

Elevata partecipazione all'AG del 26 maggio 2023
| Pagina 6

Libertà sotto le soles – il fascino di camminare scalzi
| Pagine 4-5

Conto annuale 2022 – buoni risultati nonostante il difficile contesto
| Pagina 6

AQTUELL ²/₂₃

News per i clienti 2, giugno 2023



Cara lettrice, caro lettore,

lo scorso anno d'esercizio è stato interamente contrassegnato dalle innovazioni e dall'ulteriore sviluppo della nostra impresa; di questi temi abbiamo riferito regolarmente nella nostra edizione della rivista per i clienti **AQTUELL** e sul nostro sito web sotto forma di brevi comunicazioni o di comunicati stampa. Anche l'aumento record del numero di assicurati registrati all'inizio dell'anno nell'assicurazione di base è destinato a entrare nella storia di Aquilana. Grazie alla solida situazione finanziaria e alla grande esperienza degli organi dirigenti siamo ben equipaggiati per affrontare le sfide che ci attendono.

In considerazione del complesso contesto economico e politico, il risultato finanziario dell'anno d'esercizio 2022 può essere definito molto buono anche se i costi nell'assicurazione di base continuano ad aumentare in modo considerevole. La nostra base finanziaria è, come in passato, molto solida e ci permetterà anche in futuro di investire per uno sviluppo sostenibile.

L'inaspettata crescita del numero di clienti va di pari passo con un incremento dell'organico del personale. L'aumento a circa 69'700 assicurati di base ha inoltre comportato una partecipazione record all'Assemblea generale del 26 maggio. Con il loro chiaro voto i presenti all'AG hanno messo in evidenza la loro totale fiducia nel lavoro dei nostri organi dirigenti.

A inizio marzo abbiamo potuto inaugurare la nuova e luminosa area clienti situata nella nostra sede a Baden e dare così non solo un segno della nostra vicinanza ai clienti ma anche rafforzare la consulenza personalizzata, perché la digitalizzazione non sostituisce il contatto diretto con i clienti. Potete essere certi di venire assistiti anche in futuro nel migliore dei modi. Ringraziamo tutti i nostri assicurati per la fiducia accordataci. Un grazie particolare va anche a tutti i nostri collaboratori per il loro straordinario impegno e la loro disponibilità in questo contesto estremamente difficile.

Cordialmente

Werner Stoller
Direttore

Potete raggiungerci così

Il nostro servizio clienti risponde alle vostre domande al numero telefonico **+41 56 203 44 22** (da lunedì a venerdì, dalle ore 8 alle 16.30) o per e-mail sotto kundendienst@aquilana.ch. Oppure utilizzate la funzione messaggi del portale per i clienti sotto www.myaquilana.ch.

Seguitemi



Impressum

Editore

Aquilana Versicherungen, Baden
Concetto e configurazione grafica
visàvis AG Kommunikationsnetzwerk

Traduzione

Inter-Translations SA

Correttore

sprach-art

Stampa

Köpflipartners AG

Tiratura complessiva

44'700 copie

Frequenza della pubblicazione

3 volte all'anno in it, de, fr, en

Prossima edizione: ottobre 2023

CLIMA-NEUTRALE |

Prodotto e compensato in Svizzera.
100% carta usata riciclata, certificato
FSC e Blauer Engel.

Premi delle assicurazioni complementari 2024

Come ogni anno comunicheremo ai nostri assicurati i nuovi premi per le assicurazioni di base e complementari al più tardi in ottobre. La procedura per l'approvazione dei premi e le regole legali prevedono che i nuovi premi non debbano essere resi noti fino alla loro pubblicazione da parte delle autorità di vigilanza. Per il prossimo anno è prevista, per effetto dei nuovi requisiti regolamentari, una rielaborazione del testo 2023 delle CGA per la nuova edizione 2024. Maggiori informazioni sui nuovi premi 2024 e sulle più importanti novità delle CGA saranno reperibili nella nuova edizione di ottobre di **AQTUELL**.

