana

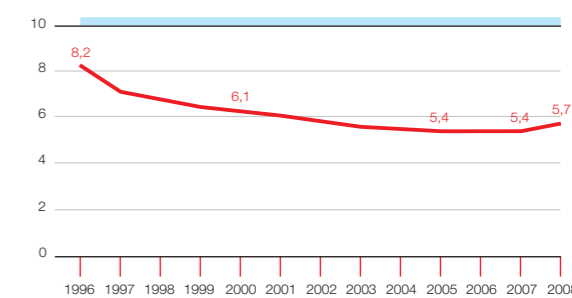
Nell'intervista a pagina 3, Peter Fischer, CEO del Gruppo Visana, delinea i provvedimenti che Visana propone per il contenimento dell'evoluzione dei costi. Visana chiede, quale aspetto più importante, che in futuro l'accesso alle prestazioni medico-specialistiche e stazionarie avvenga esclusivamente tramite l'approvvigionamento medico-sanitario ambulatoriale di base.

Per la consultazione medica i pazienti devono in primo luogo contattare un medico di famiglia, scelto liberamente, oppure, come detto, un fornitore ambulatoriale di prestazioni di base. Questo presta direttamente le cure medico-sanitarie oppure agisce da gatekeeper e prescrive al paziente, se necessario, la consultazione presso uno specialista oppure il ricovero in un istituto sanitario (ospedale, clinica di riabilitazione, ecc.).

Visana è chiaramente dell'opinione che con una valorizzazione estesa del sistema medico di famiglia, rispettivamente dell'approvvigionamento medico-sanitario di base, si possa dare un contributo notevole al contenimento dell'evoluzione dei costi. In tale contesto e in considerazione dei problemi di successione di molti medici di famiglia, rientra anche la promozione della formazione in questo ambito. Si deve discutere in merito all'aumento dei posti di studio, come pure alla verifica del numerus clausus. Per garantire l'assistenza medica di base e per le urgenze nelle zone rurali, si deve applicare un differenziale regionale dei valori dei punti tariffali.

David Roten
Economista sanitario

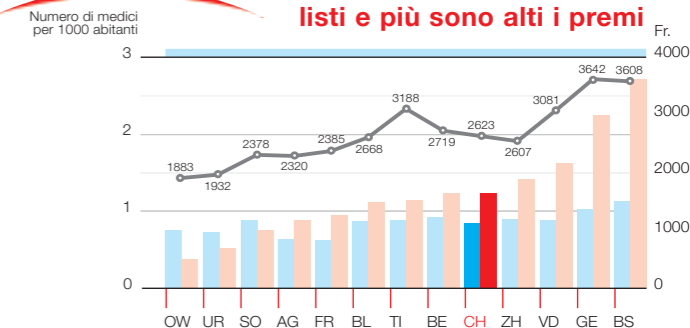
Bassi costi amministrativi degli assicuratori malattie



Costi amministrativi in % delle spese d'esercizio d'assicurazione

I costi amministrativi degli assicuratori malattie nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) comportano solo un po' più del 5%. Dal 1996, l'anno dell'introduzione della Legge sull'assicurazione malattie (LAMal), questi sono diminuiti da oltre l'8% a un po' più del 5%. Con i premi degli assicurati, gli assicuratori malattie coprono i costi ospedalieri (37%), dei medici (22%), dei medicinali (19%, senza i medicinali consegnati negli ospedali) e la cura (17%). Le prestazioni saldate dall'AOMS per assicurato sono aumentate tra il 1996 e il 2008 annualmente in media del 4,5%. (Fonti: UFSP e santésuisse)

Medici: Più vi sono specialisti e più sono alti i premi



Densità dei generalisti
Densità dei medici specialisti
Premi annuali cantonali medi per tutti gli assicurati

Tra il livello dei premi e il numero di specialisti che si occupano dell'approvvigionamento medico della popolazione vi è un nesso. I cantoni con il maggior numero di specialisti per mille abitanti come ad esempio Basilea Città e Ginevra presentano anche il livello di premi più alto. In quanto ai medici di famiglia invece non vi è nessun nesso tra la densità di questi e il livello dei premi. (Fonte: UFSP, 2007, Cantoni selezionati)



Consulenza a portata di mano

A colloquio con Regula Hirschi. Da oltre 25 anni Regula Hirschi assiste i clienti presso l'agenzia di Stettlen nei pressi di Berna. Ama il contatto con le persone e di tanto in tanto le piace fare un giro in moto.

Stettlen è situato nella valle di Worblen a est di Berna. L'agenzia Visana è integrata in uno dei villini sul versante sud del monte Bantiger. È da qui che Regula Hirschi assiste i circa 1900 clienti dei comuni di Stettlen e Vechingen.

È conosciuta in paese

Quando ci accoglie, vediamo al suo fianco la silenziosissima e graziosa Naima, una femmina di levriero. Sul balcone sta facendo un pisolino

un'altra cagna che trascorre da lei una «vacanza». La grande camera luminosa con vista unisce la cucina al salotto. È qui che Regula Hirschi riceve i clienti. Così s'istaura un'atmosfera familiare e il caffè è a portata di mano.

L'elemento distintivo di Visana quale uno dei maggiori assicuratori malattie e infortuni svizzeri è proprio l'ancoraggio locale. Visana dispone soprattutto nel Canton Berna di una fitta rete di filiali gestite da persone del luogo. Il principio è fondato sui contatti personali. È più facile parlare della propria salute con una conoscente piuttosto che con un estraneo. «Non posso permettermi di consigliare male le per-

sone» dice Regula Hirschi, «il giorno dopo, infatti, le incontro mentre faccio le spese».

Il contatto con le persone mi rende felice

Regula Hirschi ha la capacità di avvicinare le persone. Ha contatti con persone di ogni genere ed età, uomini e donne di tutti i ceti sociali. Di mattina le può succedere d'incontrare un direttore e di sera una persona coi jeans bucati che percepisce un'indennità dell'assistenza sociale. «Mi torna utile essere una persona piena di contrasti» dice. Ama ascoltare la musica classica, ma non solo: uno dei suoi gruppi preferiti sono gli «Iron Maiden» importante formazione heavy metal. «È per questa diversità che riesco ad accettare ogni tipo di persona».

Le persone si rivolgono a Regula Hirschi per le domande sulla loro assicurazione malattie, sia sull'assicurazione di base che quella complementare. Il potente collegamento elettronico con la Sede centrale le permette di richiamare sullo schermo ogni corrispondenza ed ogni incarto, ammesso che la protezione dei dati lo ammetta. Sono passati i tempi in cui si usavano i cassetti per le cartelle sospese e gli archivi cartacei.

