Rivista ÖKK 3|2023

pronto

Acqua

3 Ospiti della sommelière dell'acqua Anke Scherer
8 Infografica: in forma in acqua
14 Con occhio attento: il controllo delle fatture

Buongiorno

Il mio primo contatto con l'acqua di cui ho ricordi è stato poco piacevole. Quando ero piccolo durante una passeggiata invernale sono caduto nel lago di Pfäffikon. All'ultimo momento mio padre è riuscito ad afferrarmi e a tirarmi fuori dall'acqua. Forse è a causa di questa esperienza che l'acqua non è mai diventata la mia passione. No, preferisco rimanere a riva piuttosto che stare in acqua. Questo in compenso mi piace molto, infatti vado regolarmente al lago o al mare. Oltretutto mi piace bere acqua. Ogni due settimane metto la mia cassa con le bottiglie d'acqua vuote davanti alla porta e la sera sono contento di poter riportare in cantina la cassa con le bottiglie piene. Anche questo – se si vuole – è sport d'acqua.

L'acqua è un accompagnatore silenzioso e assiduo di cui abbiamo bisogno tutti i giorni per vivere. Soprattutto l'acqua ci fa bene, fa bene al nostro corpo e al nostro spirito, come spazio in cui muoverci, a volte rumorosa, altre volte silenziosa.
Perciò in questa edizione di Pronto celebriamo l'acqua nella sua sorprendente varietà. E per concludere desidero alzare il mio calice (di acqua) alla sua salute: grazie per la sua fedeltà e per averci nuovamente promosso a pieni voti secondo il sondaggio AmPuls, ad esempio per quanto riguarda competenza, impegno, cortesia e rapidità nell'evasione dei conteggi delle prestazioni. Continueremo a fare tutto il possibile per renderla ancora più soddisfatta.

Le auguro buona lettura

Simon Neuner, CEO

03 L'acqua, un alimento sottovalutato
07 Intervista: fitness in acqua
08 Infografica: H_2O, la formula della salute
10 Una vita più sana con l'app Simpla
12 Bambini e la febbre da ciclismo
14 Come funziona il controllo delle fatture?

ÖKK

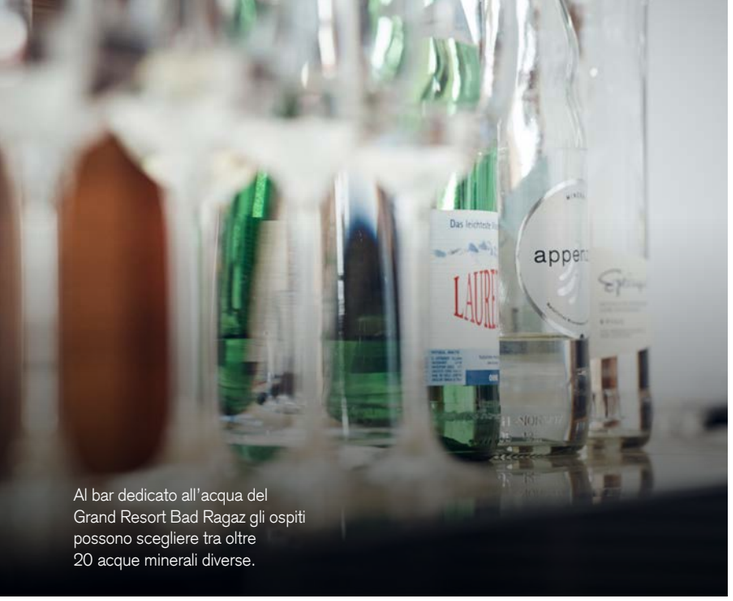
Impressum Pronto: News e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK | 35esima edizione 3/2023 | Editore ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart, T 058 456 10 10, pronto@oekk.ch | Caporedattore Patrick Eisenhut | Responsabile di redazione Gioanna Meuli | Redazione Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Colin Bätschmann | Layout Kimberly Fasser | Traduzione Linda Di Maggio, Gloria Mandozzi | 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.

myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-23-428629

FSC MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

Il sapore dell'acqua

L'acqua è una bevanda monotona, incolore e priva di gusto? Allora è arrivato il momento di una degustazione! ⟶



Al bar dedicato all'acqua del Grand Resort Bad Ragaz gli ospiti possono scegliere tra oltre 20 acque minerali diverse.

Osservare, far ruotare il calice, assaggiare, trattenere l'acqua in bocca – degustare l'acqua è un'arte da imparare.

