

# LOGIN

Dossier

## SALUTE SUL POSTO DI LAVORO I RISCHI PSICOSOCIALI



9

**Corsa podistica**  
Unitevi al  
Team Fit for SwissMove



13

**LeClub**  
Esclusiva offerta per la  
correzione della visione



16

**PrimaTel**  
Nuovo modello d'assicura-  
zione conveniente

Scansionate  
il codice  
e scoprite  
il LOGIN  
digitale



# Editoriale

IL LAVORO:  
PIACERE O SOFFERENZA?

Si sa, il tempo che trascorriamo sul posto di lavoro costituisce una considerevole parte delle nostre attività nella vita. È quindi logico che tale ambiente abbia un impatto sulla nostra sensazione di benessere. Eppure, può anche essere fonte di un profondo malessere, sporadico o durevole.

Negli ultimi anni, la medicina, in tutti i settori e in tutti i tipi di prestazioni insieme, ha compiuto progressi stupefacenti. L'incremento dei costi lo prova e l'innovazione ne è una delle cause tra le più frequenti. Dato che abbiamo la fortuna di vivere in un paese molto evoluto e notoriamente ricco, gli investimenti che possiamo effettuare in campo sanitario sembrano illimitati o quasi. Le malattie psichiche non sfuggono alla regola. Contrariamente al passato, oggi si osa parlarne. Se ne cercano le cause, basandosi su procedimenti diversificati e adeguati alle situazioni, dato che ogni individuo è, per principio, unico. Occorre pertanto tenere conto di tale sua peculiarità e proporgli un iter terapeutico nel quale si ritrova. È il primo passo da compiere sulla via della guarigione e sul miglioramento dell'autostima.

È con questo spirito che, quali assicuratori di imprese, abbiamo sviluppato un programma d'inquadramento per questo tipo di clienti. Fornire al dipendente e al datore di lavoro i mezzi per venire fuori da una fase critica che potrebbe presentarsi nel proprio ambiente professionale.

I nostri quindici anni di esperienza in materia ci consentono di dire che è possibile anticipare una situazione di malessere e di disagio professionale. Nel dossier a pagina 6 spieghiamo le basi e le fondamenta. Teniamo a progredire in tal senso: l'essere umano e il mondo del lavoro in cui vive non smettono neanche loro di evolvere.



**Yves Seydoux**  
Responsabile Comunicazione

PREMI 2016

# Ordine permanente ed e-banking

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

- Utilizzate soltanto i bollettini di versamento allegati nelle fatture e non modificate l'importo (1)
- Non aggiungete gli importi di vari bollettini di versamento
- Il numero di conto è diverso per ogni assicuratore malattia (2)
- Il numero di riferimento è proprio ad ogni fattura e ad ogni cliente (3)

Empfangsschein / Récépissé / Ricevuta	Einzahlung Giro	Versement Virement	Versamento Girata
Titulari del conto / Titulaire du compte <b>Nome della cassa malati</b> Rue des Cèdres 5 1920 Martigny		Titulari del conto / Titulaire du compte <b>Nome della cassa malati</b> Rue des Cèdres 5 1920 Martigny	
Premii ottobre 2015 Pagamento al 30 settembre 2015		000 00000 00000 00000	
CHF 00-0000000-0 <b>1043 . 55</b>		CHF 00-0000000-0 <b>1043 . 55</b>	
112 09116 22360 65857 <b>Jean Exemple</b> Rue de l'Eglise 19 1001 Lausanne		<b>Signor</b> <b>Jean Exemple</b> Rue de l'Eglise 19 1001 Lausanne	
609		000000000> 000000000>	

## NUOVO INDIRIZZO

Il Groupe Mutuel ha un nuovo esclusivo codice di avviamento postale: 1919 Martigny.  
Vi invitiamo pertanto a inviare la posta esclusivamente al seguente indirizzo:  
**Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – Casella postale – 1919 Martigny**

**Sede principale:** Rue des Cèdres 5, Casella postale, 1919 Martigny

**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 Somme 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 Franscini 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 **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.





## INFORMAZIONI UTILI

# Sussidi 2016: quello che si deve sapere

GLI ASSICURATI DI CONDIZIONI ECONOMICHE MODESTE HANNO IL DIRITTO DI PERCEPIRE SUSSIDI PER PAGARE I PREMI DELL'ASSICURAZIONE MALATTIA. TUTTAVIA, L'ASSICURATORE MALATTIA NON È COMPETENTE IN MATERIA D'ATTRIBUZIONE DI QUESTI AIUTI FINANZIARI, CHE SONO CALCOLATI OGNI ANNO E VENGONO EROGATI DAL CANTONE DI DOMICILIO.

**L'importo dei sussidi non figura mai sul certificato d'assicurazione dell'assicuratore malattia (cfr. articolo 106c capoverso 4 OAMal)**

Avete percepito dei sussidi nel 2015 e, dal 1° gennaio 2016, cambiate assicuratore malattia? In questo caso, o se nella decisione di sussidi per il 2016 non figura il nome dell'assicuratore corretto, vi consigliamo di informarne le istanze cantonali competenti in materia di erogazione dei sussidi e di trasmettere loro rapidamente il nuovo certificato d'assicurazione 2016.

Non appena la cassa malati riceve le decisioni cantonali, l'ammontare dei sussidi accordati figura come detrazione sui conteggi dei premi d'assicurazione.

### Uffici cantonali competenti

Per qualsiasi informazione sui diritti ai sussidi o sull'avanzamento della vostra pratica, vi invitiamo pertanto a contattare direttamente l'ufficio cantonale competente del vostro luogo di domicilio.

### MAGGIORI INFORMAZIONI

Troverete tutti i recapiti (numero di telefono e indirizzo internet) delle autorità competenti sul sito Internet del Groupe Mutuel: [www.groupemutuel.ch/sussidi](http://www.groupemutuel.ch/sussidi)

## SELEZIONE DI ALCUNE AUTORITÀ COMPETENTI IN SVIZZERA

	<b>Indirizzo, telefono, e-mail, sito Internet</b>
<b>AG SVA Aargau</b>	Kyburgerstrasse 15 – 5001 Aarau – Tel. 062 836 81 81 info@sva-ag.ch – www.sva-ag.ch
<b>BE Office des assurances sociales</b>	Forelstrasse 1 – 3072 Ostermundigen – Tel. 0844 80 08 84 info.jgk@jgk.be.ch – www.jgk.be.ch/jgk/fr/index.html
<b>BS Kanton Basel-Stadt – Amt für Sozialbeiträge Prämienverbilligung</b>	Grenzacherstrasse 62 – 4005 Basel Tel. 061 267 87 11 – asb-pv@bs.ch – www.asb.bs.ch
<b>GE Service de l'assurance-maladie</b>	Route de Frontenex 62 – 1207 Genève – Tel. 022 546 19 00 sam@etat.ge.ch – www.geneve.ch/sam
<b>GR Istituto delle assicurazioni sociali del Cantone dei Grigioni</b>	Ottostrasse 24 – 7000 Coira – Tel. 081 257 41 11 info@sva.gr.ch – www.sva.gr.ch
<b>NE Office cantonal de l'assurance-maladie</b>	Espace de l'Europe 2, Case postale 716, 2002 Neuchâtel Tel. 032 88966 30 office.assurancemaladie@ne.ch – www.ne.ch/saso
<b>TI Istituto delle assicurazioni sociali</b>	Via Ghiringhelli 15a – 6500 Bellinzona Tel. 091 821 91 11 – ias@ias.ti.ch – www.iasticino.ch
<b>VD Office vaudois de l'assurance-maladie</b>	Ch. de Mornex 40 – 1014 Lausanne – Tel. 021 557 47 47 info.ovam@vd.ch – www.vd.ch/subside-assurance-maladie
<b>ZH SVA Zürich</b>	Röntgenstrasse 17 – Postfach – 8087 Zürich Tel. 044 448 50 00 – info@svazurich.ch – www.svazurich.ch





## SALUTE SUL POSTO DI LAVORO

# La sfida dei rischi psicosociali

NEL CORSO DEGLI ULTIMI DECENNI, IL MONDO PROFESSIONALE È MUTATO IN MODO VERTIGINOSO. TALI CAMBIAMENTI HANNO UNA RIPERCUSSIONE DIRETTA SULLA PROTEZIONE DELLA SALUTE SUL POSTO DI LAVORO. VALE QUINDI LA PENA INVESTIRE IN QUESTO SETTORE. IL GROUPE MUTUEL LO FA, CON SUCCESSO. SPIEGAZIONI.

Di fatto, ogni anno, in Svizzera, si verificano 250'000 infortuni professionali (-12% in dieci anni); 670'000 dipendenti sono affetti da problemi muscolo-scheletrici, mentre 1'300'000 si dicono spesso o molto spesso stressati sul posto di lavoro (+ 30% in dieci anni).

In questo contesto d'incessante sviluppo del mondo professionale, sviluppo che diventa sempre più rapido e complesso, una nuova categoria di rischi per la salute fa capolino sulla scena: quella dei rischi cosiddetti «psicosociali».

## Ripercussioni psicofisiche

I rischi psicosociali? Sono tutti quei fattori che, sul posto di lavoro, possono nuocere all'integrità personale e mettere in pericolo la salute dei

dipendenti: stress, conflitti, mobbing, burnout, molestie sessuali, discriminazione, violenze ecc. Indotti dall'ambiente professionale, hanno un impatto psicofisico e sono connessi alle mansioni da svolgere, all'organizzazione del lavoro e ai rapporti sociali che si sviluppano nella sfera professionale.

In Svizzera, sul posto di lavoro, il 36% dei dipendenti dice soffrire a causa di tensioni a livello relazionale, l'8% si dice vittima di mobbing, il 24% si sente esaurito, il 14% si dice affetto da depressione, di cui i due terzi a seguito di un sovraccarico di lavoro. Il 15% dei dipendenti afferma di perdere all'incirca la metà della propria produttività a causa di conflitti.

