

Dossier

Malattie rare

«La vita è bella bisogna godersela»

La commovente testimonianza di Nicolas Gloor, affetto dalla malattia di Charcot.

Premi 2024.
Una linea gratuita a vostra disposizione
dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 19.

0800 808 088

Consigli pratici
Siamo a
disposizione
per sostenervi

Pagine 10 e 11

Pagine 4 a 7

30

anni

Il numero

È l'anniversario del Groupe Mutuel, conosciuto con questo nome **dal 1993**. A decorrere da questa data, le strutture operative sono riunite in un'unica entità. Nasce il Groupe Mutuel che, quale società di servizi, riprende l'amministrazione centrale delle casse malattia associate e delle due fondazioni di previdenza. Le **radici del Groupe Mutuel risalgono al 1852**, quando 25 cittadini di Saint-Maurice fondarono una società di mutuo soccorso. L'obiettivo di questi pionieri era quello di unirsi per gestire meglio le conseguenze economiche delle avversità e dei rischi della vita.

Passion express

Hotline gratuita dedicata ai premi:

una voce premurosa

In soli quattro anni, Miriam Alacqua ha fatto molta strada nel dipartimento Contact Center. La giovane ventiseienne sa esattamente come fornire un servizio di qualità.

Miriam, in autunno i telefoni non smettono di squillare. Che cosa è stato fatto per rimediarvi?

Abbiamo istituito una linea telefonica gratuita per i premi, operativa da settembre a dicembre. I nostri consulenti sono a disposizione dei clienti per rispondere alle loro domande sui nuovi premi 2024 e fare tutto il possibile per aiutarli.

Quali sono le qualità necessarie per gestire l'elevato numero di telefonate?

È necessaria una grande competenza, perché il nostro sistema sanitario è complesso. Anche se non abbiamo subito la risposta a una domanda, dobbiamo sapere dove cercare le informazioni.

Quando i premi aumentano, c'è un malcontento da parte degli assicurati: come viene affrontato?

La parola chiave è empatia. Mostriamo comprensione e accortezza. Un aumento dei premi mette a dura prova i bilanci familiari. È quindi naturale che generi un sentimento di malcontento. Il nostro lavoro è di trovare soluzioni per diminuire l'onere dei premi; consigliamo, ad esempio, di aumentare la franchigia.

Cosa ti fa sentire che sei riuscita a compiere il tuo lavoro?

La gratitudine e il feedback positivo dei nostri clienti. Mi sento soddisfatta quando riesco a dare agli assicurati il sostegno di cui hanno bisogno.

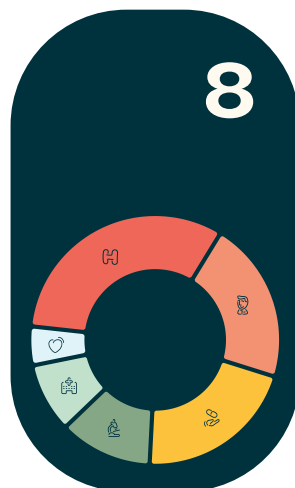
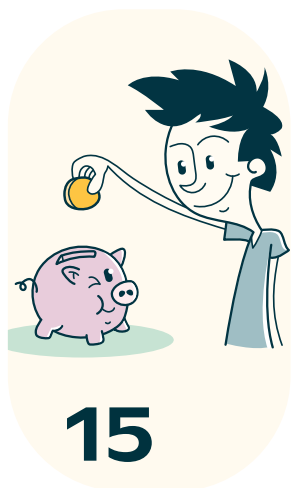
**Avete domande sui nuovi premi?
Non esitate a chiamare la
nostra hotline gratuita! Siamo a
disposizione dal lunedì al venerdì
dalle 8 alle 19.**



0800 808 088

Hotline gratuita

Indice



- 4** **Dossier**
Le malattie rare. «La vita è bella, bisogna godersela.»
- 8** **I costi sanitari**
Perché i premi aumentano?
- 10** **Consigli pratici**
Avete una domanda?
- 11** **Consigli pratici**
Adeguare per risparmiare.
- 12** **Come funziona?**
Andare in farmacia piuttosto che dal medico.
- 13** **L'essere umano al centro di tutto**
«Perché di nuovo a me?»
- 14** **Prevenzione per la salute**
Alimentazione durante la gravidanza: bene a sapersi.
- 15** **Quanto costa?**
Risparmiare da giovani per risparmiare di più.

leclub

- 16** **I vostri vantaggi**
Scoprite una serie di offerte LeClub®.

Impressum

Editore

Groupe Mutuel
Rue des Cèdres 5
1919 Martigny

Redazione

Jean-Christophe Aeschlimann
Lisa Flueckiger
Serkan Isik
Pascal Vuistiner

Ideazione e creazione

Nathalie Zuber

Illustrazioni

Nicolas Bonvin

Fotografie

Thomas Masotti
(copertina e pagine 4 - 6 - 10)
Valeriano Di Domenico (pagina 2)
Thomas Egli (pagina 10)
Adobe Stock

Internet

groupemutuel.ch/gmmag

E-mail

gmmag@groupemutuel.ch

Pubblicazione

Biennale in italiano,
francese e tedesco

Stampa

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
Tiratura totale: 850000 copie.

Groupe Mutuel Mag è una pubblicazione per gli assicurati del Groupe Mutuel.

Questa rivista è stampata su carta certificata FSC – per una gestione sostenibile delle foreste.

stampato in
svizzera



La malattia di Charcot

«La vita è bella, bisogna godersela»

Nicolas Gloor, affetto da sclerosi laterale amiotrofica - SLA, più comunemente nota come malattia di Charcot, ci ha gentilmente aperto le porte della sua casa di Renens (VD) per parlare di se stesso e della sua storia. Un racconto commovente e una **lezione di vita**, da leggere in queste pagine e sul web.



