



**Prevenire anziché
curare – consigli
per la sua salute**
| Pagine 4-5

**Invito alla
132^a Assemblea
generale**
| Pagina 6

**Potenziamento
della Direzione –
nuova struttura
organizzativa**
| Pagina 6

AQTUELL ¹/₂₅

News per i clienti 1, febbraio 2025



Cara lettrice, caro lettore,

gli ultimi due anni hanno trasformato Aquilana: l'effettivo è passato dai 45'000 assicurati di fine 2022 a quasi 90'000 a fine 2024, e tale crescita ha anche avuto un impatto sulla nostra struttura organizzativa. In questa edizione di **AQTUELL**, la informiamo sui cambiamenti e sulla nostra offerta di servizi digitali.

La vigorosa crescita si è fatta sentire anche a livello finanziario. A decorrere dal 1° gennaio 2025, abbiamo dovuto aumentare i premi in misura superiore alla media del settore, causando una riduzione degli assicurati AOMS a circa 66'000. La ringraziamo cordialmente per la sua fiducia e daremo il massimo per continuare a offrirle la nostra consueta assistenza.

Considerando i crescenti requisiti, abbiamo deciso di creare un ulteriore livello dirigenziale, inserendo nella Direzione una persona in più per ripartire meglio i compiti direttivi.

Anche in campo digitale, poniamo nuovi standard: nello studio Digital Insurance Experience 2024 dell'IFZ, ci siamo nuovamente aggiudicati il primo posto nella categoria Sito web, conquistandolo anche nella categoria Cyber security.

L'attenzione è focalizzata anche sullo studio di benchmark AmPuls 2025. I feedback degli assicurati sono essenziali per lo sviluppo della nostra offerta. Qualora in primavera riceva l'invito a partecipare, la ringraziamo fin d'ora per il suo sostegno!

Inoltre, la invito cordialmente alla 132ª Assemblea generale, che si terrà il 23 maggio 2025, alle ore 17.00, nel Centro Congressi «Trafo» di Baden. Saremo lieti di riflettere con lei sull'anno appena trascorso e di dare insieme uno sguardo al futuro di Aquilana.

In questa edizione può trovare maggiori informazioni e alcuni consigli utili – dalla dichiarazione d'imposta alla nuova tessera d'assicurato LCA. Le auguro una lettura informativa!

Cordialmente

Werner Stoller
Direttore

Potete raggiungerci così

Il nostro servizio clienti risponde alle sue domande al numero telefonico **+41 56 203 44 22** (da lunedì a venerdì, dalle ore 8 alle 16.30) o per e-mail sotto kundendienst@aquilana.ch. Oppure utilizzi la funzione messaggi del portale per i clienti sotto www.myaquilana.ch.

Ci segue



Impressum

Editore

Aquilana Versicherungen, Baden
Concetto e configurazione grafica
visàvis Kommunikation AG

Traduzione

Inter-Translations SA

Correttore

sprach-art

Stampa

Köpflipartners AG

Tiratura complessiva

42'500 copie

Frequenza della pubblicazione

3 volte all'anno in it, de, fr, en
Prossima edizione: giugno 2025

CLIMA-NEUTRALE |

Prodotto e compensato in Svizzera.
100% carta usata riciclata, certificato
FSC e Blauer Engel.

Uno sguardo al saldo dei cambi di assicuratore al 1° gennaio 2025

Al 1° gennaio 2025, Aquilana ha fatto registrare una netta riduzione degli assicurati nell'assicurazione di base. Complessivamente, l'effettivo è passato da quasi 90'000 a qualche 66'000 assicurati AOMS, con un calo di circa il 25%. Tale andamento è il risultato di un adeguamento dei premi – pianificato e necessario – volto a garantire la stabilità finanziaria e la sostenibilità dell'azienda a lungo termine.

