

Dossier

**Le malattie psicologiche
aumentano in modo
esponenziale.**

«Ho avuto difficoltà ad accettare la mia depressione»

Infografica
**Medicinali generici: efficaci e con
un notevole potenziale di risparmio.**
Pagine 8 e 9

Consigli pratici
**Lo Spazio clienti
semplifica la vita.**
Pagina 10

Pagine 4 - 7

Simona Spinotta, 35 anni, lavora nel reparto Sinistri del Groupe Mutuel. Ama il suo lavoro e soddisfare le aspettative degli assicurati.



Il sorriso di Simona

Simona vive a Losanna con il suo compagno, Massimo, e le loro due figlie, Vittoria, 8 anni, e Ludovica, 6 anni. Arrivata da Modena quattro anni fa, dopo aver conseguito un master in scienze giuridiche in Italia, è entusiasta della sua nuova vita sulle rive del lago Lemano.

Adora il suo lavoro. La mattina **si occupa delle fatture, il pomeriggio delle lettere** e risponde alle domande degli assicurati. «Amo il contatto con le persone. Mi piace chiamare direttamente gli assicurati e soddisfare al meglio le loro aspettative. **Risolvere un problema, accompagnare e proporre una soluzione soddisfacente all'assicurato, tutto ciò mi motiva e mi piace.**»

Simona, sorridente, vivace e motivata, si sente sempre felice. «La semplicità è la cosa migliore e la gentilezza è una delle cose più importanti per me. **Cerco sempre di fare con gli altri quello che vorrei facessero con me.**» Una forma di saggezza? Simona sorride: «Forse.»

Simona ama viaggiare, la buona cucina, lo sport, compreso il crossfit; dopo aver praticato, in gioventù, il nuoto ad alti livelli e poi... la boxe.

Un proverbio, un'immagine, quando deve attraversare un momento più difficile? «Oggi, quando una giornata è più difficile, mi dico: calma, torni a casa la sera, ritrovi le tue figlie e il tuo compagno, e questo mi conforta.»

Il numero

9

In miliardi di franchi, **il costo dei farmaci a carico dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie** nel 2022. Ciò rappresenta **il 25% dei costi sanitari nell'AOMS**. Questo numero è in costante aumento negli ultimi anni ed **è aumentato del 5,3% negli ultimi 12 mesi**.

Esiste una soluzione per ridurre questi costi: aumentare la quota di farmaci generici, che sono molto più economici dei prodotti originali. Per questo motivo, per incentivare l'utilizzo dei farmaci generici, **il Groupe Mutuel ha lanciato PrimaFlex**, il modello d'assicurazione di base che rimborsa i farmaci generici senza dover pagare la franchigia. Maggiori informazioni alle pagine 8 e 9.



Adeguamento delle CGA LAMal

Gli assicuratori del Groupe Mutuel adegueranno prossimamente le loro «Disposizioni d'esecuzione complementari» all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo la LAMal (CGA LAMal).

Queste si applicheranno automaticamente a tutti i nostri assicurati che hanno sottoscritto un'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie. Le nuove CGA e i dettagli delle modifiche attuate sono disponibili sul sito groupe-mutuel.ch/fr/cga, possono essere ottenuti chiamando al numero 0848 803 111 oppure recandosi in una delle nostre agenzie.

Indice



14



4



12



10



13



6

- 4 Dossier**
Depressione e farmacomania. «Ho avuto difficoltà ad accettare la mia depressione»
- 6 Dossier**
«I bambini sono particolarmente sensibili allo stress.»
- 8 Infografica**
Medicinali generici: efficaci e con un notevole potenziale di risparmio.
- 10 Consigli pratici**
Lo Spazio clienti semplifica la vita.
- 12 Quanto costa?**
Chirurgia refrattiva da CHF 1600.– per occhio.
- 13 L'ho provato**
La stagione delle allergie ai pollini non è mai iniziata così presto.
- 14 L'essere umano al centro di tutto**
Il nostro impegno per la salute di tutti.
- 15 Suggerimenti di previdenza**
Il segreto è prevedere, soprattutto per le donne.

leclub

- 16 Le vostre nuove offerte**
Scoprite una selezione di offerte LeClub® e il nuovo concorso mag.

Impressum

Editore

Groupe Mutuel
Rue des Cèdres 5
1919 Martigny

Redazione

Jean-Christophe Aeschlimann
Lisa Flueckiger
Serkan Isik
Pascal Vuistiner

Ideazione e creazione

Jean Philippe Chevassu

Illustrazioni

Nicolas Bonvin (pagina 13)

Fotografie

Thomas Masotti (pagina 2),
Adobe Stock

Internet

groupemutuel.ch/gmmag

E-mail

gmmag@groupemutuel.ch

Pubblicazione

Triennale in italiano,
francese e tedesco

Stampa

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
Tiratura totale: 875000 copie.

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

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

stampato in
svizzera



MISTO
Carta da fonti gestite in
maniera responsabile
FSC® C007631

Dopo un incidente di cui è stata vittima in gioventù, **Heidi Lehner** si è soprattutto concentrata sui suoi disturbi fisici e ha trascurato i danni psicologici concomitanti, con il beneplacito del corpo medico. Per tenere sotto controllo i suoi ricorrenti episodi di depressione, ha dovuto iniziare ad abbandonare i potenti farmaci che le venivano regolarmente prescritti. **Ci racconta come ha affrontato questa sfida.**

Depressione e farmacomania

«Ho avuto difficoltà ad accettare la mia depressione»

Rapidamente, la sua vita ha preso una piega inaspettata. Che cosa è successo?

Poco prima del diploma, durante un corso di educazione fisica, qualcuno correndo mi ha investito e sono caduta a terra. Ho perso conoscenza. Per i sei mesi successivi sono dovuta rimanere a letto, a causa di dolori costanti. Mi sentivo sempre male. In seguito, si è scoperto che tre vertebre cervicali erano state fratturate e che avevo subito un'emorragia cerebrale unilaterale. Sognavo di diventare medico. Ho dovuto rinunciare a questo sogno.

Non ha potuto finire la scuola. Nonostante ciò, ha preso in mano il suo destino.

