



**Well:**  
Salute. Semplice.  
Digitale.



Scaricare ora  
l'app Well.  
Adesso anche  
con la chat con  
il medico. Gratis  
per tutte le clienti  
e i clienti Visana.



Capirsi, semplicemente. **visana**



# Visana Forum

La rivista della salute 3/2022

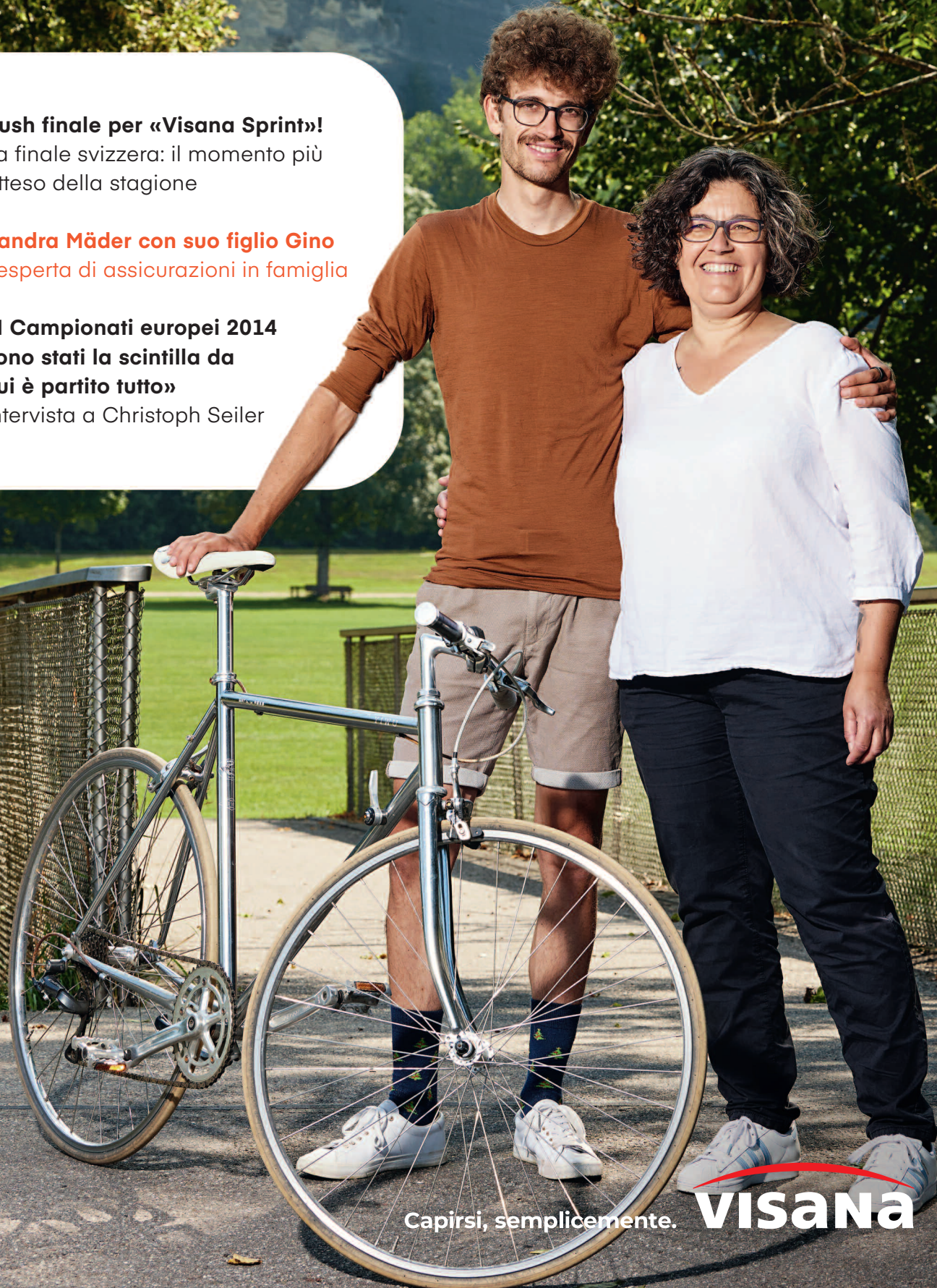
**6 Rush finale per «Visana Sprint»!**

La finale svizzera: il momento più atteso della stagione

**10 Sandra Mäder con suo figlio Gino**  
L'esperta di assicurazioni in famiglia

**22 «I Campionati europei 2014 sono stati la scintilla da cui è partito tutto»**

Intervista a Christoph Seiler



Capirsi, semplicemente.

**VISANA**



Sommario

# Carciofo: prelibatezza e pianta medicinale.

Favorisce la digestione, ma non se si bevono alcolici.

5

## Salute

- 4 Se il tendine d'Achille fa male
- 5 Carciofo: una prelibatezza con un cuore

## Impegno

- 6 Si avvicina il traguardo di Visana Sprint

## Inside

- 7 Le nostre assicurazioni domestiche
- 8 Fare movimento e risparmiare
- 10 Luci puntate su una collaboratrice Visana

## Servizi

- 12 Well: salute. Semplice. Digitale.
- 13 Risparmiare con Visana: ecco come
- 14 Controllare le fatture conviene
- 16 Arosa: un paradiso per famiglie
- 17 Il modello di assicurazione di base Combi Care
- 18 Offerte autunnali di Visana Club
- 20 Buono a sapersi
- 22 Intervista a Christoph Seiler
- 24 Concorso



6



18



Seguiteci su Facebook,  
[facebook.com/visana.assicurazione.malattie](https://facebook.com/visana.assicurazione.malattie)



su Instagram  
[instagram.com/visana.krankenversicherung](https://instagram.com/visana.krankenversicherung)



e su LinkedIn.  
[linkedin.com/company/visana](https://linkedin.com/company/visana)



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, Melanie von Arx, Sara Steinmann, Simone Hubacher, François Furer. Indirizzo: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16. E-mail: [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). Impaginazione: Komet Werbeagentur AG, Berna. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Mauro Mellone. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. Internet: [visana.ch](http://visana.ch). **Cambiamenti di indirizzo:** Se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di «VisanaForum» senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).

**«Care lettrici,  
cari lettori,  
spero che vi stiate  
godendo l'estate  
e le ben meritate  
vacanze e che ab-  
biate potuto rilas-  
sarvi a dovere.»**

Quest'estate è stata molto particolare, non solo a causa delle temperature elevate, ma anche perché, grazie al venir meno delle misure di protezione contro il coronavirus, abbiamo potuto tornare a muoverci senza limitazioni e a godere della libertà riacquisita.

Durante le mie vacanze ho potuto constatare quanto sono pratici gli assistenti digitali sul cellulare: che si tratti di trovare un buon ristorante o di visitare un monumento in una città. Ad ogni modo, sapete cos'altro è molto pratico? La nostra nuova app «Well»: offre un facile accesso alla consulenza medica, 24 ore su 24. Da ora, inoltre, per tutti i e le clienti Visana è inclusa gratuitamente una consulenza medica via chat. Basta scaricare l'app Well e provarla per risparmiare tempo.

E, parlando di risparmio: in questo numero vi mostreremo come e dove è possibile risparmiare concretamente con l'assicurazione malattie. Si comincia con il modello di assicurazione ottimale e la giusta franchigia. In molti casi, è anche possibile escludere la copertura contro gli infortuni dall'assicurazione di base. Trovate questi e altri suggerimenti per risparmiare a pagina 13.

Sul movimento, invece, non dovrete lesinare, e noi siamo qui per sostenervi in questo intento. Se siete titolari di un'un'assicurazione complementare presso Visana, vi premieremo all'interno del programma bonus digitale myPoints con un massimo di 120 franchi all'anno. In occasione dell'ultima challenge dei passi di Mujinga in myPoints, i nostri e le nostre clienti hanno fatto nientemeno che 65 volte il giro della Terra!

La nostra campionessa europea nei 200 metri Mujinga Kambundji è impegnata anche con Visana Sprint. La finale svizzera di Visana Sprint si terrà il 17 settembre, nel cuore del centro storico di Winterthur. Ai blocchi di partenza ci saranno circa 400 bambini e bambine, che ad attenderli troveranno un programma vario per tutta la famiglia. Venite anche voi a dare un'occhiata.