Nato a Carrouge, nel cantone di Vaud, 27 anni fa, Nicolas Gloor ha frequentato le scuole nella regione di Moudon e ha completato il ginnasio a Payerne. Ha poi conseguito un bachelor in lavoro sociale, dopo il quale è diventato educatore qualificato. Ha poi lavorato per un anno e mezzo con i bambini piccoli; prima di essere costretto ad abbandonare il lavoro quando si è manifestata la sua patologia.

Nicolas Gloor ci ha invitato a casa sua a Renens (VD) per parlare di se stesso e della sua storia. Teniamo a ringraziarlo per la fiducia, il coraggio, l'intelligenza e l'umiltà dimostrati.

Buongiorno Nicolas, grazie per averci accolto. Quando sono comparsi i sintomi della sua malattia?

I primi sintomi risalgono a circa un anno fa e la diagnosi è stata emessa nel novembre del 2022 (n.d.r.: l'intervista con Nicolas Gloor si è svolta a inizio luglio).

Fino ad allora, si sentiva bene nel suo corpo?

Molto. Tutto andava bene, ho anche fatto del fitness. E nel mio lavoro a Mont-sur-Lausanne mi muovevo molto.

Come si è manifestata la patologia?

Ogni tanto avvertivo una sorta di debolezza alla mano destra e a volte mi sentivo un po' imbranato o stanco. Pensavo che fosse dovuto al fatto che lavoravo molto, soprattutto perché avevo anche iniziato un master in lavoro sociale. Mi sono allora deciso a consultare il mio medico, che mi ha mandato dal neurologo. Questi mi ha chiamato per due esami successivi e mi ha poi indirizzato allo CHUV, dove ho ripetuto gli stessi esami. Lì mi hanno detto che probabilmente si trattava di qualcosa di grave.

Erano comparsi altri sintomi nel frattempo?

Diminuzione della forza del braccio destro. A volte avevo difficoltà a girare la chiave dell'auto.

Poi sono comparsi gli stessi tipi di sintomi nella gamba destra e, sebbene fossi ancora in grado di camminare, correvo in modo un po' strano e zoppicavo leggermente. E adesso, da due mesi, è la mano sinistra a essere colpita.

Come si è sentito quando le è stata diagnosticata la malattia?

Prima della diagnosi, i medici mi avevano detto che doveva trattarsi di qualcosa di neurodegenerativo, ma per me rimaneva piuttosto vago. Così ho deciso di aspettarmi il peggio e mi sono detto che c'erano due opzioni: avere effettivamente il peggio o avere qualcosa di meno grave e in tal caso mi sarei sentito sollevato. Ma mi è proprio stato annunciato il peggio. Non è stato facile accettare che la mia vita sarebbe cambiata da un giorno all'altro.

«Stando così le cose, tanto vale godersi al massimo ogni istante»

Era ben circondato in quel momento?

Quel giorno c'era mia madre con me. Ma è stata lei a crollare. Paradossalmente, questo mi ha aiutato perché mi ha dato l'opportunità di rassicurarla. I medici mi dissero che mi rimanevano probabilmente tre mesi di vita, o forse dieci anni. Stando così le cose, mi sono detto, tanto vale godersi al massimo ogni istante. Andare avanti, perché in realtà non avevo scelta, e godermi al massimo il tempo che mi restava.

Come sta sua madre oggi?

Credo che si senta meglio. Si è presa il tempo necessario per accettare le cose. E anche per ascoltare le mie esigenze, che erano proprio quelle di non lamentarsi di quello che mi stava capitando. Ci sono talmente tante ingiustizie nel mondo e questa è solo una delle tante.

500-600

Numero di persone affette da SLA in Svizzera

.....

di questo farmaco nell'ambito dell'assicurazione complementare che avevo stipulato. Vorrei cogliere l'occasione per ringraziare l'assicuratore per aver tenuto conto del fatto che non si gioca con la vita delle persone. Non è stato facile ottenere il rimborso di questo farmaco, dopo che la mia assicurazione di base lo aveva rifiutato per ben due volte.

⋮ «Ciò che è difficile è mettere una croce su ciò che non potrò mai fare. Per esempio, non mi sposerò mai e non avrò mai figli.»



Ma la mamma è sempre la mamma e si preoccupa sempre. Anche mio fratello minore e mia sorella maggiore mi sono vicini, così come mio padre e i miei nonni. Sono ben circondato e naturalmente questo è importante.

E gli amici?

Ci sono anche loro... anche quelli più lontani fisicamente. Tutto questo mi dà forza.

Come vanno le cose in termini di assistenza, di cure e di rimborsi?

Sono seguito allo CHUV, dove vado ogni tre mesi. Il programma prevede: ORL, logopedista, pneumologo, neurologo, fisioterapista, nutrizionista e cure

palliative. Ho anche un'assistenza domiciliare, che viene tutti i giorni per aiutarmi a fare la doccia e a vestirmi e che si occupa dei lavori domestici ogni quindici giorni. C'è poi la fisioterapia, due volte alla settimana, per mantenere la mia massa muscolare il più a lungo possibile e l'ergoterapia, due volte al mese, per mantenere la vita a casa il più confortevole possibile. Ho anche un'assistente sociale che mi aiuta a sbrigare tutte le formalità necessarie.

E i farmaci?

Il mio farmaco, il Radicava, mi viene iniettato tramite perfusione di un'ora ogni giorno per quindici giorni ogni mese. Il Groupe Mutuel ha accettato di rimborsare il costo

E il farmaco le è utile?

Rallenta la progressione della malattia. Ma non sappiamo in realtà a che ritmo progredisce la malattia. D'altro canto, lo prendo soltanto da un mese. Ma non ho alcun effetto collaterale, il che è molto positivo. Sembra che questo farmaco abbia dimostrato la sua validità con altri pazienti.

Lei è molto coraggioso...