Cambiate adesso con Aquilana le vostre assicurazioni complementari

I cambiamenti nella vita richiedono soluzioni assicurative flessibili. Riducete le vostre spese sanitarie mediante una maggiore partecipazione ai costi, ottenendo nel contempo con le nostre assicurazioni complementari più libertà di scelta, di qualità e di comfort. In un buon stato di salute, la stipulazione delle assicurazioni complementari è possibile in ogni momento fino al compimento del 65° anno d'età. Durante periodi in cui sono in corso trattamenti sanitari o in caso di maggior rischio dovuto all'attuale stato di salute, la stipulazione di assicurazioni complementari è più difficile o anzi impossibile.

Avete stipulato le vostre assicurazioni complementari con un altro assicuratore malattia o non ne avete affatto? In questo caso vi suggeriamo di prendere contatto con noi, vi consigliamo volentieri. Approfittate delle prestazioni, uniche nel loro genere, delle nostre assicurazioni complementari e del nostro servizio per il cambiamento. Vi accompagniamo passo dopo passo dalle fasi di consulenza e di stipulazione dell'assicurazione fino al cambio amministrativo dell'assicuratore desiderato, cioè Aquilana. Decidete per la proposta più adatta alle vostre esigenze e al vostro budget. Verificate adesso i vostri vantaggi con le nostre assicurazioni complementari e contattateci per un colloquio personale non vincolante. Il catalogo delle prestazioni stabilito per legge è limitato e prevede il pagamento solo per le prestazioni che non superano «la misura del necessario». Evitate possibili lacune assicurative e proteggetevi con le nostre assicurazioni complementari da elevati pagamenti supplementari.



Qui trovate ulteriori informazioni sulle nostre assicurazioni complementari (solo in tedesco): www.aquilana.ch/versicherungen/zusatzversicherungen

Termini di disdetta speciali per le assicurazioni complementari

Contrariamente all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, la durata del contratto per le assicurazioni complementari varia a seconda dell'assicuratore malattia. La maggior parte degli assicuratori, e così anche Aquilana, prevedono nelle sue CGA una durata minima dell'assicurazione di un anno con proroga tacita di un ulteriore anno. La disdetta ordinaria può essere data da parte della persona assicurata dopo la durata ininterrotta di un anno dell'assicurazione e nel rispetto di un termine di tre mesi sempre per la fine dell'anno civile. Sul nostro sito web, nella sezione download, possono essere presi in esame in un promemoria i termini di disdetta in vigore. In linea di massima vi raccomandiamo di riflettere con molta attenzione sulla revoca delle assicurazioni complementari facoltative. Un'approfondita analisi dei vantaggi e degli svantaggi è comunque sempre opportuna in caso di un cambio intenzionale dell'assicuratore. Questo soprattutto nel settore delle assicurazioni complementari, perché non vi è alcuna garanzia di essere più tardi riammessi (nuovo esame dello stato di salute / limite massimo d'età / riserva / rifiuto).

Il nostro servizio ai clienti vi offre inoltre, in ogni momento, una qualità di consulenza competente, proprio anche quando si tratta di domande sull'ottimizzazione personalizzata dei premi. Perché anche con Aquilana potete realizzare delle possibilità di risparmio. Contattateci per favore, vi forniremo volentieri ulteriori informazioni.

Suggerimento per un libro

Prendendo spunto dalla sua storia personale l'autore racconta quando, facendo jogging, iniziarono a manifestarsi dei dolori e come decise di dover modificare il suo stile di corsa e prestare più attenzione ai suoi piedi. Il libro descrive, mediante numerosi esercizi ed esempi, il metodo di corsa libera da lui sviluppato, motivando tutti a seguirlo.



Emanuel Bohlander:
Schmerzfrei laufen. Mit gesunden Füßen entspannt unterwegs. Kneipp Verlag 2023 (in tedesco).



