



**Previsioni dei costi  
AOMS 2023 e 2024**

| Pagina 3

**I premi seguono  
l'evoluzione  
dei costi**

| Pagine 3-4

**Buonanotte! Consigli  
per dormire bene**

| Pagina 8

**AQTUELL** <sup>3</sup>/<sub>23</sub>

News per i clienti 3, ottobre 2023



## Cara lettrice, caro lettore,

prima la comunicazione relativa ai presunti aumenti dei canoni di locazione, poi l'annuncio del notevole aumento dei costi dell'energia elettrica e infine l'informazione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) sul chiaro aumento dei premi dell'assicurazione malattia obbligatoria: un autunno con tante notizie funeste. A molti assicurati, in particolare famiglie, non sarà risparmiato un doloroso prelievo dal loro portafoglio dovuto alla concomitanza dei fattori citati. L'esplosione dei premi nell'assicurazione malattia rispecchia in primo luogo il forte aumento dei costi della salute. Nel solo 2021 gli esborsi per la copertura dei costi della salute in Svizzera sono stati di 86 miliardi di franchi, che corrisponde a una crescita del 5,9%. Circa 36 miliardi dei costi complessivi della salute in Svizzera sono coperti dall'assicurazione di base. I costanti aumenti sono purtroppo un'inevitabile conseguenza del continuo aumento dei costi della salute. Sfortunatamente, fino ad oggi non è stato possibile interrompere questa spirale di crescita con un'attenuazione sostenibile e duratura dei costi. Tutti gli attori sono chiamati in causa, in particolare i politici con potere decisionale che influiscono in modo fondamentale sulle regole del gioco nell'ambito della sanità pubblica e dell'assicurazione sociale malattia.

La crescita dei costi lascerà le sue tracce anche in Aquilana. Grazie alla nostra solida base finanziaria siamo però nella posizione di poterla sopportare. Potrete sempre confidare su Aquilana quale partner leale e concorrenziale. Avete delle domande in merito alla vostra attuale soluzione assicurativa o desiderereste saperne di più sulle vostre possibilità di risparmio? Saremmo lieti di illustrarvi quali possibilità avete passando a un modello assicurativo alternativo o con l'adeguamento della vostra franchigia.

In questa edizione di **AQTUELL** vi ragguagliamo sia sull'evoluzione dei premi per il 1° gennaio 2024 sia sugli eccellenti risultati conseguiti nello studio di benchmark AmPuls, sulle nostre ottime valutazioni relative ai portali comparativi e su ulteriori importanti novità. Vi auguro una piacevole lettura.

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](mailto:kundendienst@aquilana.ch). Oppure utilizzate la funzione messaggi del portale per i clienti sotto [www.myaquilana.ch](http://www.myaquilana.ch).

### Seguitemi



### Impressum

#### Editore

Aquilana Versicherungen, Baden  
**Concetto e configurazione grafica**  
visavis AG Kommunikationsnetzwerk