Vi auguro tutto il meglio per la seconda metà dell'anno!



**Cordiali saluti**  
Angelo Egli, CEO





## Il punto debole, non solo di Achille

L'infiammazione del tendine d'Achille è dolorosa. Prevenire è meglio che curare: come evitare che si verifichino i disturbi.

Testo: Fabian Ruch | Foto: iStock

«Tallone d'Achille» è una metafora molto amata che si usa per definire un punto debole. Ha origine dalla mitologia greca, perché il tallone era l'unico punto in cui il leggendario eroe Achille poteva essere ferito.

### Forte, ma vulnerabile

Parliamo dunque del tendine d'Achille: è il tendine più forte, spesso e grosso presente nel corpo umano, ma può diventare un punto debole. Quasi un corridore o una corritrice su due hanno già dovuto confrontarsi con dolori al tendine

d'Achille. Durante l'attività sportiva, spesso il viene sollecitato troppo, perché è lui che trasmette la forza dalla muscolatura dei polpacci alle strutture ossee del piede. Senza tendine d'Achille non potremmo fare neanche un passo, visto è che solo grazie a lui se possiamo piegare l'articolazione del piede. Anche se il tendine d'Achille può sopportare fino a 800 chili di peso, una sollecitazione eccessiva o comportamenti sbagliati possono essere causa di dolori, se non addirittura della sua rottura.

### Curare rapidamente i dolori

I sintomi di un'infiammazione del tendine d'Achille sono dolori al tallone o poco sopra di esso (spesso si manifestano al mattino), indurimenti del tendine, talvolta anche arrossamenti o un aumento della temperatura sull'area infiammata. Se i problemi persistono per più di un semestre, si parla di infiammazione cronica del tendine d'Achille. Nel peggiore dei casi, è addirittura necessario operarlo.

### Cosa fare in caso di infiammazione del tendine d'Achille?

Prevenire è sempre meglio che curare. Stiracchiare regolarmente il tendine lo rinforza. Si può cominciare con gli esercizi di stretching anche se c'è già il dolore. Le misure terapeutiche permettono spesso di scongiurare per tempo un peggioramento della situazione. Gli esercizi sugli scalini possono aiutare: appoggiate la pianta e le dita del piede su un gradino, sollevate il tallone e restate in questa posizione per due secondi, poi rilasciate e distendete. Anche il taping del tendine d'Achille e i gel anestetici possono essere d'aiuto. In caso di disturbi è consigliabile sospendere subito l'allenamento, inoltre può essere utile avvalersi di una consulenza sulle scarpe da corsa.

## Una prelibatezza con un cuore

Il carciofo è sia una prelibatezza, sia una pianta medicinale. In cucina ha mille usi e in caso di problemi di digestione agisce positivamente sul flusso biliare.

Testo: Peter Rüegg | Foto: Mauro Mellone

Quando parliamo del carciofo (*Cynara scolymus*), in realtà intendiamo le infiorescenze della pianta, che proteggono la parte più ambita: il ricettacolo tenero e dal sapore leggermente amarognolo che prende il nome di «cuore di carciofo». In cucina il carciofo è un ortaggio versatile: arrosto, cotto in umido a fuoco lento, sott'olio, ripieno di formaggio, sulla pizza, al forno, come ripieno dei ravioli o crudo, come antipasto da intingere nel pinzimonio.

### Pochissime calorie

Rispetto ad altre verdure, il carciofo non è esattamente un campione del valore nutritivo. Contiene pochi carboidrati o proteine e nessun acido grasso sano. Il fatto che contenga appena 50 chilocalorie per 100 grammi è particolarmente apprezzato da chi fa attenzione alla linea. Per quanto riguarda le fibre, ci sono alimenti che ne contengono di più, ma l'inulina, una fibra contenuta nei carciofi, non influisce sui livelli di zucchero nel sangue: l'ideale per chi soffre di diabete.

### Un alleato contro flatulenze e pesantezza di stomaco

In compenso, il carciofo è una pianta medicinale. I suoi componenti, e in particolare la cinarina, aiutano in caso di disturbi della digestione quali flatulenze, pesantezza di stomaco o costipazione. Queste sostanze stimolano il fegato a secernere e riversare più bile nell'intestino – un effetto che, nel gergo tecnico, si definisce «coleretico». La bile è necessaria durante la digestione per rendere solubili i grassi, in modo che possano essere assorbiti dal corpo. In mancanza di bile si verificano disturbi intestinali.



### Consigli per gli acquisti

Assicuratevi che le teste di carciofo siano ben chiuse e che non presentino ammaccature marroni e secche. Se prese in mano, risultano pesanti, sode e compatte, proprio come il gambo, che non deve essere secco. A proposito: più il gambo è lungo e più a lungo potrete conservare i vostri carciofi.

### Senza alcool

Si dice che un bicchierino di Cynar, l'amaro italiano a base di carciofi, faccia bene alla digestione: falso. Bere alcool dopo mangiato rallenta la digestione. L'alcool impedisce all'apparato digestivo di svuotarsi; siccome ha un leggero effetto anestetico, semplicemente attutisce il dolore causato dalla pesantezza di stomaco. Una passeggiatina per digerire, un infuso alle erbe (finocchio, camomilla, anice) o del succo di carciofo senza alcool sono rimedi decisamente migliori.



Grande impegno a Sion: anche i più giovani danno il tutto per tutto nel Visana Sprint.

## Si avvicina il traguardo di Visana Sprint 2022

Da metà maggio, in tutta la Svizzera ragazzine e ragazzini partecipano alle gare di corsa Visana Sprint. La grande finale nazionale è prevista per sabato 17 settembre 2022 nel centro storico di Winterthur.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Athletix.ch

Visana è partner principale di Swiss Athletics, la Federazione svizzera di atletica leggera che ha lanciato il grande progetto podistico intitolato Visana Sprint. Tra aprile e inizio settembre, circa 50 000 ragazze e ragazzi partecipano a gare locali organizzate in tutti i cantoni della Svizzera per aggiudicarsi il titolo di «più veloce» della propria annata.

Il 17 settembre 2022 sarà il momento della finale nazionale, che si terrà nel centro storico di Winterthur. Essere «vicini alle persone» è una scelta a cui Visana attribuisce grande importanza. «È bellissimo poter svolgere l'evento al culmine della stagione fuori dallo stadio di atletica leggera, nel cuore del centro storico», afferma la responsabile di progetto Eva Piszter-Doman di Visana.

### Mujinga Kambundji presente all'evento

Nelle settimane e nei mesi scorsi, Mujinga Kambundji ha reso felici moltissimi ragazzi e ragazze con la sua presenza ad alcune delle gare di Visana Sprint. L'atleta non mancherà nemmeno alla finale svizzera. «L'evento mi sta particolarmente a cuore perché anche io da ragazzina ho partecipato agli Sprint. E non avrei mai immaginato di poter, un giorno, rappresentare la Svizzera ai Giochi Olimpici o di arrivare in finale ai grandi eventi internazionali»,

afferma l'ambasciatrice di Visana. Visana è partner principale di Swiss Athletics e da questa stagione presta anche il nome al progetto Visana Sprint.

### Si prevede una grande festa

La finale vedrà posizionarsi sulla linea di partenza circa 400 ragazzine e ragazzini. «Abbiamo previsto un programma variegato per tutta la famiglia», afferma Eva Piszter-Doman. «Oltre agli autografi di Mujinga, ci saranno giochi interattivi e un concorso a premi per i nostri spettatori. Venite a trovarci in quello che sarà un evento dall'atmosfera unica!».

Per maggiori informazioni sulla finale 2022 e per iscrivervi a Visana Sprint 2023: [visanasprint.ch](https://visanasprint.ch)

Mujinga Kambundji lascia la sua firma non solo su pezzi di carta, ma anche su scarpe da corsa.