Essere libera e poter distendersi

Regula Hirschi sa godersi la libertà del lavoro a domicilio e organizza da sé i suoi orari. Sull'arco dell'anno corrisponde circa ad un impiego al 50/60 per cento. In autunno una giornata lavorativa supera facilmente le otto ore. Se poi la mole diventa troppo grande e non ce la fa più a staccare – «non riesco a lasciare le cose in sospenso» – va a passeggio con il cane. A volte anche nel bel mezzo della notte, al chiaro di luna.

La sua elegante accompagnatrice è un saluki, un levriero persiano. La razza saluki si adatta benissimo alla vita domestica, è calma e fedele. All'aperto però è molto vivace e necessita di lunghe passeggiate. Regula Hirschi afferma che nei periodi di stress Naima è la sua «compensazione» ideale. «Mi costringe a fare delle pause. Il moto e la natura mi ridanno lo slancio necessario, anche mentale.»

Bolide rombante

Le numerose opere d'arte che si trovano nella casa di Regula Hirschi contribuiscono all'atmosfera personale. Conosce l'origine di ogni



opera e ha una stretta relazione con ogni suo quadro e ogni sua scultura. Non è conoscitrice solo dell'arte figurativa. Nel suo garage l'attende un bolide cromato – la sua Harley. Sale in sella quando ha voglia di fare un giro, racconta la madre di due figli adulti. Non la guida in modo aggressivo. Va lenta e pacifica. «Quel che mi piace è il rombo del motore».

Peter Rüegg

Comunicazione aziendale

Medicine a domicilio: una gran bella comodità

Condizioni speciali da MediService. Visana vede con favore tutti i canali di vendita farmaceutica e sostiene l'acquisto diretto dei medicinali. Grazie a MediService, gli assicurati Visana beneficiano, oltre che del pratico invio postale a domicilio, anche di interessanti condizioni speciali e del servizio supplementare gratuito Pharma Care.

La speciale farmacia MediService rifornisce di farmaci i pazienti di tutta la Svizzera che inoltrano una ricetta medica originale. Le medicine vengono spedite per posta raccomandata in un imballaggio neutro all'indirizzo desiderato. Sono i pazienti a scegliere la data di consegna.

La posta consegna il pacchetto a domicilio anche una seconda volta

Se al momento della consegna non siete in casa, potrete concordare con la posta una seconda consegna gratuita. Questa modalità di acquisto è particolarmente indicata per i malati cronici e i più anziani che fanno un uso regolare di farmaci. Le medicine sono fatturate direttamente tramite Visana e gli assicurati non devono sostenere alcuna spesa supplementare.



Il servizio clientela risponde alle vostre domande

La ricetta da voi inviata viene registrata elettronicamente dal personale farmaceutico specializzato, verificata e autorizzata da un farmacista. Uno staff altamente qualificato di farmacisti e aiuto farmacisti garantisce livelli costanti di qualità e sicurezza. Per poter consigliare adeguatamente i pazienti nella loro terapia, MediService tiene un fascicolo per ogni paziente e offre servizi di supporto alla terapia. Se l'offerta di MediService vi interessa, rivolgetevi al numero verde 0800 817 827 del servizio farmaceutico alla clientela che sarà lieto di fornirvi la sua consulenza.

Specializzati in pazienti lungodegenti

Una grave malattia cronica cambia la vita per sempre. La malattia diventa parte della quotidianità di questi pazienti, l'assunzione quotidiana delle medicine e le visite mediche regolari sono parte integrante della loro vita. È da dodici anni che la farmacia MediService è specializzata nel soddisfare le esigenze dei malati cronici e dei pazienti che devono seguire terapie impegnative.

Oltre alla consegna diretta delle medicine, MediService presta anche il servizio complementare Pharma Care che offre ai pazienti di lunga durata – malati cronici e gravi – un supporto gratuito alla terapia. Le persone interes-

sate ricevono visite gratuite a domicilio da parte di personale medico specializzato, che ad esempio le aiuta a dosare i farmaci o a maneggiare siringhe e infusioni. Inoltre Pharma Care offre la sua consulenza nel settore amministrativo e delle assicurazioni sociali e organizza regolarmente incontri informativi.

Troverete ulteriori informazioni sull'acquisto di medicine per posta e sui servizi offerti da Pharma Care al sito Internet

www.mediservice.ch

Urs Schmid

Comunicazione aziendale

Vantaggi per gli assicurati Visana

Gli assicurati Visana beneficiano di interessanti condizioni speciali:

- 12 per cento di sconto sulla maggior parte dei medicinali per i nuovi clienti nel primo anno*
- 12 per cento di sconto permanente sui generici*
- nessuna tassa di farmacia

* valido per le confezioni di medicinali che costano meno di 200 franchi. Lo sconto non è cumulabile.

Minori costi e meno spese

Circa 15000 assicurati Visana sono già clienti di MediService e il loro numero aumenta di giorno in giorno. I clienti di MediService riducono le proprie spese personali per l'acquisto di medicinali, beneficiano di servizi supplementari gratuiti e contribuiscono a realizzare un risparmio sui costi, grazie al know-how e alle condizioni di MediService, il fornitore di servizi commisurato alle loro esigenze.



Doris A., Thun

Il mio vicino di casa mi ha parlato di MediService circa un anno fa. Mi sono fatta inviare per posta i miei farmaci e sono rimasta molto soddisfatta. Da allora ordino le mie medicine regolarmente da MediService, il che rende tutto più semplice e comodo. Inoltre non dipendo più dagli orari di apertura delle farmacie e in più, grazie al 12 per cento di sconto, contribuisco anche a diminuire gli oneri del sistema sanitario. Trovo MediService ideale per le persone anziane o per coloro che devono assumere regolarmente medicine.



Heinrich K., Ascona

Da circa tre anni ordino le mie medicine da MediService. Prima dovevo recarmi apposta in farmacia, che dista una ventina di minuti da casa mia. MediService è puntuale e affidabile. Il personale mi fornisce sempre un'ottima consulenza e il servizio di consegna a domicilio è semplice e comodo. Penso che MediService sia particolarmente adatto per i pazienti che devono assumere regolarmente dei farmaci e che non ne fanno un uso solo sporadico.

*Nome noto alla redazione



Alimentazione sana – bambini sani

Un'alimentazione equilibrata è fondamentale per un sano sviluppo dei nostri figli. Già nei primi anni di vita si gettano le basi sia per la costituzione dell'organismo che per le abitudini alimentari. Devono essere dunque soprattutto i genitori a creare le condizioni indispensabili per la salute dei propri figli.