Ho trovato un corso di linguistica applicata che non richiedeva un diploma di scuola superiore e mi permetteva di frequentare la maggior parte delle lezioni in posizione sdraiata. Ho incontrato l'uomo che è diventato mio marito e ho lavorato come traduttrice e insegnante di lingue fino alla nascita dei miei bambini.

La vita sembrava sorriderle, ma un giorno tutto è cambiato?

Quando i bambini sono cresciuti, sono tornata a lavorare. Ne ero molto soddisfatta, ma mi sono esaurita. La menopausa è arrivata e mi sono rifiutata di ammettere che non potevo continuare a fare tutto come prima. Inoltre, soffrivo nuovamente di dolori frequenti e le emicranie erano così forti che vomitavo in continuazione.

Che cosa ha fatto per uscirne fuori?

Ho dato al mio corpo la massima priorità. Ho subito tre operazioni alla schiena. Ho pensato: «I medici mi ricuciranno e poi tutto andrà bene.» Non mi sono resa conto che avrei dovuto ascoltare anche il mio «io» interiore. Ho ignorato tutti i segnali di allarme.

Mentalmente, non andava tutto bene?

No, soffrivo di una grave depressione. Non mangiavo più, non dormivo più, avevo perso la gioia di vivere. Non ero nemmeno felice quando ho scoperto che sarei diventata nonna. Mio marito non mi riconosceva più.

Prendeva anche molti farmaci?

Dopo l'incidente mi sono stati somministrati Valium e Rohypnol. In seguito, la prescrizione è stata modificata a causa della mia mancanza di sonno e mi è stato prescritto lo zolpidem, la nuova «cura miracolosa». Quello che non sapevo è che crea dipendenza dopo due settimane di utilizzo. Per più di dieci anni, questo farmaco mi ha avvolto in un bozzolo di ovatta. Poiché l'effetto si esauriva sempre più rapidamente, ho aumentato la dose. Alla fine, sono arrivata ad assumere fino a 20 compresse di zolpidem al giorno.

A un certo punto suo marito ha deciso di agire?

Mi ha portato all'ARUD, un centro di consulenza specializzato in dipendenze. Sono uscita immediatamente, con l'orgoglio ferito. Dipendente, io? Sciocchezze! Mi sono convinta di poter ridurre i farmaci da sola.

Ci è riuscita?

È stato un fallimento totale. Quattro o cinque giorni dopo, sconfitta e infelice, ho chiesto di essere ricoverata nel sanatorio di Kilchberg. Ho dovuto sottopormi a una cura di disintossicazione. A causa della quantità di farmaci che assumevo ogni giorno, era come andare in astinenza da eroina. È stata un'esperienza estremamente dolorosa, ma dopo non ho più ingerito nessuna di quelle pillole!

Ha anche beneficiato di una psicoterapia?

Per la prima volta nella mia vita, ho ricevuto una diagnosi. I medici di Kilchberg non avevano dubbi sul fatto che fossi depressa, ma per me era una patologia del tutto sconosciuta. Ho imparato a controllarla e ho sviluppato le mie capacità emotive.

Com'è stato il «dopo-clinica»?

Una volta tornata a casa, tutto era come nuovo. Ero stracolma di gioia, la mia mente era così libera! Mi si offriva di nuovo la vita. Tuttavia, è proprio fuori dall'ambiente protetto della clinica che è iniziato il vero lavoro. Ho dovuto imparare a non oltrepassare più i miei limiti. La mia depressione riappare regolarmente. La mia missione adesso è quella di riconoscere i segnali premonitori, di rispettare

me stessa e di non esaurirmi o imbottirmi di pillole.

«Non posso aiutare gli altri se io stessa non sto bene.»

Come va oggi?

Sono passati quattro anni da quando ho lasciato la clinica. Posso finalmente dire di aver trovato il mio equilibrio interiore. Con cautela, perché tutto può cambiare molto rapidamente. Nel 2021, ho subito un'importante operazione alla schiena. Mi sono state impiantate altre viti e soffro di dolori quotidiani. Ora so che interagiscono con la mia mente. Di conseguenza, sono in grado di contenermi meglio, ad esempio nella pratica dello sport, perché so che il mio corpo non è più forte come prima. In passato, avrei insistito. Avevo la mentalità dell'«ora o mai più».

Cosa l'ha aiutata?

Ho avuto difficoltà ad accettare la mia depressione. Avevo tutto per essere felice e in genere sono una persona allegra. La gratitudine per tutto ciò mi ha aiutato molto, così come l'ambiente circostante e la mia fede. È fondamentale avere uno spazio che dia pace e sicurezza, un'ancora. Ma uscire dalla depressione richiede anche molta forza di volontà e impegno. Non basta stare seduti a casa ad aspettare che passi. C'è molto lavoro da fare.

Quale messaggio vorrebbe trasmettere al pubblico?

In mezzo a tutto questo stress, è essenziale riappropriarsi delle proprie sensazioni e riflettere sul proprio stato attuale. Mi sento bene? Con la testa corro molto avanti, mentre con i piedi mi trascino? Questa consapevolezza è diventata importante per me. Anche se può essere fonte di conflitto all'interno della famiglia, vale la pena imporsi. Dopo tutto, non posso aiutare gli altri se io stessa non sto bene.

I bambini sono particolarmente sensibili allo stress

Dal 2010, il numero di bambini e di adolescenti che soffrono di disturbi mentali è in forte aumento. Per capire meglio le cause di questo fenomeno, abbiamo chiesto alla **professoressa Susanne Walitza, direttrice del Dipartimento di Psichiatria e Psicoterapia per bambini e adolescenti** della Clinica Psichiatrica Universitaria di Zurigo.



Qual è la ragione della crescente frequenza dei disturbi mentali nei bambini e negli adolescenti?

