



mag

Il diabete

«Mi sono  
detta: me  
la caverò»

Meriam El Alaoui ci parla della sua malattia.

# 600 milioni di franchi

Risparmi realizzati grazie  
al controllo delle fatture  
e alla digitalizzazione per  
contenere i costi

**Nel 2023, il volume delle fatture delle prestazioni mediche ricevute dal Groupe Mutuel ha superato i 6,15 miliardi di franchi**, per tutti i tipi di fatture. I controlli e le rettifiche effettuate con l'ausilio delle nuove tecnologie e grazie all'esperienza e alle competenze dei nostri dipendenti hanno consentito di ridurre la spesa del 9,4%, vale a dire di quasi 600 milioni di franchi, che rappresenta un alleggerimento sull'importo del premio dello stesso ordine di grandezza. Nel 2023, **i maggiori risparmi sono stati registrati nelle altre cure ambulatoriali, con 190,5 milioni di franchi.**



---

## Impressum

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

**Redazione:** Lisa Flueckiger, Jean-Christophe Aeschlimann, Serkan Isik, Christelle Travelletti, Pascal Vuistiner

**Progettazione e creazione:** Jean-Philippe Chevassu

**Internet:** [groupemutuel.ch/gmmag](http://groupemutuel.ch/gmmag) • **E-mail:** [gmmag@groupemutuel.ch](mailto:gmmag@groupemutuel.ch)

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

– Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH • **Pubblicazione:** tiratura

complessiva: 580000 copie due volte l'anno, in italiano, francese 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  
Agire. Sostenibile  
Stampato

[myclimate.org/01-24-944758](http://myclimate.org/01-24-944758)



# Risparmiate tempo inoltrandando le vostre richieste online.



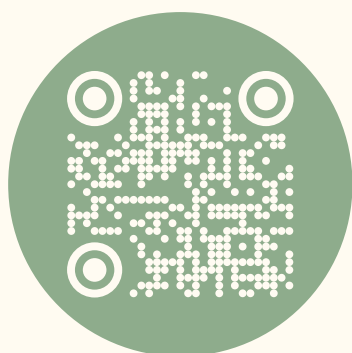
Desiderate effettuare **modifiche al vostro contratto?**



State traslocando e desiderate **modificare il vostro indirizzo?**



Avete bisogno di **un estratto conto** o di **un conteggio delle prestazioni?**



## Facile e veloce, dove e quando volete!

Potete **inviarci le vostre richieste in pochi clic** accedendo allo Spazio clienti o utilizzando i nostri moduli online! Risparmiate tempo evitando le telefonate o di dover andare in agenzia. [www.groupemutuel.ch/it/clienti-privati/le-vostre-domande-online.html](http://www.groupemutuel.ch/it/clienti-privati/le-vostre-domande-online.html)



## Lo Spazio clienti

Connettetevi all'app del Groupe Mutuel  
per un'esperienza ottimale!



# Quattro consigli per cominciare le lezioni in piena forma



## › **Adottare un ritmo scolastico**

- Aiutate vostro figlio a (ri)prendere **il ritmo progressivamente.**
- Svegliatelo e mettetelo a letto sempre **alla stessa ora** e assicuratevi che **dorma a sufficienza.**
- Create **un rituale tranquillo prima che si addormenti**, ad esempio leggendogli una storia.

## › Cucinare menù magici

Un'alimentazione varia ed equilibrata, ricca di sostanze nutritive (ferro, calcio, vitamine, ecc.) è **essenziale per la crescita e il benessere di vostro figlio**. Inoltre, lo aiuterà a rafforzare la sua capacità di concentrazione.



## › Meno tempo sugli schermi, più movimento

- Assicuratevi che vostro figlio faccia regolarmente esercizio fisico all'aperto e **incentivatelo a diventare un supereroe in azione**, piuttosto che passare il tempo sugli schermi.
- **L'attività fisica** fa bene alla salute e aiuta a prevenire l'obesità.
- **Per quanto riguarda gli schermi, interferiscono con le capacità cognitive** dei bambini piccoli.



## › Igiene orale dallo spazio

Insegnate a vostro figlio che ogni giorno nella galassia della sua bocca si formano migliaia di batteri e microbi e che il modo migliore per evitare la carie è **lavarsi bene i denti**.



