Rivista ÖKK 4|2021

# pronto

Pagina 3

## Frenata di emergenza e ripartenza

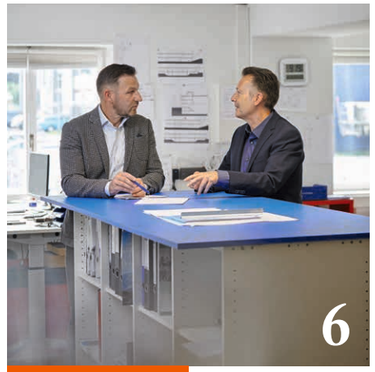
La storia di come Max Rykart è uscito da un esaurimento nervoso.

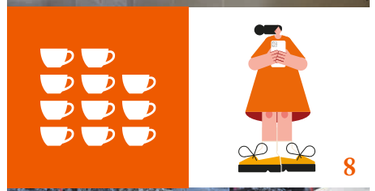
Pagina 8

## myÖKK: semplice, rapida e chiara

Pagina 14

## Riduzione di premio – cosa deve sapere



Max Rykarts e l'uscita dall'esaurimento nervoso 3
Intervista sul Case management 6
Nuova app ÖKK 8
Settimane bianche per bambini ÖKK 10
Notizie in pillole 12
Simpla: momenti di felicità famigliare 13
Riduzione di premio 14


ÖKK L'assicurazione grigionese autentica.

# Buongiorno

Gli indiani non conoscono il dolore e gli uomini non piangono. Il mito dell'uomo forte che non deve chiedere mai è stato costruito nel corso dei secoli e non sarà così facile sfatarlo. Ecco perché lo stress psicologico e psicosomatico è ancora oggi stigmatizzato non solo, ma soprattutto, negli uomini.

Io stesso, qualche anno fa, ho sperimentato quanto può essere utile e salutare avvalersi di sostegno psicologico. Allora ero gravemente malato fisicamente e mi sono reso conto che mi serviva più di un semplice aiuto chirurgico. Oggi direi che avrei dovuto cercare sostegno psicologico prima, anziché giocare a fare l'uomo forte. Ecco perché ora non voglio tenere questa scoperta per me, ma ci tengo a condividerla con lei che ci legge.

Proprio per questo ammiro ancora di più Max Rykart, il protagonista della nostra storia di copertina: direttore di un'azienda come me, che qui le racconta del suo crollo mentale e del suo ritorno alla vita di tutti i giorni. Ci vuole coraggio! Lui sì che è un uomo.

Buona lettura.

Le auguro di trascorrere un Avvento di riflessione.

Stefan Schena, CEO


**Impressum** pronto: News e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK | 33esima edizione 4/2021 | Editore ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart | 058 456 10 10 | pronto@oekk.ch | Caporedattore Patrick Eisenhut | Responsabile di redazione Annina Streun | Redazione Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Eva Wirth | Layout Vanessa Cavigelli | Traduzione Gloria Dell'Agnola, Linda Di Maggio | Infografica Vollkorn Kollektiv | Immagini Gian Marco Castelberg | Stampa Abächerli Media AG | Nota: Pronto fornisce informazioni brevi e concise sui prodotti e servizi di ÖKK. Sono giuridicamente vincolanti soltanto le prestazioni assicurative definite nelle Condizioni generali di assicurazione

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

myclimate neutral Stampato
myclimate.org/01-21-650282




# Totale sfinimento

**Max Rykart era un tipo che amava il suo lavoro, sempre reperibile e sempre alla ricerca di nuovi incarichi. Fino a quando il suo corpo ha deciso di non collaborare più.** →

→ *«Spesso a metà giornata mi si chiudevano gli occhi. Ero così stanco. A volte tremavo e piangevo così forte, che la penna mi cadeva di mano. A quel punto mi chiudevo in ufficio, spesso per due ore. Una volta ritrovata la calma, mi asciugavo le lacrime e uscivo dalla mia gente, come niente fosse.*

