



Mag #4

Il giornale degli assicurati

Info | Tendenze | Benessere | Salute



La prevenzione comincia da se stessi

PAGINA 4

Raya Burla (35 anni, Basilea), madre di famiglia, condivide le sue ricette per essere e rimanere in buona salute.

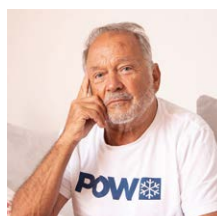


Assicurato. Proprio ora.

INCONTRO CON UN ASSICURATO

Intervista di Narcisse Seuret nelle sue montagne a Verbier

Pagina 14



QUANTO COSTA

L'ictus cerebrale

Pagina 8



PER SEMPLIFICARVI LA VITA

COME RISPARIAMIARE?

L'IMPORTO DEI PREMI NON È UNA CASUALITÀ. PER RISPARIAMIARE SUI PREMI DELL'ASSICURAZIONE MALATTIA DI BASE, ESISTONO ALCUNE SOLUZIONI. MODIFICARE LA FRANCHIGIA O IL MODELLO ALTERNATIVO: UTILIZZATE I VOSTRI BONUS PER PAGARE MENO.

Decidete voi quando l'assicuratore malattia deve entrare in gioco.

La franchigia è il vostro massimale. Potete scegliere a quale importo massimo limitare il vostro contributo finanziario e far intervenire l'assicuratore. Ad esempio, potete scegliere di pagare di tasca vostra le spese di cura fino a mille franchi e, poi, farvi rimborsare dall'assicuratore gli importi superiori a tale somma. Più pagate di tasca vostra, più risparmiate. Com'è possibile? Semplicemente perché se si aumenta la franchigia, diminuiscono i premi.

La migliore assicurazione di base è quella che soddisfa maggiormente le vostre esigenze e costa il meno possibile.

La domanda da un milione di dollari.

Come pagare meno l'assicurazione malattia di base? Per rispondere a questa domanda, potete utilizzare uno dei vostri tre bonus.



La telefonata a un medico: si tratta del modello di telemedicina. Prima di andare dal medico, consultate la hotline medica che vi consiglierà cosa fare in funzione dei vostri sintomi.



L'aiuto di un professionista: con il modello del medico di famiglia, scegliete un medico generico che rimane a vostro fianco a lungo termine. Vi impegnate in questo caso a consultarlo prima di qualsiasi altra cosa, in caso di problemi di salute.



Il 50/50: non avete un medico di famiglia? Con la rete sanitaria, il vostro assicuratore vi fornirà una lista di medici tra cui scegliere quello da consultare in primo luogo.

Grazie a queste piccole astuzie, siete pronti per modellare l'assicurazione a vostra immagine. E siamo naturalmente a vostra disposizione per consigliarvi e aiutarvi a prendere la buona decisione per voi stessi e i vostri familiari.

Per maggiori informazioni potete chiamare lo 0848 803 111

40

Quaranta è il numero di apprendisti e stagisti attualmente formati al Groupe Mutuel.

Più dettagliatamente, vi sono: 34 apprendisti (impiegati di commercio e informatici in 1°, 2° e 3° anno) e 6 stagisti MPC (studenti di maturità professionale commerciale).

In più di 20 anni, il Groupe Mutuel ha formato all'incirca 450 giovani in tutta la Svizzera (nei nostri cinque centri servizi di Sion, Martigny, Losanna, Villars-sur-Glâne e Zurigo-Oerlikon).

Circa 450 apprendisti e stagisti MPC hanno quindi integrato la nostra azienda, che assume pienamente la sua missione di formazione per offrire loro le migliori armi per entrare nella vita attiva.

Nuovi posti sono aperti per l'anno accademico 2019-2020. Giovani di sesso femminile e di sesso maschile possono accedervi. I descrittivi si trovano online nella nostra piattaforma d'e-reclutamento. Tutte le candidature devono essere inviate tramite tale piattaforma.

Interessati?
Inviate la vostra candidatura.



PER SEMPLIFICARVI LA VITA 2
Come risparmiare?

VICINI A VOI 4
La prevenzione comincia da se stessi
Testimonianze di tre persone a Ginevra, Zurigo e Basilea che ci raccontano come vivono e il loro modo per preservare la salute e il benessere ogni giorno

QUANTO COSTA 8
L'ictus cerebrale

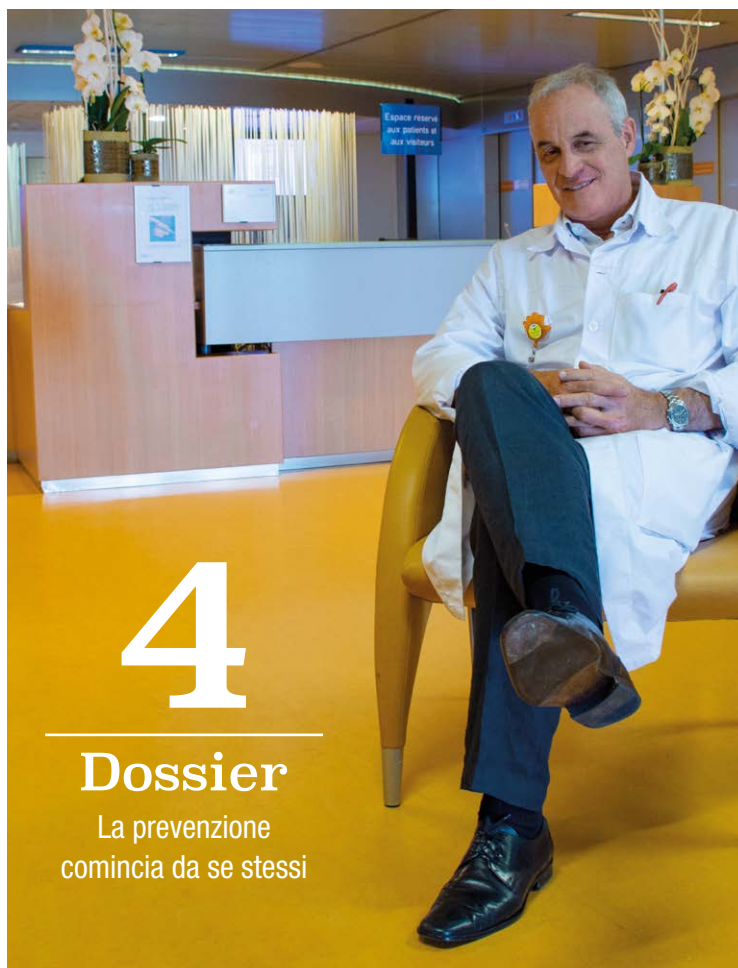
PER SAPERNE DI PIÙ 9
RGPD: cos'è esattamente?

INFOGRAFIA 10
Il sistema sanitario

AL VOSTRO SERVIZIO 12
Attenzione ai falsi risparmi. Ecco i nostri consigli per evitare una sottoassicurazione

SCOPERTA 13
Intervista alla giovane nuotatrice zurighese Carina Patt (50 e 100m stile libero), ambiziosa e simpatica

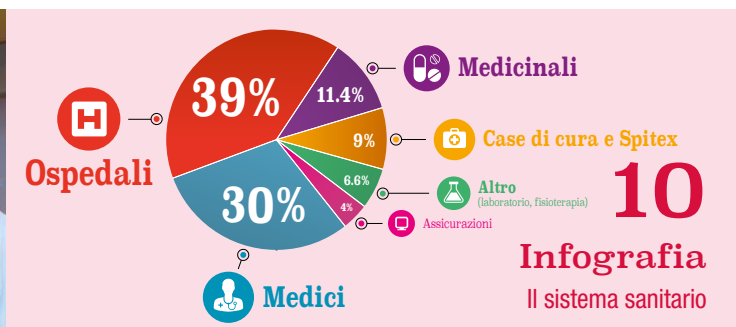
INCONTRO CON UN ASSICURATO 14
Narcisse Seuret ama la corsa podistica, le escursioni in montagna e lo sci, ma soprattutto la libertà



