

sodalis extra

Unsere Tipps und News extra für Sie

Oktober 2022



- Prämien 2023
- Profitieren mit sodalis
- Steneman Glaciara
- News und Tipps

Bellwald 1.635 m
Märjela 2.364 m
Moosfluh 2.334 m
Gnifflhorn 2.451 m
... 2.422 m
... 1.326 m

Steneman - Abenteuer online. • Share Your Steneman
Partagez votre aventure Steneman en ligne.
di Steneman online.

Auf Kurs in Sachen Digitalisierung

Werte Mitglieder

Ein Leben ohne Computer, Smartphone oder Tablet ist heutzutage quasi undenkbar. Dokumente werden digital versendet und kaum mehr ausgedruckt, die Kommunikation läuft über Chats und Formulare füllt man am PC aus. Auch in der sodalis bleiben wir in Sachen Digitalisierung und digitale Transformation stets am Ball und sind sogar eine der ersten und einzigen Krankenversicherer, die aktuell ein digitales Grundversicherungsmodell anbietet. Nach dem Kundenportal, der mySodalis-App und Digimed folgt schon bald unser nächster Streich: Der Chatbot, der Sie künftig berät und unterstützt.



Nichtsdestotrotz bleiben wir an unseren 11 Geschäftsstellen präsent und sind persönlich für Sie da. Denn nichts geht über eine individuelle Beratung, wenn es um den Abschluss oder die Optimierung Ihrer Krankenversicherung geht. Unsere kompetenten Fachpersonen nehmen sich gerne die nötige Zeit für Sie, um Sie professionell durch den Dschungel von Modellen, Franchise und Zusatzversicherung zu führen. Gerade in Zeiten, wo die Gesundheitskosten stetig wachsen und somit die Prämien ebenfalls, ist

Prämien-News 2023

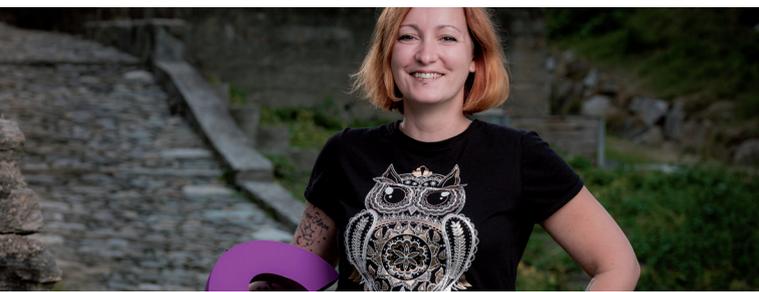
- ! **Rund 3 %** Prämienerrhöhung in der Grundversicherung
- ! **Neu:** im Hausarztmodell (Medicasa): 8,75 % Rabatt statt 8 % gegenüber dem Standardmodell
- ! **Neu** für 19-25-jährige junge Erwachsene: 1 % mehr Rabatt
- ! **Keine weitere Anpassung** in den Zusatzversicherungsprodukten ausser Sana Plus (+4 %)

ein beratendes Gespräch äusserst hilfreich. Obschon die Grundversicherung eine Zunahme von 3 % erfährt, haben Sie die Möglichkeit, mit Alternativmodellen zu sparen. So haben wir zum Beispiel den Rabatt im Hausarztmodell erhöht, so dass Sie damit gegenüber dem Standardmodell neu 8,75 % sparen. Auch die jungen Erwachsenen profitieren von neu 22 % günstigeren Prämien. Details zur Prämienentwicklung sowie Prämienerspar-Beispielen, weitere Tipps, Kundenaktionen und der Erlebnisbericht von unserer ersten Gold-Stonewoman finden Sie in dieser Ausgabe des sodalis extra.

Wir wünschen Ihnen unterhaltsame Lektüre.

