

Settembre 2023

kpt: magazine

Forti anche nelle situazioni difficili

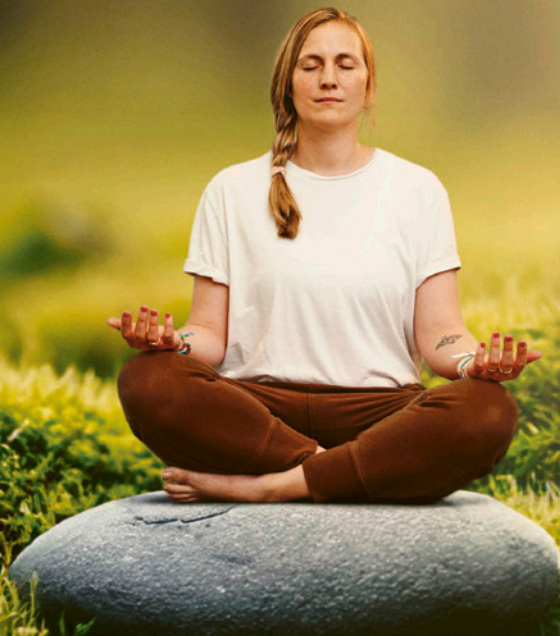
La quotidianità di un calciatore e quella di una madre con quattro figli.

Dire di no

Una psicoterapeuta spiega come stabilire dei limiti.

La complementare Flex per le spese ospedaliere

Questa nuova assicurazione permette di scegliere liberamente il reparto.



La forza.



Una marcia in più per la soddisfazione

Ci avete di nuovo promossi a pieni voti. Grazie per la fiducia e per i riscontri positivi.



Raccomandate la KPT per avere un bonus fino a 200 franchi: kpt.ch/consigliare

Care lettrici, cari lettori

Edizione

N. 2/2023

Tema centrale «La forza»

Pubblicato da

KPT

Casella postale

CH-3001 Berna

Redazione

magazin@kpt.ch

Copie

370'000

Stampa

Vogt-Schild Druck AG,

4552 Derendingen

Immagine di copertina

Family AG,

Thomas Buchwalder

Un albero che per anni e anni ha sviluppato in profondità le proprie radici resiste a qualsiasi tempesta. Non importa quanto forte soffia il vento che gli piega i rami: lui resiste. E voi? Vi lasciate travolgere dalle difficoltà oppure le affrontate senza cedere? Ciò che davvero fa la differenza è la nostra forza interiore – la famosa resilienza. Ci consente di mantenere la calma nelle situazioni difficili, recuperare rapidamente le forze e fare il pieno di nuove energie. È per questo che è così importante.



Una base solida e delle radici robuste sono essenziali anche per la nostra cassa. L'attenzione al benessere dei collaboratori, la sinergia tra colleghi, l'efficienza dei processi, il coraggio di osare e un'identità comune ci permettono di remare tutti nella stessa direzione. Per dare ogni giorno ancora di più per i nostri clienti.

In quanto cassa malati con una marcia in più, vogliamo continuare a offrirvi prestazioni di eccellenza, utili servizi digitali e prodotti all'avanguardia. In quest'edizione del nostro magazine vi presentiamo le nostre due nuove assicurazioni complementari. Chiediamo a un calciatore e a una madre di famiglia come affrontano le sfide della vita senza perdersi d'animo. Da ultimo, riportiamo i consigli di una psicoterapeuta che spiega come stabilire dei limiti e dire di no.

Sperando che questi spunti vi aiutino a mantenere la vostra forza interiore, vi auguro una piacevole lettura.

Thomas Harnischberg

CEO

La forza.

Ci consente di navigare il mare della vita e affrontare le tempeste. Permette di reagire quando le cose si fanno difficili e ci aiuta a mantenere la fiducia nel futuro e gestire con calma le situazioni complesse. Per questo è così importante per la salute. In questo numero di KPT Magazine parliamo di forza interiore e presentiamo persone, nuovi prodotti e servizi utili.

Persone

Forti anche nelle situazioni difficili



Un calciatore professionista e una madre con quattro figli spiegano come affrontare le crisi e i momenti difficili senza perdersi d'animo.

Pagina 5

Psicologia

Resilienza: cosa ci rende forti mentalmente

Come facciamo a diventare più resistenti? Vi illustriamo la strategia dei sette pilastri.

Pagina 9

Psicologia

«A dire di no si impara»

La psicoterapeuta Chow Ling Prager spiega perché spesso è così difficile dire di no e dà dei suggerimenti per sviluppare la propria forza interiore.

Pagina 10

Prodotti

La complementare flessibile per le spese ospedaliere

La nostra nuova assicurazione complementare delle spese d'ospedalizzazione flessibile vi dà una marcia in più per la flessibilità. Vi presentiamo i vantaggi che offre.

Pagina 12

Sapere	8
Corpo	14
Prodotti	16
A tu per tu con i collaboratori	18
Offerta esclusiva	19

Su kpt.ch/magazine-it troverete sempre un gran numero di reportage e contenuti interessanti che sapranno soddisfare la vostra curiosità fino all'uscita del prossimo numero.





Chiarezza e pace interiore: David von Ballmoos le ritrova nella natura.

Forti anche nelle situazioni difficili

Rialzarsi, andare avanti, mantenere viva la speranza. Il portiere della YB David von Ballmoos e Simone Tschopp, madre di quattro figli, ne sanno qualcosa. Nella quotidianità affrontano sfide diverse, ma per mantenere la propria forza interiore usano strategie simili.