*Ero ambizioso, perfezionista e mi sentivo un superuomo. Quando gli altri finivano di lavorare e facevano serata, io cominciavo a lavorare sul serio – sempre alla ricerca del successo e di nuovi incarichi.*

*Esaurimento e apatia sono arrivati lentamente. Ma invece di ridurre la percentuale di lavoro, l'ho aumentata. Settimane di 90 ore, sette giorni su sette – per me questo costituiva la normalità. Nel privato le cose non andavano bene e ogni notte dormivo sempre meno.»*

**Vita a mille all'ora**

Forte identificazione con il lavoro e impegno eccessivo sono due caratteristiche che non valgono soltanto per Max Rykart (50), direttore di una società di ponteggi. Sono infatti tipiche di persone con un esaurimento nervoso, il dottor Henrik Berthel lo sa bene. Il medico di fiducia di ÖKK, avendo lavorato come specialista in psichiatria e psicoterapia, vanta anni di esperienza con pazienti che soffrono di burnout. «Un detto particolarmente azzeccato dice: 'You can only burn out, if you are on fire.' Significa che quando vai a mille nella vita, a un certo punto puoi solo crollare.» Anche per Max Rykart è stato così. Sul lavoro andava a mille, finché a un certo punto corpo e mente non hanno retto.

L'esaurimento nervoso, detto anche burnout, non è ancora una malattia per definizione. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) non includerà l'esaurimento come sindrome nella Classificazione statistica internazionale delle malattie e dei problemi sanitari correlati (ICD) fino al 2022. L'OMS descrive il burnout come una sensazione di esaurimento, caratterizzata da maggiore distanza mentale nei confronti del proprio lavoro come conseguenza dello stress cronico negativo vissuto sul posto di lavoro. Possibili indizi sono inappetenza, insonnia, svogliatezza sessuale, irritabilità e cinismo.
Le conseguenze più estreme di un esaurimento possono essere una grave depressione o addirittura il suicidio.

**Il burnout può colpire chiunque**

*«Il fondo l'ho toccato una notte mentre ero seduto su una panchina in riva al lago. Volevo morire. Ma impreparato com'ero, non ha funzionato. Non avevo nemmeno scritto un testamento. Questo pensiero mi ha praticamente salvato la vita. Sono andato a casa e il giorno dopo ho aperto il mio cuore a un'amica per la prima volta in assoluto. La mia amica mi ha esortato a chiedere aiuto professionale.*

*Mi sono cercato un medico di famiglia e uno psichiatra e poi mi sono annunciato presso una clinica specializzata in burnout. Inoltre, ho informato le mie collaboratrici e i miei collaboratori e in un secondo momento anche i miei amici. Tutti sono rimasti scioccati, alcuni hanno pianto. Io invece ho provato un incredibile sollievo. Per mesi avevo condotto una doppia vita per nascondere le mie debolezze. In quel momento potevo essere quello che mi sentivo: uno straccio.»*

Stando a diversi sondaggi, l'80 percento degli impiegati vive uno stress negativo sul lavoro. Talvolta, il 50–70 percento di loro presenta anche sintomi da esaurimento. Che si lavori nel settore della gastronomia o dell'edilizia, che i compiti siano di capo o di tuttofrare, che il lavoro sia a tempo pieno o parziale poco importa: il burnout può colpire chiunque. Uno stile di vita attento, un'alimentazione consapevole, fare movimento e sonno ristoratore possono servire a prevenire l'esaurimento nervoso. Stando al medico di fiducia Henrik Berthel, tuttavia, la prevenzione più efficace è prendere sul serio chi ci circonda se ci fa notare la nostra irritabilità, la mancanza di concentrazione o qualsiasi cambiamento comportamentale.»