Matteo Kalbermatten
Geschäftsführer

Mein Tipp: Prämien sparen leicht gemacht



Claudia Furrer, Geschäftsstellenleiterin Saastal

Mit Alternativmodellen fahren Sie weitaus günstiger

Haben Sie sich auch schon überlegt, ins Hausarzt-, Telmed- oder ins Digimed-Modell zu wechseln? Ein Vergleich lohnt sich allemal, denn mit unseren äusserst attraktiven Alternativmodellen können Sie in der Grundversicherung bis zu 43 % gegenüber dem Standardmodell sparen. Wir beraten Sie gerne.

Umweltabgaben 2023

Im kommenden Jahr verteilt der Bund insgesamt CHF 545 Mio. aus Umweltabgaben an die Bevölkerung. Dies entspricht pro Person CHF 5.10 pro Monat und wird Ihnen direkt von Ihrer Prämie abgezogen. Weitere Infos

Spar-Beispiel mit Franchise- und Modellanpassung

(Basisleistungen in der Grundversicherung KVG)

Das spart ein Erwachsener im Oberwallis 2023:

Monatsprämie Medica ohne Unfall*	Franchise	CHF 300.-	CHF 379.80
Monatsprämie Medicasa ohne Unfall**	Franchise	CHF 2'500.-	CHF 226.00
Monatsprämie Telmed ohne Unfall***	Franchise	CHF 2'500.-	CHF 224.10
Monatsprämie Digimed ohne Unfall****	Franchise	CHF 2'500.-	CHF 218.20

Prämienersparnis pro Jahr Medicasa/Digimed CHF 1'845.60 / CHF 1'939.20
Prämienersparnis in Prozent 40 % / 43 %

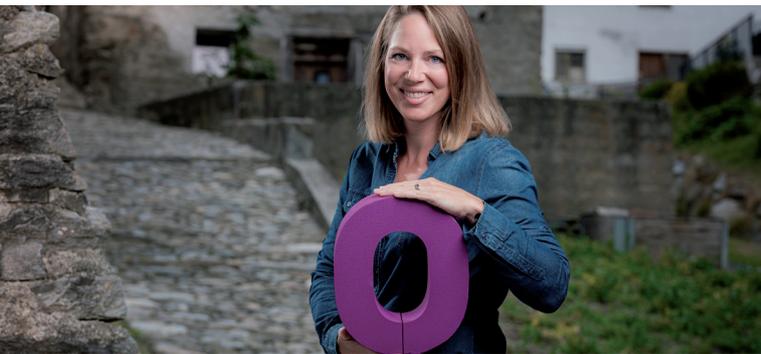
*Standardmodell, **Hausarztmodell, *** medizinisches Beratungszentrum, ****digitaler Arzt via App

zur Umweltabgabe 2023 finden Sie auf unserer Webseite www.sodalis.ch unter Umweltabgaben 2023.

Noch mehr sparen

Je höher die Franchise, desto niedriger die Prämie! Und wenn Sie sich für ein Alternativmodell – Hausarzt, Telmed oder Digimed – entscheiden, kommen Sie noch günstiger weg. Mit unserem Franchiserechner wissen Sie schnell, wie viel Sie sparen können. sodalis.ch/franchiserechner

Mein Tipp: Kundenaktionen exklusiv für Sie



Tanja Imwinkelried, Sozialversicherungsfachfrau in Brig

Mit Hotelcard die Schweiz entdecken

20 % auf die Hotelcard und bis zu 50 % in mehr als 500 Hotels geniessen. Infos: hotelcard.com/sodalis

Patientenverfügung Schweizerisches Rotes Kreuz

CHF 20.- Rabatt auf Erstellung und Beratung einer Patientenverfügung. rotes-kreuz-wallis.ch

Wohlfühlen mit gesunder Ernährung

10 % auf Ernährungsberatung und ChochträFF. flowfood.ch

Chic mit klarem Blick

10 % auf Ihre Brillen bei Simplon-Optik Visp, Hansen Optique SA Sierre, Berdoz Optic.

Dreimaliger Fondueplausch

20 % auf Caquelon Les trois fondues: dreifondues.ch/sodalis

Happy Birthday im Thermalbad Brigerbad

30 % auf Eintritte, 10 % auf Abos während Ihres ganzen Geburtstagsmonats.