Durante la crescita l'organismo richiede un tipo di alimentazione svariata e adeguata alle diverse fasi della crescita. Un'alimentazione mista equilibrata e in quantità adatte

all'età di bambini e adolescenti garantisce l'apporto sufficiente di energia, sostanze nutritive e immunizzanti.

Dare il buon esempio

Non è poi così difficile sensibilizzare i bambini a una buona alimentazione. I bimbi, infatti, acquisiscono le abitudini dei genitori, che sono i loro primi punti di riferimento e che fungono da esempio. I piccoli assumono sia le buone che le cattive abitudini e talvolta le mantengono tutta la vita. Si fanno anche influenzare da ciò che viene messo in tavola

tutti i giorni. Un'alimentazione variata e completa, nonché i pasti consumati regolarmente assieme a tutta la famiglia favoriscono lo sviluppo di sane abitudini alimentari.

Affrontare la giornata con slancio

La prima colazione aiuta i bambini ad affrontare con slancio la lunga giornata sui banchi di scuola. Anche i piccoli che al mattino presto non hanno appetito non dovrebbero uscire di casa senza avere prima bevuto almeno un bicchiere di succo di frutta o di latte. Sicuramente l'appetito verrà nel corso della mattinata.

È importante bere molto perché i bambini reagiscono in modo ancora più sensibile degli adulti alla mancanza di liquidi. Le bevande dovrebbero contenere meno zucchero possibile. Acqua del rubinetto e acqua minerale, nonché tè alla frutta non zuccherato sono i migliori dissetanti.

Cinque porzioni al giorno

La cosa migliore che i bambini – ma anche gli adulti – possono fare per la loro salute e il loro rendimento è di consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno (vedasi riquadro). Questi alimenti non solo sono buoni, rinfrescanti, colorati e poveri di calorie, ma contengono anche preziose vitamine, sali minerali, fibre e sostanze vegetali secondarie.

Occhio alle merendine «fast food»

Le merende – una al mattino e una al pomeriggio – sono momenti importanti nell'alimentazione dei bambini. Prevengono gli attacchi di fame e contribuiscono a una sana crescita degli adolescenti. L'offerta di fast food è enorme e la tentazione è grande. Purtroppo però la maggior parte di questi prodotti contiene troppi grassi e zuccheri. Anziché proibirli del tutto, ci si potrebbe mettere d'accordo con i bimbi e permettere loro di consumare ad esempio solo una merendina fast food alla settimana. I bambini, abituati ad un'alimentazione sana, scopriranno presto che ci si sente meglio dopo uno spuntino preparato in casa (troverete alcune idee nel riquadro).

Ulteriori informazioni su una sana alimentazione per i bambini e giovani ai siti: www.sge-ssn.ch oppure www.nutrikid.ch.

Anna Schaller
Pubblicista

5 volte al giorno

Razione giornaliera per i bambini:

- **3 porzioni di verdure**, di cui almeno una cruda (1 porzione = 70 g come contorno, insalata o minestra)
- **2 porzioni di frutta**, talvolta anche frutta secca (1 porzione = 100 g = una «manciata»)

Una porzione quotidiana di frutta o di verdura può essere sostituita inoltre con 1,5 dl di succo di frutta o di verdura non zuccherato. www.5amtag.ch



Idee per uno spuntino sano

Per evitare che il panino preparato per la pausa finisca nella pattumiera, occorre tenere conto delle preferenze del bambino. Bisogna variare un po'. Ad esempio:

- frutta di stagione come mele, pere, uva o talvolta frutta secca, anche qualche noce (noci, nocciole, noci di acagiù, mandorle)
- panino o cracker di farina integrale con formaggio fresco o formaggio tipo «cottage», rondelle di ravanelli o fette di formaggio e pomodori
- verdura cruda come carote, cetrioli, finocchi, peperoni, tagliati a striscioline, con ricotta o yogurt conditi con erbe fresche
- panini alla frutta con poco burro
- yogurt naturale con frutti di bosco freschi
- non dimenticare le bevande come acqua, tisane alle erbe o alla frutta non zuccherate



Corsa a fin di bene

Attraverso Yverdon: chi il prossimo 29 novembre parteciperà alla Corsa podistica dell'Avvento per le strade di Yverdon-les-Bains non farà solo bene a se stesso e alla propria salute, ma sosterrà anche l'associazione di utilità pubblica «Le Copain».

Aleggia il profumo di caldarroste, le vetrine sono addobbate a festa e le luci natalizie illuminano le strade. L'atmosfera dell'Avvento è tangibile e improvvisamente uno stuolo di podisti

anima il centro storico di Yverdon. Corrono per amore dello sport e della salute, ma anche per sostenere finanziariamente l'associazione «Le Copain» che da oltre 15 anni si occupa di addestrare cani di assistenza per disabili.

Una gara podistica aperta a tutti

Con la quota di partecipazione volutamente bassa s'intende motivare a partecipare alla corsa non solo gli appassionati di questo sport di massa, ma anche bambini e intere famiglie. Il circuito è attraente e attraversa le viuzze di Yverdon, le distanze da percorrere per i più piccoli sono adeguate alla loro età. La metà di tutte le quote di

partecipazione sarà devoluta all'associazione «Le Copain». Una partecipazione alla «Course de l'Avent» vale dunque doppiamente la pena: correrete, infatti, per mantenervi in forma ma anche a fin di bene.

Per Visana, sponsor principale della «Course de l'Avent», questo evento rappresenta un ulteriore impegno importante nel campo dello sport di massa. La promozione attiva della salute e la prevenzione intelligente tramite una giusta dose di movimento fisico, sono di grande attualità non solo nel periodo dell'Avvento ma durante tutto l'anno. Perché dunque non mettere un punto esclamativo alla fine dell'anno in favore della propria salute partecipando alla corsa di Yverdon?

Stephan Fischer
Comunicazione aziendale

Il cane – amico fedele e aiutante intelligente

«Le Copain» – l'associazione svizzera di utilità pubblica per l'addestramento di cani di assistenza e accompagnamento per disabili – è attiva nella Svizzera occidentale dal 1993. I cani vengono addestrati nel Comune vallesano di Granges e poi dati a noleggio. L'addestramento di un cane costa all'associazione «Le Copain» complessivamente 40 000 franchi circa.

