

LOGIN

Dossier

MEDICI DI FAMIGLIA LA DIMENSIONE UMANA



7

SwissMove
Muoversi
per mantenersi in forma



9

Consigli per la Salute
La salute
è anche nel piatto



15

LeClub
In esclusiva
al cinema: i Minions

Scansionate
il codice
e scoprite
il LOGIN
digitale



Editoriale

MEDICI DI FAMIGLIA,
ALLA RICERCA DI UN POSTO PERSO

MPR, per medico di primo ricorso, spesso il medico generico o il medico di famiglia! Quest'ultima variante trasmette perfettamente una certa idea della medicina. Il medico o il signor dottore – le dottoresse erano rare – faceva quasi parte della famiglia. Il solo oltrepassare la soglia di casa sembrava alleviare i mali del malato. Era una figura emblematica. Un riferimento. Era vent'anni fa, forse più. I tempi cambiano, così come la medicina, che evolve al ritmo delle scoperte, molte delle quali straordinarie. Con esse cambiano anche le nostre esigenze e i nostri rapporti con il personale curante. Tutto è più critico, perché i mass-media, il web e gli altri ci forniscono informazioni sulle malattie finora del tutto sconosciute.

Ci troviamo confrontati a una condivisione delle conoscenze mediche e quindi della capacità di curare. Il ruolo del buon medico di famiglia è pertanto esposto. Il suo sapere, all'epoca sacrosanto, quasi infallibile, è oggi rimesso in discussione. Primi fra tutti, dai suoi colleghi specialisti, che hanno preferito circoscrivere la loro attività a uno specifico campo. A loro, i cui onorari sono superiori, il paziente non esita un attimo a rivolgersi direttamente.

Qual è quindi il posto del medico di primo ricorso, del medico generico, del medico di famiglia? Sono queste le domande alle quali tentiamo di rispondere nel nostro dossier (pagine 4 a 6). Alla ricerca di un posto perso o di una ribadita responsabilità? I principali interessati spiegano.



Yves Seydoux
Responsabile Comunicazione

RISPOSTA AI NOSTRI ASSICURATI

Rimborso di una fattura

OGNI GIORNO, I NOSTRI ASSICURATI CI INVIANO IN MEDIA
PIÙ DI 25'000 FATTURE MEDICHE PER IL RELATIVO RIMBORSO.
QUAL È IL LORO PERCORSO FINO AL PAGAMENTO? SPIEGAZIONI.

La posta inviata agli assicuratori membri del Groupe Mutuel è centralizzata nella sede di Martigny. Utilizzate quindi il recapito Rue des Cèdres 5, 1920 Martigny e non l'indirizzo di un'agenzia o di un centro servizi, altrimenti la posta impiega più tempo. In media, ogni giorno, riceviamo 18'000 buste, con picchi di 30'000. Una ventina di persone le suddivide in funzione del recapito, apre le lettere con indicato l'indirizzo della sede centrale e le distribuisce ai dipartimenti in funzione del contenuto. Circa l'85% della posta concerne fatture di prestazioni mediche da rimborsare. Queste 25'000 fatture quotidiane sono scansionate a Martigny e poi trattate nei nostri centri di servizio. Circa 10'000 fatture leggibili tramite lettore ottico (OCR) sono automaticamente aggiunte nel dossier del cliente e giungono al processo interessato del dipartimento «Prestazioni», ad esempio quello dei «medici».

L'«Indicizzazione» completa i dati illeggibili o mancanti

Se mancano informazioni sulla fattura o se una parte di queste è illeggibile (circa 15'000 fatture), il dipartimento «Indicizzazione» completa i dati per stabilire il legame tra la fattura e il cliente e attribuirle poi al processo interno interessato. È importante che il numero per identificare l'assicurato figuri su ogni fattura: il numero AVS (sulla tessera d'assicurazione) o il numero di «partner» (sul certificato e la polizza d'assicurazione). Una volta indicizzata, la fattura si ritrova nel dossier del cliente e, in questo modo, è possibile seguirne ogni tappa del trattamento. Se la fattura ci è stata recapitata, ma non è ancora indicizzata, non compare nel dossier.

I soldi giungono sul conto prima del conteggio

Il processo di verifica e rimborso delle fatture dura in media quindici giorni. In determinati casi, sono richieste informazioni complementari tramite il nostro servizio del «medico di fiducia». Il segreto medico è garantito, in quanto solo una ristretta cerchia di medici e ausiliari medici ha accesso a questi dati sensibili. Se tutte le voci di una fattura sono conformi al catalogo legale delle prestazioni dell'assicurazione di base o assunte secondo le condizioni di un'assicurazione complementare, invece, il loro rimborso è autorizzato. Tutti i pagamenti (circa 90 milioni di franchi ogni settimana) sono effettuati il giovedì. Occorre contare 4-5 giorni fino all'accredito sul conto. I conteggi sono invece messi in busta il lunedì e inviati per posta B, per limitare i costi amministrativi. Vi invitiamo a verificare il conteggio prima di chiamare l'assicuratore malattia per delucidazioni in merito a un rimborso.

Sede principale: 1920 Martigny Rue des Cèdres 5

Agenzie regionali: dalle 7:45 alle 12:00 – dalle 13:30 alle 17:30 (alle 17:00 il venerdì e i prefestivi)
5000 Aarau Buchserstrasse 12 **5400 Baden** Stadtturmstrasse 19 **4052 Basel** St. Alban-Anlage 46
1996 Basse-Nendaz Chemin de la Place 30 **3011 Bern** Waisenhausplatz 25 **2502 Biel/Bienne** Mühlebrücke 2
3902 Brig-Glis Gliserallee 10 **1630 Bulle** Rue de Vevey 11 **7000 Chur** Grabenstrasse 9 **2800 Delémont** Quai de la Sorne 22
1700 Fribourg Rue de Locarno 9 **1201 Genève** Rue Argand 3 **1218 Grand-Saconnex** Route de Ferney 211
1914 Isèrables Place de l'Eglise 3 **1006 Lausanne** Av. de la Rasude 8 **1010 Lausanne** Route d'Oron 1
6900 Lugano Viale Stefano Francisci 40 **6003 Luzern** Hirschmattstrasse 40 **1870 Monthey** Avenue du Théâtre 4
2000 Neuchâtel Faubourg de l'Hôpital 9 **4600 Olten** Ringstrasse 15 **1937 Orsières** Route du St-Bernard 61
3960 Sierre Rue de Pradec 1 **1950 Sion** Avenue de la Gare 23 **4500 Solothurn** Lagerhausstrasse 1
9000 St. Gallen Poststrasse 12 **7500 St. Moritz** Via Maistra 24 **3924 St. Niklaus** Bahnhofstrasse 10
3600 Thun Frutigenstrasse 24E **1872 Troistorrents** Place du Village 24 **1752 Villars-s/Glâne** Route du Petit-Moncor 6
8400 Winterthur Tösstalstrasse 7 **8001 Zürich** Widdergasse 1 **8050 Zürich-Oerlikon** Birchstrasse 117

LOGIN

LOGIN è una pubblicazione del Groupe Mutuel, Association d'assureurs, Martigny

Redazione: Jean-Christophe Aeschlimann, Yves Seydoux, Christian Feldhausen

Pubblicazione: trimestrale, in italiano, francese e tedesco

Internet: www.groupemutuel.ch/it/login – E-mail: login@groupemutuel.ch

Foto: Thinkstock

Stampa: CIR, Sion – Tiratura totale: 850'000 copie

Rimborso delle fatture: 0848 803 333 – prestazioni@groupemutuel.ch

Contratto e premi d'assicurazione: 0848 803 555 – clienti@groupemutuel.ch

Assicurazione vita: 0848 803 999 – vita@groupemutuel.ch

Per qualsiasi altra informazione: 0848 803 111 – info@groupemutuel.ch

eLOGIN è la versione digitale di questo giornale alla quale potete accedere tramite scansione del QR code che trovate sulla copertina. Se in un articolo figura uno dei simboli sottostanti, significa che avete a disposizione un complemento esclusivo quale un video, un diaporama, un sito Internet, un'e-mail e un numero di telefono diretto.



RECLAMI DI ASSICURATI

Obiettivo soddisfazione

IL GROUPE MUTUEL E LE SUE VARIE SOCIETÀ PARTNER ANNOVERANO UN MILIONE E 400 MILA ASSICURATI. CIÒ SIGNIFICA UN'INGENTE MASSA DI DATI E DI INFORMAZIONI GESTITI OGNI GIORNO DAI NOSTRI SERVIZI. UN'ATTIVITÀ SIMILE PRESUPPONE UNA GESTIONE COSTANTEMENTE RIVALUTATA E MIGLIORATA, PER SODDISFARE IL PIÙ RAPIDAMENTE POSSIBILE LE ESIGENZE DEI NOSTRI ASSICURATI.

Il Groupe Mutuel e le sue varie società annoverano un milione e 400 mila assicurati. Ciò significa, tra le altre cose, fino a 10'000 nuovi contratti d'assicurazione a settimana, 18 milioni di franchi di prestazioni rimborsati ogni giorno – 90 milioni di franchi a settimana –, più di 6'000 telefonate al giorno e circa 5 milioni di lettere ricevute ogni anno.

Lacune possibili

Inutile dire che, di fronte a questa massa di dati e di informazioni gestiti ed elaborati dai nostri dipartimenti, gli errori o le lacune sono sempre possibili. L'importante è porvi subito rimedio non appena sono identificati e farlo il più rapidamente possibile. È questa la regola della concorrenza: l'assicurato che gode della libertà di scegliere può facilmente rivolgersi a un concorrente, se quello che gli proponiamo non lo soddisfa.