# Quanto ne sapete di assicurazioni di mobilia domestica e di responsabilità civile privata?

Si dice che noi svizzeri tendiamo ad avere troppe assicurazioni. In effetti, non tutte le assicurazioni sono veramente necessarie. Per l'assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata, però, non si dovrebbe scendere a compromessi: dovrebbero far parte di ogni economia domestica. E noi abbiamo la giusta gamma di prodotti.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Visana

Da oltre 25 anni Visana propone le sue assicurazioni di mobilia domestica e di responsabilità civile privata. Oltre 30 000 persone assicurate si affidano al nostro servizio di alta qualità e apprezzano la possibilità di ricevere tutti i prodotti da un unico fornitore. Inoltre, in veste di assicurati e assicurate Visana, stipulando un'assicurazione di mobilia domestica e di responsabilità civile privata beneficate di uno sconto annuo sui premi del 10%.

## Prestazioni migliori, stesso premio

Dal 1° gennaio 2022, all'interno delle nostre assicurazioni di mobilia domestica e di responsabilità civile privata rimborsiamo prestazioni aggiuntive a parità di tariffa dei premi. In questa tabella trovate una panoramica delle prestazioni migliorate:

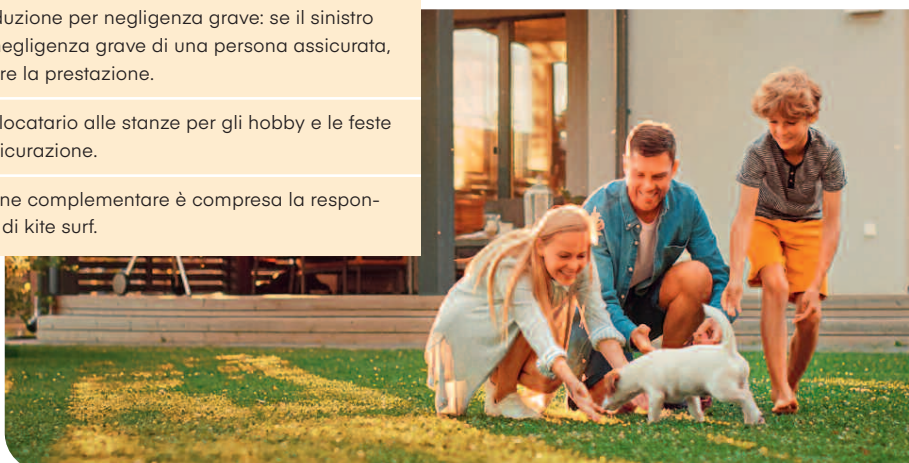
Assicurazione di mobilia domestica	
Componente del prodotto	Prestazione
Copertura di base	Nella definizione degli oggetti assicurati è stato inserito il monopattino elettrico con velocità massima di 25 km/h (precisazione delle Condizioni generali d'assicurazione).
Casco mobilia domestica	Da adesso nell'assicurazione sono compresi: fotocamere e videocamere obiettivi inclusi, stampanti e scanner, aeromodelli, aerei telecomandati e droni e occhiali correttivi e da sole.
Furto di ciclomotori ed e-bike	Oltre al furto, da ora è incluso nell'assicurazione ogni tipo di danneggiamento o distruzione intenzionale da parte di terzi (vandalismo), fino alla somma assicurata indicata nella polizza.

Assicurazione di responsabilità civile privata	
Componente del prodotto	Prestazione
Copertura di base	Rinuncia al diritto di riduzione per negligenza grave: se il sinistro è stato causato dalla negligenza grave di una persona assicurata, Visana rinuncia a ridurre la prestazione.
Copertura di base	Da adesso i danni del locatario alle stanze per gli hobby e le feste sono compresi nell'assicurazione.
Paracadutista civile, deltaplano, parapendii	Da ora nell'assicurazione complementare è compresa la responsabilità civile per piloti di kite surf.

### Calcolare i premi online

Allestite autonomamente e in tutta calma la vostra offerta online. Su [visana.ch/mobiliadomestica](https://visana.ch/mobiliadomestica) trovate il nostro calcolatore dei premi in una veste tutta nuova. Oppure preferite una consulenza personalizzata? In tal caso rivolgetevi a una delle nostre agenzie Visana ([visana.ch/agenzie](https://visana.ch/agenzie)). Vi aspettiamo!

Inoltre, offriamo soluzioni complete per i proprietari di abitazioni nell'ambito dell'assicurazione stabili.



# Fino alla Luna e ritorno

Fare movimento e risparmiare: con Visana, potete farlo contemporaneamente. Aiutiamo i nostri clienti a muoversi ogni giorno di più con il programma bonus digitale myPoints. Insieme all'ambasciatrice di Visana Mujinga Kambundji, avete «completato» tre viaggi verso la Luna, andata e ritorno.

Testo: Melanie von Arx | Foto: Visana

3 754 527 602: è il numero di passi fatti dalle clienti e dai clienti di Visana che hanno partecipato alla Mujinga challenge, la sfida dei passi di Mujinga. Questa primavera l'ambasciatrice di Visana e campionessa europea Mujinga Kambundji aveva sfidato tutte le persone motivate a partecipare a una gara digitale. La distanza percorsa equivale a tre viaggi verso la Luna, andata e ritorno. In altre parole, 65 giri a piedi intorno alla Terra. La sfida dei passi di Mujinga è stata un'iniziativa nell'ambito di myPoints, il nostro programma bonus digitale.

Grazie a Visana, sia i clienti che i non-clienti hanno tratto beneficio dalle stupende proposte di allenamento della velocista: oltre 130 000 persone si sono già lasciate ispirare dai video e dai suggerimenti di Mujinga. Quest'autunno i nostri ambasciatori saranno nuovamente in azione a favore di uno stile di vita sano: Christian Stucki, Mujinga Kambundji e Ditaji Kambundji incoraggeranno la Svizzera a fare più movimento con una grande «Visana challenge». Partecipate anche voi! [fit.visana.ch](https://www.fit.visana.ch)

## Fare movimento e raccogliere punti

Che facciate sport o piccoli passi, l'essenziale è che vi muoviate regolarmente. Non sono solo i passi a farvi guadagnare punti in myPoints, bensì qualsiasi forma di movimento. Frequentate ogni settimana un corso di ballo? Andate regolarmente in bicicletta? Oppure, ogni giorno, preferite le scale all'ascensore? Su myPoints potete registrare diverse attività e raccogliere punti.

Insieme, fare movimento è ancora più divertente. E allora perché non sfidarsi in una gara di famiglia? Se più membri della famiglia partecipano in myPoints, potete confrontarvi per vedere chi ha raccolto più punti per il movimento praticato. Uno stimolo in più!





### Risparmiare con myPoints

Il movimento ci mantiene in salute. Con myPoints, inoltre, ogni passo vale oro. Se avete stipulato un'assicurazione complementare con Visana vi ricompenseremo per la vostra attività fisica con un bonus che può anche arrivare a 120 franchi all'anno. In occasione di iniziative speciali come la sfida dei passi di Mujinga, vi aspettano interessanti premi aggiuntivi. Questa è stata solo la prima di tante iniziative fantastiche: lasciatevi sorprendere!

Come titolari di un'assicurazione complementare presso Visana potete iscrivervi in qualsiasi momento a myPoints online e beneficiare così del programma bonus. Registratevi ora e approfittate subito dei primi punti fedeltà.

↓ [mypoints.ch](https://mypoints.ch)

### Registratevi ora a myVisana

Grazie al nostro portale online per i clienti myVisana potete occuparvi delle vostre questioni assicurative comodamente e ovunque voi siate, a patto di avere accesso a Internet. Il portale è accessibile dal vostro computer o, in modo ancora più semplice, tramite l'applicazione Visana App sul vostro smartphone.

Quali fatture sono già state pagate, quali sono ancora da saldare? Trovate queste preziose informazioni online, in qualsiasi momento. E cosa c'è di più pratico che fotografare e caricare direttamente nell'app le fatture mediche con lo smartphone? Risparmierete tempo – perché non dovete più controllare nella cassetta delle lettere – e denaro, perché non ci sono spese di spedizione.

