

Concorso

Partecipare gratuitamente al campo estivo «YB Kids Camp» e alla Women Sport Evasion

Sport e divertimento per grandi e piccini. Un'estate all'insegna dello sport. Visana mette in palio 25 posti gratuiti per i campi estivi degli YB a Berna e 100 partecipazioni alla Women Sport Evasion di Losanna.



Visana sostiene la Women Sport Evasion (dedicato solo alle donne a partire dai 16 anni) che si terrà il 20 e 21 giugno 2015 a Losanna e il campo estivo «YB Kids Camp» (per ragazzi e ragazze con anno di nascita dal 2001 al 2008) dal 20 al 24 luglio 2015 presso il campo sportivo Allmend di Berna. Inviateci il tagliando di partecipazione o partecipate all'estrazione online su www.visana.ch. Buona fortuna!

Tagliando di partecipazione

Desidero vincere una delle seguenti partecipazioni (apporre una crocetta sull'evento desiderato):

- (numero max. 4) entrate gratuite per la Women Sport Evasion 2015 (solo per donne a partire da 16 anni) del
 - 20 giugno a Losanna / 21 giugno a Losanna OPPURE
- 1 partecipazione gratuita al campo estivo «YB Kids Camp» dal 20 al 24 luglio 2015.

Signora Signor

Cognome _____

Nome _____

Via, n. _____

NPA, luogo _____

E-mail _____

Incollare il tagliando su una cartolina postale e inviarla entro il 17 aprile 2015 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3015 Berna.

Le vincitrici e i vincitori saranno informati direttamente entro il 24 aprile 2015. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Con la partecipazione si consente a Visana di utilizzare i dati indicati a scopo di marketing. L'autorizzazione all'utilizzo dei dati può essere revocata in ogni momento. Si può partecipare al concorso una sola volta.

Sondaggio tra i lettori
Pagina 17



La stagione delle due ruote è aperta
Lungo l'itinerario del cuore
Pagina 10



Visana Club
I vostri vantaggi: le nostre offerte primaverili
Pagina 12



Thomas Mattig
A colloquio con il Presidente di Promozione Salute Svizzera
Pagina 22



Sommario

- 3 «Fondamenta stabili per Visana»
- 4 Women Sport Evasion a Losanna!
- 6 La nostra consulente alla clientela a Friburgo
- 8 Mantenere il bilancio acido-basico
- 10 Lungo l'itinerario del cuore
- 12 Visana club e le esclusive offerte primaverili
- 14 Raccomandare Visana conviene
- 15 Dieci piste ciclabili per la prossima gita in famiglia
- 16 Gratis al Campo estivo «Young Boys Kids»
- 17 Sondaggio tra i lettori: la vostra opinione è importante per noi
- 18 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Thomas Mattig
- 24 Concorso

Editoriale

Care lettrici, cari lettori,

il primo numero della rivista «VisanaFORUM» 2015 è dedicato alla primavera. Come per la maggior parte delle aziende, anche per Visana è tempo di bilanci. Chiudiamo l'anno con buoni risultati: anche nel 2015 potete fare affidamento su un partner forte e sicuro che vuole mantenere i più elevati standard di qualità. Nelle prossime pagine potete trovare maggiori informazioni sui risultati del 2014.

La primavera è anche il momento per riprendere le attività all'aperto. A tal proposito desideriamo attirare la vostra attenzione sulla Herzroute, l'itinerario del cuore, uno dei percorsi ciclabili per e-bike più apprezzati in Svizzera. In qualità di partner pluriennale, Visana è lieta di presentarvi le sette nuove tappe che saranno aperte in questa stagione. L'itinerario del cuore si estende dal lago di Ginevra al lago di Costanza, lungo oltre 720 chilometri con un dislivello di complessivamente 12 000 metri. Montate in sella, il 1° aprile si parte!

Oltre all'itinerario del cuore, Visana promuove anche il nuovo opuscolo con i dieci itinerari più belli della Svizzera da percorrere in bicicletta con tutta la famiglia e offre un importante contributo sull'equilibrio acido-basico dimostrando che, in quanto assicurazione malattie e infortuni è interessata al benessere fisico e mentale dei suoi clienti. Le proposte sono raccomandate anche dalla fondazione Promozione Salute Svizzera, il cui direttore, Thomas Mattig in un'intervista spiega che cosa può fare ogni singolo, ma anche l'economia per il benessere della popolazione svizzera.

Vi auguriamo una piacevole lettura e una magnifica primavera



Albrecht Rychen
Presidente del Consiglio
di Amministrazione



Urs Roth
Presidente della Direzione

P.S.: partecipate al grande **sondaggio tra i lettori**, ne vale la pena!



«Fondamenta stabili per Visana»

Anno d'esercizio 2014. Il Gruppo Visana chiude bene il 2014. L'azienda è fondata su basi solide e soddisfa le norme in materia di vigilanza. Continua a crescere anche il numero di assicurati.

«VisanaFORUM» ha incontrato Urs Roth, CEO del Gruppo Visana per parlare del risultato d'esercizio 2014.

«VisanaFORUM»: Visana è considerata una compagnia assicurativa solida. È corretto?

Urs Roth: Sì. Nonostante le difficili premesse, siamo riusciti ad affermarci sul mercato raggiungendo un buon risultato sia nell'ambito delle assicurazioni di base che in quello delle assicurazioni complementari.

Che cosa significa concretamente?

Significa che nel settore assicurativo abbiamo raggiunto nuovamente un solido risultato positivo. Unitamente al risultato del Gruppo che grazie agli investimenti finanziari è nuovamente in progresso, questo contribuisce a far sì che Visana soddisfi i requisiti normativi minimi imposti dalle autorità di vigilanza nell'ambito delle assicurazioni di base e complementari.

Come si è sviluppato il portafoglio assicurativo nell'ultimo anno?

Nel settore dei Clienti privati il numero di assicurati è rimasto sostanzialmente invariato, mentre nel settore dei Clienti aziendali il numero di aziende assicurate presso Visana è addirittura aumentato. Con oltre 1,1 milione di assicurati, Visana si posiziona tra le compagnie assicurative per malattie e infortuni leader della Svizzera.

E come si evolve la situazione nell'ambito delle assicurazioni di base e complementari?

Il trend nei due settori non è uguale. Nell'assicurazione di base si sono registrati lievi cali,

soprattutto presso sana24 e vivacare. Il motivo principale risiede nell'andamento dei costi delle prestazioni che ci hanno costretto ad aumentare i premi. Al contrario, presso il soggetto giuridico Visana il numero di assicurati nell'ambito delle assicurazioni di base è aumentato, così come per le complementari.

Quali conclusioni trae da questi risultati?

Visana opera su basi solide. Questo ci permette di proporci anche nel 2015 come partner forte e affidabile che convince per i suoi collaboratori motivati e competenti e per un servizio di alta qualità.

David Müller
Responsabile Comunicazione aziendale



Urs Roth, CEO
del Gruppo Visana

Rapporto di gestione 2014

Il rapporto di gestione del Gruppo Visana si presenta con una nuova veste. Strutturato in modo più pratico e con un design più moderno vuole essere una promessa che Visana rivolge ai suoi clienti. Abbiamo suscitato il vostro interesse? Visitate il sito reports.visana.ch oppure dal 30 aprile 2015 ordinate la vostra copia personale, inviando un'e-mail a: uk@visana.ch.



