



**Saldo dei cambi di
assicuratore al
1° gennaio 2026**
| Pagina 6

**I sussurri della
pelle: come la pelle
comunica con noi**
| Pagine 4-5

**Invito alla
133° Assemblea
generale**
| Pagina 6

AQTEULL 1 — 26

News per i clienti 1, febbraio 2026

Gesundheit für Generationen

 **aqilana**



Cara lettrice, caro lettore,

grazie ad adeguamenti dei premi AOMS più contenuti rispetto all'anno precedente, il numero di membri che hanno cambiato assicuratore a decorrere dal 1° gennaio 2026 è risultato inferiore alle attese. Con 61'400 assicurati AOMS, iniziamo il nuovo esercizio in una situazione stabile e conforme alle direttive del Consiglio di amministrazione. Ringraziamo tutti gli assicurati che continuano ad accordarci la loro fiducia.

La fiducia sarà anche un tema centrale della nostra 133^a Assemblea generale alla quale la invitiamo cordialmente. L'8 maggio 2026 ripercorreremo insieme il 2025, focalizzandoci sullo sviluppo futuro di Aquilana.

Può contattarci nei seguenti modi

Il nostro servizio clienti risponde alle sue domande al numero **+41 56 203 44 22** (dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle 16.30) o all'indirizzo kundendienst@aquilana.ch. Altrimenti può utilizzare la funzione di messaggistica del portale per i clienti www.myaquilana.ch.

Ci seguono



Colophon

Editore

Aquilana Versicherungen, Baden
Ideazione e realizzazione grafica
visàvis Kommunikation AG

Traduzione

Inter-Translations SA

Correttorato

sprach-art

Stampa

Köpflipartners AG

Tiratura complessiva

39'600 copie

Periodicità

3 volte all'anno in it, de, fr, en
Prossima edizione: giugno 2026

Con il meritato pensionamento di René Planzer, per molti anni membro della Direzione e responsabile Prestazioni, e l'uscita del nostro responsabile Finanze/EDP Daniel Brühwiler, la composizione della Direzione è cambiata a decorrere dal 1° gennaio 2026. Siamo lieti che per la successione sia stato possibile trovare una soluzione interna, che rafforza continuità, competenza professionale e sostenibilità della gestione.

Anche sul fronte digitale abbiamo nuovamente motivo di orgoglio: nello studio IFZ Digital Insurance Experience 2025, Aquilana è di nuovo tra i migliori assicuratori malattia. Tale riconoscimento ci incoraggia ad ampliare ulteriormente la nostra gamma di servizi digitali di facile utilizzo.

In questa edizione di **AQTUELL** ci dedichiamo a una tematica che ci riguarda tutti: la nostra pelle. Oltre a fornire consigli pratici per l'uso quotidiano, l'articolo redazionale mostra come un ascolto attento e la cura preventiva possano dare un contributo significativo in termini di salute.

Nel 2026 svolgeremo nuovamente il nostro sondaggio tra i clienti. I feedback degli assicurati sono per noi fondamentali e ci aiutano a sviluppare Aquilana in modo mirato. La ringraziamo fin d'ora per i suoi suggerimenti.

Le auguro una lettura informativa e stimolante.

Cordialmente

Werner Stoller

Direttore

Avvertenza per la sua dichiarazione d'imposta 2025

A fine gennaio, le abbiamo inviato il **riepilogo dei premi e dei costi sanitari per il 2025 per lei e i suoi familiari**, il quale comprende i costi per malattie e infortuni (se assicurati). Le fatture e i giustificativi per i rimborsi elaborati dopo il 31 dicembre 2025 potranno essere considerati solo nel riepilogo relativo al 2026. La ringraziamo per la comprensione.

Accesso pratico tramite myAquilana

Nella app o nel portale per i clienti myAquilana può trovare i suoi documenti più importanti in formato digitale, incluso l'attestato fiscale.

Ovviamente, restiamo a sua disposizione per qualsiasi chiarimento.

Studio IFZ Digital Insurance Experience 2025

Nuova valutazione top per Aquilana

Nello studio IFZ Digital Insurance Experience 2025, Aquilana si è piazzata per la prima volta tra i sei migliori assicuratori malattia della Svizzera in tutte le categorie. Particolarmente gratificanti sono il 1º posto nella categoria Cyber security e il 2º per il Sito web. Aquilana è tra i leader anche per Stipulazione online (5º posto) e Servizi online (6º).

