

ÖKK PREVENZIONE

Prestazioni per misure preventive

In vigore dal 01.04.2025

Esami preventivi e vaccinazioni

Screening ginecologico	90% di una visita per anno civile, se nell'anno civile in corso non sono state assunte spese dall'assicurazione di base per una visita	
Check up	Check up	90%, fino a CHF 300 per anno civile
	Prevenzione urologica	
Vaccinazioni	90%, fino a CHF 200 per anno civile	

Conto della salute

Le misure preventive promuovono la forma fisica e il benessere. Con il conto della salute riceve ogni anno fino a 500 franchi come sostegno alla prevenzione della sua salute.

Settore	Misure preventive	Contributo
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	Coaching e consulenza nutrizionale (anche online)	50%, fino a CHF 300
	Corsi di alimentazione (esclusi gli alimenti)	
Movimento	Diagnostica della prestazione	50%, fino a CHF 300 (incl. assegno sport)
	Allenamento in palestra	
	Spinning/Indoor cycling	
	Nuoto in piscina (anche nell'abbonamento combinato con sauna)	
	Corsi di acquafitness (p.es. aqua power, aqua jogging)	
	Yoga, tai chi, qi gong, pilates	
	Lezioni di yoga e fitness in live streaming	
	Assegno sport: quota associativa, tassa d'iscrizione per sport e movimento in associazioni sportive (socio attivo) / corsi sportivi	
		100%, fino a CHF 100
Altri tipi di prevenzione	Ginnastica oculare	50%, fino a CHF 300
	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 non basta, bisogna inoltrare anche lo scontrino o la ricevuta di pagamento (estratto bancario oppure fattura).

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.