Da un lato, si registra un aumento della domanda, forse dovuto al fatto che le famiglie chiedono aiuto più facilmente. Ciò deve essere visto positivamente! D'altra parte, l'aumento dei disturbi psicologici è dovuto anche all'incremento di ansia, depressione e disturbi alimentari nel corso degli ultimi anni. Crisi come la pandemia di coronavirus, la guerra in Ucraina e la crisi climatica non sono prive di conseguenze. Inoltre, i giovani sono più sensibili allo stress rispetto agli adulti. Hanno meno esperienza di vita e devono ancora rafforzare le loro strategie di adeguamento. A questo proposito, i genitori sono modelli importanti. Se anche loro sono fortemente colpiti dalle crisi, i fattori positivi che possono aiutare a gestire lo stress diminuiscono. Inoltre, ci rendiamo conto che i giovani soffrono molto per la pressione di dover ottenere buoni risultati a scuola. Anche l'atmosfera in classe e il bullismo svolgono un ruolo importante.

Quali sono i problemi più comuni tra i bambini e gli adolescenti?

Negli ultimi dieci anni abbiamo assistito a un netto aumento

della depressione, dei sintomi depressivi come il ritiro sociale, i disturbi del sonno e la sensazione di non riuscire più a controllare le cose da fare. Anche il consumo eccessivo di media è aumentato notevolmente. Le ragazze passano a volte fino a sei ore al giorno sui social media e i ragazzi altrettanto tempo a giocare ai videogiochi. Ciò diventa problematico quando queste attività sostituiscono il vero contatto umano.

Quali sono i segnali a cui i genitori devono prestare attenzione?

I genitori dovrebbero essere particolarmente attenti quando si verifica un forte cambiamento nel comportamento abituale, ad esempio quando si verifica un calo del rendimento scolastico o quando gli interessi precedenti, come gli amici o gli hobby, diventano meno importanti. Oppure quando tutto ruota intorno al cibo o ai social network e si constatano comportamenti autodistruttivi o disturbi del sonno. Se i disturbi mentali vengono trattati professionalmente in modo precoce, la prognosi sarà migliore.

Infine, i genitori dovrebbero sempre promuovere il dialogo con i loro figli. Anche durante la pubertà, quando sia il bambino che i genitori avvertono di «parlare un'altra lingua».

Come posso aiutare mio figlio a diventare più forte?

È importante creare un clima positivo e di sostegno nell'ambiente del bambino, cioè in relazione alla famiglia, agli amici e alla scuola.

È importante poter parlare di salute mentale, così come lo si fa del mal di testa o dell'influenza.

E anche i genitori dovrebbero prendersi cura di se stessi, perché i genitori esausti non possono più essere dei modelli per i loro figli.



Nessuno è immune da una malattia mentale

Le malattie mentali sono ancora un argomento tabù e sono spesso associate a un sentimento di vergogna. Tuttavia, sono molto più comuni tra la popolazione svizzera di quanto si creda.



Una persona su due ha sofferto di una malattia mentale **almeno una volta nella vita.**

9%

Percentuale della **popolazione svizzera** che soffre di depressione.

La percentuale di **giovani colpiti è più che raddoppiata** tra il 2017 e il 2020/2021 e, tra i giovani di età compresa tra i 10 e i 24 anni, i disturbi mentali sono la **principale causa di ricovero ospedaliero.**

+26%

Percentuale di ospedalizzazioni per disturbi mentali tra le **ragazze e le donne di età compresa tra 10 e 24 anni**, tra il 2020 e il 2021



1 ragazza su 100 nella fascia di età 10-14 anni è stata ricoverata nel 2021 a causa di un disturbo mentale.

Stress sul lavoro

Anche nel mondo del lavoro lo stress è in aumento, con conseguenze sulla salute mentale. Il sovraccarico di lavoro, l'ansia e il burn-out sono all'agguato. Il numero di casi di inabilità al lavoro dovuti a malattie mentali è aumentato del 20% nel 2022.

Siete preoccupati per lo stato mentale di un collega? Non esitate a parlarne. Il sito web **comment-vas-tu.ch** propone alcuni suggerimenti su come iniziare questo tipo di conversazione.



A chi posso rivolgermi?

In Svizzera esistono diversi centri di accoglienza per i problemi di salute mentale o per chi ha bisogno di parlare con qualcuno.

La Main Tendue Bisogno di aiuto e supporto	143
Pro Juventute Informazioni per bambini e ragazzi	147
Pro Mente Sana Consulenza psicosociale gratuita	0848 800 858

Emergenze psichiatriche

Centro di contatto (CC-OSC)	0848 062 062
Organizzazione sociopsichiatrica cantonale OSC	091 816 55 11

Medicinali generici: efficaci e con un **notevole**

Qual è la differenza tra farmaci originali e generici?

Semplicemente, il loro prezzo!

Sapevate che i generici sono fino al 70% più economici dei preparati originali? Gli esempi che seguono mostrano come, grazie a PrimaFlex, l'assicurazione proposta dal Groupe Mutuel, i pazienti possono ritrovare la salute senza spendere troppo.

Nicole, 8 anni,
iperattiva

Medicinale: **Concerta 27 mg**
Quantità: **60 compresse**
Prezzo: **CHF 95.75**
Costi per la persona assicurata per un anno:
CHF 574.50

Medicinale generico: **Méthylphénidate 27 mg**
Quantità: **60 compresse**
Prezzo: **CHF 83.85**
Costi per la persona assicurata per un anno:
CHF 50.40

Qualche mese fa, a Nicole, che generalmente gode di buona salute, è stata diagnosticata un'iperattività che le impedisce di concentrarsi a scuola. Per ovviare a questa condizione, Nicole assume ogni giorno una compressa del farmaco Concerta. **Una confezione da 60 compresse costa CHF 95.75.** Nicole non ha altre spese mediche. I suoi genitori hanno scelto una franchigia di CHF 600.- per la sua assicurazione di base. **Pagheranno quindi CHF 574.50 all'anno per il farmaco originale.**

Tuttavia, esiste una soluzione che permetterebbe alla famiglia di **cavarsela con soli CHF 50,40** all'anno per lo stesso trattamento. Se i genitori scegliessero il farmaco generico Méthylphénidate, **l'assicurazione PrimaFlex coprirebbe i costi** senza incidere sulla franchigia. Con una franchigia di CHF 600.-, i genitori dovrebbero quindi **pagare soltanto l'aliquota di CHF 8.40** per ogni scatola il cui costo è di CHF 83.85, cioè CHF 50.40 per sei scatole.