Costante miglioramento

Un'attività simile presuppone una gestione costantemente rivalutata, corretta e migliorata. La finalità: soddisfare il più rapidamente possibile le esigenze dei nostri assicurati. In quest'ottica, ci occupiamo di un assicurato insoddisfatto che si lamenta con la dovuta accuratezza. Il suo reclamo può infatti essere un incentivo per migliorare un processo di lavoro impreciso. È il caso di dirlo: quando un difetto può diventare un pregio!

Sistema di gestione della qualità

L'attenzione rivolta al continuo miglioramento si estende a tutti i comparti dell'azienda e acquisisce una rilevanza particolare in tutto ciò che concerne i nostri rapporti con i clienti.

Essa si concretizza con una formazione continua di qualità per tutti i collaboratori, con la gestione e la precisa tracciabilità di tutti i legami che ci uniscono ai nostri assicurati e con la rigorosa analisi di qualsiasi forma di reclamo.

Il costante miglioramento di tutto il nostro Sistema di gestione della qualità include tre fasi:

- il rilevamento di un divario rispetto a uno stato ideale e/o la proposta di un'azione di miglioramento
- un'analisi del divario o della proposta di miglioramento
- la realizzazione e il monitoraggio dei miglioramenti

Un sistema simile è un processo dinamico in quanto esistono sempre potenziali miglioramenti. D'altro canto, il Sistema di gestione della qualità è subordinato a una miriade di vincoli esterni ai quali dobbiamo piegarci (evoluzione del mercato, obblighi legali e regolamentari, dibattiti politici, mass-media).

Il processo volto a individuare i divari e i potenziali miglioramenti realizzabili può essere suddiviso come segue:

- realizzazione di audit periodici
- provvedimenti o monitoraggi regolari e continui
- notifica di un potenziale miglioramento da parte di un qualsiasi collaboratore
- regolare monitoraggio dei reclami degli assicurati, provenienti da tutti i possibili canali

Misurare la soddisfazione del cliente

È altresì necessario misurare la soddisfazione dei clienti. I reclami di ogni cliente, ad esempio, sono registrati, documentati e poi monitorati da ogni responsabile di processo.

Quando un assicurato decide di disdire l'assicurazione, occorre conoscere e analizzare i motivi che lo hanno spinto a tale decisione. Questa è registrata e archiviata per poter rispondere, in caso di necessità, ai motivi di tale decisione o per cercare di convincere l'assicurato a rimanere affiliato.

Le conversazioni telefoniche possono anch'esse essere registrate, previa informazione dell'assicurato, per aiutarci a formare i collaboratori o per identificare i motivi di un'insoddisfazione e porvi rimedio.

Tali azioni sono realizzate regolarmente per trarne le conclusioni utili. Le procedure di continuo miglioramento sono catalogate e monitorate.

Queste rispettano standard internazionali conformi alle norme ISO (ISO 9001 2015) per le quali i due più grandi settori d'attività del Groupe Mutuel, i settori Affiliazioni e Prestazioni, hanno ottenuto la certificazione.

Al di là di tutto ciò, comunque, sono l'impegno individuale di ogni collaboratore all'interno del proprio team, le sue competenze e lo spirito d'iniziativa che ci permettono di fare la differenza.



FATTI E NUMERI

79'000 reclami l'anno

- Tra lo 0,3 e lo 0,9% del volume totale dei dossier trattati
- Il 90% risolto entro 15 giorni
- Il 66% risolto immediatamente

Fatture

- 15 giorni in media per il trattamento e il pagamento

MEDICI DI FAMIGLIA

La dimensione umana

SE VI È UNA FIGURA CHE PER MOLTI RAPPRESENTA DA SOLA L'IMMAGINE DEL MEDICO È PROPRIO QUELLA DEL MEDICO DI FAMIGLIA. RASSICURANTE, DISPONIBILE, PREMUROSO, VICINO; IL MEDICO DI FAMIGLIA RESTA UN PUNTO FERMO NELLA PERCEZIONE DEL SISTEMA SANITARIO. EPPURE, MOLTEPLICI SFIDE LO ASPETTANO.

Oggi, alla luce delle evoluzioni della medicina e dei cambiamenti in corso nella società, i medici di famiglia devono ridefinire il loro ruolo.

Da una quindicina di anni, la concomitante realizzazione di molteplici evoluzioni (sociologiche, mediche, tecniche ecc.) non è stata del tutto innocua per la posizione e l'immagine del medico tradizionale. Basta citare ad esempio il calo dell'interesse dei giovani medici per questa disciplina, la sempre più forte attrattiva degli ospedali per le condizioni di lavoro e la formazione, l'intensificazione del numero di specialisti dovuto all'aumento esponenziale delle conoscenze, la sempre maggiore tendenza, soprattutto nelle città, a usufruire di cure ambulatoriali (d'emergenza) all'ospedale, ma anche lo spettacolare aumento delle donne nella professione e un crescente desiderio di lavoro part-time, o

ancora la rapida evoluzione delle reti di cura e degli studi di gruppo ecc. Non sono mancati i cantieri del cambiamento. Nel frattempo, il prestigio del medico generico è andato diminuendo man mano che è cresciuto quello degli specialisti e che si è ampliato il divario tra i redditi del medico generico e quelli degli specialisti.

Stando ai risultati della ricerca Workforce 2015 realizzata dall'Università di Basilea, entro il 2021, il 75% dei medici di famiglia attualmente attivi avrà raggiunto l'età della pensione. Purtroppo, come già detto, le nuove leve sono rare, soprattutto nelle campagne e nelle regioni periferiche e preferiscono orientarsi verso altri modelli di lavoro.

Se in vent'anni il numero di medici in Svizzera è raddoppiato, dagli albori degli anni 2000, il

numero di medici generici e di medici di famiglia non ha seguito proporzionalmente la stessa tendenza. Oggi, il rapporto medici di famiglia/specialisti è di circa 30/70 in Svizzera; secondo degli studi internazionali, l'ideale sarebbe un rapporto di 60/40. Stando a una raccomandazione dell'OCSE, un sistema sanitario incentrato sulla medicina di primo ricorso dovrebbe disporre di un medico di famiglia ogni 1'000 abitanti, vale a dire 7'700 per la Svizzera. Per raggiungere tale obiettivo, occorrerebbe aprire ogni anno 270 nuovi studi di medici generici.

Nell'autunno del 2014, 850 studenti di medicina, in Svizzera, hanno ottenuto il diploma. «Tropo pochi», ha recentemente dichiarato Jürg Schlup, presidente della FMH, l'associazione ombrello dei medici svizzeri: «La penuria è grave e nei prossimi anni moltissimi medici andranno

MEDICI DI PRIMO RICORSO

Con medico di primo ricorso si intende il medico che ha un titolo di specialista di medicina generica, di medicina interna o di pediatria, oppure una qualifica di medico generico che esercita la professione in ambito ambulatoriale. Si parla di medici di famiglia per quei medici di primo ricorso la cui principale attività concerne la medicina di famiglia. Il medico di famiglia e dell'infanzia è spesso – e persino necessariamente in alcuni modelli alternativi d'assicurazione – la prima persona cui rivolgersi in caso di problemi di salute. È un «gatekeeper» addetto alla selezione dei dati: se necessario, il medico di famiglia dirige il paziente verso lo specialista o verso l'ospedale; ma nella maggior parte dei casi risolve il problema da solo.



in pensione, cioè 9'000 medici che hanno oggi tra 55 e 65 anni. Dobbiamo necessariamente formare più medici in Svizzera, cioè avere 1'300 diplomati l'anno, per soddisfare la domanda.»

È risaputo che nella società odierna le esigenze in tema di prestazioni mediche aumentano, soprattutto a causa della forte progressione di malattie croniche e del numero di pazienti polimorbidi. Oggi, circa due terzi delle consultazioni negli studi dei medici di famiglia avvengono per le malattie croniche, i cui costi costituiscono già il 70% circa della spesa sanitaria in Svizzera.

È una sorta di paradosso: in un'era in cui la medicina diventa sempre più complessa e in cui l'esigenza di coordinamento e di assistenza globale diventa fondamentale, i medici di famiglia o di primo ricorso, che sono proprio i più idonei a garantire tale coordinamento e a fornire una percezione globale del paziente, attraversano un periodo di turbolenze.

Sembra più plausibile che tale fase sia piuttosto una mutazione (dovuta anche ai cambiamenti sociologici e alle nuove abitudini dei giovani medici) piuttosto che un'involuzione durevole. La funzione del medico generico e del medico

di primo ricorso è indubbiamente votata a declinarsi in modo diverso in futuro, con attori che sono anch'essi mutati rispetto al modello tradizionale e maschilista. Il ruolo d'interprete, come lo chiama François-Gérard Héritier, vicepresidente dell'associazione Medici di famiglia Svizzera, si rafforzerà e al contempo le conoscenze e le tecniche continueranno a evolvere, così come le segmentazioni dei processi. Un modo di prevedere che, in una forma o in un'altra (quella delle reti di cura e quella degli studi medici di gruppo?), il medico di famiglia riconquisterà in futuro il suo ruolo? Tutto porta a crederlo.

Felix Huber, presidente dello studio medico di gruppo Medix, a Zurigo, lo dichiarava già nel 2008: «Con la crescente complessità della medicina, la domanda di medici che seguono i pazienti lungo tutto l'iter terapeutico aumenterà. Molto più di oggi, i medici di famiglia saranno in futuro indispensabili.»