Nota editoriale: «VisanaFORUM» è una pubblicazione del Gruppo Visana. Visana, sana24 e vivacare appartengono al Gruppo Visana. «VisanaFORUM» esce quattro volte all'anno. Redazione: Stephan Fischer, David Müller, Peter Rüegg, Isabelle Bhend. Indirizzo: Visana-FORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Fax: 031 357 99 32. E-mail: forum@visana.ch. Grafica: Natalie Fomasi, Elgg. Frontespizio: Herzroute AG. Stampa: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen. 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).

Women Sport Evasion – una storia di successo

Un fine settimana dedicato solo alle donne. La Women Sport Evasion si terrà per l'ottava volta a Losanna durante il fine settimana del 20 e 21 giugno 2015. Sul lago Lemano si attendono 2500 partecipanti, un nuovo record. In qualità di sponsor principale, Visana mette in palio 100 partecipazioni gratuite per le lettrici di «VisanaFORUM».

L'evento è ospitato dal centro sportivo Stade-Pierre-de-Coubertin e si svolge in un'atmosfera serena, disinvolta e spontanea. La maggior parte delle partecipanti arriva in piccoli gruppi e si dedica ai corsi di fitness e wellness insieme alle amiche. La Women Sport Evasion

di Losanna è una storia di successo e anche per il 2015 è previsto un nuovo record di partecipanti.

Ampia scelta

Le partecipanti possono scegliere tra oltre una dozzina di corsi sulle attuali tendenze nel campo della danza, fit-



ness e wellness che verranno offerti più volte al giorno e possono essere frequentati tutte le volte che lo si desidera. Non c'è una sequenza predefinita e non è necessaria alcuna iscrizione, il programma viene scelto in base agli interessi individuali.

In vista di un nuovo record di partecipanti anche la gamma dei corsi verrà ampliata e non mancheranno le attività più in voga che l'anno precedente hanno maggiormente attirato l'attenzione come Sh'bam, Body Attack o Drums Alive.

Numero limitato di posti

Il numero dei posti è limitato a un massimo di 1300 partecipanti al giorno. Iscrivere già oggi conviene, dato che una volta raggiunto il limite non saranno più accettate ulteriori iscrizioni. Il forfait giornaliero (sabato o domenica) del costo di 60 franchi include la partecipazione ai workshop, il pranzo, gli spuntini e un piccolo regalo ricordo.

Avendo a disposizione quasi 30 corsi, è chiaro che non tutti possono essere frequentati in una sola giornata. Chi non ne volesse perdere nemmeno uno, può acquistare il biglietto per l'intero fine settimana del costo di 95 franchi (senza pernottamento). Buono a sapersi: i corsi si svolgeranno in francese e in parte in tedesco.

Partecipazioni gratuite per Losanna

Chi desidera partecipare alla Women Sport Evasion di Losanna ha due opzioni: farsi invitare da un'amica



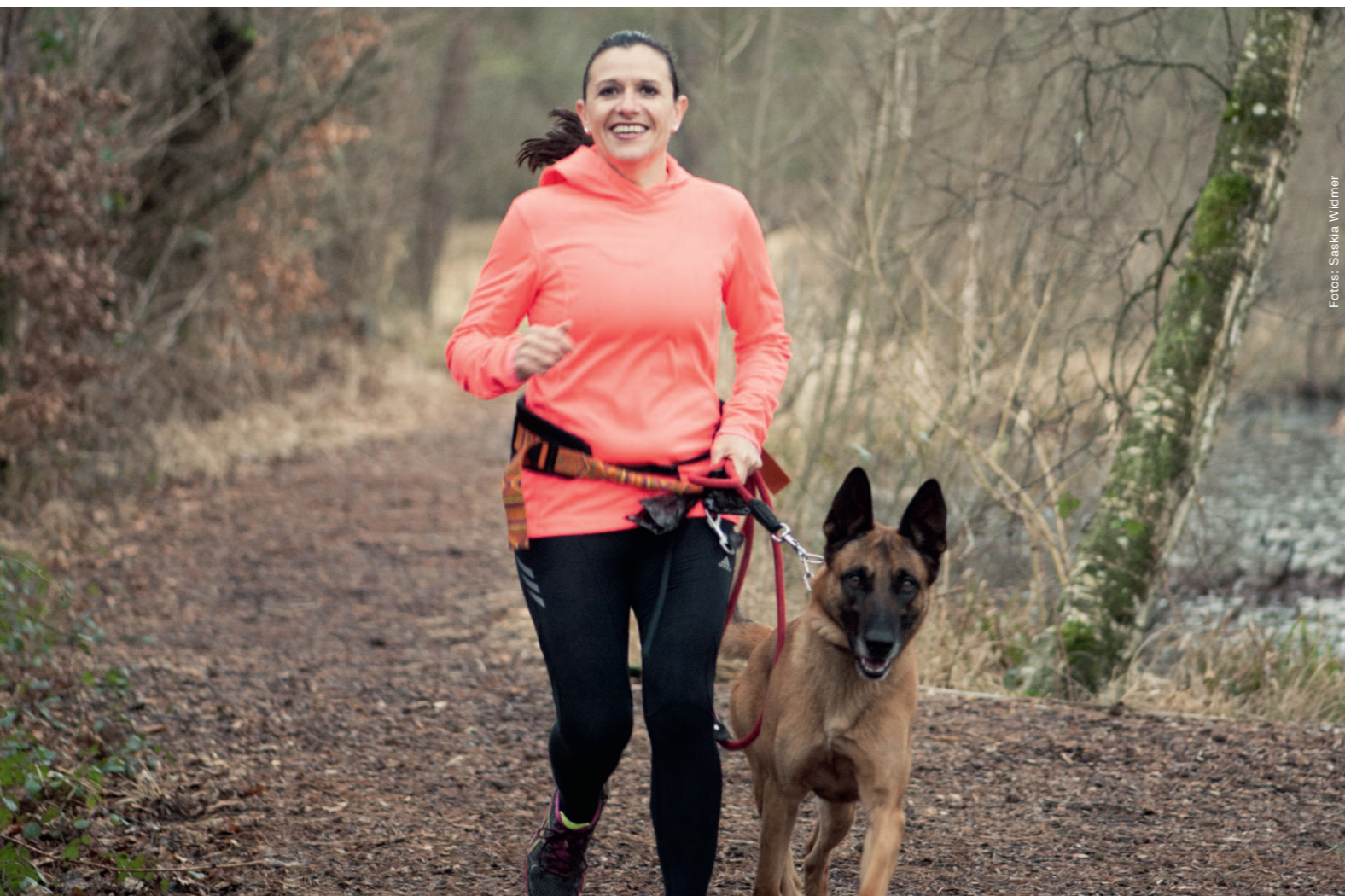
In palio 100 partecipazioni gratuite

«VisanaFORUM» mette in palio 100 biglietti gratuiti per la Women Sport Evasion 2015 a Losanna. Se insieme alle vostre amiche desiderate far parte dell'edizione 2015 che si terrà il 20 e il 21 giugno, partecipate al nostro concorso a pagina 24. Se la fortuna non fosse dalla vostra parte, potete iscrivervi fino a qualche giorno prima della manifestazione al sito www.womensportevasion.ch. Buona fortuna!

o vincere una delle 100 partecipazioni gratuite messe in palio da «VisanaFORUM» (vedi riquadro). Per maggiori informazioni sulla Women Sport Evasion, il link per l'iscrizione online e il programma giornaliero consultate la seguente pagina web www.womensportevasion.ch oppure il profilo Facebook su www.facebook.com/WomenSportEvasion.