Michel, 67 anni,
colesterolo alto

Medicinale: **Crestor 20 mg**
Quantità: **100 compresse**
Prezzo: **CHF 123.50**
Costo per la persona assicurata per scatola:
CHF 123.50

Medicinale generico: **Rosuvastatine 20 mg**
Quantità: **100 compresse**
Prezzo: **CHF 61.50**
Costo per la persona assicurata per scatola:
CHF 6.15

Con l'avanzare dell'età, Michel ha iniziato ad avere livelli elevati di colesterolo. Il farmaco Crestor lo aiuta a tenere bassi tali valori. Dato che Michel è passato al modello d'assicurazione di base PrimaFlex all'inizio dell'anno, ha chiesto alla farmacia di poter ottenere un generico altrettanto efficace.

Gli è stato proposto il farmaco generico Rosuvastatina. Una scatola di 100 compresse di questo farmaco generico costa solo CHF 61.50, la metà del prezzo dell'originale.

Anche se Michel non ha ancora utilizzato la sua franchigia, **grazie all'assicurazione PrimaFlex pagherà soltanto il 10% del prezzo (aliquota),** ovvero solo CHF 6.15 per scatola. Se avesse scelto il farmaco originale, ogni scatola gli sarebbe costata CHF 123.50.

potenziale di risparmio.

Costi lordi dei farmaci in milioni di CHF

aggiustati in funzione del tasso di copertura e suddiviso per ATC livello 3 e per anno

Designazione	ATC-3	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2013-2021
Immunosoppressori	L04	521	542	638	736	824	924	1008	1093	1181	127%
Terapie antitumorali	L01	448	454	476	549	646	701	822	948	1068	138%
Malattie degli occhi	S01	203	224	250	282	305	313	352	352	375	85%
Antitrombotici	B01	155	175	197	224	255	280	293	317	333	115%

Stato al 30 agosto 2022. **Autore:** Patrick Walter - santésuisse. **Fonte:** SASIS - Pool tariffario e pool di dati / santésuisse - Adeguamento del tasso di copertura.

Katja, 32 anni, malata di cancro



PrimaFlex

Con il nuovo modello d'assicurazione di base PrimaFlex, l'acquisto di farmaci generici è completamente esente da franchigia. In questo modo, il Groupe Mutuel desidera incrementare l'utilizzo dei farmaci generici, alleviare gli assicurati dal costo dei medicinali e contribuire alla stabilizzazione dei costi sanitari.

Maggiori informazioni:
groupe-mutuel.ch/calldoc

Medicinale: **Revlimid 25 mg**

Quantità: **21 compresse**

Prezzo: **CHF 3188.20**

Costo per la persona assicurata (prima scatola):
CHF 2568.80

Medicinale generico: **Lénalidomide 25 mg**

Quantità: **21 compresse**

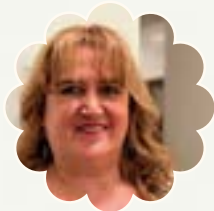
Prezzo: **CHF 1005.-**

Costo per la persona assicurata (prima scatola):
CHF 100.50

Per Katja la diagnosi di cancro è stata uno shock. Dato che fino a quel momento era sempre stata in buona salute, aveva scelto una franchigia elevata di CHF 2500.- per la sua assicurazione di base. Il farmaco originale Revlimid per il trattamento del cancro costa CHF 3188.20. **Katja deve quindi pagare CHF 2568.80** (CHF 2500.- di franchigia + CHF 68.80 di aliquota) per la prima scatola.

L'anno scorso, un amico mi ha consigliato il modello PrimaFlex del Groupe Mutuel. Le ha spiegato che con i farmaci generici avrebbe dovuto pagare solo l'aliquota del 10%, anche se non aveva ancora utilizzato la franchigia di CHF 2500.-.

Il farmaco generico Lénalidomide costa CHF 1005.-, **più di due terzi in meno rispetto all'originale.** Pertanto, nel suo caso, dovrà pagare solo CHF 100.50, invece di CHF 2568.80.



«Un vero piacere»

«Lo Spazio clienti del Groupe Mutuel, che utilizzo da due anni sul mio computer, è un vero piacere. È facile da utilizzare e veloce per i rimborsi. Anche per chi, come me, non è molto pratico con l'informatica, è possibile gestire il tutto senza difficoltà. Inoltre, tutto rimane registrato e si possono trovare tutte le informazioni utili.»

Anna Nastasi, 52 anni, estetista



«Si ha accesso a tutte le informazioni»

«Utilizzo l'applicazione da circa un anno e mezzo e sono molto soddisfatto. Si risparmia carta e si ha accesso a tutti i propri dati. Mi piace il fatto che le informazioni utili sono sempre disponibili e aggiornate. L'applicazione è progettata in modo semplice e facile da utilizzare.»

Marc Woodtli, 22 anni, progettista elettronico



«Basta un clic per avere tutto»

«Utilizzo l'app da circa due anni ed è veloce e affidabile. Con la vita che conduciamo, desideriamo che le cose siano pratiche e semplici. Si tratta di un'applicazione «all in one», cioè un'unica applicazione per tutti i servizi, compresa la possibilità di trovare tutte le cronologie e di avere un contatto diretto con il Groupe Mutuel. Con un solo clic, si ha tutto a portata di mano.»

Luca Salomone, 40 anni, consulente clienti in una banca



Lo Spazio clienti semplifica la vita

Dall'applicazione mobile del Groupe Mutuel o dal sito web, potete **gestire la vostra assicurazione sanitaria** quando e dove volete. **Rapido, semplice e pratico.**

Fatture in formato digitale o cartaceo: scegliete voi!

- Una volta creato l'account, **le fatture dei premi e i conteggi delle partecipazioni** saranno direttamente **disponibili nello Spazio clienti**, nella sezione «**Le mie fatture**». Riceverete una notifica via e-mail o sullo smartphone per essere informati.
- Se si preferisce mantenere l'opzione cartacea, è sufficiente attivare «**Scelta del canale cartaceo**» in «**Account e impostazioni**».

