

Promemoria Conto della salute e Bonus del conto della salute.

Il Conto della salute e il bonus del Conto della salute comprendono prestazioni supplementari facoltativi riguardanti le tematiche promozione della salute e prevenzione.

Conto della salute.

Gamma d'offerta ed entità dell'offerta.

Gamma d'offerta ¹	Economy	Balance	Premium
Famiglia Fitness Movimento Varie	50%, max. CHF 300/anno civile (fitness, movimento, varie ognuno max. CHF 150)	50%, max. CHF 500/anno civile (fitness, movimento, varie ognuno max. CHF 250)	50%, max. CHF 700/anno civile (fitness, movimento, varie ognuno max. CHF 500)
Check-up CSS²		1 check-up Balance ogni 3 anni civili assicurati. Assunzione dei costi 80%, max. CHF 720	1 check-up Premium ogni 3 anni civili assicurati. Assunzione dei costi 100%, max. CHF 1800

¹ Le attività che vengono sostenute e le offerte dei vari ambiti del Conto della salute sono elencate sul retro.

² Offerta per gli assicurati con Assicurazione ospedaliera myFlex Balance risp. Premium in combinazione con l'Assicurazione ambulatoriale myFlex.

Condizioni d'offerta

Si giovano del Conto della salute gli assicurati che hanno stipulato sia l'Assicurazione ambulatoriale che quella ospedaliera myFlex. Il livello assicurativo scelto (Economy, Balance, Premium) dell'Assicurazione ospedaliera myFlex determina il livello dell'offerta (Economy, Balance, Premium) del Conto della salute.

Per gli assicurati che hanno stipulato l'Assicurazione CSS Standard, l'Assicurazione CSS Standard plus, l'Assicurazione ospedaliera semiprivata o privata, vale il livello d'offerta Balance del Conto della salute (tuttavia senza check-up). Le prestazioni, nonché l'importo massimo per anno civile, possono essere richiesti soltanto una volta, anche se sono stati stipulati diversi prodotti che danno diritto al Conto della salute.

Conto della salute.

Attività e offerte sostenute per le varie gamme d'offerta (concerne corsi in gruppo, se non notato diversamente).

Gamma d'offerta	Attività, Offerta	Fornitori concernere (fornitori in Svizzera, se non notato diversamente), note
Famiglia	Preparazione al parto	Tutti gli offerenti o fornitori di prestazioni a condizione che la CSS non sia a conoscenza di referenze negative
	Ginnastica preparto e postparto	
	Puericultura consulenza per l'allattamento, massaggi di neonati	
	Nuoto per bambini fino al 7° compleanno (con e senza accompagnamento)	
	Corsi di movimento e sviluppo per bambini fino al 5° compleanno (con accompagnamento; ad esempio ginnastica genitore-bambino)	
	Abituarsi all'acqua e di nuoto per bambini affetti da malattie respiratorie	Lega polmonare
	Agopuntura come preparazione al parto	Levatrice o terapeuta con riconoscimento RME
	Pronto soccorso bambini	Corsi delle associazioni dei samaritani
	Programmi di gruppo multidisciplinari per bambini e adolescenti sovrappeso	Offerenti regionali dell'Associazione svizzera obesità nell'infanzia e nell'adolescenza (akj)
Fitness	myStep. Indennità passi	Un'offerta all'interno del portale clienti myCSS (my.css.ch). Indennità passi via contapassi compatibile con myStep: CHF 0.40 per giorno (10 000 passi e più al giorno); CHF 0.20 per giorno (7500–9999 passi al giorno); (www.css.ch/mystep)
	Abbonamenti a centri fitness (allenamento individuale per la salute con attrezzi)	Qualitop, Fitness-Guide, Abbonamenti annuali e semestrali
	Corsi di fitness (Pilates incl.)	Qualitop, Fitness-Guide, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Corsi di danza	Membri della TANZ Associazione Svizzera TAS
Movimento	Corsi profilassi cadute e training equilibrio	Pro Senectute, Lega svizzera per la lotta contro il reumatismo, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Ginnastica dorsale e di portamento, Spiraldynamik®	Qualitop, Fitness-Guide, Lega svizzera per la lotta contro il reumatismo, Pro Senectute, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Ginnastica e fitness acquatica (p.e. Acqua-jogging, Acqua-pilates)	Qualitop, Fitness-Guide, Lega svizzera per la lotta contro il reumatismo, Pro Senectute, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Prevenzione dell'osteoporosi, osteogym	Lega svizzera per la lotta contro il reumatismo, ospedali e cliniche, Qualitop, Fitness-Guide, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Feldenkrais	Istruttori diplomati dell'Associazione svizzera Feldenkrais (SFV), Qualitop, Lega svizzera per la lotta contro il reumatismo, offerenti riconosciuti dalla CSS
Varie	Yoga	Membri di Yoga Svizzera, istruttori raccomandati dall'Associazione Svizzera Yoga, Qualitop, Fitness-Guide, offerenti riconosciuti dalla CSS