Per legge, il datore di lavoro deve proteggere la salute e l'integrità personale dei dipendenti e «adottare tutti i provvedimenti necessari per salvaguardare e assicurare la salute psicofisica dei lavoratori e fare in modo che il lavoro sia programmato in modo adeguato alla struttura organizzativa dell'azienda».

## COS'È LO STRESS DA LAVORO?

Lo stress da lavoro si manifesta quando le esigenze qualitative e quantitative cui una persona deve far fronte superano i mezzi e le capacità a sua disposizione per fronteggiarli. Tale squilibrio crea uno stato di tensione e di agitazione recepito dalla persona come minaccioso. Se il tempo a disposizione per recuperare non è utilizzato come si deve, le risorse destinate alla gestione dei carichi diminuiscono inesorabilmente. Il bisogno di recuperare aumenta di pari passo, ma è sempre meno soddisfatto, con conseguenze negative sulla salute a medio e lungo termine.

## E IL BURNOUT?

Il burnout è una condizione di esaurimento e il risultato finale di un processo: trova origine in un grande investimento professionale e nella volontà di mantenere il proprio rendimento costi quel che costi. Se a tale tendenza si aggiunge una considerevole mole di lavoro e la mancanza di fasi di recupero, ciò può causare un sovraccarico di lavoro. Se tale sovraccarico persiste nel lungo termine, può provocare esaurimento fisico. Il burnout si sviluppa molto spesso in modo insidioso e per lungo tempo all'insaputa della persona che ne è affetta.



### Carichi positivi

Tutti i fattori che hanno un impatto sulla psiche sono designati, nell'ambito della protezione della salute, con il termine «carichi mentali». I «carichi» imposti dal lavoro non sono di per sé controproducenti per la salute. Sono le ripercussioni del carico a poterlo essere e dipenderanno dalla natura dello stesso, dalla sua intensità e dalle predisposizioni individuali della persona che vi è soggetta.

Ogni persona, infatti, reagisce in modo diverso a un carico mentale. Ad esempio: nel caso di un cambiamento di piattaforma informatica, un determinato dipendente riuscirà a padroneggiare facilmente il nuovo sistema, un altro mostrerà difficoltà d'adattamento. In questo senso, tra l'altro, in materia di gestione dei rischi psicosociali, si parlerà di responsabilità condivisa tra datore di lavoro e lavoratore.

Quando si riesce a padroneggiare i carichi con le risorse disponibili, questi sono motivanti, danno un senso al lavoro e hanno quindi un effetto positivo sulla salute.

### Carichi negativi

Al contrario, carichi mentali o fisici negativi possono causare perdita di motivazione, insoddisfazione professionale, una riduzione del rendimento, ma anche problemi di salute (disturbi muscolo-scheletrici, malattie cardiovascolari, problemi psichici).

In questo contesto, è da segnalare quanto sia importante l'esigenza di recupero per il dipendente. Quando tale esigenza non è o non è più soddisfatta, possono manifestarsi sintomi quali l'impossibilità di «staccare la spina» una volta il lavoro finito, disturbi del sonno o il deterioramento della qualità del tempo libero.

### Costi per le aziende

Un abbassamento del rendimento e poi le assenze dovute a tale deterioramento delle condizioni di lavoro hanno costi elevati per le aziende. È per questo, ad esempio, che i costi generati dallo stress da lavoro, a livello economico, ammontano ogni anno, in Svizzera, a circa 5,6 miliardi di franchi, vale a dire un aumento del 25% in dieci anni.

### Il ruolo chiave della prevenzione

Le aziende sono oggi confrontate alla sfida di acquisire le competenze necessarie e di integrare i rischi psicosociali nell'ambito della protezione della salute dei propri dipendenti. A medio e lungo termine, prendere in considerazione tali rischi induce effetti positivi: aumento della soddisfazione sul posto di lavoro, crescita della produttività, miglioramento della qualità dei prodotti e dei servizi, migliore spirito di squadra, maggiore potenziale d'innovazione.

Nell'ambito della prevenzione, la coerenza e la chiarezza dei compiti da svolgere di tutti i dipendenti hanno un ruolo fondamentale.

### In questo contesto, si distingue...

- il lavoro prescritto: definisce le caratteristiche di compiti ben organizzati. Tali compiti devono corrispondere alle capacità, alle co-

noscenze e alle esperienze dei dipendenti. Devono essere globali e diversificati, sensati e consentire uno sviluppo personale e professionale.

- l'organizzazione del lavoro: una struttura organizzativa logica consente di creare condizioni adeguate per l'esecuzione del lavoro prescritto.
- le relazioni sociali: la coabitazione sociale, vale a dire le relazioni che si hanno con i colleghi, con i superiori o con i terzi (clienti), è determinante tanto per lo stato di salute quanto per il rendimento lavorativo.

### Identificazione tempestiva dei problemi

Per prevenire i rischi psicosociali, è essenziale identificarli in tempo. Esistono tutta una serie di segnali d'allarme che rivelano l'esistenza di problemi già a uno stadio precoce, ad esempio: cambiamenti lampanti di alcuni equilibri fondamentali nell'azienda, nel comportamento e/o nel lavoro di più dipendenti.

### Esempi di indicatori chiave nell'azienda:

- assenze (malattia, infortunio)
- turnover di personale
- reclami (salarati, clienti, fornitori)
- conclusioni tratte da inchieste condotte presso i lavoratori ecc.

### Esempi di indicatori di comportamento:

- mancanza di motivazione
- affaticamento ed esaurimento
- tensioni ecc.

### Miglioramento dell'efficienza

Gli impegni in materia di prevenzione possono essere proficui soltanto se tutta l'azienda fa chiaramente proprio il concetto di protezione della salute e lo integra nella sua gestione. Integrare i rischi psicosociali nelle strutture dell'organizzazione vuol dire contribuire a migliorare la salute dei dipendenti e l'efficienza globale dell'azienda.

### Per maggiori informazioni

[www.stressnostress.ch/it.html](http://www.stressnostress.ch/it.html)

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) – [www.molestiesessuali.ch](http://www.molestiesessuali.ch)

[www.psyatwork.ch](http://www.psyatwork.ch) – [www.pmi-vital.ch](http://www.pmi-vital.ch)

## GESTIONE DEI RISCHI PSICOSOCIALI

I fattori di rischio psicosociali costituiscono una sfida che esige una stretta collaborazione tra la direzione e tutti gli specialisti aziendali della prevenzione (risorse umane, responsabile della sicurezza ecc.).

L'idea preconcepita secondo cui i rischi psicosociali non sarebbero né controllabili né gestibili è molto diffusa. In realtà, invece, tali rischi possono essere gestiti in modo sistematico analogamente ad altri rischi nel settore della sicurezza sul lavoro e della protezione della salute.

### Le domande sottostanti sono cruciali per qualsiasi azienda:

- vi sono chiare descrizioni dei posti di lavoro e dei compiti da svolgere?
- il tempo di lavoro è sistematicamente registrato?
- si svolgono regolarmente colloqui con i dipendenti nei quali si discutono anche gli aspetti psicosociali del lavoro?
- esistono regolamenti e direttive sulla tutela dell'integrità personale (ad esempio disposizioni sulla gestione di casi di mobbing)?
- vi sono interlocutori cui i dipendenti possono rivolgersi in caso di problemi?
- sono state definite misure per il rilevamento tempestivo di carichi mentali controproducenti (ad esempio, sondaggi tra i dipendenti, integrazione di tali temi durante le riunioni ecc.)?
- sono sistematicamente attuate e appurate delle misure di protezione?

## RESPONSABILITÀ DEL DATORE DI LAVORO

La legge sul lavoro (LL), la relativa ordinanza 3 (OLL 3) e il Codice delle obbligazioni (CO) sanciscono che il datore di lavoro deve adottare tutte le misure necessarie per tutelare la salute fisica e psichica dei lavoratori.

In particolare, deve provvedere affinché siano evitati, nei limiti del possibile, sforzi eccessivi o troppo monotoni e garantire che in azienda sia tutelata l'integrità personale dei propri dipendenti. Se adempie tali obblighi legali e se garantisce che le condizioni di lavoro nella propria azienda siano buone, il datore di lavoro contribuisce a:

- promuovere la soddisfazione e il rendimento dei collaboratori;
- ridurre gli errori e incrementare la qualità;
- migliorare la comunicazione e il clima di lavoro in azienda;
- ridurre le assenze per malattia e risparmiare sui relativi costi.



## LE NOSTRE PLUSVALENZE PER LE AZIENDE

# Ridurre i rischi psicosociali

CON IL PROGRAMMA CORPORATECARE, LE AZIENDE ASSICURATE AL GROUPE MUTUEL USUFRUISCONO DI UN ADEGUATO SOSTEGNO PER OTTIMIZZARE LA LORO GESTIONE DEI RISCHI PSICOSOCIALI E PER RIDURNE I COSTI.

Da 15 anni, il Groupe Mutuel include il programma CorporateCare di gestione delle assenze e della salute nei suoi prodotti assicurativi per le aziende. Gestione proattiva di ogni incapacità lavorativa, attuazione di un sistema di gestione delle assenze, prevenzione e promozione della salute in azienda: il programma CorporateCare – prestazione inclusa nei premi delle assicurazioni – accompagna i nostri clienti, in funzione delle loro esigenze, verso un contenimento del fenomeno dell'assenteismo dovuto a malattia o a infortunio. Per quanto concerne i rischi psicosociali, questo programma si sviluppa secondo tre assi: prevenzione terziaria, secondaria e primaria.

## Prevenzione terziaria

L'obiettivo della prevenzione terziaria è di limitare le complicanze delle malattie già attive e di prevenire le ricadute. Tale asse è piuttosto curativo che preventivo. Si focalizza su situazioni in cui il rischio psicosociale si è già concretizzato. In questo ambito, il Groupe Mutuel sostiene le aziende affiliate con il primo livello della sua piramide CorporateCare «Gestire ogni incapacità lavorativa» e mette a disposizione specialisti del reinserimento: i case manager.