**Sostegno da parte di ÖKK**

*«Nell'autunno del 2020 ho iniziato una terapia stazionaria in una clinica. In quel periodo camminavo molto, avevo consulti medici da affrontare, musicoterapia e art therapy e ho ricevuto un'introduzione sulla mindfulness e la cura di sé. Dopo quattro giorni sono riuscito a dormire tutta la notte, dopo una settimana e mezza il mal di schiena che mi tormentava da 15 anni era sparito. Dopo sei settimane, sono tornato a casa.*

*Una volta a casa ho messo in pratica ciò che mi ero ripromesso in clinica: cucinare per me (una novità assoluta nel mio caso), bere meno caffè e fissare in agenda del tempo da dedicare a me stesso. Inoltre, mi sono dimesso da diversi incarichi pubblici.*

*Poco dopo il mio ritorno a casa, ho ricevuto una telefonata da ÖKK – l'assicurazione di indennità giornaliera della mia azienda. Mi proponeva il Case management, un servizio che ho accettato con gratitudine. Markus Ammann, il mio Case manager personale, è rimasto al mio fianco e mi ha sostenuto da lì in avanti. Ho apprezzato particolarmente il suo sostegno morale: io avrei preferito ripartire subito a tutto gas, ma lui mi disse: 'Signor Rykart, la cosa peggiore che può accadere ora è una ricaduta. Si prenda il tempo che le serve per tornare in ufficio, noi siamo qui per lei.' Così abbiamo pianificato insieme il mio reinserimento professionale. Ho iniziato a tornare in ufficio gradualmente e ho aumentato la percentuale di lavoro costantemente. Il fatto che oggi sia di nuovo completamente in grado di lavorare , lo devo anche al signor Ammann di ÖKK.»*

**Ascoltare i campanelli d'allarme**

Chiunque abbia superato un burnout non diventa automaticamente una persona diversa. «Può tornare a vivere per il proprio lavoro come prima e arrivare in ufficio alle sei del mattino», spiega il dottor Berthel.

*Ciò che fa la differenza è una nuova consapevolezza e più attenzione verso sé stessi: «Il mio esaurimento mi ha insegnato a fissare le priorità e a organizzare la giornata in modo diverso – concentrandomi meno sul lavoro e di più sulla vita. Certo, alcuni giorni bevo ancora troppi caffè e lavoro troppo. Ma rispetto a prima sento i campanelli di allarme e, soprattutto, li ascolto.»*

Scopra di più sulla salute mentale sul nostro sito web: www.oekk.ch/salute-mentale

Max Rykart (sulla destra) era ed è tutt'oggi presente per i suoi dipendenti. Dal burnout ha imparato anche a prendersi cura di sé stesso.

Se Max Rykart non si attiene ai suoi propositi (e beve per esempio troppi caffè), oggi riconosce presto i segnali di allarme.

Markus Ammann (a destra), Case manager di ÖKK, ha assistito Max Rykart durante il suo reinserimento nel mondo lavorativo.





# «Il Case management è un lavoro di squadra»

Da ormai dieci anni, Markus Ammann lavora come Case manager presso ÖKK. Oltre a Max Rykart, ha aiutato diverse persone assicurate a rientrare con successo nel mondo del lavoro.

**Markus Ammann, cos'è il Case management?**
Il Case management è soprattutto un lavoro di squadra. Più precisamente, si tratta di un'attività di mediazione fra una persona inabile al lavoro per malattia o infortunio e il suo ambiente professionale e tecnico-assicurativo. L'obiettivo è il reinserimento rapido e sostenibile nel lavoro della persona interessata. Il Case management va ovviamente a beneficio del singolo, ma anche del suo datore di lavoro – che riacquisisce un dipendente provato – e di diverse assicurazioni, come l'assicurazione di indennità giornaliera o l'assicurazione sociale. Quando il Case management va a buon fine, ne approfittano tutte le parti.

**In quali casi subentra la figura del Case manager?**
Quando si prevede che una persona ammalata o infortunata rimarrà inabile al lavoro per un periodo prolungato e la causa è un infortunio sul lavoro o un esaurimento nervoso. Il Case management di ÖKK è un servizio gratuito e la persona colpita può scegliere liberamente se usufruirne o meno. Se accetta una collaborazione, organizzo dei colloqui con lei e cerco di farmi un quadro della situazione, definisco gli obiettivi e valuto chi potrebbe essere coinvolto nel processo.