Maggiori informazioni

www.amiti-med.ch/Home
www.atimef.ch/
www.swiss-paediatrics.org



François-Gérard Héritier (53 anni)

Esercita la sua attività nello studio di medico generico a Courfaivre (JU). È anche vicepresidente di «Medici di famiglia Svizzera» – l'associazione dei medici di famiglia e dell'infanzia Svizzera, di cui presiede la commissione di politica sanitaria.

«Il futuro è nelle mani dei medici generici»

«Il medico di famiglia? Più vivo che mai, con un futuro sicuro! Prodigia le cure più efficaci dal punto di vista dei costi e cura all'incirca il 90% dei casi senza aver bisogno di altri specialisti o un'ospedalizzazione.» Ma «vi è una riduzione delle nuove leve. I primi studi degli anni 2000 illustravano già allora un aumento dell'età media dei medici di primo ricorso. Il disincanto era già cominciato, anche se i pazienti continuavano a stimare molto il loro medico di famiglia.»

Il Masterplan del Consiglio federale per la medicina di base «è stato benefico, così come la votazione del 18 maggio 2014 e il suo considerevole sostegno alla medicina di base (88%). Oggi, sono state avviate varie misure affinché gli studenti abbiano più rapidamente accesso alla medicina generica tramite stage negli studi medici. Vale la pena citare anche l'ordinanza del Consiglio federale, temporanea in attesa della revisione globale del Tarmed, con la valorizzazione della consultazione di base e, dal 1° gennaio 2015, quella del laboratorio.»

La formazione è una sfida fondamentale. «Oggi, due studenti su tre sono donne e queste preferiscono spesso un'attività part-time e lo studio medico di gruppo. Per sostituire due medici in attività, occorrono tre nuovi medici; e per quattro svizzeri interessati agli studi di medicina, vi è solo un posto disponibile.»

«Con i modelli del medico di famiglia proposti dagli assicuratori che consentono di ottenere riduzioni di premio, la maggior parte degli svizzeri è oggi assicurata tramite questi modelli.» E «abbiamo bisogno di specialisti, così come gli specialisti hanno bisogno di noi. È importante avere qualcuno al centro che coordini, segua sempre il paziente e sappia interpretare.»

«La tendenza è verso la riscoperta della medicina generica. Ma dobbiamo continuare a investire, con una valorizzazione finanziaria e dell'insegnamento e con l'intensificazione dei contatti con gli studenti.»

FATTI E NUMERI

- Nel 2013, 33'242 medici esercitavano in Svizzera, cioè il 4,3% in più rispetto al 2012. La percentuale di donne è attualmente del 38,6% (12'816 donne, 20'426 uomini). L'aumento è maggiore nella percentuale di donne (7,1%) che negli uomini (2,7%). Il 52,8% dei medici esercita la propria attività principale nel settore ambulatoriale, mentre il 45,5% la esercita nel settore ospedaliero.
- In media, il nostro paese ha quattro medici ogni 1'000 abitanti. Su scala internazionale, la densità medica in Svizzera corrisponde alla media dei paesi dell'OCSE (2011: 3,2 medici ogni 1'000 abitanti).
- Tra i cantoni svizzeri, è in testa Basilea Città (con 9,2 medici ogni 1'000 abitanti), seguita da Ginevra (6,1) e da Zurigo (4,8). Il cantone d'Uri, con 1,6 medici ogni 1'000 abitanti, ha la densità più bassa.
- Nel settore ambulatoriale, si hanno 0,9 medici di famiglia e 1,1 specialisti ogni 1'000 abitanti.

MODELLI ALTERNATIVI D'ASSICURAZIONE INTERESSANTI

Gli assicuratori malattia del Groupe Mutuel propongono vari modelli alternativi d'assicurazione che si basano sulla medicina di primo ricorso.

BasicPlus: le reti di cure

Con BasicPlus, gli assicuratori del Groupe Mutuel hanno negoziato partenariati con varie reti di medici in oltre 19 cantoni svizzeri. Sono stati conclusi contratti con 70 reti che riuniscono più di 3'500 medici generici e specialisti esperti. Voi scegliete innanzitutto il medico di primo ricorso che sarà il vostro primo interlocutore. Il medico BasicPlus vi assiste, coordina l'iter terapeutico e, se necessario, vi dirige verso uno specialista, un terapeuta o l'ospedale. L'accento è posto sullo scambio di esperienze per una medicina di alta qualità che evita lo spreco.

PrimaCare: libera scelta del medico

L'assicurazione PrimaCare richiede che consultiate in primo luogo il medico di famiglia (generico, interno, pediatra...). Con il Groupe Mutuel, potete scegliere liberamente il vostro medico di famiglia. Il medico di primo ricorso vi fornisce le cure di base e vi dirige, se necessario, verso altri fornitori di cure o specialisti.



TESTIMONIANZE

Medici di famiglia: la dimensione umana



Anne Romanowicz (44 anni)

Pediatra a Meyrin (GE), fa parte del comitato del «Réseau des Pédiatres Genevois (RPG)», che ha contribuito a creare. È anche delegata ginevrina dell'associazione «Medici di famiglia e dell'infanzia (MFE)».



Reto Guetg (66 anni)

Esercita la propria attività a Berna, nel suo studio di medico generico dal 1988. È anche stato medico di fiducia per santésuisse fino al 2014.



Armand Eichenberger (61 anni)

Medico generico a Marly (FR) dopo venticinque anni d'attività a Ependes (FR), lo dice volentieri ai giovani studenti: «Andate a imparare anche in un ospedale da campo, dove dovete far tutto.»

«Rendere la medicina di famiglia più interessante»

«I miei pazienti sono di età compresa tra 0 e 22 anni, sono di una sessantina di nazionalità diverse e provenienti da tutti gli ambienti socio-culturali. Lavoro sola a tempo pieno (100%). Perché? La passione, forse, adoro il mio lavoro. Globalmente, occorrerebbe orientare gli studenti verso la medicina di primo ricorso, renderla più interessante. Una delle sfide è la formazione. Accoglierò prossimamente degli studenti per degli stage.» Per Anne Romanowicz, «vi sono abbastanza pediatri a Ginevra. In Svizzera, dipende dalle regioni; alcune sono lasciate all'abbandono. Si dovrebbe maggiormente incoraggiare i medici ad esercitare la loro attività fuori dai centri urbani.» Anne Romanowicz ricorda volentieri che «il 90% dei casi si risolve dal pediatra». Se tiene così tanto alla rete di cure, è per buoni motivi: «limitare i costi effettuando la consultazione innanzitutto nello studio prima di mandare i pazienti dagli specialisti, con i quali lavoriamo tra l'altro senza problemi. Occorre limitare le consultazioni nei pronto soccorso; spiegare ai genitori che i pronti soccorso non sono ogni volta indispensabili. Ai nostri giorni, alcuni desiderano spesso tutto, subito e non riescono ad aspettare. Ciò genera costi supplementari. Più l'offerta aumenta, più i costi aumentano.» Parlando del futuro, Anne Romanowicz si preoccupa di una possibile scomparsa della pediatria generica indipendente in Europa: «Sempre meno persone si formano in questa disciplina. Alcuni studi hanno dimostrato che quando i bambini sono seguiti da medici non formati nelle cure e nello sviluppo pediatrici, la morbilità aumenta. È una fonte di preoccupazione per i pediatri svizzeri che fanno appello alle nostre varie associazioni ombrello.»

«L'aspetto umano è essenziale»

«Da vent'anni, sono cambiate l'evoluzione tecnica, le tecnologie e le conoscenze, nonché i gradi di specializzazione. Finora, una parte dei pazienti delle zone di campagna è stata piuttosto «viziata», con un medico in ogni paesino. Questo schema non corrisponde più ai modelli di vita dei giovani medici.»

Reto Guetg ne è convinto: «Decidere di lavorare da solo o in gruppo è piuttosto una scelta personale.» E anche in questo caso, non ha dubbi: «La relazione medico-paziente nel lungo termine è estremamente importante e ha un effetto benefico sui costi.» Per Reto Guetg, la medicina di primo ricorso è innanzitutto «l'interpretazione di dati medici sempre più complessi e l'obiettivo di mantenere una visione globale. Il medico generico deve essere curioso, informarsi, soprattutto in un'epoca come la nostra in cui i pazienti vengono alla consultazione con molteplici conoscenze acquisite sul web.»

Il medico di famiglia deve assumere da solo le proprie responsabilità: «Non possiedo in realtà mai informazioni sufficienti per essere sicuro al 100%. Ma devono prendere una decisione e riconoscerlo subito se si rivela sbagliata. Da cui l'importanza di conoscere i propri limiti.» Essere medico generico, «è affascinante, in quanto ci si rivolge a tutte le persone, nella loro globalità. Molti giovani hanno paura della vastità del campo della medicina di primo ricorso e temono di non possedere tutte le conoscenze necessarie per esercitarla. La sfida maggiore sta nell'attuare un miglioramento della formazione dei medici di famiglia, ma ciò richiede tempo. Il profilo della personalità non è spesso preso in considerazione nelle selezioni. Vi sono numeri, ma la cosa più importante a mio avviso è l'aspetto umano.»

«Bisogna avere spalle larghe»

«Un medico generico conosce famiglie intere, dal nonno al nipote, e ciò facilita la diagnosi. Ho aperto il mio studio dopo dieci anni di formazione. Oggi, si tende ad aprire gli studi più velocemente e a voler guadagnare soldi più rapidamente.»