La cosa difficile è mettere una croce su ciò che non potrò mai fare. Per esempio, non mi sposerò mai e non avrò mai figli. Non vedrò crescere mio nipote e mia nipote, o soltanto per un certo tempo. All'inizio pensavo che mi rimanessero soltanto sei mesi da vivere e tutto il tempo in più

La SLA

La sclerosi laterale amiotrofica, nota anche come malattia di Charcot, è una malattia neuromuscolare che provoca nei pazienti atrofia muscolare e paralisi progressiva. Ad oggi, in Svizzera ne soffrono circa 500-600 persone. Le cause esatte non sono ancora note e l'aspettativa di vita dalla comparsa dei primi sintomi è in media di 3-5 anni.

sarebbe stato un bonus. Al momento, sono passati nove mesi dalla diagnosi, quindi sono già nella fase bonus (ndr: sorride). Mi sta aiutando ad andare avanti e a non crollare.

Un messaggio da trasmettere ai lettori?

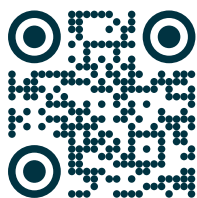
La vita non è facile per tutti e ognuno attraversa prove diverse, ma possiamo essere grati di essere vivi e di alzarci ogni mattina. Da ogni prova si impara qualcosa e non ci si deve lasciar abbattere. La vita è bella: bisogna godersela e sorridere alla vita. Anche se, naturalmente, abbiamo anche il diritto di essere arrabbiati e tristi. Il modo in cui guardiamo la vita può avere una grande influenza sul modo in cui la viviamo. Spero che la mia esperienza possa lasciare qualcosa alle persone e aiutarle, anche se fosse solo per una persona.

Nicolas Gloor visto coi suoi occhi da scoprire sul nostro sito web

Nicolas Gloor si è confidato a lungo con noi e il suo racconto non è solo commovente, ma è anche una lezione di vita. **Cosa la anima e la rende felice?** Come percepisce la sua malattia e la sua progressione?

Crede in Dio? I suoi gusti e i suoi colori?

Quale messaggio desidera trasmettere ai lettori?



Scansionate il codice QR per maggiori informazioni.

Perché alcuni farmaci specifici non sono rimborsati dalla LAMa? Spiegazioni del Dr. Claude Repond, responsabile del servizio medico del Groupe Mutuel.



«Il quadro giuridico è molto rigido»

Come vengono assunti i costi dei trattamenti per le malattie rare o neurodegenerative?

La preoccupazione principale del Groupe Mutuel è la soddisfazione degli assicurati, nel rispetto del quadro giuridico. Affinché una cura o un farmaco sia rimborsata/o dall'assicurazione di base, deve soddisfare due condizioni. In primo luogo, deve essere registrato presso Swissmedic. In secondo luogo, il farmaco deve figurare nell'Elenco delle specialità. Tale iscrizione nell'elenco è di competenza di una commissione federale per i farmaci, gestita dall'UFSP, che decide quali farmaci inserire nell'elenco e quali no. Un farmaco può essere registrato presso Swissmedic, ma non figurare nell'Elenco delle specialità.

Perché?

Per esempio, a causa del prezzo. Oppure perché la sua efficacia è considerata ancora insufficiente. Oppure perché altri farmaci più vecchi sono considerati altrettanto efficaci.

Quindi, in Svizzera, questo elenco è autorevole?

Sì. Tuttavia, l'articolo 71 a-d dell'Ordinanza sull'assicurazione malattie consente ai medici, in casi particolari, di fare una richiesta specifica se un farmaco non è né registrato presso Swissmedic né inserito nell'Elenco delle specialità. In questi casi, il medico invia una richiesta al servizio del medico di fiducia dell'assicuratore, descrivendo la situazione in modo dettagliato e fornendo argomenti scientifici per giustificare la richiesta, compresi uno o più studi a conferma delle sue argomentazioni.

Cosa accade in questi casi?

Questi casi specifici vengono esaminati singolarmente e in modo indipendente, utilizzando una serie di strumenti a disposizione del servizio medico. Le decisioni vanno dal rifiuto totale, perché le argomentazioni scientifiche sono insufficienti, all'assunzione integrale del trattamento richiesto. Nel caso dell'articolo 71 a-d, si tratta di malattie rare o mortali, come il cancro o la malattia di Charcot, per le quali sono riconosciuti pochissimi trattamenti.

Perché i premi aumentano?

Negli ultimi due anni i costi sanitari sono aumentati vertiginosamente. E dato che i premi devono necessariamente coprire i costi, purtroppo anche i premi aumentano. Ecco un tentativo di spiegare perché.



Su 100 franchi di premi pagati, sapete dove vanno a finire i vostri soldi? Ve lo siete mai chiesto?

In fondo, anche se il sistema sanitario svizzero rimane molto complesso, la risposta è semplice.

Su ogni 100 franchi di premi versati, 74 franchi sono utilizzati per pagare i costi ospedalieri (32 franchi), i costi medici (21 franchi) e i farmaci (21 franchi), come si può vedere dal grafico soprastante.

21 franchi servono a coprire i costi delle case di cura, dello Spitex (assistenza domiciliare) e di altri fornitori di servizi (logopedia, ergoterapia, prestazioni dei dentisti o spese di trasporto e di soccorso).

Rimane una domanda. Come possiamo fermare questa spirale infernale dei costi?

Il grafico qui sopra illustra chiaramente che gli ospedali, i medici e i farmaci sono le vere sfide nel tentativo di contenere i costi sanitari e tenere sotto controllo l'aumento. E sono proprio presso questi tre fornitori che i costi crescono più rapidamente.

È urgente adottare misure coordinate. Quando una task force sarà finalmente in grado di prendere decisioni forti e di lavorare, tutti insieme, per trovare soluzioni reali e accettabili per tutti?

Quando ci sarà una vera e propria consapevolezza collettiva prima che l'eccellente sistema sanitario svizzero non possa più essere finanziato?

Dopo tutto, solo 5 franchi vengono utilizzati per tutti i costi amministrativi delle casse malattia.

Come ogni anno, la Confederazione ha annunciato l'andamento dei premi assicurativi. Vale quindi la pena che ognuno di noi dia un'occhiata all'evoluzione della propria salute. Indichiamo qui di seguito quali sono le possibilità di risparmio.

Adeguare, per risparmiare.