Questi riconoscimenti ci spronano a proseguire sulla strada intrapresa, fornendo servizi digitali sicuri, intuitivi e di facile utilizzo, nonché un'assistenza personale su cui poter contare. Un cordiale ringraziamento al nostro team e ai nostri partner per questo successo ottenuto insieme!



Maggiori informazioni sulla soddisfazione dei clienti di Aquilana sono disponibili su www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kunden-zufriedenheit

Sondaggio tra i clienti 2026

Condivida le sue esperienze con noi

Ogni due anni, svolgiamo un sondaggio tra i clienti per scoprire il loro grado di soddisfazione nei confronti di Aquilana e quali aspetti possiamo ancora migliorare. A breve inviteremo per e-mail 2'000 assicurati scelti a caso a partecipare al sondaggio.

Se le arriverà l'invito, saremo lieti di ricevere il suo feedback. Ogni risposta ci aiuterà a sviluppare i nostri servizi in modo mirato, a favore suo e di tutti gli assicurati Aquilana.

Come ringraziamento, estrarremo a sorte tra tutti i partecipanti un weekend per due persone in mezza pensione all'hotel Collinetta ***Superior di Ascona-Moscia.

Grazie per il suo prezioso supporto!

Raccomandare Aquilana conviene

Come cliente di Aquilana, lei ne conosce i punti di forza. Se con noi ha fatto esperienze positive ci farebbe piacere che le condividesse: ci raccomandi ad amici e conoscenti, otterrà un premio per ogni raccomandazione andata a buon fine.

È facilissimo:

registri il contatto online – di tutto il resto si occuperà Aquilana.



Tutte le informazioni e i requisiti del programma di raccomandazione sono disponibili su www.aquilana.ch/aquilana-empfehlen-und-profitieren

Campagna pubblicitaria Aquilana cerca attori/attrici

Per la nuova campagna pubblicitaria, Aquilana è alla ricerca di persone interessate della regione Argovia/Zurigo che desiderino raccontare davanti alla telecamera la loro storia di assicurati. La campagna intende catturare le diverse fasi della vita e i momenti personali degli assicurati.



Si informi e si candidi ora su www.aquilana.ch/darstellersuche



I sussurri della pelle

Come la pelle comunica con noi

La nostra pelle ci parla di continuo – chi la capisce può rinforzarla, proteggerla e mantenerla sana.

Con una superficie di ca. due metri quadri, la pelle è il nostro organo di maggiori dimensioni. Ogni giorno ci invia messaggi sulla nostra salute, il nostro benessere e gli influssi cui siamo esposti. Ma riusciamo davvero a capire cosa vuole dirci?

L'organo superefficiente si presenta

La pelle è molto più di un involucro protettivo. È un organo complesso che ci tiene in vita. Costituita da tre strati – epidermide, derma e ipoderma – svolge compiti quotidiani vitali.

L'epidermide è lo scudo protettivo e il suo strato più esterno, quello corneo, si adatta alle esigenze. In aree fortemente sollecitate, come le piante dei piedi, la pelle si ispessisce reagendo allo stress. Le cellule che producono melanina inviano segnali di SOS, scurendo la pelle in presenza di un'eccessiva radiazione UV.

Nel derma, la pelle prende vita. Qui scorre il sangue, si producono i grassi e il sudore e vi sono migliaia di terminazioni nervose che ci sussurrano: «Attenzione, scotta!» o «Mmh, è piacevole». La pelle comunica attraverso il tatto, la temperatura e il dolore.

Infine, l'ipoderma ammortizza e riscalda, fungendo da partner silenzioso che lavora dietro le quinte. Questo sofisticato sistema comunica ininterrottamente con noi.

Quando la pelle dà l'allarme

La nostra pelle ci comunica molte cose: gli arrossamenti significano «C'è un'irritazione!», il prurito spesso vuol dire «Manca idratazione» o «Ho un'allergia», le aree squamose indicano che la barriera è indebolita. Questi messaggi non sono rumori di fondo, ma precise indicazioni da prendere sul serio.

I segnali della pelle sono particolarmente chiari riguardo ai processi interni. Stress? La cute reagisce subito, diventando più pallida, irritata e sensibile. La carenza di sonno la fa apparire stanca e un'alimentazione non equilibrata può favorire le infiammazioni. La pelle è sincera e rivela come viviamo.

«Macchie pigmentate irregolari o in crescita, nuove zone ruvide in aree esposte al sole e ferite che non guariscono vengono spesso sottovalutate. Anche in caso di prurito cronico o arrossamenti improvvisi gli accertamenti sono spesso tardivi.»