→ A un cenno della sommelière gli ospiti prendono i loro calici, li tengono in controluce, osservano i riflessi, fanno ruotare i calici, annusano, li avvicinano alla bocca, prendono un sorso, lo trattengono in bocca, deglutiscono e aspettano di capire quale sarà il retrogusto. La particolarità di questa degustazione? Nei quattro calici da degustazione che gli ospiti hanno davanti non risplendono i vini pregiati della Bündner Herrschaft, ma dell'acqua. Le degustazioni di acqua vanno di moda: oggi come oggi in Svizzera ci sono quasi 100 sommelier dell'acqua qualificati. Questa considerazione per l'acqua è degna di nota, infatti l'acqua potabile in Svizzera è usata soprattutto in un modo: quando tiriamo lo sciacquone. Nelle economie domestiche svizzere il consumo di acqua potabile pro capite è di 142 litri al giorno, di cui 41 litri finiscono nel WC: si tratta di oltre 20 volte la quantità che beviamo tutti i giorni. Da un punto di vista statistico in Svizzera l'acqua potabile andrebbe chiamata piuttosto acqua dello sciacquone.

Giusta considerazione per un accompagnatore silenzioso

Ma torniamo alla degustazione dell'acqua che si svolge all'apposito bar del Grand Resort Bad Ragaz. Naturalmente nei calici non c'è semplice acqua potabile, bensì acque minerali che provengono da quattro sorgenti diverse e si distinguono per la loro composizione minerale. Dopo il primo sorso però regna una certa perplessità. Degustare l'acqua sembra essere qualcosa a cui bisogna abituarsi ed esprimere a parole le proprie impressioni sensoriali è ancora più difficile. Occorre prendere un secondo sorso. Ecco che finalmente una giovane partecipante nota: «L'acqua sa leggermente di limone». La sommelière dell'acqua Anke Scherer, che guida la degustazione, è soddisfatta. «Esatto, brava!», esclama e spiega: il sapore acidulo è dovuto all'elevato contenuto di bicarbonato dell'acqua minerale, motivo per cui viene chiamata anche «carbonato acido». Quasi nessuno in Svizzera è in grado di degustare e di descrivere l'acqua in modo più preciso di Anke Scherer. La 49enne impiegata d'albergo ha lavorato per molti anni nella ristorazione e si è specializzata sui gusti, in particolare di bevande come tè o sakè. Durante un corso di caffè si è resa conto dell'effetto che diversi tipi di acqua hanno sul gusto del caffè. Poco dopo è andata a Monaco di Baviera a seguire un corso di dieci giorni per diventare sommelière dell'acqua. Oggi svolge workshop e tiene relazioni sull'acqua ed è la persona di riferimento per futuri sommelier dell'acqua presso GastroSuisse.

Acqua minerale e acqua del rubinetto

Scherer è cresciuta nella regione del massiccio dell'Hunsrück in Germania centrale, dove era normale bere acqua minerale. «La nostra acqua del rubinetto era acqua del Reno trattata, ovvero disinfettata e di dubbio gusto», racconta Scherer. In Svizzera le cose stanno diversamente: l'abitudine di bere acqua del rubinetto è diffusa. È vero, in molti ristoranti l'acqua del rubinetto è a pagamento. Nel confronto internazionale l'acqua del rubinetto o l'acqua potabile in Svizzera sono effettivamente di buona qualità. In media si tratta per il 40 percento di acqua di sorgente, per il 40 percento di acqua di falda e per il 20 percento di acqua di lago o di fiume; le acque dei laghi e dei fiumi che si trovano nelle vicinanze delle sorgenti sono di qualità ben superiore rispetto ad esempio all'acqua del Reno in Germania centrale. Forse è questo il motivo per cui in Svizzera si beve meno acqua minerale che in Germania: 110 contro 130 litri pro capite all'anno.

Un podcast con Anke Scherer e altri contenuti interessanti riguardo al nostro tema in primo piano «acqua» sono disponibili qui: oekk.ch/acqua

La mineralizzazione

Chi però desidera abbinare in modo consapevole l'acqua al cibo o al vino deve scegliere acque minerali diverse. Per questo oggi in numerosi ristoranti di alta gamma sulla carta delle bevande si trova una selezione di acque minerali. A dare il sapore a un'acqua minerale sono i minerali contenuti in essa, mentre l'anidride carbonica ha un mero effetto sensoriale e alla maggior parte delle acque viene aggiunta solo a posteriori. I minerali contenuti in un'acqua minerale e la loro concentrazione dipendono dagli strati rocciosi e di sedimenti nei quali l'acqua piovana un tempo è penetrata nel corso di un viaggio che può durare fino a 25 anni.
Ad esempio le acque minerali provenienti da terreni calcarei e scistosi sono ricche di calcio e di magnesio, fatto che conferisce loro un sapore asciutto e acidulo, mentre le acque provenienti da terreni arenacei sono piuttosto povere di minerali e quindi hanno un sapore morbido e leggero.

