



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 • **E-mail:** gmmag@groupemutuel.ch

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

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

complessiva: 580 000 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



Risparmiate tempo inoltrandando le vostre richieste online.



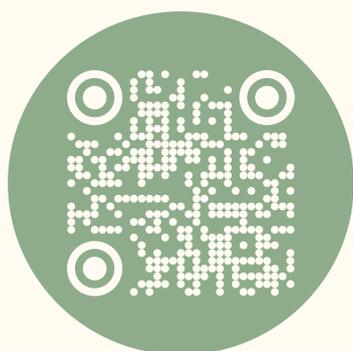
Desiderate effettuare **modifiche al vostro contratto?**



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



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 seziato 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.**

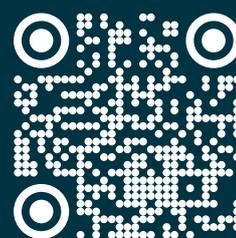
Il premio mensile è di CHF 2.50 per gli adulti e di CHF 1.20 per i bambini.

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:

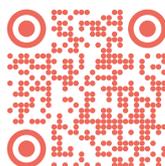
- ⇒ **15% di sconto sull'abbonamento Starter** (12 o 24 mesi)
- ⇒ **20% di sconto sull'abbonamento Energy** (12 o 24 mesi)
- ⇒ **1 zaino gratuito**
- ⇒ **la ripresa del vostro abbonamento fino a tre mesi**, se ne avete già uno presso un'altra palestra



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

letsyogofitness.ch

swissbabyservice.ch

I nostri migliori auguri!

Il Groupe Mutuel ha stretto una collaborazione con l'azienda 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 (escluse le carte regalo).



Come usufruire dell'offerta?

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



SWISSBABYSERVICE.CH

info@swissbabyservice.ch
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

groupemutuel.ch

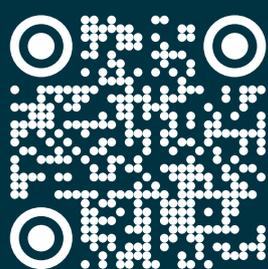


E non è tutto.

Nuovi partner e nuove offerte saranno condivisi durante tutto l'anno; visitate regolarmente il nostro sito web groupemutuel.ch/leclub 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**