

---

## Comunicato stampa

20 agosto 2015

---

«La mia EGK» ora anche per il computer

### **La EGK-Cassa della salute lancia la web App per la promozione della salute**

**Dal lancio del 2013 l'App «La mia EGK» ha offerto il suo sostegno via smartphone a numerosi utenti, per accompagnarli in uno stile di vita sano. Ora «La mia EGK» è anche disponibile come web App per essere utilizzata sul computer.**

La casella di posta in entrata trabocca, l'ordine del giorno anche e il vostro capo si aspettava già di trovare sulla sua scrivania ieri l'incarico di cui avete discusso solo oggi. A mezzogiorno avete appena il tempo per un sandwich veloce alla scrivania e la riunione del pomeriggio dura ancora fino a sera. A volte la routine quotidiana frenetica non rende semplice condurre uno stile di vita sano. Forse un personal trainer potrebbe essere d'aiuto.

Finora gli utenti dell'App «La mia EGK» hanno usufruito tramite smartphone di un tale coach della salute, che non solo è in grado di offrire consigli sportivi e piani di allenamento, ma sa anche integrare il piano alimentare di ricette saporite con erbe officinali e in caso di lesioni sportive o di un'influenza presta il suo aiuto con un completo compendio terapeutico per l'autocura. Gli assicurati EGK dispongono inoltre di un canale di contatto digitale con il loro assicuratore malattia e possono persino trasmettere per via digitale giustificativi per il rimborso – in futuro quindi i francobolli non saranno più necessari! Adesso anche gli utenti consapevoli della propria salute senza smartphone possono provare il piacere di questo personal trainer digitale. Dal 20 agosto 2015 «La mia EGK» è disponibile all'indirizzo web [mia.egk.ch](http://mia.egk.ch) anche come web App e può essere utilizzata sul computer.

Puntualmente per il lancio sono stati ampliati i piani di allenamento già presenti per i tipi di sport quali jogging, walking, andare in bicicletta o sci di fondo: «La mia EGK» addestra ora attraverso numerosi esercizi anche all'allenamento di forza con il peso del corpo. Uno strumento pratico: poiché non occorrono attrezzi, gli esercizi, adattabili a ogni livello di forza, possono essere svolti proprio ovunque: in ufficio, nel soggiorno di casa o in spiaggia durante le vacanze – con «La mia EGK» il fitness è sempre a portata di mano. «Per la EGK come cassa della salute la prevenzione delle malattie è una questione importante», dice Stefan Kaufmann, vice-direttore della EGK-Cassa della salute. «L'idea vincente è affrontare la salute in modo divertente e in questo l'App «La mia EGK» è di grande aiuto.»

#### **Per informazioni, gli operatori dei media possono rivolgersi a:**

EGK-Cassa della salute, Ursula Vogt, Direttrice della comunicazione, Brislachstrasse 2,  
4242 Laufen, telefono 061 765 51 14, cellulare 079 734 96 19, [ursula.vogt@egk.ch](mailto:ursula.vogt@egk.ch), [www.egk.ch](http://www.egk.ch)

*Circa 100 000 persone hanno una copertura assicurativa obbligatoria presso la EGK Assicurazioni di base; circa quattro quinti di loro hanno anche un'assicurazione complementare EGK.*

*La EGK-Cassa della salute si distingue per essere espressamente a favore delle pari opportunità tra la medicina tradizionale e quella complementare.*