

2017

Liste der von SWICA unterstützten Gesundheitsvorsorge.

SWICA stellt nicht die Krankheit, sondern die Gesundheit ihrer Kunden ins Zentrum und unterstützt sie deshalb mit attraktiven Beiträgen an die Gesundheitsvorsorge.

Ihre SWICA-Vorteile



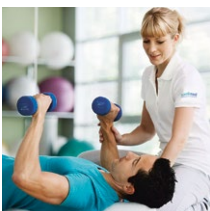
Ausgezeichnete Qualität

SWICA ist stolz, bei unabhängigen Umfragen wie jenen von Comparis, K-Tipp oder amPuls regelmässig Bestnoten bezüglich Kundenzufriedenheit und Image zu erhalten. Diese Auszeichnungen sind Ansporn für SWICA, sich weiterhin für den besten Kundenservice und die beste Qualität einzusetzen.



Weltweiter Kundenservice rund um die Uhr

Bei Fragen zu Ihrem Versicherungsschutz steht Ihnen der SWICA Kundenservice 7x24 zur Verfügung. Zum Thema Gesundheit berät Sie die telefonische Gesundheitsberatung sante24.



Gleichstellung von Schul- und Komplementärmedizin

SWICA steht für die Verbindung von Schul- und Komplementärmedizin ein. Gut ist, was der Gesundheit nützt. Deshalb unterstützt SWICA alternative Therapiemethoden und stellt diese der Schulmedizin gleich.



Einzigartiges BENEVITA Bonusprogramm

Mit dem BENEVITA Bonusprogramm können Sie die Prämien ausgewählter Zusatzversicherungen durch Ihr gesundheitsorientiertes Verhalten aktiv beeinflussen. BENEVITA bietet Ihnen personalisierten und relevanten Inhalt zu Gesundheitsthemen und unterstützt Sie auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden und Engagement.

Förderung Ihrer Gesundheit.



Wer etwas für seine Gesundheit unternimmt, im Sinne der Steigerung der eigenen Gesundheitskompetenz, wird von SWICA aktiv unterstützt. Darum leistet SWICA wertvolle Beiträge an Massnahmen, die mithelfen, die Gesundheit zu erhalten und zu fördern.

Unsere Leistungen

Fitness, Entspannungstechniken, gesunde Ernährung und weitere gesundheitsfördernde Aktivitäten stehen allgemein im Trend. SWICA unterstützt Sie in Ihrer persönlichen Gesundheitsvorsorge, die keine gesetzliche Pflichtleistung darstellt, mit grosszügigen Beiträgen. Aus COMPLETA PRAEVENTA erhalten Sie 50 % bis CHF 500.– pro Jahr (bis CHF 300.– pro Vorsorgeart) und aus OPTIMA zusätzliche 90 % bis CHF 300.– pro Jahr. Bitte reichen Sie dazu die entsprechenden Nachweise (z. B. Kursausweise, Rechnungen und Quittungen etc.) ein. Davon abweichende Leistungen werden bei den spezifischen Massnahmen erwähnt.

SWICA beteiligt sich an den nachfolgenden Gesundheitsangeboten sofern sie bei SWICA-anerkannten Partnern und Anbietern durchgeführt werden. Sie finden die umfangreiche Liste der SWICA-anerkannten Partner und Anbieter online unter www.swica.ch/gesundheitsvorsorge oder in der SWICA Gesundheits-App. Sie erhalten die gewünschten Informationen auch von Ihrem SWICA-Kundendienst. Die Telefonnummer finden Sie auf Ihrer SWICA Versichertenkarte oder Ihrer Versicherungspolice.

Bewegung und Kräftigung

Aktive Bewegung und gezielter Kraftaufbau spielen eine wichtige Rolle bei der persönlichen Gesundheit und bei der Verminderung sogenannter «nicht übertragbarer Krankheiten», wie z. B. Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck. SWICA unterstützt daher gesundheitswirksame Bewegungs- und Kräftigungsangebote:

- Jahres- und Halbjahresabonnemente für regelmässiges Fitnesstraining in einem SWICA-anerkannten Fitnesscenter
- Nachfolgend aufgeführte Bewegungsangebote bei einem SWICA-anerkannten Partner und Anbieter:

Aerobic

Aqua-Fit/ Aqua-Training

Babyschwimmen

Feldenkrais

Fitnesskurse

Funktionales Training

Heileurythmie

Nordic Walking/ Walking

Personal Training

Rückengymnastik/ Rückenaufbautraining

- Sport ist ein wichtiger Bestandteil einer umfassenden Bewegungsförderung. Daher beteiligt sich SWICA bei bestimmten Sportverbänden mit Pauschalbeiträgen gemäss besonderen Vereinbarungen.