Contesto dell'adeguamento dei premi

L'adeguamento dei premi a inizio anno era necessario per gestire l'aumento dei costi sanitari e delle tasse versate alla compensazione dei rischi. Aquilana ha dovuto garantire l'adempimento dei requisiti minimi concernenti il coefficiente di solvibilità e il mantenimento della sicurezza finanziaria. Numericamente, i cambi di assicuratore hanno riguardato in particolare i Cantoni Argovia, Berna, Ticino e Zurigo.

Andamento a livello cantonale

- **Argovia:** con 46'700 assicurati, resta il Cantone con il più vasto bacino di utenza per Aquilana.
- **Zurigo:** l'effettivo ammonta ora a 8'800 assicurati.
- **Berna:** totalizzando ormai 3'300 assicurati, anche qui si è registrato un calo significativo.

Servizio di disdetta online

Il 31% delle disdette è stato notificato tramite il nuovo servizio online, introdotto nell'autunno 2024, che consente una gestione facile, rapida e sicura delle disdette.

Prospettive

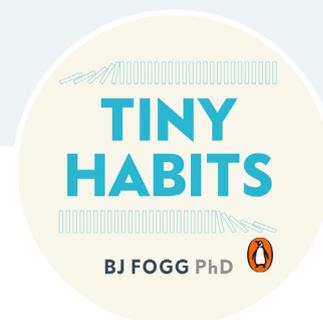
La riduzione dell'effettivo avrà un impatto positivo sugli aspetti finanziari e organizzativi di Aquilana. Meno assicurati significano un minor impiego di risorse con la possibilità di una maggiore focalizzazione sull'assistenza individuale. Tale focalizzazione mirata sottolinea l'impegno di Aquilana per assicurare il suo sviluppo stabile e sostenibile nel lungo periodo.

In quanto cliente di Aquilana, lei può continuare a contare su soluzioni assicurative ottimali e su un'offerta di consulenza e servizi di altissima qualità. Siamo lieti di iniziare un nuovo anno all'insegna della fiducia e della collaborazione.

La sua opinione conta – studio di benchmark «Tracking delle assicurazioni malattie AmPuls 2025»

Nella primavera 2025 l'istituto di ricerche di mercato lucernese AmPuls svolgerà un sondaggio sulla soddisfazione dei clienti. La rilevazione avrà luogo da aprile a giugno tra una selezione di assicurati Aquilana e comprenderà temi come notorietà del marchio, soddisfazione della clientela e immagine, nonché una valutazione di prestazioni e servizi.

I risultati ci aiuteranno a migliorare costantemente la nostra offerta, andando incontro alle esigenze dei nostri assicurati in modo ancora più mirato. Il sondaggio verrà svolto in forma anonima e gli inviti a partecipare verranno inviati per e-mail. Qualora riceva un invito al sondaggio, il suo supporto ci farebbe molto piacere.



