

72*

Rivista clienti Atupri Autunno/inverno 2020

Colophon: Rivista clienti Atupri – una pubblicazione di Atupri Assicurazione della salute **Indirizzo della redazione:** Atupri Assicurazione della salute, Marketing e comunicazione, Zieglerstrasse 29, 3001 Berna, redaktion@atupri.ch **Direzione:** Nadine Graf **Concezione, contenuti e design:** Scholz & Friends **Traduzione:** Apostroph AG, Lucerna **Stampa:** Vogt-Schild Druck AG, Derendingen **Carta:** carta priva di cellulosa; busta per spedizione in pellicola di plastica ecologica (PE) **Foto:** copyright Atupri **Sito web:** atupri.ch

Copyright: riproduzione consentita solo previa autorizzazione scritta. Pubblicazione 2 volte all'anno in italiano, tedesco e francese. **Tiratura totale:** 125 000 copie

«Sano è ciò che ti fa bene.»

Per qualcuno è la bici, per altri una buona cena. Abbiamo rivolto domande sul benessere a 1'254 persone sul territorio svizzero. Nella rivista scoprite le risposte. E per una volta chiedete a voi stessi: cosa mi fa stare bene?

atupri
L'assicuratore della salute

- 4 Il concetto individuale di salute**
Vi presentiamo il motto «Sano è ciò che ti fa bene».
- 6 Vivere sani**
7 consigli per dormire bene.
- 7 Rilassarsi e alimentarsi in modo più sostenibile**
Visitate i nostri eventi AtupriFit Digital.
- 8 I nostri modelli assicurativi**
Vi mostriamo quanto può essere semplice un'assicurazione.
- 10 Protezione aggiuntiva**
Con l'assicurazione complementare Mivita Reala ora siete ancora più protetti.
- 11 Consulenza personale**
Risposte alle domande frequenti.
- 12 Cosa fa bene alla popolazione svizzera**
Scoprite cosa è «sano» per le svizzere e gli svizzeri.
- 14 Fuga dalla routine**
Usufruite delle allettanti offerte della Mammut Alpine School.
- 15 Pagamento innovativo**
Pagate i premi Atupri in criptovaluta.



Gentili clienti,

se chiedete a Google cosa è sano, otterrete innumerevoli risultati. Il tema è ricco di sfaccettature e le opinioni in merito sono numerose. Non esiste una risposta univoca a questa domanda.

Per me, la salute è qualcosa di molto personale e individuale. Ogni essere umano ne ha una diversa percezione. Movimento, alimentazione o sonno: trovare l'equilibrio giusto per sé è la chiave per raggiungere il benessere. E quindi le condizioni ottimali per la salute.

«Cosa ti fa stare bene?» Abbiamo rivolto questa domanda a varie persone in tutta la Svizzera. Le risposte ottenute ci hanno indotti a riformulare la definizione di salute. Nelle prossime pagine troverete maggiori informazioni su questo nuovo concetto di salute e sullo studio.

Ispirandoci liberamente al motto «Sano è ciò che ti fa bene», vi accompagniamo lungo il percorso verso il benessere individuale. Ne fa parte anche ascoltare se stessi e fare ciò che ci consente di trovare un equilibrio e ci dà piacere e soddisfazione.

La lettura di questa rivista è un buon inizio!
Cordialmente

Christof Zürcher
Presidente della direzione generale

Sano è ciò che ti fa bene.

Di preciso, cosa fa bene alla nostra salute individuale? Spesso conosciamo la risposta a questa domanda e sappiamo di cosa hanno bisogno il nostro corpo e la nostra anima. La salute non deve per forza essere associata a sport di resistenza, numero di passi o calorie. Tutto è più facile se lo vivete con più gioia. A volte la cosa giusta è «avere tempo per sé» o semplicemente concedersi un pezzetto di cioccolato. Per saperlo con esattezza, abbiamo condotto uno studio, nell'ambito del quale abbiamo chiesto a oltre 1'200 svizzeri cosa significa per loro personalmente essere in salute. Maggiori informazioni alle pagine 12 e 13 della rivista.

Maggiori dettagli su atupri.ch/salute



Volete saperne di più?