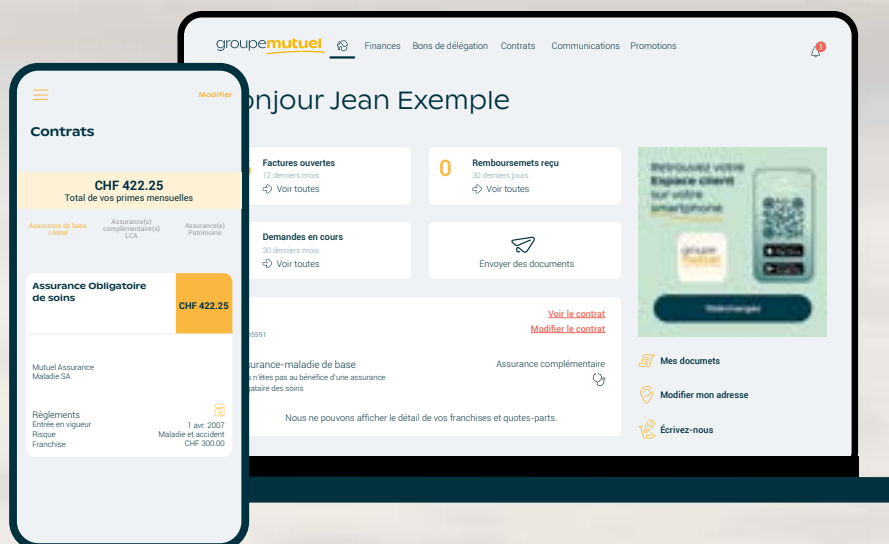
Una panoramica sempre disponibile, per voi e per tutta la famiglia.

Fatture di cure

Scansionate e inviate istantaneamente le vostre fatture e i buoni di delega; monitorate in qualsiasi momento lo stato dei rimborsi e l'evoluzione della franchigia.

Documenti

Trovate tutti i vostri documenti in un unico posto (certificati d'assicurazione, fatture di partecipazione, lettere, certificati fiscali, ecc.); scegliete le vostre notifiche per non perdere nulla.



Contratti

Risparmiate tempo modificando da soli i contratti e i dati personali.

groupemutuel.ch/spazio-clienti

Tessera d'assicurazione

Sempre a portata di mano in formato digitale, per voi e la vostra famiglia (disponibile per l'assicurazione di base).

Usufrite della migliore applicazione
Secondo l'Istituto Svizzero per Test di Qualità (ISTQ), lo Spazio clienti del Groupe Mutuel è stato nominato **la migliore applicazione per i clienti nel mercato delle assicurazioni malattia nel 2022.**



La chirurgia refrattiva è una tecnica sperimentata da oltre 35 anni e consiste in trattamenti laser dell'occhio per correggere i problemi della vista. Dopo l'intervento, il paziente può fare a meno dell'uso quotidiano di occhiali o lenti a contatto.

Chirurgia refrattiva da CHF 1600 per occhio.

La chirurgia refrattiva è destinata a tutti i pazienti a partire dai 20 anni di età con una visione stabilizzata e affetti da:

- **miopia** (la miopia è il difetto visivo più comune. Si tratta di un occhio troppo lungo e/o di una cornea troppo curva. Ciò comporta una visione offuscata da lontano);
- **ipermetropia** (l'ipermetropia è causata da un occhio troppo corto. Di conseguenza, la visione nitida di oggetti vicini è possibile soltanto a costo di un grande sforzo di messa a fuoco, chiamato accomodazione);
- **astigmatismo** (l'astigmatismo è un difetto di curvatura della cornea. In teoria, la cornea dovrebbe essere sferica come una pallina da pingpong. Nel caso dell'astigmatismo, ha una curvatura deformata che gli conferisce una forma ovale simile a un pallone da rugby);
- **presbiopia** (la presbiopia è un comune difetto visivo dovuto all'invecchiamento dell'occhio e si manifesta con un calo della visione da vicino a partire dai 40 anni).

Attualmente esistono quattro diversi trattamenti (SMILE, Femto-Lasik, PRK, impianto ICL), il più adatto al paziente viene definito durante il consulto con il medico.

Il **trattamento SMILE** è il trattamento laser di nuova generazione per la correzione simultanea di miopia e astigmatismo. Una tecnica che offre il massimo **comfort e tempi di recupero più veloci**.

Nel caso di un trattamento laser in cui entrambi gli occhi possono essere trattati contemporaneamente, l'intervento viene eseguito ambulatorialmente in anestesia locale. Nel caso di un intervento endo-oculare o dell'applicazione di un impianto, è possibile trattare un solo occhio alla volta, in regime ambulatoriale e in anestesia locale.

Il trattamento è disponibile a partire da CHF 1600.- per occhio, il prezzo varia a seconda della procedura.

La stagione dell'allergia ai pollini non è mai iniziata così presto.



Quest'anno, le persone allergiche hanno avuto prurito al naso e lacrimazione agli occhi fin dall'inizio di gennaio. A causa delle temperature miti, il polline è presente nell'aria molto prima del solito. Di seguito, vi diamo alcuni consigli su come attenuare i sintomi senza dover assumere farmaci.

Il clima mite ha favorito un inizio anticipato

Le temperature eccezionalmente alte di inizio anno hanno accelerato la fioritura di diverse piante. È difficile da credere, ma MeteoSvizzera aveva già registrato i primi pollini di nocciolo dal 28 dicembre 2022. Tuttavia, le persone allergiche ai pollini hanno potuto tirare un sospiro di sollievo, poiché la pioggia e la neve hanno ripetutamente mandato via i pollini.

La malattia allergica più comune

In Svizzera, una persona su quattro soffre di allergia ai pollini (raffreddore da fieno). In genere, chiunque può ammalarsi, ma il raffreddore da fieno è spesso ereditario. Se i genitori ne sono affetti, il rischio che anche i figli ne siano affetti sale a oltre il 60%.

Fortunatamente, semplici precauzioni possono aiutare ad attenuare i sintomi. Il Centro Allergie Svizzera propone i seguenti suggerimenti e consigli su come evitare starnuti a raffica, nasi che colano e occhi che lacrimano senza ricorrere a farmaci.