«David, David!» L'urlo dei tifosi che scandiscono il suo nome dà sempre la carica a David von Ballmoos. A 28 anni è portiere della YB e spera di poterlo risentire presto tra i pali della porta a Wankdorf. Dopo l'ottimo inizio della scorsa stagione, infatti, ha sofferto una lesione al ginocchio che lo mantiene bloccato da mesi. L'estate scorsa c'era anche lui alla consegna della coppa e alla festa insieme della squadra. «Un risultato importantissimo, che mi ha reso molto felice», ricorda. «Ovviamente, però, anziché stare in panchina preferirei essere in campo e contribuire alla vittoria.»

Mantenersi ottimisti e sperimentare cose nuove

Della lesione non ne parla volentieri. Un edema al ginocchio che in marzo lo ha costretto a operarsi. Da allora David von Ballmoos lavora con impegno per recuperare la forma perduta. Molte ore di fisioterapia, corsa, allenamenti mirati in palestra o in campo, ma senza contatto fisico.

La sfida va al di là degli aspetti medici e fisici. «Trovare ogni giorno la motivazione senza perdere ottimismo e fiducia in se stessi non è facile», racconta. Dato che gli allenamenti devono essere più brevi, approfitta del tempo libero per scoprire cose nuove. Ad esempio lo yoga, nonostante la sua stazza di 1 metro e 92. E il nuoto. «Al mattino presto faccio un paio di vasche all'aria aperta. Fantastico!»

David von Ballmoos si è anche sforzato di seguire un consiglio del suo fisioterapista: provare i bagni di bosco. «Senza cane, senza podcast, ma con l'orologio al polso», spiega il calciatore. Bisogna conversare con se stessi a

Continua alla pagina successiva

voce alta per mezz'ora e poi camminare in silenzio per un'altra ora e mezza. All'inizio ero scettico, ma quando ho provato, ho capito che quest'esperienza racchiude un potenziale straordinario e dà molta pace interiore e chiarezza.»

Abbandonare il ruolo di vittima

Prima dell'operazione si chiedeva spesso perché fosse successo proprio a lui. Aveva già dovuto affrontare varie lesioni complesse alla spalla. «All'inizio fingevo che tutto andasse bene», racconta David von Ballmoos. «Poi ho capito che i sentimenti come la tristezza e la rabbia bisogna esprimerli e non tenerli dentro.» Anziché abbandonarsi all'autocommiserazione, quindi, si è impegnato e ha cambiato approccio. Ha abbandonato il ruolo di vittima e ha affrontato le sfide che aveva di fronte.

In questo, il contributo di sua moglie Sabrina è stato molto prezioso. Anche i compagni di squadra della YB e il club sono rimasti al suo fianco. «Quando non ce la facevo da solo, si sono organizzati per accompagnarmi o riportarmi a casa. Abbiamo condiviso molte cose e questo ci ha reso molto uniti. Ho apprezzato moltissimo che il capitano Fabian Lustenberger mi abbia voluto vicino a lui quando ha sollevato la Coppa Svizzera. Poi c'è stato lo striscione della curva: «Forza che ce la farai – buona guarigione, David!» – è stato un sostegno importante.»

Per David von Ballmoos è importante concentrarsi sul qui e ora, senza rimuginare sulle potenziali conseguenze per la sua carriera. La schermata di blocco del suo cellulare è un leone con la frase: «Fall down seven times, get up eight» (cadi sette volte, rialzati otto). Per un portiere, una routine quotidiana, oggi più significativa che mai per David von Ballmoos.

Un piacevole aggiornamento

Questa estate abbiamo parlato con David von Ballmoos. Da allora le sue condizioni di salute sono andate via via migliorando; ci sono quindi buone possibilità di rivedere presto il numero uno nella porta dell'YB. Incrociamo le dita per lui!



Gestire la quotidianità in famiglia: con calma e ironia

Rialzarsi sempre! Vale anche per Simone Tschopp. Impiegata di commercio e fisioterapista, ha 37 anni e vive a Worb con i suoi quattro figli. Il più piccolo, Aydan, è ancora lattante. Quando si sveglia, per prima in tutta la casa, Simone Tschopp è felice. Quando tutto va bene, aiuta Melery (8), Elayne (6) e Lyra (3) a prepararsi per la scuola e l'asilo.

Non rincorrere la perfezione

Gestire tutto non è una sfida da poco. Un imprevisto con il pannolino, una baruffa tra bambini o un caso di varicella infantile mandano facilmente all'aria i programmi della famiglia. «In questi casi, improvviso», spiega Simone Tschopp. «Ho imparato a prendere le cose come vengono. Alla fine, una soluzione si trova sempre.»



Simone Tschopp ha quattro figli ed è spesso molto occupata.

«Prendo le cose come vengono.»

La ricerca di soluzioni è una parte importante della sua quotidianità: oltre al lavoro di madre, infatti, Simone gestisce con il marito uno studio di fisioterapia a Laupen, che dà lavoro a diversi dipendenti. Jonas sta in studio e si occupa dei trattamenti, mentre Simone dal cellulare gestisce il centralino. Quasi 24 ore su 24. Jonas rientra spesso tardi, perché la sera si occupa dei report e dell'amministrazione. È quindi soprattutto Simone a gestire la quotidianità in famiglia. Questa esperienza le ha insegnato a non rincorrere la perfezione. Non è che non apprezzi l'ordine. «Quando riesco a mettere un po' a posto e tenere a freno il caos, mi sento bene!»

Parliamo di Mental Load. Essere responsabile per tutti i membri della famiglia non logora? «In realtà, mi piace», spiega Simone Tschopp. «Mi piace organizzare le cose e mi sento bene anche se ho un sacco da fare. Del tempo solo per me? Non è un'esigenza forte. Ho imparato a gestire le cose con un approccio rilassato e se qualcosa non va come previsto, non mi preoccupa.»