4

Dossier

La prevenzione comincia da se stessi



10

Infografia
Il sistema sanitario



13

Scoperta

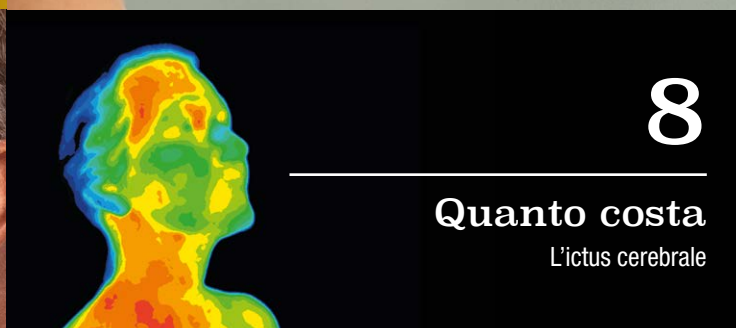
Intervista a Carina Patt



14

Incontro

Narcisse Seuret



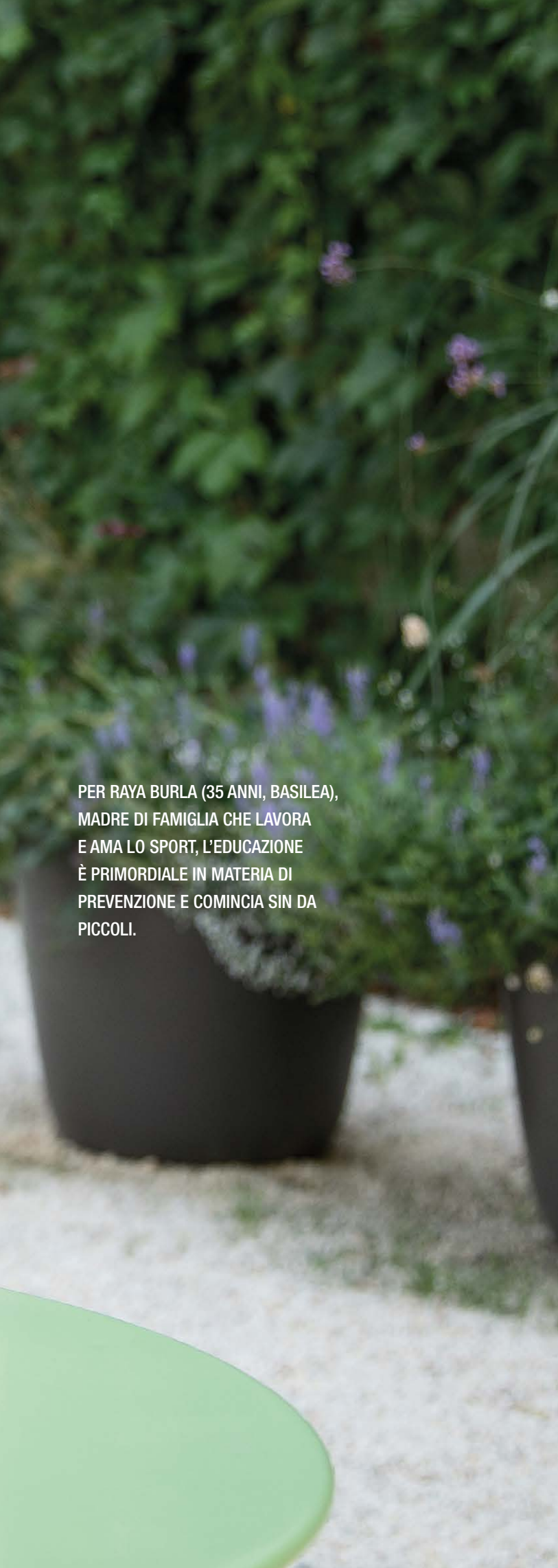
8

Quanto costa

L'ictus cerebrale

LA PREVENZIONE COMINCIA DA SE STESSI

LA PREVENZIONE È AL CENTRO DELLA MEDICINA DI OGGI E DI DOMANI. GMmag PUBBLICA LA TESTIMONIANZA DI TRE PERSONE, A GINEVRA, ZURIGO E BASILEA, CHE CI RACCONTANO COME VIVONO E IL LORO MODO DI PRESERVARE LA SALUTE E IL BENESSERE OGNI GIORNO. LA PAROLA È POI DATA AL PROFESSORE DIDIER PITTET (HUG), CHE SPIEGA LE SFIDE GLOBALI DELLA PREVENZIONE.



PER RAYA BURLA (35 ANNI, BASILEA),
MADRE DI FAMIGLIA CHE LAVORA
E AMA LO SPORT, L'EDUCAZIONE
È PRIMORDIALE IN MATERIA DI
PREVENZIONE E COMINCIA SIN DA
PICCOLI.

Da un lato, un rinomato professore, celebre in tutto il mondo per aver ideato negli anni '90, a Ginevra, un metodo rivoluzionario di lavarsi le mani in ambito ospedaliero; un gesto che oggi salva tra cinque e otto milioni di vite, ogni anno, nel mondo. Dall'altro, tre persone di età, profilo e regioni diversi, che ci raccontano in modo estremamente semplice cosa significa per loro prevenzione e il modo in cui, quotidianamente, si prendono cura della loro salute. E come mantengono in forma il corpo e la mente. Nessuna lezione di morale, soltanto esempi tratti dalla vita reale. Da cui si evince che la prevenzione, in realtà, è al contempo una questione di responsabilità personale, un affare di salute pubblica e persino di governance mondiale. Buona lettura!

La prevenzione, per lei, cos'è?

La prevenzione comincia presto, quando si è piccoli e si impara a lavarsi le mani e i denti. La prevenzione è imparare a comportarsi e a prendersi cura di sé; è un'educazione.

Svizzera, in un convitto a Leysin (VD), andavo regolarmente in bicicletta e correvo, ora ho meno tempo. Fumo un poco, mi aiuta a gestire lo stress, ma sono proprio intenzionata a smettere per concentrarmi sullo sport.

Una questione individuale quindi?

Individuale, ma anche collettiva. In quanto la prevenzione si definisce anche rispetto all'ambiente in cui ci si trova. Oltre all'educazione familiare, vi è lo Stato, che può porre l'accento o meno sulla salute fisica e mentale. D'origine bulgara, ma svizzera di adozione, conosco bene le differenze che esistono tra i paesi. Qui in Svizzera, si pone molto l'accento sulla prevenzione, tanto fisica che psichica. E vi sono datori di lavoro, come il mio, che permettono di praticare sport una o due volte a settimana, all'interno dell'azienda stessa. In Svizzera, anche l'assicuratore malattia contribuisce agli abbonamenti in palestra.

Che ruolo svolge per lei il cibo?

L'alimentazione è sempre stata importante nella mia vita. In collegio, tra 14 e 18 anni, ci si paragona sempre alle altre ragazze e ci si comincia a informare su ciò che fa bene o meno alla linea e alla salute.

Cos'è il benessere per lei?

Lo percepisco spesso dopo aver praticato un po' di sport. Lo sport mi rende di buon umore, mi fa evacuare le energie negative, mi dà spazio per sognare e ispirarmi.

Che consiglio darebbe ai nostri assicurati?

I consigli sono molto soggettivi. Direi forse: leggete i libri; i libri possono ispirare, permettono di prendere le distanze dai vincoli della vita quotidiana. Oppure, fare sport, mangiare cibi interessanti e buoni per la salute; con il cibo inizia il ciclo del benessere.

Come contribuisce al suo benessere?

Mamma di due bambini piccoli, sei e tre anni, lavoro part-time al 60%. Sono abbastanza occupata. Quando riesco ad avere un piccolo ritaglio di tempo libero, mi piace nuotare e andare in bicicletta. Quando sono arrivata in



MARCEL SALUZ (41 ANNI), DI GEROLDSWIL (ZH), È RESPONSABILE DI UN GRAN MAGAZZINO A ZURIGO. LA SUA RICETTA PER MANTENERE L'EQUILIBRIO? CORSA PODISTICA E FELICITÀ IN FAMIGLIA.

