



**Aumento dei premi
2025: ecco cosa
c'è da sapere**
| **Pagine 3-4**

**Costi della
sanità: evoluzione
e previsioni**
| **Pagina 3**

**Gestione dello stress
in autunno: consigli**
| **Pagina 8**

AQTUELL ³/₂₄

News per i clienti 3, ottobre 2024



Cara lettrice, caro lettore,

anche quest'anno, la crescita dei costi della sanità e i conseguenti adeguamenti dei premi dell'assicurazione di base sono un tema fondamentale che ci riguarda tutti. In alcuni Cantoni si rendono necessari adeguamenti superiori alla media per far fronte alle spese, soprattutto nell'ambito della compensazione dei rischi. Tale evoluzione pone anche noi di Aquilana di fronte a grandi sfide.

In quanto assicuratore consapevole delle proprie responsabilità, la nostra massima priorità è garantire la stabilità finanziaria di Aquilana. Il forte aumento dell'effettivo degli assicurati registrato negli ultimi due anni nell'assicurazione di base comporterà anche quest'anno un risultato negativo, che ora dobbiamo affrontare con decisione. Per riuscirci, riteniamo fondamentale evitare che tale crescita prosegua, adottando misure mirate atte a ripristinare l'equilibrio tra necessari adeguamenti dei premi e stabilità a lungo termine.

Grazie alla nostra base finanziaria, che resta solida, siamo in grado di ammortizzare gli affetti di queste sfide, adempiendo al contempo pienamente i nostri obblighi nei suoi confronti. A tale riguardo, il nostro obiettivo è evitare adeguamenti dei premi nel corso dell'anno, per garantire ai nostri assicurati stabilità e sicurezza nella pianificazione.

In questa edizione di **AQTUELL** desideriamo informarla in modo dettagliato sul contesto che è alla base di questi sviluppi, comunicandole l'ammontare del suo premio personale per 2025 con la polizza di assicurazione qui allegata. Potrà anche scoprire di più sui principali cambiamenti e sulla progressiva digitalizzazione delle nostre offerte. Inoltre, in un contributo redazionale ci dedichiamo al tema della gestione dello stress, fornendo consigli e strategie per affrontare con maggiore energia la stagione più buia dell'anno.

La ringraziamo per la fiducia e continuiamo a lavorare per ridurre al minimo gli oneri finanziari per i nostri assicurati, garantendo al contempo la stabilità finanziaria di Aquilana.

Cordialmente

Werner Stoller

Direttore

Potrà 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

57'000 copie

Frequenza della pubblicazione

3 volte all'anno in it, de, fr, en

Prossima edizione: febbraio 2025

CLIMA-NEUTRALE |

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

Previsioni dei costi AOMS per il 2024 e il 2025

Secondo il comunicato stampa del Centro di ricerche congiunturali dell'ETH di Zurigo (KOF) del 7 novembre 2023, nel periodo oggetto di previsione (2022-2025) le spese sanitarie continueranno ad aumentare. In base ai dati dell'Ufficio federale di statistica (UST), nel 2022 i costi della sanità sono aumentati del 2,5% a CHF 91,5 miliardi. I principali fornitori di prestazioni sono stati gli ospedali (CHF 32,6 miliardi), gli istituti medico-sociali (CHF 14,5 miliardi) e gli studi medici (CHF 13,7 miliardi). Complessivamente, le economie domestiche hanno speso per la salute CHF 526.– al mese a persona, includendo i premi della cassa malattia, le franchigie e i prodotti sanitari acquistati autonomamente. Tuttavia, l'aumento è risultato inferiore rispetto ai cinque anni precedenti (+3,2%). Considerando il rincaro nel 2022 e un tasso di inflazione del 2,8%, in termini reali il settore sanitario è diventato più costoso. Secondo i dati dell'UST, il 52% delle spese sanitarie ha riguardato le persone a partire da 61 anni di età. Ad eccezione delle fasce di età da 0 a 10 anni e da 56 a 75 anni, i costi sanitari per le donne sono risultati superiori a quelli per gli uomini con una quota del 55%. Il KOF prevede che nel 2024 le spese sanitarie ammontano a CHF 95,3 miliardi (+3,6%), con un incremento a CHF 98,4 miliardi (+3,2%) nel 2025. Secondo santésuisse, nel 2023 i costi sanitari sono aumentati del 6%, che rappresenta il ritmo di crescita più elevato da dieci anni. I costi complessivi dell'assicurazione di base ammontano pertanto a oltre CHF 40 miliardi. L'evoluzione dei costi dell'assicurazione delle cure medico-sanitarie (AOMS) è preoccupante non solo per l'Associazione degli assicuratori malattia, ma anche secondo lo studio di mercato Brand Indicator Switzerland, che la indica come seconda fonte di preoccupazione per la popolazione svizzera. Si tratta di una preoccupazione condivisa in ugual misura da tutti i sessi, le regioni del Paese e le fasce di età. Nonostante l'eccellente sistema sanitario della Svizzera, il contenimento dei costi resta un compito permanente che riguarda non solo la politica, ma anche i Cantoni (ad es. la pianificazione ospedaliera nell'ambito del trend «ambulatoriale prima di stazionario») e tutti gli altri operatori del settore sanitario.