Stephan Fischer

Comunicazione aziendale



Fotos: Saskia Widmer

«Ci prendiamo il tempo necessario»

Luci puntate su un collaboratore Visana. Scegliere l'assicurazione adatta alle proprie necessità non è semplice. Suzanne Morandi offre consulenza ai clienti di Friburgo per permettere loro di fare buone scelte.

Non si può non sentire Suzanne Morandi, la sua voce è decisa e potente: «Francesca, ti richiamo domani così possiamo parlare della tua polizza». Conclude la telefonata in tono gentile.

Prendersi il tempo necessario

Francesca è una cliente italiana che l'anno scorso ha seguito il marito in Svizzera, afferma la consulente alla clientela. «È una famiglia simpatica. Gli ho aiutati a scegliere l'assicurazione malattie per i genitori e i figli e subito mi hanno

proposto di darci del tu. Francesca e suo marito hanno fiducia in me e questo mi motiva molto».

Anche il nonno di Suzanne Morandi era di origini italiane, purtroppo però lei non parla l'italiano «ma ne ho il temperamento!», dice scuotendo i capelli neri.

È disponibile per tutte le questioni dei suoi clienti, sia al telefono sia per i colloqui personali. I clienti le sono grati perché si prende il giusto tempo da dedicare loro. Suzanne Morandi non offre consulenza solamente alle persone già

La consulente alla clientela Suzanne Morandi si allena per la prossima maratona e percorre insieme al suo fedele compagno Elgos dai 40 ai 45 km alla settimana.

assicurate, ma anche ai nuovi clienti, a cui presenta contratti d'assicurazione secondo le loro esigenze.

Il suo posto di lavoro si trova direttamente vicino allo sportello nella sala accoglienza, quando invita i clienti per un colloquio personale li fa accomodare nella sala riunioni e il caffè non manca mai.

Colloqui personali

Durante i colloqui personali faccia a faccia è più facile capire le esigenze dei clienti. La pressione di tempo si fa sentire meno, si è meglio preparati e si può consultare la documentazione necessaria. Contrariamente, al telefono occorre fornire argomentazioni in modo efficace, spontaneo e veloce.

Molti clienti chiedono di Suzanne Morandi quando chiamano, infatti da Visana possono parlare direttamente con la persona competente per il loro caso. «I nostri clienti non hanno bisogno di cliccare dei tasti per restare in attesa», afferma. «La nostra massima recita: «Siamo le persone competenti del caso». Possiamo controllare nel loro dossier e offrire loro consulenza».

Percorso professionale

Da inizio 2013 Suzanne Morandi lavora presso Visana a Friburgo in un team di 10 persone. Dopo aver seguito una formazione di base commerciale, ha lavorato presso la sede principale di un panificio di grandi dimensioni; le fette biscottate e i bretzel erano il suo pane quotidiano. Le sue attività comprendevano la gestione dei progetti, il telemarketing e la gestione delle pratiche.

Dal 2001 è stata responsabile del personale e delle finanze in un callcenter con sede a Berna. All'inizio si trattava di una piccola ditta a conduzione individuale con 10 collaboratori che nel giro di 12 anni si è espansa a livello nazionale aumentando a 60-80 gli occupati a tempo parziale. La ditta è stata inglobata da una concorrente e ha dovuto cambiare sede. Suzanne Morandi conserva ancora i ricordi non troppo piacevoli del giorno in cui ha lasciato per ultima le stanze ormai vuote dell'ufficio.

Il suo sogno: la maratona di Berlino

Suzanne Morandi è bilingue, come spesso accade nella zona di Friburgo. È cresciuta al confine tra la zona germa-



nofona e francofona e ora vive insieme al suo compagno e le loro due figlie a Düdingen.

Durante il tempo libero ama andare a correre tre o quattro volte la settimana, un progetto ambizioso. «Quando corro mi rigenero» afferma, ma oltre alla corsa c'è anche il pilates per allenare la muscolatura che aiuta a mantenere una buona postura del corpo. Quando corre la segue sempre Elgos, il suo pastore belga che le infonde sicurezza quando viene buio, ammette.

A settembre intende partecipare alla Jungfrau-Marathon, un percorso di 42,195 chilometri da Interlaken fino alla Kleine Scheidegg, con un dislivello di oltre 1800 metri. Per l'allenamento si rivolge a un professionista e chissà, forse potrà andare alla maratona di Berlino?

Peter Rüegg

Comunicazione aziendale



Foto: Saskia Widmer

Mantenere l'equilibrio acido-basico

Alimenti acidi e basici. Una dieta poco variata e il moderno stile di vita possono alterare l'equilibrio acido-basico del nostro corpo. Tale alterazione favorisce la comparsa di iperacidità che a sua volta potrebbe essere causa di alcune malattie.

Il nostro sangue ha un valore pH* che oscilla tra 7,35 e 7,45, ed è dunque leggermente alcalino (o basico). Se il valore scende sotto il 7,35, si parla di acidosi. Esso può essere influenzato dall'alimentazione, lo stile di vita (poco movimento, generi voluttuari) e fattori esterni (stress, sostanze contaminanti).

Il corpo mantiene l'equilibrio

Il nostro corpo dispone di meccanismi di autoregolazione che mantengono costante il valore del pH o in caso di alterazioni lo riportano nella norma. Per esempio tramite la respirazione, in quanto si espira anidride carbonica (acida) e si inspira ossigeno (basico).

Che alcune malattie causino l'iperacidità è un fatto associato. Tuttavia, gli esperti non sono d'accordo sul fatto che

l'alimentazione poco variata possa alterare l'equilibrio acido-basico. E la domanda, se l'iperacidità possa essere la causa di malattie o se è solo un loro sintomo, rimane aperta.

Il ruolo dell'iperacidità

Da quasi tre decenni Roy Hinnen si dedica alle questioni legate all'alimentazione. «Come sportivo ho fatto tanti errori, ma ho anche imparato molto», afferma. Per l'ex campione di triathlon è chiaro che le abitudini alimentari poco variare e l'iperacidità svolgono un ruolo importante in caso di molte malattie o infortuni, tuttavia non per tutti, in quanto non tutti reagiscono allo stesso modo.

Roy Hinnen condivide le sue conoscenze con gli atleti di resistenza che allena e di cui cura anche l'alimentazione. «Desidero sensibilizzare e motivare le persone a riflettere



Alcuni alimenti acidificanti

Carne e insaccati, uova, pesce, latticini, muesli preconfezionati, prodotti contenenti zucchero, tutti i prodotti preconfezionati, tè, caffè, alcool, limonata.