Quando sente la parola prevenzione, a cosa pensa?

A equilibrio. Ho appena ottenuto il mio diploma MBA e questi ultimi due anni ho lavorato a tempo pieno, pur continuando a vivere la mia vita di famiglia (n.d.r.: un figlio di due anni e un lieto evento a breve). La sfida è stata di indovinare come fare per non dimenticare me stesso. Sono riuscito a conciliare tutte queste attività e, per questo, lo sport mi ha molto aiutato, sia per il benessere fisico che per il mio equilibrio mentale. Attualmente, occupo un posto con responsabilità; la questione dell'equilibrio è molto importante. Faccio a volte un po' di jogging alla pausa pranzo e ciò mi aiuta a riflettere e ad evacuare lo stress della giornata.

In che modo lo sport è per lei salutare?

Dall'età di sei anni soffro di asma. All'età di 30 anni, nonostante avessi 12 chili in più di oggi, ho cominciato la corsa podistica. Ai primi chilometri percorsi, ho creduto di morire. Poi, dopo un po' di tempo, il desiderio di correre si è trasformato in esigenza. Nella vita di ogni giorno, avevo molta più energia e resistenza. Ho persino constatato che anche il mio spirito era più vivo.

E l'alimentazione?

Durante gli studi vi sono naturalmente momenti in cui ci si accontenta di un panino. Per quanto mi riguarda, il mio obiettivo minimo era e rimane di concedermi del tempo almeno due volte al giorno, per una colazione e un pranzo o una cena. E di mangiare in modo equilibrato, a base di verdure, e diversificato.

Il sonno?

Si dice spesso che il sonno è importante e credo che sia vero. Ho la fortuna di aver bisogno di poche ore di sonno, sei ore a notte mi bastano.

Che ruolo svolge la famiglia in questo equilibrio?

Programmo tutto. Ho la fortuna di avere una moglie comprensiva. Cerco il più possibile di fare delle attività in famiglia nel tempo libero.



Cosa potrebbe fare meglio?

Essere più disciplinato in materia di alimentazione ed essere capace di rallentare un po' il ritmo.

Un consiglio per le persone che la circondano?

Prendo raramente l'ascensore e cerco di mostrare l'esempio ai miei colleghi. Si dovrebbe prestare maggiore attenzione a questo tipo di dettagli. Anche mentre ci si lava i denti si potrebbero fare degli esercizi con i piedi e le gambe. Si potrebbe persino fare a meno dell'autobus, per due o tre fermate. Ho persino un orologio che mi permette di registrare i passi che compio ogni giorno, ecc. Tutto è una questione di equilibrio, per evitare gli estremi.



PER DALIA PLAUT (80 ANNI, GINEVRA), PRENDERSI CURA DI SÈ VUOL DIRE INNANZITUTTO SAPERSI OCCUPARE E FARSI PIACERE. E PORTARE IL CANE A PASSEGGIARE NELLA FORESTA.

Essere in buona salute, per lei, cosa vuol dire?

Far tutto ciò di cui si ha voglia. Ma la salute... è a volte relativa. Vi sono persone che sono in piena forma e si lamentano spesso e altre che hanno problemi di salute, ma li superano. È molto soggettivo.

Cosa fa per mantenersi in forma?

Ho un cane.... e un cane fa camminare, soprattutto i labrador. Ho la fortuna di vivere accanto a una foresta, dove vado a passeggiare tre volte al giorno. È la mia palestra quotidiana.

E oltre a questo, cosa fa?

Aquagym, una volta a settimana. Mi piacerebbe farne di più, ma non ce la faccio ancora. Ho pensato di acquistare una bici da appartamento; è un'opzione possibile.

E per quanto concerne il sonno e il recupero?

Il sonno è importante. A volte dormo bene, altre meno, ma non prendo sonniferi.



E l'alimentazione?

Non è sempre facile alimentarsi bene quando si vive da soli. Mangio quello che mi capita sotto mano; le insalate, ad esempio, sono facili da preparare. E mi piacciono anche le verdure. Tuttavia, so che in questo campo posso fare meglio.

E per il suo equilibrio mentale?

Faccio viaggi, gite. Mi piace molto la musica; assisto regolarmente a dei concerti; vado al teatro; canto in un coro; seguo un corso di canto gregoriano.



La sua famiglia, in particolare i suoi nipoti, svolge un ruolo importante per il suo benessere...

Certo. Sono felicissima quando posso passare un po' di tempo con Clara (17 anni), Mathis (16 anni) e Noémie (11 anni). Sono molto occupati, quindi non li vedo di frequente, ma se mi si chiede anche all'improvviso di occuparmene una giornata o un pomeriggio, sono capace di annullare qualunque cosa per rimanere con loro.

E per lei stessa, che consiglio si darebbe?

Potrei fare di più, ma quello che faccio va già bene. Forse un consiglio che si potrebbe dare alle persone che non sono ancora anziane: pensare ad anticipare la vecchiaia e a coltivare dei passatempi che piaceranno loro a quella età. Molto spesso, ad esempio, gli uomini si dedicano al loro lavoro e quando smettono di lavorare si ritrovano di fronte a un vuoto.

La prevenzione, si dice, svolgerà un ruolo sempre più importante nella medicina del futuro. Ma cosa si nasconde dietro questa parola?

La medicina è stata per anni, innanzitutto, esplicativa. Si reagiva a una situazione e si cercava di capire. Da questa medicina di osservazione e di spiegazione, si è passati all'identificazione delle malattie e a una migliore comprensione delle stesse, quindi a una medicina di prevenzione.

Didier Pittet

PRIMARIO DEL SERVIZIO DI PREVENZIONE E CONTROLLO DELLE INFEZIONI DEGLI OSPEDALI UNIVERSITARI DI GINEVRA (HUG), PROFESSORE DI MEDICINA E DI EPIDEMIOLOGIA OSPEDALIERA ALL'UNIVERSITÀ DI GINEVRA, DIDIER PITTET È UNO SPECIALISTA DELLA PREVENZIONE SU SCALA GLOBALE.

Che ne è della prevenzione in Svizzera?

In Svizzera, il sistema sanitario funziona, sebbene abbia dei difetti, tra cui i costi. La qualità delle cure prodigate è eccellente. Tuttavia, in materia di medicina preventiva, si sarebbe in diritto di aspettarsi seri progressi. Un esempio: la vaccinazione. Lo sapete che la Svizzera è l'ultima della classe in Europa per quanto concerne la vaccinazione contro il morbillo? La media di copertura contro il morbillo nel nostro paese è meno buona di quella di tutta l'Africa! Lo stesso vale per la vaccinazione contro l'influenza, anch'essa ampiamente insufficiente. La Svizzera potrebbe essere un modello in materia di salute pubblica, ma paga il prezzo del suo federalismo. La medicina preventiva si rivolge a tutti ed è quindi, globalmente, che la Svizzera dovrebbe mostrare il cammino.

Muoversi, mangiare bene, avere una buona igiene di vita: cosa può consigliare di altro ai nostri assicurati?

Non si parla abbastanza della mobilità, scendere ad esempio dal tram o dall'autobus due fermate prima della destinazione finale oppure evitare di utilizzare l'ascensore. Vi sono bellissime palestre in Svizzera, ma soltanto una piccolissima percentuale di persone le frequenta. E, naturalmente, si potrebbe aggiungere di non fumare. Purtroppo, in Svizzera, si fatica a rinunciare al fumo, sebbene si sappia che il tabacco è legato a molteplici malattie polmonari e cardiache e a tutta una serie di tumori. Non fumare, quindi, se possibile, bere moderatamente, muoversi, alimentarsi correttamente, evitare di prendere peso inutile. Ecco le cose principali.