Immer eine Windel zur Hand

19 % Rabatt auf das gesamte Sortiment auf swissbabyservice.ch. Rabattcode: **sodalis2020**.

Richtig ausgerüstet im Sport

15 % Rabatt auf Ihre Einkäufe (ausgenommen Miete und Service)

- **Glacier Sport** Brig
- **Zenklusen Sport** Grächen
- **Volken Sport GmbH** Fiesch/Fiescheralp
- **Burgener Sport** Fiesch/Fiescheralp
- **Intersport Abgottspen** Visp (nur auf Textilien an Lager)

Mit Schwung auf die Loipe

20 % auf Langlaufkurse, 10 % im Hallenbarter Sport Shop. hallenbarter-nordic.ch

Mobil unterwegs

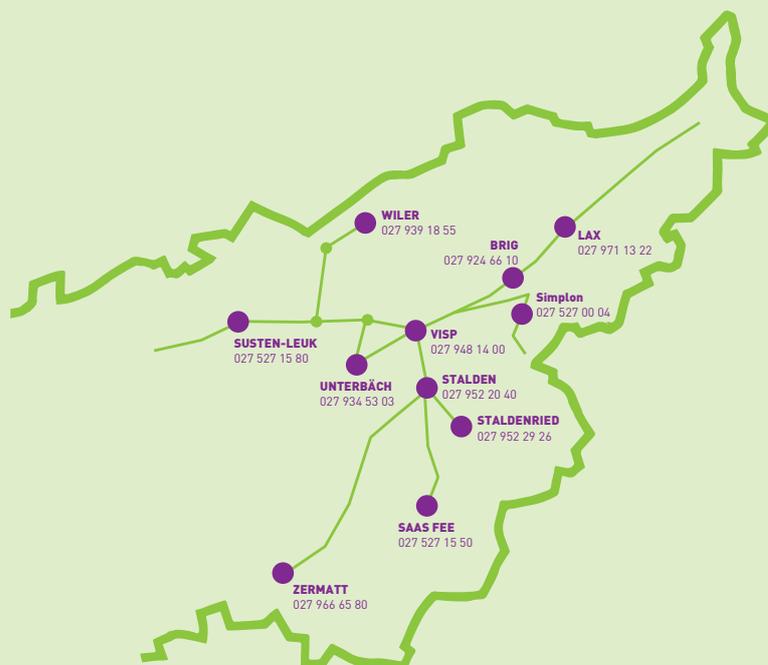
10 % auf konfektionierte Produkte bei dennda Orthopädie und Rehatechnik in Visp und Brig. dennda.ch

Sehen ohne Brille

CHF 500.- Rabatt pro Auge auf implantierbare Kontaktlinsen (ICL) im Augenzentrum Vista Alpina AG in Visp und Sierre. vista-alpina.ch

Gegen Vorweisen der Versichertenkarte erhalten sodalis-Kunden oben aufgelistete Rabatte. Die Rabatte sind nicht mit anderen Aktionen kumulierbar.

Wir sind für Sie da –
überall in Ihrer Nähe
www.sodalis.ch



Meine News für Sie



Cyrill Brigger, Geschäftsstellenleiter Zermatt

Die sodalis betreibt keinen Telefonterror

Wir alle wissen, wie mühsam es ist, wenn wir statt den verdienten Feierabend zu geniessen von dubiosen Maklern per Telefon belästigt werden, die uns die günstigste Krankenkasse anbieten wollen. Die sodalis betreibt keinen solchen Telefonterror und verzichtet vollumfänglich auf diese unerwünschte Werbung. Das garantieren Ihnen die beiden Labels «Saubere Kundenwerbung» und «Keine Telefonwerbung» vom Vergleichsdienst Comparis.

