Prevenzione
ÖKK FAMILY e ÖKK FAMILY FLEX

In vigore dal 01.04.2025

Esami preventivi e vaccinazioni

	ÖKK FAMILY	ÖKK FAMILY FLEX
Screening ginecologico	90%, 2 esami ogni 3 anni civili	90%, 2 esami ogni 3 anni civili
Check up	90%, fino a CHF 300 per anno civile	90%, fino a CHF 300 per anno civile
Vaccinazioni riconosciute a scopo di profilassi e viaggi all'estero	90%, fino a CHF 200 per anno civile	90%, fino a CHF 200 per anno civile
Visita odontoiatrica di controllo	CHF 60 per anno civile fino a 25 anni	CHF 60 per anno civile fino a 25 anni

Conto della salute

Le misure di prevenzione promuovono la forma fisica e il benessere. Inoltre favoriscono uno stile di vita sano, incentivano a mantenersi in forma o a tornare in salute e facilitano la gestione di eventuali disturbi cronici.

Settore	Misure preventive	50%, fino a CHF 200 per settore, totale fino a CHF 500 per anno civile
Famiglia	Corsi di massaggio per neonati e bambini (assicurati dall'età di 16 anni)	50%, fino a CHF 200
	Corsi di nuoto per neonati e bambini (assicurati in età prescolare)	
	Corsi di nuoto genitore-figlio (assicurati in età prescolare)	
	Ginnastica per neonati e bambini (assicurati in età prescolare)	
	Ginnastica genitore-bambino (assicurati in età prescolare)	
	Corso soccorritori «Emergenze con i bambini» (assicurati dall'età di 16 anni, corsi delle sezioni samaritane, CRS)	
Alimentazione	Consulenza nutrizionale	50%, fino a CHF 200
	Corsi di alimentazione (esclusi gli alimenti)	
Movimento	Diagnostica della prestazione	50%, fino a CHF 200
	Allenamento in palestra	
	Spinning/ Indoor cycling	
	Nuoto in piscina	
	Corsi di acquafitness (p.es. aqua power, aqua jogging)	
	Yoga, tai chi, qi gong	
	Assegno sport: Quota associativa, tassa d'iscrizione per sport e movimento in – associazioni sportive (soci attivi) – corsi sportivi	100%, fino a CHF 50
Altri tipi di prevenzione	Ginnastica oculare	50%, fino a CHF 200
	Ginnastica Bechterew	
	Allenamento della vescica e del pavimento pelvico	
	Dynasom	
	Ginnastica posturale e dorsale	
	Ideokinesi, pedagogia del movimento	
	Ginnastica per le coronarie	
	Terapia medica di allenamento (MTT)	
	Corsi di ginnastica contro l'osteoporosi (Lega svizzera contro il reumatismo, BGB Schweiz)	
	Corsi di disassuefazione dal fumo	
	Corsi di nuoto contro i reumatismi, Aquacura, Aquawell (Lega svizzera contro il reumatismo)	
	Gruppi di autoaiuto per asmatici, malati di cancro e di sclerosi multipla	
	Metodo Spiraldynamik	
	Corsi di ambientamento all'acqua e corsi di nuoto della Lega polmonare (per bambini con problemi alle vie respiratorie)	
	BikeBonus (casco da bici, protezioni, zaino per ciclismo e MTB con protezione integrata, messa in sella, bike fitting, corsi di tecnica di guida svolti da Swiss Cycling Guide certificati o da partner di Swiss Cycling, servizio della bicicletta, corso di riparazione)*	
	NordicBonus (abbonamento per lo sci di fondo «Schweizer Langlaufpass», abbonamenti stagionali locali, corsi di sci di fondo organizzati dalle scuole affiliate all'associazione «Schweizer Langlaufschulen VSLS»)*	

L'assicuratore riconosce offerte organizzate in Svizzera, dirette da specialisti (sotto forma di proposte individuali) e non trasferibili a terzi.
L'assicuratore riconosce abbonamenti di centri fitness e piscine la cui durata minima è pari a sei mesi. L'assicuratore riconosce corsi in ambito «movimento» che comprendono almeno 10 lezioni.
Le offerte e le condizioni relative al conto della salute sono stabilite dall'assicuratore, che ha la facoltà di modificarle in qualsiasi momento unilateralmente senza che ciò comporti un diritto di disdetta da parte della persona assicurata.