**Chi potrebbe essere coinvolto?**
Quasi sempre sono presenti rappresentanti del reparto del personale e i superiori della persona interessata. Talvolta vengono ingaggiati anche esterni, come terapisti, career coach, uffici di collocamento regionali, avvocati, casse pensioni e – se c'è un'eventuale invalidità da stabilire – anche le assicurazioni sociali. Il mio compito è creare un'atmosfera di fiducia e coordinare i processi. In altre parole, lavoro per la persona interessata e la tutelo, affinché lei si possa concentrare sulla sua guarigione.

**Quali soluzioni adotta il Case management?**
Non c'è una regola. Dipende da caso a caso. L'unica cosa certa è che qualcosa deve cambiare nella situazione lavorativa della persona interessata. Talvolta è necessaria una terapia, altre volte basta cambiare qualcosa a livello di mansioni o di allestimento dell'ufficio o in officina (p. es. mettendo a disposizione una scrivania regolabile in altezza o una tastiera ergonomica). Spesso un caso dura diversi mesi, per altri bastano poche settimane. Questo non importa. Ciò che conta è che la o il cliente prima o poi possa ritornare al lavoro con una buona sensazione.

## Per la salute dei suoi dipendenti

Collaboratrici e collaboratori in salute e soddisfatti registrano meno assenze, sono più motivati, produttivi ed efficienti. Per questo ÖKK offre a tutti i Clienti aziendali un servizio di gestione della salute in azienda. Con questo servizio, mettiamo a disposizione della sua azienda professionisti che con corsi e workshop affrontano temi come: equilibrio tra vita privata/lavoro, alimentazione sana e/o ergonomia.

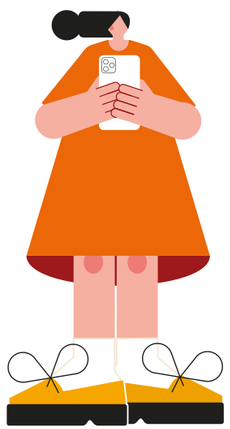
www.oekk.ch/gestione_salute

# myÖKK app: molta vita in più

Abbiamo calcolato questo dato in modo certosino appositamente per lei: se opta per myÖKK può fare ben 25 pause caffè in più all'anno (o pause smoothie o pause frutta, se è più salutista).

**Un'altra fattura del medico nella bucalettere. Apre la lettera, controlla la fattura, va a prendere una busta e un francobollo, il classificatore e la bucatrice. Prima archivia la copia, poi mette il giustificativo nella nuova busta e infine va a cercare la cassetta della posta più vicina. E dieci giorni dopo, quando riceve il conteggio prestazioni di ÖKK, il gioco ricomincia da capo. Con myÖKK il processo è più semplice, rapido e chiaro.**

**Ecco quanto tempo risparmia ogni anno:**
**= 5 minuti**



### Comunicazione in un battibaleno

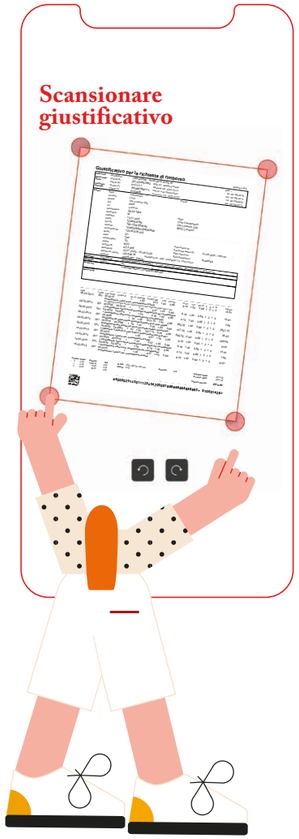
Ha domande o richieste da sottoporci? Usi l'apposita funzione per l'invio di messaggi. Uno specialista provvederà a rispondere alle sue domande e richieste.