Come clienti Visana potete aprire in qualsiasi momento un conto myVisana online e beneficiare dei vantaggi di myVisana. [myvisana.ch](https://myvisana.ch)

## Una persona fidata dalla Svizzera orientale

Sandra Mäder lavora da Visana dal 2008. Nel corso degli anni i suoi compiti sono cambiati, ma non le esigenze della clientela. «Il cliente è la cosa più importante», afferma con profonda convinzione. Ecco perché la madre del talentuoso ciclista su strada Gino Mäder è felice di offrire alle e ai clienti anche consigli utili.

Testo: Sara Steinmann | Foto: Mauro Mellone

Il dialetto sangallese non sembra essere molto adatto ai placidi dintorni di Burgdorf. Sandra Mäder, invece, è una persona che si adatta perfettamente al contesto dell'agenzia generale. Ripercorre i suoi 13 anni a Visana: ha iniziato nel 2018 come «one woman show» in un'agenzia secondaria a Wiedlisbach, per poi passare all'agenzia di Wangen e infine approdare in quella di Burgdorf. Conosce molto bene il settore: «Le esigenze di oggi sono simili a quelle di ieri: per prima cosa

o elabora i mandati dei clienti, mentre il servizio esterno si occupa di convincere nuove e nuovi clienti dei servizi offerti da Visana. «Ho avuto difficoltà a lasciare la presa, a delegare le mansioni. Togliere una copertura contro gli infortuni o modificare un indirizzo: non è tanto lavoro. Tuttavia, dal 2020 questi compiti vengono svolti dal servizio interno.» Sandra Mäder viaggia molto per conto di Visana e questo le dà modo anche di acquisire nuove e nuovi clienti. «Non è per nulla facile a Burgdorf, dove Visana ha già una quota di mercato del 33%!» È entusiasta del lavoro flessibile presso Visana: gli orari e il luogo di lavoro possono essere definiti liberamente per la maggior parte delle volte, anche se Sandra Mäder preferisce lavorare in ufficio, iniziare la mattina presto e concedersi una pausa pranzo di circa due ore per poter portare a spasso i suoi due cani.

**«Amo conoscere persone diverse.»**

è importante illustrare il potenziale di risparmio». E quest'ultimo è relativamente ampio. Dato che Sandra Mäder ama molto il contatto diretto, preferisce consigliare le e i clienti direttamente a casa loro. «Amo conoscere persone diverse», afferma con un sorriso smagliante. «Ci sono clienti che annunciano il loro bebè prima che nasca, oppure vengono da noi famiglie che hanno già bambini, che a loro volta restano fedeli alla nostra compagnia e, anni dopo, assicurano da noi anche la loro famiglia». I disegni dei bimbi e i bigliettini di auguri di compleanno nel suo ufficio ne sono la dimostrazione.

### Chiara ripartizione dei compiti

Per 12 anni, Sandra Mäder ha svolto da sola tutte le mansioni, apprezzandone la diversità. Oggi è diverso: il servizio interno esegue le mutazioni

### Controllare l'assicurazione ogni tre anni

Al momento la situazione è ancora abbastanza tranquilla, ma in autunno i ritmi saranno calzanti, anche perché i premi aumenteranno di nuovo, purtroppo. In qualità di consulente assicurativa esperta, ha dei consigli su come risparmiare? «Consiglio di controllare l'assicurazione ogni tre anni, perché forse le condizioni e le esigenze sono cambiate. Oppure semplicemente non si è colto un potenziale di risparmio: con un lavoro fisso a partire da otto ore a settimana, ad esempio, l'assicurazione contro gli infortuni è a carico del datore di lavoro. Anche la franchigia è modificabile, oppure si può ottimizzare il modello assicurativo. Vale la pena di investirci regolarmente un po' di tempo».

### Esperta assicurativa della famiglia Mäder

Sandra Mäder svolge questo ruolo nella sua famiglia, non solo per il figlio famoso, ma anche per le sue tre figlie. In quanto ciclista professionista, Gino necessita di una protezione assicurativa più ampia: ricorre alla medicina complementare, è assicurato contro l'incapacità lavorativa e ha bisogno di un'assicurazione contro gli infortuni, dato che il suo datore di lavoro estero non lo assicura. Questo mostra quanto le esigenze di protezione assicurativa siano individuali. Richiedere una consulenza personalizzata conviene sempre, parola di Sandra Mäder. Tuttavia, alcune persone esitano a chiamare Visana per una consulenza a casa. «Eppure non facciamo torti a nessuno», assicura, e bisogna crederle sulla parola.

↓ [visana.ch/lavorare-da-visana](https://visana.ch/lavorare-da-visana)



## Scheda biografica

Sandra Mäder (50 anni) è cresciuta a Weieren bei Wil SG, si è trasferita a Wiedlisbach per poi approdare a Hasle-Rüegsau, dove oggi vive con il suo compagno. Anche se ormai è sparsa in tutta la Svizzera, la sua famiglia (tre figlie – e presto tre nipoti – e un figlio, il ciclista professionista Gino Mäder) è la cosa più importante per lei. È stata consigliera comunale di Wiedlisbach e nel tempo libero ama uscire con i suoi due boxer o scattare fotografie. Essendo stata ciclista su strada e funzionaria presso un'associazione di ciclismo e facendo parte di una famiglia che va letteralmente pazzo per la bici, la si incontra spesso sulle due ruote.



# Well:

## Salute. Semplice. Digitale.

Con l'app Well potete accedere con tutta semplicità alla consulenza medica, 24 ore su 24. Inoltre, per tutte le nuove e tutti i nuovi clienti Visana è incluso gratuitamente il nuovo servizio di consulenza medica via chat.

Testo: Sandra Gasser | Foto: Visana



## Doctor Chat

Avete una domanda di natura medica? Desiderate avere un parere medico in modo semplice – dove e quando volete? Con la funzione «chat con il medico» potete chattare in tutta semplicità con una medica o un medico.

### Gratuito

La funzione «chat con il medico» è gratis per tutte le clienti e tutti i clienti Visana.

### Semplice

«Chat con il medico» si trova nell'app Well sotto la categoria «Medici» ed è disponibile a casa, fuori casa, in Svizzera e all'estero.

### 24 ore su 24

Entro pochi minuti riceverete una risposta da una medica o un medico via chat – 24 ore al giorno, 7 giorni su 7.

### Sicuro

Visana non ha accesso ai dati medici e alle informazioni trasmessi, che sono soggetti alla protezione dei dati. Per maggiori informazioni consultate [open.well.ch/pdp](https://open.well.ch/pdp).

Per maggiori informazioni consultate

↓ [visana.ch/well](https://visana.ch/well)



**Scansionate il codice QR  
e registratevi a Well**

## Risparmiare con Visana: ecco come

Sul nostro sito web [visana.ch/risparmiare](https://visana.ch/risparmiare) vi mostriamo dove intervenire per evitare di mettere troppo mano al portafoglio per le vostre spese sanitarie. Di seguito trovate una breve panoramica.

Testo: Simone Hubacher | Foto: Visana

### Assegni wellness e altro

- Con gli **assegni wellness** Visana partecipa ai costi del vostro abbonamento per la palestra, dei corsi di ginnastica o degli ingressi in sauna o al bagno turco. Potete risparmiare fino a 350 franchi all'anno. Grazie all'assicurazione complementare Ambulatoriale beneficate di tre assegni wellness differenti.
- **Ausili per la vista:** Koch Optik è partner della nostra compagnia e offre interessanti vantaggi di prezzo per le clienti e i clienti di Visana.
- Potete risparmiare anche sui **medicamenti**: acquistando **farmaci generici** potete risparmiare fino al 70%.
- Calze compressive, mezzi ausiliari per l'incontinenza o misuratori della glicemia: scoprite su [visana.ch/risparmiare](https://visana.ch/risparmiare) quali costi vengono assunti da Visana per i mezzi ausiliari e gli **apparecchi medici** e presso quali partner beneficate di riduzioni.