Gamma d'offerta	Attività, Offerta	Fornitori concernere (fornitori in Svizzera, se non notato diversamente), note
Varie	Training autogeno	Membri della Società svizzera dei medici e psicoterapisti praticanti il training autogeno e i metodi affini SGAT, Qualitop, Fitness-Guide, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Consulenza di sofrologia (programma di rilassamento)	Offerenti riconosciuti dalla CSS
	Antistress/MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)	Psicologi e psicoterapeuti o medici (ambito specialistico psichiatria), membri della associazione MBSR e paarlife, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Corsi di pronto soccorso e per samaritani	Tutti gli offerenti, nella misura in cui la CSS non sia a conoscenza di referenze negative
	Alimentazione (corsi in gruppo e consulenza individuale)	Membri Associazione Svizzera delle/dei Dietiste/i (SVDE-ASDD), dietisti diplomati SPF, ospedali (consulenza alimentare ambulatoriale), Rebalance, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Allergia	aha! Centro Allergie Svizzera (dall'01.10.2020)
	Respirazione	Membri dell'Atemfachverband Schweiz (AFS), Qualitop, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Check-up medico della salute	Medici
	Vaccinazioni profilattiche medicalmente riconosciute e vaccinazioni protettive medicalmente raccomandate per ferie e viaggi all'estero	Medici. Nota: Per gli assicurati myFlex, i contributi per le vaccinazioni sono sostenuti dall'Assicurazione ambulatoriale myFlex e non dal Conto della salute.
	Servizi delle farmacie (check up, consulenze e vaccinazioni)	Farmacie (dall'01.10.2020), maggiori informazioni in css.ch/contodellasalute
	Disassuefazione	Lega svizzera contro il cancro, Centro anti-tabacco Svizzera, Associazione svizzera contro la tubercolosi e le malattie polmonari, Lega Vita e Salute, Lega polmonare, centri sanitari cantonali, Krebshilfe Liechtenstein, Toppharm farmacie, Abaris e Allen Carr's Easyway
	Programmi di allenamento per rafforzare i muscoli della vescica e del bacino	Tutti gli offerenti a condizione che la CSS non sia a conoscenza di referenze negative
	Zilgri (esercizi di respirazione e portamento)	Membri dell'Associazione internazionale Zilgri, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Ginnastica e nuoto per persone affette dal morbo di Bechterew	Istruttori della Società svizzera morbo di Bechterew, offerenti riconosciuti dalla CSS
	Ginnastica e nuoto cardiaco	Gruppi cardiaci riconosciuti dalla Lega svizzera di cardiologia
	Continuare il cammino fiduciosi (programma di sostegno psicosociale)	Lega svizzera contro il cancro
	Movimento e sport per persone affette da cancro	Lega svizzera contro il cancro
	Corsi sulla demenza	Istruttori EduKation demenz, Croce Rossa Svizzera CRS Cantone VD
	Corso per l'autogestione e la competenza in materia di salute in caso di malattia cronica (Evivo)	Associazione «Evivo Netzwerk»
	Corso di base per familiari curanti (Migros)	Scuola Club Migros

Conto della salute.

Attività e offerte sostenute per le varie gamme d'offerta.

Gamma d'offerta	Attività, Offerta	Fornitori riconosciuti, note
Check-up CSS	Fare il punto della situazione di salute su tematiche come medicina, alimentazione, movimento e gestione dello stress. Check-up Balance: ½ giorno Check-up Premium: 1 giorno (2x½ giorno)	Effettuazione da parte di un offerente stabilito dalla CSS. Ulteriori informazioni e iscrizione: solo tramite il Contact Center per Check-up CSS 0844 277 772

Bonus del Conto della salute.