L'incremento dei costi e la forte crescita dei clienti provocano un netto aumento dei premi

I forti effetti di recupero dopo la pandemia e l'aumento dei costi della sanità dovuto al maggior numero di visite mediche e prestazioni ambulatoriali, nonché al rincaro dei medicinali e agli incrementi nei settori della psicoterapia praticata da psicologi (anche a seguito del cambio di sistema con passaggio dal modello della delega a quello della

prescrizione), della fisioterapia e delle cure hanno causato un aumento medio dei premi delle casse malattia per il 2024 pari all'8,7%, il più elevato da più di dieci anni a questa parte. Purtroppo, i costi della sanità continueranno ad aumentare anche nel 2024 e nel 2025, influenzando notevolmente i premi delle casse malattia per il 2025.

Come già avvenuto nel 2022, Aquilana ha registrato anche nell'autunno 2023 una forte accelerazione della crescita con effetti sull'anno successivo. Considerando anche la crescita nel corso dell'anno, nell'assicurazione di base Aquilana ha registrato da un anno all'altro un incremento depurato dalle mutazioni di ca. 19'000 persone (autunno 2022: 23'359). Al 1° gennaio 2024, Aquilana infatti contava complessivamente 88'656 assicurati di base (al 1° gennaio 2023: 69'699). Tale crescita comporta un aumento degli obblighi, il quale si manifesta anche con un certo ritardo. Nel 2023 le prestazioni nette sono aumentate del 34%, causando un risultato di esercizio negativo per CHF 27,0 milioni. La perdita è riconducibile soprattutto al forte aumento delle tasse versate alla compensazione dei rischi, nonché alla necessità di costituire ulteriori accantonamenti per sinistri, in particolare nel settore AOMS, al fine di garantire la sicurezza finanziaria e il rispetto del coefficiente di solvibilità. Questo andamento proseguirà chiaramente anche nel 2024, nel quale ci attendiamo nuovamente un risultato negativo. Per questo motivo, ci vediamo costretti a applicare aumenti a due cifre nell'assicurazione di base soprattutto nei Cantoni Argovia, Berna, Glarona, Giura, Ticino, Turgovia, Vallese e Zurigo.

Premi AOMS 2025 in Svizzera

Con riferimento al prossimo anno, è chiaro che il forte aumento dei costi della sanità, la struttura di rischio del portafoglio degli assicurati e le direttive rilevanti dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) nell'ambito della procedura di approvazione dei premi comporteranno premi elevati nell'assicurazione di base. Una netta correzione dei premi si è resa indispensabile al fine di preservare la stabilità finanziaria di Aquilana in questo difficile contesto, soddisfare i requisiti minimi relativi al coefficiente di solvibilità e garantire il versamento delle tasse future alla compensazione dei rischi. Entro il 31 luglio gli assicuratori malattia, inclusa Aquilana, dovevano presentare all'UFSP i loro premi per il 2025. A seconda della regione tariffaria, anche i nostri assicurati dovranno sborsare importi ben più elevati. Le tariffe da noi presentate e quindi i premi dell'assicurazione di base (AOMS, CASAMED, SMARTMED), valide dal 1° gennaio 2025, sono state controllate dall'autorità di vigilanza che ha approvato gli adeguamenti dei premi, in parte pretendendo addirittura che fossero di tale entità. Il range degli adeguamenti tariffari nell'AOMS per una persona adulta a partire dal 26° anno di età, con una franchigia di CHF 300.– e copertura infortuni, va dal 4% al 13%. **Gli effetti, in termini percentuali e in franchi, sulla situazione dei premi personale dei nostri assicurati dipen-**