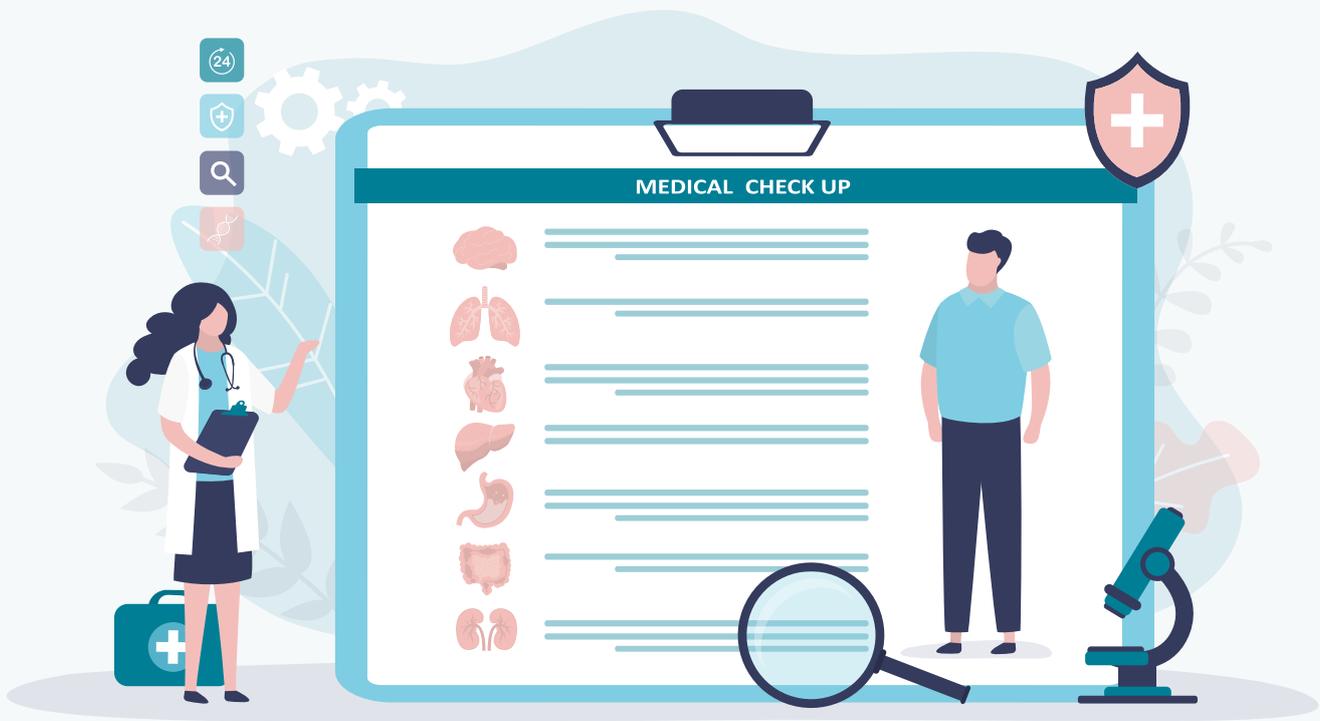
Suggerimento per un libro

B.J. Fogg, «Il metodo Tiny Habits® – La rivoluzione a piccoli passi»

Si può scrivere un libro lavorando solo un minuto al giorno? O entrare in forma iniziando con una sola flessione al giorno? Il metodo Tiny Habits mostra in che modo piccoli passi fattibili producono cambiamenti. In questo libro, il Dott. B.J. Fogg, fondatore del Behavior Design Lab presso la Stanford University, spiega il suo metodo rinomato a livello mondiale in modo semplice, efficace e adatto alla vita quotidiana.



Ulteriori informazioni sono disponibili qui:
www.orellfuessli.ch/shop/home/artikeldetails/A1060498505



Meglio tardi che mai

Prevenzione e diagnosi precoce delle malattie

Ha formulato dei propositi per il 2025? Molte persone iniziano l'anno ponendosi obiettivi, come fare più moto o mangiare in modo più sano. Tuttavia, spesso manca la costanza per mantenere i buoni comportamenti nel tempo. In questo articolo, trova suggerimenti per promuovere la sua salute a lungo termine e riuscire a rispettare i suoi propositi.

Il nuovo anno è già iniziato da alcune settimane – è il momento di fare il punto della situazione! Secondo uno studio rappresentativo Galaxus, circa il 60% della popolazione svizzera sfrutta l'inizio del nuovo anno per adottare nuove abitudini, soprattutto riguardo all'alimentazione e all'attività fisica. Spesso però, dopo l'euforia iniziale, la routine quotidiana riprende il sopravvento e i buoni propositi cadono nel dimenticatoio.

Prevenzione

Chi si fa furbo, riesce a prevenire

Prevenzione significa evitare le malattie prima che insorgano. Per questo vale la pena di dare uno sguardo soprattutto alle cosiddette malattie della civiltà, cioè quelle favorite o causate da **stili di vita** e condizioni tipici delle moderne società industrializzate.