Ad addestramento concluso, i cani svolgono numerosi compiti come ad esempio aprire e chiudere le porte, raccogliere gli oggetti caduti per terra, portare il telefono, accendere e spegnere la luce. Fino ad oggi «Le Copain» ha addestrato più di 200 cani. La domanda di cani di assistenza è molto superiore all'offerta. Solitamente i disabili devono aspettare da un anno e mezzo fino a due anni prima di ricevere il loro accompagnatore a quattro zampe. www.lecopain.ch

Course de l'Avent

Vi prego di inviarmi il modulo d'iscrizione.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale e inviarlo a: RBO Organisations Sàrl, casella postale 166, 1162 Saint-Prex.

Voti buoni per Visana Club



Sondaggio Visana Club tra i clienti: risultati soddisfacenti. Il 77 per cento dei nostri clienti trova che le offerte di Visana Club sono «buone» o «molto buone». È apprezzata in particolare l'eccellenza delle offerte.

La scorsa primavera Visana Club aveva richiesto la vostra opinione e i vostri suggerimenti per le offerte future. Hanno risposto oltre 700 persone, in gran parte in modo molto positivo. Vi ringraziamo qui per questo nutrito riscontro. Siamo lieti del fatto che Visana Club vi piaccia. Abbiamo accolto con gratitudine anche le vostre critiche negative.

La maggioranza è molto soddisfatta

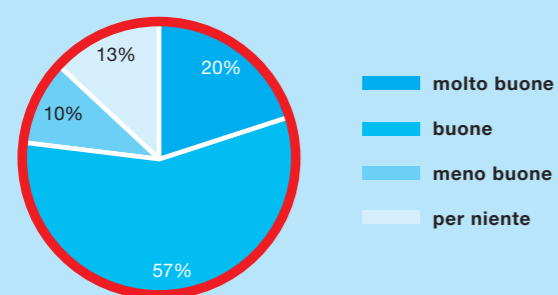
Oltre i tre quarti dei partecipanti al sondaggio si dichiarano soddisfatti o molto soddisfatti nei confronti delle offerte di Visana Club. L'eccellenza, il rapporto tra prezzo e

prestazione e la qualità delle offerte sono gli aspetti più apprezzati. I nostri clienti vorrebbero in futuro avere più offerte in particolare negli ambiti viaggi/escursioni, intrattenimento e sport.

Sito web con potenziale

Le offerte di Visana Club vengono pubblicate sia nella rivista Club che nel sito web www.visana-club.ch. Ma ancora adesso, nell'era dei media elettronici, la versione stampata su carta sembra incontrare un favore maggiore di quella online: oltre la metà dei partecipanti al sondaggio non ha mai visitato il sito web. Nello stesso si trovano anche informazioni supplementari in merito ai prodotti e ai partner e per determinate offerte si possono eseguire ordinazioni online.

Valutazione delle risposte alla domanda «Quanto le piacciono le offerte del club?»



Sorteggio dei biglietti per il concerto Coldplay

Tra i partecipanti al sondaggio Visana ha sorteggiato cinque biglietti per il concerto Coldplay di Basilea. Questi sono i fortunati vincitori:

- Suzanne Zehntner, Basilea
- Iris Dinkelmann, Wädenswil
- Kathrin Grossenbacher, Zurigo
- Therese Sommer, Salavaux
- Thomas Müller, Sciaffusa

Congratulazioni. Speriamo si siano divertiti al concerto.

Visana Club: il vostro vantaggio

Come clienti di Visana siete automaticamente membri di Visana Club e potete beneficiare senza limitazioni di tutte le offerte del club. Avete bisogno unicamente della vostra tessera d'assicurato e/o dei coupon delle offerte che trovate nella parte posteriore della rivista Club. Visana non impiega per Visana Club neanche un singolo franco dei premi incassati.

Sempre di più e sempre nuove

Ogni tre mesi vi presentiamo offerte nuove ed esclusive nella rivista per i clienti «VisanaFORUM» e nella rivista Club. Se desiderate essere informati via e-mail, abbonatevi alla nostra newsletter nel sito www.visana.ch.

Tutte le offerte in Internet

Nella rivista Club troverete sempre le offerte più recenti. Oltre a queste, potete beneficiare di numerose offerte e articoli di successo. Visitate regolarmente il nostro sito web www.visana-club.ch oppure informatevi tramite la nostra infoline al numero 031 357 94 09.

Le offerte autunnali in uno sguardo

Troverete i dettagli relativi alle offerte nella rivista Club o nel sito web www.visana-club.ch



Tamina terme Bad Ragaz

15 per cento di sconto sul biglietto d'entrata*



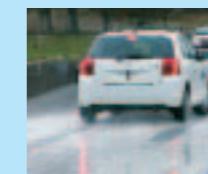
Parco acquatico Bernaqua

15 per cento di sconto sul biglietto d'entrata*



Scarpe MBT

30 franchi di riduzione



Corso anti-sbandamento

Fino a 80 franchi di riduzione



Servizio Valser

2 casse, fornitura compresa, 27 franchi anziché 54 franchi



Europa-Park

Riduzione di 50 franchi (valore minimo di prenotazione di 400 franchi)



Visana vitness

«Come restare sani e in forma» 120 franchi anziché 150 franchi

* Potete ordinare coupon supplementari per queste offerte tramite la infoline al numero 031 357 94 09.

Weekend delle donne sul lago di Ginevra

Due giorni movimentati: Più di 1100 donne hanno partecipato alla seconda edizione della «Women Sport Evasion» a Losanna. Anche le 100 vincitrici dei biglietti gratuiti del concorso del «Visana FORUM 2/09» si sono godute i due giorni sulle sponde del Lac Léman. Il 26 e 27 giugno 2010 si passa a Losanna al terzo girone.

La «Women Sport Evasion» è un evento sportivo per le donne sostenuto da Visana ed è unico nel suo genere in Svizzera. Le oltre 1100 partecipanti assetate di movimento hanno potuto seguire durante un intero weekend ben 13 diversi workshop e fare nuove esperienze in discipline sportive di tendenza.

Danza sudamericana e sport da combattimento orientale

Le sportive piene di aspettative hanno potuto circolare liberamente tra un variegato programma di workshop. L'offerta ambita dell'anno scorso

(come ad es. Pilates, Capoeira, Tiro all'arco, Chi Ball) che non è mancata neanche questa volta, è stata ampliata di quattro nuove discipline: Ragga Dance (una danza di strada afrogiamaicana), Ping-pong, Nia (una combinazione di sport da combattimento orientali e danza jazz) così come Gymstick (allenamento con il nuovo attrezzo ginnico che promette di aumentare forza, resistenza e agilità).