### Tessera di assicurato sempre a portata di mano

Il portafogli è sempre più grosso, non perché contiene un sacco di banconote da 100 franchi, bensì per le mille carte di credito e tessere di cliente accumulate. Su myÖKK la tessera di assicurato è disponibile in versione digitale.





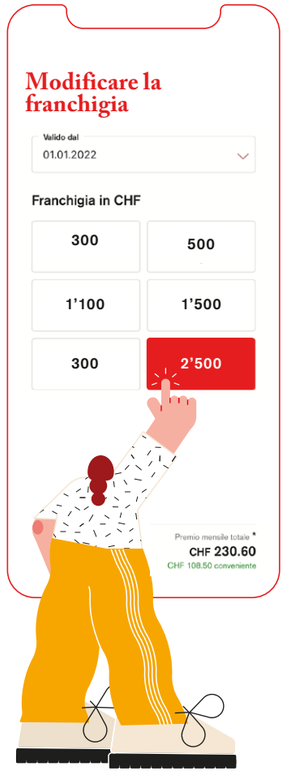



### Invio di fatture

In media la clientela di ÖKK invia sei fatture o giustificativi di rimborso all'anno all'assicurazione. Se si considera anche il tempo speso ad archiviare la documentazione, si parla di circa 16 minuti di attività alla volta. Con myÖKK il processo dura due minuti: login, scansione fattura, cliccare su «Invio», effettuare il logout ed è fatta.

### Controllo dei conteggi

Con il conteggio delle prestazioni ÖKK documenta la suddivisione delle fatture. Su myÖKK i conteggi vengono automaticamente salvati sotto «Documenti».




### Modificare la franchigia

Mutazioni in tutta semplicità! Con myÖKK può gestire autonomamente i suoi dati personali. Magari sta pensando a quanto potrebbe risparmiare con una franchigia più alta? Nella nuova app può vedere, con un semplice clic, anche questo.

**Scansioni il codice QR e scarichi myÖKK! www.oekk.ch/myoekk**

# In pista anziché all'asilo

Da 20 anni ÖKK è sponsor principale delle settimane bianche per bambini. Da allora, ogni anno oltre 2'000 bambini grigionesi partecipano a una settimana bianca invece di andare all'asilo: il tutto a un prezzo speciale.

Che gara! Un bambino dopo l'altro scende giù per la pista con il numero di gara di ÖKK. Alcuni sciano mantenendo la posizione «ad uovo», altri scendono a spazzaneve – le guance sono tutte tinte di rosso. Al traguardo le collaboratrici e i collaboratori di ÖKK distribuiscono salsicce, panini e punch per bambini. A bordo pista i genitori fanno il tifo per le loro piccole star e concordano che oggi tutti si meritano un posto sul podio.

**Scuola di sci a prezzo speciale**
La gara di sci è sempre l'epilogo clou della leggendaria settimana bianca per bambini. Dal 2001, ÖKK è sponsor principale dell'evento e permette quindi a oltre 2'000 bambini degli asili grigionesi di partecipare ogni anno a un corso di sci di una settimana a prezzo agevolato. Le settimane bianche per bambini si tengono in diverse località in tutto il Cantone dei Grigioni e offrono anche ai bambini di famiglie meno abbienti la possibilità di scoprire il meraviglioso mondo dello sci.

**Il momento clou della stagione**
Dal lunedì al giovedì i professionisti delle scuole di sport sulla neve insegnano tecnica e stili ai bambini. Durante la gara finale, è invece meno importante quanto si sia bravi o chi vince: basta che i bambini si divertano sulla pista in tutta sicurezza. «Le settimane bianche per bambini sono da tempo il momento clou dell'inverno», afferma Giusi Flepp. È il responsabile della scuola di sport invernali di Disentis, che da tanti anni organizza queste settimane bianche. «Tutti aspettano con ansia la settimana di ÖKK, non solo i bambini e i genitori, ma anche monitrici e monitori di sci.