Per prime vanno citate le **malattie cardiocircolatorie**, che secondo l'UFSP rappresentano la causa di morte

più frequente in Svizzera con oltre 20'000 decessi. Ogni anno, 113'000 persone vengono ricoverate in ospedale per malattie di questo tipo. La buona notizia è che chi ne conosce le cause, può ridurre o addirittura evitare del tutto i relativi comportamenti dannosi. In effetti, la carenza di esercizio fisico e un'alimentazione eccessiva e non equilibrata sono i fattori che nuocciono maggiormente al nostro sistema cardiocircolatorio. I propositi per il nuovo anno della popolazione svizzera sono quindi assolutamente corretti.

Abitudini come fare più moto o mangiare e bere in modo sano riducono anche il rischio di contrarre la seconda malattia della civiltà più diffusa, cioè il **diabete mellito di tipo 2**, che di norma si sviluppa in modo subdolo e spesso viene diagnosticato solo in età avanzata. In questa malattia metabolica il livello di glicemia risulta cronicamente elevato, mentre le cellule presentano una carenza di energia. Tenere il peso sotto controllo e praticare sport regolarmente può non solo prevenire la malattia, ma anche contribuire alla sua stabilizzazione.

I cambiamenti dello stile di vita possono perfino ridurre il rischio di insorgenza di alcuni **tipi di tumore**: secondo la Lega polmonare svizzera, il fumo è la causa principale del cancro ai polmoni. Infatti, circa l'85-90% di questi tumori è causato dal consumo di tabacco. I fumatori hanno un rischio circa 10-15 volte superiore di ammalarsi di cancro

ai polmoni rispetto ai non fumatori. Già il fumo passivo aumenta il rischio di 1,3 volte.

Buono a sapersi

Con l'assicurazione complementare TOP, Aquilana rimborsa fino a CHF 300.– del suo abbonamento per l'allenamento di forza preventivo in un centro fitness, fino a un massimo di CHF 150.– dei costi per smettere di fumare o per una consulenza nutrizionale e fino a CHF 250.– dei costi per vaccinazioni.

Anche lo **stress** eccessivo può rappresentare un fattore essenziale per l'insorgenza di malattie. Provi a prendersi regolarmente del tempo per rilassarsi. Nell'edizione 3/2024, disponibile sul nostro sito web www.aquilana.ch, abbiamo spiegato come gestire correttamente lo stress.

Per la prevenzione di alcune malattie trasmissibili si può invece ricorrere alle **vaccinazioni**. Tra le vaccinazioni di base si possono citare quelle contro difterite, tetano, pertosse, poliomielite, epatite B e papilloma virus umano. In aggiunta ci sono l'iniezione antinfluenzale e quella contro l'encefalite trasmessa dalle zecche (TBE). Per i gruppi a rischio sono disponibili anche le vaccinazioni contro la Covid-19 e quella contro il virus RSV per i neonati.

Diagnosi precoce

Adozione di misure tempestive

La diagnosi precoce è un altro aspetto fondamentale della prevenzione. Screening ed esami periodici consentono di individuare malattie come cancro, diabete e patologie cardiocircolatorie in uno stadio precoce, migliorando notevolmente le possibilità di trattamento. In Svizzera esistono diversi programmi per la diagnosi precoce finanziati dalle casse malattia tra cui, ad esempio, gli screening mammografici per le donne o quelli del cancro coloretale per uomini e donne con più di 50 anni.



Assicurazione complementare TOP

La nostra assicurazione complementare TOP rimborsa il 90% dei costi per il suo check-up sanitario (fino a CHF 500.–).

La diagnosi precoce è importante non solo per le persone colpite, ma anche per la società nel suo complesso. Individuare le malattie il più presto possibile consente di migliorare le prognosi per i pazienti e ridurre i costi del trattamento.