Scansionare il codice QR per maggiori informazioni.



A piedi nudi

Una parte del corpo trascurata senza la quale niente funziona più

È estate e molti di noi guardano con un po' di meraviglia questa parte del corpo che ci sembra estranea: i nostri piedi. Prigionieri per tutto l'anno in calze e scarpe, ora possono per breve tempo e un po' più spesso stare all'aria aperta. In realtà i nostri piedi avrebbero diritto a molta più attenzione. Sono loro infatti ad accompagnarci lungo tutto il corso della vita ed hanno perciò un'importante influenza sulla nostra salute.

Via le scarpe e vai! Attraversando aree dove le stoppie procurano qualche dolorosa puntura alla pianta dei piedi, per raggiungere un ruvido tratto roccioso e attraversare poi, quanto più rapidamente possibile, una zona di sabbia rovente, camminando e saltellando goffamente. Poi il terreno sotto i piedi diventa nuovamente più compatto, la sabbia umida si infila tra le dita dei piedi – e finalmente delle fresche onde bagnano le caviglie. Questa prima camminata attraverso la spiaggia fino al mare: un fuoco d'artificio di impressioni sensoriali, per lo meno per i piedi nudi. Chi invece calza le scarpe non avverte praticamente alcuna sensazione e alla fine è perfino costretto a togliersi le scarpe e le calze scuotendole per liberarsi dalla sabbia.

Muoversi in modo sicuro

Già Leonardo da Vinci ne era consapevole: «Il piede è un miracolo tecnico.» 26 ossa, 20 muscoli, più di 30 articolazioni, numerosi tendini e legamenti, circa 1'700 cellule sensoriali. Un quarto di tutte le ossa del corpo umano si trovano nei piedi. Nonostante che molti siano solo dei piccoli ossicini, l'insieme forma non solo una complessa costruzione, ma è anche in grado di sopportare forti carichi. Si stima che un essere umano faccia circa 3,5 milioni di passi all'anno e che i nostri piedi compiano quindi nel corso della vita tre o quattro volte il giro della Terra, sempre supportando un enorme carico: fino a 2'500 tonnellate nell'arco di una giornata, a dipendenza

del peso corporeo e dell'intensità del movimento. Facendo jogging, p. es., il peso corporeo grava sulla struttura da due a tre volte per ogni passo compiuto. «I nostri piedi sono le nostre basi, il nostro collegamento con la terra e nonostante tutto ciò riserviamo loro ben poca attenzione» così si esprime Roman Gull. Il trainer dei piedi offre in tutta la Svizzera dei corsi e sa quanto i piedi siano importanti per la nostra salute. Stabilità ed equilibrio sono una parte importante della prerogativa dei piedi. Convogliano al cervello informazioni relative al terreno su cui camminiamo: un sasso traballante durante un'escursione, un terreno boschivo accidentato, sassi scivolosi sul greto dei fiumi. Fulmineamente, grazie alla catena dei muscoli che attraversa tutto il corpo, la stabilità e la tensione del corpo vengono adeguate alla nuova situazione. Grazie al costante massaggio delle piante dei piedi viene favorita l'irrorazione sanguigna e stimolato il metabolismo, fattori questi che possono influire positivamente sulla funzione cardiaca. La scienza della riflessologia plantare parte proprio dal fatto che attraverso diverse zone del piede, vari organi e altre parti del corpo possono essere stimolati in modo mirato.

Scarpe – protezione o croce?

Naturalmente tutto questo funziona in modo particolarmente efficace a piedi nudi. Ciononostante, i nostri piedi rimangono per la maggior parte del tempo imprigionati in calze e scarpe. Da migliaia di anni l'uomo protegge in questo modo i suoi piedi dal freddo e dalle ferite. Se all'inizio queste protezioni erano costituite da semplici stracci avvolti e legati intorno ai piedi, Ötzi, la mummia dei ghiacciai, calzava già scarpe di pelle realizzate in modo molto abile con un'imbottitura di fieno.