Oltre alle sfide sportive vi era l'offerta wellness e lifestyle nel tendone degli sponsor a provvedere alla varietà. Questa è stata molto gradita e ha riscontrato una viva partecipazione. Le partecipanti hanno potuto rinfrescare le proprie cognizioni su un'alimentazione sana,



farsi misurare la propria massa grassa e la massa muscolare oppure fare un test della schiena.

La prevenzione della salute è per lo più cosa da donne

Con il suo nuovo impegno per la «Women Sport Evasion», Visana esprime la sua stima verso le donne e la loro responsabilità per la promozione e la prevenzione della salute nella famiglia. Sono quasi sempre loro ad occuparsi di questo ambito centrale e a garantire che nella maggior parte delle economie domestiche trovino ancora posto argomenti come moto a sufficienza, alimentazione equilibrata e prevenzione della salute.

Stephan Fischer
Comunicazione aziendale



Solo per le donne?

La «Women Sport Evasion» è – come lo si intuisce dal nome – un evento riservato alle donne, per lo meno in quanto alla partecipazione attiva. L'offerta sportiva e il programma quadro sono basati minuziosamente sugli interessi delle donne. Ciononostante lo Stade Pierre de Coubertin a Losanna non è stato naturalmente «privo di uomini» durante questi due giorni. Non erano pochi quelli che non hanno rinunciato a mescolarsi tra la folla come assistente, spettatore o accompagnatore e ad osservare «da una distanza sicura» il vivace movimento.

www.womensportevasion.ch



Approfittate degli assegni Wellness

Stare bene risparmiando. Con gli assegni Wellness 2010 di Visana, per un valore complessivo di 375 franchi, risparmierete non solo nella prevenzione di malattie e lesioni, ma promuoverete anche il vostro benessere.

Approfittate dell'ampia offerta di Visana e riscuotete nel 2010 gli assegni che preferite per i provvedimenti di prevenzione più svariati.

Ecco come fare

1. Partecipate a un corso sulla salute o scegliete un programma di fitness.
2. Per le prestazioni ricevute richiedete una fattura oppure una ricevuta rilasciata a vostro nome.
3. Inviare i giustificativi con i dati necessari (vedasi «regole del gioco») e l'assegno Wellness al vostro centro delle prestazioni Visana.
4. Dopo l'esame dei documenti, vi sarà rimborsata la somma che vi spetta.

Le «regole del gioco»

- Tutti gli assicurati delle categorie Ambulatoriale, Basic o dell'assicurazione complementare Managed Care Ambulatoriale hanno diritto agli assegni Wellness 2010. Per ogni famiglia gli assegni Wellness vengono inviati in un solo esemplare con la rivista VisanaFORUM 3/09. Per altri membri della famiglia assicurati presso Visana (con la copertura summenzionata), gli assegni possono essere richiesti presso l'agenzia competente oppure scaricati direttamente in Internet al sito www.visana.ch
- Gli assegni Wellness sono validi per attività e corsi a partire dal 1° gennaio 2010.
- Per le nuove ammissioni gli assegni sono validi a partire dalla data d'adesione alla Visana (inizio dell'attività o del corso).

- Gli assegni Wellness devono essere inviati al più tardi entro il 31 gennaio 2011.
- Per ogni fattura può essere fatto valere un solo assegno.
- Sulle fatture devono essere indicati: nome e cognome, numero di assicurato, breve descrizione dell'attività, date del corso, rispettivamente inizio e durata, località, costi, timbro e firma dell'emittente della fattura oppure la ricevuta.
- Gli assegni possono essere riscossi soltanto da assicurati che alla data d'invio non hanno dato la disdetta dell'assicurazione alla Visana.
- Gli assegni non possono essere impiegati per il pagamento della franchigia o dell'aliquota percentuale.

Devica Larizza
Marketing Clienti privati

Validi per il 2010, da conservare. Questa offerta speciale è valida per tutti gli assicurati Visana con assicurazione Ambulatoriale, Basic o con l'assicurazione complementare Managed Care Ambulatoriale.

I vostri assegni Wellness 2009 saranno validi solo fino al 31.1. 2010!



Siete in forma?

Verificate il vostro benessere fisico a Berna o Zurigo. Nel seminario Visana vitness «Come restare sani ed in forma» potete far testare in circa due ore il vostro stato di salute e la vostra forma fisica.

L'importanza dell'attività fisica per la nostra salute è provata scientificamente. Le persone fisicamente attive presentano un rischio molto minore di subire un infarto cardiaco o di ammalarsi di diabete tipo 2. Inoltre, le attività fisiche aiutano a sentirsi bene psicologicamente e a mantenere un sano equilibrio mentale.

Determinate la vostra posizione

A Zurigo e a Berna potete far valutare da periti per la promozione della salute il vostro stato di salute e la vostra forma fisica. I risultati di questi test vi serviranno come base per migliorare in modo duraturo il vostro stato di benessere. Essi riveleranno punti positivi e negativi delle vostre abitudini alimentari e consumistiche, nonché del vostro comportamento concernente il movimento e il rilassamento.

Troverete ulteriori informazioni su questo evento della serie «Visana vitness» nell'opuscolo Visana Club a metà rivista.

Doro Engels

Marketing Clienti privati

Seminari «Come restare sani ed in forma» a Berna e Zurigo

I seminari iniziano alle 18.00 e durano fino alle 20.30. Dopo un'introduzione sul tema della Promozione della salute seguono diversi test. Questi servono a misurare in pochi minuti la vostra struttura corporea (grasso, acqua, muscoli), il vostro Body Mass Index e la pressione sanguigna. I test vengono poi valutati e riceverete così preziose informazioni di base e una documentazione.

Zurigo: mercoledì, 21 ottobre 2009

Berna: mercoledì, 28 ottobre 2009

Il luogo dove si svolge il corso verrà indicato all'iscrizione o potrete informarvi al n. di telefono 032 387 00 62.

Il seminario costa 120 franchi, per l'accompagnatore assicurato presso Visana (al massimo una persona) 90 franchi, mentre per i partecipanti che non sono assicurati presso Visana, costa 150 franchi. La documentazione del corso è inclusa.



Tagliando d'iscrizione

Mi annuncio/ci annunciamo al seminario «Come rimanere sani ed in forma» a Zurigo Berna (per favore segnare con una crocetta):

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

E-mail _____

Mi accompagna:

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

Telefono _____

Da inviare a «Visana vitness», casella postale 304, 3250 Lyss. Vi potete annunciare per il seminario anche telefonicamente (032 387 00 62), per fax (032 387 00 69) o via e-mail visana-vitness@motio.ch. Qui riceverete ulteriori informazioni.