dono dal Cantone di domicilio, dalla regione tariffaria, dall'età, dalla franchigia annuale, dal modello assicurativo scelto, dall'inclusione o esclusione degli infortuni, nonché da eventuali riduzioni dello sconto in particolari forme di assicurazione.

Premi 2025 dell'assicurazione d'indennità giornaliera individuale secondo la LAMal

I premi per l'assicurazione d'indennità giornaliera volontaria (assicurazione perdita di salario) rimangono stabili anche per il nuovo anno.

Premi AOMS 2025 nell'UE

I nostri assicurati AOMS residenti in Francia, Gran Bretagna, Italia, nei Paesi Bassi e in Spagna beneficiano di un round tariffario senza alcun aumento. Il premio AOMS per gli assicurati residenti in Germania aumenta invece del 12%, mentre i residenti in Austria e Portogallo devono mettere in conto un incremento rispettivamente del 15% e del 10%. Questi adeguamenti sono basati sulla tariffa per gli adulti a partire dal 26° anno di età, con copertura infortuni e franchigia annuale ordinaria di CHF 300.-.

Premi 2025 delle assicurazioni complementari

Buone notizie per i nostri assicurati dell'assicurazione complementare ospedaliera (SV/P). Dal 1° gennaio 2025, i premi verranno ridotti di ca. il 5% per tutti i gruppi di età. Per tutte le altre assicurazioni complementari i premi per il 2025 rimarranno invariati. Le nostre tariffe per i prodotti assicurativi ai sensi della LCA si sottraggono pertanto alla tendenza generale caratterizzata da aumenti dovuti al rincaro. Adeguamenti dei premi sono previsti solo in caso di passaggio a un nuovo scaglione tariffario per ragioni di età. Il rapporto prezzo-prestazioni delle nostre assicurazioni complementari ambulatoriali (PLUS, TOP, assicurazione cure dentarie (livelli I e II) e stazionarie (reparto comune, semiprivato e privato) resta quindi estremamente conveniente.

Nel 2024, l'Istituto Svizzero per i Test di Qualità (SIQT) ha premiato due volte Aquilana per il rapporto prezzo-prestazioni. Nel confronto settoriale, l'assicurazione complementare ospedaliera si è classificata al primo posto. Inoltre, Aquilana si è messa in evidenza tra 1630 aziende di 150 settori per il suo eccellente rapporto prezzo-prestazioni.

Il Consiglio federale regola gli intermediari assicurativi e vieta le chiamate indesiderate

In data 14 agosto 2024, il Consiglio federale ha deciso di vietare, dal 1° settembre 2024, le acquisizioni telefoniche

a freddo da parte di intermediari assicurativi, regolamentando in modo più severo le indennità per gli intermediari. Inoltre, è stato dichiarato vincolante l'accordo settoriale che stabilisce chiare norme per le attività di intermediazione. Tali misure puntano ad aumentare la tutela dei consumatori, aumentando la trasparenza del mercato assicurativo. Le violazioni di queste regolamentazioni possono comportare sensibili pene pecuniarie.