Il Groupe Mutuel è uno dei rari assicuratori perdita di guadagno malattia o infortunio a proporre un servizio di case management interno. Questi specialisti vantano formazioni e percorsi professionali che consentono loro di gestire anche le situazioni più complesse – ad esempio i casi di burnout o i conflitti sul posto di lavoro. L'obiettivo è di sostenere i dipendenti lungo il cammino verso la guarigione e verso il ritorno a un'attività professionale. Tale impegno, volto a ridurre la durata dell'assenza, è altresì proficuo tanto per il datore di lavoro quanto per l'assicuratore perdita di guadagno.

## Prevenzione secondaria

L'obiettivo della prevenzione secondaria è di

scoprire una malattia prima che si manifesti (diagnosi precoce) e possibilmente prima che il dipendente si assenti. Gli specialisti CorporateCare del Groupe Mutuel si recano nell'azienda per discutere le misure pertinenti da attuare, insieme ad un rappresentante del datore di lavoro. Una delle misure principali consiste nel formare i manager intermediari (capi-gruppo). «I manager di prossimità sono una risorsa fondamentale per ridurre efficacemente i rischi psicosociali», conferma Laurence Merola, specialista CorporateCare. «Nonostante la loro posizione spesso delicata, tra la direzione e i dipendenti, sono i più idonei per rilevare i casi di disfunzione». Tali manager devono però avere a disposizione gli strumenti necessari. Laurence Merola: «Senza mezzi e confrontato a una situazione di disfunzione, un manager, se non è formato, non oserà intervenire per non aggravare la situazione. Soltanto quando la situazione diventa insostenibile e la direzione gli chiede di agire, il manager interviene con l'unico mezzo a sua disposizione: il licenziamento. Che peccato!»

Per evitare che tali situazioni si verifichino, gli specialisti CorporateCare propongono alle aziende affiliate vari tipi di intervento – dalla semplice sensibilizzazione ai sintomi premonitori del burnout, a una formazione pratica sui colloqui volti a mantenere il posto di lavoro del dipendente. L'ottimizzazione dei processi di gestione dei rischi psicosociali è un'altra misura interessante.

## Prevenzione primaria

Infine, l'obiettivo della prevenzione primaria è di ridurre i rischi professionali tramite la promozione di comportamenti in grado di evitare o ridurre l'insorgenza e lo sviluppo di una malattia. Si basa su azioni volte a rafforzare le risorse dei dipendenti (gestione dello stress, comunicazione non violenta ecc.) e a ridurre i carichi professionali.

Laurence Merola precisa: «Le misure di riduzione dei carichi professionali sono spesso le più efficaci, ma anche le più onerose o le più complesse.» Si tratta ad esempio di misure per riorganizzare il lavoro precisando i compiti di ogni dipendente, di migliorare la configurazione materiale dei luoghi di lavoro, di promuovere rapporti di lavoro sani tra i membri di una squadra o tra i vari livelli della gerarchia. Per raggiungere tale obiettivo, gli specialisti CorporateCare sono a disposizione delle aziende, quando ne è effettuata una diagnosi, per proporre i loro consigli in merito alle misure da scegliere e alla loro attuazione.

[corporatecare@groupemutuel.ch](mailto:corporatecare@groupemutuel.ch)

## RISCHI PSICOSOCIALI: AGIRE O SUBIRE?

### Costi dei rischi psicosociali

#### Economici

- Costi dei salari corrisposti senza prestazioni in cambio
- Costi dei salari supplementari per i sostituti ad interim
- Costi di assunzione e di formazione dei sostituti

#### Umani

- Sovraccarico dei colleghi e dei responsabili
- Aumento del rischio infortunio
- Aumento delle assenze per malattia
- Aumento del turnover

#### Commerciali

- Ritardi, riduzione della qualità, immagine
- Mancata sostituzione delle persone chiave
- Mettere in pericolo l'attività

## TRE LIVELLI DI PREVENZIONE: ESEMPIO DELLO STRESS

**Prevenzione primaria:** ridurre i fattori di stress da lavoro agendo a monte sull'organizzazione del lavoro, sugli stili manageriali e sulle condizioni di lavoro.

**Prevenzione secondaria:** meglio preparare i dipendenti a far fronte alle situazioni stressanti e a meglio gestire il loro stress.

**Prevenzione terziaria:** unità di sostegno psicologico in caso d'infortunio critico (grave malessere, aggressione sul posto di lavoro ecc.).

## LE MISURE DEL PROGRAMMA CORPORATECARE

Consigli e sostegno per l'attuazione di misure di promozione della salute o di prevenzione degli infortuni

Implementazione di un quadro chiaro ed efficace di gestione delle assenze in azienda

Proattività nella gestione dei sinistri e intervento di uno specialista idoneo per ridurre la durata dell'assenza.





**QUANTO COSTA?**

# I medicinali per le malattie rare

ALCUNE MALATTIE SONO – FORTUNATAMENTE – MOLTO RARE. OGGI, ESISTONO MEDICINALI PER CURARE MOLTE DI QUESTE MALATTIE, DETTE ANCHE MALATTIE ORFANE. TALI MEDICINALI SONO TUTTAVIA MOLTO COSTOSI. POSTA IN GIOCO E COSTI PER L'ASSICURAZIONE MALATTIA.

Stando all'Accademia svizzera delle scienze mediche (ASSM), le malattie si definiscono rare od orfane se la loro prevalenza è di cinque casi su 10'000 persone, se sono potenzialmente mortali o cronicamente debilitanti e invalidanti. I medicinali cosiddetti «orfani» sono destinati alla loro cura. In Svizzera, secondo l'Istituto universitario di medicina sociale e preventiva di Losanna (IUMSP/CHUV), vi sarebbero attualmente 500'000 persone affette da circa 6'800 malattie rare diverse.

**Medicinali orfani spesso molto costosi**

Considerato l'esiguo numero di pazienti interessati, i prezzi dei medicinali orfani sono spesso molto elevati (vedere esempi qui a fianco). I costi dei medicinali orfani assunti dagli assicuratori malattia costituiscono circa il 3% della spesa globale per i medicinali (vale a dire più di 150 milioni di franchi su oltre 5 miliardi di franchi nel 2013 a carico dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie).

**Riconoscimento da parte di swissmedic**

L'istituto competente in materia di omologazione dei medicinali in Svizzera, swissmedic, tiene aggiornata una lista dei medicinali orfani riconosciuti. Godono di uno statuto particolare e la loro quantità è in costante aumento come illustra il grafico sottostante. Al 30 settembre 2015, avevano ottenuto l'omologazione 171 medicinali orfani con 256 indicazioni diverse.

**Regole di assunzione automatica**

Circa il 70% di loro figura anche nell'elenco delle

specialità (ES). Tale elenco è elaborato dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e contiene tutti i medicinali che devono essere rimborsati dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Esistono quindi anche farmaci orfani omologati che non sono automaticamente rimborsati ed esistono molteplici malattie rare per cui i farmaci non sono omologati da swissmedic. In questi casi, il legislatore ha previsto regole per permettere agli assicuratori malattia di assumerne i costi.

**Analisi dell'assunzione secondo l'articolo 71a/b dell'OAMal**

Se il medicinale per curare una malattia orfana non figura nell'Elenco delle specialità e se l'indicazione non rientra nella limitazione (dosaggio, forma galenica prevista ecc.), spetta all'assicuratore pronunciarsi sull'assunzione dei costi conformemente alla relativa ordinanza (cfr. articolo 71a/b dell'OAMal), la quale prevede il rimborso a determinate condizioni (ad esempio, deve trattarsi di una malattia grave o mortale, non devono esistere altre alternative ecc.).

**Negoziare il miglior prezzo**

Per conformarci pienamente alla normativa sulla protezione dei dati medici, è il servizio del medico di fiducia a studiare l'incarto del paziente e a trasmetterci poi il suo parere sull'assunzione dei relativi costi. Se il medico ritiene che il trattamento sia adeguato ed efficace, il Groupe Mutuel avvia delle negoziazioni col fabbricante del farmaco per ottenere il miglior prezzo possibile.

**ESEMPI DI MEDICINALI ORFANI PER ILLUSTRARE I COSTI E I CASI**

**Myozyme: il medicinale figura nell'ES e la malattia rara rientra nella buona indicazione**

Il Myozyme è un farmaco utilizzato per curare la malattia di Pompe, una patologia genetica che colpisce il sistema muscolare. Il myozyme figura nell'ES ed è quindi rimborsato dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie per i pazienti che adempiono criteri ben precisi. In Svizzera, meno di venti pazienti sono affetti da tale patologia. Per un paziente di 60 kg, il costo medio annuo di tale trattamento è di Fr. 370'000.-.

**Mabthera: il medicinale figura nell'ES, ma la malattia rara non rientra nelle limitazioni**

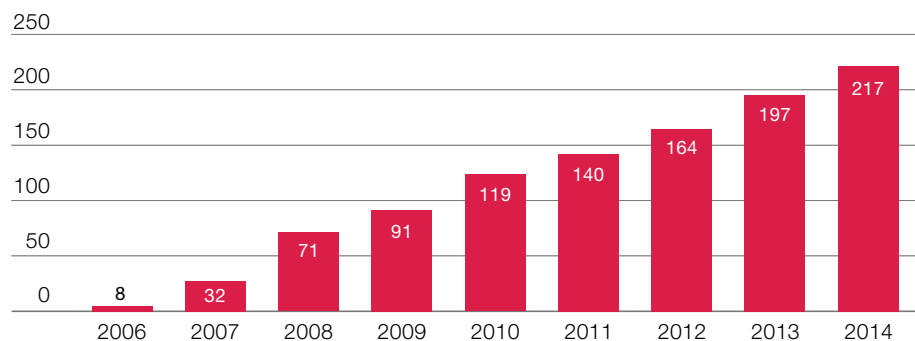
Il Mabthera è un farmaco che figura nell'ES per svariate indicazioni. Può essere utilizzato per la cura della trombocitopenia immune (ITP), una malattia orfana che colpisce il sangue e a causa della quale il numero di piastrine è troppo basso. Tale indicazione non rientra nella limitazione dell'ES, mentre il medicinale Mabthera è riconosciuto da swissmedic come farmaco orfano per tale indicazione. Il rimborso potrà quindi avvenire ai sensi dell'articolo 71a dell'OAMal per quei casi in cui il medico di fiducia emette un parere favorevole. Il trattamento consiste in una flebo a settimana per quattro settimane, a un costo medio di Fr. 10'000.-.