**I suoi denti sono stelle splendenti e vanno protetti!**

# Desiderate guadagnare CHF 7056?

Allora, partecipate al nostro concorso e mettete alla prova le vostre conoscenze in materia di previdenza privata.



Grazie a questo codice QR potete accedere al nostro nuovissimo sito web, che vi introdurrà nell'universo del 3° pilastro. Scoprirete cosa significa il numero 7056, i nostri consigli per colmare le lacune di previdenza, come funziona il sistema di previdenza svizzero e molto altro ancora...

A screenshot of the groupemutuel website. The top navigation bar includes 'groupemutuel', 'Situazioni di vita', 'La previdenza in breve', 'Il vostro partner di vita', and 'IT'. The main content area features a large teal circle with the text 'Proiettatevi nel futuro' and a calculator interface showing 'Ho 30 anni e posso mettere da parte CHF 220 al mese' with a 'Calcolare' button and a 'Come funziona?' link. Below this, there's a section titled 'La previdenza può esservi d'aiuto in qualsiasi momento della vita' with an illustration of a man and a woman. On the left, there are two lists: 'Situazioni di vita' (Siete studenti, State entrando nel mondo del lavoro, Siete single, Siete una coppia, Avete dei figli) and 'Progetti di vita' (Lavorare a tempo parziale, Diventare lavoratore indipendente, Diventare proprietario). At the bottom left, there's a circular icon of a student with the text 'Siete studenti'.

## Adeguate alla vostra situazione di vita

Siete studenti o avete appena iniziato la vostra carriera? Oppure avete già raggiunto questa tappa della vostra vita e vivete in coppia? Avete intenzione di avere figli o avete già una famiglia numerosa a casa?

**Il Groupe Mutuel adegua la vostra previdenza privata alla vostra situazione di vita.** Sono altresì prese in considerazione le forme di lavoro sempre più diffuse, come il part-time o l'ambito status di lavoratore indipendente. **Le nostre soluzioni di previdenza del 3° pilastro possono anche aiutarvi a realizzare il vostro sogno di diventare proprietari.**

Il 3° pilastro non è obbligatorio. Ma la realtà è amara: il 1° e il 2° pilastro del sistema di previdenza svizzero spesso non sono più sufficienti a mantenere il precedente tenore di vita in pensione.

## Vantaggi a seconda della situazione di vita



### Per gli studenti e le persone che iniziano la loro carriera:

- › risparmiare con un budget ridotto
- › realizzare i propri progetti di vita e i propri sogni



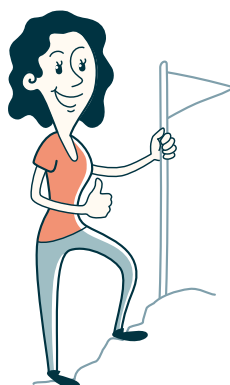
### Per i single:

- › mantenere un reddito stabile
- › evitare le perdite di reddito
- › prevenire la perdita di reddito in caso d'invalidità



### Per conviventi, coniugi e genitori:

- › colmare le lacune del 1° e del 2° pilastro
- › finanziare i costi di formazione
- › assicurare un reddito sufficiente in caso di malattia o d'infortunio



### Per realizzare il sogno di diventare proprietari:

- › finanziamento per mezzo del 3° pilastro
- › colmare le lacune della rendita di vecchiaia del 2° pilastro

**Dossier:** il diabete

Di origine marocchina, Meriam El Alaoui, 50 anni, madre di una figlia di 14 anni, è arrivata in Svizzera nel 1999. Ha subito «adorato» il paese, ha conseguito un Master in linguistica presso l'Università di Ginevra e da ventitré anni lavora nel campo della formazione di adulti. **La diagnosi di diabete, due anni fa, è stata «come un fulmine a ciel sereno».**

«Mi sono  
detta: me la  
caverò»





## Il diabete: com'è venuto?

«È stato un grande shock. Ho sempre condotto una vita equilibrata; seguito un'alimentazione sana e camminato molto. Due anni fa mi è caduta addosso la porta della doccia. Un pezzo di vetro mi ha sezione il tendine. Il diabete di tipo 1, con sintomi di tipo 2, è stato diagnosticato dopo l'operazione. Avevo sempre sete e voglia di cibi dolci, anche se bevevo molti litri di acqua al giorno.»