Aquilana prende le distanze dalla pubblicità telefonica

In Aquilana rinunciamo da sempre a metodi aggressivi per farsi pubblicità, pertanto accogliamo favorevolmente questa decisione del Consiglio federale. Contrariamente ad altri assicuratori malattia, puntiamo esclusivamente sulla vendita diretta da parte dei nostri collaboratori e non collaboriamo con intermediari, broker o call center. Noi prendiamo chiaramente le distanze dalla pubblicità telefonica e dalle visite a domicilio indesiderate e non paghiamo provvigioni per attività di questo tipo. Puntiamo invece su una consulenza ai clienti corretta e trasparente, che si orienti secondo i valori fondamentali della nostra azienda. Qualora dovesse comunque ricevere chiamate indesiderate, le raccomandiamo di rifiutarle e di non comunicare informazioni personali.



Ulteriori informazioni sono disponibili su:
www.aquilana.ch/ueber-aquilana/kundenzufriedenheit/ihre-vorteile

Decisione di fondo: la TARMED viene sostituita dalla TARDOC e dai forfait

Il Consiglio federale ha approvato due nuove tariffe mediche. A partire da gennaio 2026, la struttura tariffale TARMED, ormai obsoleta, verrà sostituita dal nuovo sistema tariffario TARDOC e dalle prime tariffe forfettarie, che dovrebbero consentire la fatturazione dei costi in modo più moderno e trasparente. Anche se i pazienti che si recano dal medico per una visita non percepiranno praticamente nessun cambiamento, la nuova tariffa comporterà un adeguamento della fatturazione alla nuova realtà, impedendo che i costi sanitari subiscano aumenti ingiustificati.



Stress

Come possiamo gestirlo meglio?

Lo stress è una reazione naturale dell'organismo a situazioni impegnative e minacce. In piccole dosi, può essere sicuramente motivante. Tuttavia, oggi giorno l'attenzione è focalizzata sullo stress negativo che fa ammalare. Nel nostro mondo moderno, le situazioni di stress sono sempre più frequenti a causa dei ritmi di vita frenetici e della necessità di fornire prestazioni costantemente elevate. Spesso il livello di stress aumenta soprattutto nella stagione fredda, quando le giornate diventano più brevi e più buie.

In questa edizione di **AQTUELL** le forniamo consigli utili per la gestione dello stress, allo scopo di favorire il suo benessere da tutti i punti di vista.

Che cosa stressa la Svizzera?

Il sito www.stressnostress.ch definisce stress lo squilibrio prolungato nel tempo tra impegni e risorse disponibili. Da uno studio di Svizzera Turismo del 2019 è emerso che il 75% degli intervistati citano il proprio lavoro come principale fonte di stress. Al secondo posto c'è la costante reperibilità, seguita dalla pressione derivante dal dover fornire prestazioni in modo dinamico e vincente oppure dal dover restare al passo con le nuove tecnologie. Il Job-Stress-Index 2022 mostra che, in Svizzera, oltre il 30% di chi svolge un'attività lucrativa è emotivamente esaurito – un netto incremento rispetto agli anni precedenti. La pandemia, l'aumentata intensità del lavoro e le problematiche correlate all'home office hanno innalzato i livelli di stress, con costi per le aziende pari a ca. CHF 6,5 miliardi. Oltre allo stress lavorativo, al livello di stress complessivo contribuiscono anche le preoccupazioni in ambito privato, come i problemi finanziari e i conflitti familiari. La mancanza di tempo per il relax e i contatti sociali aggravano ulteriormente la situazione. Tale stress compromette non solo la salute fisica e psichica, ma anche la qualità della vita.

Ecco come lo stress si manifesta

Un livello di stress troppo elevato si può manifestare attraverso numerosi sintomi di natura sia fisica che emotiva.

I **segnali fisici** comprendono mal di testa, problemi di stomaco, disturbi del sonno, palpitazioni ed esaurimento generale. Il tipo e l'intensità dei sintomi possono variare da persona a persona e dipendono spesso da fattori individuali.

Come **segnali emotivi** possono manifestarsi maggiore iritabilità, ansia, difficoltà di concentrazione e depressione. Anche i cambiamenti del comportamento – come isolamento sociale e aumento del consumo di alcol o di altre sostanze –, nonché una diminuzione delle prestazioni sono sintomi tipici dello stress.

È importante individuare tempestivamente questi sintomi in se stessi e negli altri, per poter adottare misure adeguate a gestire lo stress ed evitare danni a lungo termine. Sul retro di questa edizione di **AQTUELL** può trovare consigli utili per smaltire lo stress, che possono servirle per aumentare il suo benessere.

