

Passate ora alla versione
online di attualità:
swica.ch/iscrizione-attualita

attualità
la rivista per
i clienti SWICA
N. 3-2023

L'obesità, una
malattia diffusa
Pagina 4

«Piuttosto che
alzarmi la
mattina, avrei
preferito morire»
Pagina 10

Menopausa
disturbi lievi o accentuati



attualità

la rivista per i clienti SWICA
N.3-2023

Come raggiungere SWICA

Scegliete il canale, siamo a vostra disposizione.

Chiedete una consulenza personale

in una delle nostre 50 sedi:
[swica.ch/sedi](https://www.swica.ch/sedi)

Contattateci telefonicamente 24 ore su 24

santé24 – per una consulenza di telemedicina in Svizzera e all'estero
Telefono: +41 44 404 86 86

Servizio clienti 7x24 – per domande e comunicazioni al nostro servizio clienti, numero di telefono gratuito 0800 80 90 80 o numero di telefono dell'agenzia indicato sulla vostra tessera d'assicurazione

Comunicare con noi tramite il portale clienti

Cliccate sulla funzione di comunicazione nel portale clienti mySWICA:
[myswica.ch](https://www.myswica.ch)

Altre possibilità per contattarci

[swica.ch/contatto](https://www.swica.ch/contatto)
f @ t y in

News attuali di SWICA

[swica.ch/news](https://www.swica.ch/news)

Impressum

attualità – la rivista per i clienti SWICA.
Appare quattro volte all'anno
Editrice: SWICA Organizzazione sanitaria,
Römerstrasse 38, 8401 Winterthur
Redazione e traduzione: SWICA
Concetto e impostazione: Hej AG, Zurigo
Fotografie/illustrazioni: Studio Attila Janes,
Daniel Ammann, Samuel Jordi, Getty Images
Lingue: tedesco, francese e italiano
Tiratura: 425 000 copie
Correttore e stampa: Stämpfli
Kommunikation SA, Berna



Swiss Made: la rivista è prodotta in Svizzera.

Editoriale

Odissea medica

Quando, nonostante le varie procedure diagnostiche, la sintomatologia non permette di risalire a una patologia specifica, risulta difficile o addirittura impossibile individuare una cura efficace. Quasi tutti conosciamo qualcuno che ha dovuto affrontare una vera e propria odissea medica prima di poter conoscere la causa dei suoi disturbi e sottoporsi a una terapia adeguata: è esattamente quello che è accaduto alla nostra cliente Christa Schlöpfer. Spesso non è facile arrivare alla diagnosi corretta, ma le cure integrate permettono in molti casi di evitare esami doppi o ripetuti non necessari e di assistere i pazienti con un approccio interdisciplinare. SWICA si impegna in questo senso.

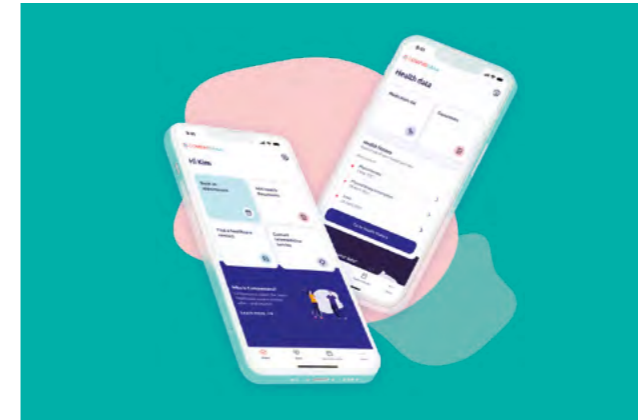
Vi auguro una piacevole lettura.



