

mag

L'infarto nella donna

«Ero euforica nel
vedere che ero
ancora viva»

Scoprite la testimonianza di Xenia Thévoz.

groupemutuel

Febbraio 2025

1 al posto di 2

Il 1° gennaio 2025 è stata avviata l'attività della nuova associazione mantello denominata **«prio.swiss – l'Associazione degli assicuratori-malattia svizzeri»**. La sua creazione ha messo fine al duopolio tra santésuisse e curafutura. È un'ottima notizia per unire le forze di tutti gli assicuratori del Paese, ma anche e soprattutto per parlare con una sola voce.

La struttura della nuova associazione mantello si articolerà su quattro campi di attività:

- **comunicazione,**
- **politica sanitaria e affari pubblici,**
- **strutture e approvvigionamento delle cure,**
- **dati e standardizzazione**

L'associazione svolgerà tutte le attività politiche in questi ambiti. Le attività che non rientrano nella sfera di competenza della nuova associazione (SASIS, acquisto di prestazioni) continueranno ad essere gestite dalle società affiliate di santésuisse.

Saskia Schenker è a capo della nuova associazione mantello degli assicuratori malattia svizzeri prio.swiss.

Felix Gutzwiller ne è il presidente e i CEO delle dieci società membri formano il Comitato esecutivo. Thomas Boyer, CEO Groupe Mutuel, e Thomas Harnischberg, CEO KPT, sono stati nominati vicepresidenti.

- Il nuovo nome
- **«prio.swiss»**
- sottolinea
- l'importanza che
- l'associazione
- attribuisce
- all'impegno
- comune per un
- sistema sanitario
- svizzero di
- qualità e
- finanziariamente
- sostenibile.



Impressum

Editore: Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – 1919 Martigny

Redazione: Lisa Flueckiger, Jean-Christophe Aeschlimann, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner, Adrien Jacquéroiz, Martin Kamber

Progettazione e creazione: Jean-Philippe Chevassu

Internet: groupemutuel.ch/gmmag • **E-mail:** gmmag@groupemutuel.ch

Foto: Thomas Masotti, gettyimages • **Stampa:** Schellenberg Druck AG

– Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH • **Pubblicazione:** tiratura complessiva: 550 000 copie due volte l'anno, in italiano, francese, inglese e tedesco. Groupe Mutuel Mag è una pubblicazione destinata agli assicurati del Groupe Mutuel. Questa rivista è stampata su carta certificata FSC - per una gestione sostenibile delle foreste.

stampato in
svizzera



myclimate.org/01-24-114211



I vostri primi punti di contatto a colpo d'occhio

In caso di malattia, cosa fare? Chi contattare per primo?

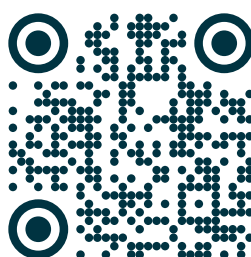
Tutto dipende dal vostro modello di assicurazione. È semplicissimo, ma a volte i primi passi verso la guarigione non procedono come previsto. Se, ad esempio, avete dimenticato a chi rivolgervi... La risposta che cercate è ora a portata di clic nell'app Groupe Mutuel.

Nella sezione «Cosa fare in caso di malattia?» trovate indicati i primi punti di contatto a cui è possibile rivolgersi a seconda del proprio modello di assicurazione.



Se il vostro modello è PrimaFlex, avete a disposizione diverse opzioni. Se invece siete assicurati con il modello SanaTel potete contattare il vostro partner di telemedicina o utilizzare il «symptom checker» Ada.

Per accedere a questa nuova funzionalità è sufficiente aprire l'app Groupe Mutuel e andare alla sezione **«Cosa fare in caso di malattia?»**



Prevenzione delle malattie cardio- vascolari

Anche se alcuni fattori di rischio non possono essere modificati, come l'età o l'ereditarietà, **quello che possiamo fare è intervenire su determinati comportamenti per ridurre**, ad esempio, il rischio di infarto o ictus.

Tenete sotto controllo: la tensione arteriosa, il tasso di glucosio, il colesterolo e i trigliceridi

Smettete: di fumare





Muovetevi di più

La mancanza di attività fisica è il principale fattore di rischio correlato alle malattie coronariche.

Praticate un'attività fisica regolare come la camminata (almeno 30 minuti al giorno).

.....



Migliorate l'alimentazione

Evitate gli alimenti processati a basso contenuto di nutrienti e troppo dolci, salati o grassi.