Prestazioni

- ◆ al massimo CHF 200.– per un abbonamento annuo (rispettivamente almeno quattro abbonamenti da 10 entrate)
- ◆ al massimo CHF 100.– per un abbonamento semestrale (rispettivamente almeno due abbonamenti da 10 entrate)

Cosa è accettato?

- ◆ Abbonamenti a centri di fitness aperti al pubblico per l'allenamento muscolare (sono esclusi gli attrezzi domestici)
- ◆ Abbonamenti di saune, bagni termali, turchi e salini aperti al pubblico (sono escluse le saune domestiche)

fitness

ASSEGNO N° 1

2010

Riscuotibile entro il 31.1.2011

INCOLLATE QUI L'ETICHETTA DELLE PRESTAZIONI (CON IL VOSTRO NOME)

Prestazioni

- ◆ al massimo CHF 100.– per corsi di oltre 10 lezioni
- ◆ al massimo CHF 50.– per corsi fino a 10 lezioni o per corsi di 2 giorni

Cosa è accettato?

- ◆ Corsi di distensione attiva, ad es. training autogeno, Thai Chi, Yoga, Qi Gong, ginnastica per gestanti e post-parto

wellness

ASSEGNO N° 2

2010

Riscuotibile entro il 31.1.2011

INCOLLATE QUI L'ETICHETTA DELLE PRESTAZIONI (CON IL VOSTRO NOME)

Prestazioni

- ◆ al massimo CHF 50.– 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, acquagym, bodytoning, bodyforming, cardio fitness, ginnastica jazz, nordic-walking, pilates e ginnastica

fit&fun

ASSEGNO N° 3

2010

Riscuotibile entro il 31.1.2011

INCOLLATE QUI L'ETICHETTA DELLE PRESTAZIONI (CON IL VOSTRO NOME)

Prestazioni

- ◆ CHF 25.– (è escluso il pagamento in contanti)

Cosa è offerto?

- ◆ Lasciatevi sorprendere! L'offerta sarà pubblicata nel 2010 su VisanaFORUM (è possibile una sola ordinazione)

surprise

ASSEGNO N° 4

2010

Riscuotibile entro il 31.1.2011

INCOLLATE QUI L'ETICHETTA DELLE PRESTAZIONI (CON IL VOSTRO NOME)

Spot

Medicina complementare: dopo il sì alle urne

Secondo le aspettative, l'elettorato e gli Stati hanno approvato l'articolo costituzionale sulla medicina complementare. Il Parlamento – e nel caso di un eventuale referendum l'elettorato – dovrà ora stabilire in che misura la medicina complementare debba essere integrata nel nostro sistema sanitario ossia nel catalogo delle prestazioni dell'assicurazione di base. Queste decisioni non saranno prese dall'oggi al domani.

Visana vi offre sin d'ora una vasta copertura assicurativa con le assicurazioni complementari Basic e Complementare per le terapie di medicina alternativa – a prescindere dalle future decisioni parlamentari. La vostra agenzia Visana sarà lieta di consigliarvi. Troverete ulteriori informazioni anche al sito www.visana.ch > Ass. complementari > Complementare

Occhio ai consulenti «neutrali»

Nelle scorse settimane ci hanno telefonato parecchi assicurati preoccupati perché contattati da sedicenti consulenti neutrali. Vi consigliamo di adottare la massima cautela nei loro confronti. Se avete domande sulla vostra copertura assicurativa, la vostra agenzia sarà lieta di offrirvi la sua consulenza. Vi forniamo anche informazioni su come ottimizzare i vostri premi assicurativi.



Visi radianti al secondo campeggio estivo YB

Il BSC Young Boys ha organizzato per la seconda volta il suo campeggio estivo della durata di 5 giorni nell'Allmend Bernese. Per 400 ragazze e ragazzi appassionati di calcio questa è stata un'indimenticabile esperienza sportiva. Hanno partecipato anche i 25 vincitori del concorso pubblicato nella rivista «VisanaFORUM», edizione 2/09, con il quale Visana, come sponsor di questa manifestazione per le nuove leve, aveva messo in palio gli ultimi posti liberi.

I 400 ragazzi in età compresa tra i 9 e i 14 anni sono stati assistiti da allenatori diplomati. Tra di loro c'era anche Marcel Lauper, specialista IT di Visana (vedi foto in alto, in seconda fila a sinistra), che nel tempo libero ha trasmesso alle giocatrici e ai giocatori le sue conoscenze in quanto allenatore già da molti anni delle giovani speranze. Il punto culminante è stato la visita della prima squadra dello Young Boys, compreso il goleador Seydou Doumbia, che per la gioia delle giovani calciatrici e calciatori ha ripartito preziosi consigli e autografi.



Riduzioni dei premi e prestazioni integrative

Se percepite un reddito modesto, è possibile che abbiate diritto a un contributo statale per il pagamento del premio della vostra assicurazione di base, la cosiddetta riduzione individuale dei premi. In tal caso, avreste diritto anche a delle prestazioni integrative. Informatevi presso la filiale AVS del vostro comune di residenza o presso l'amministrazione cantonale. Nel numero 4/08 di VisanaFORUM troverete una descrizione su come e dove richiedere la riduzione individuale dei premi.

Termini di disdetta 2009...

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) – assicurazione di base – può essere disdetta con un termine di un mese al 31 dicembre 2009. La disdetta deve pervenire all'agenzia Visana competente l'ultimo giorno lavorativo prima dell'inizio del termine di disdetta, vale a dire il 30 novembre 2009.

Le assicurazioni complementari secondo la Legge sul contratto d'assicurazione (LCA) possono essere disdette al più tardi il 30 settembre 2009 (data in cui la lettera deve pervenire all'agenzia Visana competente) per il 31 dicembre 2009, nel caso in cui non si verifica un adeguamento dei premi. Le assicurazioni complementari che aumentano dal 1° gennaio 2010, possono essere disdette al 31 dicembre 2009 (data in cui

la lettera deve pervenire a Visana) senza l'osservanza di alcun termine.

...e passaggio ad un altro gruppo d'età

Il passaggio ad un altro gruppo d'età comporta un adeguamento dei premi assicurativi:

L'assicurazione di base è suddivisa in tre gruppi d'età: 0–18, 19–25 e a partire dai 26 anni d'età. Il passaggio dal gruppo d'età inferiore a quello superiore avviene sempre per la fine di quell'anno in cui la persona assicurata raggiunge l'età di 18 o di 25 anni. Lo sconto concesso decade.

Quasi tutti i prodotti delle assicurazioni complementari prevedono il seguente passaggio ad un altro gruppo d'età con il rispettivo adeguamento dei premi: per la prima volta a 18 anni, poi, a partire da 25 anni, in intervalli di cinque anni, l'ultima volta con il raggiungimento del 70esimo anno di età.