- Durante la stagione dei pollini, arieggiare la casa in modo breve e intenso. Aerare più a lungo durante i periodi di pioggia prolungati.
- Pulire regolarmente tappeti e mobili.
- Indossare occhiali da sole quando si è all'aperto.
- Lavare i capelli la sera per ridurre al minimo il trasferimento del polline nel letto e sul cuscino.
- Togliere i vestiti indossati all'esterno fuori dalla camera da letto.
- Sciacquare mattina e sera il naso con uno spray all'acqua di mare o una soluzione salina.
- Adeguare le attività del tempo libero alla presenza di pollini, optando ad esempio per sport da praticare all'interno o sport acquatici.

Inoltre, informandosi sul tipo di polline presente nell'aria, si può evitare meglio il tipo di polline a cui si reagisce e quindi prevenire i disturbi.

Informazioni dettagliate sulla diffusione dei pollini in Svizzera sono disponibili sul sito web del Centro Allergie Svizzera: **pollinieallergie.ch**.

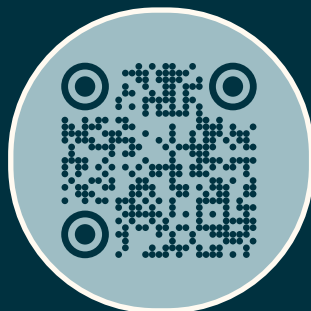
Il nostro impegno per la salute di tutti.

Dal 2019, la Fondation Groupe Mutuel sostiene le organizzazioni non profit nelle loro attività di promozione della salute in Svizzera. L'anno scorso, la fondazione ha donato quasi CHF 470 000.- a più di 50 organizzazioni non profit che **operano per diverse cause, come la salute dei bambini, la ricerca sul cancro e la salute mentale.**

Inoltre, ha fornito sostegno a diversi assicurati che si trovavano in una situazione finanziaria precaria a causa di malattie o incidenti e le cui spese non erano coperte dall'assicurazione di base.

Per migliorare la comprensione del sistema sanitario svizzero e fornire indicazioni su come ottimizzare e contenere meglio i costi, **la fondazione sostiene anche studi scientifici sulla promozione della salute e sulla prevenzione.**

Dall'inizio del 2023, la Fondation Groupe Mutuel ha deciso di sostenere principalmente progetti di promozione senza scopo di lucro volti a **migliorare la salute di bambini, giovani e anziani.** Troverete informazioni su questo argomento sul nostro sito web groupemutuel.ch/fondation



Illuminare la vita quotidiana dei bambini malati: Planètes Enfants Malades

La missione della Fondation Planètes Enfants Malades è **donare felicità e gioia ai bambini e agli adolescenti** ricoverati o curati presso l'Ospedale Universitario vodese (CHUV) di Losanna. Inoltre, accompagna e sostiene le famiglie ed è all'origine di progetti innovativi nella ricerca medica pediatrica.

Nel 2022, la Fondation Groupe Mutuel ha effettuato una donazione eccezionale di CHF 50 000.- alla Fondation Planètes Enfants Malades per contribuire alla creazione di un arredamento interno del nuovo ospedale pediatrico di Losanna, che aprirà i battenti nel 2024.

Inoltre, i dipendenti del Groupe Mutuel hanno accumulato più di un milione di minuti di attività fisica nell'ambito di una sfida lanciata da Svizzera in movimento, grazie alla quale la Fondation Groupe Mutuel ha donato CHF 1000.- ogni 250 000 minuti, vale a dire CHF 4000.- in totale, a favore dei bambini ospedalizzati.

L'attività fisica è un alleato prezioso per la salute. Per questo il Groupe Mutuel si impegna per la corsa podistica.

Per le seguenti corse podistiche, gli assicurati del Groupe Mutuel beneficiano di uno sconto del 50% sulla quota d'iscrizione*:

29.04.2023
Stadtlauf Brig-Glis

07.05.2023
Frauenlauf Basel

13.05.2023
Marathon des terroirs du Valais

13.05.2023
Grand Prix di Berna

18.06.2023
Frauenlauf Winterthur

15.07.2023
Tour des Alpes

12.08.2023
Sierre-Zinal

11/13.08.2023
St. Moritz Running Festival

10.09.2023
Stadtlauf St. Gallen

16.09.2023
La Foulée Bleck

23/24.09.2023
StraLugano

14.10.2023
Hallwilerseelauf

29.10.2023
Lausanne Marathon

18.11.2023
Corrida Bulloise

09.12.2023
La Trotteuse-Tissot

10.12.2023
Zürcher Silvesterlauf

* Nel limite delle disponibilità.

Il segreto è prevedere, soprattutto per le donne.

Le lacune di previdenza concernono in particolare le donne, spesso svantaggiate dal nostro sistema sociale. Come possono le donne proteggersi e garantire la propria indipendenza finanziaria?

Una lunga interruzione della carriera professionale o un lavoro part-time possono comportare un calo significativo della rendita di vecchiaia.

Una donna attiva che sceglie di prendersi una pausa professionale non contribuisce più a una cassa pensione e si ritrova con considerevoli lacune al momento della pensione. La situazione è simile nel caso del lavoro part-time, dove i contributi alla cassa pensione saranno significativamente ridotti a causa del minore tasso di occupazione. Questo ridurrà i risparmi per la vecchiaia e la rendita di vecchiaia sarà meno elevata.

Ottimizzare la previdenza privata

Il primo passo consiste nell'analizzare la propria situazione attuale e scoprire quali saranno le rendite del 1° e del 2° pilastro previste al momento del pensionamento. È **inoltre importante occuparsi della propria previdenza privata il prima possibile**, in particolare effettuando versamenti regolari al 3° pilastro 3a e **adeguando l'importo dei versamenti all'evoluzione del proprio reddito**.

Adeguare i risparmi

Il cambiamento è parte integrante della vita. È anche possibile scegliere **una soluzione di previdenza moderna e flessibile, come VarialInvest**, con un equilibrio tra un investimento garantito e un investimento in fondi con un interessante potenziale di rendimento. E in cui è possibile facilmente adattare il proprio piano d'investimento ai propri obiettivi e alle situazioni che cambiano.

La pianificazione è essenziale

Ogni situazione è individuale e non esistono soluzioni generali.

I nostri consulenti sono a vostra disposizione per analisi e consigli.