Alcuni alimenti alcalizzanti

Verdura, frutta (p. es. avocado, banane, pompelmo, ciliegie, limone), frutta secca, legumi, noci (mandorle, semi di zucca, semi di girasole), erbe fresche, tè alle erbe, acqua del rubinetto, latte di soia, patate, mais, riso selvatico, castagne.

sulle proprie abitudini alimentari e a sperimentarne di nuove. Perché non sostituire la carne con la Quinoa o il riso a chicco lungo? Non perché non gradisca un bel pezzo di carne, ma si tratta sempre e comunque delle giuste quantità.

Provare per credere

Egli consiglia di provare a ridurre il consumo di alimenti acidificanti (cfr. riquadro) per sei mesi e di vedere la reazione del corpo. È tuttavia necessaria una grande forza di volontà per cambiare il proprio stile di vita, cosa non sempre semplice. È però più sensato che assumere delle polverine basiche.

Stephan Fischer

Comunicazione aziendale

* Il valore pH è una misura che indica il grado di acidità e basicità di una soluzione. Le soluzioni acide hanno un pH tra 1 e 7, mentre quelle basiche (o alcaline) tra 7 e 14. L'acqua ha un valore neutro pari a 7.

«Un tema che riguarda tutti»

Roy Hinnen (48) è stato campione di triathlon e dal 1987 al 1991 è stato 5 volte campione svizzero. Vanta un'esperienza di 30 anni come atleta e allenatore nell'ambito di sport di resistenza e oggi si dedica all'alimentazione, all'organizzazione degli allenamenti e della tecnica di sportivi.

www.triathloncoach-royhinnen.ch



«VisanaFORUM»: a chi può interessare il tema relativo all'equilibrio acido-basico?

Roy Hinnen: la questione è nata in seguito alla produzione ed elaborazione industriale dei generi alimentari. Ciò ha causato un problema molto comune oggi tra le persone, ovvero difficoltà di assorbimento dei nutrienti attraverso lo stomaco. Ecco il motivo per cui questo tema è importante per noi tutti.

È più indicato per le persone che praticano sport di resistenza?

Certamente, chi si allena intensamente produce più acido lattico nei muscoli e automaticamente iperacidità. Per questo motivo, gli sportivi devono fare attenzione all'alimentazione affinché gli organi possano ridurre l'acidità.

Da cosa posso notare che il mio corpo è in iperacidità?

Ci sono semplici accorgimenti che sono sintomi di iperacidità. Per esempio l'alito cattivo o la maglietta sudata che il giorno dopo puzza, invece di essere solo salata.

Cosa posso fare per ridurre velocemente l'iperacidità?

Iniziare la giornata con una bella limonata ricavata dal succo fresco di un limone diluito con dell'acqua tiepida. Questo ha un'azione basica. Bere acqua dal rubinetto o dalle sorgenti ed evitare quella delle bottigliette PET. Inoltre, ridurre gli alimenti che producono molta acidità, come il caffè, il tè nero e i latticini.



La Herzroute raggiunge il lago di Costanza

Un'esperienza unica. La stagione delle due ruote è aperta. Organizzate un'escursione in sella alle e-bike lungo uno dei percorsi ciclabili più apprezzati in Svizzera. In veste di sponsor principale della Herzroute, Visana vi propone due offerte imperdibili a prezzo ridotto.

Chi ama andare in bici sceglie l'itinerario del cuore. Questo percorso non si estende lungo vallate o fiumi, ma tocca tappe immerse nella tranquillità attraverso i paesaggi più belli e pittoreschi della Svizzera lungo strade non trafficate ricche di emozioni, villaggi storici e panorami idilliaci.

Perla del cicloturismo nazionale

Il 1° aprile 2015 oltre alle sette tappe esistenti tra Losanna e Zugo saranno aggiunte altre sei che portano

da Zugo a Einsiedeln, Rapperswil, Wattwil, Herisau, Altstätten fino a Rorschach sul lago di Costanza. La Herzroute diventa così la principale pista ciclabile a livello nazionale. Sul sito «La Svizzera in bici», la strada regionale 99, «Route 99», è lunga 720 chilometri e ha un dislivello totale di 12 000 metri.

Grazie alla pedalata assistita scalare i rilievi montuosi tra il lago di Ginevra e di Costanza sarà un



Itinerario del cuore «rustico» con un risparmio di 60 franchi

Avete voglia di farvi coccolare per due giorni? Allora scegliete questo itinerario che vi dà la possibilità di alloggiare in una fattoria dove vi aspettano una cena speciale e una camera dallo stile rustico. Riceverete in omaggio due borse per biciclette Ortlieb dell'itinerario del cuore e una piccola sorpresa.

Valido per due persone, al prezzo speciale di 439 franchi (prezzo normale 499 franchi). Incluso nel prezzo per due persone: noleggio bicicletta FLYER per due giorni, cena, pernottamento in camera doppia (B&B o camera in fattoria) inclusa colazione, due borse per bicicletta Ortlieb e sorpresa.

gioco da ragazzi. Persino i nativi del luogo si stupiscono del percorso e riscoprono così la loro regione in chiave nuova.

Fantastiche offerte per gli assicurati Visana

Concedetevi qualcosa di davvero speciale. I magnifici paesaggi e i benefici per il sistema cardio-vascolare rendono l'itinerario del cuore un vero e proprio elisir di benessere per corpo e mente. Potete organizzare gite di uno o più giorni. Lungo i percorsi potete noleggiare le biciclette Flyer e concedervi una pausa presso le stazioni dove potete sostituire le batterie delle vostre bici. Gli assicurati Visana hanno un motivo in più per fare un'escursione sull'itinerario del cuore, infatti per gli appassionati delle due ruote Visana ha in serbo due fantastiche offerte.

Peter Rüegg
Comunicazione aziendale



Itinerario del cuore con «stile» con un risparmio di 80 franchi

Preferite fare una gita in grande stile? Allora partite alla scoperta di panorami incantevoli e pernottate in uno dei nostri alloggi partner di categoria superiore. Vi aspettano un'accoglienza calorosa, una cena romantica con quattro portate e un pernottamento in camera doppia con colazione. Inoltre, riceverete in omaggio due borse per bicicletta Ortlieb dell'itinerario del cuore.

Valido per due persone, al prezzo speciale di 559 franchi (prezzo normale 639 franchi). Incluso nel prezzo per due persone: noleggio bicicletta Flyer per due giorni, cena di quattro portate, pernottamento in camera doppia inclusa colazione, due borse per bicicletta Ortlieb dell'itinerario del cuore e sorpresa.

Per prenotare chiamate il numero 034 408 80 99 o contattateci via e-mail all'indirizzo mail@herzroute.ch oppure online su www.herzroute.ch. Qui potete trovare maggiori informazioni sui percorsi. Le offerte sono valide per tutte le tappe nel periodo dal 1° aprile 2015 al 31 ottobre 2016. In caso di prenotazione online alla voce osservazioni immettere il numero d'assicurato.

Offerte primaverili di Visana Club

Visitate regolarmente
Visana Club al sito
www.visana-club.ch

Visana Club – più vantaggi per voi. Godetevi la natura e i primi giorni di sole insieme alla vostra famiglia.

Schilthorn – panorama a 360° per tutta la famiglia



Dallo Schilthorn (2970 m.s.m) si può ammirare il panorama alpino dell'Oberland bernese in tutta la sua bellezza. Già solo il viaggio di risalita con la funivia panoramica regala emozioni mozzafiato. Il viaggio vi porta a scoprire cascate scroscianti e pendii scoscesi. Dalla cima potete ammirare un panorama a 360° dal Titlis all'Eiger, al Mönch allo Jungfrau, dal Monte Bianco passando dall'altipiano fino alla Foresta Nera.