Per Armand Eichenberger, negli ultimi anni, «l'insegnamento prodigato sempre più esclusivamente da specialisti ha pregiudicato la formazione di medici generici. All'epoca, i nostri professori sapevano tutto sulla medicina e l'insegnavano. Oggi, lo studente è bombardato di informazioni su cose sempre più rare ed esita ad assumere la responsabilità di un studio medico. Inoltre, i giovani medici non vogliono più lavorare tutto il tempo, essere raggiungibili il fine settimana. Già all'epoca si sapeva che i medici generici avevano spalle più larghe. Quelli che le avevano meno larghe o che avevano altre qualità specifiche, sceglievano una specializzazione.»

La dimensione umana globale è un po' il leitmotiv d'Armand Eichenberger: «i giovani medici sono meno inclini a eseguire un'anamnesi e a esaminare un paziente. Si possono risolvere molti casi esaminando un paziente. Nel caso di un'appendicite, ho un quarto d'ora per diagnosticarla; all'ospedale, entrate alle 14:00 e uscite alle 18:00 con la diagnosi. Nel primo caso vi costerà tra i Fr. 100.- e i Fr. 200.-; nel secondo tra i Fr. 1'000.- e i Fr. 2'000.-.» D'altro canto, il lavoro amministrativo aumenta inesorabilmente: «venticinque anni fa, dettavo i referti due ore a settimana, oggi tra le sei e le otto ore. Il mio successore? Ho detto ai miei pazienti: se non trovo nessuno, troverete voi qualcuno. Non voglio imporre loro qualcuno che non andrebbe bene.»



MANTENERSI IN FORMA

Tutti si muovono con SwissMove

UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA E UN'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE SONO VIVAMENTE RACCOMANDATE PER MANTENERSI IN BUONA SALUTE E APPROPFITTARE DI UNA MIGLIORE QUALITÀ DI VITA.

SEMPRE ALL'ASCOLTO DELLE PREOCCUPAZIONI DEI PROPRI CLIENTI DI OGNI ETÀ, IL GROUPE MUTUEL S'IMPEGNA CONCRETAMENTE CON SPIRITO DI PROSSIMITÀ E INNOVAZIONE, ALL'IMMAGINE DI SWISSMOVE.

Informare, promuovere la prevenzione e accompagnarvi nella vostra vita sportiva, è questo il centro nevralgico del progetto «Rimanere in forma con SwissMove!». Attraverso SwissMove, via la pagina Facebook e una rubrica del giornale LOGIN, il Groupe Mutuel vi tiene informati e vi aiuta a rimanere in buona salute.

Scoprite subito i nostri consigli e servizi e partecipate anche ai nostri eventi per rendere la vostra vita ancora più sana e dinamica.

Kid training della Bremgarter Reuslauf

I due allenamenti al coperto riservati ai bambini che partecipano alla Bremgarter Reuslauf (AG) sono ormai una tradizione. Da molti anni, è Mirja Jenni, campionessa di corsa a piedi, ad occuparsi della preparazione fisica di questi atleti in erba.

Lo scorso 18 febbraio si sono allenati per la prima volta numerosi giovani di età compresa tra 8 e 12 anni. Correre, saltare, arrampicarsi... il gruppo di piccoli atleti si è ben riscaldato per un'ora prima di partire alla scoperta del tracciato originale delle corsa con, come leitmotiv, non il risultato, bensì il piacere dello sforzo fisico.

Una settimana dopo è toccato al gruppo dei più piccoli beneficiare dei consigli della nostra campionessa. A questo appuntamento, Mirja Jenni e i genitori presenti hanno indubbiamente sudato tanto quanto la trentina di bambini iscritti.

È con grande soddisfazione che gli organizzatori osservano quanto importanti siano ogni anno

questi due allenamenti per i giovani della regione di Bremgarten. Infatti, la loro presenza alla preparazione atletica e la massiccia partecipazione alla corsa della città sulle rive del fiume Reuss, che si è svolta quest'anno il 28 febbraio, ne sono la più bella conferma.



Mettete subito una bel «Mi piace» nella nostra pagina «SwissMove», www.facebook.com/SwissMove

TEAM FIT FOR SWISSMOVE

SwissMove permette ai collaboratori del Groupe Mutuel di lanciarsi una sfida: preparare la SwissCityMarathon di Lucerna che si svolgerà il 25 ottobre 2015.

Grazie ai consigli di un allenatore specializzato, i sei corridori del Team Fit for SwissMove cercheranno di far progressi, rimanere in forma e soprattutto divertirsi con la corsa a piedi.



Tutti questi giovani non scorderanno che la corsa a piedi sarà per loro fonte di maggior piacere se vi si sono preparati in modo adeguato. Scoprite tutte le foto nella versione eLogin

I NOSTRI CONSIGLI

PER BEN INIZIARE CON LA CORSA A PIEDI

La corsa podistica è uno sport meraviglioso che può essere praticato ovunque, da tutti e in qualsiasi condizione climatica. Eccovi alcuni consigli che vi permetteranno di avvicinarvi a questo sport nel migliore dei modi.

- Consultate il medico per un check-up, se non avete più l'abitudine di far attività fisica e siete piuttosto sedentari.
- Se riprendete gli allenamenti dopo un lungo periodo di interruzione o cominciate solo ora la corsa a piedi, andateci piano. Non è mica un disonore andare meno veloci degli altri: non dimenticate che correte per il piacere e che c'è stato un inizio per tutti.
- Fissatevi un obiettivo realista! Avere un obiettivo vi motiverà maggiormente a progredire e ad allenarvi regolarmente. Attenzione, però, a non bruciare le tappe. Se iniziate la corsa a piedi, correre una mezz'ora senza sosta, ad esempio, è un obiettivo alla portata della maggior parte di noi.
- Equipaggiatevi correttamente, soprattutto a livello di scarpe. Andate in un negozio specializzato per poterle provare su un tappeto da corsa. Portatevi dietro un vecchio paio di scarpe da ginnastica in quanto l'usura della suola permette di analizzare la vostra camminata. Indossate indumenti che lasciano traspirare il sudore e sono adeguati alla temperatura. Se correte la sera o la mattina, indossate indumenti con colori vivi o catarifrangenti oppure mettetevi una lampadina frontale.
- Cercate di non programmare gli allenamenti due giorni consecutivi, bensì di distribuirli piuttosto nell'arco della settimana. È importante procedere per tappe, per evitare di infortunarsi.
- Idratatevi bene in generale, ma più particolarmente prima e dopo l'allenamento. Non dimenticate anche di bere durante lo sforzo fisico e non aspettate di avere sete. Se avete troppo caldo, fermatevi a una fontana. Se correte in montagna, portatevi una bottiglietta d'acqua.

**ORA TOCCA A VOI.
LA COSA PIÙ IMPORTANTE
È MUOVERSI
CON PIACERE!**

IL NOSTRO ASSICURATO, CÉDRIC TSCHANZ

Il tennistavolo: la sua passione

CÉDRIC TSCHANZ, 15 ANNI, DI HÖLSTEIN (BL), È UN APPASSIONATO DI TENNISTAVOLO (COMUNEMENTE NOTO COME PING PONG). ATTUALMENTE AL 5° POSTO DELLA CATEGORIA M15 IN SVIZZERA E DOPO I SUOI SUCCESSI NEL SINGOLO E IN SQUADRA NEL SUO CLUB DI RIO-STAR MUTTENZ (BL), MIRA ORMAI A PARTECIPARE AI GIOCHI OLIMPICI.



CÉDRIC TSCHANZ, UN CAMPIONE DELLA PALLINA

Cédric Tschanz, membro del club di tennistavolo Rio-Star Muttenz (BL), colleziona i successi: campione M15 della Svizzera nord occidentale nel 2012 e nel 2013; nel 2014, si classifica al 5° posto nel campionato svizzero individuale e diventa campione svizzero M15 e campione della coppa elite in squadra. A livello internazionale, si è classificato al primo posto nell'individuale ai campionati junior M15 nel 2014 a Bietigheim-Bissigen (Germania).

Perché aver scelto il tennistavolo?

Quello che mi affascina in questo sport è l'effetto che si può dare alla palla e il modo in cui tale effetto si ripercuote dopo il rimbalzo. Adoro anche i vari modi di incrociare, di liftare e di tagliare la palla e le accelerazioni. Gioco ormai da tre anni.

Come ti sei interessato a questo sport?

Un giorno, ho visto un servizio alla televisione sul club di tennistavolo Rio-Star Muttenz, pluricampione svizzero. Ho voluto partecipare a un campo d'allenamento organizzato da questo club e il tennistavolo è diventato la mia passione!

Hai degli atleti come modello?

Nel tennistavolo, il campione olimpico individuale e campione del mondo Jake Zhang. Nel tennis, Rafael Nadal. E naturalmente i miei allenatori: Chengbowen Yang e Jiashun Hu.

Come ti alleni?

Ogni settimana 25 ore di tennistavolo, tre ore di palestra e un'ora di allenamento mentale.

Come riesci a conciliare un allenamento simile con la scuola?

Ci riesco grazie alla promozione dello sport agonistico da parte del cantone di Basilea Campa-

gna. Da quando frequento la classe di studio e sport di Pratteln, un'organizzazione partner di Swiss Olympic, il mio ritmo di vita è diventato più normale. Posso allenarmi durante il giorno e soprattutto recuperare. In una scuola normale non ne avrei il tempo.

Com'è costituito il tuo allenamento?

Vi è una parte tecnica e una parte tattica. A ciò si aggiunge l'allenamento con il cartone di palline. L'esercizio mentale lo faccio da solo, ma sono seguito dal mio allenatore capo Karl Rebmann. Questo tipo di esercizio è molto importante, in quanto il tennistavolo è uno sport particolarmente rapido in cui si susseguono una moltitudine di situazioni.