Adottate la dieta mediterranea, ricca di frutta e verdura, olio extravergine di oliva e di colza, cereali integrali e limitate il più possibile le carni grasse.

Idratatevi (2 litri d'acqua al giorno) e riducete il consumo di alcol.

.....



Tenete sotto controllo il peso corporeo

Circa uno svizzero su tre è in sovrappeso. Questa condizione riduce l'aspettativa di vita, in quanto favorisce l'insorgenza di aterosclerosi e relative conseguenze come ipertensione, iperlipidemia e diabete.

Il nostro consiglio: calcolate regolarmente il vostro indice di massa corporea (IMC).

.....



Riducete lo stress

Lo stress cronico non solo disturba il nostro sistema nervoso, ma danneggia anche il cuore e peggiora la circolazione sanguigna.

Praticate regolarmente esercizi di respirazione profonda come la coerenza cardiaca o la meditazione. Anche lo sport riduce lo stress.

Se desiderate maggiori informazioni potete fare clic su
Una vita sana - Fondazione Svizzera di Cardiologia (swissheart.ch)

Come proteggere al meglio la propria famiglia?

Groupe Mutuel è al vostro fianco per garantire un futuro sereno alla vostra famiglia, con un'ampia gamma di soluzioni di assicurazione sulla vita... **e la possibilità di usufruire di molteplici vantaggi, soprattutto a livello fiscale!**

Esistono molti modi di assicurare e proteggere la famiglia:

Scegliere prodotti che coprono i rischi finanziari in caso di eventi imprevisti

come la morte o l'invalidità di uno dei genitori. In questo modo si garantisce la sostenibilità della famiglia anche in caso di possesso di beni immobiliari.



Orientarsi verso soluzioni di risparmio per il futuro dei propri figli, ad esempio per

finanziarne gli studi, con una strategia di investimento su misura e capitale sempre assicurato.



Creare un «terzo pilastro» che permetta di colmare le lacune dei primi due, soprattutto se uno dei genitori

sospende o riduce la propria attività lavorativa per occuparsi dei figli. Oltre alla pensione, l'accantonamento di un capitale previdenziale rappresenta una scelta utile anche quando si diventa indipendenti o si possiede un'abitazione. In caso d'incapacità di guadagno a causa di malattia o infortunio, l'obiettivo di risparmio rimane assicurato.



I vantaggi

- Con l'assicurazione sulla vita sotto forma di pilastro 3a (vincolata) potete risparmiare sulle tasse.
- Potete valorizzare i vostri risparmi anche investendo in fondi d'investimento.
- Soluzioni flessibili che si adattano alle vostre esigenze e vi consentono di usufruire di alcuni vantaggi, in particolare a livello fiscale!

Desiderate guardarvi le spalle con le nostre soluzioni previdenziali?

Identificate le vostre esigenze qui:





In seguito ha dovuto sottoporsi a riabilitazione?

A causa del lockdown da Covid-19 ho potuto iniziare la riabilitazione solo tre mesi dopo. Ma consiglio caldamente di farla. La riabilitazione mi ha aiutata tantissimo.

Cosa ha causato il suo infarto?

È chiaro che ero stressata. Come molte donne soggette a un doppio carico di lavoro, professionale e domestico, ero molto impegnata a livello familiare. Non molto tempo prima avevo perso mia nuora a causa di un cancro al seno e dovevo assolutamente essere presente per le mie nipoti e mio figlio. Poi ho sostenuto mia cognata fino alla sua morte e ora accudisco mio marito.

Cosa è cambiato da allora?

Ho dovuto imparare a dire di no di tanto in tanto. È stato difficile perché dire di no non appartiene al mio carattere. Ora però devo fare più attenzione al mio corpo e alle mie esigenze. Molte donne pensano prima agli altri che a se stesse. E ancora oggi sto cercando di non farmi sopraffare e di trovare la giusta distanza.



Quali consigli si sente di dare?

La prevenzione è importante. Faccio molto movimento e pratico lo Yutaido®. Mi aiuta a rilassarmi. Bisogna trovare qualcosa che ci faccia stare bene senza che diventi un obbligo. E mangiare sano.

Lei aiuta anche altri pazienti...

Sì, partecipo attivamente ai programmi Patient Partner degli Ospedali Universitari (HUG) di Ginevra. Lì, altri pazienti affetti da malattie cardiache possono farmi tutte le domande che vogliono senza tabù. Il mio obiettivo è cercare di dare loro speranza e farli sorridere un po'. Inoltre, sono co-ideatrice di un programma di visite ai musei, spesso seguite da un laboratorio creativo. L'arte e la creatività sono molto importanti per la salute. Posso dire che in passato mi hanno salvato la vita più volte.