Quante volte sono andato dal medico quest'anno? Quali spese ho dovuto sostenere? Ho scelto liberamente il mio medico o non avrei nemmeno avuto bisogno di questa opzione? Una rapida analisi può farvi risparmiare sui premi.

Adeguare la franchigia

Il modo più semplice per pagare premi più bassi è aumentare la franchigia. Se siete in buona salute e non andate quasi mai dal medico, è meglio scegliere la franchigia più elevata.

CHF 1500

Il nostro consiglio per gli adulti



Se le spese mediche **superano** i CHF 1500 all'anno, è meglio scegliere la **franchigia più bassa** di CHF 300.



Se le spese mediche sono **inferiori** a CHF 1500 all'anno, è meglio scegliere la **franchigia più elevata** di CHF 2500.

Scegliere un modello alternativo d'assicurazione



I modelli alternativi di assicurazione di base sono semplicemente più economici. Basta porsi questa domanda: se mi ammalo, devo consultare uno specialista o è sufficiente una prima valutazione tramite la telemedicina?

Con il modello PrimaFlex, potete evitare costosi consulti medici e alleggerire sia il vostro portafoglio che il sistema sanitario. **Decidete voi stessi se andare dal vostro medico di famiglia, chiamare il centro di telemedicina Medgate o chiedere consiglio a una delle nostre 400 farmacie partner.**

PrimaFlex offre molti altri vantaggi. È l'unico modello in Svizzera che non preleva alcuna franchigia su determinate prestazioni, come l'acquisto di farmaci generici. La franchigia non è inoltre prelevata nemmeno per le misure di diagnosi precoce per le donne, come le mammografie o le risonanze magnetiche. **Con PrimaFlex, flessibilità e risparmio vanno di pari passo!**

Sport e prevenzione con Premium e Optimum



Siete appassionati di sport? Siete amanti della prevenzione? Avete bisogno di ridurre un'antiestetica cicatrice? Con le nostre assicurazioni complementari **Premium** e **Optimum**, potete offrire una protezione completa a voi stessi e alla vostra famiglia.

Assumiamo i seguenti costi:

Premium

- Abbonamenti annuali a centri fitness, club sportivi, impianti sciistici e piscine
- Pillole contraccettive e altri metodi contraccettivi
- Ortodonzia

Optimum

- Misure di prevenzione (ad es. corsi di prevenzione delle cadute, creme solari o cerotti alla nicotina)
- Copertura dei costi per interventi chirurgici ambulatoriali (ad es. consegna dei pasti, hotel, taxi)
- Correzione di cicatrici

Avete una domanda? Siamo a vostra disposizione

Il settore dell'assicurazione può essere a volte una vera e propria giungla di informazioni. Quali trattamenti sono coperti dall'assicurazione di base? Quale parte della fattura devo inviare? Come faccio a installare l'applicazione dello Spazio clienti sul mio cellulare?

Il servizio clienti del Groupe Mutuel è a disposizione per rispondere alle vostre domande dal lunedì al venerdì. Non esitate a chiamarci, a inviarci un'e-mail o un messaggio nello Spazio clienti, oppure a recarvi in una delle nostre 38 agenzie presenti in tutta la Svizzera. Saremo lieti di fornirvi le informazioni desiderate!



**Marcel Bugnon,
Ginevra**

«Sono molto soddisfatto.»

«Quando contatto il Groupe Mutuel, ricevo sempre una risposta in pochi minuti. Non ho mai dovuto aspettare due o tre giorni per avere informazioni, come accadeva con un'altra compagnia d'assicurazione. Le mie richieste e i rimborsi sono trattati immediatamente. Sia al telefono che nelle agenzie, tutti sono molto cordiali e sanno sempre come aiutarmi. Sono molto soddisfatto.»

Ruth Loeb, Zurigo

«Non si ha l'impressione di disturbare.»

«Quando ho delle domande o se qualcosa non è chiaro, di solito vi contatto telefonicamente. Le informazioni fornite dal personale del Groupe Mutuel sono sempre molto chiare ed efficienti, davvero al top! Non si ha l'impressione di disturbare, cosa che non sempre accade altrove! L'altro giorno ho avuto problemi con l'invio delle fatture online. La persona al telefono è stata molto premurosa, ha preso il tempo necessario e alla fine tutto ha funzionato. Inoltre, i rimborsi del Groupe Mutuel arrivano sempre molto rapidamente, il che è un grande vantaggio. Siamo estremamente soddisfatti.»



Hans Maissen (a destra) insieme al suo consulente clienti Kristijan Maric.

«Ha preso il tempo necessario e lo ho apprezzato molto.»

«Il contatto personale è molto importante per me, così come l'aver una persona responsabile del mio incarto. Il consulente clienti del Groupe Mutuel è venuto a casa nostra abbastanza rapidamente e ci ha fornito una consulenza molto cordiale e competente. Ha risposto a tutte le nostre domande e richieste sull'assicurazione malattia e sul Groupe Mutuel. Ha preso il tempo necessario e lo ho apprezzato molto. Per altre richieste, abbiamo potuto chiamarlo e le nostre richieste sono sempre state trattate in modo molto soddisfacente e puntuale. In sintesi, posso dire che il Groupe Mutuel offre la consulenza e l'assistenza al cliente che mi aspetto da un assicuratore.»

Il nostro Servizio clienti



830 000

telefonate ricevute nel primo semestre 2023 ≈ 7000 telefonate al giorno

96,6%

di telefonate risposte ≈ 29 secondi di attesa

150

collaboratori al servizio clienti ogni giorno

250 000

e-mail ricevute nel primo semestre 2023



Adeguamento delle condizioni particolari PrimaCare e OptiMed

A partire dal 1° gennaio 2024, il Groupe Mutuel adeguerà le Condizioni particolari d'assicurazione dei modelli PrimaCare (RF) e OptiMed (RS).

Queste si applicheranno automaticamente a tutti i nostri assicurati che hanno sottoscritto uno di questi modelli d'assicurazione di base.