## Sulle piste con gioia: i consigli di Giusi Flepp, Responsabile scuola di sci e snowboard Disentis

**L'inizio**
Spesso i genitori tengono i bambini in mezzo alle gambe già durante i primi tentativi e vanno subito insieme sull'ancora. Tuttavia, i bambini, ancora instabili, tenderanno a lasciarsi andare e ad appoggiarsi sulle gambe dei genitori o sui loro scarponi da sci. In seguito, non sarà facile togliere ai piccoli l'abitudine di mantenere questa posizione inclinata all'indietro. Per iniziare è meglio approcciarsi a questa attività sportiva su un terreno piuttosto piatto. Faccia esercitare il bambino a camminare sugli sci, poi a slittare e quindi a scivolare, una sensazione che non gli è famigliare.

**Lo spazzaneve**
Scopra in che modo il suo bimbo apprende con più facilità: provi a scendere in posizione spazzaneve lei stessa/o: magari il bambino la imita. In alternativa, può provare a schiacciare le punte degli sci al piccolo sciatore. Oppure bastano semplici istruzioni verbali come «allargare le gambe, unire le punte». Anche in questo caso è importante optare per un terreno pianeggiante.

**Lo skilift**
Prenda il piattello o l'ancora solo quando il bambino è in grado di frenare. A quel punto avrà la stabilità necessaria sugli sci. Per imparare a scendere dallo skilift meglio esercitarsi prima in un ambiente sicuro: se il piccolo sciatore incastra un bastone tra le gambe, lei lo trascina. Quando lei dice «scendi!», il bambino lascia il bastone, unisce le estremità posteriori degli sci e fa dei passetti per allontanarsi.

**La sicurezza**
Nella nostra scuola di sport invernali ci orientiamo alle regole della FIS, la Federazione Internazionale Sci. Le tre regole più importanti sono: 1) non fermarsi mai dietro a una collina, poiché chi arriva dopo non ci vede; 2) se si sorpassa, mantenere una distanza sufficiente; 3) guardare a destra e a sinistra prima di ogni curva.

**Genitori impazienti**
Il bambino deve fare clic nella testa. Una volta fatto, tutto andrà liscio sugli sci. Fino ad allora sia paziente e aperta/o a eventuali sorprese.

## Per una copertura ideale sulla neve

Le cadute fanno parte dell'esperienza sugli sci e di solito non sono così gravi. Ma cosa fare in caso contrario? Sicuramente è importante essere assicurati al meglio, ad esempio con ÖKK OSPEDALE PRIVATA INFORTUNI.

Per chi decide all'ultimo minuto, ÖKK ASSICURAZIONE INFORTUNI SUBITO è la scelta giusta. Con pochi clic può assicurarsi un upgrade nel reparto ospedaliero privato in caso di infortunio. È lei a decidere per quanto tempo desidera beneficiare della protezione e naturalmente paga solo per il periodo durante il quale ha beneficiato del prodotto.

- ✓ Accesso al reparto ospedaliero privato in tutto il mondo
- ✓ Libera scelta del medico e della struttura ospedaliera in caso di emergenza in tutto il mondo
- ✓ Contributi per operazioni di trasporto, ricerca, salvataggio e recupero in caso di emergenza

www.oekk.ch/ospedale-privata-infortuni
www.oekk.ch/assicurazione-infortuni-subito

Partecipare per vincere

## Al Bosco incantato di Lenzerheide con ÖKK

Show di luci, concerti dal vivo, gastronomia e tutto ciò sotto il cielo stellato: ecco cosa la aspetta al Zauberwald di Lenzerheide. ÖKK sostiene il magico spettacolo openair natalizio e mette in palio 15 x 2 biglietti per il concerto del cantante svizzero Kunz del 14 dicembre 2021. Partecipi e si lasci incantare.