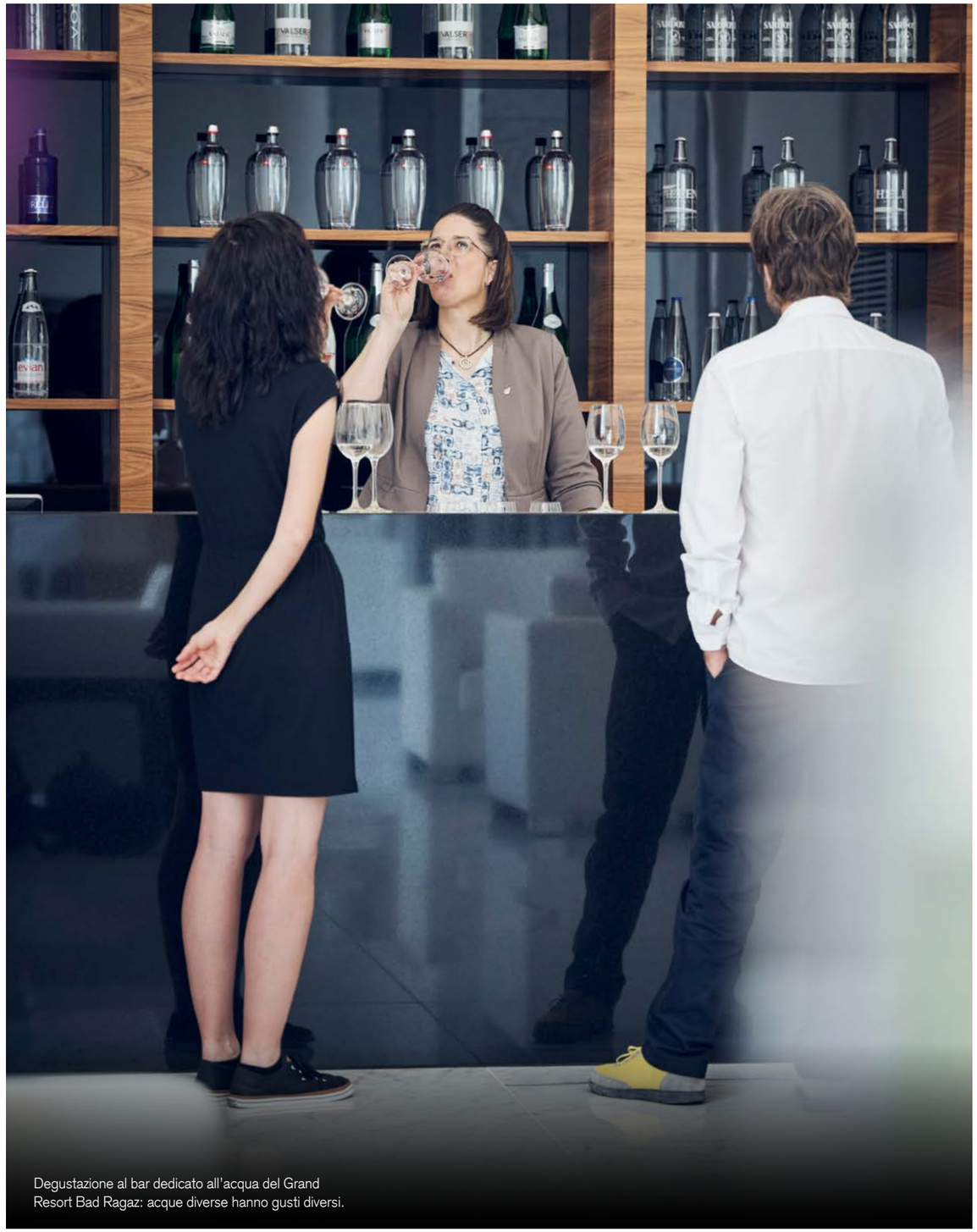
Qual è l'acqua più adatta?

Mentre il compito principale dei sommelier di vini è aiutare gli ospiti a scegliere un vino adatto, i sommelier dell'acqua agiscono piuttosto da dietro le quinte. Forniscono consulenza a ristoranti e alberghi quando si tratta di comporre una carta delle acque o formano il personale di servizio di modo che possa aiutare la clientela a scegliere l'acqua più adatta. Quale acqua si abbina a un Pinot nero del 2012 Studach? E quale è l'abbinamento ideale per un piatto di salmì di capriolo? Anke Scherer ha risposte precise a queste domande e anche le bottiglie d'acqua adatte nella cantina di casa. Vi si cercano invano acque fin troppo esotiche come l'acqua Fiji esaltata dalle stelle di Hollywood. «Anche l'acqua svizzera Rhäzünser è ricca di silicio», ci spiega. «E trasportare acqua per mezzo mondo significa soprattutto una cosa: inquinare le acque».