Fate un giro nel ristorante panoramico Piz Gloria o immergetevi nel mondo interattivo dell'esposizione «Bond World 007» dedicata al film di James Bond «Al servizio segreto di Sua Maestà», girato qui nel 1968/1969.

Offerta speciale esclusivamente per i membri di Visana Club: 25 percento di sconto sui biglietti andata e ritorno Stechelberg-Schilthorn e Mürren-Schilthorn.

L'offerta è valida dal 25 aprile al 31 ottobre 2015 e può essere combinata solo con gli abbonamenti metà prezzo o abbonamenti generali e non con altre promozioni. Ecco come beneficiare dell'offerta: mostrate alla stazione di partenza una tessera d'assicurato per famiglia (genitori e figli). Con la carta Junior i bambini fino a 16 anni viaggiano gratuitamente se accompagnati dai genitori. Trovate maggiori informazioni e l'orario aggiornato delle partenze al seguente link www.schilthorn.ch.

Il nostro consiglio per le famiglie

Combinare la visita dello Schilthorn con un'escursione sull'Allmendhubel, un vero paradiso per le famiglie. Oltre al «Children's Adventure Trails» e altri percorsi a tema, nel 2014 è stata inaugurata anche l'area dedicata ai bambini «Flower Park». Da Mürren è possibile raggiungere l'Allmendhubel in pochi minuti con la funicolare. Trovate maggiori informazioni al seguente link www.schilthorn.ch.

Escursioni in battello – benvenuti nella regione dei tre laghi

Ritagliatevi del tempo per voi e caricate le batterie rilassandovi su una mini crociera sul lago. La Bielersee-Schiffahrts-Gesellschaft AG (BSG) offre mini crociere sull'Aare tra Bienne e Soletta, sul lago di Bienne e sui tre laghi tra Bienne e Morat. Potrete inoltre visitare l'Isola di San Pietro, la città medievale di Morat o la città barocca di Soletta. Anche l'aspetto culinario offre piacevoli sorprese. Su tutti gli otto battelli potete concedervi un gustoso e ricco brunch, aperitivo o pranzo.



Offerta speciale esclusivamente per i membri di Visana Club: biglietti giornalieri BSG incluso un buono del valore di cinque franchi (valido sui battelli BSG) a soli 30 franchi anziché 83 franchi. Il biglietto giornaliero è valido per un adulto e due bambini fino a 16 anni sui battelli BSG.

Durata dell'offerta: dal 3 aprile al 18 ottobre 2015. L'offerta non è valida per i battelli della compagnia Lac de Neuchâtel et Morat SA (LNM) e non può essere combinata con altre promozioni.

Ecco come beneficiare dell'offerta: mostrate alla cassa della BSG una tessera d'assicurato per famiglia (genitori e figli). Trovate maggiori informazioni, l'orario aggiornato e il menu al seguente link www.bielersee.ch.

Canon EOS 1200D – per catturare tutte le emozioni

Immortalate i momenti più emozionanti della vostra vita in foto e video di alta qualità. Grazie alla nuova app Guida Canon EOS, alla pratica guida alle funzioni e al semplice utilizzo, è un gioco da ragazzi. Con Canon EOS 1200D scoprite nuove prospettive e lasciatevi ispirare dai filtri creativi.

Prezzo speciale esclusivamente per i membri di Visana Club: 349 franchi anziché 598 inclusa la custodia (Gadget Bag 100EG), scheda di memoria (8GB) e App. Nel prezzo sono comprese l'IVA e le spese di spedizione.

Cogliete l'occasione e ordinate la vostra Canon EOS 1200D color nero su www.visana-club.ch oppure telefonando al numero 043 500 35 35, parola chiave «Visana Club». L'offerta è valida fino all'11 giugno 2015 o fino a esaurimento scorte. Consegna solo con pagamento anticipato o con carta di credito.



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. Per Visana Club non viene impiegato nemmeno un centesimo dei premi incassati. Per ulteriori informazioni consultate il sito www.visana-club.ch.

Raccomandare Visana conviene

La vostra raccomandazione è importante per noi. Convincete i vostri amici e conoscenti della nostra offerta e beneficate insieme del premio di 200 franchi, 100 franchi per voi e 100 franchi per il nuovo assicurato. È facilissimo.

Siete soddisfatti di Visana? Allora convincete i vostri amici e conoscenti della qualità dei nostri diversi prodotti e della rapidità del servizio fornito e anche voi avrete la vostra parte. Visana ricompensa ogni raccomandazione che giunge a buon fine con 100 franchi. Più clienti riuscite a convincere

Tagliando di segnalazione

Il mio indirizzo

Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 E-mail _____
 Assicurato n. _____

Vi segnalo le seguenti persone

Signora Signor
 Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Tel. ufficio _____ privato _____
 E-mail _____
 Data di nascita _____

Signora Signor
 Cognome _____
 Nome _____
 Via, n. _____
 NPA, luogo _____
 Tel. ufficio _____ privato _____
 E-mail _____
 Data di nascita _____

Ritagliare il tagliando e inviarlo a Visana Services SA, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15 oppure seguire la procedura online al sito www.visana.ch/raccomandazione.

e più aumenta la vostra ricompensa. E il vantaggio non è solo vostro: anche la persona assicurata (a partire da 18 anni) riceve 100 franchi se stipula l'assicurazione obbligatoria di base assieme all'assicurazione complementare Basic oppure l'assicurazione complementare Ospedale in combinazione con un'altra assicurazione complementare (per es. Complementare o Ambulatoriale).

È facilissimo!

Raccomandare Visana è un gioco da ragazzi: basta compilare il talloncino a lato con cognome/nome e l'indirizzo dei vostri amici o conoscenti, il vostro indirizzo e il numero d'assicurato e spedire il modulo. A tutto il resto pensa Visana. Se la vostra raccomandazione si conclude con una stipula, voi e la nuova persona assicurata riceverete 100 franchi ciascuno. Tutto è ancora più facile se scegliete l'opzione online:

www.visana.ch/raccomandazione. Sul sito internet troverete anche le condizioni per la raccomandazione. In caso di domande contattate la vostra agenzia Visana, sarà lieta di aiutarvi.

Franziska Lehmann
Marketing Clienti privati



Divertimento per tutta la famiglia

Dieci percorsi adatti alle famiglie. La stagione delle due ruote si apre a Pasqua. È tempo di fare una escursione tutti insieme. Ma dove andare? In collaborazione con Svizzera Turismo abbiamo scelto dieci dei percorsi più affascinanti adatti ai bambini e che garantiscono anche ai genitori un'esperienza indimenticabile.

I genitori conoscono le regole per un'escursione: calcolare tempo a sufficienza, essere flessibili, concedere ai bambini delle pause e avere sempre a portata di mano uno spuntino. Se per una gita in bicicletta le distanze sono adeguate al bambino più piccolo, manca solo ancora una cosa, l'apice della giornata. I bambini devono avere una meta da raggiungere.