Ernährung

Die Art der Ernährung spielt eine zentrale Rolle für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Ein ausreichendes Ernährungswissen bildet die Voraussetzung für ein nachhaltig gesundes Ernährungsverhalten. Darum unterstützt SWICA verschiedenste Aktivitäten für eine bewusste und gesunde Ernährung:

- Ernährungsanalyse und -beratung, durchgeführt von SWICA-anerkannten Ernährungsberatern und -beraterinnen
- Teilnahme an mindestens dreimonatigen Kursen, die von «Weight Watchers» durchgeführt werden
- Adipositas-Lager für Kinder bis 18 Jahre
- Ernährungsberatung Ayurveda, TCM und TEN durch einen SWICA-anerkannten Leistungserbringer



Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens

Wir sind im Alltag unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt, weshalb es wichtig ist einen Ausgleich dazu zu finden und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Daher unterstützt SWICA auch Ihr regelmässiges Engagement für Entspannung und Steigerung Ihres Wohlbefindens:

■ Jahres- und Halbjahresabonnemente für Hallen-, Thermalbäder und Saunen

■ Angebote zur Entspannung und Steigerung des Wohlbefindens bei einem SWICA-anerkannten Partner und Anbieter:

Achtsamkeitstraining (MBSR)	Craniosacral-Therapie	Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson
Akupressur	Dorn- / Breuss-Therapie	Qigong
Akupunkt(ur)massage	Erste Hilfe mit Homöopathie	Reflexzonenmassage
Alexander-Technik	Farbtherapie	Reiki
An-Mo / Tui-Na	Fussreflexzonen-Massage	Rolfing/ Strukturelle Integration
Aroma-Therapie	Heilpflanzenkurs	Schüsslersalze in der Heimanwendung
Atemgymnastik	Klassische Massage	Shiatsu
Autogenes Training	Kneipp-Therapie	Tai-Chi
Ayurveda-Massage	Magnetfeldtherapie	Tomatis
Babymassagekurs	Manuelle Lymphdrainage	Touch for Health
Bachblütenkurs	Musiktherapie	Wickel und Kompressen
Bindegewebs- und Faszienmassage	Pilates	Yoga
Brain Gym	Polarity-Gruppen	

Prävention

Zur Prävention zählen Massnahmen, die spezifisch versuchen das Auftreten und die negativen Auswirkungen von bestimmten Gesundheitsstörungen und Krankheiten zu verhindern. SWICA beteiligt sich an folgenden Präventionsmassnahmen die durch einen SWICA-anerkannten Partner und Anbieter durchgeführt werden:

Asthmaberatung	Entwöhnung von Suchtmitteln	Rheumaschwimmen
Atemtherapie bei Atemwegs- erkrankungen	Gedächtnistraining bei Demenz	Rückenschule / Haltungsgymnastik
Augentraining / Visualtraining	Herzgruppen	Spiraldynamik
Bechterew-Turnen	Krebssportgruppen	Sturzpräventionskurse
Beckenbodengymnastik	Osteoporose-Turnen	Umgang mit chronischen Schmerzen
	Prädiabetesprogramme	

Medizinische und gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen

SWICA beteiligt sich an bestimmten Vorsorgeuntersuchungen, die der Früherkennung einer Krankheit dienen (Check-up) und keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen, aus der COMPLETA PRAEVENTA mit 90 % der Kosten bis max. CHF 500.- innerhalb von 3 Kalenderjahren sowie aus der OPTIMA mit 90 % der Kosten.

Ärztlich empfohlene Reiseschutz- sowie Schutzimpfungen

SWICA beteiligt sich an Reiseschutz- sowie Schutzimpfungen, die keine gesetzliche Pflichtleistung darstellen, aus der COMPLETA PRAEVENTA mit 90 % der Kosten bis max. CHF 200.- pro Kalenderjahr sowie aus der OPTIMA mit 90 % der Kosten.

Mutterschaft

SWICA unterstützt verschiedene Angebote im Rahmen der Geburtsvorbereitung, Begleitung und Nachbetreuung die durch einen SWICA-anerkannten Partner und Anbieter durchgeführt werden:

Beckenbodengymnastik	Rückbildungsgymnastik	Stillberatung
Geburtsvorbereitung	Schwangerschaftsgymnastik	

Gesundheitsfragen.

Die telefonische Gesundheitsberatung sante24 steht Ihnen 365 Tage im Jahr rund um die Uhr unter der Telefonnummer +41 (0)44 404 86 86 zur Verfügung – weltweit. Auf Wunsch wird ein Termin in einem Gesundheitszentrum oder bei einem Arzt aus dem SWICA-Partnernetz vereinbart. Bitte haben Sie die SWICA-Servicekarte immer dabei.

Allgemeine Bestimmungen

Ergänzend zu diesen Informationen gelten die Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) und die Zusatzbedingungen (ZB) zur Krankenpflegeversicherung COMPLETEA PRAEVENTA und OPTIMA mit dem auf Ihrer Versicherungspolice aufgedruckten Ausgabedatum.

Ihre nützlichen Begleiter: Die SWICA Apps

swica.ch/app



Mit der neuen SWICA Rechnungs-App können Sie Ihre Rückforderungsbelege einfach und bequem mit dem Smartphone oder Tablet fotografieren und an SWICA übermitteln. Sie behalten so stets den Überblick über Ihre eingereichten Rechnungen und können den Bearbeitungsstand der Leistungsabrechnung verfolgen.



Die SWICA Gesundheits-App verbindet Sie auf Knopfdruck mit dem Kundenservice 7×24 und der telefonischen Gesundheitsberatung sante24. Ausserdem erhalten Sie laufend Informationen über interessante Themen und vergünstigte Angebote rund um das Thema Gesundheit.

SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist

Telefon 0800 80 90 80 (7x24h), swica.ch