**Dott. med. Christian Greis, MBA –
Universitätsspital Zürich**

Il miglior metodo anti-aging

La protezione solare è la misura più efficace contro l'invecchiamento della pelle. I dermatologi raccomandano

- applicare quotidianamente un fattore 50 su viso, collo, décolleté e mani
- usarne una quantità sufficiente: un tubetto da 100 ml non dovrebbe durare più di due settimane
- la raccomandazione vale tutto l'anno, anche in inverno
- eccezione: neonati e bambini piccoli (è meglio tenerli all'ombra e vestiti)



Dai 35 ai 55 anni: il rinnovamento cellulare rallenta, le linee di espressione e le prime rughe diventano più marcate. In molti casi la precedente routine non basta più. Principi attivi come retinolo, ceramidi o niacinamide possono aiutare. La protezione solare è raccomandata come parte della routine mattutina, anche in inverno.



A partire dai 55 anni (pelle matura): la pelle si assottiglia, si secca e perde elasticità, perché la produzione di sebo diminuisce sensibilmente. Una crema nutriente aiuta a mantenere l'idratazione. Anche a questa età, la protezione solare resta fondamentale – regolari controlli dermatologici consentono di individuare per tempo eventuali alterazioni cutanee nuove o preesistenti.

La pelle nel corso del tempo – da giovane a matura

Il linguaggio della pelle cambia nel corso della vita. Chi capisce come si comporta la pelle nelle diverse fasi, riesce a prendersene cura meglio. Al contempo, vale il concetto che la pelle è individuale quanto un'impronta digitale. In caso di incertezza o di alterazioni cutanee improvvise, vale la pena di consultare uno specialista.



Neonati e primi anni di vita: già nei neonati si nota quanto la pelle possa essere vulnerabile. È molto più sottile, produce pochissimo sebo e reagisce con sensibilità agli stimoli. Servono anni perché la barriera cutanea raggiunga la maturità. Nel primo anno di vita, è meglio evitare l'uso di creme solari, puntando invece su indumenti protettivi e brevi permanenze all'aperto.



Pubertà: con l'inizio della pubertà, gli ormoni alterano l'equilibrio e le ghiandole sebacee producono un eccesso di sebo, causando l'insorgenza di brufoli. Spesso l'uso di prodotti aggressivi peggiora la situazione. Bastano una pulizia delicata e una leggera idratazione. Chi sviluppa una routine consapevole in questa fase ha una buona base per il futuro.



Dai 20 ai 35 anni: la pelle è in genere robusta e irradia una giovanile freschezza. Tuttavia, iniziano anche i primi processi di invecchiamento: la produzione di umidità si riduce e il collagene si degrada gradualmente. È ora di iniziare a prevenire con una protezione solare regolare, trattamenti ricchi di antiossidanti e una pulizia rispettosa della barriera cutanea.

L'invecchiamento della pelle inizia molto prima di quanto si pensi, biologicamente già dai 25 anni. Tuttavia, fino all'80% dei segni di invecchiamento cutaneo visibili è dovuto ai raggi UV. Oltre alla predisposizione genetica, determinanti sono gli influssi ambientali, lo stress, il sonno e l'alimentazione. Ciò dimostra quanto sia importante un'efficace prevenzione.

Un rapido test

1. Che sensazioni le dà la pelle dopo la pulizia?

- Piacevole frescura → Lei e la sua pelle vi capite benissimo.
- Pelle tesa e secca → Pulizia troppo aggressiva o idratazione insufficiente.
- Pelle grassa dopo poco tempo → Forse lei utilizza prodotti troppo nutrienti.

2. Quando ha terminato l'ultimo tubetto di crema solare?

- Due settimane fa → Perfetto!
- Mesi fa → Ne usa troppo poca!

3. Adatta la cura della sua pelle alla stagione?

- Sì → Ottimo! In inverno la pelle necessita di una cura diversa rispetto all'estate.
- No → Provi, la sua pelle gliene sarà grata.



Qui può trovare ulteriori informazioni sul tema della pelle: www.aquilana.ch/blog/hautgefluester

Saldo dei cambi di assicuratore al 1° gennaio 2026

Nell'assicurazione di base, al 1° gennaio 2026 Aquilana ha registrato un nuovo calo del numero di assicurati. Alla data di riferimento, contavamo ca. 61'400 assicurati, il 7% in meno rispetto all'anno precedente (66'000).

Tale andamento è il risultato di un nuovo adeguamento dei premi – pianificato e necessario – volto a garantire la stabilità finanziaria e la sostenibilità dell'assicurazione di base a lungo termine. Al contempo, esso riflette il difficile contesto di mercato, tuttora caratterizzato da un'elevata sensibilità alle differenze di prezzo.