**Kyprolis: medicinale straniero che non figura nell'ES**

Il Kyprolis è un medicinale che non è registrato in Svizzera, ma figura nella lista dei medicinali orfani riconosciuti da swissmedic per l'indicazione «Trattamento di mieloma multiplo». Può quindi essere assunto dall'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, conformemente all'articolo 71b dell'OAMal, in determinati casi, sulla base di uno studio dell'incarto del paziente completo da parte del medico di fiducia dell'assicuratore. Ogni anno in Svizzera, 530 persone sono affette da mieloma multiplo. Il costo annuale medio del farmaco Kyprolis è di Fr. 93'000.-.

**NUMERO DI INDICAZIONI CON STATUTO DI MEDICINALE ORFANO**

Numero totale: 138 medicinali con statuto di medicinali orfani (2014)<sup>1</sup>



Fonte: Swissmedic, 2015

<sup>1</sup> la data decisiva è quella in cui è stato attribuito lo statuto di medicinale orfano. I medicinali cui è stato tolto lo statuto di medicinale orfano non sono stati presi in considerazione.





## RONALD AUDERSET

# «Ho imparato a essere pronto per il giorno X»

ATLETA DI SKELETON, IN CLASSIFICA NEL TOP 20 MONDIALE, RONALD AUDERSET, DI FRIBURGO, HA AMBIZIONI ELEVATE E LA TESTA SULLE SPALLE. INCONTRO CON UN GIOVANE DETERMINATO E AFFABILE.

### Cosa ti ha portato a praticare lo skeleton?

Il mio professore di educazione fisica al ginnasio aveva praticato questo sport nella squadra nazionale e una volta mi ha proposto di assistere a un allenamento. Avevo 16 anni. Mi è piaciuto. Poi sono stato selezionato. La stagione successiva, ho disputato le mie prime gare di Coppa Europa.

### Si possono raggiungere alti livelli in poco tempo...

Man mano che ci si lancia in piste più difficili. Ci sono voluti tre anni perché potessi scendere tutte le piste di Coppa Europa.

### Quanto tempo ti alleni?

All'inizio, una o due volte a settimana; oggi, tre allenamenti per la forza muscolare e due allenamenti per la velocità ogni settimana.

### I migliori Paesi in questa disciplina sportiva?

La Lettonia, la Russia, la Germania, l'Inghilterra. Sono gli inglesi ad aver inventato lo skeleton, a Saint-Moritz.

### Quali qualità sono necessarie?

In definitiva, le qualità fisiche sono determinanti. Occorre una struttura muscolare in grado di resistere alla forza centrifuga nelle curve, di 4-5g, e velocità in partenza.

### La direzione è comandata con le spalle?

Spalle e ginocchia: spalla destra e ginocchio sinistro o spalla sinistra e ginocchio destro.

### Di quali materiali è composto lo skeleton?

L'intelaiatura è in acciaio, la tavola di materia-

le composito e il tutto è ricoperto da un sottile strato di neoprene. I pattini sono in acciaio.

### Per quanto riguarda la guida... richiede la massima precisione.

Un piccolo errore di guida e lo slittino va fuori pista. Si perdono facilmente uno o due decimi di secondo, in una gara che spesso si decide su differenze di cinque centesimi di secondo...

### Quanto tempo dura una gara?

Un minuto. In Coppa del Mondo o Europa, le gare si disputano in due manche.

### Dove si trovano le otto piste di Coppa del Mondo?

In Germania, a Winterberg, Altenberg e Königsee; in Austria, a Innsbruck; nei Grigioni, a Saint-Moritz; in Francia, alla Plagne; in Norvegia a Lillehammer; in Lettonia, a Sigulda; in Russia, a Sochi; in Canada, a Whistler Mountain e a Calgary; negli Stati Uniti, a Lake Placid e Park City e in Giappone, a Nagano. Da quest'anno ci sarà anche una pista a Pyeongchang, in Corea del Sud.

### Quanto tempo occorre per la partenza?

Cinque secondi circa, su trenta metri. Migliore è il tempo di partenza, più si è rapidi nel salire sullo slittino e più elevata sarà la velocità media sulla pista.

### Effettui anche un allenamento mentale?

Ho cominciato quest'anno a lavorare con un allenatore mentale, in particolare per i periodi di pausa e di recupero.

### E dal punto di vista economico?

Una stagione in Coppa del Mondo costa circa Fr. 25'000.-. La Federazione mette a disposizione l'allenatore, organizza i viaggi e il tempo per la pista, ma l'atleta deve pagare tutto di tasca propria - alloggio, attrezzatura, aereo, benzina e affitto dell'auto. Con gli sponsor riesco a pagare circa la metà delle spese, l'altra metà la pago io.

### Cosa ti ha insegnato personalmente lo skeleton?

A organizzarmi e ad essere pronto il giorno «X», da tutti i punti di vista - vita professionale, studi, trasferte, vita privata. Ho anche imparato ad ascoltare il mio corpo. Una stagione è lunga ed esigente.

### Momenti magici sullo slittino?

Soprattutto quando ci si rende conto che tutto va bene, che la traiettoria è buona. Ma è soltanto quando si oltrepassa la linea d'arrivo che lo si realizza veramente. La corsa è talmente veloce.

### Le tue ambizioni sportive per il prossimo futuro?

Entrare quest'inverno nel top 15 in Coppa del Mondo, partecipare ai Giochi Olimpici in Corea del Sud nel 2018... E i prossimi campionati del mondo si svolgeranno a fine febbraio 2016 a Innsbruck, la mia pista preferita.

### Un messaggio per i nostri assicurati?

Ascoltare sempre bene il proprio corpo. È lui a dirti se ha bisogno di muoversi o di riposarsi. Anche se la testa ci dice no, occorre saper rinunciare a determinate cose o motivarsi a farne altre, anche se le condizioni sono sfavorevoli.



### UN GRAN TALENTO

Domiciliato a Guin (FR), Ronald Auderset è nato il 19 dicembre 1989. Ha cominciato la sua carriera sportiva nello skeleton (disciplina olimpica dal 2002) durante la stagione 2007/2008. Membro del top 20 mondiale, segue un master all'Alta scuola specializzata della Svizzera occidentale. Continua il suo lavoro presso la Scuola di ingegneri di Friburgo con un progetto di ottimizzazione dello slittino. Nel suo palmares: 10° ai Campionati del mondo junior 2008 (Iglis); 4° in Coppa Europa 2012-2013 (Königsee); due volte 3° e una volta 4° in Coppa Europa 2012-2013 (Iglis); 20° in classifica di Coppa del Mondo 2014-2015.

[www.ronald-auderset.ch](http://www.ronald-auderset.ch)



## CORSA PODISTICA

# Diventate membri del Team Fit for SwissMove 2016!

DA DUE ANNI, IL PROGETTO TEAM FIT FOR SWISSMOVE SUSCITA GRANDE ENTUSIASMO TRA I NOSTRI COLLABORATORI (VEDERE QUI DI SEGUITO). ANCHE I NOSTRI ASSICURATI HANNO CONTRIBUITO AL SUO SUCCESSO GRAZIE AL LORO PREZIOSO SOSTEGNO TRAMITE LA PAGINA FACEBOOK SWISSMOVE. NEL 2016, 20 ASSICURATI AVRANNO LA POSSIBILITÀ DI PARTECIPARE A QUESTO PROGRAMMA.

Nella continuità del concetto SwissMove «Rimane in forma!», il Groupe Mutuel desidera sostenere concretamente l'attività fisica. L'avventura «Team Fit for SwissMove» è un'occasione in più per dimostrare che tutto è possibile. Con alle spalle un'esperienza limitata, se non addirittura inesistente in materia di corsa podistica, lanciatevi come ha fatto il nostro Team 2015 una sfida sportiva grazie al nostro sostegno: iniziate la corsa a piedi o migliorate la vostra condizione fisica.

Chi dice sfida, dice naturalmente obiettivo. A tutti i corridori verrà offerta la possibilità di partecipare a due delle più belle corse podistiche della Svizzera sponsorizzate dal Groupe Mutuel: il Gran Prix di Berna e la SwissCityMarathon di Lucerna (distanze del percorso a scelta).

### Esercizi adeguati

Per raggiungere il vostro obiettivo, lo Swiss Olympic Medical Center di Sion metterà tutta la propria esperienza in materia di sport amatoriale al servizio dei candidati selezionati grazie a un allenamento personalizzato. Dopo un test medico-sportivo a Sion o a Bellikon, il vostro coach vi fornirà un programma di esercizi adeguati alla vostra condizione fisica.

Ogni mese, uno specialista della corsa podistica vi darà appuntamento nelle regioni di Losanna, Sion, Berna o Zurigo (in funzione del vostro domicilio) per sedute di gruppo con gli altri membri del team. Tocco finale: completo e scarpe Asics vi permetteranno di praticare la corsa a piedi in condizioni ottimali e comode.

### Condividete le vostre impressioni

Dal vostro canto, avrete la possibilità di condividere le vostre impressioni con la SwissMove community tramite foto e testimonianze che saranno pubblicate sui nostri social network. Vera e propria fonte d'ispirazione, contribuirete nel vostro piccolo a incitare il maggior numero possibile di persone a iniziare la corsa o a continuare a impegnarsi per rimanere in forma!

### Farvi progredire

Il progetto Team Fit for SwissMove inizia a metà aprile e si conclude a fine ottobre in concomitanza con la SwissCityMarathon di Lucerna: sei mesi di personal coaching per darvi gusto alla corsa podistica e per farvi progredire!