Il funzionamento di questi modelli non cambierà, ma questi adeguamenti ci consentiranno di offrirvi un servizio ancora migliore.

Come contattarci



0848 803 111



Agenzie

Venite in una delle nostre 38 agenzie. Saremo lieti di consigliarvi personalmente.



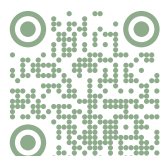
e-mail

clienti@groupemutuel.ch



Spazio clienti

Inviare semplicemente le fatture tramite l'applicazione del Groupe Mutuel (codice QR a fianco) o connettetevi al vostro account dal nostro sito web



Le nuove condizioni particolari sono disponibili sul sito groupemutuel.ch/it/rsrf oppure possono essere ottenute chiamando al numero **0848 803 111** o recandosi in una delle nostre agenzie.

Piccolo problema? Andate in farmacia piuttosto che dal medico.



La farmacia può fornire assistenza per un'ampia gamma di esami diagnostici ed evitare così i costi di un consulto dal medico. Per gli assicurati PrimaFlex, le nostre farmacie partner rappresentano uno dei primi tre punti di contatto.

In Svizzera, i medici di famiglia sono sempre meno e i pronto soccorso degli ospedali sono al limite delle loro capacità di accoglienza. A chi rivolgersi, quindi, in caso di problemi? Per i problemi di salute minori, anche la farmacia può fornire il suo aiuto e misurare preventivamente il tasso di zucchero nel sangue o il tasso di colesterolo, effettuare un esame dell'orecchio o fornire determinati farmaci soggetti a prescrizione, senza ricetta medica. Il nostro modello alternativo d'assicurazione PrimaFlex sostiene questo approccio e assume i costi dei consulti in farmacia, che viene quindi considerata il primo punto di contatto.

Leo Engelberger, assicurato PrimaFlex, ha già avuto modo di usufruire di questa offerta. Si è recato in una farmacia partner di Winterthur per un mal d'orecchio. «Ho apprezzato molto questa offerta, perché mi ha permesso di non dover andare dal medico. Qui in farmacia sono potuto semplicemente entrare senza aspettare un appuntamento per giorni ed essere visitato quasi subito», racconta Leo Engelberger.

«La visita in farmacia è stata rapida, semplice e senza complicazioni. Dato che tali costi sono assunti dalla mia assicurazione malattia di base, ora so che posso andare in farmacia in caso di problemi di salute.»

Un nuovo ruolo per la farmacia
Per Franziska Schubert, farmacista presso Medbase a Winterthur, questa formula rappresenta il futuro: «Possiamo sgravare i medici e gli ospedali. Possono rivolgersi a noi per i casi più semplici, come la cistite nelle donne. Per i casi

più gravi, ci rivolgiamo a loro. La collaborazione interdisciplinare funziona molto bene.»

«La farmacia è un gateway accessibile a tutti. È possibile rivolgersi a un professionista della salute in modo rapido, senza bisogno di fissare un appuntamento. Molti problemi di salute possono essere trattati e risolti in farmacia senza bisogno di consultare un medico. PrimaFlex consente agli assicurati di ottenere immediatamente un primo parere professionale sul loro problema di salute. In questo modo, possiamo sgravare il sistema sanitario», aggiunge Shqipe Kelmendi, farmacista presso la farmacia Amavita Beauregard di Friburgo.



I nuovi arrivati dal 1° novembre 2023: le farmacie PharmOnline e BENU

Oltre alle farmacie partner esistenti, come Medbase, Amavita, Sun Store e Coop Vitality, dal 1° novembre 2023 gli assicurati PrimaFlex potranno scegliere le farmacie PharmOnline e BENU come primo punto di contatto. In questo modo la nostra rete di farmacie partner raggiungerà oltre 700 filiali.

Riduzioni per le famiglie



Con noi, le famiglie possono risparmiare sui premi.

Avete tre o più figli? Il Groupe Mutuel vi propone una riduzione del 25% sul premio mensile dell'assicurazione di base per tutti i vostri figli. Risparmierete in media 90 franchi al mese (media svizzera per il 2023).



Il Groupe Mutuel e la fondazione Aide sportive suisse aiutano la giovane sciatrice freestyle Genna Calonder a superare gli ostacoli finanziari legati alla sua carriera sportiva. Dopo aver vinto diverse medaglie, Genna ha subito una doppia battuta d'arresto. Due rotture dei legamenti crociati hanno minacciato la sua giovane carriera sportiva.

«Perché di nuovo a me?»

Genna, cosa significa per te il tuo sport?

La creatività. Lo sport è bello. Non mi piace solo fare sport, ma anche essere spettatrice. Il mio allenamento è vario perché faccio fitness, trampolino e skateboard. Mi piace da morire e lo sport è una parte importante della mia vita!

Che cosa significa per te il Groupe Mutuel?

Il sostegno finanziario del Groupe Mutuel mi aiuta moltissimo perché mi permette di allenarmi nel miglior modo possibile. Sono rimasta piacevolmente sorpresa dal fatto che un assicuratore così famoso si sia interessato a me.

Hai subito due rotture dei legamenti crociati... Ci puoi raccontare com'è successo?

Il primo infortunio è avvenuto nel settembre 2019, mentre ci allenavamo in sala sul trampolino. Il legamento crociato ed entrambi i menischi si sono lacerati e ho dovuto trascorrere un anno intero in riabilitazione. Nel gennaio 2022 ho subito un secondo shock. Durante la Coppa d'Europa a Crans-Montana, sono atterrata male in allenamento. Non sono nemmeno caduta, ma è bastato perché il mio ginocchio cedesse di nuovo.

Dopo tanti successi e medaglie, come ha reagito in questi terribili momenti?

Quando è successo il primo infortunio, mi sono detta che poteva succedere a chiunque.

Ho approfittato dell'infortunio per conoscere meglio me stessa e il mio corpo. Mentalmente sono riuscita a gestire tutto, anche se ho avuto qualche momento di depressione. Invece, quando mi è capitato il secondo infortunio mi sono detta: «Perché di nuovo a me?».