Faccia il check!

Scopra il suo livello di stress sul sito www.stressnostress.ch.



Scansioni il codice QR per accedere al check dello stress online.

Ecco cosa cambia dal 1° gennaio 2025

Assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie Adeguamento dello sconto per l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie SMARTMED

La riduzione dei premi in caso di franchigie opzionali, in combinazione con una scelta limitata del fornitore di prestazioni, è soggetta a severe limitazioni di legge che devono essere tenute in considerazione ai fini della determinazione del premio. Lo sconto massimo consentito per le franchigie opzionali vale anche all'interno della forma assicurativa scelta. Per il calcolo degli sconti per i modelli assicurativi alternativi (CASAMED e SMARTMED) devono essere inoltre rispettati ulteriori requisiti, in particolare il valore medio per tutti i livelli di franchigia e i Cantoni. **Ciò fa sì che, dal 1° gennaio 2025, gli sconti per il modello assicurativo SMARTMED nei Cantoni Argovia, Berna, Ticino e Vaud debbano essere ridotti dall'attuale 15% al 14%.**

Riduzione dello sconto per bambini da 0 a 18 anni

Lo **sconto sui premi per bambini** fino al compimento del 18° anno di età **è stato ridotto dell'1% al 77%**. Lo sconto per famiglie, pari al 50% del premio per bambini a partire dal terzo figlio nella stessa famiglia, resta invariato.

Assicurati nati nel 1999 e nel 2006

A partire dal 1° gennaio 2025, gli assicurati che hanno compiuto il 18° anno di età verranno spostati nello scaglione di premi per gli adulti dai 19 ai 25 anni. Quindi, il precedente sconto per bambini decade. Al contempo, in caso di assicurazione con franchigia opzionale, si ha l'assegnazione automatica al livello di franchigia corrispondente per gli adulti. Tuttavia, fino al compimento del 25° anno di età, concediamo a tutti gli assicurati uno sconto per giovani, grazie al quale il premio è del 26% inferiore rispetto a quello per adulti.

Con il compimento del 25° anno di età, lo sconto per giovani viene meno secondo quanto prescritto dalla Legge sull'assicurazione malattie (LAMal) e ha luogo il passaggio automatico al premio per adulti a partire dal 26° anno di età.

Per ottenere un premio più conveniente, consigliamo ai nostri assicurati nati nel 1999 e nel 2006 di prendere in considerazione un aumento della franchigia annuale o il passaggio a un modello assicurativo alternativo (CASAMED o SMARTMED).

Assicurati nati nel 1959

Con il raggiungimento dell'età AVS ordinaria, inizia una nuova fase della vita, anche dal punto di vista assicurativo. In linea di principio, al momento dell'ingresso nell'età AVS ordinaria, per tutti gli assicurati viene inclusa nell'assi-

curazione di base la copertura infortuni obbligatoria. Le persone interessate vengono informate preventivamente per iscritto. Per gli assicurati che, dopo il raggiungimento dell'età AVS ordinaria, hanno presentato già nell'anno in corso una prova del mantenimento dell'attività lavorativa, la copertura infortuni nell'assicurazione di base resta sospesa come massimo fino alla fine dell'anno civile. Tale prova deve essere fornita nuovamente ogni anno fino al pensionamento definitivo, inviandola prima dell'inizio dell'anno successivo. Per gli assicurati che dimostrano di avere al 1° gennaio 2025 un'attività lavorativa, l'inclusione della copertura infortuni viene nuovamente eliminata.

Assicurazioni complementari

Cambio del gruppo di età nelle assicurazioni complementari

Considerando la sua età attuale, è possibile che il 1° gennaio 2025 venga effettuata una riallocazione in un gruppo di età tariffario superiore in base all'anno di nascita e all'assicurazione complementare stipulata. Ciò riguarda le assicurazioni complementari PLUS, TOP, le cure dentarie (livelli I e II), le cure ospedaliere (reparto comune, semiprivato e privato), nonché le assicurazioni di capitale UTI e KTI. I dati esatti relativi al suo prodotto sono indicati nella sua polizza insieme al premio mensile.