Stämpfli

Dr. Reto Dahinden
CEO

News



SEMPLIFICARE IL SISTEMA SANITARIO

Nuova app per pazienti

Dopo una fase di test durata alcuni mesi, l'app per pazienti gratuita Compassana è pronta per essere usata da subito in tutta la Svizzera. Il suo obiettivo è aiutare sia le persone sane che quelle con malattie croniche a orientarsi meglio all'interno del sistema sanitario. SWICA è uno dei soci fondatori di Compassana. Maggiori informazioni: [compassana.ch](https://www.compassana.ch)



#ZÄMESIMERSTERCHER

Pink Ribbon Charity Walk 2023

Anche quest'anno SWICA sostiene la Pink Ribbon Charity Walk. L'evento solidale, giunto ormai alla 16ª edizione, si terrà a Zurigo il prossimo 3 settembre. La camminata di quattro chilometri si svolgerà tra lo stadio Letzigrund e i quartieri limitrofi. Le offerte raccolte saranno devolute alla Lega zürigese contro il cancro. Maggiori informazioni: [pink-ribbon.ch](https://www.pink-ribbon.ch)



Passare ora alla
versione online:
[swica.ch/iscrizione-attualita](https://www.swica.ch/iscrizione-attualita)

Le novità sono disponibili su
[swica.ch/news](https://www.swica.ch/news)



PROMOZIONE DELLA SALUTE

SWICA è sponsor nazionale di slowUp 2023

La formula slowUp è semplice e convincente: basta individuare un tratto di strada cantonale di alcuni chilometri immerso in un paesaggio affascinante, chiuderlo temporaneamente al traffico motorizzato e organizzare un programma di animazione variegato lungo il percorso. Dal 2022 SWICA è sponsor principale nazionale degli eventi slowUp, che si svolgono in 19 diverse località svizzere.