Oggi noi comprimiamo i nostri piedi in scarpe assoggettate alle tendenze della moda e dominate da un problematico

ideale di bellezza. «Sempre più spesso vedo molte persone che indossano scarpe troppo corte e troppo strette» dice Roman Gull. «Ma durante la fase di distensione il piede si allunga e le dita hanno bisogno di più spazio.» Dannosi sono anche i tacchi e il cosiddetto drop (la differenza tra l'altezza del tacco e quella della punta): quando la scarpa nella zona anteriore non si appoggia piatta sul terreno. Entrambe queste situazioni causano una distribuzione innaturale della pressione nel piede e modificano la statica del corpo. Gull spiega: «Già un tacco di un centimetro determina la perdita, in un adulto alto 1 metro 80, della posizione verticale, con uno scostamento all'altezza della testa di 5 a 6 centimetri, che il corpo deve compensare.» Le possibili conseguenze: articolazioni sovraccaricate, disturbi ai ginocchi, dolori alla schiena o tensioni all'altezza del collo. «Le scarpe, inoltre, richiedono spesso a chi le indossa troppo poco lavoro» aggiunge Roman Gull. «Le scarpe sostengono e ammortizzano ma fanno deperire la muscolatura del piede.»

L'alluce ha una grande importanza

L'alluce (hallux in latino) è particolarmente importante per l'equilibrio e la percezione del proprio corpo. L'espressione latina per alluce viene oggi utilizzata per indicare una patologia abbastanza frequente del piede: l'hallux valgus (l'alluce valgo). Questo mostra come stanno oggi i nostri piedi. Dal piede valgo al piede piatto, dal piede spianato allo sperone calcaneare – i problemi dei piedi sono molto diffusi. Nell'hallux valgus l'alluce si sposta verso il centro del piede addirittura sovrapponendosi, in casi estremi, al secondo dito. In questo modo l'alluce può supportare una quota molto più ridotta del peso del corpo e la posizione eretta diventa instabile. «L'ideale è che l'alluce sia in linea retta con l'angolo interno del piede e il tallone» spiega Gull. Nei popoli indigeni che non portano scarpe, questi disallineamenti sono praticamente inesistenti. Anche il 98% di tutti i bambini nascono con i piedi in buone condizioni. Ma già all'età dell'asilo la maggioranza mostra i primi segni della patologia.

Ritorno ai piedi nudi

Perciò: via scarpe e calze – anche solo i calzini stringono i piedi. Nello stesso tempo, però, Roman Gull raccomanda prudenza: «Decenni trascorsi utilizzando scarpe non adatte non possono invertire dall'oggi al domani la situazione instauratasi. Ci vuole del tempo prima che un piede recuperi la sua naturale forza.» Per prima cosa i piedi devono



essere mobilizzati, rilassati e distesi. Dopo si può iniziare a effettuare semplici esercizi di forza e di yoga per i piedi (vedi pagina 8). Anche delle scarpe a piedi nudi da sole non risanano dei piedi malati. Come per le normali calzature, anche per le scarpe a piedi nudi è estremamente importante selezionare la misura esatta e controllare che calzino perfettamente. Una consulenza professionale è perciò preferibile a un acquisto online. Anche il cambiamento dovrebbe procedere lentamente.

«Non è mai troppo tardi per iniziare con l'allenamento dei piedi!» Roman Gull ne è convinto. Anche per le persone con una deformità del piede o che utilizzano delle solette ortopediche, vale la pena di rendere i piedi più mobili e di sviluppare la muscolatura. Solo ai diabetici Gull consiglia di camminare a piedi nudi unicamente in ambienti controllati, per non correre alcun rischio di procurarsi delle ferite. Per tutti gli altri vale invece: «Il miglior percorso a piedi nudi inizia proprio davanti alla porta di casa.» Anche se si tratta di compierlo una volta al giorno fino alla bucalettere.