#### Traduzione

Inter-Translations SA

#### Correttore

sprach-art

#### Stampa

Köpflipartners AG

#### Tiratura complessiva

45'400 copie

#### Frequenza della pubblicazione

3 volte all'anno in it, de, fr, en  
Prossima edizione: febbraio 2024

CLIMA-NEUTRALE |

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

## Previsioni dei costi AOMS 2023 e 2024

Per molte svizzere e molti svizzeri le spese sanitarie rappresentano un grosso aggravio. Dall'introduzione nel 1996 della Legge sull'assicurazione malattie, i costi nell'assicurazione di base sono più che raddoppiati. E da anni i costi della salute crescono più rapidamente dei salari e del prodotto interno lordo. Questo disaccoppiamento del tasso d'incremento fa sì che le spese per la salute incidano sempre più pesantemente sul budget personale delle assicurate e degli assicurati. Dopo parecchi anni di stabilità nell'evoluzione dei premi, già nello scorso anno la situazione è cambiata. E questo trend continua anche quest'anno. Secondo *santésuisse*, l'associazione mantello degli assicuratori malattia svizzeri, i costi dell'assicurazione di base sono sensibilmente aumentati nella prima metà del 2023 e questo in quasi tutti i settori di prestazioni. Uno sguardo sui diversi fornitori di prestazioni mostra che i costi per la fisioterapia sono aumentati, fino a metà 2023, del 10%. Anche nel settore stazionario l'evoluzione è preoccupante, nonostante la costante crescita degli interventi ambulatoriali e senza ricovero ospedaliero (+7%). Mentre i costi nelle case di cura sono rimasti quasi stabili, Spitex e le spese per i medicinali registrano un forte aumento (+5%). Da luglio 2022 gli psicoterapeuti che hanno concluso una formazione di base psicologica possono convenzionarsi con l'assicurazione di base senza dovere farsi assumere da uno psichiatra. Con quasi 6000 psicoterapeuti questo ha determinato non solo un ampliamento dell'offerta ma anche un drastico aumento dei costi, di circa il 60%, dei trattamenti psicoterapeutici. Insieme ai circa 3000 psichiatri liberi professionisti ci sono attualmente circa 9000 terapeuti per le persone con problemi psichici. Il Centro di ricerca congiunturale dell'ETH di Zurigo (KOF) ha previsto, nel suo ultimo studio pubblicato nel giugno 2023, un aumento medio cantonale nel 2023 dei costi pro-capite della AOMS oscillante tra il 2,2% e il 6,4%. A seconda poi del Cantone si prevede che si possa anche raggiungere un aumento del 9,9%. Per il 2024 il KOF prevede dei tassi di crescita cantonali con un valore medio tra l'1,9% e il 6,1%. Il valore massimo della previsione di crescita ammonta, a seconda del Cantone, al 9,8%.

## I premi seguono l'evoluzione dei costi

I round tariffari nell'assicurazione di base dal 2019 al 2022 sono stati senza dubbio i più convenienti a livello svizzero. I premi, però, non sono stati sempre sufficienti per coprire i costi effettivi dell'assicurazione di base. Le lacune hanno dovuto essere coperte attingendo alle riserve. Gli assicuratori malattia hanno dato un impor-

tante contributo per evitare aumenti dei premi e per consentire perfino delle riduzioni. Su richiesta politica e in considerazione delle difficoltà create dal coronavirus, gli assicuratori malattia hanno ridotto le loro riserve per sostenere nel migliore dei modi gli assicurati. L'evoluzione dei costi, la riduzione delle riserve e il difficile contesto dei mercati finanziari hanno determinato una sensibile diminuzione delle quote di solvibilità degli assicuratori malattia. Anche quest'anno i costi della salute sono aumentati in modo significativo. È risaputo che i premi sono l'immagine riflessa dei costi. Tutto ciò avrà purtroppo dolorose conseguenze per i contribuenti e gli assicurati nel round dei premi 2024. Affinché gli assicuratori abbiano la possibilità di redigere nel prossimo anno un bilancio equilibrato, è indispensabile un aumento dei premi in grado di coprire i costi, non da ultimo anche per evitare sbalzi successivi dei premi ancora più elevati. Un'ulteriore riduzione delle riserve potrebbe creare, per i singoli assicuratori malattia, una situazione finanziaria deteriorata. I pesanti adeguamenti dei premi nell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) a partire dal 1° gennaio 2024 saranno inevitabili anche per la nostra cassa. Aquilana dispone di un solido bilancio finanziario (riserve e accantonamenti). Mantenere stabile questa base a lungo termine è importante anche per i nostri assicurati. Perché solo una cassa sana può soddisfare in modo responsabile e orientato al cliente il suo margine di manovra imprenditoriale e adempiere ai suoi obblighi di prestazione nei confronti di assicurati e partner in forma corretta e puntuale.