Aggiungerei, infine, l'importanza delle regole di comportamento sociale, che includono il rispetto dell'altro quando si tossisce, si sputa o si starnutisce; quando ci si stringe la mano o si va a trovare delle persone malate. Tutto ciò è messo in pratica negli ospedali, ma non abbastanza nella comunità sociale.

50%

Le mani costituiscono il mezzo di trasmissione di oltre il 50% delle infezioni associate alle cure

L'ICTUS CEREBRALE

Un ictus cerebrale o attacco cerebrale è un deficit neurologico improvviso di origine vascolare causato da un infarto o da un'emorragia a livello del cervello. I pazienti hanno per la maggior parte bisogno di cure d'emergenza che richiedono una degenza in ospedale di più giorni, spesso nel reparto di cure intensive. L'esito può essere fatale - un quarto dei pazienti muore e la metà subisce danni provvisori o permanenti.

937 ospedalizzazioni nel 2017

Per il 2017, le statistiche del Groupe Mutuel registrano un totale di 937 degenze ospedaliere di assicurati a causa di un ictus cerebrale, di cui 804 nel reparto comune, 86 nel reparto semiprivato e 47 nel reparto privato. Il costo totale di tali cure prodigate agli assicurati è di circa 8,3 milioni di franchi, nel 2017, a carico del Groupe Mutuel.

Costo nel reparto comune: Fr. 7'873.- + la quota del cantone

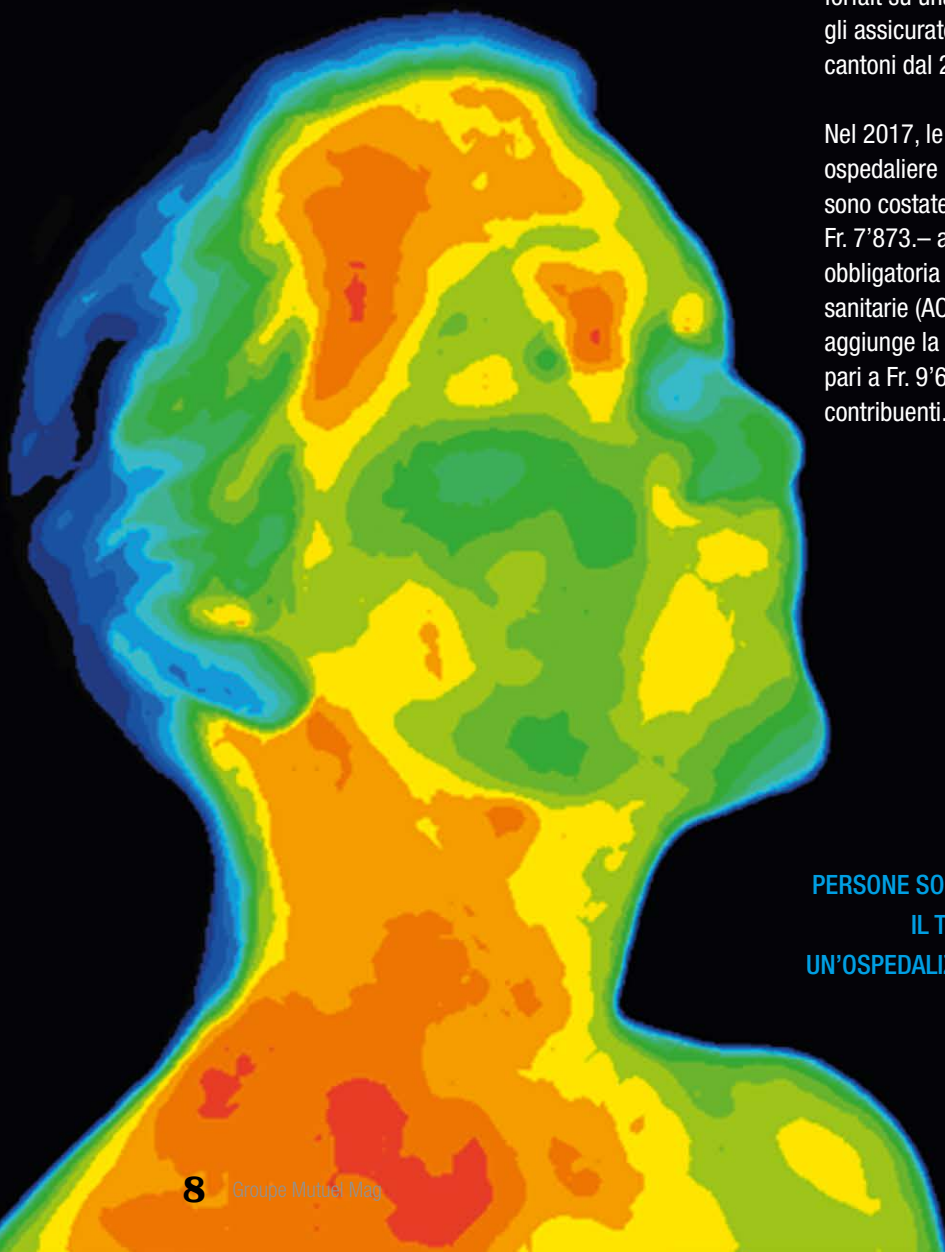
Le cure acute per un ictus cerebrale necessitano una degenza ospedaliere, fatturata secondo i forfait per caso (SwissDRG) in funzione della complessità. A seguito dell'introduzione del nuovo sistema di finanziamento degli ospedali nel 2012, gli assicuratori malattia (quindi i debitori dei premi) e i cantoni (quindi i contribuenti) finanziano tale forfait su una base del 45% per gli assicuratori e del 55% per i cantoni dal 2017.

Nel 2017, le 804 degenze ospedaliere nel reparto comune sono costate mediamente Fr. 7'873.- all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOCMS), cui si aggiunge la quota del cantone pari a Fr. 9'623.-, finanziata dai contribuenti.

In media, Fr. 11'768.- nel reparto privato tramite l'assicurazione complementare

Se il paziente è titolare di un'assicurazione complementare privata per l'ospedalizzazione ed è curato nel reparto semiprivato o privato la fattura è più salata. Per le 86 degenze ospedaliere nel reparto semiprivato degli assicurati del Groupe Mutuel, nel 2017, il costo medio è stato di Fr. 17'936.- a carico degli assicuratori, AOCMS (Fr. 7'873.-) e assicurazioni complementari private (Fr. 10'063.-). Con la quota cantonale di Fr. 9'623.-, si arriva a costi medi globali di Fr. 27'559.- per degenza ospedaliere.

Per le 47 degenze ospedaliere nel reparto privato, il costo medio sale a quota Fr. 19'641.- a carico degli assicuratori, AOCMS (Fr. 7'873.-) e assicurazioni complementari private (Fr. 11'768.-), cui si aggiunge altresì la quota del cantone, per cui si arriva a un costo totale medio di Fr. 29'264.-.



OGNI ANNO, **16'000**

PERSONE SONO VITTIME DI UN ICTUS CEREBRALE IN SVIZZERA. IL TRATTAMENTO DEI PAZIENTI NECESSITA IN GENERE UN'OSPEDALIZZAZIONE D'EMERGENZA. FLASH SUI COSTI DELLA DEGENZA OSPEDALIERA DI CURE ACUTE.

Tutti ne parlano. Eppure, se in Europa l'impatto del RGPD è considerevole, in Svizzera lo è di meno. Nonostante ciò, il Groupe Mutuel ha deciso di ispirarsene.

La protezione dei dati è una questione di fiducia e di trasparenza tra il Groupe Mutuel e i suoi assicurati, clienti e partner.

Generalmente parlando, la protezione dei dati ha molteplici obiettivi, di cui i tre principali sono: trovare un equilibrio tra il diritto alla vita privata degli individui e la possibilità per le aziende e lo Stato di utilizzare i loro dati personali; dar la possibilità di scegliere e di prendere una decisione con cognizione di causa, senza vincoli; permettere agli individui di esercitare un certo controllo sul modo in cui i loro dati sono utilizzati.

Sebbene il diritto svizzero imponga al Groupe Mutuel regole particolari e ferree in materia di protezione dei dati, il RGPD contiene nuovi standard più vincolanti.