Attenzione, piedi dei bambini!

Tutte le scarpe dovrebbero avere un margine di 12 millimetri sulla lunghezza, indipendentemente che siano per adulti o per bambini. Nell'età dai 3 ai 6 anni i piedi crescono fino ad un millimetro al mese. È perciò importante che i genitori controllino sempre le scarpe dei loro figli. Secondo lo scienziato dello sport austriaco Wieland Kinz, la maggioranza dei bambini calza scarpe troppo piccole. E questo ha delle conseguenze. L'esperto ha potuto provare che le scarpe troppo piccole causano dei danni già ai bambini più piccoli. I loro piedi sono, nei primi anni di vita, morbidi come gomma, le ossa si formano gradatamente. Questo processo si conclude solo verso i 14 anni. Per questo motivo i loro piedi sono particolarmente suscettibili di deformità causate da calzature inadeguate.

La cosa migliore da fare è lasciare camminare i bambini quanto più possibile a piedi scalzi. Nei neonati si possono togliere spesso anche i calzini: con i piedini nudi i bambini si sentono comunque meglio. Mentre scoprono il mondo i piedi svolgono un ruolo centrale in ogni fase dello sviluppo, da quando iniziano a stare seduti autonomamente fino al gattonamento, e via via fino a quando si mettono in posizione eretta e camminano – e tutto va meglio a piedi nudi.

Maggiori informazioni sui piedi dei bambini, suggerimenti per l'acquisto di scarpe, rapporti e un semplice strumento di misura che rende molto facile l'acquisto di scarpe idonee anche per i genitori sono reperibili su:

www.freilaufen.ch
www.kinderfuesse.com

Elevata partecipazione alla 130ª Assemblea generale

L'Assemblea generale del 26 maggio 2023 ha visto una elevata partecipazione con circa 613 membri e ospiti riuniti al Centro Congressi Trafo di Baden. A causa delle elevate iscrizioni abbiamo dovuto reagire in tempi molto brevi riadattando gli spazi disponibili. L'Assemblea generale ha potuto inoltre essere seguita nella sala cinematografica noleggiata in aggiunta grazie alla diffusione digitale in diretta.

Nella sua relazione introduttiva dal titolo «Crescita nell'assicurazione malattie: maledizione o benedizione?», il Presidente del Consiglio di Amministrazione Dieter Boesch si è soffermato sui vantaggi e sui rischi di una forte crescita di clienti, come Aquilana ha sperimentato il 1° gennaio 2023. Ha illustrato quali ripercussioni questa situazione ha sull'organizzazione, sulle finanze ma anche sulla struttura della comunità di assicurati e quindi sulla compensazione dei rischi in tutta la Svizzera. Per i nostri assicurati questo non ha alcuna conseguenza negativa: in caso di un ulteriore adeguamento dei premi sussiste sempre l'opzione di cambiare l'assicuratore malattia. Aquilana continua a essere in ottima salute, non è un offerente a buon mercato e rimane indipendente.

In occasione dell'Assemblea generale di quest'anno, Josef Schuler, Vicepresidente da molto tempo, ha rassegnato le sue dimissioni. Si è reso quindi necessario trovare una soluzione qualificata per il suo successore. Nella persona della Prof.ssa Dr. iur. Agnes Leu di Scuol/GR è stato identificato il profilo più adeguato e la personalità più esperta per affrontare il restante periodo di carica fino al 2025 quale nuova Consigliera di Amministrazione. Vivissime congratulazioni!

Quest'anno non è pervenuta entro i termini prescritti alcuna mozione da parte dei membri. La trattazione degli affari correnti si è svolta in un clima tranquillo e costruttivo. Si è preso atto con grande interesse del Rapporto di gestione 2022 e del Conto annuale 2022 ed entrambi sono stati approvati a larghissima maggioranza. Anche il mandato dell'ufficio di revisione esterno indipendente, PricewaterhouseCoopers AG, Zurigo, è stato riconfermato ai sensi della mozione del Consiglio di Amministrazione. Con i loro chiari voti i presenti hanno sottolineato la loro grande fiducia nel lavoro svolto dagli organi dirigenti.