Sviluppo del portafoglio clienti nell'assicurazione di base a livello cantonale

- **Argovia:** ca. 43'900 assicurati (anno precedente: 46'700)
- **Zurigo:** ca. 8'500 assicurati (anno precedente: 8'800)
- **Berna:** ca. 2'200 assicurati (anno precedente: 3'300)

Nonostante i dati in calo, nel proprio cantone di origine Aquilana mantiene una posizione forte: nell'assicurazione standard, i nostri premi sono tra le offerte più convenienti nel terzo superiore. Nel modello medico di famiglia CASAMED, Aquilana occupa addirittura il 6° posto (per gli adulti a partire da 26 anni, con franchigia di CHF 300.– e copertura infortuni).

Aquilana continua a essere sinonimo di affidabilità, qualità e servizio personale. L'alto grado di soddisfazione dei clienti, i numerosi riconoscimenti e la focalizzazione sui valori per noi essenziali sottolineano il nostro impegno, anche in fasi sfidanti.

Uno speciale ringraziamento va a tutti i nostri fedeli assicurati e ai nostri collaboratori per il loro impegno quotidiano. Da inizio anno abbiamo anche ca. 600 nuovi clienti cui diamo un cordiale benvenuto in Aquilana!

La compensazione dei rischi: equità e solidarietà nell'assicurazione di base

Nell'assicurazione di base svizzera (assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, AOMS) vale il principio del premio unico. Ciò significa che tutte le persone dello stesso gruppo di età e della stessa regione pagano – presso lo stesso assicuratore malattia e per lo stesso modello – lo stesso premio, indipendentemente dal rischio sanitario personale. Invece di calcolare i costi in base al rischio sanitario personale, il sistema si basa sulla solidarietà.

Tuttavia, perché questa equa concorrenza funzioni e nessuna cassa venga svantaggiata per eccesso di persone malate, esiste in background un meccanismo fondamentale: la compensazione dei rischi.

Perché è importante?

Senza questo meccanismo, gli assicuratori sarebbero fortemente incentivati ad attirare solo «rischi buoni» (persone giovani e sane), evitando le persone che necessitano di molte cure. La compensazione dei rischi evita la **selezione basata sul rischio**. Gli assicuratori devono invece profilarsi attraverso la qualità e l'efficienza delle loro prestazioni, con benefici per tutti gli assicurati.



Ulteriori informazioni sulla compensazione dei rischi sono disponibili qui: www.aquilana.ch/kurzmeldung/risikoausgleich

133^a Assemblea generale di Aquilana Assicurazioni

La sua presenza ci farà piacere!

L'Assemblea generale ordinaria si terrà **venerdì 8 maggio 2026**, alle ore 17.00, presso il Centro Congressi «Trafo» di Baden (apertura sala alle 16.30). Troverà l'ordine del giorno sulla cartolina di invito qui allegata.

Il Rapporto di gestione 2025, che sarà disponibile da metà marzo 2026, le fornisce un quadro trasparente sull'andamento dell'esercizio e della situazione finanziaria di Aquilana.

Iscrizione e richiesta del Rapporto di gestione 2025

Per poter esercitare il suo diritto di voto ed elezione, la preghiamo di iscriversi all'Assemblea generale entro il **7 aprile 2026** (termine ultimo statutario). Può effettuare l'iscrizione comodamente online su www.aquilana.ch o mediante il tagliando di risposta qui allegato. Tramite la stessa piattaforma può anche richiedere il Rapporto di gestione 2025.



Avvertenza importante per la cena

Qualora, pur avendo effettuato l'iscrizione, non possa partecipare alla cena, la preghiamo di comunicarcelo **tempestivamente** per e-mail a info@aqilana.ch o telefonicamente al numero 056 203 44 44. In questo modo ci aiuterà a pianificare meglio l'evento, evitando lo **spreco di generi alimentari**.



Utilizzzi il codice QR per iscriversi online all'Assemblea generale.

Cambiamenti nella composizione della Direzione aziendale a partire dal 1° gennaio 2026

Avvicendamenti nella Direzione dal 1° gennaio 2026
Aquilana ha riorganizzato la Direzione a partire dall'inizio del 2026. Il Consiglio di amministrazione (CdA) punta consapevolmente su dirigenti interni esperti, dando un chiaro segnale di continuità, stabilità e tutela del know-how aziendale costruito nel corso degli anni.