Nel suo elemento: Anke Scherer spiega perché le acque hanno gusti diversi.

Consigli della sommelière dell'acqua Anke Scherer

- Acqua altamente mineralizzata (oltre 1500 mg di minerali / l): da abbinare a piatti di carne sostanziosi come selvaggina o gulasch
- Acqua leggermente mineralizzata (meno di 500 mg di minerali / l): da abbinare a piatti leggeri e delicati come il salmerino o a degli antipasti
- Acqua ricca di magnesio (il sapore varia tra dolce e amaro): piatti piccanti e speziati come curry
- Acqua ricca di sodio (leggermente salata): da abbinare a dolci
- Acqua ricca di bicarbonato (sapore acidulo, intenso): si abbina a fondue di formaggio o raclette



Degustazione al bar dedicato all'acqua del Grand Resort Bad Ragaz: acque diverse hanno gusti diversi.

«Il boom del fitness sta conquistando il mondo dell'acqua»

Il Dr. Matthias Fenzl, scienziato dello sport presso il Medizinisches Zentrum Bad Ragaz, ci spiega perché fare movimento in acqua è sano.

Dr. Fenzl, di recente in piscina ho visto persone che andavano in bicicletta in acqua, non è strano?
Il boom del fitness sta conquistando il mondo dell'acqua. E c'è un buon motivo: fare movimento in acqua è sano e non sollecita troppo le articolazioni. L'aqua cycling di cui parlava deriva dallo spinning. Le nuove attività più gettonate sono l'aqua kick-boxing, l'aqua nordic e addirittura l'aqua golf.

Perché fare movimento in acqua è così sano?
Ciò è dovuto alla spinta ascensionale: in acqua portiamo solo un sesto del nostro peso corporeo e si tratta di un valore che si può regolare o ridurre ulteriormente con degli strumenti ausiliari come una cintura di galleggiamento. Questo permette di sollecitare meno le articolazioni, un dato di fatto che sfruttiamo già da molto tempo dal punto di vista terapeutico: ad esempio dopo infortuni od operazioni che riguardano l'apparato motorio e con persone in sovrappeso. Il boom dell'aqua fitness dimostra che ora anche le persone più giovani vogliono allenarsi sollecitando meno le articolazioni nell'intento di fare prevenzione. Tanto più che gli allenamenti in acqua possono essere efficienti tanto quanto quelli fuori dall'acqua.

Quali sono gli effetti dell'acqua sulla nostra circolazione sanguigna?
A causa della pressione idrostatica in acqua il volume del sangue in circolazione aumenta, mentre la resistenza vascolare diminuisce. Questo favorisce l'irrorazione sanguigna, soprattutto durante allenamenti verticali come l'aqua jogging.

Il buon vecchio nuoto è diventato superfluo?
No. Il nuoto rimane la disciplina classica per allenarsi senza sollecitare le articolazioni. Vari studi dimostrano che andare a nuotare regolarmente aiuta ad esempio a prevenire problemi alla schiena e ictus.

Qual è l'effetto della temperatura dell'acqua sugli allenamenti?
Secondo gli studi più recenti per allenamenti di intensità media o alta sono consigliabili temperature dell'acqua comprese tra 28 e 32°C perché sollecitano poco la regolazione della temperatura del nostro corpo. Temperature più alte fino ai 35°C si prestano per bassi livelli di intensità come durante l'aquagym. Invece con temperature inferiori ai 28°C il corpo deve proteggersi dal raffreddamento facendo più movimento. Sotto i 24,5°C non è possibile tenere in equilibrio la temperatura corporea di base nemmeno facendo il massimo sforzo.

Tutti in acqua

ÖKK PREVENZIONE è la nostra assicurazione complementare per la sua prevenzione della salute. Scopra di più sulla partecipazione ai costi di ÖKK al suo sport acquatico.
oekk.ch/prevenzione

In forma in acqua

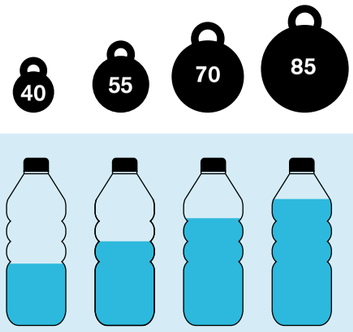
A una temperatura di -2°C o di 55°C, in bottiglia o in piscina, l'acqua rende sani.

100°C

Bagno turco
Secondo uno studio russo fare il bagno turco riduce il rilascio di aldosterone. Di conseguenza scendono la pressione sanguigna e anche il livello di cortisolo, il che ha un effetto calmante.