Ogni punto conta. Non è facile rimanere concentrati, focalizzarsi esclusivamente sulla pallina e dimenticare tutto il resto. Un altro aspetto importante è l'accelerazione, in quanto prima che la pallina tocchi il campo occorre sapersi posizionare nel posto giusto.

Quali sono le qualità che fanno la differenza?

La capacità di anticipare, la rotazione della palla e il saper agire di conseguenza. Ma anche una buona tattica, una buona sensazione della palla e un po' di fortuna. Un giovane atleta dovrebbe darsi al 100% ad ogni allenamento e non sottovalutare l'esercizio fisico e mentale.

Che metodo usi per gestire lo stress prima della gara?

Prima di una partita, ascolto la musica; prima di un torneo particolarmente importante, mi disegno mentalmente ogni giorno delle situazioni di gioco diverse. L'allenamento mentale mi aiuta molto.

In che misura il tennistavolo influenza il tuo modo di vivere?

L'alimentazione è importante e per questo posso contare sul sostegno di un nutrizionista addetto alla promozione dello sport agonistico del cantone di Basilea Campagna.

Ciò che mi aiuta è anche un numero sufficiente di ore di sonno e ogni tanto un massaggio.

Quali sono i tuoi prossimi obiettivi?

A partire dall'estate, il ginnasio studio e sport di Liestal. Per quanto concerne il tennistavolo, miro al titolo di campione svizzero nella categoria M18 e una partecipazione ai campionati europei. Il mio obiettivo supremo è di partecipare come giocatore alle Olimpiadi.

Che consiglio potresti dare ai nostri assicurati?

Di far passare la palla nell'altro lato del campo una volta in più dell'avversario!

CONSIGLI PER MANGIARE IN MODO SANO

La salute è anche nel piatto

«IL COLESTEROLO: CARNEFICE DEL CUORE». ERA QUESTO IL TITOLO DEL NOSTRO ARTICOLO SULLA SALUTE DELL'ULTIMA EDIZIONE DI LOGIN, IN CUI VI ABBIAMO SVELATO I PERICOLI DI UN TASSO DI COLESTEROLO PARTICOLARMENTE ELEVATO.

RICORDIAMO, OGGI, CHE CON UN'IGIENE DI VITA SANA E UNA DIETA ADEGUATA È POSSIBILE LIMITARE IL PROPRIO TASSO DI COLESTEROLO E RIDURRE DI CONSEGUENZA IL RISCHIO DI MALATTIE ATEROMATOSE.

Senza colesterolo: nessuna vita

Il colesterolo è un grasso naturale vitale per l'organismo che si trova nel sangue e in tutte le cellule del corpo. È una delle componenti fondamentali delle membrane cellulari e svolge un ruolo di precursore nella produzione di vitamina D e di ormoni (testosterone, estrogeni ecc.). È uno dei componenti dei sali biliari, essenziali per la digestione. Il fegato sintetizza l'80% del colesterolo contenuto nel corpo, l'altro 20% proviene dall'alimentazione.

Il buono e il cattivo

Come tutti i grassi, il colesterolo non è solubile in acqua. L'organismo produce dei trasportatori, le lipoproteine, delle molecole che lo rendono solubile. Alcune, i LDL (colesterolo cattivo) hanno il compito di trasportare il colesterolo nel sangue, affinché sia distribuito in tutto il corpo. Se in eccesso, tali molecole LDL si depositano sulle pareti delle arterie e le ostruiscono. L'altro trasportatore, l'HDL (colesterolo buono) ha il compito di individuare il colesterolo nelle arterie e di riportarlo verso il fegato, pulendo in questo modo il nostro organismo. Se da un lato, l'HDL protegge le nostre arterie; dall'altro, l'LDL vi si deposita, ostruisce i vasi sanguigni ed è all'origine di malattie cardiovascolari. È quindi essenziale scegliere in modo opportuno le proprie materie grasse per lottare contro un eccesso di colesterolo.

La qualità piuttosto che la quantità

Il primo provvedimento da prendere in caso di ipercolesterolemia è naturalmente perdere peso modificando la propria alimentazione: mangiare in modo vario, evitando gli eccessi! Vale a dire: cinque porzioni di frutta e verdura al giorno, proteine, glucidi ad assorbimento rapido e lento, ma anche lipidi, cioè grassi che occorre scegliere con cura. Più che la quantità di grassi ingeriti giornalmente, è la qualità dei grassi ingeriti a ridurre il rischio cardiovascolare. È fondamentale limitare i grassi saturi (olio di palma, olio di cocco) e preferire i grassi insaturi (di origine vegetale) che aumentano il buon colesterolo.

Un po' d'attività

Recenti studi clinici dimostrano che se a un regime alimentare anticolesterolo si aggiunge la pratica di un'attività sportiva (ad esempio camminare ogni giorno mezz'ora), si aumenta il proprio tasso di colesterolo HDL in modo significativo e si riduce il rischio di morbidità aterosclerotica.

Alcune buone risoluzioni

Conoscere il proprio rischio cardiovascolare consente di prendere in mano le redini della propria salute e di ridurre in modo ottimale la possibilità di soffrire di una malattia potenzialmente mortale. Di fronte a un colesterolo elevato è necessario modificare le proprie abitudini alimentari e il proprio modo di cucinare e di mangiare.

Perdere qualche chilo, camminare trenta minuti al giorno, optare per un'alimentazione con buoni grassi... sono questi alcuni buoni propositi da realizzare con l'arrivo delle belle giornate... Il vostro corpo ve ne sarà grato!

Dr. Pascal Piccinin – Medicina interna FMH

Link

www.sge-ssn.ch/it/

Raccomandazioni alimentari per adulti 2011 della Società svizzera di nutrizione.



CONSIGLI PER L'ALIMENTAZIONE

Evitare troppi grassi saturi

È di fondamentale importanza limitare i grassi saturi e preferire le carni bianche a quelle rosse (bue, maiale, agnello); scegliere alimenti ricchi di proteine con pochi grassi (bianco d'uovo, broccoli, tonno, latte di soia...) e ridurre la loro proporzione a un quarto del piatto al massimo. È preferibile scegliere prodotti latticini poveri di grasso come il latte/lo yogurt parzialmente scremato e di utilizzare il burro, la margarina e la maionese con moderazione.

Preferire i grassi insaturi

L'aumento dei grassi insaturi come gli omega 3 può essere facilitato dall'utilizzo di oli vegetali, come l'olio di oliva e di colza, e dal consumo di pesce.

Gli oli vegetali

Due – tre cucchiaini al giorno di olio di colza o di olive o 20 – 30 grammi di noci, vale a dire una manciata di frutta secca. Si devono assoluta-

mente evitare l'olio di palma e l'olio di cocco, troppo ricchi di grassi saturi.

Il pesce

Per coprire il fabbisogno di omega 3 e completare l'apporto di olio vegetale, si consiglia di mangiare pesce almeno una - due volte a settimana. I pesci grassi che si raccomandano sono lo scorfano, l'halibut, la sardina, la trota e il tonno in scatola.

Dieta mediterranea: il buon equilibrio

Questa dieta che privilegia i grassi insaturi è la dieta cardioprotettiva più efficace. Tale dieta può essere adottata da tutti e adeguata in funzione del proprio portafoglio sostituendo ad esempio l'olio di oliva con quello di colza, meno caro, e acquistando pesci meno pregiati quali il tonno e le sardine in scatola. Tale supplemento di omega 3, tuttavia, non permette di ridurre né la mortalità cardiaca, né il rischio di ictus.

GLASI HERGISWIL

L'ultima vetreria della Svizzera

FONDATA NEL 1817 E RICCA DI UNA STORIA MOVIMENTATA,
GLASI HERGISWIL È LA SOLA VETRERIA ANCORA ATTIVA IN SVIZZERA.
UNA VISITA IN QUESTI LUOGHI È UN'ESPERIENZA UNICA PER GRANDI E PICCOLI.

Hergiswil (NW) vive al ritmo della fabbricazione del vetro dal 1817. Situato ai piedi del monte Pilatus, sulle rive stesse del lago dei Quattro Cantoni, un sito di produzione ideale era stato all'epoca scelto dai fratelli Siegwart. Era allora iniziata una lunga storia, che ha rischiato di finire nel 1975 con la chiusura del laboratorio a seguito di ingenti problemi economici.

I dipendenti della vetreria, il comune di Hergiswil e Roberto Niederer unirono allora le loro forze per salvare l'azienda. Roberto Niederer diede un nuovo impulso alla tradizione artigianale abbinandola al design contemporaneo. Poco prima della sua scomparsa, nel 1988, il figlio Robert gli successe alle redini della vetreria, che assume oggi circa 100 dipendenti, sempre sotto la sua direzione.

Un'arte sublime

In prima fila, davanti al palco su cui lavorano i soffiatori del vetro, i visitatori possono ammirare i gesti ritmici che questi maestri artigiani compiono e scoprire con quanta abilità riescono a formare, soffiare e colare oggetti in vetro a partire da una massa incandescente. Circa la metà degli oggetti e delle opere d'arte in vetro fabbricate a Hergiswil è destinata al commercio specializzato svizzero; l'altra metà è direttamente venduta nei due negozi della vetreria o sul proprio sito Internet – in parte a condizioni particolarmente interessanti.

