



# Persone assicurate 70+

## Quotidianità all'insegna della sicurezza

### Il concetto in breve

Oggi, rispetto al passato, viviamo più a lungo e invecchiamo meglio. Il nostro obiettivo è quello di aiutarvi a conservare la salute e l'indipendenza nonché a curare eventuali malattie in modo tempestivo, mirato e ottimale.

Un sondaggio condotto nel 2012 dall'Osservatorio svizzero della salute (Obsan) rivela che quasi il 70% delle persone della terza età si sentono in forma benché affette da una o più malattie.

Ogni essere umano invecchia in modo diverso. Alcuni disturbi o cambiamenti fisici sono molto comuni e praticamente inevitabili in età avanzata, come ad esempio la riduzione dell'acuità visiva, l'ipertensione o le difficoltà motorie. Tali limitazioni possono essere fastidiose e influire negativamente sulla qualità della vita.

Ci sono tuttavia vari modi per preservare il più a lungo possibile la propria autonomia. Qui di seguito vi presentiamo dei servizi che vi aiutano a conservare la mobilità e a far fronte alla quotidianità nonostante eventuali disabilità.

### Consigli pratici

La CONCORDIA propone ai propri assicurati a partire dai 70 anni un servizio di consulenza personalizzata e informazioni di approfondimento sulla vecchiaia.

#### Evitare le cadute

- Vi consigliamo personalmente su questioni inerenti alla prevenzione delle cadute.
- Potete contribuire alla riduzione del rischio di caduta sottoponendovi regolarmente a test della vista, facendo controllare periodicamente le prescrizioni dei farmaci dal medico o dal farmacista di fiducia ed effettuando esercizi motori proposti dal «prisma della mobilità» della CONCORDIA.
- Se necessario, organizziamo un sopralluogo a domicilio eseguito da un fisioterapista della Lega svizzera contro il reumatismo che verifica i pericoli d'incendio della vostra abitazione e vi propone misure concrete per eliminarli. I costi del sopralluogo sono a carico della CONCORDIA.

#### Convivere con una malattia cronica

- Dovete seguire delle terapie e delle cure o assumere regolarmente farmaci? concordiaCoach vi propone una consulenza personalizzata e un sostegno mirato.
- L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) raccomanda alle persone affette da malattie croniche di sottoporsi alla vaccinazione profilattica contro l'influenza stagionale da metà ottobre a metà novembre.
- Qualora vi siano prescritti dei medicinali, optate preferibilmente per dei generici. L'acquisto presso una farmacia per corrispondenza vi consente inoltre di beneficiare di sconti supplementari.

#### Conservare l'autonomia nella quotidianità

- Esistono diversi uffici, associazioni o enti che propongono consulenze personalizzate alle persone anziane per le questioni d'ordine finanziario, giuridico e sociale.

## Maggiori informazioni



Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo

La CONCORDIA, in collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo, offre una consulenza personale specifica sulle cadute. Siamo raggiungibili da lunedì a venerdì dalle 08.00 alle 12.00 e dalle 13.30 alle 17.00 al numero di telefono **+41 41 228 09 94**.

concordiaCoach

Scoprite se il coach personale è una forma di supporto adatta a voi con l'aiuto del nostro questionario sul sito [www.concordia.ch](http://www.concordia.ch).

CONCORDIA

Consigli per risparmiare **nell'acquisto di medicinali**.

Ricerca online di **medicamenti e generici**.

**Vaccinazione profilattica contro l'influenza stagionale**.

zur Rose

Farmacia per corrispondenza **Zur Rose** (disponibile in tedesco e francese): ordinate i vostri medicinali online e realizzate interessanti economie.

xtrapharm  
Die Versandapotheke mit xtra-Leistungen

Farmacia per corrispondenza **xtrapharm** (disponibile in tedesco): ordinate i vostri medicinali online e realizzate interessanti economie.



Se avete delle domande, contattateci per iscritto all'indirizzo [bussolasalute@concordia.ch](mailto:bussolasalute@concordia.ch).

## Appunti personali

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**CONCORDIA**

Degna di fiducia

Bundesplatz 15 · 6002 Lucerna · Telefono +41 41 228 01 11  
info@concordia.ch · www.concordia.ch