↓ [visana.ch/risparmiare](https://visana.ch/risparmiare)

Risparmiare? Si può, scegliendo il modello assicurativo ottimale per voi e la **franchigia che fa al caso vostro** (tra i 300 e i 2500 franchi all'anno). Come clienti Visana, siete voi a scegliere il modello assicurativo con cui farvi assicurare. Il **modello tradizionale** prevede la libera scelta del medico. In caso di malattia, sta a voi decidere se rivolgervi al vostro medico di famiglia oppure consultare direttamente uno specialista. Siete disposti a limitare la vostra libertà di scelta del medico per risparmiare? Allora scegliete un **modello del medico di famiglia**, di **telemedicina** o il **modello combinato** (Combi Care): con questi potete risparmiare sui premi.

Rispetto alla concorrenza, le **assicurazioni complementari** di Visana sono tradizionalmente molto migliori. Il nostro rapporto qualità/prezzo è molto alto a livello nazionale, il che è continuamente dimostrato dalle analisi indipendenti eseguite ogni anno dal Vermögenszentrum VZ.

La **copertura contro gli infortuni** può essere esclusa dall'assicurazione di base, a condizione che lavoriate almeno 8 ore a settimana presso lo stesso datore di lavoro.

Vivete in condizioni economiche modeste? Allora avete diritto alla **riduzione del premio** dell'assicurazione obbligatoria di base. Pagate il premio in una volta sola (o su base semestrale): così facendo riceverete uno sconto. Se fate pagamenti regolari, anche di importi differenti, conviene attivare il **sistema di addebito diretto**.



# Controllate con attenzione le vostre fatture mediche

Gli errori possono capitare, anche nelle fatture di ospedali, medici o terapeuti. Può dunque valere la pena di controllare le copie delle fatture che ricevete in modo automatico. Siamo a vostra completa disposizione in caso di errori o dubbi.

Testo: Urs Gerber | Illustrazione: Visana

L'art. 43 cpv. 3 della Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) sancisce che i fornitori di prestazioni (ospedali, medici) devono informare tutte le pazienti e tutti i pazienti delle loro prestazioni tramite una copia della fattura. Questo avviene, in particolare, quando i fornitori devono fatturare i trattamenti da loro forniti direttamente alla cassa malati (sistema del terzo pagante, cfr. riquadro).

## Inviare sempre una copia delle fatture alle persone assicurate

Per contenere i costi nel sistema sanitario, a inizio 2022 il Consiglio federale ha invitato

i fornitori di prestazioni ad applicare queste disposizioni di legge in modo coerente. Chi non rispetterà queste regole sarà passibile di sanzioni. Di conseguenza, per ogni trattamento svolto, adesso le persone assicurate ricevono una copia della fattura, per posta o via e-mail.

## Come riconoscere le copie delle fatture

Le fatture dei tanti fornitori di prestazioni hanno forme molto diverse, dato che purtroppo non esiste un modello unico. Di solito il documento si intitola «Copia per il paziente», a cui si aggiunge a volte la nota «P. f. non inviare all'assicurazione» oppure «P.f. non pagare». È anche possibile che sul documento sia riportato direttamente l'indirizzo della compagnia assicurativa.

## Come procedere

Con la copia della fattura in mano avete la possibilità di controllare in prima persona i trattamenti fatturati. Controllate soprattutto se i trattamenti riportati sono effettivamente avvenuti alla data indicata e/o se i medicinali o i mezzi ausiliari menzionati vi sono stati realmente somministrati.

In caso di dubbio o errore contattate il fornitore di prestazioni o il Centro prestazioni di Visana. Sarà nostra cura chiarire la situazione con il fornitore di prestazioni in questione. Inoltre avete anche la possibilità di inviarci una notifica online tramite il modulo di contatto che trovate sul sito web di Visana. [visana.ch/contacto](https://www.visana.ch/contacto)

Sappiamo bene che non è sempre possibile per voi controllare le fatture nel dettaglio, per questo motivo ci pensiamo noi al posto vostro.

## Informazione importante

Vi preghiamo di non inviare le copie delle fatture a Visana, dato che abbiamo ricevuto il relativo documento già direttamente dal fornitore di prestazioni. In questo modo ci aiutate a evitare le inefficienze, grazie!

## Terzo garante e terzo pagante: che cosa sono?

Si tratta di due sistemi di retribuzione con i quali vengono remunerati i fornitori di prestazioni (medici e ospedali) per le loro prestazioni.

### Con il sistema del terzo pagante, i fornitori di prestazioni inviano le loro fatture direttamente agli assicuratori:

la pratica viene sbrigata interamente e direttamente tra la cassa malati e il fornitore in questione. Oggi questo processo si svolge per lo più in modo standardizzato tramite un canale elettronico.

### Con il sistema del terzo garante, le pazienti e i pazienti ricevono la fattura dal fornitore di prestazioni e, in questo modo, diventano debitori dell'onorario e sono quindi tenuti a saldare il giustificativo a chi l'ha emesso. Dopo che avrete inviato la fattura originale alla vostra cassa malati, quest'ultima vi verserà la quota che vi spetta. Per saperne di più:

la quota che vi spetta. Per saperne di più:





# Copia dei dettagli della fattura

<b>Documento</b>	Identificazione	101 32689 25.3.2022	10:59:59	Release	m 4.4G/it
<b>Fatturante</b>	N. GLN (B) N. RCC (B)	7601000092695 Z999999	Signor Via Esempio 1	Dott. med. Archimede Pitagorico	
<b>Prestatario</b>	N. GLN (P) N. RCC (P)	7601000092695 Z999999	Signor Via Esempio 1	Dott. med. Archimede Pitagorico	

Pagina 1

Medicina interna  
6600 Locarno  
Medicina interna  
6600 Locarno

**Paziente**

Cognome: Rezzonico  
 Nome: Petra  
 Via: Via principale 1a  
 NPA: 6500  
 Località: Bellinzona  
 Data di nascita: 24.12.2000  
 Sesso: F  
 Data caso:  
 N. caso:  
 N. AVS:  
 N. VEKA:  
 N. assicurato:  
 Cantone: TI  
 Copia: No  
 Tipo di rimb.: TP  
 Legge: LAMal  
 N. contratto:  
 Trattamento: 15.1.2022-15.1.2022  
 Motivo trattamento: Malattia  
 N./Nome impresa:  
 Ruolo / località: Studio medico

Signora  
 Petra Rezzonico  
 Via principale 1a  
 6500 Bellinzona

Data/N. benessere  
 Data/N. fattura: 25.3.2022/32689  
 Data/N. richiamo

<b>Committente</b>	N. GLN/N. RCC
<b>Diagnosi</b>	N1
<b>Elenco GLN</b>	1/7601000092695
<b>Osservazioni</b>	

Data Tariffa	Cod. tariffa	Codice rif.	Se	La	Quantità	Pt PM	fPM	Vpt PM	Pt PT	fPT	Vpt PT	E	R	P	M	Importo
15.1.22	001 00.0010		1		1.00	9.57		0.89	8.19		0.89					15.81
15.1.22	Consultazione, i primi 5 min. (consultazione di base)															
15.1.22	001 00.0020	00.0010	1		1.00	9.57		0.89	8.19		0.89					15.81
15.1.22	+ Consultazione, ogni 5 minuti successivi (supplemento per consultazione)															
15.1.22	001 00.0030	00.0010	1		1.00	4.78		0.89	4.10		0.89					7.90
15.1.22	+ Consultazione, ultimi 5 min. (supplemento per consultazione)															
	400 1263233		1		16.10											16.10
	DOXICICLINA FORTE cpr 200 mg 8 pz.															

## Visana App «traduce» le fatture

Le fatture ospedaliere sono spesso fonte di grattacapi per le e i pazienti che, da profani, non riescono a decifrarle. Prima di poter controllare un conteggio, è necessario conoscere il significato dei numeri e delle abbreviazioni. Visana App offre a questo scopo uno strumento di traduzione per rendere comprensibili le fatture Tarmed di medici e ospedali.

Per saperne di più:



N. IVA  
 Valuta: CHF

Acconto: 0,00

Importo totale: 55.60  
 di cui pr. obbl.: 55.60  
**Importo dovuto: 55.60**

**Le pazienti e i pazienti devono tassativamente ricevere sempre una copia della fattura dal fornitore di prestazioni.**

## Arosa e le montagne grigionesi: un paradiso per grandi e piccini



Arosa e la valle di Schanfigg sono noti per la loro variegata offerta dedicata alle famiglie. Percorsi tematici interattivi, eventi selezionati oppure una miriade di attività differenti l'una dall'altra: ad Arosa il divertimento è garantito, sia per i grandi che per i piccini.