Crearsi dei margini per ricaricare le energie

Per ricaricare le energie, Simone Tschopp ha i suoi piccoli rituali. La sera, ad esempio, mette i bambini a letto più o meno alla stessa ora e poi si concede un po' di tempo per allenarsi o guardare un documentario alla TV. Se i nonni si possono occupare dei nipotini, va volentieri

a nuotare. Inoltre, si organizza per lasciare anche al marito un po' di tempo per sé. Così nonostante l'impegno del lavoro si può allenare o fare un giro in moto nel weekend. Per la famiglia Tschopp, anche gli amici e i vicini sono molto importanti. «Sono grata per l'aiuto che mi danno quando succede qualche imprevisto.»

Agire con pragmatismo

Una sorpresa gradita, uno spazio per divertirsi e stare bene insieme – tutte cose che permettono a Simone Tschopp di ricaricare le energie. «Prendere l'iniziativa e gestire le cose con semplicità e pragmatismo», ecco la ricetta con cui affronta gli imprevisti. «A volte bisogna farsi la vita facile», spiega Simone Tschopp. Recentemente le è capitato di non avere tempo per cucinare. Allora ha portato tutti e quattro i bambini al ristorante del supermercato vicino a casa. Ovviamente hanno avuto bisogno di andare in bagno uno dopo l'altro e la più piccola si è messa a correre e a fare i capricci. Ma è stata un'esperienza divertente e i bambini tutti felici l'hanno poi raccontata al papà.

Come funzionano i nostri Centri clienti

All'inizio dell'anno abbiamo introdotto i nuovi Centri clienti. Sono nati per offrirvi una marcia in più per il servizio. Vi mostriamo i retroscena e rispondiamo alle quattro domande più frequenti.

Perché la KPT ha creato i Centri clienti regionali?

I sondaggi della clientela lo dicono chiaramente: gli assicurati desiderano risposte rapide e competenti alle loro domande, indifferente da chi le fornisce. Per questo, quest'anno abbiamo introdotto otto Centri clienti che si occupano in team delle richieste degli assicurati. La nuova organizzazione è più flessibile e consente una maggiore reperibilità e risposte più rapide. Se, ad esempio, una collaboratrice è malata oppure sta seguendo una formazione, le vostre richieste saranno gestite da un altro collega.

Se ho domande, devo rivolgermi al responsabile del Centro clienti?

No, i Centri clienti sono identificati in base al nome del responsabile, ma ogni team comprende 14 persone. Può quindi succedere che della vostra richiesta di oggi si occupi la signora Galli. E che fra due settimane, per un altro argomento, vi aiuti il signor Trezzini. Documentiamo accuratamente tutti i casi, in modo che le informazioni siano sempre disponibili e che ogni collaboratrice e ogni collaboratore vi possa seguire al meglio.

Come funzionano esattamente i Centri clienti?

Quando arriva una richiesta, la prende in carico la prima collaboratrice o il primo collaboratore disponibile. Se serve un chiarimento con un altro reparto come Esame del rischio o Incasso, procede a contattarlo. Raccoglie tutte le informazioni e vi risponde. Normalmente, quindi, non avete bisogno di interfacciarvi con più reparti. Per ogni richiesta avete un solo interlocutore.

A quale Centro clienti mi avete assegnato e come faccio a contattarlo?

Il vostro Centro clienti personale con i dati di contatto è riportato nell'app KPT, nel portale clienti KPTnet e nella vostra documentazione. Il modo più semplice per contattarlo è mandare un messaggio tramite l'app KPT, il portale clienti KPTnet oppure telefonare.



Risparmiare sui premi cambiando modello

Sapete che passare a un modello alternativo dell'assicurazione di base può farvi risparmiare? I nuovi premi e sconti vengono comunicati alla fine di settembre. Verificate se vale la pena di cambiare modello assicurativo. Il team del vostro Centro clienti personale sarà lieto di assistervi.



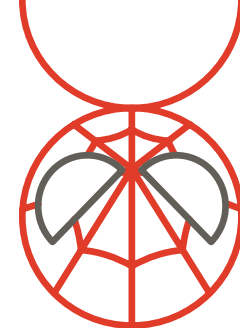
Panoramica dei modelli:
kpt.ch/cambio-di-modello

I volti dietro ai Centri clienti

Otto Centri clienti si impegnano tutti i giorni per gestire le vostre richieste. Sul nostro sito web trovate la presentazione dei responsabili dei Centri clienti e una foto dei vari collaboratori. Oltre a questo, ci sono i dati di contatto di tutti i Centri clienti.



Date un'occhiata:
kpt.ch/centro-clienti



Dire addio al vittimismo

Superate l'autocommiserazione e trasformate le vostre debolezze in punti di forza. Anche dentro di voi si nasconde un Super-Man o una Wonder Woman!

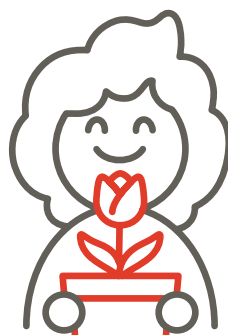
Resilienza: la forza della nostra mente

La resilienza, la capacità di resistere a livello mentale, ci permette di superare le situazioni di crisi. E di sfruttarle per migliorare. Gli psicologi hanno identificato sette atteggiamenti di base e modelli di comportamento.



Coltivare l'ottimismo

Date valore alle cose belle, anche se piccole! Vivete gli eventi positivi come se fossero tanti coriandoli colorati e lasciate che rallegrino la vostra vita.