## Il suo stato d'animo al momento della diagnosi?

«Sono stata triste per diversi mesi. Mi sono detta: perché io, che ho sempre fatto attenzione? Ma mi sono anche detta che me la sarei cavata. Ora la situazione si è stabilizzata. Riesco a gestirmi meglio e a mangiare tutto, ma in un ordine preciso. E ho un cerotto sul braccio che monitora costantemente i miei livelli di glicemia.»



## I farmaci?

«Insulina lenta, Metformina e Jardiance ogni giorno.»

Meriam è iscritta al Centro per il diabete di Ginevra.

**«Siamo un bel gruppo di amici. Ogni sabato, passiamo dei bei momenti insieme all'aria aperta.»**

Nella vita, Meriam ha un esempio da seguire. Quello di sua madre.  
**«È una donna combattiva, che è riuscita a costruirsi un'esistenza rispettabile aprendo la sua propria agenzia di traduzione.»**



Sorridente e carismatica, Meriam El Alaoui emana gioia di vivere.

**«La gente dice che sono molto socievole ed estroversa», sorride, «e ho molti amici. Amo anche la lettura, la filosofia, la storia e la psicologia. E i classici della letteratura.»**



## Ridere è importante nella vita?

«Certo. Mi piace molto l'umorismo marocchino, come quello di Gad Elmaleh, con i suoi doppi sensi e la sua ironia e dove non si ha paura di prendere in giro se stessi.»



## Diabete di tipo 1 e di tipo 2

Il diabete è una malattia grave e un fattore di rischio per diverse patologie, tra cui quelle cardiovascolari. Il sovrappeso e la sedentarietà aumentano il rischio di diabete di tipo 2 (resistenza all'insulina), la forma più comune di diabete, che può svilupparsi per lungo tempo senza sintomi.

**La prevenzione svolge quindi un ruolo importante. Il diabete di tipo 1 (insufficiente produzione di insulina) si manifesta nell'infanzia.**

**In Svizzera,  
500 000 persone  
diabetiche**

In Svizzera, ci sono circa 500 000 diabetici di tutte le età, di cui 40 000 soffrono di diabete di tipo 1.

## Una questione cruciale

**Dato che il diabete è una malattia in costante aumento, è un fattore cruciale nella problematica dell'aumento dei costi sanitari.**

L'assistenza sanitaria basata sul valore (Value-Based Healthcare, VBHC) è un approccio all'erogazione di prestazioni sanitarie incentrato sul paziente, che mira a migliorare gli esiti sanitari più importanti per i pazienti durante il loro percorso di cura, ottimizzando al contempo le risorse sanitarie e i costi per la società.

**In questo contesto, il Groupe Mutuel ha definito due principali aree d'azione come priorità strategiche: la ridefinizione della remunerazione delle cure e la comprensione del percorso sanitario.**

L'obiettivo è quello di coinvolgere i pazienti in una serie di progetti pilota volti a migliorare il loro percorso sanitario e di elaborare nuovi modelli di remunerazione delle cure basati sulla qualità.

**Novità:** Legis sana+



# L'assicurazione di protezione giuridica **Legis sana** si rinnova

Un errore medico può avere conseguenze considerevoli. Il Groupe Mutuel ha esteso la sua assicurazione di protezione giuridica del paziente per coprire i costi dell'assistenza legale e dei procedimenti in Svizzera e all'estero nelle seguenti situazioni:

↳ **in caso di errore di diagnosi o di errore di trattamento medico,** compreso nell'ambito degli interventi estetici più comuni

↳ **in caso di violazione del diritto alla protezione dei dati sanitari da parte del corpo medico**

↳ **in caso di lesioni personali** derivanti da un prodotto o dispositivo medico difettoso

Chiunque (che sia o meno assicurato con «Legis sana») può richiedere in qualsiasi momento **il passaggio alla nuova assicurazione Legis sana+, senza dover compilare un questionario sanitario.**

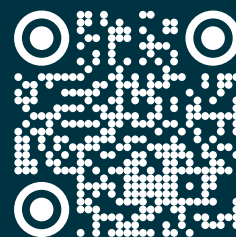
Il premio mensile è di CHF 2.50 per gli adulti e di CHF 1.20 per i bambini.