## DESIDERO DIVENTARE MEMBRO DEL TEAM FIT FOR SWISSMOVE 2016



### COME PARTECIPARE?

Appuntamento sul sito [www.groupemutuel.ch/fr/Team2016](http://www.groupemutuel.ch/fr/Team2016) (sito soltanto in francese o in tedesco) per compilare il modulo di partecipazione. Non dimenticate di descrivere brevemente i motivi per cui desiderate far parte del Team 2016. La selezione è aperta fino al 15 febbraio 2016. I candidati selezionati saranno contattati personalmente.

Nel link: [www.groupemutuel.ch/fr/Team2016](http://www.groupemutuel.ch/fr/Team2016) (sito soltanto in francese o in tedesco), sono disponibili le condizioni generali di partecipazione. Per qualsiasi domanda sul progetto, potete anche contattarci per e-mail: [community@groupemutuel.ch](mailto:community@groupemutuel.ch)  
Saremo lieti di ricevere la vostra candidatura.  
Viva il Team Fit for SwissMove 2016!

## BILANCIO DEL TEAM FIT FOR SWISSMOVE 2015 E RISULTATI DELLA MARATONA DI LUCERNA

Una sola parola: congratulazioni! Il 25 ottobre scorso, i corridori del Team Fit for SwissMove hanno brillantemente colto la sfida della SwissCityMarathon di Lucerna. Dopo sei mesi di impegno e di preparazione, Carole, Caroline e Jérémy hanno percorso la loro prima maratona in meno di quattro ore! Nicolas e Patrick hanno finito la semimaratonata in 2:07 e 1:54. Un magnifico risultato di squadra, un ambiente caloroso, sole e un folto pubblico di spettatori hanno reso questa corsa un bellissimo successo popolare.

Lungo tutto l'anno, per i membri del Team è stato un vero piacere muovere i primi passi nella corsa a piedi e progredire grazie ai consigli del loro coach e alla loro volontà. Solo inconveniente di questa avventura: l'infortunio di Cristina sei giorni prima della corsa di Lucerna, che le ha impedito di partecipare...nonostante fosse mentalmente pronta a percorrere tutti i 21,1 km.



## DNATA SWITZERLAND AG

# All'aeroporto: servizi per passeggeri, per compagnie aeree e cargo

I SERVIZI DI DNATA SWITZERLAND GARANTISCONO RAPIDITÀ, SICUREZZA ED EFFICACIA NELL'ASSISTENZA DEI PASSEGGERI E DEI LORO BAGAGLI E NEL TRASPORTO DI MERCI (CARGO)

NEGLI AEROPORTI DI ZURIGO E GINEVRA.

PANORAMICA, DIETRO LE QUINTE, DELLA FILIALE SVIZZERA DI UN GRUPPO INTERNAZIONALE DI 27'000 DIPENDENTI.



La prossima volta che partirete in vacanza o per lavoro dagli aeroporti di Zurigo e Ginevra, i collaboratori di dnata contribuiranno probabilmente anche loro a garantire che il decollo del vostro aereo avvenga in tutta sicurezza e senza problemi. dnata Switzerland opera nei settori dell'assistenza passeggeri, della logistica a terra e del trasporto merci per più di 60 compagnie aeree quali Air France / KLM, British Airways / Iberia, Qatar Airways, Etihad Airways ed Emirates.

#### Dal check-in al decollo

Il settore dell'assistenza passeggeri include i servizi di accompagnamento dei passeggeri quali la registrazione (check-in), l'emissione del biglietto aereo, l'accoglienza nelle lounge delle compagnie aeree e alla porta d'imbarco (gate), nonché la gestione dei bagagli e degli oggetti smarriti (Lost&Found).

#### La puntualità prima di tutto

dnata s'impegna nei confronti delle compagnie aeree clienti ad accompagnare in tempo tutti i passeggeri nell'aereo. In questo modo, l'aeromobile può decollare secondo l'orario previsto. Un ritardo nella partenza ha infatti un impatto sul programma molto denso dei voli: la torre autorizzerà nel frattempo il decollo di altri aerei, alcuni passeggeri rischieranno di perdere la corrispondenza e le operazioni aeree potranno subire ritardi anche a migliaia di chilometri di distanza.

È per evitare questo effetto domino che a un passeggero in ritardo è purtroppo spesso negato l'accesso all'aeromobile, anche se questo è ancora nell'area parcheggio. Rifletteteci la prossima volta che prendete un aereo.

#### Sicurezza e professionalità a terra

All'aeroporto, prima del decollo e dell'atterraggio, molteplici compiti devono essere svolti in modo rapido e sicuro. Oltre al carico, allo scarico e alla suddivisione dei bagagli e delle merci dell'aereo e alla pulizia dell'aeromobile, i dipendenti di dnata sono altresì addetti alla contabilizzazione del peso della merce caricata, alla verifica della conformità alle prescrizioni e al riscaldamento dell'aeromobile in inverno.

#### Per posta aerea, quando il tempo è contato

Sempre più spesso, oltre ai bagagli dei passeggeri, gli aerei trasportano in stiva beni urgenti quali posta aerea, derrate deperibili (alimenti e fiori) od oggetti di valore, come ad esempio le opere d'arte per esposizioni internazionali. dnata è responsabile del loro trasporto in condizioni sicure ed affidabili.

#### Cifre esorbitanti

In un anno, in Svizzera, dnata opera su più di 35'000 voli (100 al giorno), registra più di tre milioni di passeggeri (8'000 persone al giorno) e si occupa di un volume di cargo di circa 70'000 tonnellate (200 tonnellate al giorno). In media

annua, dnata Switzerland, che appartiene al gruppo Emirates di Dubai quale parte di dnata international, assume 1'225 dipendenti di varie cittadinanze. La filiale svizzera è nata dall'acquisizione nel 2007 del settore dell'assistenza a terra di Jet Aviation.

#### Forte potenziale in materia di gestione della salute

Tutti i dipendenti di dnata Switzerland sono assicurati presso il Groupe Mutuel per l'indennità giornaliera. «Nell'ambito della nostra collaborazione con il Groupe Mutuel, apprezziamo in modo particolare il contatto semplice e personalizzato con i nostri interlocutori», afferma Karin Knöpfel, responsabile risorse umane. «Il tempo di trattamento e di risposta in caso di domande o di problemi è molto buono, così come la disponibilità a soddisfare le richieste specifiche dei clienti.»

Nell'ambito di questa collaborazione, nei prossimi anni si dovrà maggiormente porre l'accento sul consolidamento del concetto di Corporate-Care del Groupe Mutuel, in quanto «dal nostro punto di vista, i già buoni servizi potrebbero essere ulteriormente migliorati con l'ampliamento della gestione della salute (Gestione delle assenze e Case Management)», aggiunge Karin Knöpfel. Vi è un forte potenziale da entrambi i lati.

[www.dnata.ch](http://www.dnata.ch)



## SICUREZZA E SPORT INVERNALI

# Il Groupe Mutuel e l'upi si associano per la prevenzione

IN INVERNO, IN SVIZZERA, CIRCA 2,5 MILIONI DI PERSONE PRATICANO LO SCI E CIRCA 400'000 LO SNOWBOARD.

TUTTAVIA, LE MONTAGNE INNEVATE E LE PISTE DA SOGNO SONO SOLTANTO UNA FACCIA DELLA MEDAGLIA. OGNI STAGIONE, CIRCA 66'000 APPASSIONATI DI SCI E DI SNOWBOARD SONO VITTIME DI UN INCIDENTE.

Tutto questo ha un costo: circa 500 milioni di franchi. Un importo cui si aggiungono i costi indiretti che le aziende devono assumere quando un dipendente si ritrova in incapacità lavorativa a causa di un infortunio subito durante la pratica di uno sport invernale.

### Costi umani e finanziari

«Per un'azienda, ogni assenza di un collaboratore genera un certo costo, fa notare Marc Mariéthoz, responsabile CorporateCare al Groupe Mutuel. Ai costi assunti dall'assicuratore, si aggiungono costi indiretti a carico del datore di lavoro, che deve ad esempio riorganizzare il posto di lavoro del dipendente assente, assumere personale per sostituirlo, programmare la formazione supplementare ecc. Tali costi indiretti rappresentano tra uno e cinque volte i costi diretti.» È risaputo che il numero di infortuni che si possono verificare durante la pratica di uno sport invernale può variare da un anno all'altro in funzione di vari fattori (condizioni di innevamento e meteorologiche, tasso di frequentazione delle piste ecc.). La prevenzione, quindi, è il mezzo più adeguato per agire contro gli infortuni non professionali, tanto a livello dell'azienda quanto a livello delle persone assicurate nell'azienda.

### Controllare l'attrezzatura

La prevenzione è un tutto, sottolinea Christian Wyssmüller, consulente aziendale per la Svizzera romanda e per il Ticino all'ufficio prevenzione infortuni (upi): «Controllare la propria attrezzatura prima dell'inizio della stagione è molto importante, ciò significa far revisionare l'affilatura delle lamine e la taratura degli attacchi di sicurezza in un negozio di articoli sportivi dotato di apposita apparecchiatura (tale revisione è convalidata con il rilascio della vignetta dell'upi). È altresì essenziale indossare il casco, che dovrà essere conforme alle norme europee EN 1077, e per chi pratica lo snowboard, i proteggi polsi. A tal proposito, teniamo a sottolineare che con un tasso dell'85% di persone che indossano un casco, la Svizzera si comporta molto bene in questo campo.»

### Le dieci regole della FIS

Se è vero che una preparazione e un'attrezzatura adeguata sono importanti, lo è anche il rispetto delle regole di condotta della FIS (Federazione internazionale di sci), soprattutto se si pensa che tra le cause più frequenti di infortunio figurano la scarsa consapevolezza del pericolo,

l'eccessiva velocità, la fatica e un'insufficiente condizione fisica. Le dieci regole di condotta della FIS – che includono il rispetto degli altri, la padronanza della velocità e del comportamento e il modo di sostare a bordo pista (vedere riquadro sottostante) – hanno validità legale,

secondo la giurisprudenza, e dovrebbero essere perfettamente conosciute da tutti gli sciatori e gli snowboarder.