Digital unterwegs mit der mySodalis-App

Einfacher und schneller als über die mySodalis-App können Sie Ihre Angelegenheiten rund um die Krankenversicherung nicht erledigen. Mit Gesichtserkennung oder Fingerabdruck eingeloggt, haben Sie all Ihre Dokumente stets griffbereit, fotografieren Ihre Rechnungen und schicken sie sogleich ab oder ändern Ihre Angaben im Nullkommanichts. App herunterladen, anmelden und loslegen!



Zahlungen nur noch mit QR-Rechnung

Ab dem 1. Oktober 2022 ist es definitiv: Zahlungen sind nur noch mit QR-Rechnung möglich – rote und orange Einzahlungsscheine (ES/ESR) können nicht mehr verarbeitet werden. Sollten Sie noch einen Dauerauftrag mit den alten ESR-Angaben (Konto 01-1502-9) erfasst haben, bitten wir Sie, diesen bis spätestens 30.09.2022 anzupassen.

Den QR-Einzahlungsschein haben wir Ihnen bereits mit der Prämie Januar 2022 zugestellt. Sollten Sie diesen nicht mehr finden, senden wir Ihnen gerne einen neuen. Benötigen Sie Hilfe bei der Umstellung? Wir sind sehr gerne für Sie da!

Neue Leistungen Podologie

Seit Januar 2022 werden bei spezifischen Diagnosen auch Leistungen der Podologie von der Grundversicherung übernommen und zwar ausschliesslich bei KVG-erkannten Podologen mit ärztlicher Verordnung.

Bitte informieren Sie sich dafür in jedem Fall zuerst bei Ihrem Arzt oder Ihrem Krankenversicherer.



Neue Versichertenkarte

Aufgrund der Kündigung mit unserem Partner für Notfälle aus dem Ausland ändert die entsprechende Telefonnummer auf Ihrer Versichertenkarte. Sobald Sie die neue Karte mit der korrekten Nummer erhalten haben, können Sie die alte Karte vernichten.

Chatbot

Nach der Einführung unserer mySodalis-App sowie dem Relaunch der Webseite im letzten Jahr steht schon bald die Lancierung unseres Chatbots an. Dieser steht Ihnen bei Ihren Anliegen beratend zur Seite und unterstützt Sie in Versicherungsfragen.

Stoneman Glaciara Hike



Alexandra Donaldson auf der Moosfluh, kurz vor dem letzten Abstieg nach Lax und Fiesch.

65 km pure Wander- und Trailfaszination

Seit dem 1. Juli kann man den Stoneman Glaciara auch zu Fuss absolvieren: 65 km und 3200 hm werden in einem, zwei oder drei Tagen gelaufen und man erhält entsprechend den Stein in Gold, Silber oder Bronze. So darfst du dich beteiligen am Starterpaket und offerierst den Stein. Alexandra Donaldson ist unsere erste Gold-Lady, die die Strecke mit Gratweg in einem Tag geschafft hat.

Gab es Phasen, wo Du ans Aufhören dachtest?

Nein. Sobald ich den flachen Teil bis Bellwald durch hatte und es «obschi» ging, war ich in meinem Element und es ging einfach immer weiter. Zudem hatte ich den Tag in Abschnitten mit Pausen eingeteilt, so dass ich nicht die 65 km, sondern jeweils das nächste Etappenziel vor Augen sah.

Was geht einem durch den Kopf, wenn man 14 Stunden läuft?

Alles! Alles, wofür einem sonst die Zeit fehlt, darüber nachzudenken. Zudem nahm ich mir die Zeit, die wunderschöne Landschaft anzuschauen und zu geniessen.

Wie war das Gefühl, als Du endlich im Ziel warst?

Ich empfand viel Freude, vor allem aber Müdigkeit. Im Auto nach Hause realisierte ich erst, was ich geleistet hatte und die Euphorie stellte sich langsam ein.

Was war besonders schön?

Die aussergewöhnliche Landschaft und die Abwechslung des Geländes: Tal, Wälder, Felder, alpines Gelände, Gletscher, Felsen und dieses wunderbare Panorama! Selbst wenn ich diese Gegend gut kenne, empfand ich es als Privileg, mich in einer solch spektakulären Umgebung zu bewegen.