Visitate il nostro sito atupri.ch/salute e tenetevi aggiornati seguendoci su Facebook, Instagram e Twitter! Vi aspettiamo!

Noi di Atupri sosteniamo uno stile di vita individuale e rilassato che definiamo «Sano è ciò che ti fa bene», ponendo al centro il vostro benessere. Perciò siamo al vostro fianco come assicuratore della salute in ogni fase della vita, con un orecchio attento alle vostre esigenze. Non esitate a contattarci se avete richieste o suggerimenti.

Atupri vi assiste individualmente. Scoprite le nostre prestazioni su misura per le vostre esigenze, che oltre a promuovere la salute semplificano anche la quotidianità, come ad esempio:

- **contributi agli abbonamenti fitness**
- **offerte di corsi nel campo della nutrizione e della lotta allo stress**
- **rivitalizzanti offerte per il tempo libero per evadere dalla routine**
- **approfondimenti su movimento, alimentazione e salute mentale su atupri.ch**
- **test della salute digitali**

Cercate ispirazione sul nostro sito atupri.ch/salute, all'insegna del motto «Sano è ciò che ti fa bene».

7 consigli per dormire bene.



Chi dorme bene, è in forma anche con la mente e si sente meglio. Migliorate la qualità del vostro sonno con i consigli del dott. Sebastian Zaremba, direttore dell'ambulatorio di medicina del sonno dell'AMEOS Seeklinikum Brunnen.

- 1 Pianificate orari regolari per mangiare e dormire.**
- 2 Dopo il risveglio, alzatevi rapidamente e non restate troppo a lungo sdraiati da svegli.**
- 3 Evitate in camera da letto dispositivi elettronici e luce blu di TV, smartphone ecc.**
- 4 Utilizzate la classica sveglia al posto dello smartphone.**
- 5 Garantite un ambiente piacevole e ben temperato - tra i 16 e i 20 gradi.**
- 6 Non assumete caffeina né alimenti difficili da digerire nelle 3 a 4 ore prima di andare a dormire.**
- 7 Non praticate sport nelle 3 a 4 ore prima di andare a dormire.**

Scoprite di più sul sonno alla pagina atupri.ch/sonno



Premi stellari

Trascorrete quanto prima una notte indimenticabile sotto il cielo stellato in un bubble hotel a vostra scelta insieme a un'altra persona. O fate una gita individuale grazie a un buono di Jochen Schweizer. Per partecipare al gioco a premi, dovete solo rispondere alla domanda: «Cosa ti fa stare bene?»

Per maggiori informazioni sui premi e per partecipare al gioco, visitate: atupri.ch/vincere



Mettetevi in moto online.

Scoprite AtupriFit e iscrivetevi subito a uno dei nostri eventi digitali su: atupri.ch/atuprifit



Anche adesso, da casa, potete fare qualcosa per la vostra salute. Mettetevi in moto online con i nuovi eventi AtupriFit Digital, per vivere la salute alla vostra maniera personale. Registratevi e partecipate!



Fuggire dalla routine quotidiana ed entrare in un mondo di relax

Gestione dello stress e del sonno nella vita quotidiana
Giovedì, 29 ottobre 2020, ore 18

Il nostro life e business coach Pirmin Loetscher vi illustra le tecniche per ridurre lo stress e migliorare il sonno.



Alimentazione equilibrata e sostenibile (con Betty Bossi)

Alimentazione equilibrata e sostenibile
Martedì, 17 novembre 2020, ore 19

All'evento organizzato dalla Società Svizzera di Nutrizione (SSN) e Betty Bossi otterrete pratici consigli per un'alimentazione sana e sostenibile senza sprechi di cibo.

Ecco quanto può essere semplice un'assicurazione.

Il vostro attuale modello di assicurazione di base corrisponde ancora alle vostre esigenze? Se necessario, ora avete l'opportunità di cambiarlo.

I nostri modelli assicurativi a confronto.



TelFirst

Prima consulenza al telefono o tramite l'app Medgate. Poi potete scegliere liberamente il medico o lo specialista.

