# Prevenzione ÖKK COMPLEMENTARE GENERALE, ÖKK COMPLEMENTARE PRIVATA e ÖKK SALTO

In vigore dal 01.04.2023

## Esami preventivi e vaccinazioni

| | ÖKK COMPLEMENTARE GENERALE | ÖKK COMPLEMENTARE PRIVATA | ÖKK SALTO |
|---|---|---|---|
| Screening ginecologico | 90%, 2 esami<br>ogni 3 anni civili | 90%, 2 esami<br>ogni 3 anni civili | 90%, 2 esami<br>ogni 3 anni civili |
| Check up | 90%, fino a CHF 300 ogni 3 anni civili<br>se non si sono percepite prestazioni da ÖKK BASE per almeno 2 anni | 90%, fino a CHF 600 ogni 3 anni civili<br>se non si sono percepite prestazioni da ÖKK BASE per almeno 2 anni | |
| Vaccinazioni riconosciute a scopo di profilassi e viaggi all'estero | 90%, fino a CHF 200<br>per anno civile | 90%, fino a CHF 200<br>per anno civile | 90%, fino a CHF 200<br>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 | |

## Corsi per la promozione della salute

I corsi per la promozione della salute aiutano a mantenersi in forma o a tornare in salute, favoriscono uno stile di vita sano e facilitano la gestione di eventuali disturbi cronici.

| Corsi per la promozione della salute | Prestazione ogni due anni civili | |
|---|---|---|
| Aequilibris (Dr. Caimi) | ÖKK COMPLEMENTARE GENERALE | 90%, fino a CHF 300 |
| Ginnastica oculare | ÖKK COMPLEMENTARE PRIVATA | 90%, fino a CHF 500 |
| Ginnastica Bechterew | ÖKK SALTO | 90%, fino a CHF 300 |
| Allenamento della vescica e del pavimento pelvico | | |
| Dynasom | | |
| Consulenza nutrizionale | | |
| Corsi di alimentazione (esclusi gli alimenti) | | |
| Ginnastica posturale e dorsale | | |
| Ideokinesi, pedagogia del movimento | | |
| Ginnastica per le coronarie | | |
| Terapia medica di allenamento (MTT) | | |
| Ginnastica contro l'osteoporosi (Lega svizzera contro il reumatismo, BGB Schweiz) | | |
| 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 | | |

## Fitness e assegno sport

Praticare fitness regolarmente aiuta a mantenersi in forma e migliora forza, resistenza e mobilità.

| Fitness e assegno sport | Prestazione per anno civile | |
|---|---|---|
| Fitness<br>– Allenamento in palestra<br>– Spinning/Indoor cycling<br>– Corsi di acquafitness (p.es. aqua power, aqua jogging)<br>– Yoga, tai chi, qi gong | ÖKK COMPLEMENTARE GENERALE<br>ÖKK COMPLEMENTARE PRIVATA<br>ÖKK SALTO | CHF 150<br>CHF 250<br>CHF 100 |
| Assegno sport<br>Quota associativa, tassa d'iscrizione per sport e movimento<br>– associazioni sportive (soci attivi)<br>– corsi sportivi<br>– BikeBonus (casco da bici, protezioni, zaino per ciclismo e MTB con protezione integrata, messa in sella, bike fitting, sella ergonomica, corsi di tecnica di guida svolti da Swiss Cycling Guide certificati o da partner di Swiss Cycling, servizio della bicicletta, corso di riparazione)*<br>– NordicBonus (abbonamento per lo sci di fondo «Langlaufpass», corsi di sci di fondo organizzati dalle scuole affiliate all'associazione «Schweizer Langlaufschulen VSLS»)* | ÖKK COMPLEMENTARE GENERALE<br>ÖKK COMPLEMENTARE PRIVATA<br>ÖKK SALTO | CHF 50<br>CHF 50<br>CHF 100 |
| Totale Fitness e assegno sport | ÖKK COMPLEMENTARE GENERALE<br>ÖKK COMPLEMENTARE PRIVATA<br>ÖKK SALTO | CHF 150<br>CHF 250<br>CHF 100 |

L'assicuratore riconosce offerte organizzate in Svizzera, dirette da specialisti 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 non basta, bisogna inoltrare anche lo scontrino o la ricevuta di pagamento (estratto bancario oppure fattura).

ÖKK366i/04.23

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

**L'assicurazione grigionese autentica.**

ÖKK