Sviluppare una rete di contatti

Prendetevi cura dei contatti personali come se fossero fiori. Rapportatevi agli altri con disponibilità e fiducia e, se ne avete bisogno, chiedete aiuto.

Cercare delle soluzioni

Perché capita proprio a me? Anziché rimuginare, cercate una soluzione secondo il motto «Se la vita ti dà limoni, fatti una limonata».



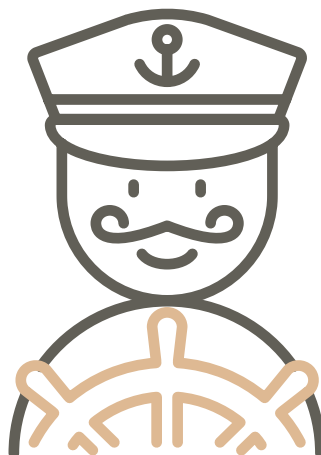
Praticare l'accettazione

Tuffatevi nel mare della vita e cavalcate le sue onde anziché cercare di fermarle. Anziché contrastare ciò che è inevitabile, risparmiate le forze.



Pianificare il futuro

Preparatevi sin da oggi alle sfide di domani. È come un'escursione in montagna: bisogna allenarsi, procurarsi l'attrezzatura e studiare il percorso.



Assumersi le proprie responsabilità

Passate all'azione. Tenete saldo il timone della vostra vita: scegliete in prima persona ciò che volete e perseguite i vostri obiettivi.

«A dire di no si impara»

Al lavoro o nella vita privata: chi dice sempre di sì rischia di sentirsi sopraffatto. Perché è così difficile mettere dei limiti? La psicoterapeuta Chow Ling Prager affronta l'argomento e dà consigli per coltivare la propria forza interiore e dire «no» con consapevolezza.



Chow Ling Prager è psicoterapeuta e coach presso WePractice a Zurigo. Dal 2009 segue persone in situazioni di sovraccarico.

Signora Prager, perché è così difficile dire di no?

Perché siamo alla ricerca di contatti stabili e vogliamo essere apprezzati e amati. Negli esseri umani, il bisogno di appartenenza ha un ruolo chiave. Tuttavia, non tutte le persone funzionano allo stesso modo: alcune sono più sicure di sé, mentre altre hanno più bisogno di sentirsi apprezzate e temono di essere rifiutate ed escluse. Inoltre, ognuno vive i sensi di colpa a modo suo.

A che cosa sono dovute queste differenze?

Dipendono da come la persona è stata socializzata e, in generale, dalla sua personalità. Le esperienze che facciamo da bambini condizionano il nostro comportamento. Chi cresce in un contesto dove non c'è spazio per le opinioni personali e i bisogni individuali, ad esempio, tenderà a sottovalutare le proprie esigenze adeguandosi alle richieste degli altri.

A volte dire di no è difficile anche per chi ha una visione equilibrata del proprio valore. Perché?

Quando riceviamo una richiesta, dobbiamo reagire rapidamente e cercare la risposta a molte domande. Sono la persona giusta? Sono in grado di fare ciò che mi viene chiesto? Ne ho il tempo e le forze? Se sì: voglio real-

mente farlo? Quali conseguenze ci saranno se dico di no? Come potrò gestirlo? Spesso mettere i propri bisogni al primo posto è difficile: le persone temono di essere percepite come egocentriche o egoiste.

Sono timori infondati?

Dipende. Chi ha una buona solidità interiore non si lascia intimorire. Queste paure sono spesso irrazionali: nella realtà non tutti i «no» vengono percepiti negativamente.

Dobbiamo dare meno importanza a ciò che gli altri si aspettano da noi?

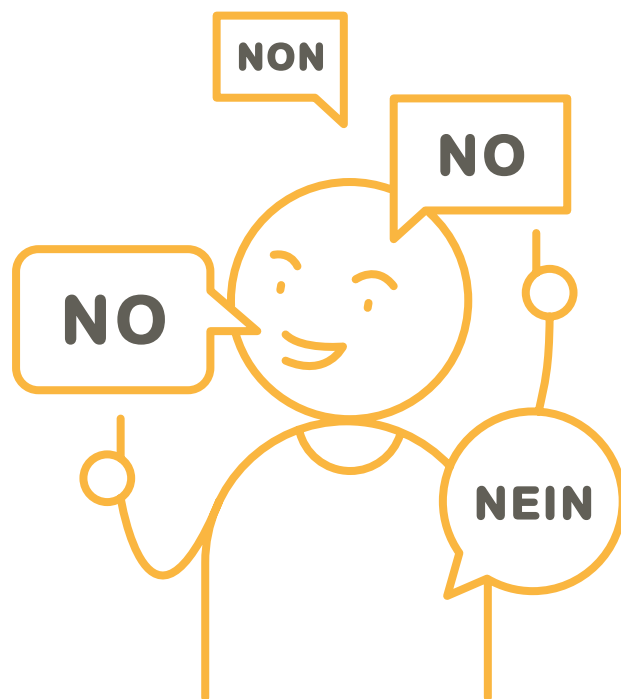
L'importante è conoscere i nostri valori e sapere quali esperienze ci hanno condizionato. Così sapremo ascoltare i nostri bisogni e, se è il caso, dire di no da una posizione di forza interiore. Si tratta di essere più coerenti con se stessi.

Che cosa consiglia alle persone che faticano a porre dei limiti?