### Premi AOMS 2024 in Svizzera

Le previsioni di elevati adeguamenti delle tariffe nell'assicurazione di base per il 2024 sono state ampiamente confermate. In vista del prossimo anno risulta evidente che, a causa della forte crescita dell'evoluzione dei costi, la struttura di rischio del portafoglio degli assicurati e le determinanti disposizioni di vigilanza da parte dell'UFSP nell'ambito della procedura di approvazione dei premi, quelli dell'assicurazione di base risulteranno elevati in tutto il settore. Entro il 31 luglio gli assicuratori malattia, così come Aquilana, hanno dovuto far pervenire all'UFSP i loro premi per il 2024. A seconda della regione tariffaria, anche i nostri assicurati dovranno attingere a fondo nel proprio portafoglio. Le nostre proposte tariffarie, e quindi i premi nell'assicurazione di base (AOMS/CASA-MED/SMARTMED) validi dal 1° gennaio 2024, sono stati verificati dalle autorità di vigilanza ed è stato autorizzato l'adeguamento dei premi e, in parte, perfino imposto al livello indicato.

La banda di oscillazione dell'adeguamento delle tariffe nella AOMS per una persona adulta a partire dal 26° anno d'età, con una franchigia annua di CHF 300.– con copertura infortuni, si situa tra lo **0%** e il **12%**. **Le incidenze percentuali, rispettivamente in franchi, sulla situazione personale dei premi dei nostri assicurati dipendono dal Cantone di domicilio, dalla regione tariffaria, dall'età, dalla franchigia annua, dal modello assicurativo scelto, dall'inclusione o esclusione degli infortuni come pure da eventuali riduzioni degli sconti in particolari forme assicurative.** Gli effettivi aumenti individuali dei premi possono perciò risultare ancora più marcati rispetto a quelli esposti nella tabella sottostante:

Modifica dei premi	Cantoni / regioni tariffarie
0%	GL, TG
4%	JU
4,5%	UR
5%	BS, NW, SO
6%	GE, NE, ZH
6,5%	GR, VD
7%	ZG
8%	SH
8,5%	AG
9%	AR, AI, BL, FR, LU, OW, SZ, VS
9,5%	BE regione tariffaria 1
10%	SG
10,5%	BE regioni tariffarie 2 e 3
12%	TI

Adeguamenti dei premi dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie per adulti a decorrere dal 26° anno d'età con una franchigia minima di CHF 300.– all'anno e con copertura infortuni

### Premi 2024 per l'assicurazione individuale d'indennità giornaliera conformemente alla LAMal

I premi per l'assicurazione d'indennità giornaliera facoltativa (assicurazione perdita di salario) rimarranno stabili per il nuovo anno.

### Premi AOMS 2024 nell'UE

I nostri assicurati AOMS con domicilio in Francia, Gran Bretagna, Italia, Olanda, Portogallo e Spagna beneficeranno di un round tariffario senza aumenti. I premi AOMS per i nostri assicurati domiciliati in Germania aumentano dell'8% e per gli assicurati domiciliati in Austria del 4%, questo per la tariffa di base per adulti a partire dal 26° anno d'età con copertura infortuni e sempre con una franchigia annua ordinaria di CHF 300.–.

### Premi 2024 per le assicurazioni complementari: round tariffario senza aumenti

Buone notizie per quanto riguarda le nostre assicurazioni complementari. Le tariffe dei nostri prodotti assicurativi secondo la LCA vengono risparmiate da un aumento generalizzato dovuto al rincaro. Degli adeguamenti dei premi vengono applicati solo in caso di una modifica dovuta al passaggio in un nuovo scaglione tariffario. Il rapporto prezzo-prestazioni delle nostre assicurazioni complementari ambulatoriali (PLUS, TOP, assicurazione cure dentarie livelli I e II) e stazionarie (reparto comune, semiprivato e privato) resta così estremamente interessante.

## App e portali per i clienti myAquilana – miglioramento della comodità d'uso

A fine anno myAquilana sperimenterà un ulteriore update con l'obiettivo di configurare in modo analogo la comodità d'uso conforme a iOS e Android. Lavoriamo per migliorare la funzionalità del sistema e non mancheremo di informare i nostri utenti di myAquilana a tempo opportuno.