Ci sono stati momenti di dubbio?

Certo. Il mio fisioterapista si è accorto subito che non stavo bene. Tutto il processo di

guarigione è ricominciato da capo e io non me la sentivo affatto. La cosa che più mi infastidiva era che non ero nemmeno caduta. Altri atleti cadono pesantemente, si rialzano e continuano. Io sono una persona cerebrale e i dubbi mi perseguono ancora oggi.

Avevo bisogno di una sorta di «riavvio mentale».

Hai lottato duramente per riprenderti in mano. Come ci sei riuscita?

Il mio allenatore mi ha aiutato molto a ritrovare fiducia in me stessa. E non solo nello sport. I miei infortuni mi hanno fatto perdere completamente il ritmo. Avevo bisogno di una sorta di «riavvio mentale».

Che consiglio puoi dare a chi ha subito un infortunio?

Bisogna essere orgogliosi di se stessi, in particolare dei progressi fatti durante la riabilitazione, anche se all'inizio si tratta solo di qualche movimento leggero. È estremamente importante riconoscere che le cose evolvono positivamente. Viene poi il momento in cui potremo dire che l'infortunio ci ha reso più forti.



Alimentazione in gravidanza: i nostri consigli

Una dieta equilibrata è importante durante la gravidanza. Ciò significa abbinare frutta e verdura, nonché carboidrati e proteine. Alcuni alimenti dovrebbero essere evitati. Stéphanie Bieler della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) ricorda le regole più importanti.

Adesso devo «mangiare per due»?

No. Il motto dovrebbe essere: «Non mangiare il doppio, bensì doppiamente bene». Solo a partire dal 4° mese di gravidanza il fabbisogno energetico aumenta di circa 250 kcal al giorno, dal 7° mese in poi di circa 500 kcal. Questo fabbisogno supplementare può essere coperto ad esempio, da un muesli con fiocchi d'avena, frutta, noci e latte.

Quali sono gli alimenti da evitare?

L'alcol, anche in piccole quantità, può causare danni al bambino. Il consumo di alcol è quindi fortemente sconsigliato.

I prodotti di origine animale contengono talvolta **agenti patogeni che possono** essere trasmessi al bambino. Per precauzione, la carne cruda, il pesce crudo o affumicato e gli alimenti contenenti uova crude, come il tiramisù, non dovrebbero essere consumati. Lo stesso vale per il latte crudo e i formaggi a pasta molle e semidura (anche quelli prodotti con latte pastorizzato).

Cosa fare in caso di nausea?

Molte donne incinte soffrono di nausea e vomito all'inizio della gravidanza. Questo spiacevole fenomeno scompare dopo i primi tre mesi. I sintomi possono essere attenuati mangiando diversi piccoli pasti. A volte è anche consigliabile mangiare qualcosina, come delle fette biscottate, prima di alzarsi dal letto. Tuttavia, se l'assunzione di cibo è molto limitata e si vomita regolarmente, si consiglia di parlarne con il proprio medico.

Posso bere caffè?

La caffeina attraversa la placenta e viene eliminata più lentamente durante la gravidanza.

Si raccomanda di non superare 200 mg di caffeina al giorno. Quindi nulla vieta di bere caffè con moderazione, al ritmo di una o due tazze al giorno. Le bevande energetiche hanno un contenuto di caffeina molto elevato. Per questo motivo dovrebbero essere totalmente evitate.



Consigli pratici



• Lavare accuratamente verdure, insalate, erbe e frutta.



• Consumare carne, pesce e uova solo se ben cotti.



• Evitare il fegato nei primi tre mesi e la carne di selvaggina per tutta la gravidanza.



• Evitare le bevande energetiche, quelle contenenti alcol e chinino e bere caffè e tè con moderazione.

Risparmiare da giovani? Non solo è possibile, ma è anche auspicabile. Quanto prima si inizia a risparmiare, tanto maggiore sarà il capitale disponibile al momento della pensione.

Risparmiare da giovani per risparmiare di più

Siete giovani? Avete appena iniziato a guadagnare? È un momento importante, in cui si scopre al contempo l'indipendenza e la libertà. Assaporare la vita, viaggiare, fare ciò che si ama fanno parte dei vostri obiettivi, ed è giusto che sia così.

Ma questa prospettiva vi deve impedire di proiettarvi nel futuro, di pensare agli altri obiettivi della vita, come l'acquisto di una casa, un anno sabbatico in giro per il mondo o addirittura la pensione? Certo che no. La pensione può sembrare lontana, ma i fatti sono chiari: quando si va in pensione, il 1° e il 2° pilastro coprono solo il 60% circa dell'ultimo stipendio.

È attraverso la previdenza individuale che ognuno di noi può prendere decisioni sulla propria previdenza e su quella della propria famiglia.

Quanto prima si inizia a risparmiare, tanto maggiore sarà il capitale accumulato nel corso degli anni. Investire o risparmiare fin da giovani massimizza le opportunità di rendimento, grazie all'orizzonte di investimento a lungo termine. In questo contesto, l'assicurazione sulla vita rappresenta un'opzione interessante e flessibile, oltre alla possibilità che offre di essere esonerati dal pagamento dei premi e di beneficiare di agevolazioni fiscali.

Si veda l'esempio seguente, con un obiettivo di risparmio di CHF 100'000.-.



Iniziando a risparmiare all'età di:	Pagando un premio mensile ¹⁾ di:	Ciò rappresenta una spesa totale fino a 65 anni di:	Per raggiungere l'obiettivo di risparmio a 65 anni di:
25 anni	CHF 138.75	CHF 66 600	CHF 100 000
35 anni	CHF 212.20	CHF 76 392	CHF 100 000
45 anni	CHF 366.55	CHF 87 972	CHF 100 000

¹⁾ Importo corrispondente al premio di risparmio e all'esonero dal pagamento dei premi accumulati.