Di concentrarsi prima di tutto su di sé e fare una lista con le situazioni in cui vivono più difficoltà. Forse scopriranno aspetti ricorrenti. Non bisogna dimenticare che l'assenza di limiti fa male alla salute, soprattutto se si è già in una situazione di difficoltà. Altrettanto importante è sapere che nessuno è perfetto e nessuno è tenuto a esserlo. Un altro aspetto chiave riguarda l'interazione. A dire di no, a stabilire dei limiti e a esprimere con chiarezza le proprie necessità si impara. Ad esempio lavorando in apposite simulazioni. Oppure allenandosi in situazioni quotidiane dove la pressione è ridotta. Il mio consiglio è di dire in modo rispettoso, ma chiaro: «No, non lo farò.» Normalmente una risposta breve e diretta come questa è più efficace di una lunga spiegazione.

Come dire di no... e sentirsi bene

Volete imparare a rispondere più spesso no a richieste e domande? Dire «no» vi costa fatica? Questi consigli fanno al caso vostro.



1. Modificate le vostre convinzioni

Vi sentite in dovere di essere sempre disponibili?
Non è così! Pensate di essere indispensabili?
Non è così!

2. Valutate bene costi e benefici

Considerate il tempo che impiegate per far fronte alle richieste altrui e mettetelo a confronto con il vantaggio che ottenete. Se non ne vale la pena, sentitevi liberi di dire di no.

3. Prendetevi un momento per riflettere

Un compito che rischia di essere la goccia che fa traboccare il vaso? È il momento di dire di no? Se non ne siete certi, prendetevi un momento per riflettere. È un importante passo in avanti, perché l'interlocutore sarà costretto a considerare l'ipotesi di un rifiuto.

4. Proponete un'alternativa

Dire di no e basta vi sembra troppo? Spiegate che la questione vi sembra importante, ma non potete farvene carico in prima persona. Proponete che sia qualcun altro ad occuparsene oppure suggerite di rimandare a quando sarete disponibili.

5. No, senza se e ma

Non cercate scuse. Non sempre serve una spiegazione esaustiva. Esprimetevi con chiarezza. Se non siete disposti ad esempio a prestare l'auto per un'escursione, va bene così.

6. Mantenetevi fermi

Considerate la possibilità che inizialmente il vostro «no» non venga accettato. L'importante è mantenersi fermi e non cedere. Dovrete lottare contro i sensi di colpa. Ma è qualcosa che si impara.

Affrontate con decisione le crisi

Le persone resilienti restano ottimiste anche nelle situazioni di crisi. Non è il vostro forte? C'è una buona notizia: a essere resilienti si impara. Leggete l'articolo su come migliorare la resilienza.



Per saperne di più:
kpt.ch/resilienza

La complementare flessibile per le spese ospedaliere

Flex, la nostra nuova assicurazione complementare delle spese d'ospedalizzazione flessibile, vi dà una marcia in più nella libertà di scelta. Vi permette di decidere tra reparto comune, semiprivato oppure privato prima di un ricovero.

Immaginate di avere bisogno di un'operazione all'anca con un ricovero di sei giorni. Forse vorrete la possibilità di scegliere il chirurgo e la tranquillità di una stanza singola nel reparto privato. Per un'operazione di routine all'appendice, invece, potrebbero bastare due o tre giorni di ricovero nel reparto comune. Con la nuova assicurazione complementare delle spese d'ospedalizzazione Flex avete la possibilità di scegliere. Potete decidere di volta in volta, subito prima del trattamento o dell'operazione, il reparto in cui farvi ricoverare.

Sempre qualcosa in più

In quanto cassa malati con una marcia in più, la KPT è sempre un passo avanti. L'assicurazione complementare delle spese d'ospedalizzazione Flex copre anche i costi per psicoterapie stazionarie e degenze per riabilitazione – nella classe di prestazioni Top anche per trattamenti ambulatoriali. Potete ad esempio scegliere il medico che preferite per un'operazione ambulatoriale al ginocchio oppure farvi rimborsare i costi per le consegne di generi alimentari e concentrarvi sulla vostra guarigione.

I vostri vantaggi in sintesi

- + Una marcia in più per la flessibilità**
Prima di ogni ospedalizzazione, potete scegliere quale livello di comfort desiderate. Se optate per il reparto semiprivato o privato, solo una piccola parte dei costi sarà a vostro carico. La stessa flessibilità si applica anche per la riabilitazione o per le degenze psichiatriche.
- + 1'000 franchi per interventi ambulatoriali**
Al giorno d'oggi, molti interventi si eseguono ambulatorialmente. Per questo, con la classe di prestazioni Top avete fino a 1'000 franchi per prestazioni supplementari (ad es. scelta del medico, spese di alloggio o consegne di generi alimentari).
- + Prestazione di capitale in caso di malattia grave**
Se vi dovesse venire diagnosticato un tumore o foste colpiti da infarto o ictus, l'ultima cosa che vorreste avere sono preoccupazioni di tipo finanziario. Per questo, nella classe di prestazioni Top, vi mettiamo a disposizione 5'000 franchi di cui potete usufruire come meglio credete.
- + Premi unisex**
Per le assicurazioni complementari le donne pagano spesso premi più alti degli uomini. Con la nostra assicurazione delle spese d'ospedalizzazione flessibile, invece, i premi sono uguali per entrambi i sessi.
- + Secondo parere e ricerca di specialisti gratis**
Non siete convinti del vostro piano di trattamento e volete il parere di un altro specialista? BetterDoc vi aiuta a trovare il migliore specialista entro 48 ore – gratuitamente.

Stipulate ora:
kpt.ch/flex1-it





**Intervista a
Felix Steinhauer,
responsabile Prodotti**

Sul mercato ci sono altre assicurazioni complementari delle spese d'ospedalizzazione flessibili. Che cosa rende Flex così speciale?