Interessanti possibilità di risparmio

Un primo passo per iniziare a risparmiare è una consulenza competente e orientata alle esigenze. In questo modo si evitano doppie assicurazioni e/o situazioni di sovrassicurazione. Contatti i nostri consulenti alla clientela per sgravare efficacemente il suo budget per i premi oppure verifichi le possibilità di risparmio sul nostro sito web.



Ulteriori informazioni sulle nostre possibilità di risparmio sono disponibili qui:
www.aquilana.ch/praemien-sparen

Varie

Tasse ambientali 2025

In allegato trova la sua polizza personale e il foglio informativo dell'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) sul rimborso delle tasse ambientali. Nel 2025 i nostri assicurati residenti in Svizzera riceveranno un rimborso di CHF 61.80 (al mese: CHF 5.15) dai proventi delle tasse ambientali (tassa sul CO₂ e tassa d'incentivazione COV). Come può desumere dalla sua polizza, tale importo verrà compensato con il premio assicurativo.

Polizza di assicurazione 2025

Il suo premio assicurativo personale è indicato nella polizza di assicurazione qui allegata, valida dal 1° gennaio 2025. La preghiamo di controllarla con attenzione e di comuni-

carci immediatamente eventuali correzioni. Al contempo, la preghiamo di conservare sempre bene la sua polizza di assicurazione, nel caso il documento dovesse essere necessario successivamente come prova per ottenere eventuali contributi per la riduzione dei premi. Grazie per la collaborazione!

Termine ultimo per le modifiche: 30 novembre 2024

Se desidera effettuare modifiche dell'attuale copertura assicurativa con decorrenza dal 1° gennaio 2025 (ad es. modifica della franchigia, inclusione o esclusione della copertura infortuni nell'assicurazione di base, passaggio a un altro modello assicurativo), la preghiamo di comunicarci immediatamente le modifiche desiderate per iscritto, entro e non oltre il 30 novembre 2024. Oppure, le effettui con la massima comodità direttamente online su www.aquilana.ch → **SERVICE** o, in alternativa, tramite il suo **account di myAquilana**. Anche gli assicurati che intendono modificare la propria periodicità di pagamento e desiderano quindi usufruire di uno sconto sono pregati di comunicarcelo entro e non oltre il 30 novembre 2024 a causa della modalità di incasso anticipato dei premi.

Termine di disdetta delle assicurazioni complementari ai sensi della LCA

Il termine di disdetta ordinario per le assicurazioni complementari è già scaduto il 30 settembre 2024. Per questo, ormai le assicurazioni complementari possono essere disdette con decorrenza dal 31 dicembre 2024 solo in caso di adeguamento delle tariffe. Tale disdetta necessita della forma scritta e deve pervenirci per posta entro e non oltre

il 30 novembre 2024. La preghiamo di osservare che, a partire dal 65° anno di età, un eventuale declassamento dell'assicurazione sarà definitivo e irrevocabile.

Termine di disdetta delle assicurazioni di base ai sensi della LAMaI

Se ha in programma di cambiare assicuratore nell'ambito dell'assicurazione di base, la sua disdetta dovrà pervenire ad Aquilana entro e non oltre il 30 novembre 2024. Ora può presentare la sua disdetta anche comodamente tramite il nostro servizio web. Tuttavia, il cambio di assicuratore è possibile solo se, alla data di uscita, non sussistono pagamenti in sospeso nei confronti di Aquilana (né relativi a premi né relativi a partecipazioni ai costi).

Riepilogo per la sua dichiarazione d'imposta

Per la sua prossima dichiarazione d'imposta riceverà automaticamente, entro e non oltre la metà di febbraio 2025, un riepilogo dei suoi premi e delle spese sanitarie per il 2024.