Con VarialInvest, **avete il libero controllo sull'allocazione dei vostri premi** tra risparmi garantiti, se scegliete la prudenza, o fondi d'investimento interessanti, se preferite la performance. Sono possibili anche pagamenti aggiuntivi nel corso dell'anno.

L'assicurazione VarialInvest è modulabile durante la validità del contratto. **Non spetta al cliente adattarsi al prodotto, bensì al prodotto adattarsi alla vita del cliente.** Per esempio, VarialInvest consente di sospendere il contratto se non si ha la possibilità di risparmiare per un certo periodo. Oppure di versare di più alla fine dell'anno nella propria previdenza, se si è ricevuto un bonus salariale.

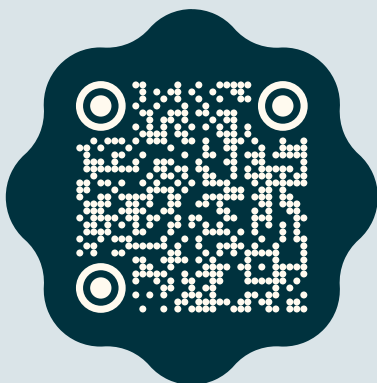
Maggiori informazioni:
www.groupemutuel.ch/it/variainvest



Tutte le offerte LeClub® sono **interamente finanziate dalle società partner**, senza alcun legame con i premi d'assicurazione.



I vostri dati personali non sono per nessun motivo utilizzati nell'ambito della selezione e dell'elaborazione delle offerte. Non sono per nessun motivo trasmessi ai nostri partner. Per la diffusione delle suddette offerte, utilizziamo esclusivamente i dati relativi all'indirizzo.



Scoprite tutte le offerte LeClub® sul sito groupemutuel.ch/leclub

leclub

50%
di sconto sul
2° curista

Objectif Thalasso

La vostra settimana di talassoterapia in Tunisia



Prestazioni incluse:

- Volo EasyJet Ginevra - Enfidha andata e ritorno (1 bagaglio di 23 kg incluso)
- Transfert con navetta aeroporto -hotel andata e ritorno
- 7 notti in mezza pensione
- Cura per rimettersi in forma di 6 giorni con 4 trattamenti al giorno
- Spese di dossier e assicurazione annullamento

IBEROSTAR Selection Royal El Mansour – Mahdia

Dal 1° novembre al 22 dicembre 2023 e dal 3 gennaio al 14 marzo 2024

Dal 23 dicembre 2023 al 2 gennaio 2024 e dal 15 al 31 marzo 2024

- | | |
|--|--|
| ○ 1° curista in camera doppia, vista mare: da CHF 1320 | ○ 1° curista in camera doppia, vista mare: da CHF 1780 |
| ○ 2° curista in camera doppia, vista mare: da CHF 660 | ○ 2° curista in camera doppia, vista mare: da CHF 890 |
| ○ 1 curista in camera singola, vista mare: da CHF 1090 | ○ 1 curista in camera singola, vista mare: da CHF 1590 |

Il vostro vantaggio:

2° curista al 50% – una settimana di cura da CHF 990 a persona.

Come usufruire dell'offerta?

Per telefono allo 0848 85 86 85 o via e-mail info@objectif-thalasso.ch. Indicare il codice **Groupe Mutuel** e il numero **UFSP** al momento della prenotazione.

Validità e condizioni:

Offerta valida dal 1° novembre 2023 al 31 marzo 2024, con riserva di disponibilità, per qualsiasi prenotazione effettuata entro il 31 dicembre 2023. Prezzo del soggiorno a persona e in franchi, variabile in base al tasso di cambio applicato al momento della prenotazione.

Objectif Thalasso

VOUS DISTINGUONS BIEN L'ÉTOILE

0848 85 86 85
info@objectif-thalasso.ch
objectif-thalasso.ch

Freedreams

Smartbox Group

42%di sconto sull'assegno
hotel freedreams

Prezzi esclusivi in centinaia di hotel selezionati!



L'assegno hotel freedreams è la vostra chiave per accedere a un'ampia scelta di hotel per brevi soggiorni a prezzi imbattibili.

- 3 pernottamenti per 2 persone sono già coperti
- Un'ampia selezione di hotel in 18 paesi europei
- Risparmio fino al 60% rispetto a una prenotazione direttamente in albergo
- Grande varietà di temi (hotel benessere, di montagna, per famiglie, ecc.)
- Assegno hotel valido 1 anno, prolungazione gratuita se necessario

Per sfruttare al massimo le loro camere, gli hotel offrono ai clienti freedreams un risparmio fino al 60% prenotando tre notti, se la colazione e la cena vengono prese in albergo. Decidete consapevolmente di trascorrere le vacanze vicino casa e di scoprire nuove regioni nei dintorni.

Il vostro vantaggio:

Assegno hotel freedreams:
CHF 49 invece di CHF 85

Come usufruire dell'offerta?

Ordinare direttamente su
freedreams.ch/fr/leclub

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31.12.2023.

free=dreams
 clever Reisen - voyagez facile

0848 88 11 77
info@freedreams.ch

20%
di sconto

Offrire un momento da vivere

Con oltre 3,5 milioni di cofanetti venduti ogni anno in Francia e in Europa, Smartbox Group è il leader europeo nel settore delle esperienze regalo.

Da quasi 20 anni, sviluppiamo migliaia di esperienze da offrire e altrettanti grandi momenti da vivere. Dai più iconici ai più insoliti, la missione di Smartbox è quella di permettere a tutti di offrire ai propri cari la possibilità di vivere esperienze uniche.

Offrire uno Smartbox significa regalare sensazioni. Da soli o in coppia, con la famiglia o con gli amici, che l'esperienza sia entusiasmante, arricchente, rilassante, sorprendente o deliziosa, che sia vicina a casa o un'occasione per scoprire nuovi orizzonti, Smartbox offre l'emozione di un momento vissuto.



Il vostro vantaggio:

Sconto del 20%. Senza minimo di acquisto.
Valido su tutti i cofanetti regalo,
spese di spedizione incluse.

Come usufruire dell'offerta?