La prossima Assemblea generale avrà luogo il 24 maggio 2024 alle ore 17, sempre al Trafo di Baden.



Conto annuale 2022 – buoni risultati nonostante il difficile contesto

Aquilana ha potuto consolidare lo scorso anno la sua posizione di assicuratore malattia degno di fiducia nonostante un contesto economico estremamente difficile, il forte aumento del numero di assicurati nell'assicurazione di base già nel corso dell'anno e la nuova rapida crescita dei costi sanitari. I premi incassati hanno superato del 6,2% quelli dell'anno precedente raggiungendo CHF 183,5 mln. Le prestazioni assicurative nette nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie sono aumentate del 4,6% raggiungendo CHF 187,3 mln. Il risultato derivante dagli investimenti di capitale è sensibilmente peggiorato rispetto all'anno precedente con una rendita negativa del 3,85%. I costi amministrativi, pari al 6,6% del totale dei premi dovuti (LAMal + LCA), sono leggermente aumentati. Aquilana continua così a far parte, nel confronto competitivo nazionale, dei migliori della classe. Il capitale proprio di CHF 119 mln è rimasto pressoché uguale, inferiore solo di CHF 0,9 mln rispetto all'anno precedente. Sotto la linea di fondo compare un risultato finanziario con un'eccedenza di CHF 0,9 mln. Tenendo in considerazione il difficile contesto in cui ci muoviamo, questo risultato può essere definito molto buono.

La somma di bilancio è aumentata dello 0,7% attestandosi a CHF 397,8 mln. Gli accantonamenti e le riserve costituiscono in totale, come nell'anno precedente, circa il 94% della somma di bilancio. I proventi risultanti dalla compensazione dei rischi ammontano a CHF 15,4 mln, corrispondente a un aumento di CHF 0,5 mln rispetto all'anno precedente. Questo è riconducibile alla modifica della struttura del portafoglio clienti nel corso dell'anno (+16%). I costi d'esercizio sono nuovamente aumentati nell'anno d'esercizio 2022, raggiungendo l'importo di CHF 13,1 mln. L'aumento del 7,4% rispetto allo scorso anno è riconducibile primariamente alle maggiori spese del personale e all'aumento delle uscite nel settore IT. Queste cifre sono una chiara dimostrazione della continuità dell'ottima condizione finanziaria di Aquilana.

Grazie al costante controllo dei costi, nell'anno d'esercizio 2022 sono stati possibili risparmi per circa CHF 3,1 mln.

Partendo da un portafoglio di 39'195 assicurati di base al 1° gennaio 2023, Aquilana ha potuto registrare nel corso dell'anno un chiaro aumento raggiungendo il numero di 45'456 assicurati di base. Grazie all'elevata disponibilità dei clienti a effettuare dei cambiamenti, al lancio del nuovo modello assicurativo alternativo digitale SMARTMED e all'ottimo posizionamento dei premi – primariamente nei Cantoni AG, BE e TI – Aquilana ha conseguito, nell'autunno 2022, un sensibile aumento del numero di nuovi clienti.

Il 1° gennaio 2023 Aquilana ha registrato la maggiore crescita nella sua storia del numero di assicurati di base: 69'700. Un importante contributo a questo aumento è dovuto al nuovo modello assicurativo alternativo SMARTMED. Sono circa 10'600 gli assicurati che hanno scelto questa nuova forma di assicurazione. Una crescente consapevolezza dei costi e il desiderio di un contatto individuale con il personale medico si traducono in un'interrotta richiesta del modello del medico di famiglia. In questo contesto al 1° gennaio 2023 risultavano assicurate presso Aquilana 30'800 persone, circa 12'800 più dell'anno precedente. La quota di assicurati con franchigia opzionale ammonta, nell'assicurazione di base, a circa il 50%, con un aumento rispetto all'anno precedente del 12% dovuto alla nuova struttura del portafoglio clienti.