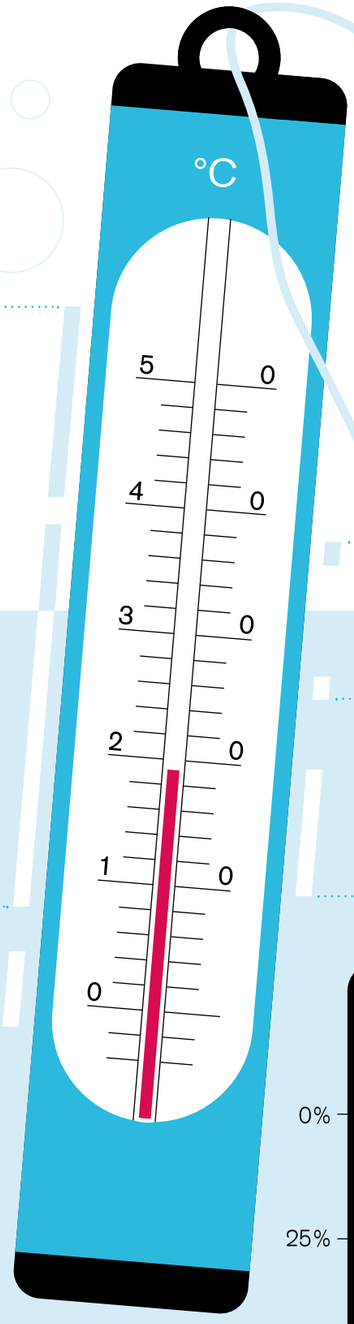
Da 40 a 55°C

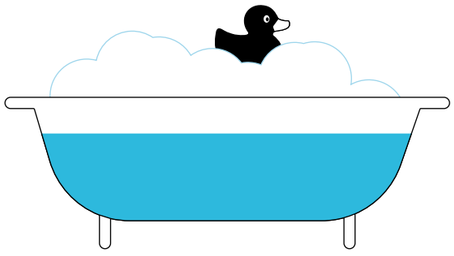
Bere acqua
Quantità d'acqua da bere consigliata per peso corporeo (0,03 litri per kg di peso corporeo al giorno):



8 °C: per rinfrescarsi, 16°C: per dissetarsi, 22°C: per gustare, 38°C: per prevenire la sete

Da 8 a 38°C





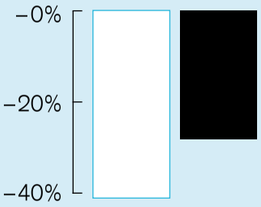
Vasca da bagno
Uno studio a lungo termine condotto in Giappone con oltre 30'000 partecipanti ha dimostrato che nel periodo in cui è stato svolto lo studio chi faceva un bagno caldo ogni giorno aveva un rischio inferiore del 28% di morire a causa di una malattia cardiovascolare.

Da 36 a 38°C

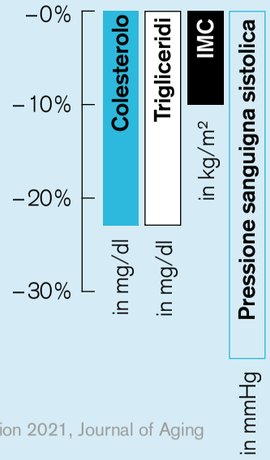
Da 25 a 27°C

Nuoto
Nuotare regolarmente permette di ridurre i seguenti rischi:

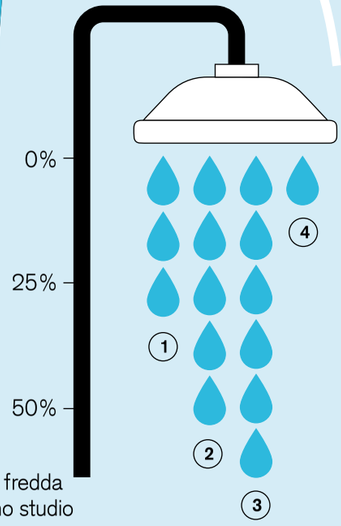
- □ Malattie cardiovascolari
- ■ Morte prematura



Secondo uno studio svolto con persone diabetiche, fare allenamenti di nuoto sull'arco di 16 settimane ha permesso di ridurre i seguenti fattori di rischio:



Da 10 a 20°C



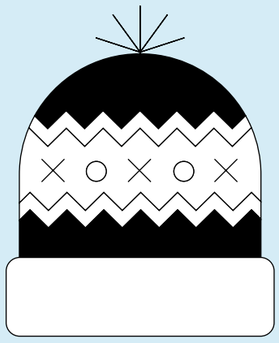
Doccia fredda
Gli effetti di una doccia fredda tutti i giorni secondo uno studio con 3'000 partecipanti:

1. Riduzione del 29% delle assenze dovute a malattia.
2. Riduzione del 54% delle assenze dovute a malattia se si pratica sport con regolarità.
3. Il 64% delle persone ha continuato a fare la doccia fredda dopo la conclusione dello studio.
4. Il 13% delle persone si è lamentato di una sensazione persistente di freddo.