Testo: Fabrizio Forcella | Foto: Arosa Tourismus

Il sole splende e penetra attraverso le finestre dell'Hotel Sunstar, annunciando quella che sarà una giornata indimenticabile con tutta la famiglia. Nel vicino lido Untersee, l'acqua cristallina invita a fare un tuffo rinfrescante, ma la nostra giornata inizia in montagna – con l'Arosa Card si può salire in alta quota gratuitamente. Nella stazione intermedia della funivia del Weisshorn ci aspetta il parco degli orsi di Arosa, dove sul sentiero avventura possiamo ammirare al meglio i quattro orsi del parco mentre fanno il bagno, pascolano o giocano.

### Caramelle alle erbe, corde e grossi pneumatici

Grazie al sentiero avventura di Ricola, anche il rientro in paese è un'esperienza senza eguali. Lungo il percorso le famiglie possono scoprire tante informazioni sulle caramelle alle erbe svizzere Ricola e su tutto ciò che le rende così uniche nel loro genere. Arrivati in paese, veniamo attratti da varie attività: un giro in pedalò sul lago Obersee, oppure un giro con i pattini da ghiaccio nella pista di pattinaggio o un'escursione ricca d'azione nel parco avventura di Arosa. Chi volesse mettere alla prova le proprie abilità in mountain bike può andare in bus fino alla stazione «Hörnli» e divertirsi nell'incomparabile Bikepark Skill Center.

### Percorsi tematici per tutti i gusti

Il sentiero degli scoiattoli è tutto un programma: si possono incontrare scoiattoli molto giocherelloni che non hanno paura di accompagnare i visitatori passo passo. Il nostro consiglio: acquistate un sacchetto di frutta secca presso il centro visitatori del centro sportivo e congressuale: gli scoiattoli verranno da voi per mangiarla direttamente dalle vostre mani. Anche il resto della valle di Schanfigg ha moltissimo da offrire: nel parco di tiro con l'arco di Hochwang potrete emulare le gesta di Robin Hood, a Castiel accompagnerete esseri fiabeschi sul sentiero delle fate e degli elfi, mentre fra Langwies e Fondei, durante l'escursione Actionbound, scoprirete di più sui Walser, che sono giunti a Fondei nel 1300.

Trovate ulteriori percorsi tematici interessanti in Svizzera nel nostro blog: [visana.ch/it/blog/2022/percorsi-tematici](https://visana.ch/it/blog/2022/percorsi-tematici)

### In palio una vacanza breve all'Hotel Sunstar ad Arosa

Mettiamo in palio due pernottamenti con prima colazione, per due adulti e due bambini, ad Arosa. Rispondete alla seguente domanda e inviate un'e-mail a [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch) scrivendo nell'oggetto «Arosa».

**Quali animali selvatici è possibile ammirare ad Arosa in un parco facente parte di un progetto di protezione degli animali?**

- A) Orsi
- B) Linci
- C) Lupi

Termine di partecipazione è il 20 settembre 2022. Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 27 settembre 2022. Non si terrà alcuna corrispondenza in merito al concorso. È escluso il ricorso alle vie legali e i premi non verranno corrisposti in contanti.



# Combi Care: il modello di assicurazione di base interessante

Con il nostro modello combinato dell'assicurazione di base «Combi Care», in caso abbiate un problema di salute potete fissare direttamente un appuntamento presso il vostro medico di famiglia oppure farvi consigliare dal personale specializzato di Medi24, telefonicamente o via chat.

Testo: Hannes Bichsel | Foto: Visana

Il modello dell'assicurazione di base Combi Care è molto apprezzato. La possibilità di scegliere liberamente tra Medi24 (consulenza al telefono o via chat da parte di personale specializzato) e il medico di famiglia personale, un premio interessante e la protezione giuridica per la salute inclusa hanno conquistato molti clienti.

## Rispettare le disposizioni

Per poter beneficiare a lungo termine di premi interessanti, le persone assicurate con Combi Care devono rispettare i seguenti obblighi:

- in caso di domande su questioni mediche, dovete rivolgervi sempre prima a Medi24 o al medico di famiglia selezionato – potrete consultare ulteriori fornitori di prestazioni (specialisti/e, terapeuti/e, ecc.) solo dopo aver ricevuto una prescrizione da Medi24 o dal medico di famiglia;
- segnalate sempre in anticipo a Medi24 le prescrizioni del medico di famiglia per altri fornitori di prestazioni, al telefono (0800 633 225) o via chat;
- acquistate medicinali generici e biosimilari al posto dei preparati originali (che, generalmente, non vengono rimborsati).

Trovate maggiori informazioni sul modello dell'assicurazione di base Combi Care alla pagina

↓ [visana.ch/it-combicare](https://visana.ch/it-combicare).

## Medicamenti generici e biosimilari

Un generico è un medicamento bioequivalente a un farmaco originale che le aziende farmaceutiche possono commercializzare una volta scaduto il brevetto del preparato originale, di regola (in Svizzera) dopo 20 anni. Siccome a quel punto la casa farmaceutica non deve più sostenere costi per lo sviluppo ed effettuare test di qualità, sicurezza ed efficacia, i farmaci generici costano tra il 20% e il 70% in meno dei rispettivi medicinali originali.

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



# 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](http://visana.ch/ilclub). Buon divertimento!

## Le nostre offerte per portare più equilibrio nella vita di tutti i giorni

Assaporare la  
rilassatezza,  
con il bollitore  
automatico  
per tè e acqua  
di Solis



### Un tutt'uno: bollitore e teiera, tutto in uno

Il Solis Tea Kettle Automatic fa bollire l'acqua o prepara il tè, secondo le vostre necessità. Il colino automatico per il tè assicura che la miscela non resti in infusione né troppo poco, né troppo a lungo – così che possiate gustarvela alla perfezione. Grazie alla possibilità di impostare la temperatura, l'aroma può svilupparsi in modo ottimale; la funzione di mantenimento della temperatura invece fa sì che l'acqua rimanga costantemente alla temperatura desiderata per un massimo di 60 minuti. Un ulteriore vantaggio è dato dalla funzione timer, con cui potete programmare l'orario di accensione.

- Colino in acciaio inossidabile rimovibile, semplice da pulire e riempire
- Bollitore e teiera in uno
- Durata di infusione: da 30 secondi a 10 minuti
- Cinque programmi per il tè
- Capienza: fino a 1,7 litri
- Parti in plastica senza bisfenolo A

### Tagliando d'ordine

\_\_\_ pezzo/i di Solis Tea Kettle Automatic  
a 119.90 franchi anziché 159.90.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

Telefono \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando e spedirlo a: Solis Switzerland AG, Visana-Angebot, Verkaufsdienst, Europastrasse 11, 8152 Glattbrugg

**Non perdetevi il prezzo speciale Visana Club: 119.90 franchi anziché 159.90** (spedizione e due anni di garanzia inclusi). Ordinatelo subito su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub) o con il tagliando d'ordine. Offerta valida fino al 31 dicembre 2022 o fino a esaurimento scorte. Maggiori informazioni su [solis.com](http://solis.com). Informazioni sul prodotto: 044 874 64 64 oppure [sales.ch@solis.com](mailto:sales.ch@solis.com).

Su [visana.ch/ilclub](http://visana.ch/ilclub) trovate anche il bollitore Vario Temp Kettle di Solis a un prezzo speciale.



Fare del bene – a sé  
e all'ambiente.



## Il tappetino da yoga in sughero naturale

Godetevi lo yoga con il tappetino ecologico Tunturi Kork TPE. È interamente composto da sughero naturale e nella parte inferiore ha uno strato di Eco-TPE (elastomeri termoplastici). Per produrlo non sono stati utilizzati prodotti chimici aggressivi; tutto il materiale di cui è composto è biodegradabile.