Connettetevi su smartbox.ch e utilizzate il codice promozionale **MUTUELCHFR2023** al momento dell'ordine.

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31.12.2023.

smartbox

smartbox.ch
0800 200 578

50%
di sconto

Usfruite di molteplici interessanti vantaggi



Grazie alla Sunclub Premium* usufruite di molteplici interessanti vantaggi in tutte le Farmacie-Profumerie SUN STORE.

- Usfruite di uno sconto del 10% su ogni acquisto e raccogliete punti fedeltà, anche sulle prescrizioni mediche
- Ricevete un buono di CHF 5 ogni 500 punti
- Ottenete, il 10 di ogni mese, uno sconto del 19% su tutto l'assortimento autorizzato**
- Usfruite regolarmente delle esclusive promozioni Sunclub

Il vostro vantaggio:

- 50% di sconto sull'adesione alla Sunclub Premium:
- CHF 15 invece di CHF 30/1 anno
- CHF 25 invece di CHF 50/2 anni

Come usufruire dell'offerta?

Rivolgersi alla propria Farmacia-Profumeria SUN STORE esibendo **la tessera d'assicurazione**.

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31.12.2023.

*la Sunclub Premium è esclusivamente disponibile nelle farmacie

**leggere CG sul sito sunstore.ch/it/cg

CHF 20
di sconto sul primo ordine

Prodotti fatti con amore e molta cura

Farmy è un mercato online che consegna direttamente a casa vostra prodotti alimentari regionali, provenienti da un'agricoltura sostenibile: frutta, verdura, carne, pane, prodotti caseari, marmellate, sciroppi fatti in casa e molto altro. Potete comporre voi stessi la vostra cesta gourmet oppure scegliere una cesta preparata da Farmy. I prodotti passano direttamente dal produttore al consumatore (il cliente) e si evitano gli intermediari! In questo modo, la merce rimane fresca e di altissima qualità.



Il vostro vantaggio:

CHF 20 di sconto sul primo ordine.

Come usufruire dell'offerta?

Alla fine dell'ordine sul sito farmy.ch, inserire il codice **GMFARMY20** se si tratta del primo ordine o **GMFARMY500** (ad ogni ordine) se si è già clienti.

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31.12.2023. Escluse le spese di consegna. Un solo codice per ordine e per cliente. I codici non possono essere cumulati e possono essere utilizzati una sola volta per nucleo familiare. Valore minimo dell'ordine CHF 50 a partire dal secondo ordine. Si applicano le condizioni generali di vendita di Farmy.

Da CHF **1600**
per occhio

Chirurgia refrattiva, dite addio a occhiali e lenti a contatto

La chirurgia refrattiva riunisce i trattamenti oculistici al laser che correggono i disturbi della vista come la miopia, l'ipermetropia, l'astigmatismo e la presbiopia. Questo trattamento preciso, rapido e indolore può essere eseguito a Losanna o Zurigo. Potete altresì effettuare il test di idoneità a Sion, Ginevra o a Neuchâtel.

Il vostro vantaggio:

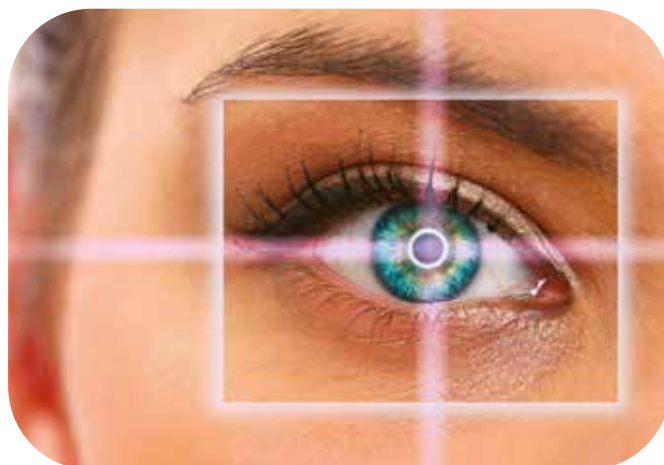
Da CHF 1600 per occhio, anziché CHF 2400

Come usufruire dell'offerta?

Contattate il centro Swiss Visio desiderato per fissare un appuntamento per il test di idoneità, precisando che siete assicurati al Groupe Mutuel. Se il trattamento non ha luogo, vi sarà addebitato il costo del consulto preoperatorio (CHF 200). Questo intervento non è rimborsato dall'assicurazione malattia. Contatto: 058 274 23 00 - Zurigo: 058 274 23 30

Validità e condizioni:

Offerta valida fino al 31.12.2023.



refractive@swissvisio.net
swissvisio.net

Programma di raccomandazione

Raccomandateci e
guadagnate fino a CHF 200
per ogni nuovo cliente*

Registratevi in modo rapido
scansionando il codice QR

O visitando il sito
my.groupemutuel.ch/friends



* Trovate le condizioni del programma nella nostra piattaforma online.

La nostra presenza a fiere e mostre entro la fine del 2023

Desiderate ottenere una consulenza personalizzata? Venite a trovarci alle seguenti date in occasioni di rinomati eventi. Saremo lieti di incontrarvi di persona.



Dal 12 al 15 ottobre
Artecasa Lugano | Lugano

Dal 12 al 22 ottobre
OLMA | San-Gallo

Dal 21 al 30 ottobre
Foire du Jura | Delémont

Dal 28 ottobre al 5 novembre
Zuger Messe | Zugo

Dal 3 al 5 novembre
Salone Internazionale Svizzero
delle Vacanze | Lugano

Dal 10 al 12 novembre
Salon Bébé et Moi (Les Automnales)
Ginevra

Dal 17 al 26 novembre
Comptoir Broyard | Payerne

Il 25 e il 26 novembre
Lugano Bimbi | Lugano

Premi 2024

Avete domande sui nuovi premi?
Non esitate a chiamare la nostra
hotline gratuita!
Siamo a disposizione dal lunedì al
venerdì dalle 8 alle 19.



0800 808 088

Hotline gratuita dedicata ai premi