Le assicurazioni complementari rappresentano una buona soluzione per ottimizzare la propria prevenzione sanitaria. In Svizzera, mentre l'assicurazione di base garantisce l'assistenza fondamentale, le assicurazioni complementari le permettono di includere prestazioni importanti per le sue esigenze di prevenzione e diagnosi precoce individuali.

Ci vuole pazienza

È chiaro che modificare il proprio stile di vita in modo permanente è impegnativo. Acquisire nuove abitudini richiede tempo. Più i cambiamenti sono rilevanti, più ci vuole pazienza. Tuttavia, vale la pena di tenere duro e perseverare perché anche piccole modifiche a comportamenti radicati possono produrre grandi effetti. Sull'ultima pagina di questa edizione di **AQTUELL** trova dei consigli su come attuare più facilmente i suoi propositi, trasformandoli con il tempo in una routine.

Sfrutti anche l'occasione per informarsi sulle diverse possibilità di prevenzione e prenda eventualmente in considerazione un'assicurazione complementare. Per ulteriori informazioni può consultare il sito www.aquilana.ch o richiedere una consulenza personalizzata.

Occupandosi attivamente della sua salute e adottando misure preventive, potrà gettare le basi per un 2025 sano e ricco di soddisfazioni. Alla salute!

132ª Assemblea generale di Aquilana Assicurazioni

Saremo lieti della sua partecipazione!

Quest'anno, l'Assemblea generale ordinaria di Aquilana si terrà **venerdì 23 maggio 2025**, alle ore 17.00 nel Centro Congressi «Trafo» di Baden (apertura sala alle 16.30). L'ordine del giorno è riportato sulla cartolina di invito qui allegata.

Il nostro Rapporto di gestione 2024, che sarà disponibile da metà marzo 2025, le fornisce un quadro trasparente sull'andamento dell'azienda e della situazione finanziaria di Aquilana.

Iscrizione e richiesta del Rapporto di gestione 2024

Per poter esercitare il suo diritto di voto ed elezione, la preghiamo di iscriversi all'Assemblea generale entro e non oltre il **23 aprile 2025** (termine ultimo statutario). Può effettuare l'iscrizione comodamente online sul sito www.aquilana.ch oppure mediante il tagliando di risposta qui allegato. Tramite la stessa piattaforma può anche richiedere il Rapporto di gestione 2024.

Avvertenza importante per la cena

Qualora, dopo l'iscrizione all'Assemblea generale, decida di **non partecipare alla cena**, la preghiamo di **comunicarcelo** immediatamente e **tempestivamente** inviando un'e-mail a info@aquilana.ch o chiamando il numero 056 203 44 44. La sua comunicazione ci aiuterà a pianificare meglio l'evento, **evitando sprechi alimentari**.



Utilizzi il codice QR per iscriversi online all'Assemblea generale.

Introduzione della tessera d'assicurato per l'assicurazione complementare LCA

Dall'inizio dell'anno abbiamo ampliato la nostra offerta di servizi con l'introduzione della tessera d'assicurato fisica e virtuale per le assicurazioni complementari cure medico-sanitarie PLUS e l'assicurazione cure ospedaliere (tutti i livelli di prestazioni). Questa novità consente ai nostri titolari di un'assicurazione complementare senza assicurazione di base una gestione semplice e flessibile dei servizi delle prestazioni con i fornitori di prestazioni nel campo dell'assicurazione complementare.

Tutti i titolari di un'assicurazione complementare aventi diritto hanno già ricevuto la loro tessera d'assicurato LCA. La versione digitale della tessera d'assicurato LCA è anche disponibile in myAquilana e integra la nostra offerta esistente. Ciò sottolinea il nostro impegno per soddisfare ancora meglio le esigenze dei nostri clienti.