*Le prestazioni vanno fatturate in franchi svizzeri. Sulle ricevute inoltrate devono essere riportati il nome e il cognome della persona assicurata, così come l'articolo o il servizio acquistato. Inviare l'abbonamento per lo sci di fondo (Langlaufpass) non basta, bisogna inoltrare anche lo scontrino o la ricevuta di pagamento (estratto bancario oppure fattura).

ÖKK150i/09.25

ÖKK Kranken- und Unfallversicherungen AG
Bahnhofstrasse 13, casella postale, 7302 Landquart
info@oekk.ch, 0800 838 000

L'assicurazione grigionese autentica.

Check up e prestazioni diagnostiche Informazioni utili

Parli del suo profilo di rischio con il suo medico di famiglia.
Sottoporsi a un check up non è una garanzia di essere in buona salute, tuttavia può aiutarla a condurre uno stile di vita sano.

Definizione di check up

Il check up è una visita preventiva che permette di scoprire fattori di rischio e malattie eventualmente già presenti in uno stadio precoce. La persona assicurata viene visitata dal punto di vista medico e riceve una consulenza, in linea con i propri obiettivi, da un fornitore di prestazioni riconosciuto dall'assicurazione di base. L'ideale è sottoporsi a un check up a partire dai 35 anni.

ÖKK raccomanda questo tipo di visita
- per determinare lo stato di salute di base;
- quando si inizia o si riprende un'attività sportiva;
- prima di iniziare un programma per perdere peso e/o
- per gestire lo stress.

Durante un check up si eseguono abitualmente i seguenti esami:
- anamnesi approfondita da parte del medico (anamnesi personale, familiare e sociale)
- compilazione del profilo di rischio
- controllo delle vaccinazioni
- misurazione del peso e della percentuale di grasso e acqua nel corpo
- analisi del sangue in ragione dell'età e test di laboratorio per ematogramma, lipidemia, tasso glicemico, funzione renale o valori epatici
- controllo della funzione cardiovascolare e dei fattori di rischio come pressione e polso troppo alti o troppo bassi
- ECG a riposo e da sforzo
- se necessario, test della funzione polmonare
- breve controllo dell'apparato motorio

Definizione di diagnostica delle prestazioni

La diagnostica delle prestazioni è una visita preventiva per accertare la resistenza fisica e il livello di prestazione. Fornisce alla persona assicurata consigli e suggerimenti per l'allenamento e raccomanda le zone di frequenza cardiaca ottimali durante l'allenamento individuale.

ÖKK raccomanda questo tipo di visita
- per fare il punto della situazione riguardo a stato di salute generale e forma fisica;
- quando si inizia o si riprende un'attività sportiva;
- all'inizio di un allenamento mirato;
- a sportivi ambiziosi per migliorare la performance;
- a sportivi amatoriali per mantenere la forma fisica;
- per iniziare un programma di allenamento finalizzato alla perdita di peso.

Durante una diagnostica delle prestazioni si eseguono abitualmente i seguenti esami:
- test della forza del tronco
- esami ortopedici di medicina sportiva
- test di soglia del lattato/test di Conconi su bicicletta, tapis roulant o vogatore incl. consulenza per l'allenamento
- ergospirometria (test VO2 max)
- misurazione della forza esplosiva
- test isocinetico del ginocchio
- misurazione della funzione polmonare

Nota

Tra i fornitori di prestazioni riconosciuti dall'assicurazione di base rientrano medici, ospedali e cliniche di riabilitazione.

ÖKK si assume i costi per esami di check up approfonditi che comprendono un esame fisico completo. Gli esami che si limitano a singole aree del corpo – ad esempio esami dermatologici – oppure che comprendono solo singole analisi di laboratorio – ad esempio per determinare carenze di vitamine o ferro – non rientrano nel concetto di check up.

ÖKK3006i/11.25

ÖKK Kranken- und Unfallversicherungen AG
Bahnhofstrasse 13, Casella postale, 7302 Landquart
info@oekk.ch, 0800 838 000

L'assicurazione grigionese autentica.