Tenuto conto delle sue attività, il Groupe Mutuel non è direttamente soggetto all'applicazione del RGPD. «Tuttavia, abbiamo deciso di impegnarci e di conformarci alle sue esigenze, in quanto riteniamo che i dati personali dei nostri assicurati e partner meritino un grado di protezione più elevato di quello che offre attualmente il diritto svizzero in vigore», precisa François Charlet, Data Protection Officer (DPO) al Groupe Mutuel.

I nostri clienti e partner dovranno ancora pazientare alcuni mesi prima di poter constatare i cambiamenti concreti.



IL RGPD

RGPD È L'ACRONIMO DI «REGOLAMENTO GENERALE SULLA PROTEZIONE DEI DATI» ED È UN TESTO EMANATO DALL'UNIONE EUROPEA PER MEGLIO PROTEGGERE GLI INDIVIDUI CONTRO L'UTILIZZO NON SOLLECITATO O SOSPETTO DEI LORO DATI PERSONALI.

Rispetto al quadro legale svizzero, il RGPD richiede alle aziende di documentare in modo più dettagliato come usano i dati personali; tale evoluzione non sarà visibile direttamente, ma dovrà essere percepita tanto dai collaboratori quanto dai clienti, grazie a un incremento della qualità e della precisione dei nostri servizi.

Parallelamente, le aziende devono dar prova di maggior trasparenza nei confronti degli individui di cui posseggono i dati. Per il Groupe Mutuel, ciò significa, ad esempio, che la clausole relative alla protezione dei dati che figurano nei nostri contratti e nelle condizioni generali e particolari saranno prossimamente più dettagliate, pur rimanendo comprensibili e facili da leggere.

Il mondo diventa sempre più digitale e i dati personali sono sempre più ricercati. Il Groupe Mutuel si assume pertanto l'impegno di rafforzare la protezione dei dati dei suoi assicurati e partner, senza per questo rinunciare all'incessante miglioramento dei suoi servizi e agli ambiziosi progetti d'innovazione.

Molte aziende vedono il RGPD come un ostacolo, il Groupe Mutuel lo considera piuttosto un'opportunità per avvicinarsi ai propri clienti e partner e per continuare a offrire loro prodotti e servizi di qualità, nel rispetto della loro sfera privata e imponendosi un dovere di trasparenza supplementare.

Se avete domande od osservazioni, potete contattare il nostro Data Protection Officer (DPO) all'indirizzo:

dataprotection@groupemutuel.ch.



Contratto online: novità dal 2019

Dal 2019, gli assicuratori del Groupe Mutuel (ad eccezione di AMB Assicurazioni SA e di CMVEO) daranno la possibilità di sottoscrivere un contratto d'assicurazione con pochi click. Tale servizio è in effetti un'estensione della possibilità già esistente di stipulare un'offerta online. Per attuare tale nuovo modo di sottoscrizione elettronica è stato

necessario adeguare le disposizioni d'esecuzione complementari all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo la LAMal (CGA). Nella versione aggiornata, tali disposizioni prevedono che l'adesione può essere richiesta per iscritto, come pure «tramite qualsiasi altro mezzo messo a disposizione dall'assicuratore». Abbiamo altresì

colto l'occasione dell'entrata in vigore del Regolamento generale sulla protezione dei dati (RGPD) dell'Unione europea il 25 maggio 2018, per integrare un nuovo articolo sul trattamento dei dati personali. Queste nuove condizioni d'assicurazione hanno ottenuto l'avallo dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e si applicano con effetto immediato

all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie.

Per maggiori informazioni



DOVE VANNO A FINIRE I MILIARDI DI PREMI CHE I CITTADINI SVIZZERI PAGANO OGNI MESE PER SALDARE LE FATTURE DELL'ASSICURAZIONE OBBLIGATORIA DELLE CURE MEDICO SANITARIE (AOCMS)? IL SISTEMA SANITARIO SVIZZERO È COMPLESSO. LO ABBIAMO PASSATO AL SETACCIO PER VOI E VI ILLUSTRIAMO QUI DI SEGUITO I PRINCIPALI RISCONTRI.

Fr. 69.-

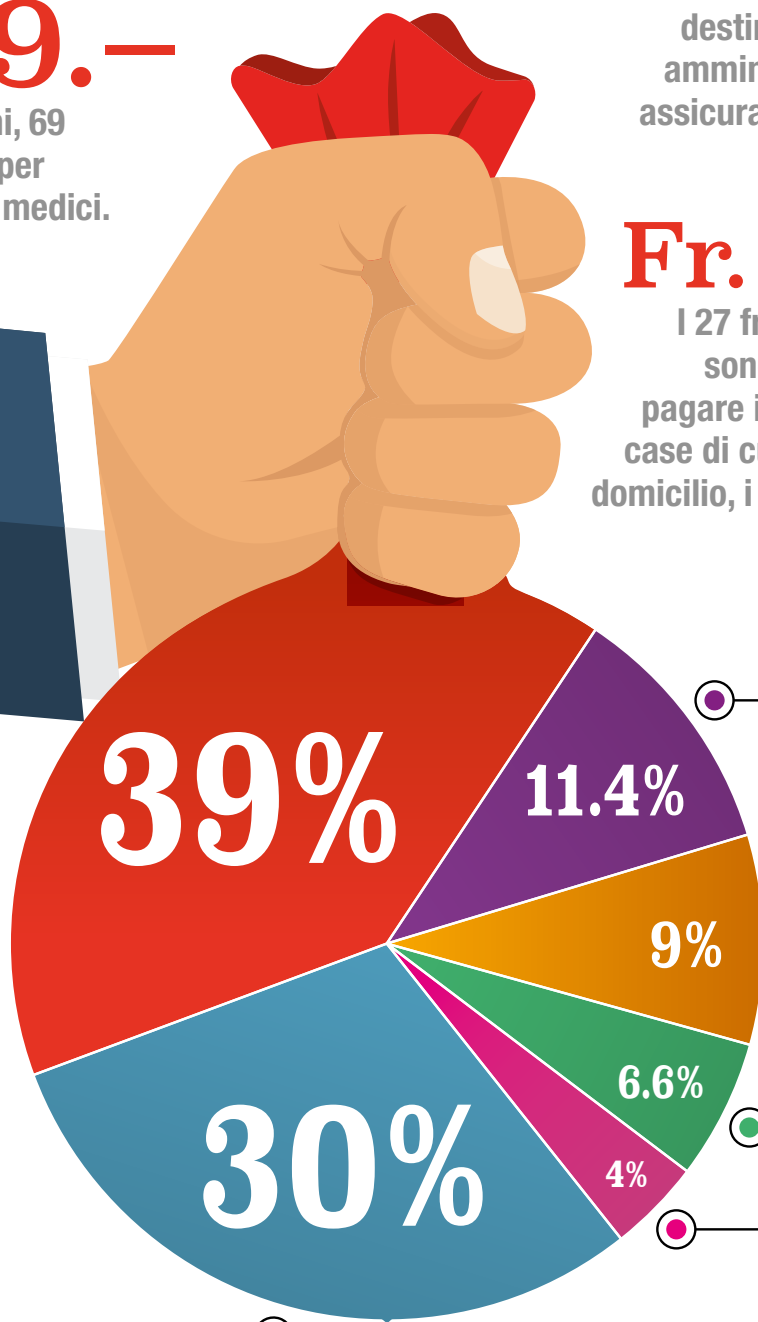
Su 100 franchi di premi, 69 franchi sono utilizzati per pagare gli ospedali e i medici.

Fr. 4.-

Soltanto 4 franchi sono destinati alle spese amministrative delle assicurazioni malattia

Fr. 27.-

I 27 franchi restanti sono utilizzati per pagare i medicinali, le case di cura e le cure a domicilio, i laboratori e la fisioterapia.



Ospedali

È palesemente il settore più oneroso.