Avvertenza concernente la sua dichiarazione d'imposta 2024

Per la prossima dichiarazione d'imposta, abbiamo messo a disposizione sua e dei suoi familiari un riepilogo dei **premi e dei costi sanitari** per l'anno 2024, il quale comprende i costi per malattie e infortuni (se assicurati) conteggiati per il periodo dal **1° gennaio al 31 dicembre 2024**. **Nel frattempo** tale riepilogo le è **già stato recapitato**.

Avvertenza importante

La preghiamo di osservare che le fatture e i giustificativi per i rimborsi elaborati **dopo il 31 dicembre 2024** potranno essere considerati solo nel riepilogo relativo al 2025. La ringraziamo per la comprensione.

Accesso pratico e digitale tramite myAquilana

Per facilitarle l'accesso ai suoi documenti, può visualizzare tutti quelli utilizzati più frequentemente, ivi incluso l'attestato fiscale, comodamente in formato elettronico su myAquilana. Se necessario, i clienti già registrati in myAquilana possono stampare autonomamente il riepilogo.

Restiamo a sua disposizione per qualsiasi chiarimento.

Nuova struttura organizzativa e potenziamento della Direzione dal 2025

Nuova struttura organizzativa dal 1° gennaio 2025

Il **1° gennaio 2025**, Aquilana ha introdotto una nuova struttura organizzativa che consente una maggiore focalizzazione sulle nostre aree principali e una collaborazione ancora più efficiente. Nell'ambito di questa riorganizzazione, sono state create **due posizioni di team leader** per ciascuno dei reparti **Prestazioni ambulatoriali**, **Servizio del medico di fiducia/Prestazioni stazionarie** e **Servizio clienti**. Delle sei nuove posizioni di team leader, quattro hanno potuto essere coperte internamente:



Elvira Fischer, a sinistra (classe 1970)
Team leader Prestazioni ambulatoriali

Lejla Nurkic, al centro (classe 1997)
Team leader Prestazioni stazionarie

Brenda Bastos, a destra (classe 1993)
Team leader Servizio del medico di fiducia

José Suarez (classe 1975)
Team leader Servizio clienti

Alle nuove e al nuovo team leader vanno le nostre congratulazioni per la promozione e i nostri migliori auguri di successo e grandi soddisfazioni nella nuova funzione.

In aggiunta, nel team Servizio clienti è stata introdotta la nuova funzione di **addetto/a al supporto clienti**. La posizione è concepita primariamente per il supporto online riguardo all'app myAquilana e al portale per i clienti e la persona che ci lavora assisterà i nostri assicurati in caso di dubbi sull'utilizzo dei servizi digitali o per questioni di carattere generale.

Ampliamento della Direzione dal 1° maggio 2025

Nell'esercizio 2020, la Direzione era stata ridotta da quattro a tre persone. All'epoca Werner Stoller, oltre a essere membro della Direzione, aveva anche la funzione di responsabile Finanze/EDP. Con i crescenti requisiti di compliance, le maggiori esigenze del mercato e la crescita dell'azienda, il Consiglio di amministrazione ha deciso di abolire questa doppia funzione.

Siamo molto lieti di poter nominare membro della Direzione – nella funzione di **responsabile Finanze/EDP** – **Daniel Brühwiler**, classe 1986, un candidato interno attualmente responsabile Finanze e contabilità, nonché caporeparto. Daniel Brühwiler assumerà la nuova funzione dal 1° maggio 2025.

Daniel Brühwiler ha i prerequisiti ideali

I corsi di perfezionamento professionale frequentati (Attestato federale in finanze e contabilità ed esperto in contabilità e controlling), la sua pluriennale esperienza e le sue qualità umane costituiscono una base solida per svolgere in modo ottimale le impegnative mansioni nel

nuovo ambito di lavoro. Gli auguriamo fin d'ora un inizio positivo e il massimo successo nella sua nuova funzione di grande responsabilità.