Cos'altro si può fare?

Innanzitutto, partecipare attivamente al proprio recupero e non subire passivamente la situazione. Pensare positivo e avere fiducia è una scelta, ma questo non impedisce a volte di cadere in qualche trappola. Ma più sto bene, più posso essere presente per gli altri.





Rivolghiamo tre domande alla Dr.ssa Elena Tessitore, cardiologa responsabile del programma di riabilitazione cardiologica stazionaria presso il Centro Cardiovascolare degli Ospedali Universitari di Ginevra (HUG)

Dottoressa, uomini e donne corrono lo stesso rischio di avere un infarto?

Oltre ai fattori di rischio comuni, come pressione arteriosa, fumo, diabete, dislipidemia, sedentarietà o stress, ce ne sono alcuni che riguardano solo le donne. Si tratta in particolare del diabete gestazionale, l'eclampsia e la menopausa.

Le conoscenze in questo campo sono insufficienti perché sono ancora troppo poche le donne che partecipano a studi clinici mirati. Quindi cosa bisognerebbe fare?

Le donne si dicono molto preoccupate per i rischi derivanti dalla partecipazione a una sperimentazione clinica. Se tenessimo in debita considerazione queste preoccupazioni, ritengo che ci sarebbe la possibilità di colmare le attuali lacune di conoscenza.

È corretto affermare che le donne partecipano meno anche ai programmi di riabilitazione? Cosa possiamo fare per porvi rimedio?

Sono sempre le donne a farsi maggiormente carico dei lavori domestici e della cura dei figli. Proponendo offerte su misura per le donne, come Zumba o yoga, e in alternativa ai centri fitness dominati dagli uomini, potremmo compiere molti passi avanti.

Le donne soffrono di malattie cardiache in modo diverso rispetto agli uomini e muoiono più spesso per infarto. Invece del tipico dolore al petto, possono percepire anche nausea, vomito, vertigini o difficoltà respiratorie.



1

Le malattie cardiovascolari sono la principale causa di morte tra le donne in Svizzera e rappresentano circa il 29% dei decessi.



37

Sono i minuti in più prima che una donna possa ricevere assistenza in caso di infarto

- Fattori di rischio specifici delle donne
- Menopausa
 - Stress psicosociale
 - Eclampsia o diabete gestazionale

Tre trucchi per semplificarvi la vita

Per ridurre l'impatto dei premi dell'assicurazione sanitaria sul vostro budget esistono diverse soluzioni. Oltre alla scelta del modello alternativo e della franchigia, di seguito troverete alcune informazioni utili.

Sospensione dell'assicurazione sanitaria obbligatoria in caso di servizio militare o civile

Se prestate servizio militare o civile per almeno 61 giorni consecutivi, siete coperti dall'assicurazione militare e potete sospendere la copertura di base. Pertanto, per questo periodo di tempo, il vostro premio non vi verrà addebitato. La sospensione del pagamento dell'assicurazione di base e le modalità di completamento del servizio vi verranno confermate al ricevimento di una copia del vostro ordine di marcia personale. **Maggiori dettagli sul nostro sito [Internet groupemutuel.ch](http://Internet.groupemutuel.ch).**

Prevedete di essere ospedalizzati?

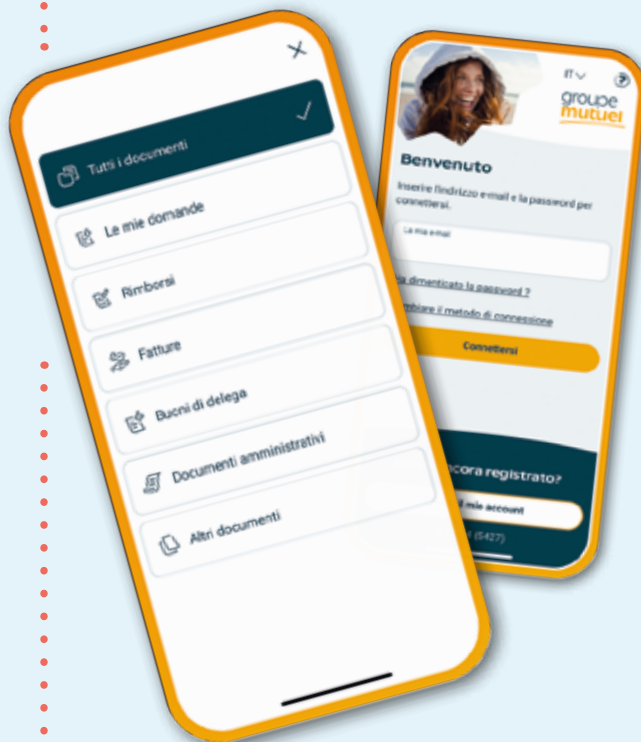
Se avete sottoscritto un'assicurazione complementare d'ospedalizzazione vi consigliamo vivamente di consultare il nostro elenco di ospedali e medici riconosciuti, prima del vostro soggiorno in ospedale.