Dal 1996 al 2016, i costi ospedalieri per le prestazioni di degenza (quando si passa almeno una notte in ospedale) sono praticamente raddoppiati e sono passati da 3,7 miliardi a 6,8 miliardi di franchi. Per i costi delle prestazioni ambulatoriali (senza degenza), si può parlare di vera e propria inflazione, in quanto sono passati da 1,1 miliardi a 5,5 miliardi, **vale a dire un aumento del 500% o cinque volte superiore.**



Medici

Dopo le spese ospedaliere, è il secondo settore più oneroso. Dal 1996 al 2016, i costi per i medici sono passati da **3,2 miliardi a 9,9 miliardi, vale a dire un incremento del 300% o tre volte superiore.**



Per maggiori dettagli

L'opuscolo: «Il sistema sanitario svizzero» è disponibile (in formato elettronico)

www.groupemutuel.ch/it/groupe-mutuel/politique-de-la-sante/Le-systeme-de-sante-Suisse.html

DOVE VANNO A FINIRE I SOLDI DEI PREMI?

LA FRANCHIGIA



Medicinali



Case di cura e Spitex



Altro (laboratorio, fisioterapia)



Assicurazioni

Le spese amministrative degli assicuratori malattia (AOCMS) sono passate da 0,9 miliardi nel 1996 a 1,3 miliardi nel 2016. Costituiscono soltanto il 4% dei costi. Al contempo, i premi per assicurato sono passati da 1'547 franchi nel 1996 a 3'442 franchi nel 2016, vale a dire il doppio in vent'anni.

Da dove vengono questi numeri?

Le fonti statistiche dei numeri che figurano in questa infografia sono molteplici e affidabili. Eccone l'elenco:

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Ufficio federale della statistica (UFS)

santésuisse- gli assicuratori malattia svizzeri

CURAVIVA- Associazione degli istituti sociali e di cura svizzeri

Associazione svizzera dei Servizi di assistenza e cura a domicilio

FMH- Federazione dei medici svizzeri

Interpharma

H+ Gli Ospedali Svizzeri

**LA FRANCHIGIA COSTITUISCE
LA PARTECIPAZIONE ANNUA
AI COSTI CHE L'ASSICURATO È
D'ACCORDO DI ASSUMERE.**

Prima di rimborsare le prestazioni mediche, l'assicuratore detrae l'ammontare della franchigia, tenuto conto della data della cura.

Per l'assicurazione di base (assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo la LAMal), l'assicurato adulto è libero di scegliere tra la franchigia ordinaria di Fr. 300.– e molteplici franchigie opzionali:

Fr. 500.–
Fr. 1'000.–
Fr. 1'500.–
Fr. 2'000.–
o Fr. 2'500.–

Se l'assicurato sceglie una franchigia opzionale, usufruisce di una riduzione del premio. Tali riduzioni sono limitate e disciplinate dalle disposizioni di legge.

Per i bambini, la franchigia ordinaria è di Fr. 0.– e le franchigie opzionali comprese tra Fr. 100.– e Fr. 600.–.

ATTENZIONE AI FALSI RISPARMI

DALLA CANTINA ALLA SOFFITTA, PROTEGGETE TUTTE LE COSE CUI TENETE, GRAZIE A UN'ASSICURAZIONE DI ECONOMIA DOMESTICA CORRISPONDENTE AL VALORE REALE DEI VOSTRI BENI.

Non sottovalutate mai il valore dei beni della vostra casa. In caso di sinistro, potreste rimpiangere di aver voluto risparmiare qualche franco. I vostri mobili design, i giocattoli preferiti dei vostri figli, il vostro elettrodomestico preferito o i gioielli. Tutti oggetti di valore che possono essere distrutti, deteriorati o sottratti e per i quali l'assicurazione di economia domestica rimborsa i danni per i rischi più comuni (incendio, eventi della natura, furto, danni delle acque e rottura dei vetri).

Sebbene a livello federale non sussista alcun obbligo di sottoscrivere un'assicurazione d'economia domestica, questa è particolarmente raccomandata.



Ecco i nostri consigli per evitare una sottoassicurazione.

All'atto della sottoscrizione

Accertatevi che la somma d'assicurazione dell'inventario dell'economia domestica definita al momento della sottoscrizione del contratto sia sufficiente e corrisponda esattamente al valore dei vostri beni. Non vale la pena risparmiare sui premi e comunicare una somma d'assicurazione inferiore al valore di sostituzione dei vostri beni con dei nuovi. In effetti, il danno sarà in questi casi risarcito nella proporzione esistente tra la somma d'assicurazione che avete definito e il valore effettivo di sostituzione dei beni danneggiati o distrutti.

Durante la validità del contratto

Prendete in considerazione il fatto che una casa cambia. Nuovi acquisti effettuati possono rapidamente far salire il valore dell'inventario dell'economia domestica. Per questo motivo, si consiglia di verificare regolarmente la somma d'assicurazione dell'inventario dell'economia domestica nel luogo dell'abitazione assicurata e, nell'eventualità, di adeguare la somma d'assicurazione. Allo stesso modo, se traslocate, è importante comunicare il cambiamento di indirizzo per far

modificare il luogo del rischio assicurato.

Se la nuova abitazione è più grande della precedente, vorrete forse sostituire i vecchi mobili con nuovi più costosi. Il valore dell'inventario dell'economia domestica aumenterà, quindi, ed è importante adeguare in proporzione la somma d'assicurazione.

Lanciata nel 2015, l'assicurazione HomeProtect vi permette di assicurare i vostri beni mobiliari e quelli delle persone che vivono con voi. Inoltre, la prestazione Home Assistance, inclusa nell'assicurazione, vi consente di usufruire gratuitamente dell'intervento di uno specialista per effettuare le riparazioni urgenti necessarie in caso di sinistro (idraulico, vetraio, tecnico per il riscaldamento ecc.)



Richiedete subito una consulenza o un'offerta:
Tel. 0800 808 848
e-mail: offerte@groupemutuel.ch

IL TELEFONO, IL MIO AMICO

IL TELEFONO, NEL NOSTRO RAPPORTO CON LA SALUTE, DIVENTERÀ UNA SORTA DI CONSULENTE E INTERLOCUTORE QUOTIDIANO E PERMANENTE E CAMBIERÀ RADICALMENTE L'ACCESSO AL SAPERE IN CAMPO MEDICO?

Utili per moltissime fattispecie (forma e benessere, malattie cardiache o croniche, problemi psichici ecc.), le applicazioni rendono subito accessibile il sapere, una volta esclusivo appannaggio del medico. In campo dermatologico, potete ad esempio, in un batter d'occhio, fare una foto della vostra pelle e sapere, un istante dopo, se avete un problema di salute o meno.



Esistono attualmente più di 100'000 applicazioni sanitarie per smartphone.

Diventate voi stessi il vostro medico, fino a un certo punto, in quanto, naturalmente, un'applicazione non lo sostituisce, ma consente piuttosto di far guadagnare tempo a lui e a voi. In un'ottica di trasferimento di sapere che avviene in modo interattivo e non statico come con Wikipedia. Ben concepite, le applicazioni rappresentano un valore aggiunto, oltre ad essere la prova di un cambiamento di rotta.

Per Xavier Comtesse, specialista dell'innovazione, queste applicazioni per smartphone dovrebbero in teoria persino permettere di «contribuire a una riduzione dei costi sanitari, rendendo inutile una visita medica su due; tanto i medici hanno abbastanza lavoro». Il futuro ci dirà.



SCOPERTA

CARINA PATT

**“La competizione
mi ha reso
più forte
mentalmente”**

Carina Patt (15 anni) è una delle atlete sponsorizzate dal Groupe Mutuel nell'ambito del partenariato con la fondazione «Aide sportive suisse». Intervista alla giovane nuotatrice zurighese (50 e 100m stile libero), ambiziosa e simpatica.

Se dovessi descriverti ai nostri assicurati in tre parole, quali sarebbero?

Penso di essere molto ottimista, socievole e forte mentalmente.

Hai sempre saputo di volerti dedicare a questo sport?