Nel 2023, potrete versare al massimo nel 3° pilastro A:

quale lavoratore affiliato a una cassa pensione
CHF 7056.–

quale lavoratore non affiliato a una cassa pensione, il 20% del reddito netto, ma al massimo **CHF 35280.–**

Matilde, 40 anni, due figli, ha ridotto il suo orario di lavoro al 50% quando è nato il primo figlio. Attualmente guadagna CHF 3500 al mese, ovvero CHF 42000.– all'anno.

Quale impatto avrà la riduzione del tasso di lavoro sulle sue future rendite di vecchiaia?

Tempo di lavoro	Al 50% Reddito: CHF 42000.–/anno	Al 100% Reddito: CHF 84000.–/anno
Rendita di vecchiaia AVS 1° pilastro (cifre 2023)	CHF 21576	CHF 27516
Rendita di vecchiaia LPP 2° pilastro	CHF 6068 (piano minimo legale LPP)	CHF 21032 (piano minimo legale LPP)
Totale	CHF 27644	CHF 48548

L'impatto sulle rendite del 2° pilastro è molto significativo. Il fatto che Matilde lavori al 50% farà ridurre notevolmente la sua rendita di vecchiaia LPP, in questo caso di oltre il 71%.

È essenziale che sia in grado **di sfruttare le possibilità del 3° pilastro 3a**. I contributi le consentiranno, a lungo termine, di **costituire un capitale** con l'obiettivo di migliorare le prestazioni pensionistiche previste, beneficiando **al contempo di un significativo risparmio fiscale**, in quanto il premio è detraibile dal reddito imponibile.



Abbonatevi alla nostra newsletter e **accedete in anteprima alle nuove offerte:** groupemutuel.ch/leclub



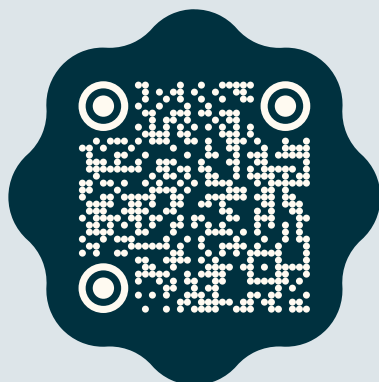
Trovate le nostre migliori offerte nelle edizioni della rivista Mag e nei volantini allegati alle fatture.



Tutte le offerte LeClub® sono **interamente finanziate dalle società partner**, senza alcun legame con i premi d'assicurazione.



I vostri dati personali non sono per nessun motivo utilizzati nell'ambito della selezione e dell'elaborazione delle offerte. Non sono per nessun motivo trasmessi ai nostri partner. Per la diffusione delle suddette offerte, utilizziamo esclusivamente i dati relativi all'indirizzo.



Scoprite tutte le offerte LeClub® sul sito groupemutuel.ch/leclub

leclub



Objectif Thalasso

20%
di sconto

La vostra settimana di talassoterapia nei Paesi della Loira

Alliance Pornic Hotel Thalasso & Spa

Dal 30 marzo al 29 luglio, dal 27 agosto al 30 settembre e dal 22 ottobre al 4 novembre 2023

- Doppia lato Litorale CHF 1750.-
- Singola lato Litorale CHF 2150.-
- Doppia vista Oceano CHF 1950.-
- Singola vista Oceano CHF 2450.-

Prestazioni incluse:

- 7 notti in mezza pensione
- cura «Remise en Forme» di 24 trattamenti in 6 giorni
- documentazione viaggio digitale
- spese di dossier e assicurazione annullamento

Dal 1° al 21 ottobre e dal 5 novembre al 2 dicembre 2023

- Doppia lato Litorale CHF 1595.-
- Singola lato Litorale CHF 1950.-
- Doppia vista Oceano CHF 1750.-
- Singola vista Oceano CHF 2095.-



Il vostro vantaggio:

20% di sconto sulla settimana di talassoterapia

Come usufruire dell'offerta?

Per telefono allo 0848 85 86 85 o via e-mail info@objectif-thalasso.ch. Indicare il codice **Groupe Mutuel** e il numero **UFSP** al momento della prenotazione.

Validità e condizioni:

Offerta valida dal 30.03.23 al 02.12.23 (escluso settimane dal 23.04.23-07.05.23 e 14.05.23-21.05.23), secondo disponibilità, per prenotazioni effettuate entro il 30.04.23.

Prezzo del soggiorno a persona in franchi, variabile in funzione del tasso di cambio applicato al momento della prenotazione.



0848 85 86 85
info@objectif-thalasso.ch
objectif-thalasso.ch

BADI Culture

23%
di sconto

I vostri accessori da viaggio sostenibili

Se siete alla ricerca di un regalo o di qualcosa di chic per la vostra prossima uscita, lasciatevi ispirare da BADI Culture. I prodotti sostenibili e di alta qualità di BADI Culture sono progettati in Svizzera e prodotti responsabilmente in Europa e in Sudafrica.



Il vostro vantaggio:

Sconto del 23% su tutta la gamma BADI Culture.

Come usufruire dell'offerta?

Inserire il codice **GM2023** nel carrello quando si effettua un ordine su badiculture.com.

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31 dicembre 2023. Lo sconto può essere utilizzato solo sul negozio online BADI Culture. Lo sconto non è cumulabile con altre offerte.

BADI
Culture

hello@badiculture.com
badiculture.com

Freedreams

42%
di sconto sull'assegno
hotel freedreams

Prezzi esclusivi in centinaia di hotel selezionati!



L'assegno hotel freedreams è la vostra chiave per accedere a un'ampia scelta di hotel per brevi soggiorni a prezzi imbattibili.

- 3 pernottamenti per 2 persone sono già coperti
- Un'ampia selezione di hotel in 18 paesi europei
- Risparmio fino al 60% rispetto a una prenotazione direttamente in albergo
- Grande varietà di temi (hotel benessere, di montagna, per famiglie, ecc.)
- Assegno hotel valido 1 anno, prolungazione gratuita se necessario

Per sfruttare al massimo le loro camere, gli hotel offrono ai clienti freedreams un risparmio fino al 60% prenotando tre notti, se la colazione e la cena vengono prese in albergo. Decidete consapevolmente di trascorrere le vacanze vicino casa e di scoprire nuove regioni nei dintorni.

Il vostro vantaggio:

Assegno hotel freedreams:
CHF 49.- invece di CHF 85.-

Come usufruire dell'offerta?