Termine di partecipazione: 8 dicembre 2021
www.oekk.ch/bosco-incantato

Un inverno in movimento

## 100 franchi per l'abbonamento di sci di fondo

Pronti, partenza, via! Da subito ÖKK sostiene gli appassionati di sci di fondo con fino a 100 franchi per l'apposito abbonamento (Langlaufpass). Questo abbonamento dà libero accesso sui circa 5'500 chilometri della rete di fondo della Svizzera. Possono beneficiare di questa offerta tutte le persone con l'assicurazione ÖKK PREVENZIONE, ÖKK OPTIMA, ÖKK PREMIUM, ÖKK FAMILY, ÖKK FAMILY FLEX, ÖKK COMPLEMENTARE GENERALE e ÖKK COMPLEMENTARE PRIVATA.

www.oekk.ch/prevenzione

Kurt D. di Lucerna chiede:

## «Cos'è il modello del medico di famiglia?»

È una variante dell'assicurazione di base e si chiama ÖKK CASAMED. Chi sceglie CASAMED risparmia sui premi rispetto alla classica assicurazione di base, in compenso però rinuncia alla libera scelta del medico. In altre parole, per i consigli medici il primo contatto è sempre il medico di famiglia. Questa regola non si applica alle emergenze, agli esami ginecologici preventivi e alle visite di controllo presso un oculista.

Desidera modificare il suo modello dell'assicurazione di base? Ci contatti.
Telefono: 0800 838 000, mail: clientiprivati@oekk.ch, www.oekk.ch/casamed

Desidera una spiegazione relativa a un termine del mondo dell'assicurazione malattie?
Allora scriva subito a pronto@oekk.ch.

# Momenti di felicità in famiglia

**Ogni famiglia vive il suo «magic moment» in attimi diversi. La nostra autrice ha chiesto ad amiche e amici quali fossero i loro momenti di felicità in famiglia.**

### Anja
«Una giornata insieme sugli sci – a congelare e fare movimento insieme. Poi arrivare a casa, farsi la doccia, mettersi il pigiama, cucinare qualcosa di buono e poi accoccolarci sotto le coperte e guardare un film.»

### Carole
«Fare un'escursione pomeridiana apprezzata da tutti salendo dal basso alla vetta per poi riempirci la pancia al ristorante o al rifugio in cima.»

### Biljana
«Quando abbiamo finito di ripulire la gabbietta dei porcellini d'India e li osserviamo mentre si divertono a saltare nella lettiera pulita.»

### Peter
«Decorare tutti insieme l'albero di Natale.»

### Franca
«Preparare insieme le chips di zucchine. Poi uno di noi dice qualcosa di così buffo che dal tanto ridere non riusciamo più a finire di cucinare.»

### Rahel
«Giocare tutti insieme nel lettone.»

### Maja
«Stare accoccolati mentre leggiamo, prima di andare a letto o anche in viaggio.»

### Irene
«Guardare insieme 'Vicky il vichingo' dopo cena durante la settimana bianca.»

### Marion
«Quando di mattina presto andiamo nel bosco a cercare le tracce degli animali e poi, mentre facciamo colazione circondati solo dal bosco, ci viene a trovare un capriolo.»

### Christoph
«Sono mattiniero e tutti noi amiamo la colazione. Siamo felicissimi quando ci sediamo a una tavola apparecchiata e iniziamo la giornata con una bella colazione.»

L'articolo è di Eva Wirth, redattrice di Pronto e blogger su Simpla. Su simpla.ch può trovare altri suoi articoli.

**Su simpla.ch trova numerose attività e gite a prezzi agevolati per grandi e piccini.**

simpla | detto fatto

# Medicina di punta per ogni portafoglio

## 27 %

della popolazione svizzera ha fruito di una riduzione di premio nel 2019. Nel 2007 si parlava del 30%.

## 5 miliardi

di franchi è il costo annuo della riduzione di premio. La Confederazione assume 2,8 e i cantoni 2,1 miliardi di franchi.

## 2’145.–

è l’importo corrispondente alla riduzione media per ogni beneficiario, nel 2007 erano 1’506 franchi.