Maggiori dettagli su groupemutuel.ch.



La vostra attestazione fiscale 2024

Riceverete automaticamente la vostra attestazione fiscale entro l'inizio di febbraio **nel vostro Spazio Clienti o per posta**, se l'avete già richiesta in passato.



In alternativa, potete utilizzare il seguente modulo per ricevere l'attestazione tramite posta **www.groupemutuel.ch/attestato-imposte**

Comprendere il proprio modello di assicurazione

Nell'assicurazione di base, il primo punto di contatto (ad esempio farmacia o telemedicina) **fa risparmiare tempo e denaro, fornendo un supporto rapido e di qualità**. È anche un modo per ridurre le consultazioni inutili e contenere i costi sanitari.

Prestare attenzione a rispettare le modalità di funzionamento del proprio modello alternativo. In caso di dimenticanza, verrete informati e saremo a disposizione per aiutarvi. Il reiterato mancato rispetto delle disposizioni implica infatti il passaggio al modello standard, che è più costoso. Promemoria sui punti di contatto:



Farmacie partner

Modello: PrimaFlex



Telemedicina

Modelli: PrimaFlex (0800 852 852), SanaTel (0800 726 283)



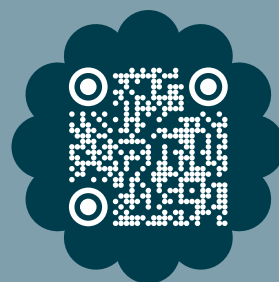
Symptom checker Ada

Modelli: PrimaFlex, SanaTel



Medico di famiglia

Modelli: PrimaFlex, OptiMed, PrimaCare



Familiarizzare con il proprio modello

Per determinati casi riportati nelle vostre condizioni d'assicurazione (ad esempio emergenze) non è necessario rispettare alla lettera il funzionamento del proprio modello.

Adattamento delle CP LAMaI

In linea con il recente adeguamento dell'Ordinanza sull'assicurazione malattie (OAMaI) da parte del Consiglio federale, le casse del Groupe Mutuel adatteranno le «Condizioni particolari» (CP LAMaI) dei modelli alternativi PrimaCare, SanaTel, OptiMed e PrimaFlex. Tali condizioni si applicheranno automaticamente dal

1° aprile 2025 a tutti i nostri assicurati con uno di questi modelli. Il funzionamento dei modelli alternativi non cambia. Le nuove CP LAMaI, nonché i dettagli e la data di entrata in vigore di tali adeguamenti, sono disponibili:

- **su groupemutuel.ch/it/cga**
- **presso una delle nostre agenzie**
- **oppure allo 0848 803 111**

ALPIAN

L'eccellenza bancaria svizzera a portata di mano

Sapevate che è possibile aprire un conto corrente in soli 5 minuti e gestirlo interamente da smartphone?

Alpian riscrive le regole di accesso ai servizi bancari, rendendoli semplici, veloci ed efficienti. In collaborazione con Groupe Mutuel, Alpian offre vantaggi esclusivi:

- ⇒ **Tenuta del conto corrente gratuita** in 4 valute (CHF, EUR, USD, GBP)
- ⇒ **Bonus di benvenuto di CHF 100**, accreditato all'atto dell'apertura del conto
- ⇒ **Credito di CHF 100 offerto** all'attivazione di un mandato di investimento



Come usufruire dell'offerta?

Alla creazione del conto, inserire il codice **GPMTL** nell'apposito campo.
Attenzione, si applicano condizioni.



+alpian Swiss Banking Excellence

bd@alpian.com
alpian.com

AQUAPARC

Destinazione avventura!

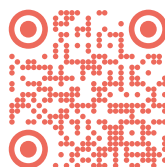
Rilassatevi nella piscina a onde artificiali, lasciatevi trasportare dalla corrente del fiume e partite all'arrembaggio della nave pirata! Siete in cerca di sensazioni forti? Il Booster Loop e la decina di scivoli del parco vi faranno battere forte il cuore.