Attualmente annoveriamo complessivamente circa 23'900 utenti di myAquilana registrati; il numero dei clienti digitalizzati si aggira intorno ai 36'200 assicurati (numero di assicurati che attualmente sono gestiti tramite il portale per i clienti o l'app myAquilana). Questo corrisponde a un ragguardevole tasso di digitalizzazione del 51,5%. Siamo lieti di questa fiducia e vi ringraziamo. Se non utilizzate ancora myAquilana, potete registrarvi in ogni momento su [www.myaquilana.ch](http://www.myaquilana.ch) oppure scaricando l'app myAquilana.





## Grado di soddisfazione dei clienti e immagine complessiva – i voti migliori per Aquilana

Che si tratti dell'istituto di ricerche di mercato AmPuls Market Research AG, di comparis.ch, di bonus.ch o dei sondaggi condotti tra i propri clienti – anche quest'anno Aquilana è stata premiata più volte.

Siamo molto orgogliosi del fatto che Aquilana abbia ottenuto, nell'ambito dello studio di benchmark per il tracking delle assicurazioni malattia 2023 condotto dall'indipendente istituto lucernese di ricerche di mercato AmPuls, due posti sul podio: il primo nel grado di soddisfazione dei clienti e il secondo posto per l'immagine complessiva. Anche nell'esame dei risultati dettagliati, Aquilana ha ottenuto una posizione preminente in molti settori del benchmark.

Come già nel 2022, anche quest'anno Aquilana ha ottenuto con grande piacere, nel sondaggio sul grado di soddisfazione condotto da comparis.ch, il voto più alto 5,2, conquistando così il primo posto. Anche nel sondaggio condotto dal portale di comparazione bonus.ch, Aquilana ha conquistato un posto sul podio.

Questi riconoscimenti confermano il nostro costante impegno volto a offrire ai clienti la migliore esperienza. Siamo estremamente grati per la fiducia accordataci dai nostri oltre 70'000 assicurati e per il sostegno coscienzioso delle nostre collaboratrici e dei nostri collaboratori. Insieme facciamo la differenza!



Trovate ulteriori informazioni rispetto alla soddisfazione dei clienti sotto: [www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit](http://www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit)



## Sonno: silenzioso elisir di vita

**Trascurriamo circa un terzo della nostra vita dormendo. Tuttavia, un numero sempre più crescente di persone lamentano disturbi del sonno. Questo ha delle ricadute sul benessere e sulla salute.**

Il riposo notturno è necessario per poter svolgere le normali funzioni quotidiane. «Durante il sonno siamo confrontati con nuovi input dall'esterno», spiega Christine Blume, ricercatrice del sonno presso il Centro di cronobiologia dell'Università di Basilea. Poche impressioni sensoriali, meno agenti patogeni, nessun compito cognitivo o motorio. «Una situazione ideale per ripristinare le risorse che in stato di veglia devono funzionare senza intoppi.» Il sonno non è uno stato passivo, come si è pensato per molto tempo. Al contrario, mentre noi dormiamo si liberano degli ormoni della crescita, vengono riparati i danni ai tessuti, contrastate le infezioni e rafforzate le difese immunitarie. Inoltre, il cervello si libera dai prodotti del metabolismo che si accumulano durante lo stato di veglia. Anche per la formazione di una memoria durevole nel tempo il riposo notturno è essenziale.

Un buon sonno viene considerato, oltre al movimento e all'alimentazione, un importante fattore per la salute. La maggior parte delle persone hanno bisogno di sette a nove ore di sonno. Chi afferma che a lui sono sufficienti solo quattro ore di sonno o fa parte di una piccolissima minoranza oppure prende un grosso abbaglio. Degli studi evidenziano che gli adulti che dormono otto ore vivono più a lungo. Ma cosa fare se notte dopo notte si resta svegli? Troverete degli utili **consigli** della terapeuta del sonno Christine Blume a **pagina 8**.