## 3’662.–

è la cifra media che riceve ogni beneficiario nel Cantone di Basilea Città – più che in qualsiasi altro posto in Svizzera. Nel Canton Berna si parla di 1’243 franchi, ovvero la media più bassa in Svizzera.





## In cosa consiste la riduzione di premio?

Ogni persona residente in Svizzera deve stipulare l’assicurazione di base presso un’assicurazione malattie. L’ammontare del premio varia in base alla fascia di età, al cantone di residenza e all’assicurazione malattie, ma non dipende dalla condizione economica. Per compensare socialmente l’onere dei premi, dal 1996 la Legge federale sull’assicurazione malattie (LAMal) prevede che le persone e le famiglie in condizioni economiche modeste possano richiedere una riduzione di premio per l’assicurazione di base, ma non per le complementari.

## Come viene accordata la riduzione di premio?

Se la sua richiesta viene accettata, l’ente competente versa la riduzione a ÖKK che di conseguenza detrae l’importo corrispondente dalla sua fattura dei premi. La riduzione è anche riportata sulla fattura stessa.

## Chi riceve quale riduzione di premio?

Questo lo decide il suo cantone di residenza. La decisione in tal senso è di competenza dei cantoni e quindi può variare. Spesso per la valutazione è determinante l’ultima tassazione definitiva. Alcuni enti competenti – l’istituto delle assicurazioni sociali o l’ufficio dell’igiene pubblica – mettono a disposizione un calcolatore online. Con il loro aiuto può verificare se ha diritto alla riduzione o meno. ÖKK non ha alcuna influenza su questa decisione.

Fonte: ogni tre o quattro anni l’UFSP pubblica un rapporto sull’efficacia sociopolitica della riduzione di premio. Tutte le informazioni in questa pagina sono tratte dal «Monitoring 2019, Arbeitspapier» (disponibile solo in tedesco).

## Anche i bambini hanno diritto alla riduzione di premio?

Sì, se i genitori hanno un reddito medio o basso. In tal caso, i cantoni devono ridurre il premio dei bambini interessati almeno dell’80 percento e quello dei giovani adulti in formazione almeno del 50 percento. Cosa si intende con «reddito medio o basso» lo definisce ogni cantone per sé stesso.

## Chi finanzia la riduzione di premio?

La Confederazione e i cantoni assumono i costi tramite gli introiti fiscali. La Confederazione assume una quota fissa pari al 7,5 percento dei costi lordi dell’assicurazione di base, ovvero di tutte le spese che le persone private devono sostenere per i premi della loro assicurazione di base e la partecipazione ai costi. La Confederazione distribuisce le sovvenzioni ai cantoni. Per fare ciò tiene conto della popolazione residente in un cantone, ma non della sua solidità finanziaria. Le ulteriori spese relative alla riduzione di premio sono a carico dei cantoni. Questo sistema finanziario dovrà essere adattato. Al momento è tema di discussione a livello politico.

## Come posso richiedere una riduzione di premio?

Se ne ha diritto, di solito riceve automaticamente un modulo di richiesta dal suo cantone di residenza. In caso contrario può richiedere la relativa documentazione all’ente competente. Cosa si debba inoltrare oltre al modulo di richiesta varia da cantone a cantone. Spesso sono indispensabili la polizza assicurativa e l’ultima tassazione definitiva. Attenzione: in alcuni cantoni esiste un termine di scadenza per presentare la domanda.

Maggiori informazioni sulla riduzione di premio: www.oekk.ch/riduzione-premio.

ÖKK8000i/11.21

A tu per tu con

## Kavithas «Kavi» Jeyabalan, costruttore di slitte e falegname di Peist vicino Arosa

«Sto montando una slitta tipica di Arosa. È richiesta massima precisione. Un angolo impreciso o un pattino troppo piatto disturbano già il buon funzionamento della slitta. Per finire una slitta del genere ci metto quasi tre giorni. Ricchi non si diventa. Io costruisco queste slitte da oltre 38 anni perché voglio che questo mestiere artigianale possa sopravvivere nel tempo.»

L'assicurazione grigionese autentica.

ÖKK