La storia del vetro

Andare alla scoperta della vetreria Glasi Hergiswil, vuol dire anche parlare di storia. Nel museo dell'azienda, «Forgiato dal fuoco», i visitatori scoprono le origini della fabbricazione del vetro nell'Egitto antico e vari oggetti di diverse epoche. Il museo racconta altresì la storia della fabbrica – dalla piccola azienda artigianale alla produzione di massa quasi industriale, prima del ritorno alle radici artigianali. L'esposizione «Gioielli di vetro di Fluehli» fa viaggiare i visitatori nel XVIII e nel XIX secolo, nelle foreste dell'Entlebuch dove queste opere d'arte pregne di storia sono state create. Senza dimenticare l'archivio, nel quale è conservata la maggior parte degli oggetti di vetro fabbricati nella nostra azienda da oltre cento anni.

Giochi e divertimenti

La mostra «Fenomeno vetro» farà vivere ai visitatori un emozionante viaggio nel mondo del vetro. Ad attendere i visitatori più di 70 esperimenti appositamente preparati per loro affinché possano suonare strumenti musicali di vetro, ammirare gli effetti ottici del vetro e scoprire quali sono gli usi ultramoderni di questa materia molto antica. Nel labirinto di vetro, i visitatori rimarranno incantati dallo spettacolo di suoni e luci che potranno godersi mentre cercano l'uscita. Nel laboratorio delle favole, uno spettacolo teatrale meccanico di personaggi creati su vetro incanterà grandi e piccoli. Durante la bella stagione il parco giochi Glasi, un piccolo paradiso per grandi e piccoli, è il luogo preferito dai visitatori per riposarsi e prolungare la loro esperienza indimenticabile. Altri, si lasciano persino tentare da un tuffo rinfrescante nel lago alla fine della visita della vetreria.

Spirito d'impresa e dinamismo

In poco più di 25 anni, il suo direttore, Robert Niederer, ha reso Glasi Hergiswil un'azienda rinomata in tutta la Svizzera per i suoi prodotti di vetro d'alta qualità e come luogo d'escursione per tutte le età. Anche al Groupe Mutuel, l'accento è posto sullo spirito d'impresa e sul dinamismo. A far scegliere il Groupe Mutuel rispetto ai concorrenti nella ricerca di un assicuratore per l'indennità giornaliera per malattia per i suoi 100 dipendenti è stato il miglior rapporto qualità/prezzo. «Apprezziamo la collaborazione rapida e semplice sempre con lo stesso interlocutore. Ci conosciamo tutti e il Groupe Mutuel conosce le nostre esigenze», spiega Robert Niederer.

**OFFERTA PER GLI ASSICURATI DEL GROUPE MUTUEL:
SOFFIARE LA PROPRIA PALLA DI VETRO DA SOLI**

I curiosi che desiderano provare a soffiare il vetro avranno l'opportunità di farlo durante la visita della vetreria. Tutti gli assicurati del Groupe Mutuel possono usufruire in esclusiva dell'offerta «LeClub» (valore Fr. 20.–) esibendo la tessera d'assicurazione. Saranno guidati da specialisti che insegneranno loro a soffiare dentro la canna e a creare la palla di vetro che potranno portarsi a casa il giorno stesso come ricordo.

Offerta valida fino al 30 settembre 2015



PREMI 2015

Ordine permanente ed e-banking

SE PAGATE SOLITAMENTE LE FATTURE TRAMITE ORDINE PERMANENTE O TRAMITE E-BANKING,
VI RICORDIAMO ALCUNE REGOLE DA SEGUIRE
PER GARANTIRE LA CORRETTA ESECUZIONE DEI PAGAMENTI ED EVITARE SPIACEVOLI INCONVENIENTI.

- Se avete sottoscritto contratti presso varie società membri del Groupe Mutuel, e ricevete quindi fatture distinte, utilizzate i singoli riferimenti di ogni bollettino di versamento.
- Ogni società membro del Groupe Mutuel ha un proprio numero di conto. Per ognuna di esse, quindi, pagate l'importo esatto iscritto nel bollettino di versamento e non addizionate in un solo bollettino di versamento o con i riferimenti di un solo bollettino di versamento gli importi dei vari contratti che avete sottoscritto.
- Il numero di riferimento è proprio ad ogni fattura e ad ogni cliente, per questo motivo è importante pagare separatamente ogni singola fattura.
- I premi devono essere pagati anticipatamente.

Vi ricordiamo altresì che esistono altri sistemi che facilitano il pagamento delle fatture:

- il sistema di addebito automatico sul conto bancario (LSV) o il Debit Direct postale (DD).
- il sistema d'e-fattura che consente di ricevere le fatture in formato elettronico direttamente nell'e-banking o nell'e-finance.

Per maggiori informazioni
www.groupemutuel.ch/sistemadipagamento
societariat@groupemutuel.ch
Tel. 0848 803 555

RICORDATEVI ANCHE DI ADEGUARE L'AMMONTARE DEI PAGAMENTI
TRAMITE IL BOLLETTINO DI VERSAMENTO INVIATO INSIEME ALLA FATTURA DEI PREMI 2015.

PRESTATE PARTICOLARE ATTENZIONE AI SEGUENTI ELEMENTI:

- 1** l'importo della fattura
- 2** il numero di conto, diverso per ogni assicuratore malattia
- 3** la data di pagamento (i premi sono da pagare anticipatamente)
- 4** il numero di riferimento proprio ad ogni fattura e ad ogni cliente

**VERIFICATE CHE SIA EFFETTUATO UN PAGAMENTO PER OGNI FATTURA RICEVUTA
NON CUMULATE VARI BOLLETTINI DI VERSAMENTO**



ASSICURAZIONE VITA DYNAMIC INVEST

La soluzione di risparmio moderna per il massimo rendimento

QUEST'ASSICURAZIONE VITA LEGATA A FONDI D'INVESTIMENTO DEL GROUPE MUTUEL VITA GMV SA VI OFFRE PROSPETTIVE DI RENDIMENTO ELEVATO CON UN RISCHIO LIMITATO. DYNAMIC INVEST SI ADEGUA ALL'EVOLUZIONE DELLE VOSTRE ESIGENZE E DELLE ASPETTATIVE E GARANTISCE AL CONTEMPO UNA PROTEZIONE FINANZIARIA IN CASO D'INVALIDITÀ O DI DECESSO.

L'assicurazione Dynamic Invest è innanzitutto destinata alle persone che desiderano in un primo tempo risparmiare, limitando al massimo la copertura d'assicurazione in caso di decesso, e che desiderano in un secondo momento poter adeguare la previdenza in funzione delle loro esigenze individuali.

Flessibilità e protezione

Indipendentemente dalla situazione familiare o professionale, Dynamic Invest vi accompagna lungo le tappe importanti della vostra vita e garantisce ai vostri cari una protezione finanziaria in caso d'invalidità o di decesso mediante coperture complementari. Diverse opzioni, che abbinano flessibilità e protezione, vi permettono di adeguare la copertura all'evoluzione delle vostre esigenze.

Opzioni inedite

Questo prodotto assicurativo vi consente di adeguare facilmente le coperture alle vostre esigenze specifiche lungo tutta la vita.

Cambiamento del tipo di previdenza facilitato

Quando sottoscrivete il contratto, scegliete una forma di previdenza (vincolata 3a o libera 3b). Potete poi adeguarla in funzione della vostra situazione familiare o professionale, secondo gli esempi sottostanti.

- Debutto nella vita attiva: previdenza vincolata che offre agevolazioni fiscali
- Nascita di un bambino e interruzione dell'attività lavorativa: passaggio nella previdenza libera

Sospensione dei premi

Potete richiedere la sospensione del pagamento dei premi per uno, due o tre anni d'assicurazione. Durante tale periodo, le coperture d'assicurazione rischio convenute (esonero dal pagamento dei premi e/o copertura decesso) sono comunque mantenute.

Indicizzazione dei premi

Avete due possibilità: far adeguare il premio automaticamente alla detrazione massima della previdenza vincolata (3a); far adeguare automaticamente il premio all'aumento dell'indice svizzero dei prezzi al consumo (IPC).

Salvaguardia dell'avere in quote di fondi d'investimento
Tale opzione consente, all'avvicinarsi della sca-

denza del contratto, di investire progressivamente l'avere in fondi d'investimento in un altro fondo d'investimento con un grado di rischio inferiore, per salvaguardare il rendimento. Il tutto senza costi aggiuntivi.

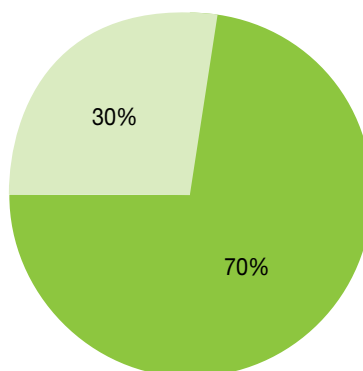
Strategia d'investimento adeguata ad ogni tipo d'investitore

I nostri fondi d'investimento sono gestiti da gestori rinomati e consentono, già con un modesto apporto di capitali, di usufruire dell'evoluzione dell'economia svizzera o di partecipare alle grandi tendenze che modificheranno il nostro modo di vivere. La loro diversificazione riduce il rischio globale e ottimizza il rendimento atteso. Potete consultare i rendimenti dei nostri piani d'investimento sul sito www.groupemutuel.ch. Inoltre, trovate in qualunque momento le quotazioni dei fondi nei giornali e in Internet.

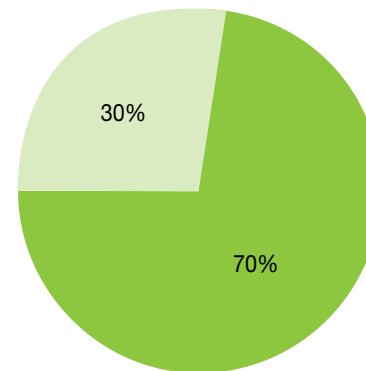
I nostri consulenti prendono in seria considerazione gli obiettivi, i desideri e i mezzi che avete a disposizione e vi consacrano tempo e attenzione. Otterrete rapidamente una soluzione in sintonia con le vostre esigenze in materia di previdenza individuale.