Ogni tour ha il suo punto di forza

Visana si impegna a favore delle famiglie. Per questo motivo, in collaborazione con Svizzera Turismo abbiamo scelto 10 tra i percorsi più affascinanti adatti ai grandi e ai piccini. Lungo i percorsi di «La Svizzera in bici» si trovano escursioni di un giorno in quasi tutte le regioni del Paese. I percorsi ciclabili sono facili, ma al contempo molto divertenti e ogni percorso nasconde diversi luoghi da visitare molto interessanti soprattutto per i più piccoli. Due esempi:

- Il percorso breve **Rorschach–Romanshorn** conduce al punto di incontro Kellen, il parco giochi più grande della Svizzera orientale. Dopo di che si dirige verso le piscine di Arborn e giunto a Romanshorn vi porta al Locorama, dove potrete ammirare treni e locomotive.
- Sul percorso da **Le Brassus verso Vallorbe** le famiglie possono fermarsi e rinfrescarsi con un bagno a Le Pont nel lago di Joux. Si continua verso il Juraparc dove si possono ammirare orsi e lupi oppure andare a visitare il tesoro delle fate nelle grotte di Vallorbe.



I dieci percorsi per famiglie sono descritti nel nostro nuovo opuscolo informativo. Dal 1° aprile lo potrete trovare anche in Internet alla seguente pagina www.visana.ch/bike. Fate qualcosa di buono per la vostra salute. Salite in sella e trascorrete insieme alla vostra famiglia una giornata diversa e ricca di nuove esperienze.

Peter Rüegg
Comunicazione aziendale

20 percento di sconto all'Online Shop di Ochsner Sport

Presso il nostro partner Ochsner Sport trovate un vasto assortimento di accessori per la bici. Se siete assicurati Visana, beneficate del 20% di sconto sui vostri acquisti online. Scegliete il vostro equipaggiamento su it.ochsnersport.ch. Inserite nel carrello a destra il codice indicato sotto, concludete la vostra ordinazione cliccando su «Vai al carrello». In caso di domande o problemi tecnici potete rivolgervi alla hotline di Ochsner Sport al numero gratuito 0800 022 022.

Chi vuole partecipare al «YB Kids Camp»?

25 partecipazioni gratuite per il campo estivo YB. Da anni ormai Visana sostiene i «Kids Camps» degli Young Boys di Berna. Per l'evento che si terrà dal 20 al 24 luglio 2015 presso il campo sportivo Allmend di Berna ci sono in palio 25 partecipazioni gratuite.



Hanno tutti il sorriso stampato sul volto gli oltre 400 ragazze e ragazzi che partecipano alla giornata di apertura del campo estivo presso lo Stade de Suisse. Non c'è da stupirsi, prendere parte al «YB Kids Camp» è un'esperienza unica, arricchita anche da una sessione di allenamento sotto la guida dei giocatori professionisti degli YB e dagli immancabili autografi e fotografie.

I posti vanno a ruba

I posti per partecipare al «YB Kids Camp» presso lo stadio Allmend di Berna sono molto richiesti e sono rapidamente esauriti. Tuttavia, gli assicurati Visana che sono riusciti a iscriversi hanno la possibilità di vincere grazie al nostro concorso (vedi riquadro) una delle 25 partecipazioni gratuite al campo estivo del valore di 320 franchi che avrà luogo a Berna dal 20 al 24 luglio 2015. Hanno diritto di partecipare le ragazze e i ragazzi con anno di nascita dal 2001 al 2008.

Il programma di cinque giorni per i giovani appassionati di calcio è molto ricco e comprende due allenamenti giornalieri con allenatori professionisti, il vitto, le bevande, un biglietto gratuito per una partita giocata in casa dagli YB e l'attrezzatura da calcio completa di due magliette e due pantaloncini da calcio, due paia di calzettoni, uno zaino, un pallone e una giacca a vento. Per avere maggiori informazioni sui «YB Kids Camps» cliccate sul sito Internet www.bscy.ch/kids-camps.

Stephan Fischer

Comunicazione aziendale

Estrazione di 25 partecipazioni gratuite

Vostra figlia, vostro figlio o i vostri figliocci (anno di nascita dal 2001 al 2008) sono amanti del calcio e desiderano partecipare al «YB Kids Camp» che avrà luogo dal 20 al 24 luglio 2015 presso il campo sportivo Allmend di Berna? Allora partecipate al nostro concorso a pagina 24 e con un po' di fortuna potete vincere una delle 25 partecipazioni gratuite.

Sondaggio online tra i lettori: diteci la vostra opinione!

Valutate la rivista della salute «VisanaFORUM». Rispondendo alle undici domande del nostro sondaggio online, con un po' di fortuna potete vincere uno dei 5 tablet della Samsung. Bastano solo dieci minuti per aiutarci a migliorare la nostra rivista per i clienti.

Quali argomenti vi interessano di più, quanto tempo dedicate alla lettura di «VisanaFORUM» e come valutate la qualità degli articoli? Le vostre risposte sono importanti per noi e ci consentono di proporvi in futuro una rivista della salute Visana ancora più interessante.

Massimo dieci minuti

Se desiderate comunicarci la vostra opinione bastano dieci minuti di tempo per compilare il sondaggio online. Valutate le necessità di miglioramento e quali rubriche dovrebbero essere ampliate. Siamo lieti di ricevere i vostri consigli di cui terremo conto nelle prossime edizioni di «VisanaFORUM».

Come partecipare

Ci sono tre modi per partecipare al sondaggio. 1. Inserite nel browser il seguente indirizzo web <https://de.surveymonkey.com/s/visanaforumf> e siete già alla pagina iniziale. 2. Andate al sito web www.visana.ch e cliccate sulla casella di testo «Sondaggio VisanaFORUM». 3. Con l'apposita applicazione sul vostro smartphone scannerizzate il codice QR che vi collega direttamente con la pagina iniziale del sondaggio. Vi ringraziamo per i vostri feedback.

David Müller

Responsabile Comunicazione aziendale

Vincete un tablet della Samsung

Tra tutti i partecipanti al sondaggio online estraiamo cinque fortunati vincitori che si aggiudicheranno un Samsung Galaxy Tab 4 (SM-T230). Il tablet nero ha una capacità di memoria interna di 8 GB, schermo a 7 pollici, pesa 276 grammi e viene consegnato con la cover EF-BT230 (nera). Termine di partecipazione: 26 aprile 2015.



Partecipare senza computer/smartphone

Non avete accesso a un computer o uno smartphone, ma desiderate comunque partecipare al sondaggio? Nessun problema. Inviare una cartolina postale a «VisanaFORUM», Sondaggio tra i lettori, Weltpoststrasse 19, 3015 Berna. Vi manderemo il sondaggio in forma cartacea.



Spot

Vincere un iPad Air 2 con MyVisana

Utilizzate il portale dei clienti online MyVisana per gestire la vostra assicurazione con pochi clic e in futuro non avrete più bisogno di cercare le polizze d'assicurazione o i conteggi delle prestazioni. Con MyVisana avete a disposizione online tutti i documenti e contribuite a risparmiare carta. Potete accedere in qualsiasi momento ai vostri documenti assicurativi e polizze. Inoltre, tramite il portale dei clienti potete modificare comodamente i vostri dati o la franchigia.