Aquilana SMARTMED – conteggio delle prestazioni mediche tramite Medgate

Con il lancio di Aquilana SMARTMED, in data 1° gennaio 2023, 10'600 assicurati avevano deciso a favore di questo modello, una cifra pari al 15,3% di tutti gli assicurati di base. Oltre a una landing page ben strutturata, abbiamo allestito per i nostri assicurati un'ampia serie di informazioni e dei promemoria in quattro lingue, che possono essere ripresi in ogni momento dalla nostra pagina dei prodotti.

A tutti gli assicurati di Aquilana SMARTMED abbiamo inoltre fornito per e-mail, nel dicembre 2022 e a fine marzo 2023, informazioni sulle particolarità che contraddistinguono questo nuovo modello. Aquilana SMARTMED si differenzia, rispetto ai tradizionali modelli di telemedicina, per le seguenti caratteristiche:



Primo punto di contatto tramite triage dell'IA

Un funzionale triage digitale per la telemedicina (video, telefono, chat) oppure, eventualmente, una consultazione reale mediante l'utilizzo della Medgate App



Consultazione per telemedicina

Consulenza medica e trattamento via video, telefono o chat con medici Medgate dopo aver effettuato il triage dell'IA nella Medgate App



Consultazione reale

La scelta del fornitore di prestazioni, p. es. il medico di famiglia, è possibile solo successivamente, quando il triage dell'IA lo raccomanda effettivamente nel caso in questione



Consultazione di specialisti

Scelta nell'ambito del Medgate Partner Network, www.medgatepartnernetwork.ch



Degenza ospedaliera e intervento chirurgico +41 61 551 01 88

Prima di una degenza stazionaria pianificabile in ospedale o di un intervento chirurgico va richiesta la prestazione di servizio di BetterDoc



Fatturazione TARMED

Per gli assicurati SMARTMED, tutte le consulenze e i trattamenti medici effettuati in Svizzera da medici Medgate via video, telefono o chat vengono conteggiati in base al TARMED e sottostanno alla partecipazione ai costi fissata per legge (franchigia annua e quota parte)

Fatturazione delle prestazioni mediche erogate da Medgate

I trattamenti ambulatoriali e stazionari vengono in linea di massima conteggiati in base alle corrispettive tariffe (p. es. TARMED). Lo stesso vale anche per i trattamenti medici multichannel e le consulenze via chat, video o telefono da parte dei medici Medgate. Anche questi vengono conteggiati in base al TARMED e sottostanno alla partecipazione ai costi, prevista dalla legge, della franchigia annua e della quota parte. In linea di massima le prestazioni fornite da Medgate sono più convenienti rispetto a quelle di una consultazione reale. Nel caso tuttavia di una consultazione medica da parte di Medgate, tramite app, vengono applicati dei supplementi conformemente alle tariffe TARMED quando il trattamento medico viene fornito al di fuori degli abituali orari di consultazione.

Medgate emette le sue fatture nell'ambito di processi standardizzati. I pazienti ricevono inoltre delle informazioni di carattere generale concernenti le tariffe e gli eventuali supplementi. La fatturazione viene effettuata direttamente ad Aquilana – gli assicurati SMARTMED non ricevono da Medgate alcuna copia della fattura ma solo un conteggio delle prestazioni di Aquilana. Attualmente Medgate sta verificando un adeguamento del processo, in modo che gli assicurati di Aquilana possano in futuro, grazie a una copia della fattura, verificare le prestazioni ricevute. In caso di domande o di contestazioni in merito a una fattura di Medgate o ad altre questioni amministrative, gli assicurati SMARTMED possono rivolgersi gratuitamente, negli orari d'ufficio, direttamente a Medgate (+41 61 377 88 28 o tramite la Medgate App).