- Spessore: 4 mm
- Lunghezza: 183 cm
- Larghezza: 61 cm
- Include un laccio elastico nero per il trasporto
- Senza componenti tossici
- Odore neutro, antimuffa, antiscivolo



• **Tappetino da yoga Tunturi Eco Friendly Kork-TPE a 39.90 franchi anziché 56.90**

• **Mattoncino yoga in sughero Tunturi Eco Friendly Kork-Yogablock a 19.90 franchi anziché 26.90**

(inclusi due anni di garanzia e senza spese di trasporto a partire da 50 franchi).

Ordinatelo subito su [visana.ch/ilclub](https://visana.ch/ilclub) o [isports.ch/visana](https://isports.ch/visana) con il codice sconto «**VISANA22**». Informazioni sul prodotto: [info@isports.ch](mailto:info@isports.ch) o al numero di telefono 044 450 78 78. Offerta valida fino al 31 dicembre 2022 o fino a esaurimento scorte.

Trovate altri articoli per lo yoga e lo sport su [isports.ch/visana](https://isports.ch/visana). Beneficiate di uno sconto del 20% su tutti gli articoli della categoria «Functional».

## Ottimizzare la postura e dare sollievo alla schiena



Il prodotto brevettato «Posture Shirt 2.0» di Anodyne sostiene in modo ottimale la vostra schiena dandole sollievo. Queste magliette innovative rafforzano la consapevolezza verso una postura sana e leniscono dolori e tensioni alla schiena e alla nuca. Le fasce posturali NeuroBand integrate nella t-shirt esercitano una leggera trazione sulla parte superiore del corpo. In questo modo potete assumere una postura ottimale sul lavoro, mentre fate sport o a casa.

Oltre alle «Posture Shirt», Anodyne offre vari altri prodotti per una postura sana e il benessere in generale. Potete testare tutti i prodotti su [anodyne.ch](https://anodyne.ch) per 14 giorni, così da sentirne l'effetto sul vostro corpo.

**Ottimizzate la vostra postura con il 25% di sconto sugli innovativi prodotti posturali di Anodyne.**

Ordinateli subito su [visana.ch/ilclub](https://visana.ch/ilclub) con il codice promozionale «**VISANA25**». Offerta valida fino al 31 marzo 2023 o fino a esaurimento scorte.



**«Non avrei mai pensato che fosse così comoda da indossare e utile per alleviare i dolori alla schiena: proprio una bella sorpresa.»**

# Buono a sapersi

## Grazie per le vostre raccomandazioni su Visana

I nostri servizi di ottima qualità e i nostri prodotti vi hanno convinti? Allora segnalate Visana anche ai vostri amici e conoscenti e raccomandate noi e i nostri prodotti. Offriamo alla nostra clientela una consulenza personale a casa, in una delle nostre agenzie, al telefono o comodamente via video. Per ogni raccomandazione andata a buon fine riceverete 100 franchi in contanti. Inoltre, anche tutte le nuove persone assicurate (maggioresenni e non conviventi nella stessa economia domestica) riceveranno altri 100 franchi se stipuleranno determinate assicurazioni complementari.

### Bastano cinque minuti

Raccomandare Visana è semplice e veloce:

1. basta compilare il modulo online che trovate su [visana.ch/raccomandazione](https://visana.ch/raccomandazione)
2. e inviarlo, e il gioco è fatto. Al resto pensiamo noi.
3. Se la stipula va a buon fine con la combinazione di prodotti autorizzata, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi a testa.



In caso di domande, i nostri collaboratori e le nostre collaboratrici nelle agenzie Visana saranno lieti di aiutarvi. Potete fissare un **appuntamento di consulenza** comodamente online scansionando il codice QR.

**Opal Ibeto-Mbaye,**  
consulente assicurativa  
dell'agenzia generale di Lucerna



Siamo lieti di offrirvi la nostra consulenza: a casa, in agenzia, via video o al telefono.

### Domande frequenti

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

### Agenzie Visana

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

### Hotline

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

### Consulenza di telemedicina

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

### Casi d'emergenza all'estero

L'assistance 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 (a Visana è inclusa nell'assicurazione di base) chiamando il numero **031 389 85 00**.

### myVisana e Visana App

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

### Blog Visana

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

### Raccomandare e raccogliere punti in myPoints

Se la vostra raccomandazione andrà a buon fine non riceverete solo 100 franchi in contanti, ma raccoglierete automaticamente anche punti nel nostro programma bonus digitale myPoints. Questi punti possono valere fino a 120 franchi all'anno. Per maggiori informazioni su myPoints consultate la pagina [visana.ch/mypoints](https://visana.ch/mypoints).

# La «Festa delle feste» al Ballenberg

Il futuro ha bisogno di origini – con questo slogan il Museo svizzero all'aperto Ballenberg invita gli ospiti a un'esperienza multigenerazionale. La «Festa delle feste» si terrà il 24 e il 25 settembre e poi il 1° e il 2 ottobre 2022. Visana è lieta di sostenere in qualità di partner questo evento unico nel suo genere.

## Ritorno alle usanze festive

Sui prati e gli spiazzi della vasta superficie del museo troverete una selezione di 15 feste diverse. In questa occasione paesini, città, consorzi alpini, organizzazioni professionali e associazioni mettono in mostra le loro usanze festive e le loro tradizioni autunnali. Sperimentate il patrimonio culinario e culturale rossocrociato con tutti i sensi: attraverso cibo e bevande, musica e balli, mercatini e workshop. Alla «Festa delle feste» si incontrano tradizioni diverse, come la sagra degli alpigiani «Älplerchilbi» del Cantone di Obvaldo, la Festa di San Martino del Giura oppure la Bénichon del Canton Friburgo. Fate un tuffo nelle usanze svizzere!

## 25% di sconto sui biglietti

Potete ordinare comodamente i biglietti per la «Festa delle feste» su [festa-delle-feste.ch](http://festa-delle-feste.ch). Come assicurati e assicurate Visana riceverete il 25% di sconto su tutte le categorie di biglietti: basta inserire il codice «fdfvisana22» dopo aver inserito il numero di biglietti. Buon divertimento!

FEST DER FESTE  
FETE DES FETES  
FESTA DELLE FESTE  
FESTA DA LAS FESTAS



24. / 25. SEPT.  
01. / 02. OKT. 2022



## Campo di lotta svizzera: manca poco!

Il campo di lotta svizzera di Visana dell'anno scorso, con Christian «Chrigu» Stucki, è stato un vero successo. Ecco perché non vediamo l'ora della prossima edizione, il 15 e 16 ottobre 2022. Per un giorno intero, le e i partecipanti estratti a sorte avranno la possibilità di allenarsi con il loro idolo, Chrigu Stucki, e altri «big» della lotta svizzera, conoscendoli di persona. Come l'anno scorso, il campo di lotta svizzera si svolgerà nel seminterrato della palestra di lotta di Altenberg, a Berna. Le e i partecipanti avranno anche l'opportunità di scattare foto ricordo e ricevere autografi da Chrigu Stucki e dagli altri lottatori.

Visana attende con gioia queste due giornate indimenticabili insieme ai giovani talenti della lotta svizzera. E chissà, magari tra loro ci sarà anche il prossimo re o la prossima regina della lotta svizzera.

[it.camps.visana.ch](http://it.camps.visana.ch)

## Lista della limitazione della scelta ospedaliera (Ultimo aggiornamento: settembre 2022)

Le assicurazioni complementari ospedaliere offrono maggiori comfort e più privacy in caso di degenze in ospedale svolte in regime stazionario. Le tariffe applicabili dagli ospedali per questi servizi vengono concordate direttamente con Visana. Per evitare che i premi per le assicurazioni complementari ospedaliere vengano gravati da tariffe troppo elevate, Visana può escludere singoli ospedali dall'assicurazione complementare ospedaliera. Questo accade, ad esempio, se Visana e gli ospedali non riescono ad accordarsi sulle tariffe.