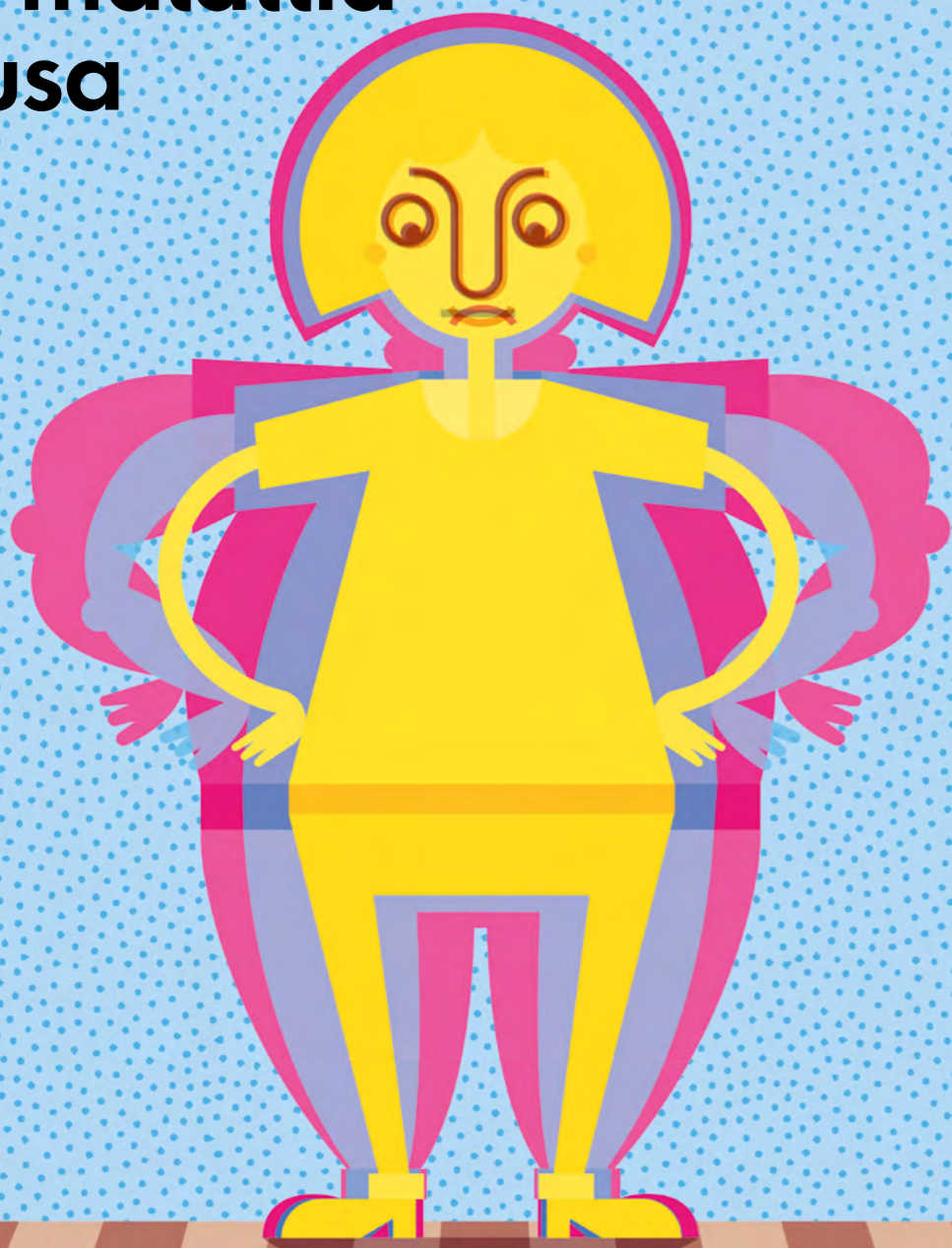


COMPARIS

SWICA al primo posto per la soddisfazione della clientela

SWICA ha raggiunto il primo posto nel confronto tra le assicurazioni malattia 2023 di Comparis e amPuls. Un sentito grazie per questa dimostrazione di fiducia. Maggiori informazioni: [swica.ch/soddisfazione-clientela](https://www.swica.ch/soddisfazione-clientela)

L'obesità, una malattia diffusa



In Svizzera, il 42 per cento della popolazione adulta è in sovrappeso, di cui l'11 per cento obeso. Spesso le persone colpite vengono criticate e ritenute responsabili del loro problema. Al di là dei pregiudizi contro cui deve lottare chi ne soffre, l'obesità è una malattia che comporta costi sanitari elevati.

Testo: Elena Gass
Illustrazione: Samuel Jordi



All'inizio dell'Ottocento, l'ex guardia carceraria Daniel Lambert viaggiava in lungo e in largo per l'Inghilterra a bordo di un veicolo speciale, offrendosi agli sguardi dei curiosi in cambio di denaro. Lambert pesava più di 300 chili ed era senza dubbio l'uomo più grasso della sua epoca. Divenne ricco nel giro di poco tempo, ma morì subito dopo.

Fattore di rischio per malattie correlate

Da tempo ormai l'obesità non è più un «fenomeno da circo», bensì una malattia diffusa nella popolazione che determina costi sanitari elevati. Secondo l'Ufficio federale della sanità pubblica, in Svizzera circa il 42 per cento della popolazione adulta è in sovrappeso, di cui l'11 per cento obeso. Tra i bambini e gli adolescenti, il 15 per cento è in sovrappeso oppure obeso. Sovrappeso e obesità sono tra i fattori di rischio di malattie non trasmissibili, come le patologie cardiovascolari, il diabete mellito di tipo 2 e alcune forme di tumore. Inoltre aumentano il rischio di sviluppare problemi alle articolazioni, dai dolori cronici alla schiena fino all'artrosi del ginocchio e dell'anca. Tra le possibili malattie correlate al sovrappeso si annovera anche la sindrome da apnea ostruttiva del sonno, che causa una cattiva qualità del riposo notturno e una logorante stanchezza diurna.