Come riferito nell'edizione dell'ottobre 2025, Oliver Waeckerlin era stato originariamente scelto come successore di René Planzer, per molti anni responsabile Prestazioni. Ora, a seguito dell'uscita di Daniel Brühwiler, responsabile Finanze/EDP, la situazione è cambiata.



Da sinistra a destra: Oliver Waeckerlin, Ertan Karahan, Werner Stoller e Peter Odermatt

Il CdA ha riesaminato la distribuzione dei campi di attività a partire dal 1° gennaio 2026 decidendo, di comune accordo con Oliver Waeckerlin, di utilizzare le sue competenze nel settore Finanze/EDP. Siamo lieti che questa soluzione consensuale permetta di garantire la continuità dirigenziale. La funzione di René Planzer come responsabile Prestazioni è stata ora rilevata da Peter Odermatt.

Entrambi i dirigenti dispongono di vaste competenze e conoscono molto bene la realtà di Aquilana.

Vanno a integrare la Direzione attualmente composta dal Direttore Werner Stoller e da Ertan Karahan, responsabile Marketing/Vendite e Vicedirettore.

In questo modo, Aquilana porta avanti con coerenza la pianificazione delle successioni a lungo termine, per assicurare una gestione stabile e competente anche in futuro.



Consiglio per la lettura

Dott. Yael Adler, «Haut nah: Alles über unser grösstes Organ» (La pelle da vicino – tutto sul nostro organo più grande)

La dermatologa Yael Adler fornisce un quadro del nostro organo di maggiori dimensioni: la pelle. In modo chiaro e senza tabù, ne spiega cura, invecchiamento, allergie e malattie, nonché l'influenza dell'alimentazione. Il libro contiene inoltre pratiche ricette di prodotti per la cura fatti in casa – una guida attendibile e divertente. Questo libro è disponibile solo in tedesco.



Qui può trovare ulteriori informazioni:
[www.orellfuessli.ch/shop/home/
artikeldetails/A1059474660](http://www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1059474660)

Come prendersi correttamente cura della pelle?

La cura della pelle è come una buona conversazione: l'importante è ascoltare. La pelle ci comunica con precisione ciò che serve.

Idratazione (interna ed esterna)

Lei beve abbastanza? Una pelle morbida ne è la prova. Creme reidratanti con poco profumo aiutano dall'esterno.

Alimentazione

Omega-3, antiossidanti e proteine a sufficienza: la pelle ringrazierà apparendo radiosa. Lo zucchero e gli alimenti ultraprocessati la fanno apparire atona o irritata.

Movimento

La circolazione sanguigna è fondamentale. Chi fa movimento ravviva anche la pelle.

Sonno e stress

Di notte la pelle si rigenera – chi le nega questa possibilità ne subisce le conseguenze. Anche la gestione dello stress (moto, pause, tecniche di respirazione) ha effetti positivi sulla pelle.

Pulizia

Effettuare la pulizia mattutina e serale per rimuovere polveri sottili, particelle di diesel e pollini che accelerano l'invecchiamento. Usare lozioni detergenti delicate (syndet).

Protezione solare – 365 giorni all'anno

La radiazione UV è il maggior fattore di disturbo nella comunicazione con la nostra pelle. Applicare la protezione 50 ogni giorno su viso, collo, décolleté e mani è il metodo anti-aging più efficace. Un tubetto da 100 ml non dovrebbe durare più di due settimane.



Ottime cure per lei e la sua pelle

La pelle dice molto sul benessere di una persona. Per garantirle un'assistenza ottimale, nell'ambito dell'assicurazione di base (LAMal) Aquilana si fa carico dei costi delle visite e dei trattamenti dermatologici necessari dal punto di vista medico, ad esempio in caso di nei sospetti, malattie croniche della pelle o altri cambiamenti da indagare.

Desidera chiarimenti sull'assunzione dei costi o accertare la classificazione del suo trattamento? Saremo lieti di assisterla – online, per telefono o di persona.



Ci contatti tramite il nostro modulo di contatto online o direttamente al numero +41 56 203 44 44.

Verifica dei miti

«Più ce n'è, meglio è»

Falso! La pelle dispone di meccanismi di autopulizia. Un eccesso di pulizia e l'uso di troppi prodotti li possono compromettere.

«I prodotti naturali sono sempre i migliori»

Non obbligatoriamente. Anche i prodotti naturali possono causare allergie. Ciò che conta è la tollerabilità.

«La protezione solare serve solo in estate»

Sbagliato! La radiazione UV è presente tutto l'anno – la pelle ce lo ricorda quotidianamente.

Allegato: invito all'Assemblea generale