Maggiori informazioni sulla pagina [www.groupemutuel.ch/upi](http://www.groupemutuel.ch/upi)



### LE DIECI REGOLE DELLA FIS

- Non mettere mai in pericolo gli altri
- Adeguare il comportamento e la velocità alle proprie capacità e alle condizioni generali
- Rispettare lo sciatore o lo snowboarder che si trova a valle
- Sorpassare a una distanza appropriata
- Immettersi e curvare verso monte soltanto dopo aver controllato visivamente a monte che non vi siano pericoli
- Sostare soltanto a bordo pista o in punti con buona visibilità
- Salire e scendere a piedi soltanto lungo il bordo pista
- Rispettare la demarcazione e la segnaletica
- Prestare soccorso, avvertire il servizio di pronto soccorso
- Fornire le proprie generalità quale responsabile o testimone di un incidente

### GESTI CONCRETI PER LE AZIENDE ASSICURATE NELLA LAINF/ACLANIF PRESSO IL GROUPE MUTUEL

Nell'ambito del programma CorporateCare, i dipendenti delle aziende affiliate al Groupe Mutuel hanno usufruito questo inverno di un considerevole sconto sul servizio di manutenzione dell'attrezzatura da neve, dopo aver usufruito a inizio stagione di tariffe speciali per l'acquisto di caschi da sci. Gestì semplici e concreti per prevenire gli infortuni e le loro conseguenze deleterie. Le aziende assicurate presso il Groupe Mutuel possono partecipare alla prevenzione con una campagna di sensibilizzazione rivolta ai loro dipendenti. Il nuovo SafetyKit sci&snowboard creato in collaborazione con l'upi è una vera e propria cassetta degli attrezzi a loro disposizione. Gratuito e pronto all'uso, contiene tutto il materiale necessario per avviare subito e in modo semplice in azienda la campagna di prevenzione degli infortuni:

- manifesto formato A3 con i tre principali messaggi di prevenzione;
- volantino con consigli e una bandana tubolare multifunzionale per i dipendenti;
- presentazione (PowerPoint) da utilizzare per sessioni di informazione e di sensibilizzazione con raccomandazioni concrete;
- video sul tema, da mettere a disposizione sull'Intranet o da mostrare nelle sessioni di informazione.

Per saperne di più visitate la pagina [www.groupemutuel.ch/upi](http://www.groupemutuel.ch/upi)







## ANALISI DELLE ESIGENZE

# Pianificare il futuro con tranquillità

QUALI SARANNO I MIEI REDDITI IN CASO D'INVALIDITÀ?  
 COSA PERCEPIREBBE LA MIA FAMIGLIA SE DOVESSI MORIRE PREMATURAMENTE?  
 LE MIE DISPONIBILITÀ FINANZIARIE ALLA PENSIONE SARANNO APPROPRIATE?  
 UNA VALIDA CONSULENZA È IN QUESTI CASI MOLTO UTILE E OPPORTUNA. IL GROUPE MUTUEL VITA GMV SA  
 È IN GRADO DI PROPORVI UN'ANALISI OTTIMALE E PERSONALIZZATA IN MATERIA DI PREVIDENZA.

L'assicurazione vecchiaia e superstiti (AVS) e la previdenza professionale (LPP), comunemente chiamate primo e secondo pilastro, sono assicurazioni sociali e, come tali, propongono una copertura minima sotto forma di redditi di sostituzione agli assicurati in caso di decesso prematuro, d'invalidità o di pensionamento.

Il principale scopo del primo pilastro è di coprire le esigenze vitali e, in complemento al secondo pilastro, di far mantenere l'abituale tenore di vita. È un'illusione credere che i due primi pilastri possano, da soli, soddisfare le esigenze di tutti, dato che ognuno di noi ha aspettative e necessità diverse.

Il terzo pilastro, sostegno indispensabile e parte integrante del concetto di previdenza in Svizzera, rientra nella sfera della responsabilità individuale. Permette ad ognuno, in funzione delle proprie esigenze e delle proprie disponibilità economiche, di compensare quella parte di reddito che i due primi pilastri non potranno garantire.

Occorre pertanto analizzare attentamente le coperture assicurative, in base alla situazione attuale, e indicare quali saranno le prestazioni in caso di:

- incapacità lavorativa
- invalidità
- decesso
- vecchiaia (pensione)

Tale analisi farà emergere in modo chiaro le vostre esigenze in materia di previdenza e faciliterà pertanto la determinazione del budget. Avrete in questo modo perfettamente sotto controllo la vostra situazione personale e quella della vostra famiglia. La vita è infatti contraddistinta da eventi che hanno un impatto sulle esigenze di previdenza (nascita, matrimonio, cambiamento di lavoro e di reddito, accesso alla proprietà, creazione di azienda ecc.). La consulenza si focalizza su tali esigenze. L'obiettivo è innanzitutto di definire precisamente gli obiettivi e le aspettative; di delineare la situazione del momento; di identificare lo scarto tra la situazione presente e la situazione cui si mira e di colmare tali lacune grazie a soluzioni su misura.

I nostri consulenti prendono seriamente in considerazione i vostri obiettivi, i vostri desideri e i mezzi a disposizione e vi consacrano tempo e attenzione. Otterrete rapidamente una soluzione all'altezza delle vostre esigenze in materia di previdenza individuale.

Protezione  
delle persone care

Risparmio fiscale

Realizzazione dei sogni

Stabilità per il nucleo familiare

Futuro da sogno per i figli

Benessere  
per i giorni da pensionato

Patrimonio duraturo



### Per contattarci

Groupe Mutuel Vita GMV SA  
 Rue des Cèdres 5 - Casella postale - 1919 Martigny  
 Tel. 0848 803 999  
 E-mail: [vita@groupemutuel.ch](mailto:vita@groupemutuel.ch)

### Per saperne di più

[www.groupemutuel.ch/assicurazioneivita](http://www.groupemutuel.ch/assicurazioneivita)



## CHIRURGIA RIFRATTIVA

# Offerta esclusiva per gli assicurati del Groupe Mutuel

GLI ASSICURATI DEL GROUPE MUTUEL USUFRUISCONO DI UNA SPECIALE TARIFFA PER GLI INTERVENTI DI CHIRURGIA RIFRATTIVA OCULARE ESEGUITI DA SANTÉ VISION. OLTRE 7'000 ASSICURATI HANNO AD OGGI CORRETTO I LORO DIFETTI DELLA VISTA QUALI MIOPIA, IPERMETROPIA, ASTIGMATISMO O PRESBIOPIA. ZOOM SU UN'ESCLUSIVA OFFERTA.

Vedere senza occhiali e lenti a contatto, mentre più della metà della popolazione mondiale ha bisogno di occhiali e di lenti a contatto per vedere correttamente... un desiderio che i recenti e attuali progressi della medicina e della tecnologia permettono sempre più spesso di realizzare. Riconosciute scientificamente e testate clinicamente negli ultimi decenni, le tecniche di correzione refrattiva rappresentano oggi un'importante alternativa agli occhiali e alle lenti a contatto.

Negli ultimi anni, i metodi di diagnosi e di cura mini-invasivi hanno definito nuovi criteri nella medicina moderna, dato che un trattamento mini-invasivo è per la maggior parte delle volte sinonimo di minor disturbi e di guarigione più rapida per il paziente.

### Centro chirurgico rinomato

Metodi di diagnosi e di trattamento d'ultima generazione e in continua evoluzione sono eseguiti dal 2006 presso Santé Vision a Losanna, un centro chirurgico di fama nazionale e internazionale che cura circa 1'500 pazienti (l'equivalente di 3'000 occhi) l'anno nei suoi locali siti all'Avenue de Rhodanie.

«Siamo oggi considerati come un centro di riferimento per Zeiss, l'azienda leader nell'ottica di precisione, sottolinea Pierre-André Gobet, direttore di Santé Vision. Zeiss dispone di tre centri nel mondo che conducono studi clinici, a Losanna, a Londra e a Riga in Lettonia, soprattutto perché godono di una massa critica sufficientemente grande. Nel 2006, quando abbiamo creato il centro, operavamo soltanto la miopia; oggi, curiamo anche la presbiopia, l'ipermetropia e l'astigmatismo.»

### La nuova tecnologia laser

Dal 2013, Santé Vision propone ai propri clienti, per la prima volta in Svizzera, la nuova tecnologia laser ReLEx SMILE, una delle più rivoluzionarie al mondo, che corregge delicatamente i difetti della visione. Un metodo di trattamento mini-invasivo e in una sola tappa, rapido, che abbina l'esperienza approfondita e il più elevato livello di sicurezza delle tecniche tradizionali di correzione della visione con molteplici vantaggi innovativi.

I pazienti di Santé Vision sono generalmente di età compresa tra 20 e 60 anni, contrariamente ai centri oftalmologici specializzati nella cataratta in cui l'età media dei pazienti è più elevata. «Oggi, spiega Pierre-André Gobet, le persone tra i 45 e i 60 anni sono spesso molto attive. Alcune percorrono tra i 5'000 e i 10'000 km in bici l'anno e non hanno soltanto voglia di pedalare e di ammirare il paesaggio, ma desiderano anche poter osservare sul display la loro frequenza di pedalata e le loro pulsazioni, senza essere infastiditi da lenti progressive. Per non parlare delle donne: a 55 anni hanno ancora voglia di sedurre e di truccarsi, un gesto difficile da effettuare se si è affetti da presbiopia e da ipermetropia.»

