# Prevenzione
# ÖKK OPTIMA e ÖKK PREMIUM

In vigore dal 01.04.2023

## Esami preventivi e vaccinazioni

| | ÖKK OPTIMA | ÖKK PREMIUM |
|---|---|---|
| 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 500 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 300 per anno civile |
| Visita odontoiatrica di controllo | CHF 60 per anno civile fino a 25 anni | CHF 100 per anno civile |

## Conto della salute

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

| Settore | Misure preventive | ÖKK OPTIMA<br>50%, fino a CHF 200 per settore, totale fino a CHF 400 per anno civile | ÖKK PREMIUM<br>50%, fino a CHF 300 per settore, totale fino a CHF 600 per anno civile |
|---|---|---|---|
| Famiglia | Corsi di massaggio per neonati e bambini (assicurati dall'età di 16 anni) | | 50%, fino a CHF 300 |
| | 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 | 50%, fino a CHF 300 |
| | Corsi di alimentazione (esclusi gli alimenti) | | |
| Movimento | Diagnostica della prestazione | 50%, fino a CHF 200 | 50%, fino a CHF 300 |
| | 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:<br>Quota associativa, tassa d'iscrizione per sport e movimento in<br>– associazioni sportive (soci attivi)<br>– corsi sportivi | 100%, fino a CHF 50 | 100%, fino a CHF 100 |
| Altri tipi di prevenzione | Aequilibris (Dr. Caimi) | 50%, fino a CHF 200 | 50%, fino a CHF 300 |
| | Ginnastica oculare | | |
| | 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, 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)* | | |
| | NordicBonus (abbonamento per lo sci di fondo «Langlaufpass», corsi di sci di fondo organizzati dalle scuole affiliate all'associazione «Schweizer Langlaufschulen VSLS»)* | | |

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).

ÖKK367/11.23

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

**L'assicurazione grigionese autentica.**

ÖKK