Chiarimenti tratti dal Regno del Sonno della giornalista scientifica Ilka Knigge e della ricercatrice del sonno Dott.ssa Christine Blume: [www.deutschlandfunknova.de/podcasts/landingpage/ueber-schlafen](http://www.deutschlandfunknova.de/podcasts/landingpage/ueber-schlafen)

## Questo cambia dal 1° gennaio 2024

### **Assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie Limitazione degli sconti in particolari forme assicurative (franchigie a scelta e modelli assicurativi alternativi)**

La riduzione dei premi in caso di franchigie a scelta in combinazione con la limitata selezione dei fornitori di prestazioni è assoggettata a precise disposizioni legali che devono essere rispettate nella fase di determinare i premi. Lo sconto massimo ammesso per le franchigie a scelta vale anche all'interno della forma assicurativa scelta. Nel calcolo degli sconti per i modelli assicurativi alternativi (CASAMED e SMARTMED) devono inoltre essere rispettate ulteriori disposizioni, in particolare l'osservanza del valore medio di tutti i livelli di franchigia e Cantoni. Ne consegue che gli sconti, in particolare per il modello assicurativo SMARTMED, devono essere ridotti a decorrere dal 1° gennaio 2024 a seconda della franchigia scelta.

### **Sconto per bambini da 0 a 18 anni**

Lo sconto sui premi per bambini fino al 18° anno d'età compiuto ammonta al 78% della tariffa degli adulti e resta invariato. Anche lo sconto per famiglie del 50% del premio per bambini a decorrere dal terzo figlio all'interno della stessa famiglia continua a essere valido.

### **Assicurati nati nel 1998 e 2005**

Gli assicurati che hanno compiuto il loro 18° anno d'età verranno inseriti, dal 1° gennaio 2024, nello scaglione di premio degli adulti dai 19 ai 25 anni. Decade con questo il precedente sconto per bambini. Nello stesso tempo interviene automaticamente, in caso di un'assicurazione con franchigia a scelta, un'attribuzione nel rispettivo livello di franchigia per adulti. Fino al 25° anno d'età tuttavia, concediamo a tutti gli assicurati uno sconto per giovani in modo che i loro premi siano inferiori del 26% al premio per adulti.

La LAMal prevede che al compimento del 25° anno d'età ai giovani assicurati non possa più essere concesso alcuno sconto per giovani. Dal 26° anno d'età ha perciò luogo l'attribuzione nei premi per adulti.

Per ottenere un premio più conveniente suggeriamo ai nostri assicurati nati nel 1998 e 2005 di prendere in considerazione la scelta di un aumento della loro franchigia annua oppure il passaggio dalla tradizionale forma assicurativa a un altro modello assicurativo (CASAMED oppure SMARTMED).

### **Assicurati nati nel 1958 e 1959**

Con il raggiungimento dell'età ordinaria dell'AVS inizia una nuova fase della vita – anche dal punto di vista assicurativo. In linea di massima, a tutti gli assicurati nell'assicurazione di base, al momento dell'entrata nell'età AVS e previa notifica scritta alle persone interessate, viene automaticamente in-

serita la copertura infortuni obbligatoria. Agli assicurati che dopo il raggiungimento dell'età ordinaria dell'AVS hanno fornito già nell'anno in corso un documento attestante la continuità della loro attività, viene sospesa la copertura infortuni nell'assicurazione di base fino al massimo al termine dell'anno civile. Questo documento va rinnovato una volta all'anno fino al pensionamento definitivo e deve esserci inviato prima dell'inizio dell'anno successivo. Per gli assicurati che dimostreranno di continuare la loro attività professionale al 1° gennaio 2024, l'inclusione nella copertura infortuni verrà nuovamente sospesa.