E alle sofferenze fisiche si aggiungono quelle psicologiche: l'obesità non è socialmente accettata come malattia cronica, bensì è considerata la conseguenza di un atteggiamento pigro. Le persone colpite, quindi, sono ritenute colpevoli anziché malate.



Perché è così complicato perdere peso?

Siamo portati a pensare che la ricetta per sconfiggere il sovrappeso sia mangiare meno e muoversi di più. Ma non è così semplice: per ragioni biologiche ed evolutive, infatti, il nostro corpo tende a mantenere la massa grassa il più possibile costante. Il dimagrimento comporta quindi un cambiamento nell'equilibrio ormonale che ostacola il consumo di calorie. Si innesca così un circolo vizioso dal quale una persona obesa difficilmente può uscire da sola.

Il segreto sta nel giusto mix

Dato che l'obesità ha molteplici cause, anche le soluzioni per contrastarla devono agire su più fronti. Ridurre le calorie e aumentare l'attività fisica non basta: bisogna andare più in profondità e cambiare da cima a fondo il proprio stile di vita. L'approccio giusto è un trattamento completo, che abbinati consulenza nutrizionale, terapia del movimento ed eventuali interventi farmacologici o chirurgici. Occorre inoltre indagare sulle possibili cause psicologiche dell'obesità: le persone colpite hanno bisogno soprattutto di sostegno, non solo da parte di specialisti qualificati, ma anche e soprattutto da parte di familiari, colleghi e persone vicine in generale.

Nell'ambito di una consulenza di telemedicina di sanità24 è possibile valutare il percorso più adatto da intraprendere. Per le persone assicurate con SWICA la consulenza è gratuita. Tramite le assicurazioni complementari, SWICA contribuisce ai costi legati a svariate misure e sessioni di coaching con l'obiettivo di modificare le proprie abitudini e perdere peso.

Menopausa: disturbi lievi o accentuati



Disturbi del sonno, vampate di calore e sbalzi d'umore sono tra i problemi più comuni associati alla menopausa. Se per alcune donne i sintomi sono lievi o inesistenti, per altre sono molto più forti. Ma c'è una buona notizia: adottando uno stile di vita sano si può migliorare notevolmente il proprio benessere.

Testo: Daniela Gerber
Foto: Studio Attila Janes

A partire dai 45 anni circa il corpo femminile subisce cambiamenti ormonali. L'evento fisiologico che segna la fine del periodo fertile di una donna è detto menopausa o climaterio. Durante questo processo, che dura indicativamente da quattro a otto anni, si registra una variazione dei livelli degli ormoni sessuali, ovvero diminuisce la produzione di estrogeni e gestageni. Di tanto in tanto si possono accusare sintomi come vampate di calore, ciclo irregolare, disturbi del sonno e sbalzi d'umore. La menopausa inizia circa un anno dopo l'ultima mestruazione; l'età media di insorgenza è di 51 anni. Ma vediamo quali effetti produce sulla vita di una donna.

La menopausa non è un malattia

Per alcune donne, i 50 anni rappresentano una sorta di giro di boa: i figli sono più indipendenti o vanno via di casa; le donne senza figli si rendono conto che non potranno più avere figli in modo naturale. Spesso i genitori hanno bisogno di maggiore aiuto o di cure costanti, mentre cambiare lavoro - a seconda dei settori - può risultare più difficile di quanto non lo sarebbe stato qualche anno prima. Anche la vita sessuale può cambiare. Insomma, l'arrivo della menopausa è il primo vero segnale che si sta invecchiando.

Le donne vivono questo periodo in modo molto diverso: alcune lo considerano come una grande opportunità per dedicare più tempo a se stesse, scoprire nuovi hobby e magari dare una svolta alla propria carriera.

L'importante è capire che la menopausa non è una malattia, bensì una fase della vita, come la pubertà. Un atteggiamento positivo, un'alimentazione equilibrata e una regolare attività fisica possono contribuire in modo significativo a migliorare il benessere fisico e mentale.