0°C

Da –2 a 4°C

Bagni di ghiaccio e nuoto d'inverno
Il freddo riduce gli indici di infiammazione, rafforza il sistema immunitario, allena il sistema cardiovascolare e migliora l'umore. In aggiunta si impara a gestire lo stress in modo rilassato.



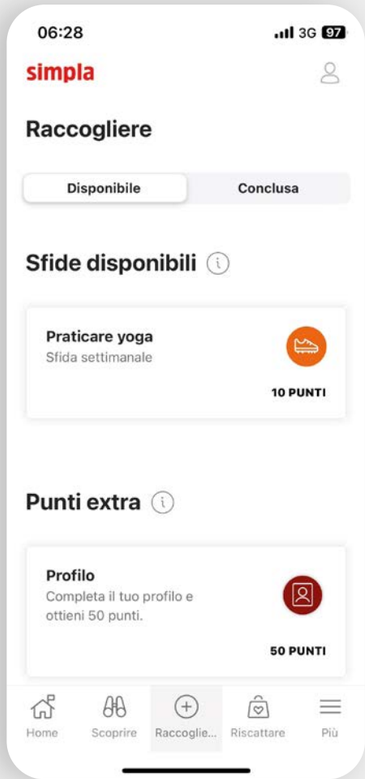
Consigli:
- **indossare un berretto**
- **immergersi lentamente**
- **fare attenzione a mantenere una respirazione rilassata**

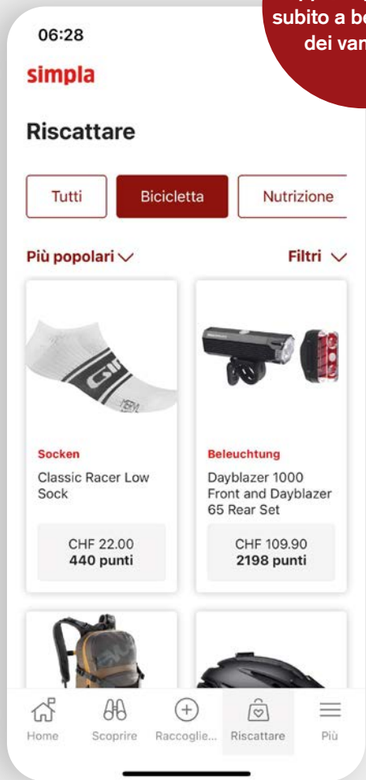
Fonti: PLOS ONE 2016, The Health and Wellbeing Benefits of Swimming Report 2017; BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation 2021, Journal of Aging and Physical Activity 2017, BMJ 2020, Dr. Josephine Worseck, biologa molecolare e istruttrice del metodo Wim Hof

Rivista ÖKK 3|2023

App Simpla: vivere una vita sana

L'app Simpla fa sudare, rilassare, cucinare e mangiare in modo sano, riunendo in sé tutto questo e altro ancora su un'unica piattaforma: Simpla è una sorta di coltellino svizzero tra le app per la salute. C'è un buon motivo per combinare tutte queste funzioni. ÖKK, che ha sviluppato Simpla, infatti sa che l'unico modo per vivere una vita davvero sana consiste nel combinare movimento, prevenzione e alimentazione. Per questo nell'app oltre ad allenamenti mirati trova anche istruzioni per la meditazione e ricette creative. Inoltre usando l'app colleziona dei punti che potrà riscattare facendo un po' di shopping su Simpla. Questa sì che è una bella fonte di motivazione.





Scarichi ora l'app Simpla e inizi subito a beneficiare dei vantaggi.

Riscattare
Qual è la ricompensa per gli sforzi fatti? Purtroppo l'app Simpla non può offrirle una bibita rinfrescante dopo una salita ripida però può fornirle gli strumenti necessari: che ne pensa di un nuovo frullatore per smoothie? L'app Simpla offre uno shop a cui vengono aggiunti continuamente prodotti interessanti. Converta i punti che ha raccolto ad esempio per ottenere accessori da bicicletta di qualità o per altri prodotti nei settori del movimento, dell'alimentazione e della prevenzione. In questo modo potrà fare sport in modo ancora più efficiente, riprendersi ancora più in fretta e mangiare ancora meglio.

Registrarsi è semplice

Si registri come nuovo utente o acceda comodamente con il suo login myÖKK. Per registrarsi non è necessario essere clienti di ÖKK. Sparga la voce.

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

Scoprire

Alla voce «Scoprire» sugli argomenti movimento, alimentazione e prevenzione trova diversi allenamenti con video, ricette gustose e sane o meditazioni rilassanti. Se lo desidera può approfondire le sue conoscenze grazie ad articoli di sicuro interesse.