- ⇒ La temperatura è costante a 30° per tutto l'anno e ci sono **sconti del 25%** sui biglietti giornalieri per adulti e bambini.



Come usufruire dell'offerta?

All'acquisto del biglietto alla cassa, è sufficiente presentare la propria tessera assicurativa o un documento giustificativo.



Aqua Parc

www.aquaparc.ch
contact@aquaparc.ch

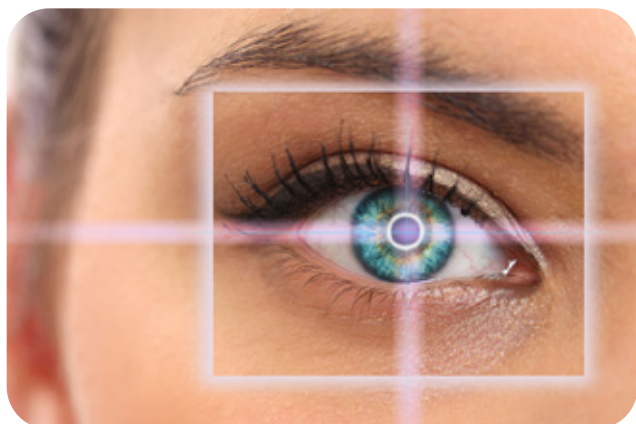
SWISS VISIO

Dite addio a occhiali e lenti

La chirurgia refrattiva prevede trattamenti laser in grado di correggere tutti i difetti della vista. Questa tecnica è precisa, rapida e indolore.

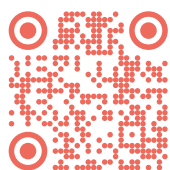
➔ Grazie al nostro partner Swiss Visio usufruirete di una tariffa preferenziale **a partire da CHF 1'600 per occhio** (anziché CHF 2'400)

➔ Dalla primavera 2025, la stessa offerta sarà disponibile anche a **Bellinzona**.



Come usufruire dell'offerta?

Contattate Swiss Visio per fissare un appuntamento per il test di idoneità, **menzionando la vostra affiliazione al Groupe Mutuel**. Il test può essere svolto a Losanna, Sion, Ginevra, Neuchâtel, Zurigo o Bellinzona.




SWISS VISIO
Network

www.swissvisio.net
refractive@swissvisio.net
058 274 23 00

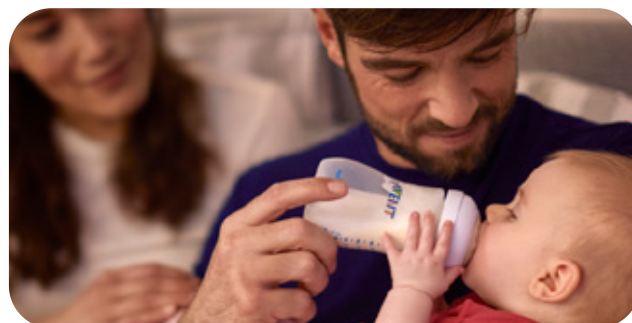
PHILIPS

Accessori all'avanguardia della tecnologia

Approfittate di sconti fino al 40% su una selezione di prodotti Philips per l'infanzia dedicati a voi e al vostro bambino:

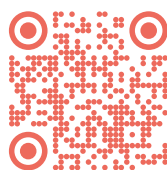
tiralatte, baby monitor con o senza video e biberon di diverse dimensioni. Ma anche accessori per l'igiene orale, la cura dell'uomo e di bellezza.

➔ Sapevate che gli assicurati del Groupe Mutuel hanno **diritto anche all'accesso Premium gratuito all'app Gravidanza+?**



Come usufruire dell'offerta?

Consultate il sito philips.ch/fr/ce/boutique/loyaltyshop.html. Aggiungete il prodotto di vostra scelta al carrello. Inserite il codice sconto **GRMUTPH** nel carrello. Convalidate l'ordine.



PHILIPS

www.philips.ch



Ma non è tutto!

I dettagli di tutte le offerte, dei nuovi partner e dei vantaggi esclusivi saranno resi noti nel corso dell'anno. Per maggiori informazioni potete collegarvi al nostro sito groupemutuel.ch/leclub o al vostro **Spazio Clienti** dall'app o dal portale online del Groupe Mutuel.



La vita vera è
**un assicuratore
vita per gli alti
e bassi.**

groupemutuel

Salute & Previdenza

614127