- Risparmiate sui premi: **almeno il 10%** rispetto al modello Standard.
- Un operatore medico qualificato è a vostra disposizione 24 ore su 24, 7 giorni su 7, al telefono o tramite l'app di Medgate.
- Dopo la consulenza potete scegliere liberamente il medico o lo specialista.
- Per le diagnosi semplici ricevete direttamente ricette, medicinali o certificati medici.



HMO

Treatment presso il vostro studio associato HMO di fiducia.

- Risparmiate sui premi: **almeno l'11%** rispetto al modello Standard.
- Primo trattamento e coordinamento del trattamento a cura del vostro medico HMO.
- All'interno dello studio medico HMO operano anche specialisti.
- C'è sempre un medico a disposizione, anche durante le ferie.



Standard

Massima libertà: scegliete semplicemente gli specialisti.

- Libera scelta del medico in tutta la Svizzera.
- Accesso in ogni momento a uno specialista di fiducia.



FlexCare

Prima consulenza al telefono, tramite l'app di Medgate o un centro medico partner Medgate.

- Risparmiate sui premi: **almeno il 10%** rispetto al modello Standard.
- Un operatore medico qualificato è a vostra disposizione 24 ore su 24, 7 giorni su 7, al telefono o tramite l'app di Medgate.
- Risparmiate tempo e denaro, poiché spesso non occorre una visita medica.
- Per le diagnosi semplici ricevete direttamente ricette, medicinali o certificati medici.



CareMed

Prima consulenza a cura del vostro medico di famiglia, che eventualmente vi indirizza a uno specialista.

- Risparmiate sui premi: **almeno il 10%** rispetto al modello Standard.
- Il primo interlocutore è il medico di famiglia che vi conosce e vi fornisce la consulenza ottimale.
- Se necessario, il medico di famiglia vi indirizza a uno specialista. In questo modo evitate inutili esami multipli.

Suggerimento

Potete rettificare la vostra assicurazione comodamente online sul portale clienti myAtupri.



Risparmiare sui premi è semplice.

Attualmente avete la possibilità di risparmiare sui premi? Scopritelo con l'aiuto di questa check list.

Ottimizzare la franchigia

Più alta è la franchigia, più basso è il premio.

Modello assicurativo

Passando a un altro modello si possono ridurre i costi.

Sconto bambini e giovani

Fino al 19° anno di vita concediamo uno sconto del 73% sul premio per gli adulti. Fino a 25 anni lo sconto è del 25%.

Copertura contro gli infortuni

Solo chi lavora meno di 8 ore alla settimana necessita di un'assicurazione contro gli infortuni.

Cambiare modalità di pagamento

Ad esempio concediamo fino al 2% di sconto per pagamenti annuali.

Servizio militare o civile

Durante il servizio è possibile sospendere l'assicurazione di base.

Diritto alla riduzione del premio

Il Cantone e la Confederazione intervengono in aiuto delle persone con un reddito basso con una riduzione del premio.

Contratto quadro (assicurazione complementare)

Gli assicurati godono di sconti interessanti se il datore di lavoro o l'associazione hanno un contratto quadro con Atupri.



Maggiori informazioni su:
atupri.ch/risparmiare-sui-premi

Ancora più prestazioni complementari.

L'assicurazione complementare Mivita offre una protezione completa, per una copertura ottimale. Dal 1° gennaio 2021 gli assicurati di Mivita Reala godranno di prestazioni complementari ancora maggiori. Le seguenti modifiche saranno attivate automaticamente, senza bisogno di alcun intervento da parte vostra.



Centri fitness

Siete pronti per uno stile di vita attivo? In futuro l'offerta comprenderà anche i centri fitness senza certificazione QualiCert.

Corsi per la salute

Ginnastica per la schiena o esercizi in gravidanza: l'importante è che facciano bene. Ora partecipiamo alle spese anche per i corsi senza certificazione QualiCert.

Yoga

Vi aiutiamo a trovare la pace interiore - con i corsi di yoga nelle vostre vicinanze.

Associazioni

Fate sport in compagnia. In futuro promuoveremo le adesioni ad associazioni sportive.



Tutti i dettagli su Mivita e sulle prestazioni complementari sono disponibili qui: atupri.ch/assicurazioni-complementari

Una risposta personale alle vostre FAQ.