DUE PIANI D'INVESTIMENTO PERFETTAMENTE DIVERSIFICATI

Piano 4 Classic



Piano 5 Trend



■ Fidelity Funds-Switzerland Fund A-CHF
■ Swisscanto (LU) Bond Invest Medium Term CHF B

■ Pictet-Global Megatrend Selection-P CHF
■ Swisscanto (LU) Bond Invest Medium Term CHF B

Potete ottenere gratuitamente la documentazione specifica relativa ai fondi d'investimento (opuscolo e informazioni fondamentali per l'investitore) presso il Groupe Mutuel Vita GMV SA, telefonicamente allo 0848 803 999 o via e-mail all'indirizzo vita@groupemutuel.ch.

Per contattarci

Groupe Mutuel Vita GMV SA
Rue des Cèdres 5 – 1920 Martigny
Tel. 0848 803 999
e-mail: vita@groupemutuel.ch

Per saperne di più

www.groupemutuel.ch/it/dynamicinvest



PREMI PAGATI IN ESUBERO O INSUFFICIENTI IN DETERMINATI CANTONI

Correzione dei premi per gli anni dal 1996 al 2013

I PREMI DELL'ASSICURAZIONE DI BASE INCASSATI IN ALCUNI CANTONI SONO STATI TROPPO ELEVATI, MENTRE IN ALTRI CANTONI SONO STATI INSUFFICIENTI. SPIEGAZIONE DEL PROCESSO DI CORREZIONE.



La procedura di correzione dei premi definita dal Consiglio federale è iniziata quest'anno e si protrarrà per tre anni, cioè fino al 2017 incluso (vedere edizione Login N° 1 - 2015).

I calcoli sono stati effettuati a livello svizzero dal Consiglio federale, indipendentemente dai premi fatturati dagli assicuratori malattia. L'importo è identico per tutti gli assicurati domiciliati nei cantoni coinvolti.

Premi insufficienti

Gli assicurati che dal 1° gennaio 2015 sono domiciliati nei cantoni in cui i premi incassati sono stati ritenuti insufficienti verseranno un supplemento di premio per tre anni al massimo.

Per i cantoni di Berna, Lucerna, Uri, Obvaldo, Nidvaldo, Glarona, Soletta, Basilea Campagna, Sciaffusa, Appenzello Esterno e San Gallo, il sup-

plemento definito dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) è di Fr. 62.40; per il Vallese è di Fr. 56.40 e per il cantone di Giura è di Fr. 9.-.

Premi pagati in esubero

Gli assicurati che dal 1° gennaio 2015 sono domiciliati in uno dei cantoni in cui sono stati incassati premi in eccesso riceveranno a giugno il seguente abbuono definito dall'UFSP:

■ Zurigo:	Fr. 50.80
■ Zugo:	Fr. 18.30
■ Friburgo:	Fr. 22.40
■ Appenzello interno:	Fr. 28.45
■ Grigioni:	Fr. 0.70
■ Turgovia:	Fr. 65.90
■ Ticino:	Fr. 82.90
■ Vaud:	Fr. 119.70
■ Ginevra:	Fr. 79.00

A PORTATA DI MANO

Il giornale Login in versione digitale

NELL'OTTICA DI SERVIRVI MEGLIO E DI INFORMARVI, DA ALCUNI MESI ORMAI IL GROUPE MUTUEL HA LANCIATO UNA VERSIONE DIGITALE DEL SUO GIORNALE LOGIN ALLA QUALE POTETE ACCEDERE DA QUALSIASI DISPOSITIVO MOBILE.

Qualunque sia il vostro dispositivo mobile, smartphone o tablet, vi basta scansionare il QR-Code che si trova nella pagina di copertina del giornale Login per accedere a contenuti supplementari ed esclusivi.

Mettiamo a vostra disposizione una nuova esperienza di lettura arricchita e animata da interviste, diaporama, video, link interattivi contestuali negli articoli, per informarvi e permettervi di accedere più rapidamente a fonti di informazioni complementari. Questa versione digitale del giornale Login, chiamata eLogin, vi permette altresì di partecipare a esclusivi concorsi direttamente dal vostro dispositivo mobile e di accedere direttamente alle offerte e ai vantaggi del programma di fidelizzazione LeClub.

Usfruite pienamente di questa esperienza ricca ed esclusiva e lanciatevi alla scoperta d'eLogin.

Se avete domande, scrivetece al seguente indirizzo e-mail: elogin@groupemutuel.ch



SOSTEGNO ALLE IMPRESE: ATTUAZIONE E IMPATTO DEL CORPORATECARE

L'Ospedale di Lavaux

DAL 2012, DIRIGENTI E COLLABORATORI DELL'OSPEDALE DI LAVAUX (VD) SONO ASSICURATI AL GROUPE MUTUEL PER LA PERDITA DI GUADAGNO MALATTIA E PER L'ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI. DIREZIONE DELL'OSPEDALE E SPECIALISTI CORPORATECARE (GESTIONE DELLE ASSENZE E DELLA SALUTE IN AZIENDA) OPERANO IN STRETTA COLLABORAZIONE... CON ECCELLENTI RISULTATI. TESTIMONIANZA.

Immerso nelle vigne, nel cuore di una magnifica regione iscritta nel patrimonio mondiale dell'UNESCO, l'Ospedale di Lavaux contribuisce a soddisfare le esigenze sanitarie della popolazione della regione di Losanna e della provincia di Lavaux-Oron. Gestita da una fondazione di diritto privato e riconosciuta d'interesse pubblico, l'azienda ospedaliera esiste dal 1942.

Specializzato nell'assistenza alle persone anziane

Circa 250 dipendenti lavorano nell'ospedale per realizzare le sue quattro missioni: la riabilitazione geriatrica (49 letti); l'accoglienza medico sociale (casa di cura - 36 letti); le cure palliative (12 letti) e il centro d'accoglienza temporaneo (12 posti letto).

Con un'attività focalizzata sui servizi sanitari per l'individuo, il lavoro è certamente fonte di concrete soddisfazioni, ma è altresì particolarmente impegnativo. Le ore di lavoro, soprattutto la notte e i fine settimana, un servizio garantito 24 ore su 24, il carico fisico dovuto alla cura di pazienti spesso immobilizzati spiegano come mai il tasso di assenze sia tendenzialmente più elevato rispetto ad altri settori d'attività.

Situazione di partenza delicata

Quando il Groupe Mutuel è diventato l'assicuratore dell'Ospedale di Lavaux per le indennità giornaliere malattia e per l'assicurazione contro gli infortuni dei dipendenti, la diagnosi degli specialisti del Groupe Mutuel è stata inequivocabile: i tassi d'assenza erano del 15% più elevati della media del settore. Insieme, i partner si mettono alla ricerca di soluzioni. L'arrivo del Groupe Mutuel funge da sprone per il direttore generale, Marc Baeuchle, che avvia una vera e propria politica di risorse umane e assume un direttore HR. Un modo di valorizzare il fattore umano, in sintonia con i valori dell'azienda.

Allo stesso tempo, il bilancio CorporateCare evidenzia anche che una notevole parte delle assenze è dovuta a cause interne, in particolare all'affievolimento del senso di responsabilità di ogni dipendente. Infine, un audit sociale, viste le consecutive ristrutturazioni, rileva l'esigenza di attuare maggiormente una politica di comunicazione rassicurante.

Attuazione del programma CorporateCare

Per ogni caso di assenza notificato, il gestore del sinistro addetto all'Ospedale di Lavaux gestisce le fasi d'istruzione in modo proattivo e interviene

in caso di necessità. «Una gestione esterna o un secondo parere medico, ad esempio, permettono di valutare i casi in modo obiettivo ed equo. Ogni assenza è considerata seriamente e ciò consente di preparare nel migliore dei modi il ritorno del dipendente nella sua équipe», afferma Laurent Freymond, direttore delle risorse umane.

Oltre alla gestione sistematica di ogni assenza e alla creazione di tavole rotonde per trattare i casi complessi il più rapidamente possibile, la direzione aziendale e gli specialisti del Groupe Mutuel operano insieme sulla motivazione dei collaboratori e sulla cultura aziendale. Il personale è sistematicamente sensibilizzato e responsabilizzato sulle conseguenze e sui costi delle assenze e sul loro impatto nell'organizzazione delle équipe. Parallelamente, la direzione ha deciso di rafforzare il management attraverso un concetto di formazione dei quadri di prossimità.

Risultati soddisfacenti

Da giugno del 2013, vale a dire un anno dopo, tre osservazioni testimoniano il successo dei vari provvedimenti attuati: una migliore atmosfera regna tra il personale, il tasso d'assenze è stato ridotto del 30% e il livello del premio si è mantenuto costante nonostante il forte numero di sinistri durante il primo anno di contratto.

Un tasso di assenze in calo significa una riduzione delle compensazioni finanziarie delle assenze e dei periodi di mancata produttività. I soldi risparmiati possono così essere utilizzati per misure di prevenzione e di benessere dei dipendenti o per rafforzare le prestazioni sociali dell'ospedale.

Collaborazione proficua e perenne

Grazie a questo successo, la stretta collaborazione tra l'Ospedale di Lavaux e il Groupe Mutuel continua nel 2015 con una campagna di sensibilizzazione agli infortuni non professionali e seminari sul tema del management delle équipe. «Sono lieto di aver incontrato un partner simile che apporta un valore aggiunto concreto e una vera esperienza. Le competenze del Groupe Mutuel contribuiscono a migliorare le nostre performance, pur rimanendo basati sulla fiducia», conclude Marc Baeuchle, direttore generale dell'Ospedale di Lavaux.