### **Nuova edizione delle condizioni d'assicurazione per le assicurazioni di base (CGA LAMal, edizione 2024)**

Con l'entrata in vigore il 1° settembre 2023 della Legge sulla protezione dei dati in Svizzera, totalmente riveduta, nella nuova edizione 2024 delle CGA LAMal è stata estesa per le persone fisiche, con un nuovo articolo G2 cpv. 1 e cpv. 2, la protezione dei dati. In questo articolo viene tra l'altro stabilito lo scopo dell'elaborazione dei dati personali. Con l'inserimento del nuovo articolo, la numerazione per le successive disposizioni è stata modificata passando dalla precedente numerazione da G2 a G5 alla nuova numerazione da G3 a G6.

Per la concessione dello sconto per famiglie a decorrere dal terzo figlio, precedentemente uno dei genitori doveva essere assicurato presso Aquilana. Questa dipendenza è stata ora annullata nell'art. E3 cpv. 1. Lo sconto per famiglie a partire dal terzo figlio viene perciò concesso anche quando non c'è alcun genitore assicurato presso Aquilana.

Nelle condizioni complementari CASAMED e SMARTMED, gli accenni sulla protezione dei dati negli art. M1, S1 cpv. 1 e 4 vengono cancellati o verranno apportate delle aggiunte al contenuto. La nuova edizione delle CGA può essere richiamata sotto [www.aquilana.ch](http://www.aquilana.ch) → SERVICE → Bestimmungen & Formulare.

### **Assicurazioni complementari**

#### **Nuova edizione delle condizioni d'assicurazione per le assicurazioni complementari delle cure medico-sanitarie (CGA edizione 2024 e CGA edizione 2015, versione riveduta 2024)**

Anche le condizioni d'assicurazione per le assicurazioni complementari sono state adeguate a seguito della nuova Legge sulla protezione dei dati e figureranno il 1° gennaio 2024 nella nuova edizione.

Le CGA edizione 2015 (versione riveduta 2024), rispettivamente le CGA edizione 2024, entreranno in vigore automaticamente in gennaio 2024, nella misura in cui voi non richiediate esplicitamente il mantenimento della precedente versione delle CGA. Per gli assicurati che gestiscono le loro assicurazioni complementari in conformità alle CGA edizione 2015 (versione riveduta 2023), dal 1° gennaio 2024 saranno

determinanti le CGA edizione 2015 (versione riveduta 2024). E per gli assicurati che gestiscono le loro assicurazioni complementari conformemente alle CGA edizione 2023, dal 1° gennaio 2024 saranno determinanti le CGA edizione 2024. Le nuove edizioni possono essere scaricate su [www.aquilana.ch](http://www.aquilana.ch) → **SERVICE** → **Bestimmungen & Formulare**. Qui di seguito viene riportato un quadro d'insieme delle relative modifiche:

Modifica	CGA edizione 2015 (versione riveduta 2024)	CGA edizione 2024
Completamento del titolo con protezione dei dati		Informazione ai clienti in base alla LCA / protezione dei dati
Aggiunta di contenuto ai fini dell'elaborazione dei dati personali		Cifra 9 Informazione ai clienti in base alla LCA / protezione dei dati
Adeguamenti del contenuto e precisazioni riguardanti la registrazione e l'elaborazione dei dati		Art. 32 cpv. 1 e cpv. 2
Nuovo capoverso con l'avvertenza sulla dichiarazione sulla protezione dei dati sotto <a href="http://www.aquilana.ch/datenschutz">www.aquilana.ch/datenschutz</a>		Art. 32 cpv. 3
Modifica del titolo da «Registrazione ed elaborazione dei dati» a «Protezione dei dati» unitamente ad adeguamenti del contenuto e informazioni sulla gestione dei dati personali	Art. 33 cpv. 1 e cpv. 2	

### Cambiamento del gruppo d'età nelle assicurazioni complementari

In base alla vostra effettiva età e a seconda del vostro anno di nascita e dell'assicurazione complementare stipulata è possibile che dal 1° gennaio 2024 abbia luogo una incorporazione in un gruppo d'età tariffario più elevato. Questo riguarda le assicurazioni complementari PLUS, TOP, cure dentarie (livelli I e II), cure ospedaliere (reparto comune, semiprivato e privato) e le assicurazioni di capitale UTI e KTI. Le informazioni precise sul prodotto sono riportate, insieme al premio mensile, sulla vostra polizza.