Gamma d'offerta ed entità dell'offerta.

Gamma d'offerta	Entità dell'offerta
Società sportiva¹ Contributi per un'affiliazione attiva a una società sportiva in Svizzera ¹	50%, max. CHF 100/anno civile
Palestra di arrampicata (arrampicare, bouldering)² Contributi per un abbonamento stagionale o annuale presso una palestra di arrampicata pubblica, in Svizzera ²	
Piscina all'aperto/al coperto³ Contributi per un abbonamento stagionale o annuale presso una piscina pubblica, all'aperto o al coperto, in Svizzera ³	
Pass svizzero per lo sci di fondo e abbonamento stagionale locale⁴ Contributi al Pass svizzero per lo sci di fondo svizzero e all'abbonamento stagionale locale di Loipen Schweiz e delle sue organizzazioni regionali	
myStep. Contapassi (www.css.ch/mystep) Contributo per contapassi elettronico compatibile con myStep per le assicurate e gli assicurati con sincronizzazione dei passi myStep nel portale clienti myCSS	CHF 50 per ogni 3 anni civili assicurati

¹ Il contributo può ess. per affiliazioni annuali; anche per importi parziali in caso di adesione all'asso. nel corso dell'anno. Non tutti i tipi di sport perm. di beneficiare del bonus del Conto della salute. La preghiamo di rivolgersi per informazioni al Contact Center (0844 277 277) o alla sua agenzia.

² Il contributo può essere per abbonamenti con ingresso illimitato almeno per 3 mesi presso una palestra di arrampicata pubblica, situata in Svizzera e con prezzi d'ingresso ufficiali. Non vi sarà alcun contributo per altri tipi di abbonamento, ingressi singoli o altre istituzioni.

³ Il contributo può essere per abbonamenti con ingresso illimitato per un'intera stagione balneare o per un anno intero presso una piscina pubblica, all'aperto o al coperto, situata in Svizzera e con prezzi d'ingresso ufficiali. Non vi sarà alcun contributo per altri tipi di abbonamento, ingressi singoli o altre istituzioni.

⁴ Il contributo può essere per il Pass svizzero per lo sci di fondo e per l'abbonamento stagionale locale. Nessun contributo per il biglietto settimanale e il Loipenticket (giornaliera).

Condizioni d'offerta

Gli assicurati myFlex aventi il Conto della salute Balance o Premium con Assicurazione ospedaliera myFlex Balance risp. Premium in combinazione con l'Assicurazione ambulatoriale myFlex si possono giovare anche del bonus del Conto della salute se hanno stipulato anche un'Assicurazione per decesso o invalidità con un'Assicurazione per medicina alternativa myFlex o un'Assicurazione per cure dentarie della CSS.

Gli assicurati con un'Assicurazione CSS Standard oppure un'Assicurazione CSS Standard plus si possono giovare anche del bonus del Conto della salute se in più hanno anche stipulato l'Assicurazione per emergenze e l'Assicurazione per cure e assistenza, l'Assicurazione per medicina alternativa (edizioni 01.2001; 01.2017) nonché l'Assicura-

zione per decesso o invalidità. In luogo dell'Assicurazione per medicina alternativa si può scegliere l'Assicurazione per cure dentarie.



Informazioni tramite:

Il Contact Center 0844 277 277

La sua agenzia CSS www.css.ch/agenzia
www.css.ch/contodellasalute

Il suo Portale clienti su my.css.ch

L'offerta e le condizioni del Conto della salute e del bonus del Conto della salute sono stabiliti dalla CSS e possono in ogni momento essere variati dalla stessa. Tali modifiche non costituiscono motivo di disdetta. Sono esclusi dalla copertura assicurativa trattamenti che il terapeuta applica su se stesso (autoterapia), trattamenti che il fornitore di prestazioni esegue per tutti i suoi parenti (ad esempio familiari in linea ascendente e discendente), nonché le persone appartenenti alla famiglia per matrimonio. Fanno parte di questa esclusione anche i trattamenti di partner di concubinato e di partner registrati. Costituiscono la base in tal senso le informazioni relative al Conto della salute risp. alle prestazioni complementari e supplementari contenute nelle Condizioni generali d'assicurazione (CGA) risp. nelle Condizioni supplementari (CS) dei prodotti assicurativi necessari, ai sensi della Legge federale sul contratto d'assicurazione (LCA).