Maggiori informazioni: www.corporatecare.ch



GRANDE PROGETTO DI AMPLIAMENTO

La Fondazione lavora da molti anni su un progetto d'ampliamento che prevede:

- la costruzione di una casa di cura con 60 camere singole
- l'aumento del numero di posti letto in ospedale
- la creazione di 25 alloggi residenziali
- la realizzazione di un centro terapeutico e di una piscina coperta aperta al pubblico
- l'apertura di un ristorante e di un'area di vita comune.

L'Ospedale di Lavaux consoliderà in questo modo la propria dimensione comunitaria e la propria importanza nella regione.

www.hopitaldelavaux.ch (solo in francese)



UN'OFFERTA ESCLUSIVA «LECLUB»

**Quest'estate i Minions
in esclusiva al cinema!**

SCOPRITE QUESTE CREATURE CHE GIÀ SPOPOLANO SUL WEB,
IN UN NUOVO FILM D'ANIMAZIONE IN 3D.

UN'OFFERTA ESCLUSIVA DESTINATA AGLI ASSICURATI DELLE CASSE MALATI MEMBRI DEL GROUPE MUTUEL.

La storia dei Minions d'Universal Pictures e Illumination Entertainment ha inizio agli albori del tempo. All'origine semplici organismi unicellulari di colore giallo, i Minions si evolvono nel corso dei secoli, perennemente al servizio del più spregevole dei padroni. Le continue scomparse di tali padroni, dal T-rex a Napoleone, fanno cadere i Minions in una profonda depressione.

Un Minion di nome Kevin ha però un piano e, così, insieme all'adolescente ribelle Stuart e all'adorabile piccolo Bob si avventurano nel mondo per trovare un nuovo boss del male per i loro fratelli.

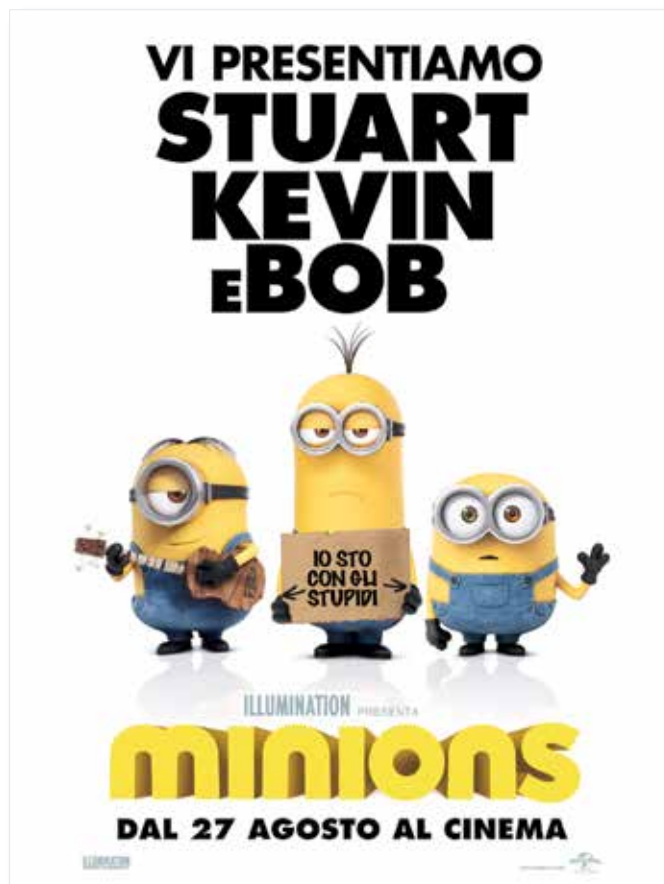
Il trio di Minions si imbarca in un emozionante viaggio che li condurrà fino al loro prossimo potenziale padrone, Scarlett Overkill (voce del premio Oscar Sandra Bullock), la prima donna super-cattivo del mondo. I tre viaggiano dall'Antartide alla New York degli anni '60 per concludere il viaggio a Londra, dove devono affrontare la loro sfida più grande: salvare la specie Minions dall'estinzione.

OFFERTA ESCLUSIVA!

Quest'estate potrete assistere alla proiezione di questo film nelle principali città della Svizzera. LeClub vi propone un'offerta sui biglietti per il cinema a prezzo ridotto, in vendita già dal mese di maggio 2015. Inoltre, alla fine della proiezione, tutti i bambini riceveranno un souvenir del film.

MAGGIORI INFORMAZIONI

Sul sito www.minions-film.ch (in tedesco) e nel prossimo volantino Estate'15 del mese di maggio 2015.



Copyright: Minions © 2015 Universal Studios. Diritti riservati

**LEGGETE LOGIN
E VINCETE
MAGNIFICI PREMI!**

**Concorso
Login**

Nuovo concorso in questa edizione

Rispondete alle tre domande che trovate nell'insero «LeClub», allegato al giornale, e vincete uno dei caschi da bici offerti da KED Helmsysteme:

- 1 x casco Mountainbike Trilon del valore di Fr. 169.-
- 2 x casco K-STAR Spiri del valore di Fr. 149.-
- 3 x casco City-Bikes Spiri del valore di Fr. 129.-

Trovate le risposte alle domande negli articoli o nell'insero del giornale Login. Potete partecipare al concorso tramite il tagliando che trovate nell'insero «LeClub» o sul sito www.groupemutuel.ch/concorso.

Congratulazioni ai vincitori del precedente concorso (Login gennaio 2015)

Sorteggiati tra numerosi partecipanti, 12 vincitori si aggiudicano i regali offerti da Alpamare a Pfäffikon (SZ):

- 1° premio: 4 x 1 biglietto famiglia per 4 persone del valore di Fr. 676.-: Mathys Hans, Lyss (BE)
- 2° premio: 1 giornata ad Alpamare tra amici per dieci persone del valore di Fr. 525.-: Krug Brigitte, Binningen (BL)

Congratulazioni ai 10 vincitori che si aggiudicano due biglietti d'ingresso per Alpamare del valore di Fr. 105.-.





ASSICURAZIONE MUNDO

Viaggiare all'estero in tutta sicurezza

PER LE EMERGENZE ALL'ESTERO, UNA COPERTURA VIAGGIO VIVAMENTE RACCOMANDATA PER LE PRESTAZIONI OFFERTE IN COMPLEMENTO ALL'ASSICURAZIONE OBBLIGATORIA DELLE CURE MEDICO-SANITARIE (AOCMS).

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOCMS) copre le prestazioni all'estero soltanto in caso di emergenza e al massimo fino al doppio dell'importo che sarebbe erogato se il trattamento fosse effettuato in Svizzera (disposizioni particolari si applicano in caso di problemi di salute che si verificano nell'UE/EFTA).

Copertura AOCMS insufficiente

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOCMS) può quindi, secondo i casi, non offrire prestazioni sufficienti per il rimborso delle spese mediche all'estero, soprattutto se una persona è vittima di un infortunio o si ammala in una paese in cui le cure sono particolarmente onerose. Inoltre, le spese di salvataggio all'estero o di rimpatrio in Svizzera non sono rimborsate.

L'assicurazione viaggio Mundo

Per i vostri viaggi all'estero, vi raccomandiamo di sottoscrivere l'assicurazione complementare Mundo che, in complemento alle prestazioni dell'assicurazione obbligatoria delle cure (AOCMS), assume in caso di emergenza in tutto il mondo e fino a concorrenza di Fr. 100'000.-:

- le spese di ricerca e salvataggio
- le spese di trasporto verso il centro ospedaliero più vicino
- i trattamenti ambulatoriali e le ospedalizzazioni
- il rimpatrio in Svizzera
- le spese di viaggio di un membro della famiglia per far visita a un assicurato ospedalizzato

Esempi di costi ospedalieri fatturati all'estero e importi assunti dall'AOCMS e da Mundo

Paese	Costi ospedalieri fatturati	Assunzione AOCMS	Assunzione Mundo
USA	Donna di 45 anni per 10 notti in ospedale Fr. 24'485.-	Fr. 9'315.-	Fr. 15'170.-
USA	Bambino di 8 anni per 11 notti in ospedale Fr. 23'451.-	Fr. 8'780.-	Fr. 14'671.-

Esempi di costi per un rimpatrio in Svizzera

Paese	Rimpatrio su uno «stretcher» (barella) in un aereo di linea	Rimpatrio tramite aereo ambulanza
Turchia	Fr. 7'500.-	Fr. 21'000.-
Isole Canarie	Fr. 12'000.-	Fr. 41'200.-

Premi interessanti

Gli assicurati che hanno sottoscritto determinati altri prodotti complementari per le cure presso uno stesso assicuratore membro del Groupe Mutuel usufruiscono ormai di una riduzione di abbinamento sui premi dell'assicurazione Mundo.

- Premio adulto senza sconto di abbinamento: Fr. 5.-/mese
- Con sconto di abbinamento: Fr. 3.50/mese
- Premio bambino senza sconto di abbinamento: Fr. 2.-/mese
- Con sconto di abbinamento: Fr. 1.50/mese

Interessati? Richiedete una consulenza o un'offerta

Groupe Mutuel
Rue des Cèdres 5 – 1920 Martigny
Tel. 0800 808 848 – e-mail: offerte@groupemutuel.ch

Per saperne di più
www.groupemutuel.ch/it/mundo