### Interessanti possibilità di risparmio

Un primo passo è quello di usufruire di una consulenza competente e orientata al fabbisogno. Si possono così evitare doppie e/o sovrassicurazioni. Contattate i nostri consulenti per la clientela per capire dove poter alleggerire efficacemente il vostro budget dei premi o per verificare sul nostro sito web le possibilità di risparmio.



Trovate ulteriori informazioni sulle nostre possibilità di risparmio sotto: [www.aquilana.ch/praeemien-sparen](http://www.aquilana.ch/praeemien-sparen)

### Diversi

#### Contributo ambientale 2024

In allegato ricevete, insieme alla vostra polizza personale, il foglio informativo relativo alle tasse ambientali che è stato pubblicato dall'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM). Nel 2024 ai

nostri assicurati con domicilio in Svizzera verranno rimborsati CHF 64.20 (al mese: CHF 5.35) derivanti dai proventi delle tasse ambientali (tassa sul CO<sub>2</sub> e tassa d'incentivazione sui COV). Questo importo verrà compensato con il vostro premio dell'assicurazione di base, come potete constatare sulla vostra polizza d'assicurazione.

#### Polizza d'assicurazione 2024

Potete rilevare il vostro premio assicurativo personale dall'allegata polizza d'assicurazione valida dal 1° gennaio 2024. Controllatela attentamente e comunicateci subito eventuali rettifiche da apportare. Nello stesso tempo vi preghiamo di conservare sempre con cura la vostra polizza d'assicurazione personale qualora doveste utilizzarla in futuro quale documento di prova per riscuotere, per esempio, eventuali contributi relativi alla riduzione dei premi. Un sincero grazie!

#### Termine per i cambiamenti entro il 30 novembre 2023

Qualora desideraste per il 1° gennaio 2024 effettuare un adeguamento della vostra attuale copertura assicurativa (per esempio modificare la franchigia, includere o escludere la copertura infortuni nell'assicurazione di base, passare a un altro modello assicurativo), vi preghiamo di comunicarci per iscritto e sollecitamente le modifiche desiderate – al più tardi entro il 30 novembre 2023 – oppure potete farlo voi stessi online su [www.aquilana.ch](http://www.aquilana.ch) → **SERVICE** o tramite il vostro **account myAquilana**. Preghiamo gli assicurati che intendessero modificare la loro periodicità di pagamento e beneficiare così di un generoso sconto, di comunicarcelo al più tardi entro il 30 novembre 2023. Questo a causa della modalità di incasso anticipato dei premi.

#### Termini di disdetta

Il termine di disdetta ordinaria per le assicurazioni complementari è già scaduto il 30 settembre 2023. Le assicurazioni complementari possono perciò essere disdette per il 31 dicembre 2023 solo in caso di un adeguamento delle tariffe. Questo richiede la forma scritta e l'arrivo per posta a noi entro, al più tardi, il 30 novembre 2023. Tenete p.f. presente che a partire dal 65° anno d'età un declassamento dell'assicurazione verrà considerato definitivo e irrevocabile.

Se prevedete un cambio di assicuratore per l'assicurazione di base, la vostra disdetta scritta deve pervenirci al più tardi entro il 30 novembre 2023. Inoltre, per motivi di carattere giuridico un cambiamento di assicuratore può avvenire solo se non vi è in essere con Aquilana alcun mancato pagamento (per quanto riguarda sia i premi sia la partecipazione alle spese).

#### Quadro riassuntivo per la vostra dichiarazione d'imposta

Per la vostra prossima dichiarazione d'imposta riceverete automaticamente, al più tardi entro metà febbraio 2024, un quadro riassuntivo dei vostri premi e costi della salute per l'anno 2023.