Abbiamo voluto offrire qualcosa in più rispetto agli altri prodotti flessibili. Per questo, abbiamo inserito anche le prestazioni ambulatoriali e altri servizi che danno ancora più flessibilità. In caso di ictus, infarto o tumore, ad esempio, è possibile una prestazione di capitale di 5'000 franchi. Con questo denaro, i pazienti possono tranquillamente pagarsi una stanza singola. Poi c'è la possibilità di passare successivamente a un'assicurazione complementare delle spese d'ospedalizzazione in reparto semiprivato o privato senza bisogno di esame dello stato di salute. I premi unisex, infine, danno un segnale nella direzione dell'uguaglianza tra uomo e donna.

Che vantaggi offre una polizza complementare delle spese d'ospedalizzazione flessibile?

Oggi, le persone vogliono una maggiore libertà e possibilità di scelta a seconda della situazione concreta. La nuova assicurazione complementare va in questa direzione. Un altro grande vantaggio sono i premi. L'assicurazione delle spese d'ospedalizzazione Flex è molto più economica rispetto alla classica polizza complementare delle spese d'ospedalizzazione con reparto semiprivato o privato.

Come funziona esattamente la partecipazione ai costi?

Le persone assicurate possono scegliere tra la classe di prestazioni Flex Top, la più completa, e la variante più conveniente Flex Eco. In caso di upgrade al reparto semiprivato o privato, contribuiscono ai costi con una tariffa forfettaria giornaliera. In funzione della classe di prestazioni scelta, copriamo la maggior parte delle spese. Con la classe di prestazioni Top, ad esempio, per tre giorni nel reparto semiprivato la persona assicurata paga 150 franchi al giorno. Il resto delle spese è a carico nostro. Nel reparto comune copriamo tutto – senza partecipazione ai costi a carico dell'assicurato.

BetterDoc: un secondo parere in poco tempo

BetterDoc vi aiuta a trovare i migliori specialisti. Basta che descrivate il vostro problema di salute ed entro 48 ore riceverete gratuitamente diverse potenziali alternative.



Provatelo ora:
kpt.ch/betterdoc-it

L'attività fisica fa bene alla salute mentale

Lo sport rende forti e fa bene al cuore. Ma l'attività fisica regolare fa ancora meglio: ci rende felici, migliora l'autoconsapevolezza, aiuta a vincere le paure e a pensare con chiarezza. Apporta molti diversi benefici alla psiche.

Gli esseri umani sono nati per essere in movimento. L'esercizio fisico attiva il metabolismo e favorisce moltissimi processi fisici e mentali. Lo sport stimola le cellule cerebrali e potenzia la loro interconnessione, favorisce la vascolarizzazione e migliora l'apprendimento e le capacità mentali in generale.

Una pausa per mantenere attivo il cervello

Quando attiviamo il metabolismo, il corpo smaltisce più facilmente l'ormone dello stress e produce gli ormoni della felicità: serotonina, dopamina e noradrenalina regolano importanti processi cerebrali. Migliorano la concentrazione e l'efficienza del nostro cervello e regolano il ritmo sonno-veglia, rendendoci più riposati al risveglio e più vigili durante il giorno.

«L'attività fisica riduce i pensieri negativi.»

Lo sport riduce anche l'attività della corteccia prefrontale, la parte del cervello che si trova dietro alla fronte, e le consente di prendersi una pausa. La corteccia prefrontale ha un ruolo chiave nell'interpretazione degli stimoli sensoriali e nell'elaborazione del pensiero ed è fondamentale per le attività che richiedono concentrazione e pianificazione. Al suo interno, però, sorgono anche le paure e la tendenza a rimuginare. Con l'attività fisica, questi pensieri negativi diminuiscono.

Meno paure e un umore migliore

L'insieme di tutti questi processi permette di dire che l'attività fisica ci rende più felici. Ci consente di affrontare la quotidianità con maggiore serenità e ottimismo. Non basta, ovviamente, per curare una depressione grave. Ma vari studi hanno dimostrato che può essere d'aiuto per superare tendenze depressive e malattie psichiche.

I benefici dello sport sulla mente umana non sono stati ancora completamente identificati. Ma le conoscenze di cui disponiamo ci consentono di affermare con chiarezza che l'attività fisica fa bene. Al corpo, ma soprattutto alla mente.

ActivePlus – contributi per la vostra salute

Offriamo un contributo fino a 600 franchi all'anno per l'abbonamento fitness, l'iscrizione a un'associazione sportiva e tante altre attività dedicate a movimento, alimentazione e relax.



Per maggiori informazioni:
kpt.ch/ap-it

«No a obiettivi troppo ambiziosi, sì a regolarità e costanza»



Savo Hertig è stato calciatore professionista e oggi è proprietario di *savo.ch*, uno studio di Functional Training a Berna. La KPT collabora regolarmente con lui nell'ambito della promozione della salute.

Quanto sport serve per migliorare il benessere mentale?

Non deve per forza trattarsi di sport. Per migliorare il benessere mentale basta fare più movimento. Consiglio di procedere per gradi e darsi obiettivi realistici: salire le scale anziché prendere l'ascensore o andare al lavoro in bici una volta a settimana. Poi, ogni tre settimane, si possono integrare ulteriori sane abitudini.

Perché non iniziare fin da subito con un vero e proprio programma sportivo?

Dopo l'entusiasmo dei primi momenti, molte persone cedono. È preferibile aumentare l'attività fisica poco a poco e integrarla nella quotidianità prima di passare allo sport vero e proprio.

Come trovare la motivazione?

Come per ogni cosa, serve un buon motivo. Ad esempio: «Voglio rimanere in forma per continuare ad essere d'aiuto ai figli.» È anche importante che le attività prescelte siano divertenti.

E per mantenersi costanti?