Informatevi adesso (solo in tedesco):
www.aquilana.ch/versicherungen/grundversicherungen/smartmed

Yoga per le dita dei piedi

Così mettete in forma i vostri piedi

La parola toega è composta da toe – termine inglese per «dito del piede» – e yoga. Lo yoga per le dita dei piedi rafforza i piedi e facilita la loro mobilità. È inoltre d'aiuto in caso di deformità e migliora il portamento del corpo. In età avanzata i piedi robusti sono una parte importante della profilassi anticaduta. Camminate quanto più possibile a piedi nudi e inserite il toega tra i vostri esercizi quotidiani, per esempio nella routine mattutina o quando vi sedete davanti al televisore. Già solo dieci minuti al giorno fanno una grande differenza!

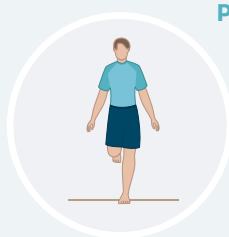
1. Mobilizzare

Prendete nelle vostre mani un piede, maneggiatelo e massaggiatelo. Divaricate tutte le dita o infilate negli interspazi tra le dita del piede le dita delle vostre mani e stringete l'intero piede. Per rendere il tutto più facile prendete con la mano destra il piede sinistro e viceversa. All'inizio potrete forse provare una sensazione di blocco o perfino dei dolori – riducete, se necessario, l'incidenza della manipolazione, tenendo presente che ogni giorno che passa i vostri piedi diventeranno più liberi e più mobili.

2. Rafforzare

In punta di piedi

Mettetevi in posizione eretta con i piedi paralleli e camminate lentamente per cinque secondi sulla punta dei piedi ritornando poi nella posizione originale. Potete variare il modo di stare sulla punta dei piedi stringendo nel contempo una piccola palla o un libro tra i talloni. La nuova posizione dei piedi attiva dei muscoli supplementari.



Posizione su una gamba

Restate su una gamba, rilassati quanto più possibile. Non irrigidite le spalle e respirate normalmente. Chi ripete ormai l'esercizio facilmente può chiudere gli occhi o contemporaneamente pulirsi i denti.



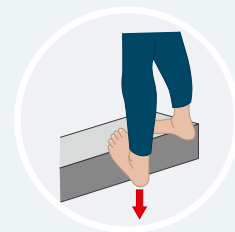
Alluci

Tentate di sollevare gli alluci mentre le altre dita dei piedi restano stese malferme sul pavimento (evitare di arricciarle!). Provate poi a fare l'esercizio al contrario. Lasciate gli alluci

distesi sul pavimento e tentate di sollevare le altre dita. Se fate fatica a sollevare uno degli alluci, può essere d'aiuto uno stimolo estraneo al corpo: accarezzate il vostro alluce con una matita, un righello od oggetti simili. In questo modo aiutate il vostro corpo a ritrovare il controllo motorio. E se all'inizio il movimento fosse quasi impercettibile, abbiate pazienza e persistete!

3. Distendere

Mettetevi in piedi su una scala in modo che il tallone di una gamba rimanga sospeso in aria e che solo le eminenze della pianta del piede si appoggino sul gradino. Rilassate ora la muscolatura dei polpacci e i tendini d'Achille in modo che la gamba si estenda e spingetela verso il basso.



Corsi e consulenza

Per coloro che desiderassero una maggiore ispirazione o più istruzioni in merito al fitness del piede: Roman Gull offre oltre al coaching individuale anche diversi corsi per gruppi in Argovia e Turgovia. Tiene inoltre delle conferenze sul tema «Piedi felici dei bambini». Insegna, seguendo il metodo Freilauf (corsa libera), il training dei piedi programmato con esercizi di consapevolezza e lo stare in ambienti naturali per rafforzare oltre che i piedi anche la percezione del proprio corpo in generale.

www.freilaufen.ch