### Fate attenzione all'elenco degli ospedali

Per le persone titolari di un'assicurazione complementare ospedaliera, questo significa che le degenze stazionarie negli ospedali esclusi possono essere soggette a costi aggiuntivi non coperti dall'assicurazione complementare ospedaliera di Visana. Solo i ricoveri d'emergenza sono esclusi da questa limitazione. Gli ospedali esclusi sono consultabili nella «Lista della limitazione della scelta ospedaliera» su [visana.ch/ospedale](http://visana.ch/ospedale) (sotto «Download e informazioni», «Elenchi utili»).

Cantone	Luogo	Ospedale/Clinica	Nessun riconoscimento del reparto ospedaliero		
			comune	semiprivato	privato
BE	Bienne	Klinik für Plastische und Ästhetische Chirurgie	■	■	■
GE	Ginevra	Hirslanden Clinique des Grangettes		■	■
TG	Dussnang	Rehaklinik Dussnang		■	■
ZG	Oberwil b. Zug	Psychiatrische Klinik Zugersee		■	■
ZH	Zurigo	Klinik Hirslanden im Park		■	■
ZH	Zurigo	Limmatklinik		■	■
ZH	Zurigo	Universitätsklinik Balgrist (solo paraplegia acuta)		■	■

## «Zurigo 2014 è stata la scintilla da cui è partito tutto»

L'atletica leggera svizzera infila un successo dietro l'altro, come mai prima d'ora. Da sette anni, Christoph Seiler ne presiede la federazione. Nell'intervista racconta l'importanza dei «fiori all'occhiello» e degli Europei «in casa» del 2014 a Zurigo.

Intervista: Stephan Fischer | Foto: Mauro Mellone

### Signor Seiler, com'è fare il presidente di Swiss Athletics?

È un grande onore e un enorme divertimento vivere da vicino lo sviluppo dell'atletica leggera svizzera e contribuire a plasmarla. Stiamo assistendo alla fase più gloriosa della federazione, che si rispecchia anche nell'incremento dell'interesse dei media. A questo proposito tengo consapevolmente un basso profilo: sono gli atleti e le atlete a dover comparire nei media, non il presidente.

### Quali sono le ragioni di questa storia di successi?

All'inizio di questa storia c'è stata, una ventina d'anni fa, la più grande crisi della nostra federazione: eravamo malmessi, sia dal punto di vista finanziario che sportivo. Una delle misure adottate allora fu quella di rielaborare i criteri di selezione per i grandi eventi, così da permettere a più atlete e atleti di partecipare ai Campionati europei: fedeli al motto «Creare opportunità». Se qualcuno riesce ad arrivare agli Europei, viene voglia di fare ancora di più, ad esempio partecipando a un Mondiale o un'Olimpiade. Così si è creata una dinamica positiva.

**«Sono gli atleti e le atlete a dover comparire nei media, non il presidente.»**

### E gli altri motivi?

Per sostenere questo sviluppo, la Svizzera si è candidata come organizzatore di un campionato europeo, che si è tenuto nel 2014 a Zurigo e ci ha dato un grande slancio. Il terzo punto è stato rendere più interessanti i nostri format per le giovani leve, così da tornare nelle grazie dei giovanissimi. Ci siamo riusciti con il rilancio della UBS Kids Cup, dieci anni fa. Ora è arrivato Visana Sprint, con cui anche nei prossimi anni vogliamo coltivare fiori all'occhiello di talento internazionale.

### Quali sono i Suoi obiettivi di presidente?

Quando sono stato eletto, nel 2015, ho formulato tre obiettivi: raccogliere lo slancio degli Europei del 2014 a Zurigo; rafforzare la federazione con progetti dedicati alle giovani leve e legami più stretti con l'ambiente della corsa; infine, da un punto di vista finanziario, tenere il passo con la crescita e trovare partner che ci sostengano in questo proposito. Questi obiettivi li abbiamo ancora oggi.

### La punta di diamante dell'atletica svizzera è composta prevalentemente da donne. Come mai?

Anche qui, ritengo che uno dei motivi risalga agli Europei 2014 di Zurigo. I successi della giovane Mujinga Kambundji e forse ancora più la sua disavventura nella staffetta hanno commosso i tifosi svizzeri. Poco dopo, Mujinga Kambundji, Selina Büchel e Lea Sprunger hanno vinto le prime medaglie agli Europei. Fiori all'occhiello come questi sono fondamentali per una disciplina sportiva. Molte ragazzine hanno voluto emulare i loro idoli. In prospettiva, gli Europei del 2014 sono stati la scintilla che ha fatto fiorire l'atletica leggera svizzera, soprattutto in campo femminile.

### Parola chiave: partenariati con le aziende.

È estremamente importante per noi avere partner che vogliano fare la storia insieme a noi. Per fortuna abbiamo partner come questi – come Visana e UBS. Uno degli obiettivi di un progetto come Visana Sprint è trovare gli eredi delle regine dello sprint di oggi. E, speriamo, anche gli eredi, così da vedere nuovi nomi ai vertici, tra cinque anni.

### La carica di presidente è una carica di volontariato.

#### Quanto pensa di continuare ancora?

Nel 2023 scadrà il mio secondo mandato. Se sarò rieletto, mi ritirerò definitivamente nel 2027, perché subito la mia elezione ho introdotto un limite di anni in cui si può restare in carica. Sono convinto che al giorno d'oggi non abbia più senso tenere un funzionario per trent'anni nello stesso posto.





## Scheda biografica

Christoph Seiler (53 anni) vive con la moglie e le due figlie (15 e 19 anni) a Unterseen, nell'Oberland bernese. Dal 2015 presiede la Federazione svizzera di atletica leggera. Prima, è stato per 15 anni presidente del comitato organizzativo della Jungfrau Marathon. Professionalmente, la sua attività principale è quella di CFO della Ferrovia della Jungfrau, incarico che ricopre da 20 anni. L'ex-fondista (miglior performance da maratoneta: 2:25:04 ore) fa sport quasi ogni giorno, che sia con le scarpe da running, in sella alla bici da corsa o alla mountain bike oppure, in inverno, sulle piste da sci e da fondo.

## Tagliando di concorso

Vorrei vincere due pernottamenti per due persone all'Hotel Neuenfels, inclusi colazione, un ingresso ciascuno al Cassiopeia Therme, pass di benvenuto a Badenweiler che garantisce diversi sconti, carta «Konus» per viaggiare gratuitamente in bus e treno nella Foresta Nera e viaggio andata/ritorno con Railtour Suisse.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

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

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

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

Incollate il tagliando su una cartolina postale e inviatelo entro il 1° ottobre 2022 a: VisanaForum, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 16

Puro relax  
nello stabilimento  
termale Cassiopeia  
Therme.



## In perfetto relax nella Foresta Nera

Badenweiler, nel cuore del Markgräflerland, ha tanto da offrire: acque termali, benessere, un clima salubre e mite e la cucina tipica del Baden-Württemberg. Questa stazione termale si trova in un angolo tranquillo e baciato dal sole, ai piedi delle propaggini meridionali della Foresta Nera. Mettiamo in palio una breve gita per due persone all'Hotel Neuenfels.

Testo: Indira Grunhofer | Foto: Staatsbad Badenweiler, Hotel Neuenfels

A Badenweiler la salute ha una lunga tradizione. Nell'Hotel Neuenfels ([hotel-neuenfels.de](http://hotel-neuenfels.de)) troverete il complesso termale Cassiopeia Therme, con i suoi 1000 metri quadrati di piscine affacciate sul parco, un bagno romano-irlandese e un'invitante oasi wellness. Il Cassiopeia Therme è alimentato dalle acque della fonte termale romana di Badenweiler, che nel loro lungo percorso si arricchiscono di preziose sostanze minerali. La combinazione di calore benefico e bagno termale è garanzia di perfetto relax e offre tante altre possibilità di prendersi cura della propria salute.

### Avete voglia di un viaggio a Badenweiler?

Allora inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione su [visana.ch/concorso](http://visana.ch/concorso).



Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 7 ottobre 2022. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali; i premi non verranno corrisposti in contanti. Con la vostra partecipazione autorizzate

Visana e Railtour all'utilizzo dei dati forniti per finalità di marketing. Tale autorizzazione può essere revocata in qualsiasi momento. Ogni persona può partecipare al concorso una sola volta.