Consiglio di annotare per iscritto la motivazione iniziale e tenere un diario con i propri progressi. Che cosa ho raggiunto? Qual è il mio prossimo obiettivo? Vi sentirete più obbligati a continuare. Parallelamente si possono organizzare attività in compagnia di altre persone oppure preparare l'abbigliamento sportivo già il giorno prima.

Che altro si può fare per ottenere il massimo beneficio dall'attività fisica?

Mangiare sano. Se facciamo anche attività fisica all'aperto con gli amici, avremo ben quattro fattori insieme, faremo il pieno di dopamina e otterremo la massima soddisfazione.

Nel bosco con Savo

Combinare una passeggiata o corsa nel bosco con un allenamento: quattro videoallenamenti di Savo Hertig per uscire nella natura.



Guardate subito:
kpt.ch/pf-it



Tumori infantili: la nuova assicurazione Teddy aiuta le famiglie ad affrontarli

Se un figlio si ammala di cancro, tutta la famiglia è posta di fronte a grandi sfide. La nostra nuova assicurazione complementare Teddy vi dà una marcia in più in termini di flessibilità: una rendita mensile per potervi dedicare con tutte le vostre energie alla salute di vostro figlio.

«Vostro figlio ha il cancro.» Una frase che nessun genitore vorrebbe sentire. Tuttavia, ogni anno in Svizzera 350 bambini si ammalano di cancro. Ognuno di questi casi è un duro colpo, che fa sorgere nei genitori preoccupazioni e domande. Chiedere un part-time al lavoro? Scegliere un trattamento non coperto dall'assicurazione di base? Cercare aiuto per le faccende domestiche in modo da concentrarsi sul figlio?

Priorità a vostro figlio

Teddy – l'assicurazione complementare per i figli – vi offre flessibilità finanziaria e sicurezza in questi momenti difficili. In questo modo, l'intera famiglia può concentrarsi sulla salute del figlio, senza bisogno di preoccuparsi del denaro. Dal momento della diagnosi ricevete una rendita mensile che potete utilizzare come preferite. Importo e durata dipendono dalla classe di prestazioni che avete scelto.



I vantaggi di Teddy

- **Flessibilità:** per compensare la perdita di guadagno oppure per fare un viaggio con vostro figlio malato. Impiegate la rendita come meglio serve alla vostra famiglia.
- **Sicurezza:** la rendita viene corrisposta per tutta la durata concordata – anche in caso di guarigione o decesso.
- **Semplicità:** la stipulazione non richiede esame dello stato di salute. Non importa se esiste rischio familiare o meno, potete stipulare Teddy per ogni figlio fino al 17° anno d'età.
- **Convenienza:** i premi sono particolarmente convenienti. Il costo mensile dell'assicurazione è minore di quello di un caffè al ristorante.

Assicurate subito la vostra famiglia

Protegete vostro figlio con Teddy. Fino al 17° anno d'età potete sottoscrivere l'assicurazione anche online e senza esame dello stato di salute.



Per saperne di più:
kpt.ch/teddy1-it

Cure dentarie: per un sorriso smagliante

Avere denti sani è importante per una buona qualità della vita. Ma aiuta anche il portafoglio. Le cure dentarie, infatti, sono spesso molto costose. Un'assicurazione per le cure dentarie vi protegge quando vi serve un apparecchio, un trattamento radicolare o un altro costoso intervento.

In generale, chi ha solo l'assicurazione obbligatoria deve pagare di tasca propria le cure dentistiche. L'assicurazione di base le copre solo se sono necessarie a seguito di una grave malattia o di un incidente. Per questo, vale la pena di sottoscrivere per tempo un'assicurazione per le cure dentarie.

I vantaggi

L'assicurazione delle cure dentarie della KPT partecipa ai costi per i seguenti trattamenti:

- misure di profilassi (pulizia dei denti eseguita da dentista, igienista dentale o assistente di profilassi)
- ortognatodonzia (apparecchio fisso e trattamenti con allineatori)
- cure dentarie conservative (sigillature, otturazioni e trattamenti del canale radicolare)
- interventi chirurgici, estrazioni e impianti
- trattamenti parodontali
- interventi protesici (corone, denti a perno, barre, protesi scheletrate, splintaggi, protesi, provvisori e riparazioni)



Tre classi di prestazioni – la scelta ideale

L'assicurazione per le cure dentarie può essere scelta per adattarsi a qualsiasi esigenza e budget. Per i bambini, l'ideale è la classe di prestazioni 4 perché, come molti genitori sanno: in Svizzera i costi per un apparecchio possono facilmente superare i 10'000 franchi. In questo caso, l'assicurazione complementare copre **fino al 20° anno d'età il 75% dei costi senza limiti di importo**. L'elevato numero di prestazioni incluse rende la classe di prestazioni 4 interessante anche per gli adulti.

Contributi per anno civile

Classe di prestazioni 1: 50% delle spese di cura fino a max. CHF 500.–

Classe di prestazioni 3: 75% delle spese di cura fino a max. CHF 1'500.–

Classe di prestazioni 4: 75% delle spese di cura fino a max.

CHF 2'000.–. In più il 75% dei costi per ortognatodonzia senza limite di importo fino al compimento dei 20 anni.

Termine di carenza

Per la sottoscrizione di un'assicurazione per le cure dentarie si applicano i seguenti termini di carenza: 12 mesi per l'ortopedia mascellare, le protesi dentarie e i risanamenti dei denti in seguito a intolleranza all'amalgama, 6 mesi per le altre prestazioni.



Per saperne di più:
kpt.ch/dente



A tu per tu con i collaboratori

Pace interiore, concentrazione e tante tante idee

Stefania Grassi

Aiuta volentieri le persone a trovare la propria forza interiore, ama le nuotate nell'Aare e sviluppare nuovi prodotti assicurativi per la KPT.