Domanda frequente

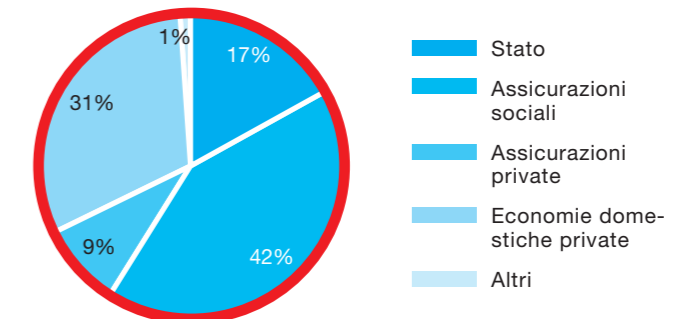
«Benché la mia tessera d'assicurato non sia ancora scaduta non posso ritirare medicinali dalla farmacia perché la tessera non è valida. Qual è il motivo e cosa posso intraprendere?»

Vi sono due motivi per cui la tessera d'assicurato risulta bloccata dalla farmacia:

- **Sussistono premi in arretrato.** Di conseguenza sussiste un blocco delle prestazioni sulla copertura assicurativa.
- **I dati della tessera non sono stati trasmessi correttamente.** In questo caso Visana deve ricevere una rispettiva comunicazione dalla persona assicurata o dalla farmacia affinché la tessera possa essere attivata. Dopo la notifica la tessera può essere nuovamente utilizzata.

Il grafico attuale

Costi sanitari: chi paga quanto?



Nel 2007 le spese sanitarie complessive di 55,3 mia. di franchi sono state coperte per ben il 50 per cento dalle assicurazioni sociali e private. Il 17 per cento delle spese è andato a carico dei contribuenti, in particolare per l'ambito stazionario. Le economie domestiche private hanno assunto quasi un terzo delle spese complessive. (Fonte: UST)

Informazioni importanti

Avete delle domande?

In caso di domande sulla vostra assicurazione, non esitate a rivolgervi a Visana in qualsiasi momento. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore sulla vostra polizza attuale.

Se avete domande sui moduli, troverete spiegazioni su Internet al sito www.visana.ch
> Privati > Servizio > Domande frequenti
> Domande specifiche.

Visana Assistance

In caso d'emergenza all'estero, Visana Assistance è al vostro fianco 24 ore su 24,

7 giorni su 7 al numero di telefono +41 22 819 44 11. Trovate questo numero anche sulla vostra tessera d'assicurazione.

Contatto

Protezione giuridica sanitaria

Per avvalervi della protezione giuridica sanitaria in caso di sinistro potete rivolgervi allo 062 836 00 70.

Visana Newsletter

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



Viaggiare spensierati con Vacanza

Assicurazione viaggi inclusa. Se avete stipulato una delle assicurazioni complementari Ambulatoriale, Ospedale o Basic, usufruirete di un'assicurazione viaggi completa per vacanze di otto settimane al massimo.

Le cure mediche urgenti all'estero vi potrebbero costare care. In Paesi come gli USA, il Canada, il Giappone o l'Australia le spese sanitarie sono molto elevate e l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (assicurazione di base) non le copre a sufficienza. Vacanza si assume al di fuori della Svizzera, in tutto il mondo, e senza limitazioni d'importo, tutti i costi di cura, medico e ospedale che eccedono il limite di copertura dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie.

Assistenza 24 ore su 24.

Vacanza copre tuttavia molto di più delle semplici spese sanitarie all'estero (cfr. riquadro). Grazie al servizio di assistenza immediata 24 ore su 24, potrete contare ad esempio su informazioni competenti e un sostegno adeguato.

In caso di controversie giuridiche, l'assicurazione completa di protezione giuridica all'estero vi offre un risarcimento fino a un massimo di 100 000 franchi a sinistro.

Superflua l'assicurazione delle spese di annullamento

Il vostro bagaglio è assicurato fino a 2000 franchi a viaggio e, alla prenotazione delle vostre prossime vacanze, non dovrete stipulare alcuna assicurazione delle spese di annullamento: Vacanza si assume le spese di annullamento – fino a un massimo di 20 000 franchi – se non potrete partire in vacanza per motivi gravi.

L'assicurazione viaggi Vacanza è compresa gratuitamente nelle assicurazioni complementari Ambulatoriale, Ospedale e Basic. Se avete stipulato una di queste assicurazioni, usufruirete automaticamente della copertura assicurativa per otto settimane a viaggio. Se il viaggio dovesse protrarsi oltre tale termine, potrete estendere la copertura assicurativa Vacanza a un anno al massimo. Per ulteriori informazioni vi preghiamo di rivolgervi alla vostra agenzia Visana.

Hannes Bichsel
Product management Clienti privati

Protezione giuridica in viaggio – Due esempi pratici

Incidente stradale in Francia

Pietro Z. va in vacanza in Francia con la sua auto. Ma il terzo giorno ha un colpo di sfortuna e viene coinvolto in un incidente stradale. Un altro automobilista non gli ha dato la precedenza e, per fortuna, sono state danneggiate solo le due automobili. Nonostante le difficoltà linguistiche, Pietro Z. prende nota delle generalità dell'altro automobilista e dell'indirizzo della sua assicurazione.

Rientrato in Svizzera, vuole mettersi in contatto con la compagnia di assicurazioni francese. Ma la cosa è tutt'altro che semplice. Dunque passa la pratica all'assicurazione Vacanza di Visana che la evade direttamente con sua piena soddisfazione.

Noleggio veicoli

I coniugi A. ed F. M. realizzano un loro sogno a lungo accarezzato: solo loro due, la Harley e la Route 66. Quando si apprestano a restituire la moto dopo due settimane di viaggio, il noleggiatore li accusa di aver danneggiato la Harley. La coppia sa di non avere alcuna colpa e si rifiuta di pagare i danni.

Di conseguenza, il noleggiatore si rifiuta di restituirgli il deposito versato in precedenza. A. ed F. M. passano la pratica all'assicurazione Vacanza di Visana. Dopo un esame dei contratti di noleggio, il noleggiatore della Harley viene contattato in California. Alla coppia viene rimborsato il deposito che avevano versato.

Vacanza: una vasta gamma di prestazioni

Il servizio di assistenza immediata 24 ore su 24 è disponibile subito sul posto in caso di emergenza e si premurerà di organizzare il vostro viaggio di rientro a domicilio dovuto a malattia. Il servizio è raggiungibile telefonicamente in tutto il mondo, 365 giorni all'anno, allo **0041 22 819 44 11** (vedasi a tergo della tessera d'assicurato).