La psiche ha un ruolo importante

I cambiamenti ormonali indotti dalla menopausa possono avere anche ripercussioni psicologiche. In questi casi, le donne riferiscono di accusare sbalzi d'umore, disturbi del sonno, irritabilità, paure, ansia e calo della libido. «In questa nuova fase della loro vita si sentono insicure e hanno bisogno di ritrovare se stesse», spiega Ebongo Tshomba, psicologa di santé24. «La menopausa può far riemergere eventuali problemi psichici avuti in passato. Ma anche chi non ha alle spalle disturbi psicologici particolari può sviluppare tali sintomi», aggiunge l'esperta. Praticare sport come yoga o ciclismo e inserire nella propria dieta prodotti integrali e alimenti ricchi di estrogeni come la soia o i legumi può favorire il benessere mentale. «Con una gestione consapevole dello stress, esercizi di mindfulness e una maggiore cura di sé è possibile affrontare meglio i cambiamenti legati alla menopausa e ottenere dei benefici», afferma Tshomba. Se i disturbi creano un forte disagio è consigliabile rivolgersi al medico di famiglia oppure alla propria ginecologa o al proprio ginecologo, che saprà indicare un trattamento idoneo a seconda del quadro sintomatologico.

«Con una gestione consapevole dello stress, esercizi di mindfulness e una maggiore cura di sé è possibile affrontare meglio i cambiamenti legati alla menopausa e ottenere dei benefici»

Ebongo Tshomba
psicologa di santé24

Fitoterapia o terapia ormonale sostitutiva?

Fitoterapia, terapia ormonale sostitutiva oppure ormoni bioidentici? La forma di trattamento più idonea dipende molto dal grado di sofferenza individuale e da eventuali malattie pregresse. I rimedi di origine vegetale, detti anche medicinali fitoterapeutici, sono adatti per curare sintomi lievi in modo naturale.



L'agnocasto

L'agnocasto può aiutare a regolare i livelli ormonali.



La cimicifuga rubifolia

La cimicifuga rubifolia (racemosa), originaria del Canada e del Nord America, si è dimostrata utile per contrastare vampate di calore, episodi di forte sudorazione e disturbi del sonno grazie ai suoi effetti estrogeno-simili.



L'iperico

Anche l'iperico, un antidepressivo naturale, contribuisce ad alleviare i disturbi del sonno e in più ha un effetto calmante su ansia e agitazione.



Terapia ormonale sostitutiva

Per le donne che soffrono di disturbi forti, la soluzione giusta può essere una terapia ormonale sostitutiva (TOS). In questo caso, gli ormoni ottenuti in laboratorio hanno una struttura simile a quella degli ormoni prodotti dall'organismo. Prima di prescrivere la TOS è importante che la paziente si sottoponga a una visita ginecologica e a un'analisi dei rischi approfondite.



Ormoni bioidentici

Un'alternativa è costituita dagli ormoni bioidentici, la cui struttura chimica riproduce esattamente quella degli ormoni prodotti dall'organismo. Gli ormoni bioidentici sono ricavati da piante come la dioscorea villosa e la soia, e la loro efficacia è comprovata da diversi studi.

MANTENERVI IN FORMA
DURANTE LA MENOPAUSA

Yoga, mindfulness o ballo?

Con l'assicurazione complementare COMPLETA PRAEVENTA, SWICA sostiene la promozione della salute e la prevenzione con attività negli ambiti del movimento, dell'alimentazione e del benessere offrendo contributi ai costi del 50 per cento fino a un massimo di 300 o 500 franchi, a seconda del tipo di prevenzione. [swica.ch/promozione-della-salute](https://www.swica.ch/promozione-della-salute)

Nella versione online potete trovare ulteriori informazioni sulle opzioni di trattamento con preparati vegetali e sulla terapia ormonale sostitutiva. [swica.ch/rivista/temi/salute/menopausa](https://www.swica.ch/rivista/temi/salute/menopausa)



Pericoli in casa

La maggior parte degli infortuni, pari a oltre mezzo milione, si verifica in casa: tra i principali pericoli si annoverano cocci di vetro, fiamme, cadute e prodotti chimici. I consigli dell'Ufficio prevenzione infortuni (upi) forniscono indicazioni importanti e facili da applicare per aumentare la sicurezza tra le mura domestiche.