Ordinare direttamente su
freedreams.ch/fr/leclub

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31.12.2023.

free-dreams
clavier-restaurant - voyageo facile

0848 88 11 77
info@freedreams.ch

20%
di sconto

Offrire un momento da vivere

Con oltre 3,5 milioni di cofanetti venduti ogni anno in Francia e in Europa, Smartbox Group è il leader europeo nel settore delle esperienze regalo.

Da quasi 20 anni, sviluppiamo migliaia di esperienze da offrire e altrettanti grandi momenti da vivere. Dai più iconici ai più insoliti, la missione di Smartbox è quella di permettere a tutti di offrire ai propri cari la possibilità di vivere esperienze uniche.

Offrire uno Smartbox significa regalare sensazioni. Da soli o in coppia, con la famiglia o con gli amici, che l'esperienza sia entusiasmante, arricchente, rilassante, sorprendente o deliziosa, che sia vicina a casa o un'occasione per scoprire nuovi orizzonti, Smartbox offre l'emozione di un momento vissuto.



Il vostro vantaggio:

Sconto del 20%. Senza minimo di acquisto. Valido su tutti i cofanetti regalo, spese di spedizione incluse.

Come usufruire dell'offerta?

Connettetevi su smartbox.ch e utilizzate il codice promozionale **MUTUELCHFR2023** al momento dell'ordine.

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31.12.2023.

smartbox

smartbox.ch
0800 200 578

50%
di sconto

Usufruite di molteplici interessanti vantaggi



Grazie alla Sunclub Premium* usufruite di molteplici interessanti vantaggi in tutte le Farmacie-Profumerie SUN STORE.

- Usfruite di uno sconto del 10% su ogni acquisto e raccogliete punti fedeltà, anche sulle prescrizioni mediche
- Ricevete un buono di CHF 5.- ogni 500 punti
- Ottenete, il 10 di ogni mese, uno sconto del 19% su tutto l'assortimento autorizzato**
- Usfruite regolarmente delle esclusive promozioni Sunclub

Il vostro vantaggio:

- 50% di sconto sull'adesione alla Sunclub Premium:
- CHF 15.- invece di CHF 30.-/1 anno
- CHF 25.- invece di CHF 50.-/2 anni

Come usufruire dell'offerta?

Rivolgersi alla propria Farmacia-Profumeria SUN STORE esibendo **la tessera d'assicurazione**.

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31 dicembre 2023.

*la Sunclub Premium è esclusivamente disponibile nelle farmacie

**leggere CG sul sito sunstore.ch/it/cg

 **SUN STORE**

058 852 81 81
info@sunstore.ch
sunstore.ch

Swiss Visio

Da CHF **1600.-**
per occhio

Chirurgia rifrattiva, dite addio a occhiali e lenti a contatto

La chirurgia rifrattiva riunisce i trattamenti oculistici al laser che correggono i disturbi della vista come la miopia, l'ipermetropia, l'astigmatismo e la presbiopia. Questo trattamento preciso, rapido e indolore può essere eseguito a Losanna o Zurigo. Potete altresì effettuare il test di idoneità a Sion o a Ginevra.

Il vostro vantaggio:

Da CHF 1600.- per occhio, anziché CHF 2400.-

Come usufruire dell'offerta?

Contattate il centro Swiss Visio desiderato per fissare un appuntamento per il test di idoneità, precisando che siete assicurati al Groupe Mutuel. Se il trattamento non ha luogo, vi sarà addebitato il costo del consulto preoperatorio (CHF 200.-). Questo intervento non è rimborsato dall'assicurazione malattia.

Contatto: 058 274 23 00

Zurigo: 058 274 23 30

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31 dicembre 2023.



refractive@swissvisio.net
swissvisio.net

Update Fitness

2 settimane
di allenamento gratuito

Provate la nostra offerta gratuitamente per due settimane

Provate i nostri centri fitness gratuitamente per 14 giorni. È altresì possibile effettuare un allenamento con un coach, che elaborerà un programma in base alle vostre necessità e ai vostri obiettivi.



Il vostro vantaggio:

- Allenamento gratuito in oltre 70 sedi
- Allenamento introduttivo con un coach

Come usufruire dell'offerta?

Iscrizione online con il codice QR

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 30 settembre 2023. Non cumulabile ed esclusivamente riservata ai non soci.



info@update-fitness.ch
update-fitness.ch

Concorso mag

Vincete, col nostro partner **Le Grand Bellevue Gstaad**

1° al 4° premio: un buono sconto del valore di **CHF 250.-**



Domanda 1:

Quale percentuale della popolazione svizzera soffre attualmente di depressione?

- ☐ 9% ☐ 36% ☐ 79%

Domanda 2:

Come si chiama l'applicazione del Groupe Mutuel?

- ☐ Spazio Groupe Mutuel ☐ Spazio assicurati ☐ Spazio clienti

Cognome e nome:

CAP/Luogo:

Indirizzo:

E-mail:

Condizioni di partecipazione

Sul sito groupemutuel.ch/concorso, fino al 31 maggio 2023, o per posta tramite il presente tagliando da inviare in busta affrancata al seguente indirizzo:

Groupe Mutuel – Marketing – Rue des Cèdres 5 – Casella postale – CH-1919 Martigny.

Nessun obbligo d'acquisto. Nessuna corrispondenza sarà inviata in merito al concorso. I vincitori saranno avvisati per iscritto. È escluso il ricorso alle vie legali.

Nessun pagamento in contanti, né trasferimento del premio. I vincitori accettano che il loro nome sia pubblicato. I collaboratori del Groupe Mutuel e di Le Grand Bellevue Gstaad non sono autorizzati a partecipare.



1° POSTO

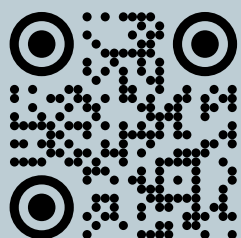
Assicurazioni sanitarie

Intervista 09/2022, istq.ch/4195
1° posto di 12 applicazioni



La vita vera è

un'App su cui contare



Scaricare
l'applicazione
Groupe Mutuel



groupe **mutuel**

La vita vera, ma sicura.