Assicurazione di protezione giuridica in caso di controversie all'estero, ad es. come conducente di un veicolo a noleggio. Sono assicurati fino a 100 000 franchi a sinistro.

Assicurazione dei bagagli contro furto, rapina, danni e perdita fino a 2000 franchi a viaggio.

Spese di annullamento fino a 20 000 franchi a viaggio, se dovrete annullare il viaggio per motivi gravi ad es. in caso d'incidente, malattia o gravidanza. Quest'assicurazione è valida anche in Svizzera.

Servizio di blocco* per le vostre carte di credito (bancarie e postali), carte fedeltà nonché per i vostri documenti d'identità personali in caso di furto o perdita. Visana si assume i costi di sostituzione dei documenti (fino a 500 franchi all'anno).

* Per usufruire del servizio di blocco carte, i dati delle vostre carte dovranno essere previamente registrati. Contattate la vostra agenzia o registrate le carte direttamente on-line al sito www.visana.ch (Offerta > Estero > Viaggiare).

«L'affarismo lasci il posto a una migliore politica sanitaria»

La mancanza di un piano programmatico, la scarsa volontà di riformare il sistema sanitario, i falsi incentivi e troppa poca trasparenza: per Gerhard Kocher, esperto di salute, sono queste le cause principali dell'impennata dei costi nel sistema sanitario svizzero. Il politologo nonché economista chiede di abbandonare la politica espansionistica degli ultimi anni.

Per Gerhard Kocher, la politica sanitaria degli ultimi anni ha evidentemente fallito. L'esperto ritiene che il sistema sanitario sia stato gonfiato e che sia diventato sempre più caro ma non altrettanto valido. Per evitarne il collasso Kocher chiede meno «campanilismo», l'istituzione di un consiglio sanitario nazionale e spirito d'iniziativa da parte delle associazioni di categoria.

«VisanaFORUM»: perché il prossimo anno avremo un incremento dei premi così consistente?

Gerhard Kocher: il problema sono i costi non i premi. Per il nostro sistema sanitario ogni anno paghiamo due miliardi di franchi in più rispetto all'anno precedente senza vedere aumentare in ugual misura i vantaggi. L'obiettivo del si-

stema sanitario non è la salute ma la propria espansione. La sanità continua a essere il regno dello spreco.

Ma perché i premi aumentano così tanto proprio ora?

In primo luogo, l'aver costretto gli assicuratori malattie a smantellare le loro riserve ci sta costando caro. In secondo luogo, la politica non è in grado di avviare le necessarie riforme. Anziché fare questo, sborsiamo fior di quattrini per il nostro sistema sanitario. I costi aumentano costantemente e di conseguenza anche i premi.

Quali sono le ragioni di questa stortura?

Il sistema sanitario è diventato un ingordo colosso da 60 miliardi di franchi fuori da ogni controllo. Abbiamo farmaci superflui, operazioni superflue e terapie superflue. Molti curano solo i propri interessi a spese della comunità. Quasi tutti gli incentivi finanziari sono assolutamente fittizi – i polli vanno a beccare il grano dove lo si è sparso. Oggi si punta sulla quantità cercando di aumentare i guadagni. Ma spesso curare di più e a costi elevati non va a vantaggio del paziente.

Che cosa bisogna fare?

Dobbiamo mettere al primo posto l'utilità per il paziente. La crisi offre anche delle opportunità: ci costringe finalmente ad agire. Basta puntare



«Vivere consapevolmente»

Il Dr. rer. pol. Gerhard Kocher è fiero del fatto che il suo peso è rimasto lo stesso da più di trent'anni. Il suo segreto sono «un'alimentazione sana e un'attività fisica regolare e naturalmente la rinuncia al fumo». Kocher passa mezz'ora sull'hometrainer quasi tutti i giorni. La cosa più importante è vivere consapevolmente.



Consulente, ammonitore e autore

Gerhard Kocher lavora nel sistema sanitario come esperto scientifico indipendente dal 1974. Sulla scorta di numerose ricerche, il 70enne politologo ed economista ha dimostrato che è necessario cambiare il sistema sanitario nazionale. Già negli anni Sessanta metteva in guardia dall'esplosione dei costi e denunciava «che un quarto delle spese sanitarie sono superflue». Kocher è autore ed editore di diverse pubblicazioni come «Vorsicht, Medizin!» contenente 1555 aforismi di sua invenzione e «Gesundheitswesen Schweiz» di Kocher/Oggier che la prossima primavera uscirà nella sua quarta edizione rivista.

sulla quantità. Occorre piuttosto migliorare la qualità. Ci vuole trasparenza per poter valutare e confrontare la qualità di ospedali, medici e dentisti. Ma anche il singolo deve fare la sua parte.

In che modo?

Dobbiamo dire basta alla santificazione del sistema sanitario. Oggi non è realistico che le aspettative siano così elevate. Solo cambiando mentalità riusciremo a fermare la politica espansionistica e gli sprechi degli ultimi anni. Ognuno deve assumersi la responsabilità della propria salute.

Che cosa farebbe se fosse ministro della sanità pubblica?

Per prima cosa, direi basta al federalismo integralista alla Ballenberg: non ha senso avere 26 sistemi sanitari per altrettanti Cantoni che mediamente coprono una superficie di appena 40x40 km. Il sistema sanitario deve essere suddiviso in quattro regioni. E poi è necessario creare un consiglio sanitario nazionale di prestigio che cerchi delle soluzioni a lungo termine al di là delle questioni politiche di attualità. Oggi si presta più attenzione alla pianificazione e alla realizzazione di un qualsiasi grande progetto edilizio o stradale che non alla ben più difficile e importante revisione della

Legge sull'assicurazione malattie. Dobbiamo migliorare la pianificazione, la gestione strategica e il controllo.

Chi deve attuare le riforme necessarie?

La politica delle questioni di attualità in Parlamento e nell'amministrazione sta disperatamente arrancando sia dal punto di vista tecnico che del tempo. Perciò, le associazioni dei medici, degli assicuratori malattie, dei pazienti, dell'industria farmaceutica e degli ospedali dovrebbero cercare di negoziare insieme dei pacchetti di riforma. Se poi qualcuno fa delle concessioni riceve in cambio qualcosa. Grazie a proposte costruttive e al consiglio sanitario nazionale potremmo evitare tanti penosi battibecchi a Berna.

Intervista a cura di:

Christian Beusch

Responsabile Comunicazione aziendale