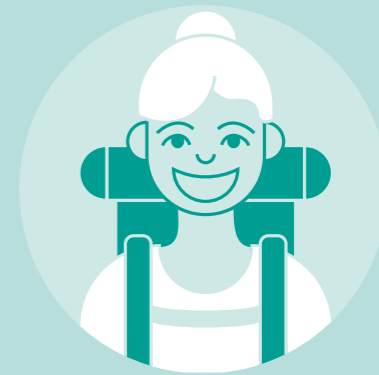
bfu.ch/it/dossier/pericoli-in-casa



Cosa fare in caso di puntura di vespa o ape

Il ronzio di vespe e api fa spesso da sottofondo durante un'allegria grigliata sul balcone o una piacevole giornata nel parco. La puntura di questi insetti è sgradevole e dolorosa, e per chi è allergico le conseguenze possono anche essere fatali. Se il pungiglione dell'ape resta conficcato nella pelle, è importante rimuoverlo il prima possibile utilizzando preferibilmente una pinzetta o una carta antizecche. Per ridurre il gonfiore e alleviare il dolore bisogna raffreddare immediatamente il sito della puntura. Sono utili anche pomate o antistaminici per via orale. Inoltre, è bene non grattare la zona colpita, perché si rischia di provocare un'infezione della ferita. Per ulteriori consigli: [swica.ch/puntura](https://www.swica.ch/puntura)

Maggiori consigli e informazioni sono disponibili nella versione online: [swica.ch/rivista/temi](https://www.swica.ch/rivista/temi)



Escursionismo

Fare escursioni a piedi e una moderata attività fisica offre numerosi vantaggi per la salute: migliora la stabilità di ossa, articolazioni, tendini e legamenti, rafforza il sistema immunitario e in più riduce il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Inoltre, camminare a lungo stimola il corpo a produrre ormoni e neurotrasmettitori come la serotonina e la dopamina. In tal modo si combattono gli stati d'animo negativi come la tristezza e la rabbia. Infine, camminare aumenta il tasso di ramificazione e rinnovamento dei neuroni del cervello e migliora quindi le prestazioni mentali. Una selezione di mete per escursioni nella natura e in città è disponibile qui:

[swica.ch/fare-escursioni](https://www.swica.ch/fare-escursioni)



Faktor F: tutto sull'acido folico

L'acido folico è essenziale per l'organismo. Soprattutto le donne che desiderano un figlio dovrebbero seguire come profilassi una dieta ricca di acido folico, che riduce il rischio di malformazioni. Il 1° giugno 2023 la Fondazione Acido Folico Svizzera ha pubblicato un nuovo numero della rivista online Faktor F (in tedesco), che contiene informazioni importanti, articoli interessanti, consigli e molto altro, sempre sul tema dell'acido folico. Tutti i contenuti della rivista sono disponibili su [faktor-f.ch](https://www.faktor-f.ch).

«Piuttosto che alzarmi la mattina, avrei preferito morire»



Christa Schläpfer è afflitta da dolori che diventano sempre più insopportabili. Di notte non dorme, di giorno è sull'orlo della disperazione. Non riesce a rimanere nella stessa posizione per più di un quarto d'ora. I medicinali offrono scarso sollievo. L'unica soluzione per guarire è sottoporsi a un intervento all'estero, ma chi ne assumerà le spese?