Sostituto nel reparto Finanze e contabilità

Alex Da Silva, classe 1992, subentrerà a Daniel Brühwiler come responsabile Finanze e contabilità e come caporeparto dal 1° maggio 2025. Alex Da Silva lavora in Aquilana da circa quattro anni nel team Finanze e contabilità e dispone quindi di conoscenze preziose per il suo nuovo e impegnativo campo di attività. Attualmente sta svolgendo la formazione per conseguire l'Attestato federale in finanze e contabilità. Gli auguriamo grande successo e soddisfazioni personali nella sua nuova posizione.



Alex Da Silva,
dal 1° maggio 2025
nuovo responsabile
Finanze e contabilità
nonché caporeparto

Studio Digital Insurance Experience 2024 dell'IFZ

Aquilana è tra le migliori!

Ci fa molto piacere che Aquilana abbia ottenuto un nuovo riconoscimento **nello studio Digital Insurance Experience 2024** svolto dall'Institut für Finanzdienstleistungen Zug (IFZ) dell'Università di Lucerna. Su 46 assicuratori svizzeri valutati, Aquilana si è piazzata al **1° posto** nelle **categorie Sito web e Cyber security**. Inoltre, siamo tra i migliori assicuratori malattia riguardo a **stipulazioni online, fidelizzazione della clientela e servizi mobili**.

Questi successi confermano la nostra sistematica evoluzione in campo informatico, con l'obiettivo di offrire ai nostri assicurati i migliori servizi digitali, senza però perdere di vista l'assistenza personale. **Sia in forma digitale che di persona – in Aquilana le sue esigenze hanno sempre la priorità.**

Un cordiale ringraziamento al nostro team e ai nostri partner per il loro eccezionale impegno!



Ecco come realizzare i buoni propositi

Consigli per superare il proprio lato pigro

Perché ci risulta così difficile mantenere i buoni propositi? Spesso falliamo perché pretendiamo troppo subito. Eppure, anche i piccoli passi possono portare al successo.

Il ricercatore comportamentale B.J. Fogg della Stanford University lo chiama il «metodo delle piccole abitudini»: invece di porsi grandi obiettivi, difficilmente raggiungibili, dobbiamo concentrarci su piccoli passi realizzabili, che possono essere integrati nella routine quotidiana e, progressivamente, producono cambiamenti. Ecco come:

Porsi piccoli obiettivi

Iniziare con obiettivi minimi e facilmente raggiungibili, che richiedano poco tempo e impegno. Se, ad esempio, si desidera potenziare i muscoli, il primo passo può essere «fare due flessioni dopo aver lavato i denti».

Combinare le nuove abitudini con la routine precedente

La routine già esistente va sfruttata come base su cui inserire i nuovi propositi, ad es. «leggere una pagina di un libro dopo la colazione». È importante combinare bene i nuovi comportamenti e la routine di base.

Definire chiaramente i propositi

Formulare i propositi in modo chiaro, ad es. «bere un bicchier d'acqua tutte le volte che si prepara il caffè».

Premiarsi per i piccoli successi

Farsi i complimenti per generare emozioni positive tutte le volte che si segue una delle nuove abitudini.

Essere coerenti

Eseguire quotidianamente le azioni che devono diventare una routine, affinché diventino rapidamente un'abitudine.

Visualizzare i progressi

Annotare l'esecuzione delle nuove abitudini per motivarsi ulteriormente!

Apportare modifiche

Se un nuovo comportamento non funziona, tentare di trovare un modo per modificarlo e integrarlo meglio nella routine quotidiana. Magari, aumentare la quantità

di liquidi ingeriti è più facile lasciando un bicchiere sul lavandino e bevendo un sorso ogni volta che si lavano le mani.

Ottenere supporto

Condividere i propositi con amici e familiari e motivarsi reciprocamente.

Ricordarsi dello scopo finale

Una foto sul frigorifero, un post-it sullo specchio del bagno o un appunto accanto alla tastiera del PC servono a ricordare i motivi per cui si desidera cambiare stile di vita ed aumentano la motivazione.

Buona fortuna!



Allegato: invito all'Assemblea generale