Contattateci allo  
**0800 808 848.**  
Per saperne di più  
su Legis sana+:  
**groupemutuel.ch**

## **Adeguamento delle CGA e CP LAMal**

Dal 1° gennaio 2025, le casse del Groupe Mutuel adegueranno le **«Disposizioni di esecuzione complementari all'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo la LAMal»** (CGA LAMal) e le **«Condizioni particolari»** (CP LAMal) dei modelli alternativi.

Queste si applicheranno automaticamente a tutti i nostri assicurati che hanno sottoscritto un'assicurazione di base. Il funzionamento dei modelli alternativi rimane invariato.



Le nuove CGA/CP LAMal e i dettagli delle modifiche sono disponibili sul :  
- **groupemutuel.ch/it/cga**  
- in nostre **agenzie**  
- al numero **0848 803 111**

## Sponsoring

Il Groupe Mutuel sostiene ogni anno una ventina di eventi podistici in tutta la Svizzera. **Timothy Wolvetang**, campione di ultramaratona e partecipante regolare, ci parla della sua passione.



# Scoprire la Svizzera correndo

**Tim Wolvetang, è approdato alla corsa podistica per vie traverse.**

**Perché?**

Sì, è vero. Per me la corsa podistica non è stata un amore a prima vista. Ho iniziato a correre perché volevo fare triathlon e la corsa ne fa parte. Correre richiede un po' di disciplina, ma alla fine ripaga sempre.

**Quali emozioni associa alla corsa podistica?**

Correre mi dà un senso di libertà. Sapere di poter andare ovunque a piedi è un valore inestimabile. Inoltre, la corsa è un atto sociale. Lo sport crea legami, si incontrano amici con cui allenarsi o partecipare a gare.

**Secondo lei, cosa rende una corsa podistica buona?**

Ogni corsa ha qualcosa di simpatico, sia che si svolga nel centro storico di una città o in piena natura. Ho un bel ricordo di ogni corsa: l'atmosfera della città, i bei momenti con gli amici e a volte una vittoria (personale).

**Quanto sono importanti per lei le corse podistiche del Groupe Mutuel?**

Partecipo a una corsa in Svizzera circa una volta al mese. È un ottimo modo per scoprire il paese. Le corse podistiche del Groupe Mutuel attraversano molti luoghi magnifici.



**I nostri assicurati beneficiano di uno sconto del 50% sull'iscrizione!**

Alpian

## La banca digitale a portata di mano

Sapevate che potete creare un conto bancario in soli cinque minuti e gestirlo interamente tramite il vostro smartphone? Alpian desidera rendere accessibile a tutti il servizio premium delle banche private. A tal fine, propone condizioni preferenziali a tutti gli assicurati del Groupe Mutuel, come ad esempio:

- ⇒ **Gestione del conto gratuita** per 12 mesi
- ⇒ Un **bonus di benvenuto di CHF 200** versato sul conto\*
- ⇒ il **50% di sconto** sulla collezione tessile Alpian disponibile su shop.alpian.com



### Come usufruire dell'offerta?

Quando create l'account, inserite il codice **GMAL24** nell'apposito campo.  
\*Si applicano condizioni specifiche.



**+alpian** Swiss  
Banking  
Excellence

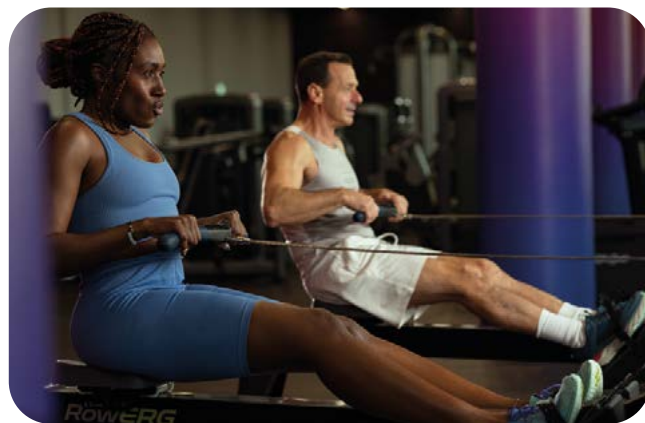
bd@alpian.com  
alpian.com

Let's Go Fitness

## Energia per tutti!

Let's Go Fitness comprende più di 70 palestre a cui è possibile accedere con un unico abbonamento, nonché corsi collettivi, programmi personalizzati e orari d'accesso XXL. Offre soprattutto l'opportunità di socializzare per ricaricarvi e aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi. A tal fine, Let's Go Fitness propone alle assicurate e agli assicurati del Groupe Mutuel:

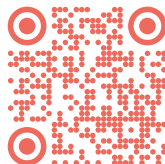
- ⇒ **15% di sconto sull'abbonamento Starter** (12 o 24 mesi)
- ⇒ **20% di sconto sull'abbonamento Energy** (12 o 24 mesi)
- ⇒ **1 zaino gratuito**
- ⇒ **la ripresa del vostro abbonamento fino a tre mesi**, se ne avete già uno presso un'altra palestra



Offerte non cumulabili, valide per le nuove iscrizioni in palestra dal 1° settembre al 31 dicembre 2024.

### Come usufruire dell'offerta?

Dietro presentazione della vostra **tessera d'assicurazione** nella palestra Let's Go Fitness di vostra scelta al momento dell'iscrizione.



**LET'S GO**  
FITNESS

letsgofitness.ch

[swissbabyservice.ch](http://swissbabyservice.ch)

## I nostri migliori auguri!

**Il Groupe Mutuel ha stretto una collaborazione con l'azienda [swissbabyservice.ch](http://swissbabyservice.ch).**

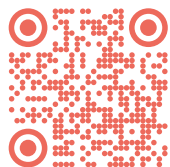
Quest'ultima propone a tutti i nuovi genitori una vasta gamma di pannolini e prodotti per il loro bebè, in particolare delle marche Pampers, Swilet (gamma bio), Libero (pannolini svedesi premium) e Pingo (marca svizzera). Il servizio di consegna è inoltre gratuito a partire da CHF 65 di acquisto. Addio maratona di shopping!

⇒ **25% di sconto** su tutti gli ordini sul sito [swissbabyservice.ch](http://swissbabyservice.ch) (escluse le carte regalo).



### Come usufruire dell'offerta?

All'acquisto inserite il codice **GM2024** nel campo «Codice sconto».



[SWISSBABYSERVICE.CH](http://SWISSBABYSERVICE.CH)

[info@swissbabyservice.ch](mailto:info@swissbabyservice.ch)  
[swissbabyservice.ch](http://swissbabyservice.ch)

Groupe Mutuel

## I vostri vantaggi

**Più di una semplice copertura**

**assicurativa:** il Groupe Mutuel è al vostro fianco in tutte le tappe della vostra vita. Scoprite tutti i dettagli degli sconti e dei vantaggi da noi offerti. Semplificatevi la vita e risparmiate.

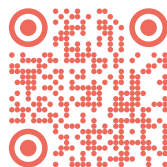
### ⇒ Sconti per la vostra famiglia

- Assicurazione dentaria gratuita per i bambini della durata di tre anni in caso di sottoscrizione prima della nascita
- A partire da tre bambini assicurati nell'assicurazione di base al Groupe Mutuel, usufruite del 25% di sconto sui premi dei vostri figli
- Assicurazione per le cure all'estero gratuita per i bambini della durata di tre anni in caso di sottoscrizione prima della nascita

⇒ **Tre mesi gratuiti** su determinate assicurazioni complementari se si sottoscrive il contratto prima del 30 settembre 2024

### Come usufruire dell'offerta?

Discutetene con **il vostro o la vostra consulente** o richiedete una consulenza tramite il **nostro sito internet** o direttamente nel vostro **Spazio clienti**.



[groupemutuel](http://groupemutuel)

[groupemutuel.ch](http://groupemutuel.ch)

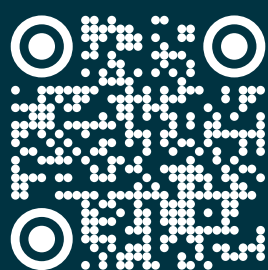


### E non è tutto.

Nuovi partner e nuove offerte saranno condivisi durante tutto l'anno; visitate regolarmente il nostro sito web [groupemutuel.ch/leclub](http://groupemutuel.ch/leclub) o connettetevi allo Spazio clienti dall'applicazione mobile o dal portale online del Groupe Mutuel per scoprirli.

**Siete soddisfatti delle  
prestazioni del  
Groupe Mutuel?**

**Allora invitate  
anche amici  
e parenti a  
usufruirne!**



**Raccomandateci  
e guadagnate fino a**

**CHF 200**