Iscrivetevi già oggi sul sito web www.myvisana.ch e vi invieremo tutta la documentazione necessaria per l'accesso a MyVisana. Le nuove iscrizioni pervenute entro il 30 aprile 2015 parteciperanno all'estrazione di un iPad Air 2 del valore di 629 franchi.



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. Se avete domande specifiche consultate anche il sito Internet 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 (0)848 848 855. Trovate questo numero anche sulla vostra tessera d'assicurazione.

Consulenza medica

Gli assicurati di base presso il Gruppo Visana ricevono gratuitamente assistenza medica chiamando il seguente numero di telefono: 0800 633 225 – 365 giorno l'anno, 24 ore su 24.

Contatto Protezione giuridica sanitaria

Per avvalervi della protezione giuridica sanitaria in caso di sinistro potete rivolgervi allo 031 389 85 00.

Visana Newsletter

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

Nutricalc – test online sull'alimentazione

Volete sapere se la vostra alimentazione è equilibrata o desiderate ottimarla? Scopritelo partecipando al test online Nutricalc della Società Svizzera di Nutrizione SSN che potete trovare al sito www.nutricalc.ch.

sonale mette in luce i punti forti e deboli delle proprie abitudini relative al cibo e al bere e ne incentiva il miglioramento fornendo consigli pratici. Nutricalc è indicato per gli adulti che godono di buona salute. È disponibile in tedesco e francese.

Nutricalc è un test sviluppato dalla Società Svizzera di Nutrizione SSN e si basa sulle raccomandazioni della piramide alimentare svizzera e serve a valutare le abitudini alimentari individuali. La valutazione per-

Se avete domande il servizio di informazione della SSN Nutrinfo è a vostra disposizione al numero di telefono 031 385 00 08 (dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 12) e per e-mail: nutrinfo-d@sge-ssn.ch.



Novità sulle cure presso medici in Liechtenstein

Il Consiglio federale ha adeguato l'assunzione dei costi a carico di assicuratori svizzeri delle cure svolte da medici del Liechtenstein. Dal 1° ottobre 2014 per gli assicurati che vivono nelle regioni svizzere di confine con il Principato del Liechtenstein sono in vigore le seguenti regole: gli assicuratori malattie svizzeri assumono solamente i costi delle cure svolte presso i medici in Liechtenstein che compaiono nella pianificazione del fabbisogno del Liechtenstein. Potete trovare la relativa lista al seguente sito (disponibile solo in tedesco): www.lkv.li > Service > Leistungserbringersuche.

I costi dei trattamenti in corso presso medici che non sono inseriti su tale lista saranno assunti fino al 30 settembre 2015. Tuttavia, verrà rimborsato soltanto il massimo importo previsto nel Cantone di domicilio della persona assicurata. Visana ha informato per iscritto in merito a tali novità gli assicurati che richiedono prestazioni a medici che non compaiono nella pianificazione del fabbisogno. Visana raccomanda di consultare la lista della pianificazione del fabbisogno prima di recarsi presso un medico del Principato del Liechtenstein.

Per viaggi fino a otto settimane

Se avete stipulato l'assicurazione complementare Ospedale, Ambulatoriale o Basic presso Visana, disponete gratuitamente dell'assicurazione viaggi Vacanza valida fino a otto settimane di viaggio. Questa assicurazione non comprende solamente i costi di guarigione in caso di malattia o infortunio all'estero, ma anche i servizi sotto indicati.

- **Assistenza immediata 24 h su 24:** il servizio di assistenza immediata Vacanza vi aiuta ovunque voi siate 24 ore su 24, fornisce prestazioni di deposito e dispone il trasporto di rientro, rispettivamente il rimpatrio nel caso di rientro in Svizzera su prescrizione medica.
- **Bagagli:** i vostri bagagli sono assicurati contro furto, rapina e danni fino a un massimo di 2000 franchi per viaggio. L'assicurazione bagaglio è valida in tutto il mondo, Svizzera esclusa.
- **Annullamento:** se non fosse possibile partire come previsto oppure fosse necessario interrompere anticipatamente il viaggio, Visana assume le spese di annullamento fino a un importo massimo di 20000 franchi per viaggio, in tutto il mondo (Svizzera inclusa).

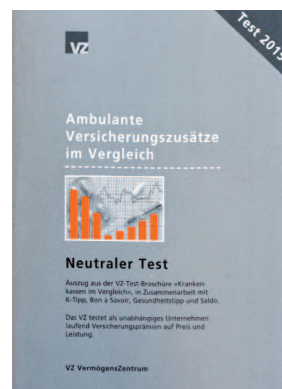


Foto: Gabbi Vogt

- **Carte di credito:** se durante il viaggio vi dovessero rubare il portafoglio con i documenti e le carte di credito, sarà sufficiente una telefonata a Visana che provvederà a bloccare le carte di credito presso i rispettivi istituti emittenti. Inoltre, Visana assume i costi di sostituzione delle carte di credito e dei documenti di identità fino a un importo massimo di 500 franchi all'anno in Svizzera e all'estero.

Per poter beneficiare in modo completo dell'assicurazione Vacanza, le prestazioni devono essere coordinate da Visana Assistance. In caso di necessità contattate il numero di telefono +41 (0)848 848 855. Per maggiori informazioni sull'assicurazione di viaggio Vacanza consultate il sito www.visana.ch/ferien.

Visana è di nuovo tra le prime in classifica



Visana sotto esame. L'istituto Vermögenszentrum (VZ) ha confrontato le assicurazioni complementari più vendute dei 14 maggiori assicuratori malattie svizzeri. Grazie alle sue assicurazioni complementari, Visana si è posizionata in cima alla classifica.

I risultati del test parlano chiaro: nell'ambito delle assicurazioni complementari Visana è in cima alla lista. Anche quest'anno Visana si è piazzata tra i primi quattro. La valutazione dell'istituto VZ è: «superiore alla media».

Visana ha ottenuto più volte i migliori risultati

Visana ha ottenuto i massimi voti per le seguenti prestazioni complementari: farmaci non a carico delle casse malati, centri fitness, protezione all'estero e

psicoterapia. I risultati di quest'analisi sono stati pubblicati nel Test 2015 del VZ «Ambulante Versicherungszusätze im Vergleich» (Assicurazioni complementari ambulatoriali a confronto. Disponibile solo in tedesco e francese). Il VZ è un centro di consulenza indipendente che ha eseguito il test in collaborazione con K-Tipp, Bon à Savoir, Gesundheitstipp e Saldo.

Miglior Sportivo Ticinese 2014

Il concorso «Miglior sportivo ticinese dell'anno» è organizzato dall'Associazione Aiuto Sport Ticino e sostenuto dal Gruppo Visana. Lara Gut (sci alpino) è stata eletta vincitrice del 2014 seguita da Nicole Bullo (hockey su ghiaccio) e Murat Pelit (paralympic sci). Il titolo della categoria giovani è andato alla futura promessa della ginnastica artistica Ilaria Käslin. Sulla seguente pagina Internet www.aiutosport.ch potete consultare la classifica completa e da maggio saranno aperte le votazioni online per il 2015.