Raccogliere

Avere buoni propositi è una cosa, essere costanti e metterli in atto un'altra. Però spesso basta una piccola spinta, ad esempio sotto forma di sfide settimanali e mensili. Le sfide le permettono di collezionare punti preziosi. Per cosa? Lo scoprirà nel prossimo passaggio.

simpla
Un servizio di ÖKK

Kids on tour

Nel quadro della campagna «bici per bambini» ÖKK ha sorteggiato 500 biciclette della marca Thömus di alta qualità.

La bicicletta è il veicolo con il quale ÖKK desidera portare movimento e gioia nella vita di tutti i giorni, anche in quella dei bambini. Dato che per questo è indispensabile avere una bici sicura e di alta qualità, all'inizio dell'anno abbiamo lanciato la campagna «bici per bambini» e da allora abbiamo sorteggiato quasi 500 biciclette del produttore svizzero Thömus. Abbiamo chiesto: «Perché i bambini hanno bisogno di una bicicletta?» Ecco alcuni esempi delle oltre 2'200 risposte che abbiamo ricevuto:

«I bambini hanno bisogno di una bicicletta per allenare il senso dell'equilibrio».
«I bambini hanno bisogno di una bicicletta perché camminare è una noia».
«I bambini hanno bisogno di una bicicletta per seguire le orme di Nino».
«I bambini hanno bisogno di una bicicletta e i genitori di Bepanthen».
«I bambini hanno bisogno di biciclette, caschi, protezioni e di ÖKK».

Tra i partecipanti al concorso abbiamo sorteggiato direttamente 300 bici, mentre altre 200 sono state sorteggiate nel quadro di eventi ciclistici. Il BikeSide Festival che si terrà a Einsiedeln dal 22 al 24 settembre 2023 (bike-side.ch) sarà l'ultima occasione per vincere una bicicletta. La aspettiamo.
Da quando è stata lanciata l'iniziativa sono quindi quasi 500 le biciclette per bambini della marca Thömus a girare sui sentieri e sulle strade della Svizzera. Non si faccia seminare dai suoi bambini. Resti in movimento e pedali insieme a noi. Perché non solo ci si diverte, ma si rimane anche in forma e in salute.

Ecco i volti raggianti dei bambini dopo aver ricevuto in regalo una nuova bici Thömus. Scansionare il codice QR e guardare il video su YouTube:

Tipico per ÖKK: il BikeBonus

Poco importa se professionisti o dilettanti, con le assicurazioni complementari ÖKK PREVENZIONE e ÖKK START chi va in bicicletta beneficia del BikeBonus. Quest'ultimo offre sostegno finanziario per prestazioni legate al ciclismo, come il servizio della bicicletta, l'equipaggiamento protettivo o corsi di tecnica di guida.
oekk.ch/bikebonus

SODDISFAZIONE CLIENTI

La clientela di ÖKK è la più soddisfatta!

Forse si tratta di un déjà-vu. Infatti, il fatto che nei sondaggi ÖKK ricopra uno dei primi posti non è una novità. Già l'anno scorso secondo lo studio AmPuls ÖKK aveva la clientela più soddisfatta di tutte le casse malati. Anche quest'anno le persone assicurate hanno eletto ÖKK ad assicurazione numero uno in Svizzera per quanto riguarda competenza, impegno, cura delle esigenze della clientela e correttezza dei rimborsi. Per quanto riguarda la cortesia abbiamo confermato il nostro piazzamento al vertice e siamo riusciti addirittura ad aumentare il divario rispetto agli altri. Questo dimostra che non ci adagiamo sugli allori, ma prendiamo i feedback della clientela sempre come uno stimolo per migliorare. Grazie di cuore per la fiducia che ci accorda e per la disponibilità a comunicarci la sua opinione, ad esempio via e-mail all'indirizzo pronto@oekk.ch.

REGULA Z. DI ZURIGO CHIEDE:

«Perché esistono franchigie diverse?»

L'assicurazione malattie obbligatoria in linea di principio si fa carico dei costi dei trattamenti prescritti dal medico. Tuttavia la legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) prescrive una partecipazione ai costi a carico delle persone assicurate. Questo sistema è inteso a promuovere la responsabilità individuale. In primo luogo questa partecipazione ai costi consiste in una franchigia: un contributo fisso che la persona assicurata deve pagare in prima persona. In secondo luogo la persona assicurata paga il 10 percento, tuttavia al massimo 700 franchi all'anno dei costi di trattamento quando questi superano la franchigia. È lei a decidere l'importo della franchigia: è possibile scegliere tra franchigie di importo compreso tra 300 e 2'500 franchi per gli adulti e tra 0 e 600 franchi per bambini. Occorre osservare quanto segue: chi sceglie una franchigia più alta si assume maggiori responsabilità, però in compenso risparmia sul premio dell'assicurazione di base. Chi prevede costi sanitari bassi di preferenza sceglie una franchigia alta e viceversa.