Herzliche Gratulation, Alexandra, Du hast den Stoneman in einem Tag geschafft! War das von Anfang an so geplant?

Ja, unbedingt. Sobald ich davon hörte, reizte mich die Möglichkeit, dies in einem Tag zu schaffen. Es ging mir vor allem um die Challenge. Ich wusste, es ist zwar verrückt, aber möglich, da ich mich nicht als besonders schnell, aber als sehr ausdauernd einstufe.

Hast Du Dich speziell vorbereitet?

Nein, überhaupt nicht. Ich treibe regelmässig Sport und hatte bereits einige lange Hochtouren hinter mir. So wusste ich, dass ich es schaffen kann. Zudem spielt für mich die Schnelligkeit gar keine Rolle, so dass ich nie unter Zeitdruck stand.

Was war der schwierigste Moment?

Es ging mir den ganzen Tag über gut und ich hatte auch keine Schwächemomente. Da ich alleine unterwegs war, verspürte ich keinen Druck gegenüber anderen und konnte mir alles nach meinem Gusto einteilen und in meinem Rhythmus laufen.

Und was speziell oder amüsant?

Ich hatte andauernd Würste im Kopf! In der Burghütte wollte ich eine Suppe mit Wienerli essen. Doch für Wienerli war es noch zu früh. So freute ich mich auf eine Bratwurst auf dem Bettmerhorn. Da war aber die Küche bereits zu und es gab nur eine Tüte Chips. So wollte ich mir die Bratwurst auf der Moosfluh genehmigen. Jedoch war dort ebenfalls geschlossen. Erst als ich zu Hause war, kam ich endlich zu meinen Würsten!

Bist Du als Bergsteigerin im Vorteil für die Gratüberschreitung zwischen Eggishorn und Bettmerhorn?

Es ist sicherlich von Vorteil, jedoch nicht Voraussetzung. Doch sollte man diesen Teil nicht unterschätzen. Über den Grat dauert es an die 2 Stunden länger als über den Panoramaweg, es kommen zusätzliche Höhenmeter hinzu und man sollte unbedingt trittsicher und schwindelfrei sein.

Würdest Du es nochmals machen?

Auf jeden Fall. Ich fühlte mich die Tage danach sehr gut, obwohl ich etwas Muskelkater hatte. Solche Herausforderungen liegen mir, denn es geht nicht um ein Rennen und um Schnelligkeit, sondern rein um die Machbarkeit.

Hast Du ein paar Tipps für Nachahmer?

In kleinen Schritten zum Ziel! Teile die Strecke in Abschnitte ein und freu dich über jeden Etappensieg. Plane genussvolle Momente ein: Kaffeepause in Bellwald, Mittagspause auf der Burghütte, z'Vieri auf dem Bettmerhorn etc. Setze dich nicht unter Druck, du kannst jederzeit aufhören und am nächsten Tag weiterlaufen, du musst niemandem etwas beweisen. Hör auf deinen Körper, Gesundheit geht immer vor.

Der Stoneman Glaciara Hike und Bike kann noch bis Ende Oktober absolviert werden. Infos und Gutscheine auf sodalis.ch/glaciara-hike und sodalis.ch/glaciara-bike.



Die imposante Aspi-Titter-Hängebrücke, die Bellwald mit dem Fieschertal verbindet, bevor der Aufstieg nach Märjela beginnt.



Und immer im Blick: der mächtige Aletschgletscher.

Rückforderungsbelege ohne Einzahlungsschein abgeben

Sie haben die Rechnung eines medizinischen Leistungserbringers bereits bezahlt und möchten nun das Geld von uns zurückerstattet haben? Dazu müssen Sie lediglich den Rückforderungsbeleg einreichen. Das können Sie via App oder Scan, Post oder persönlich in einer unserer Geschäftsstellen. Den dazugehörigen Einzahlungsschein benötigen wir nicht; diesen legen Sie am besten bei Ihren Akten ab.