I nostri consulenti rispondono a numerose domande ogni giorno. Tramite i canali digitali, per posta o di persona. Qui rispondiamo per voi a tre domande frequenti.



Altre domande?

Nessun problema. I nostri consulenti nei quattro Service Center di Berna, Losanna, Lucerna e Zurigo sono a vostra disposizione. Chiedete un colloquio personale all'indirizzo info@atupri.ch o al numero **0800 200 888**.

1

Cosa sono la franchigia e l'aliquota percentuale?

Scopritelo con l'aiuto del nostro video esplicativo: atupri.ch/video



2

Che significato hanno le singole posizioni sul conto del medico?

Con il Tarmed, il sistema tariffario utilizzato dai medici, le prestazioni ricevute vengono addebitate dal medico. Potete tuttavia richiedere la traduzione delle fatture Tarmed nel portale myAtupri. Così capirete ad esempio che dietro la «tonometria» si cela una normale visita oculistica. Maggiori informazioni su: atupri.ch/tarmed

4

Atupri mi paga l'abbonamento fitness?

Con l'assicurazione complementare Mivita Extensa e, dal 1° gennaio 2021 anche con Mivita Reala, Atupri vi offre un contributo anche per gli abbonamenti a un centro professionale senza certificazione QualiCert. Con Mivita Extensa il nostro contributo arriva fino a **CHF 300.- per anno civile**.

3

Qual è il modo migliore per presentare la mia fattura?

Preferibilmente con lo smartphone e la app myAtupri. Fotografate la fattura, inviatela, fatto! In seguito potrete seguire comodamente lo stato di elaborazione via app, dalle prestazioni pagate fino al rimborso. Potete anche verificare con un colpo d'occhio lo stato attuale della vostra franchigia. Maggiori informazioni su: atupri.ch/myatupri

Gli assicurati di Atupri sono soddisfatti

I nostri assicurati ci assegnano sempre ottime valutazioni su piattaforme di confronto come Comparis o Bonus. Apprezzano soprattutto la velocità di rimborso e l'assistenza. Ce la mettiamo tutta per rimanere all'altezza delle aspettative.



La salute mentale è prioritaria.

Avreste mai pensato che il fattore di influsso principale sulla nostra salute e sul nostro benessere fosse la psiche piuttosto che lo sport o l'alimentazione? Questo è il risultato emerso dal nostro studio sulla salute. Abbiamo sintetizzato per voi gli esiti più interessanti. Lasciatevi ispirare!

72*

Restate in forma anche con la mente.

* Con una percentuale del 72%, circa due terzi di tutta la popolazione svizzera ritiene che la psiche sia il fattore di salute più ricco di influssi.



28 %

Il piacere fa bene.

Sano è ciò che ti fa bene. Naturalmente è diverso per ogni persona. Rispondete spontaneamente a questa domanda: cosa mi fa bene? Oltre a concedersi una pausa/prendersi del tempo (15%) e fare movimento o sport a sufficienza (24%), per la maggior parte delle persone svizzere significa anche il piacere di mangiare e bere o di cucinare (28%).



Più della metà delle persone intervistate preferisce dormire quando si tratta di fare qualcosa di buono per la propria anima (54%). Anche trascorrere del tempo in natura (50%) o con la famiglia (49%) è molto apprezzato dalla popolazione svizzera.



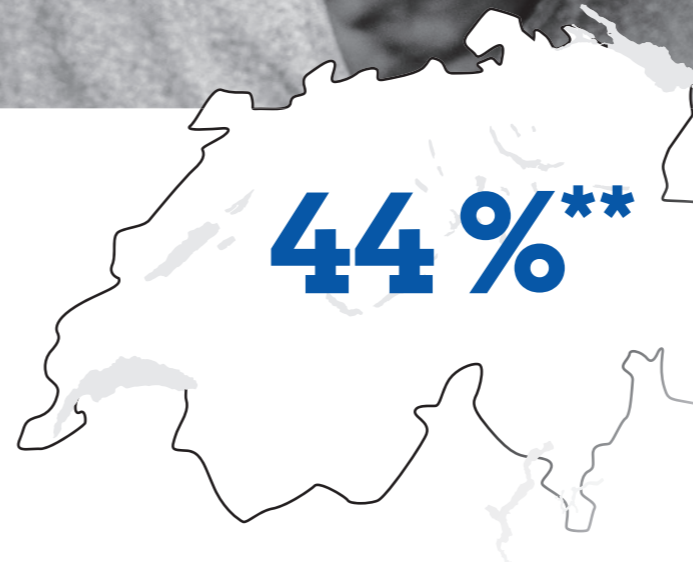
La maggior parte condivide un atteggiamento positivo nei confronti delle tendenze legate alle app. Il 43% delle persone intervistate utilizza le app per temi come sport (43%) e ricette (36%).