Primo posto nella categoria giovani per la ginnasta Ilaria Käslin



Foto:

Acquisto di farmaci presso le farmacie per corrispondenza

Per risparmiare, Visana vi consiglia di acquistare i farmaci presso una delle nostre farmacie per corrispondenza partner. I nostri partner non fatturano le tasse per il controllo (4.30 franchi) e l'acquisto (3.25 franchi) dei farmaci che le farmacie possono applicare dal 2001. Inoltre, gli assicurati Visana beneficiano di convenienti condizioni e servizi supplementari interessanti.

Senza spese di spedizione

Visana collabora con tre farmacie per corrispondenza (MediService, Zur Rose, xtrapharm) che consegnano direttamente a casa vostra e in tutta la Svizzera i farmaci prescritti dal medico in modo veloce, sicuro, discreto, senza costi di spedizione e a condizioni interessanti. Basta inviare la ricetta medica che verrà controllata dai farmacisti per evitare eventuali interazioni medicamentose indesiderate. Potete, inoltre, beneficiare della consulenza telefonica da parte di un team specializzato e in caso di ricette ripetibili semplicemente riordinare il farmaco. La fatturazione dei farmaci a carico dell'assicurazione malattia viene direttamente inviata a Visana.

Per maggiori informazioni relative alle possibilità di risparmio consultate la seguente pagina web www.visana.ch > Risparmio > Altri consigli, oppure dei nostri partner www.mediservice.ch, www.medi-zurrose.ch, www.xtrapharm.ch.

MEDI SERVICE
La sua farmacia specializzata

zur Rose
La farmacia a domicilio

xtrapharm
La farmacia per corrispondenza con servizi xtra



Foto: Saskia Widmer

«Tutti noi vogliamo una buona salute»

Benessere a 360°. Piuttosto che concentrarci solo sulle cure delle malattie, dovremmo occuparci maggiormente del benessere generale. È quanto afferma Thomas Mattig, Direttore di Promozione Salute Svizzera. Secondo lui sia le singole persone che l'economia devono assumersi le proprie responsabilità.

Tramite i premi dell'assicurazione malattie ogni singola persona versa 20 centesimi a Promozione Salute Svizzera. Nell'intervista, Thomas Mattig spiega come vengono impiegati questi introiti.

«VisanaFORUM»: Perché pagare 20 centesimi ogni mese?

Thomas Mattig: Promozione Salute Svizzera sostiene scuole, aziende ed enti cantonali nell'ambito della prevenzione. Gli obiettivi sono creare delle condizioni di vita più salutari ed evitare l'insorgere di malattie legate a uno stile di vita sbagliato.

Quanto è sana la Svizzera?

Attualmente il problema maggiore è il sovrappeso di cui soffre il 41 per cento della popolazione. Al secondo posto troviamo le conseguenze dall'aumento dello stress, tuttavia, anche le dipendenze dal tabacco e dall'alcool sono temi ancora attuali. La percentuale delle persone con problemi dovuti all'abuso di alcool, che si attesta al 14 per cento, è ancora troppo alta.

Suona drammatico.

No, non lo è. Tuttavia, c'è ancora margine di miglioramento.

«La salute è sinonimo di divertimento»

La miglior medicina? «Trascorre del tempo in compagnia della mia famiglia. Questa è per me la migliore promozione della salute», afferma Thomas Mattig che pratica regolarmente sport ed è sempre alla ricerca di nuove attività – attualmente si dedica allo Yoga e all'equitazione con sua figlia. «La salute deve essere sinonimo di gioia e divertimento», conclude Mattig. Fare qualcosa per costrizione non porta alcun beneficio.

Rispetto al passato è cambiato qualcosa?

Certamente. Da un certo punto di vista il nostro stile di vita è peggiorato. Ci muoviamo di meno e spesso mangiamo in modo squilibrato, a tutto ciò si aggiunge lo stress del lavoro.

Che cosa fate concretamente per combattere questa situazione?

Due esempi: primo, mettiamo a disposizione delle aziende strumenti con cui possono riconoscere i fattori di tensione nelle imprese e raccomandiamo dei provvedimenti concreti atti a migliorare le condizioni di lavoro. Secondo, siamo presenti nelle scuole e forniamo informazioni in merito al peso corporeo. Riusciamo a raggiungere oltre il 90 per cento dei ragazzi e delle ragazze in età scolastica.

Con quali risultati?

Siamo riusciti a fermare la tendenza ad avere sempre più bambini e giovani in sovrappeso. Per quanto riguarda lo stress sul posto di lavoro abbiamo constatato un interesse crescente da parte delle aziende, in quanto richiedono il nostro intervento e apprezzano la nostra offerta. Tuttavia, la strada è ancora lunga.

Un'azienda aspira al successo economico...

... e per raggiungerlo servono collaboratori sani. Facendo pressione a breve termine si possono forse anche ottenere risultati, ma a lungo termine solo i collaboratori soddisfatti sono produttivi. Uno studio stima a circa 5,6 miliardi di franchi l'anno il potenziale economico di una promozione della salute sistematica in Svizzera.

Il ritmo di lavoro nelle aziende è però in accelerazione.

La pressione esterna è difficile da influenzare, altri fattori di stress possono però essere modificati in modo efficace. Meno interruzioni durante il lavoro, meno rumore sul posto di lavoro o semplicemente maggiore autonomia e apprezzamento. Tutto questo aiuta a ridurre lo stress ed è qui che il datore di lavoro può intervenire in maniera determinante.

Come?

Integrando sistematicamente la salute nella gestione. Una buona gestione della salute può dare vita a consistenti risorse. Ovviamente, le misure adottate devono essere continuamente verificate e adattate. Per sempre più datori di lavoro, la gestione della salute è un must.

Promotore e coordinatore

Promozione Salute Svizzera è sostenuta da Cantoni e casse malati che, su incarico della Confederazione, coordina e valuta le misure volte a promuovere la salute e a prevenire le malattie.

Uno degli obiettivi del Direttore Dott. iur. Thomas Mattig consiste nel sensibilizzare maggiormente l'economia. Thomas Mattig è autore del libro «Healthy Economy. Neue Denkformen für eine gesunde Wirtschaft.» (edizione Neue Zürcher Zeitung) in cui ha abbozzato alcune idee per un nuovo rapporto tra l'economia e la salute. Mattig è inoltre docente incaricato presso la facoltà di medicina dell'Università di Ginevra.

Che consigli ha per i collaboratori «stressati»?

Una parte della responsabilità è da imputare a ognuno di loro. Come organizzo il mio tempo libero, se dormo abbastanza o se mangio in modo sano sono affari privati che devo gestire da solo. I fattori di stress sul posto di lavoro invece devo affrontarli direttamente.

È più facile a dirsi che a farsi.

È una questione di cultura aziendale se è possibile o meno un dialogo costruttivo. Ripeto ancora una volta: è anche nell'interesse del datore di lavoro avere collaboratori sani.

E se invece non lo è?

Allora occorre fissare dei limiti. Prima di arrivare al burn out è meglio cambiare datore di lavoro.

Nonostante lo stress, il sovrappeso e l'alcool, la popolazione vive più a lungo.

L'età non è l'unico fattore. Determinante è la qualità di vita, anche in caso di speranze di vita più elevate. Secondo le organizzazioni mondiali della sanità, la salute non significa solo non essere malati, bensì è un benessere fisico generale. La qualità di vita nel suo complesso è ciò che conta.

David Müller

Responsabile Comunicazione aziendale