Kopie TP-Rechnung, Rechnungs- oder Patientenkopie

Seit Januar ist Ihr Arzt verpflichtet, Ihnen eine Kopie der Rechnungen zu schicken, die direkt an die Krankenversicherung gehen. Solche Belege erkennen Sie an der Bezeichnung Kopie TP-Rechnung oben auf dem Briefkopf oder am Schriftzug Rechnungskopie/Patientenkopie quer über das Blatt. Diese Kopien müssen Sie nicht an die Krankenkasse senden, sie dienen lediglich zu Ihrer Information.

Sanktionen Medicasa, Telmed und Digimed

Sie haben sich für ein günstiges Alternativmodell in der Grundversicherung entschieden, bei dem Sie bei einem gesundheitlichen Problem als erste Anlaufstelle Ihren Hausarzt (Medicasa), das telefonische Beratungszentrum (Telmed) oder die medgate-App (Digimed) konsultieren. Damit wir weiterhin attraktive Prämien in unseren Alternativmodellen anbieten können, bedarf es einer

Meine Tipps für Sie



Patrick Zwahlen, Geschäftsstellenleiter Susten-Leuk

Rechnungen bis 13. Dezember einreichen

Wenn Sie Ihre diesjährigen Rechnungen bis zum 13. Dezember per Post, Scan, App oder in einer der Geschäftsstellen einreichen, garantieren wir Ihnen deren Bearbeitung vor Jahresende. Zudem erscheinen sämtliche Abrechnungen bis zu diesem Datum auf der Steuerbescheinigung 2022. Später eingetroffene Rechnungen werden erst im neuen Jahr bearbeitet und erscheinen demzufolge auch auf der Steuerbescheinigung 2023, auch wenn der Behandlungszeitraum das Jahr 2022 betrifft.

konsequenter Einhaltung des oben erwähnten Ablaufs. Bei Verstoß gegen die Bestimmungen erfolgen unvermeidbare Sanktionen (siehe Bestimmungen Art. 5 und 6). Wir bitten Sie, sich in jedem Fall an die Vorgaben zu halten, um derlei Sanktionen zu vermeiden.

Partnerschaft mit Felicitas

Bald sind wir Partner von Felicitas, dem Unternehmen, das bei der Geburt des ersten Babys oder Enkelkinds Freude ins Haus bringt. Bei Ihrem glücklichen Ereignis besucht Sie die Felicitas-Ambassadorin mit einem Geschenketoilette voller hochwertiger Produktmuster und Dienstleistungsangeboten. Auch die sodalis beteiligt sich künftig mit einer herzigen Überraschung. Infos und Bestellung des Baby-Geschenkpaketes auf felicitas.ch.



Änderungsformular für 2023

Geben Sie die gewünschte Änderung ein und senden, mailen oder übergeben Sie das Formular an Ihre sodalis Geschäftsstelle oder nehmen Sie die Änderungen auf www.sodalis.ch vor. **Fristen:** Herabsetzung der Franchise sowie Änderungen des Modells bis **30. November 2022**. Erhöhung der Franchise bis **31. Dezember 2022**.

1	Falls gewünscht, neue Jahresfranchise in CHF Zutreffendes ankreuzen						Falls Übertritt gewünscht, Modell Ihrer Wahl angeben Zutreffendes ankreuzen				Falls gewünscht, Unfalldeckung Datum eintragen	
	300	500	1'000	1'500	2'000	2'500	Medica	Medicasa	Telmed	Digimed	Einschluss	Ausschluss

Name/Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Hausarzt: _____

2	300	500	1'000	1'500	2'000	2'500	Medica	Medicasa	Telmed	Digimed	Einschluss	Ausschluss

Name/Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Hausarzt: _____

3	300	500	1'000	1'500	2'000	2'500	Medica	Medicasa	Telmed	Digimed	Einschluss	Ausschluss

Name/Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Hausarzt: _____

4	300	500	1'000	1'500	2'000	2'500	Medica	Medicasa	Telmed	Digimed	Einschluss	Ausschluss

Name/Vorname: _____ Geburtsdatum: _____ Hausarzt: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____