### Garantire la massima sicurezza

Da Santé Vision lavorano cinque medici e cinque optometristi, ingegneri della visione specializzati nelle misurazioni dell'occhio. «I medici oftalmologi hanno tutti un loro studio medico ed esercitano quali indipendenti, precisa Pierre-André Gobet. Una struttura molto leggera e flessibile quindi. Noi miriamo all'essenziale e cerchiamo di essere pragmatici, all'avanguardia dal punto di vista tecnico, ma senza avventurarci alla cieca e sempre secondo tecniche sperimentate che garantiscono la massima sicurezza, la maggiore prevedibilità e i migliori risultati possibili.»



## ESCLUSIVA OFFERTA PER GLI ASSICURATI DEL GROUPE MUTUEL

La chirurgia refrattiva è relativamente onerosa e dato che si tratta di un intervento di comfort non è rimborsata né dall'assicurazione di base, né dalle assicurazioni complementari. Per questo motivo, il Groupe Mutuel ha negoziato con Santé Vision una tariffa speciale di cui possono usufruire tutti gli assicurati delle casse malati, a prescindere dalla loro copertura d'assicurazione delle cure.

Il prezzo dell'intervento standard di correzione della vista è di Fr. 1'800.- l'occhio (anziché circa Fr. 3'000.- alla normale tariffa); un supplemento di Fr. 250.- l'occhio (anziché Fr. 300.-) è richiesto per l'intervento con la tecnica laser ReLEx SMILE. Finora, grazie a questa offerta, 7'000 assicurati del Groupe Mutuel si sono già fatti operare da Santé Vision per disturbi della visione (miopia, ipermetropia, astigmatismo ecc.).

### Un intervento simile vi interessa? Desiderate ottenere maggiori informazioni? Contattate uno dei nostri partner:

Santé Vision SA – 1007 Losanna e 6003 Lucerna – Tel. 021 613 10 30  
info@santevision.ch – www.santevision.ch – Centro Laser Lugano SA  
6912 Lugano-Pazello – Tel. 091 973 10 88 – www.centrolaser.ch  
o consultate l'offerta LeClub pubblicata nell'inserito di questa edizione del giornale.





## EQUILIBRIO ALIMENTARE

## Le vitamine e le loro virtù

LE VITAMINE SONO INDISPENSABILI PER LA SALUTE FISICA E PSICHICA E FANNO PARTE INTEGRANTE DI UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA. A COSA SERVONO E DOVE POSSIAMO TROVARLE? PANORAMICA.

Tra i consigli che i professionisti del mondo sanitario forniscono, ritroviamo spesso l'esortazione a una costante attività fisica e l'astensione da tabacco e droga. Vi è altresì la constatazione che l'alimentazione svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione di malattie fisiche e psichiche, con particolare elogio della dieta di tipo mediterraneo, ricca di frutta e verdura.

**Vitamine e alimentazione**

Le vitamine, in particolare, sono indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo e dato che il corpo non sa fabbricarle da solo, occorre cercarle nell'alimentazione.

Breve panoramica delle loro virtù e di dove si trovano.

■ **Vitamina A o retinolo:** è fondamentale nel processo di crescita ossea, per il buon funzionamento della vista e per le difese immu-

nitarie. La si trova nel rosso d'uovo, nel burro, nel tonno, nel fegato e in formaggi come il camembert e il roquefort.

■ **Vitamina B1 o tiamina:** la sua carenza provoca polinevriti (infiammazione di parecchi nervi). La si trova nei cereali, nelle uova e nelle leguminose secche.

■ **Vitamina B2 o riboflavina:** è necessaria per la fabbricazione di enzimi per la digestione. La si trova in particolare nel lievito di birra, nel fegato e nei formaggi di capra.

■ **Vitamina B3 o niacina:** la sua carenza genera problemi cutanei, digestivi e nervosi. La si trova in particolare nella carne, nelle frattaglie e nelle leguminose secche.

■ **Vitamina B6 o piridossina:** la sua carenza causa problemi cutanei, depressione e anemia. La si trova nel riso integrale, nel pane

di grano integrale, nella banana, nel pollo e nella carne di manzo.

■ **Vitamina B9 o acido folico:** la sua carenza provoca anemia, depressione e, nelle donne in gravidanza, rischi di malformazione del sistema nervoso del feto (spina bifida). La si trova nel lievito di birra, nel fegato, nel rosso d'uovo e nelle noci.

■ **Vitamina B12 (cobalamina):** la sua carenza provoca essenzialmente anemia. La si trova soltanto in prodotti di origine animale (carni, pesci, crostacei) e nei latticini.

■ **Vitamina C o acido ascorbico:** questa vitamina contribuisce a rafforzare le difese immunitarie. Ha una forte azione antiossidante e favorisce l'assorbimento del ferro. Una grave carenza di tale vitamina provoca una malattia (rara ai giorni nostri) nota come scorbutto, i cui sintomi sono l'affaticamento, i dolori articolari e un'alterazione delle gengive. La vitamina C si trova nella frutta (ribes nero, kiwi, agrumi), nel peperone e nel cavolfiore.

■ **Vitamina D:** favorisce la stabilità ossea in quanto aiuta l'organismo ad assorbire il calcio. Svolge inoltre un ruolo importante nella formazione dei muscoli, conferendo una buona massa muscolare, necessaria per evitare le cadute. La si trova nei pesci grassi (salmone, sardine, tonno), nel fegato, nelle uova e nei latticini.

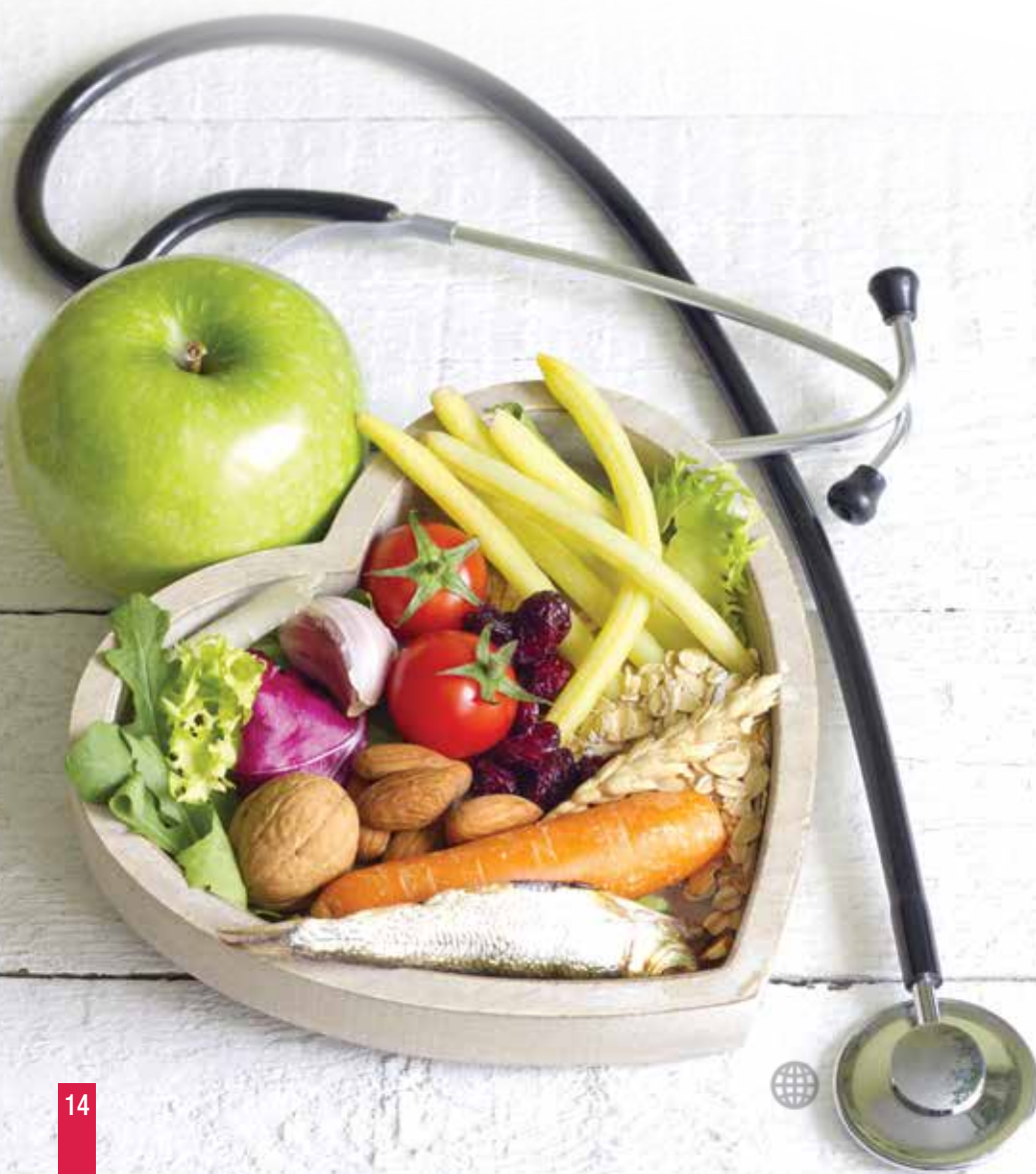
■ **Vitamina E o tocoferolo:** ha un effetto protettore sulle cellule dell'organismo. La si trova nell'olio di semi di girasole, nell'olio di oliva e nell'olio di arachidi.

■ **Vitamina K:** è necessaria per la coagulazione del sangue. La si trova nel cavolo, negli spinaci e nei pomodori.

**Tutto è questione di equilibrio**

Le vitamine, globalmente, godono di una buona reputazione: aiutano a ridurre la sensazione di affaticamento e danno forza all'organismo. Si è spesso tentati di aumentarne gli apporti con degli integratori alimentari, ma, di recente, studi scientifici hanno dimostrato che un eccesso di vitamine non è buono per la salute. In definitiva, è tutto questione di equilibrio. Basta favorire un'alimentazione varia a base di frutta fresca e verdure ogni giorno. Consultate il vostro medico di famiglia per farvi aiutare a valutare le vostre esigenze e per ottenere preziosi consigli.