«Non voglio vivere e basta, ma vivere la vita con la massima consapevolezza.» Per Stefania Grassi equilibrio, attenzione e consapevolezza sono valori importanti. Insegna yoga e la sua giornata inizia sempre con una meditazione e degli esercizi di respirazione. «Sono una grande sognatrice e tendo a distrarmi. La meditazione mi aiuta a ritrovare me stessa.» Oggi Stefania ha 33 anni e sceglie ogni mattina la priorità del giorno: a volte la calma, altre la concentrazione o l'empatia. «Ogni sera appunto tre cose di cui sono grata.» Ha scelto consapevolmente questa routine molti anni fa. Stefania insegna yoga presso la KPT e in due centri di Berna. L'elemento preferito di questa giovane donna dalle radici italiane è l'acqua: adora nuotare nell'Aare, anche in inverno, e fare surf. «L'acqua mi calma e mi permette di concentrarmi meglio.» Stefania apprezza anche il Tichu, un gioco di carte, e la lettura. E non esce mai senza un taccuino. «Ho sempre mille idee in testa. Per non dimenticarle, prendo appunti.»

La creatività ha un ruolo importante anche nel suo lavoro di product manager. «Per creare un nuovo prodotto assicurativo, mi chiedo come potremmo aiutare ancora meglio gli assicurati.» Anche l'ottimizzazione delle polizze esistenti e l'elaborazione dei documenti per le formazioni richiedono un approccio creativo. L'ultima creazione di Stefania è Teddy, l'assicurazione complementare per i figli. L'aspetto che più apprezza del suo lavoro? «La possibilità di collaborare con molte persone diverse – è questo che mi piace.» Con un contratto all'80% presso la KPT e i corsi di yoga, Stefania Grassi ha trovato un equilibrio perfetto.

Set di rulli miofasciali per allenamento e rilassamento

Concedetevi una pausa e liberatevi delle tensioni con i prodotti BLACKROLL®. Il rullo miofasciale STANDARD è uno strumento molto efficace per lavorare sui muscoli più grandi, in particolare della schiena, dei glutei e delle gambe. Per i gruppi di muscoli più piccoli, come quelli dei piedi, dei polpacci e delle braccia, è più indicato il BLACKROLL® MINI. Per lavorare in modo puntuale sui muscoli, ci sono BALL 08 e DUOBALL 08.



Un'offerta da non perdere

Approfittate del prezzo speciale esclusivo di CHF 60. – anziché CHF 100. – (incl. IVA, escl. spedizione). L'offerta è valida fino al 31 ottobre 2023 o fino ad esaurimento delle scorte. Andate sul sito blackroll.ch/kpt-fr e mettete il set nel carrello. Poi inserite il codice sconto **KPT2023**.



Ordinate subito BLACKROLL®:
blackroll.ch/kpt-fr

Magazine online



La vostra opinione ci sta a cuore

Diteci il vostro parere e scriveteci: magazin@kpt.ch

Il magazine per i clienti in formato elettronico

Preferite ricevere la versione online del nostro magazine per i clienti? Ecco come potete fare:

- Se usate il portale clienti KPTnet, effettuate il login e selezionate «Sì» alla voce «Magazine per i clienti in formato elettronico». La trovate nel riquadro «Indirizzi» dei vostri dati personali.
- Non esitate a contattare il vostro Centro clienti personale.

Saremo lieti di spedirvi per e-mail una versione online del nostro magazine per i clienti.

Un po' di misura non guasta

A volte ci vuole moderazione. Ci sono situazioni in cui dosare le energie e contenersi è meglio.

Un po' più piano



«Devo lavorare sulla motricità fine», si dice la body builder Rita. Ha stretto così forte il tubetto del dentifricio che è schizzato fuori come le ragnatele dell'Uomo Ragno.

Meno turbolenze



«Piano o gli volerà via il parrucchino», pensa Mario. Non sarebbe la prima volta che l'entusiasmo con cui maneggia il soffiatore scopre la calvizie del vicino.

Più discrezione



«Troppo muschiato», pensa il ballerino single Roberto. La signora ha accettato di ballare con lui, ma al momento del tango quel dopobarba l'ha presto fatta piroettare fra le braccia di un altro.

Due gambe contro quattro zampe



«La prossima volta mi compro un bassotto!» Tonio si disinfetta le ferite alle mani. Il suo alano «Bri-ciola» lo ha trascinato attraverso il bosco per oltre due chilometri.

La vertigine del vuoto



«Che l'ultimo energy drink fosse di troppo?», si chiede Smilla-Livia mentre si tuffa per la settima volta dal trampolino da 10 metri e volteggia sopra la piscina.

Prudenti al volante



«Oops», dice Jean-Jacques guardandosi alle spalle. Si è appisolato alla guida del suo potente trattore e ha arato la terrazza del ristorante di paese e una striscia di terra del cimitero.

Quando di meno è meglio



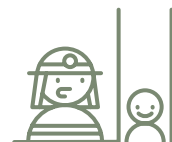
«Ti va un gelato?» Daniel cerca di consolare il figlio. Voleva sollevarlo e farlo volare in aria come quando era piccolo. Ma nella casa nuova il soffitto è più basso.

Senza bassi e surround



«Era la canzone di «Love Actually?»» La capa si è affacciata e aspetta una risposta. Ulf ha decisamente sottovalutato la potenza degli altoparlanti del nuovo laptop.

Introvabile



«Un vero talento per il nascondino», pensa Zsófia mentre i pompieri liberano suo figlio che è rimasto per quattro ore bloccato nell'intercapedine di un muro.