No. Quando ero bambina, facevo parte di un club di nuoto, ma poi ho lasciato. Facevo anche ginnastica artistica e mi piaceva molto. Soltanto dopo molti infortuni ginnici ho davvero deciso di dedicarmi al nuoto.

Secondo te, di quali qualità si deve dar prova se si sogna una carriera nel nuoto?

La pazienza, innanzitutto. Si deve dedicare moltissimo tempo alla tecnica e alla resistenza. A volte è estenuante.

Perché ti piace in particolare il nuoto?

Penso sia per la leggerezza, per l'impressione che si ha di galleggiare quando si è in acqua.

Lo sport ti ha insegnato qualcosa di utile nella vita?

La pazienza, cui ho accennato prima. Inoltre, sono molto indipendente per la mia età. Il nuoto è uno sport individuale; l'allenatore non deve sempre stare lì a sorvegliare. Si è responsabili di se stessi.

Ti senti tesa prima e durante le gare?

Sì, ma è una cosa positiva. Ho bisogno di sentirmi sotto stress per essere efficace. Nello sport, come a scuola.

I tuoi obiettivi per il futuro?

Sogno di partecipare alle Olimpiadi di Tokyo nel 2020. Sarebbe fantastico se potessi partecipare ai Campionati del mondo, l'anno prossimo, con la squadra svizzera di relais.

Come si svolge una tua settimana di allenamento?

Mi alleno sei giorni a settimana, a volte persino due volte al giorno. In tutto, passo più di quindici ore in acqua, tre ore in palestra per il rinforzo muscolare e due ore di fitness.

VIVETE UNA SERATA DIVERTENTE

Molteplici star dello sport si affrontano in duelli divertenti e originali davanti a un pubblico di circa 12'000 persone all'Hallenstadion di Zurigo.

Usfruite di uno sconto del 20% sui biglietti d'ingresso per il Super10Kampf del 2 novembre 2018.

www.groupemutuel.ch/club

Narcisse Seuret

AMA LA CORSA PODISTICA, LE ESCURSIONI IN MONTAGNA E LO SCI, MA SOPRATTUTTO LA LIBERTÀ.

NARCISSE SEURET HA GIÀ SFIORATO PIÙ VOLTE LA MORTE. INCONTRO NELLE SUE MONTAGNE, A VERBIER (VS).

Se incontrate Narcisse Seuret a Verbier o nei sentieri di montagna, non vi annoierete. Quest'uomo ha della prestantza, dell'intensità e i suoi occhi blu hanno il colore della sincerità. Sebbene gli piaccia molto parlare, Narcisse Seuret sa anche ascoltare gli altri, una qualità non proprio comune. Oggi, comunque, è lui che si racconta a GM Mag.

«Perché mi alzo la mattina?» È l'inizio di molte cose! Amo la vita e ho la fortuna di essere spesso di buon umore.» Narcisse Seuret ne è cosciente e lo dice: «Ho la fortuna di essere in buona salute.» E aggiunge: «Adoro lo sci e viaggiare, anche se non sono un gran giramondo. Ho lavorato a tempo pieno come bagnino in un palazzo, oggi lavoro soltanto due ore al giorno.» Se gli si chiede se l'amore esiste, il suo sguardo si illumina. «Certo! C'è l'amore di gioventù, quello che ci rende innamorati pazzi e poi c'è quello dell'età adulta, che cambia. Se non si è egoisti, si farà del proprio meglio.»

E l'amicizia? «È importante quanto l'amore. Quando si vivono momenti difficili, avere qualche amico - non c'è bisogno di averne 100'000 - permette spesso di rimettersi in piedi.»

Problemi, prima o dopo, tutti possono averne; piccoli problemi o a volte grandi. «Ho già vissuto due periodi difficili, ma li ho risolti abbastanza rapidamente. Tra l'altro stando ancora più in contatto con la natura. Tocchiamo ferro.» E periodi con problemi di salute – infortunio o malattia? «Qualche problemino di salute e piccoli interventi, ma senza postumi. E a tal proposito devo dire che il Groupe Mutuel mi è stato molto utile e non mi ha mai fatto storie. Sono assicurato da oltre trent'anni.»

In una vita, vi sono anche momenti di grande felicità, no? «Certo. Ad esempio, all'età di 22 anni, la mia prima scalata del Cervino, insieme a una buona amica dell'epoca, aveva nevicato. Ma siamo arrivati in cima, è stato fantastico». Oppure la corsa podistica, naturalmente, una delle passioni di Narcisse Seuret, che ha fatto dodici volte la corsa Sierre- Zinal e dieci volte i 100 km di Bienne. «Ricordi meravigliosi.»

La vita è anche la morte, che può giungere in qualunque momento. «Una quindicina di anni fa, con una delle mie figlie, in montagna, mentre facevo marcia indietro, l'auto è scivolata e ha cominciato a rotolare su stessa. Alla fine è caduta sulle ruote. Non ci siamo fatti niente. Io un microscopico graffio. Possiamo ringraziare Dio.» (ndr. sorride). «Oppure lo scorso inverno, a Savoleyres, mentre sciavo nella neve alta, sono caduto e mi sono ritrovato bloccato sotto la neve. Per un attimo, ho pensato che fosse finita. All'ultimo momento, ho sollevato il braccio, ho visto il cielo e mi sono potuto liberare.» La vita, sono anche le generazioni. Chiediamo allora a Narcisse Seuret cosa deve a suo padre, a sua madre e ai suoi figli. «Devo molto a mio

padre. Un uomo serio e lavoratore. Mia madre compirà 97 anni; abita da sola ed ha tutte le facoltà mentali. Ha sempre trovato il tempo per parlare. Era sempre presente per rispondere alle nostre domande e preoccupazioni. Ci ha dato molto amore e gentilezza.»

E alle sue due figlie? «Mi obbligano a rimanere nel giro e contribuiscono a creare questa armonia che viviamo.»

E alla morte, Narcisse Seuret, ci pensa a volte? «Credo che esista un'evoluzione in funzione della vita che si è vissuta su terra e della strada che si è percorsa. Non ho paura della morte; d'altro canto, ogni volta che ci si addormenta, si muore un pochino, si cambia dimensione. Sono confrontato alla morte ogni giorno, come tutti del resto, ma non ci faccio caso.»

“Qui, nella regione del San Bernardo, trovo la mia felicità”

Chi sono?

«Sono nato nel Giura bernese il 17 ottobre 1946; ho effettuato un apprendistato di meccanica di precisione, prima di partire per il Canada, all'età di 23 anni, dove ho trascorso dieci anni e praticato vari mestieri, tra cui quello di insegnante di sci. Quale guardiano di caccia e pesca, ho trascorso sei mesi solo nella foresta, in un piccolo chalet. Un'esperienza che non dimenticherò mai. Ritorno poi in Svizzera, e mi stabilisco a Verbier (VS), dove fondo una famiglia, lavoro e abito da allora.»

Hobby: «Il canto, lo sci, le escursioni e soprattutto la libertà.»

Persone ammirate: «Non ne ho sinceramente, spesso quando una persona diventa una star, ci si rende conto che se si guarda un po' meglio vi è un po' di esagerazione.»