32 %

Fare del bene a se stessi.

È tempo di fare più spesso del bene a se stessi. Perché secondo il nostro studio, circa un terzo di tutta la popolazione svizzera (32%) lo fa troppo raramente o mai.



Ottimizzazione personale addio, benvenuta autoresponsabilità!

Circa il 44% della popolazione svizzera percepiscono che loro è imposto dall'esterno ciò che è salutare. Ecco perché noi ci impegniamo per la nostra interpretazione di salute: «Sano è ciò che ti fa bene». Sentitevi quindi liberi di saltare una sessione di allenamento o di mangiare una barretta di cioccolato. Se si fa qualcosa di buono per se stessi, va bene tutto – perché definiamo in modo nuovo la salute: complessivo, individuale e autodeterminato. **Lontano dall'ottimizzazione personale, verso l'autoresponsabilità.** Nessuno vi può imporre, cosa è sano per voi.



Il 40%** delle persone intervistate crede che il coronavirus abbia avuto un effetto positivo sul proprio work-life-balance.



Scoprite ora ancora tanti fatti interessanti del nostro studio: atupri.ch/studio

Informazioni sullo studio

Sondaggio online rappresentativo sul territorio svizzero. Partecipazione: 1'254 persone di età compresa tra i 15 e i 74 anni, residenti in tutte le parti della Svizzera italiana, francese e tedesca. Istituto: Demo Scope AG. Periodo del sondaggio: dal 28 luglio al 10 agosto 2020.

** Questa cifra percentuale deriva dal valore cumulato di 6 a 10 (1 = assolutamente in disaccordo, 10 = pienamente e perfettamente d'accordo).

Fuga dalla routine



È giunto il momento di cambiare.



Ricaricate le batterie a contatto con la natura, godetevi un'escursione con le ciaspole in Engadina o sullo Spitzmeilen oppure seguite un corso base di sci fuoripista ad Andermatt,

mentre ammirate il meraviglioso paesaggio alpino. Gli assicurati Atupri risparmiano **CHF 100.- su ogni offerta**. Dettagli e moduli di iscrizione su: atupri.ch/tempo-libero



Meno telefonate indesiderate, più qualità della consulenza.

Il nuovo «Accordo settoriale degli intermediari» intende contrastare con standard qualitativi vincolanti l'azione di intermediari poco seri. Esso mira ad arginare la cosiddetta acquisizione a freddo e a limitare le provvigioni per le stipulazioni.

Atupri prende le distanze dalle telefonate indesiderate e privilegia una consulenza di alta qualità.



santésuisse

Pagamento innovativo

Pagamento in criptovaluta.



Ora gli assicurati Atupri possono pagare le fatture in bitcoin o ethereum. Decidete voi se saldare tutte o solo alcune fatture in criptovaluta. Contattateci.



Per le operazioni di pagamento utilizziamo la piattaforma del nostro partner Bitcoin Suisse SA, il fornitore leader di servizi finanziari svizzero con più anni di esperienza, specializzato nell'acquisto e la vendita di criptovalute e membro dell'organizzazione di autoregolazione VQF riconosciuta dall'Autorità federale di vigilanza sui mercati finanziari FINMA.



Per pagare in criptovaluta, vi occorre un cosiddetto wallet, ossia un borsellino elettronico. Ne esistono vari tipi e di vari offerenti: due dei più noti sono BRD (iOS) e Mycelium (Android). Potrete utilizzare direttamente il vostro credito esistente e non dovrete convertire l'importo in franchi svizzeri prima del pagamento.



Tutti i dettagli sulla nuova offerta da subito online: atupri.ch/cripto