Ha domande? Saremo lieti di assisterla: pronto@oekk.ch

Desidera modificare la sua franchigia? Ci comunichi la franchigia che desidera entro la fine di novembre 2023. Al calcolatore di franchigia:
oekk.ch/calcolatore-franchigia

Il controllo delle fatture

2,5 milioni

sono i giustificativi elaborati da ÖKK ogni anno.

3

criteri sono determinanti per il controllo delle fatture: economicità, appropriatezza ed efficacia di un trattamento.

6 milioni

di franchi è il costo annuo* del controllo delle fatture di ÖKK.

60 milioni

di franchi sono il risparmio realizzato* da ÖKK nel 2022 grazie ai controlli delle fatture.

* senza considerare i costi per hardware e software

Perché ÖKK controlla le fatture?

Controllare le fatture di fornitori di prestazioni come medici od ospedali è uno dei compiti principali degli assicuratori malattie e aiuta a contenere i costi sanitari. Infatti numerose fatture presentano degli errori, tra cui indicazioni insufficienti, posizioni tariffali errate e prestazioni non ammesse o non assicurate. Secondo l'associazione di settore santésuisse, nel 2022 i controlli delle fatture hanno permesso di risparmiare 3,5 miliardi di franchi.

ÖKK controlla ogni singola fattura?

No, questo sarebbe troppo dispendioso e costoso. ÖKK elabora elettronicamente l'80 percento delle fatture. Questa «elaborazione nascosta» è efficiente, però richiede infrastrutture informatiche moderne e dati digitali.
Di conseguenza ÖKK deve digitalizzare a posteriori le fatture cartacee, fatto che genera un dispendio di per sé superfluo. Per questo motivo ÖKK incoraggia la clientela e i fornitori di prestazioni a inoltrare le fatture in formato digitale, ad esempio con l'app myÖKK.

Come fa ÖKK a verificare le fatture?

Per dirla in parole semplici: i sistemi informatici fanno il grosso del lavoro, mentre il personale specializzato di ÖKK fa il lavoro di dettaglio. Il controllo automatizzato delle fatture si basa su regole di verifica e valori limite; se vengono infrante le regole o superati i valori, la fattura viene indirizzata al team di ÖKK, il quale controlla la voce corrispondente ed effettua tutti gli accertamenti del caso.

Quanto è efficiente il controllo delle fatture di ÖKK?

Gli assicuratori devono valutare gli oneri e i benefici di un controllo delle fatture. Presso ÖKK le spese per il personale legate al controllo delle fatture ammontano a 6 milioni di franchi all'anno, più spese informatiche per un importo di alcuni milioni. A fronte di un risparmio di 60 milioni di franchi all'anno (2022) ne vale assolutamente la pena. A proposito: secondo sondaggi condotti tra la clientela (AmPuls), ÖKK è la numero uno in Svizzera in quanto a rapidità, correttezza e soddisfazione della clientela nell'evasione delle fatture.

Quale contributo posso dare al controllo delle fatture?

Un contributo importante! Dopotutto lei sa meglio di tutti di quali prestazioni ha usufruito e di quali no. Il numero delle consultazioni è corretto? Il trattamento è durato davvero 60 minuti? La quantità dei medicamenti ricevuti è corretta? In caso di incoerenze c'è bisogno del suo spirito di iniziativa: contatti ÖKK o il fornitore di prestazioni.

In che modo la clientela trae beneficio dal controllo delle fatture?

Se l'importo della fattura corretta è compreso integralmente nella franchigia concordata, addirittura tutto l'importo risparmiato va a beneficio del cliente. Al di fuori della franchigia i clienti beneficiano del fatto che le correzioni fanno diminuire la partecipazione individuale pari al dieci percento. Indirettamente tutti i risparmi vanno a beneficio della clientela, dato che costi sanitari più bassi comportano premi più bassi.

Fonti: santésuisse, AmPuls 2022

ÖKK8000i/09.23

A tu per tu con

Corsin Bürgi (42), cliente di ÖKK di Medels

«Quando sento il rumore dell'acqua nella gola del Reno posteriore mi perdo nella mia passione, ovvero la pesca, e nei miei ricordi: è stato mio padre a insegnarmi a pescare e già quando avevo quattro anni mi portava con sé per pescare in tanti corsi d'acqua diversi. Non appena mi preparo a gettare l'amo mi dimentico della quotidianità. Sono nel mio mondo, in pieno relax».

L'assicurazione grigionese autentica.

ÖKK