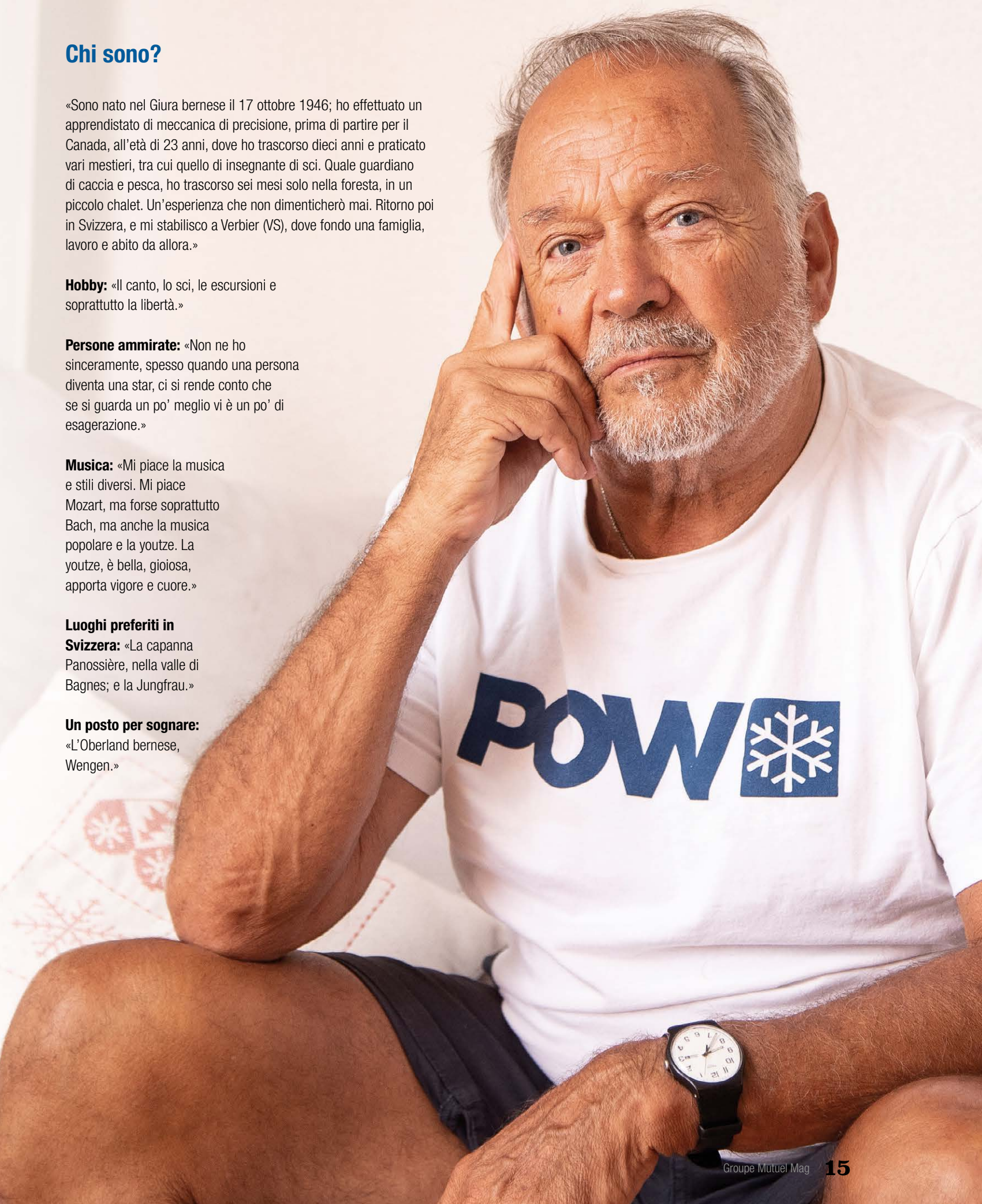
Musica: «Mi piace la musica e stili diversi. Mi piace Mozart, ma forse soprattutto Bach, ma anche la musica popolare e la youtze. La youtze, è bella, gioiosa, apporta vigore e cuore.»

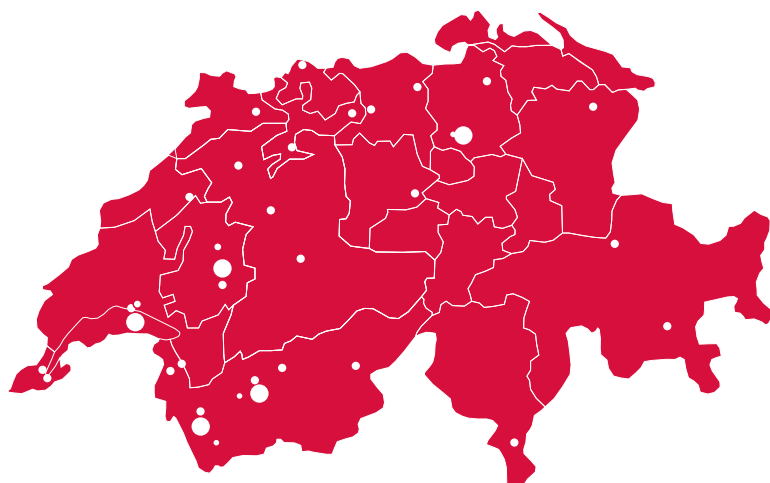
Luoghi preferiti in

Svizzera: «La capanna Panossière, nella valle di Bagnes; e la Jungfrau.»

Un posto per sognare:

«L'Oberland bernese, Wengen.»





Agenzie

34 agenzie
5 centri servizi

SEDE PRINCIPALE

Rue des Cèdres 5 - Casella postale - CH1919 Martigny

AGENZIE REGIONALI

5000 Aarau	Bucherstrasse 12	1870 Monthey	Avenue du Théâtre 4
5400 Baden	Stadtturmstrasse 19	2000 Neuchâtel	Faubourg de l'Hôpital 9
4052 Basel	St. Alban-Anlage 46	4600 Olten	Ringstrasse 15
1996 Basse-Nendaz	Chemin de la Place 30	1937 Orsières	Route du St-Bernard 61
3011 Bern	Waisenhausplatz 25	3960 Sierre	Rue de Pradec 1
2502 Biel/Bienne	Mühlebrücke 2	1950 Sion	Rue de la Blancherie 41
3902 Brig-Glis	Gliserallee 10	4500 Solothurn	Lagerhausstrasse 1
1630 Bulle	Rue de Vevey 11	9000 St. Gallen	Poststrasse 12
7000 Chur	Grabenstrasse 9	7500 St. Moritz	Via Maistra 24
2800 Delémont	Quai de la Sorne 22	3600 Thun	Frutigenstrasse 24E
1700 Fribourg	Rue de Locarno 9	1872 Troistorrens	Place du Village 24
1201 Genève	Rue Argand 3	1752 Villars-sur-Glâne	Rte du Petit-Moncor 6
1218 Grand-Saconnex	Route de Ferney 211	8400 Winterthur	Tösstalstrasse 7
1914 Isérables	Place de l'Eglise 3	8001 Zürich	Widdergasse 1
1006 Lausanne	Av. de la Rasude 8	8152 Glattbrugg	Alpenstrasse 3
1010 Lausanne	Route d'Oron 1	8050 Zürich-Oerlikon	Birchstrasse 117
6900 Lugano	Viale Stefano Franscini 40		
6003 Luzern	Hirschmattstrasse 40		
1920 Martigny	Rue des Cèdres 5		

**Orari: dalle 7:45 alle 12 e dalle 13:30 alle 17:30
(alle 17 il venerdì e i prefestivi)**



Assicurazione malattia

0848 803 111
info@groupemutuel.ch



Assicurazione vita

0848 803 999
vita@groupemutuel.ch



Assicurazione patrimonio

0848 803 222
clienti@groupemutuel.ch

Il nostro Servizio clienti è a disposizione dal lunedì al venerdì, dalle 8:00 alle 18:00, allo 0848 803 111

Groupe Mutuel
Mag

IMPRESSUM

Editore: Groupe Mutuel - Rue des Cèdres 5 - Casella postale - 1919 Martigny
Redazione: Tanya Lathion, Jean-Christophe Aeschlimann, Christian Feldhausen, Pascal Vuistiner
Concezione e creazione: Jean Philippe Chevassu
Pubblicazione: trimestrale in italiano, francese e tedesco
Internet: www.groupemutuel.ch/gmmag
E-mail: gmmag@groupemutuel.ch
Fotografie: Unità PROD, Thomas Masotti, Thinkstock
Stampa: CIR, Sion - Tiratura totale: 850'000 copie

Groupe Mutuel Mag è una pubblicazione per gli assicurati del Groupe Mutuel.

Questa rivista è stampata su carta certificata FSC - per una gestione sostenibile delle foreste.



stampato in
svizzera