# Buonanotte!

## Con questi consigli farete sonni lunghi e profondi

**Così come si va a letto, così si dorme. Per chi desidererebbe addormentarsi rapidamente, dormire tutta la notte e risvegliarsi riposato, la cosa migliore da fare è quella di occuparsi già durante il giorno del suo riposo notturno. La terapeuta del sonno Christine Blume sa come aiutarvi affinché alla sera possiate addormentarvi tranquillamente e cosa fare in caso di problemi del sonno.**

### Al mattino – fare il pieno di luce del giorno

Una passeggiata all'aria fresca, andare possibilmente a piedi al lavoro oppure consumare un pranzo al sole non migliora solo l'umore ma anche il sonno. Trascorrete all'aperto almeno mezz'ora – meglio abbinandola con del movimento.

### Al pomeriggio – evitare di dormire

Al pomeriggio un power nap può essere rilassante, sempre che il pisolino non sia troppo lungo e non risulti più dannoso che utile. Ora è importante organizzare il crescente bisogno di sonno (pressione del sonno) se non volete di notte restare sdraiati ma insonni.

### A partire dalle ore 16 – niente caffeina

Per chi fa fatica ad addormentarsi è meglio che nel tardo pomeriggio rinunci a bevande contenenti caffeina. Chi solitamente beve poco caffè può reagire particolarmente sensibile alla caffeina e limita il suo consumo già nella prima parte della giornata. Vale più la pratica che la grammatica.

### Alla sera – niente alcolici

È vero che l'alcol può aiutare l'addormentamento, ma rende però più difficile un sonno senza interruzioni. Ciò che prima rilassa, più tardi nella notte stressa il corpo. L'alcol aumenta i battiti cardiaci, è diuretico e rende instabile il sonno.

### 1 a 2 ore prima di coricarsi – il rituale per addormentarsi

Spegnete laptop, telefono cellulare e televisione e create voi stessi il vostro rituale serale: bevete una tazza di tè alle erbe con valeriana, melissa o lippolo. Meditare, fare un bagno caldo o scrivere su un diario aiutano a lasciare dietro di sé la giornata e a preparare il corpo all'imminente riposo notturno.

### E ora a letto – regolarità

Siete un'allodola e andate volentieri a letto presto o un gufo e scambiate la notte per il giorno? Trovate il vostro ritmo personale. Andate ogni giorno a letto se possibile alla stessa ora e alzatevi al mattino sempre alla stessa ora – meglio

anche nel fine settimana. Ma cosa ancora più importante: andate a letto solo quando siete veramente stanchi!

### Di notte – alzarsi invece che contare le pecore

Se non riuscite ad addormentarvi normalmente o vi svegliate di notte, non rimanete sdraiati nel letto! Alzatevi e occupatevi di qualcosa di rilassante, per esempio leggere o dipingere, fino a quando vi sentite nuovamente stanchi.

### In caso di disturbi del sonno – quando nonostante tutto non si riesce proprio

Difficoltà ad addormentarsi o insonnia possono essere curate in modo efficace. Se possono essere escluse cause fisiche, viene di regola prescritta una terapia cognitivo-comportamentale. I sonniferi devono essere assolutamente affidati a mani esperte. Rivolgetevi al vostro medico se il sonno vi procura più preoccupazioni che distensione.



## Terapia del sonno online

La terapia del sonno online KSM SOMNET, sviluppata sulla base di sperimentate strategie comportamentali terapeutiche, è d'aiuto nei disturbi cronici del sonno – e questo molto semplicemente a casa vostra.



Qui trovate ulteriori informazioni:  
[www.zurzachcare.ch/schlafmedizin/  
online-schlaftherapie](http://www.zurzachcare.ch/schlafmedizin/online-schlaftherapie)

Allegati: polizza(e) d'assicurazione 2024, foglio informativo dell'UFAM