**Dr. Hannelore Luy**  
Medico generico FMH



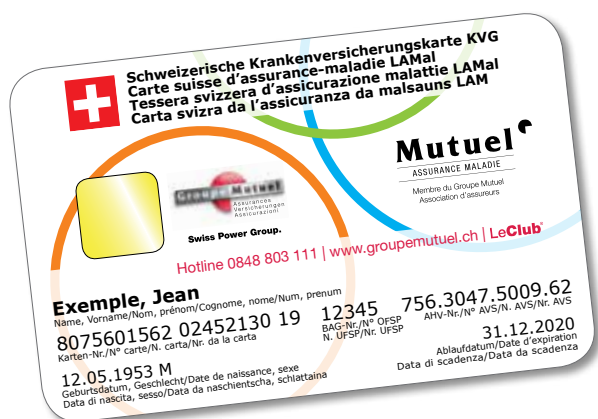


**MAI SENZA LA TESSERA**

# La tessera d'assicurazione, da avere sempre con sé

OGNI ASSICURATO IN SVIZZERA POSSIEDE LA PROPRIA TESSERA D'ASSICURAZIONE CHE GLI CONSENTE DI USUFRUIRE DELLE PRESTAZIONI DELL'ASSICURAZIONE MALATTIA. LA TESSERA D'ASSICURAZIONE È LA VOSTRA «CARTA DI CREDITO» SANITARIA; DOVETE PERTANTO CONSERVARLA ACCURATAMENTE E PORTARLA SEMPRE CON VOI DAL MEDICO, ALL'OSPEDALE O IN FARMACIA.

La tessera d'assicurazione vi permette di accedere alle prestazioni dell'assicurazione malattia in Svizzera e all'estero. Offre pertanto agli assicurati la sicurezza di poter ricorrere in qualunque momento a cure mediche, senza doversi preoccupare del pagamento delle prestazioni ricevute. Funziona come una carta di credito, in quanto basta presentarla dal medico, all'ospedale o in farmacia per ricevere un trattamento medico o le medicine prescritte. Inoltre, non è limitata a livello delle prestazioni, a condizione che queste rientrino nel catalogo delle prestazioni dell'assicurazione obbligatoria o che adempiano le condizioni d'assicurazione.



Introdotta a gennaio del 2010, la tessera svizzera d'assicurazione malattie attesta al fornitore di cure la vostra copertura assicurativa. Potete inoltre farvi registrare dal medico, nel rispetto della riservatezza, vari dati personali che ritenete utili. Grazie a questa tessera, nell'ambito delle offerte LeClub, potete altresì usufruire di speciali offerte presso diversi partner in settori quali la «salute», la «prevenzione», il «benessere», lo «sport», la «cultura» e i «viaggi».

**MAGGIORI INFORMAZIONI**

**Appuntamento sul sito [www.groupemutuel.ch/tesseradassicurato](http://www.groupemutuel.ch/tesseradassicurato)**  
Tessera d'assicurazione, blocco in caso di perdita o di furto: per evitare abusi, gli assicuratori malattia svizzeri mettono a disposizione degli assicurati un centralino telefonico per far bloccare la tessera d'assicurazione in caso di perdita o di furto.

**Questo numero di telefono 032 625 42 29 è operativo 24/24 e 7/7 nelle tre lingue ufficiali svizzere (italiano, francese e tedesco).**

Per ottenere una nuova tessera, dovete ordinarla direttamente presso il vostro assicuratore malattia membro del Groupe Mutuel telefonando allo 0848 803 555 negli orari di ufficio. Se effettuate trattamenti medici prima di ricevere la nuova tessera, basta esibire una copia del certificato d'assicurazione o spiegare la situazione al fornitore di cure che effettuerà le verifiche necessarie.

**PER GLI ASSICURATI DI SUPRA**

Contrariamente a quanto avviene per le altre casse malati membri del Groupe Mutuel, per il pagamento in farmacia dei medicinali assunti secondo la legge sull'assicurazione malattie (LAMal), SUPRA adotta il sistema previsto per legge del terzo garante. In questo caso, l'assicurato paga di tasca propria le fatture e si fa poi rimborsare dalla propria cassa, una volta raggiunta la franchigia annuale.

**LEGGETE LOGIN E VINCETE MAGNIFICI PREMI!**

## Concorso Login

**Nuovo concorso in questa edizione**

Rispondete alle tre domande che trovate nell'inserto "LeClub", nel centro del giornale, e vincete uno dei magnifici premi offerti da Romantik & Boutique-Hotel GuardaVal\*\*\*\*:

- 1° premio: tre notti per due persone del valore di Fr. 900.-
- 2° premio: una notte per due persone del valore di Fr. 320.-
- 3° premio: una cena per due persone del valore di Fr. 186.-

E non dimenticate: trovate le risposte negli articoli o nell'inserto di questa edizione Login. Potete partecipare al concorso tramite la cartolina di risposta che trovate nell'inserto «LeClub» o sul sito [www.groupemutuel.ch/concorso](http://www.groupemutuel.ch/concorso).

**Congratulazioni ai vincitori del precedente concorso (Login ottobre 2015)**

Sorteggiati tra numerosi partecipanti, tre vincitori si aggiudicano uno dei premi offerti da Ochsner Sport:

- 1° premio: un buono acquisto del valore di Fr. 500.-: Delphine Savary, Ursy (FR).
- 2° premio: un buono acquisto del valore di Fr. 300.-: Diego Masucci, Viganello (TI).
- 3° premio: un buono acquisto del valore di Fr. 200.-: Angela Franco, Heiden (AR).





## ASSICURAZIONE OBBLIGATORIA DELLE CURE

# PrimaTel, il nuovo modello d'assicurazione che aiuta a contenere il budget per la salute

IL GROUPE MUTUEL VI PROPONE UN NUOVO MODELLO ALTERNATIVO D'ASSICURAZIONE, PRIMATEL, CHE ASSOCIA I PRINCIPI DELLA TELEMEDICINA E DEL MEDICO DI PRIMO RICORSO. QUESTA SOLUZIONE INNOVATIVA VI CONSENTE DI USUFRUIRE DI UNA RIDUZIONE DEL PREMIO FINO AL 16%.

In materia d'assicurazione malattia obbligatoria, l'offerta del Groupe Mutuel include l'assicurazione di base standard e vari modelli alternativi d'assicurazione basati su misure di coordinamento delle cure e volti a promuovere la responsabilità individuale degli assicurati.

Nell'ambito dell'assicurazione SanaTel, ad esempio, in caso di problemi di salute, gli assicurati si impegnano a telefonare al call center medico di Medi24 prima di consultare un medico e usufruiscono in questo modo di una consulenza medica gratuita sull'iter terapeutico ottimale da intraprendere. Più di 236'000 assicurati del Groupe Mutuel hanno scelto questa particolare forma d'assicurazione.

Altri modelli alternativi, ad esempio, prevedono che l'assicurato consulti innanzitutto il proprio medico di primo ricorso (MPR) prima di rivolgersi a un medico specialista (funzione di gatekeeping).

### PrimaTel

Per accrescere il potenziale a livello di risparmio sui costi, sinonimo di riduzione dei premi per gli assicurati, il Groupe Mutuel ha deciso di riunire i principi generali dei modelli SanaTel e «medico di primo ricorso (MPR)» in un nuovo prodotto: PrimaTel.

Nel suo ambito, a parte nei casi di emergenza e nei casi particolari che richiedono sin dall'inizio

l'intervento di uno specialista (oftalmologo, ginecologo ecc.), gli assicurati sono tenuti a contattare il call center medico Medi24 che definirà l'iter terapeutico da intraprendere:

- per determinate affezioni benigne, potrà essere suggerito all'assicurato di curarsi da solo, applicando le raccomandazioni emesse da Medi24;
- se, invece, dal colloquio telefonico emerge che è necessaria una consultazione medica, questa dovrà essere effettuata presso il medico di primo ricorso (MPR) scelto dall'assicurato quando ha stipulato l'assicurazione. In questo modo, il medico di famiglia è sollecitato solo se sussistono problemi di salute più gravi, che potrà curare direttamente o indirizzando l'assicurato verso lo specialista appropriato.

### I vantaggi di PrimaTel

L'assicurazione PrimaTel consente di accedere a un servizio di consulenza medica gratuita e di qualità, 7 giorni su 7, 24 ore su 24, per evitare inutili visite mediche. Il vantaggio è duplice: risparmiate tempo dal medico o in ospedale e non dovete assumere la partecipazione ai costi. Ogni raccomandazione medica è oggetto di una sintesi, che sarà inviata per SMS.

Gli assicurati che desiderano sottoscrivere l'assicurazione PrimaTel possono scegliere il loro

attuale medico di famiglia (generico o pediatra), che li conosce meglio di chiunque altro, quale medico di primo ricorso (nessun obbligo di scegliere il proprio MPR in una lista di una rete di cure o dell'assicuratore).

Disponibile in tutta la Svizzera, il prodotto PrimaTel permette di accedere allo stesso catalogo di prestazioni dell'assicurazione di base ordinaria e fa usufruire gli assicurati di una riduzione sul premio fino al 16%.

### Medi24

Le consulenze telefoniche sono fornite dal call center medico Medi24 con cui il Groupe Mutuel collabora con successo da molti anni. Sito a Berna e attivo in tutto il paese dal 1999, il centralino di telemedicina Medi24 è costituito da un team di oltre 80 collaboratori, tra cui molti medici, ed ha finora fornito consulenze a oltre due milioni di persone per motivi medici – e fino a 3'000 i giorni di forte affluenza. I servizi sono proposti in italiano, francese, tedesco e inglese.

**Interessati? Chiedete una consulenza o un'offerta**

**Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5  
Casella postale – 1919 Martigny**

**Per saperne di più**

**Te. 0800 808 848 – e-mail: [offerte@groupemutuel.ch](mailto:offerte@groupemutuel.ch)  
[www.groupemutuel.ch/it/PrimaTel](http://www.groupemutuel.ch/it/PrimaTel)**