Aquilana amplia l'assistenza digitale: la procedura di disdetta è ora disponibile online

La procedura di disdetta della sua assicurazione è stata digitalizzata. Indipendentemente dal fatto che si tratti di trasferimento all'estero, notifica di un decesso o disdetta dell'assicurazione di base per cambio di assicuratore, ora può sbrigare tutte queste procedure comodamente online. Grazie al nuovo servizio web, per queste procedure non è più necessario inviare disdette per iscritto e riceverà subito una conferma di invio della sua disdetta online. In questo modo potrà non solo risparmiare tempo, ma anche usufruire di una gestione semplice e sicura della pratica.

Inoltre, abbiamo messo in atto una speciale procedura di upload per le agenzie, le curatele e gli uffici dei servizi sociali, la quale consente di presentare lettere di disdetta in modo semplice e sicuro.



Troverà ulteriori informazioni sulle disdette su: www.aquilana.ch/kuendigung



Per rimanere un passo avanti allo stress

Dieci consigli per gestire lo stress nella vita quotidiana

Con questi consigli e queste strategie potrà affrontare la stagione più buia dell'anno con maggiore energia, favorendo attivamente la sua salute mentale.

Integrare l'attività fisica nella vita quotidiana

Un'attività fisica regolare, come passeggiate, yoga o esercizi di fitness, aiuta a smaltire gli ormoni dello stress, migliorando il tono dell'umore. Una breve passeggiata nella natura può veramente fare miracoli.

Abituarsi a essere riconoscenti

Scriva ogni giorno tre cose per le quali è riconoscente. In questo modo si focalizza l'attenzione sugli aspetti positivi e si ha la possibilità di riflettere brevemente, ma consapevolmente, sulla propria situazione attuale.

Guardare lontano

È bene staccare lo sguardo dallo schermo, non importa se è quello dello smartphone o del computer. Lasci vagare lo sguardo negli spazi aperti, cercando il punto più lontano che riesce a vedere a occhio nudo. Cosa riuscirà a scoprire nell'ambiente circostante?

Disintossicazione digitale

Riduca il tempo che trascorre davanti allo schermo e si conceda pause regolari dall'uso di dispositivi digitali. In questo modo aiuterà lo spirito a ritrovare la quiete, riducendo lo stress.

Esercizi di respirazione

Semplici esercizi di respirazione, come la tecnica 4-7-8, possono aiutare a tranquillizzare il sistema nervoso. Inspiri per 4 secondi, trattenga il respiro per 7 secondi e poi espiri per 8 secondi.

Alimentazione sana

Anche se il fast food in un primo momento può sembrare attraente, un'alimentazione equilibrata – con abbondanza di frutta, verdura e prodotti integrali – contribuisce in modo sostanziale alla salute fisica e può aiutare a smaltire lo stress.

Gestione del tempo

Faccia un riepilogo delle cose in sospenso. Inizi quindi dal compito più sgradevole, così poi tutti gli altri le sembreranno

più facili. Svolga i suoi compiti per gradi in diverse fasi, non deve scalare il Cervino tutto d'un fiato! La parte più piacevole: spunti le cose fatte nella sua lista personale.

Un pulsante per rilassarsi

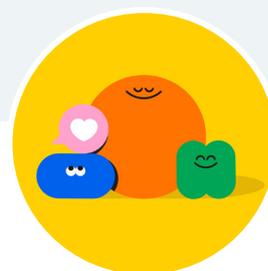
Il «pulsante di emergenza» si trova al centro del palmo della sua mano. Prema forte con il pollice su questo punto, finché la sensazione è piacevole. Poi passi all'altra mano.

Curi i contatti sociali

Anche nella stagione fredda, le interazioni sociali sono importanti. Trascorra del tempo con gli amici e la famiglia per fare il pieno di energia positiva e ricevere sostegno.

Creare una routine per il sonno

Cerchi di dormire a orari regolari e crei un ambiente rilassante per il sonno. Dormire a sufficienza è fondamentale per la gestione dello stress e il suo benessere in generale.



App consigliata

L'app **Headspace** offre meditazioni guidate ed esercizi per l'attenzione che possono essere facilmente integrati nella vita quotidiana. L'app è particolarmente utile per sfruttare le brevi pause rilassandosi.



È disponibile nell'AppStore o in Google Play

Allegati: polizza/e di assicurazione 2025, foglio informativo dell'UFAM