Testo: Maximilian Comtesse
Foto: Daniel Ammann

Christa Schläpfer è una donna energica e attiva. Tutto d'un tratto, a giugno 2021 inizia ad accusare dolori all'addome e ai reni. All'inizio non dà grande importanza a questi disturbi, ma la situazione peggiora continuamente. Si reca quindi dal medico di famiglia, che ipotizza un indurimento dei muscoli addominali e le consiglia di fare esercizi di allungamento. I disturbi però tendono a peggiorare, anziché migliorare.

Nonostante i dolori persistenti, Christa Schläpfer continua a lavorare senza interruzioni, finché il suo capo non interviene prenotando per lei due esami in ospedale - una tomografia computerizzata (TC) e una risonanza magnetica (MRI) - per valutare le condizioni dell'addome e della schiena. I problemi nella zona addominale si risolvono con le cure, mentre i dolori alla schiena permangono e diventano più intensi.

↖
Christa Schläpfer è tornata a vivere senza dolore dopo una lunga odissea.

Per Christa Schläpfer è l'inizio di un'odissea lunga e frustrante. Oltre che al medico di famiglia si rivolge a un chiropratico, un terapeuta del dolore, uno specialista della colonna vertebrale, una neurologa, un osteopata e una fisioterapista, ma nessuno è in grado di aiutarla. Si sottopone a numerosi esami, come radiografie, MRI e TC, nonché a diverse iniezioni nella schiena e nella zona della colonna vertebrale. Ogni volta lo specialista di turno le assicura che non sono riscontrabili malattie di sua competenza e la invita a consultare altri esperti per individuare le cause dei suoi dolori.

Durante uno di questi esami, una risonanza magnetica effettuata a novembre 2022, le vengono diagnosticate delle cisti di Tarlov. Si tratta di una malattia rara, dovuta a un'infiammazione delle meningi del midollo spinale, per cui le cisti piene di liquido e l'acquedotto cerebrale allargato dall'infiammazione comprimono le radici dei nervi, provocando forti dolori. Christa Schläpfer si augura di aver trovato la causa dei suoi disturbi, ma i medici non prendono in considerazione la diagnosi.

I dolori si estendono ulteriormente, privandola del sonno, di una buona qualità di vita

e della speranza di guarire: «Piuttosto che alzarmi la mattina, avrei preferito morire.» Ma il suo spirito combattivo prevale, e quindi non si arrende. L'unico modo per distrarsi è tenersi occupata tutto il giorno, così frequenta un corso di perfezionamento parallelo alla professione della durata di un anno.

Il continuo peregrinare da un medico all'altro la affligge: non si sente presa sul serio e perde la fiducia nel sistema sanitario. Così telefona a SWICA per chiedere aiuto. Da quel momento in poi Tommy Huster, care manager di SWICA, segue il suo caso con grande impegno.

Già prima di chiamare SWICA, Christa Schläpfer aveva contattato la Vigdis Thompson Foundation, una fondazione che promuove la ricerca sulle cisti di Tarlov e l'aracnoidite. La fondazione sostiene l'ipotesi di Christa Schläpfer, secondo la quale i dolori di cui soffre sono dovuti alle cisti di Tarlov. E non è tutto: Christa Schläpfer scopre che esiste un intervento potenzialmente risolutivo, ma viene eseguito solo in Germania dal prof. dott. Jan-Peter Warnke.

Prima che l'assicurazione malattia assuma i costi di un intervento all'estero, serve una prova che quest'ultimo non sia fattibile in Svizzera e che le altre opzioni di trattamento non portino alcun beneficio. A tale proposito, Tommy Huster svolge un ruolo decisivo: grazie alle sue conoscenze mediche, riesce a raccogliere la documentazione necessaria dai vari specialisti e a garantire che siano disponibili tutte le informazioni rilevanti. Inoltre si occupa di coordinare la comunicazione tra i medici specialisti in Svizzera e in Germania.

Come ultimo passo, il medico di fiducia raccomanda l'esecuzione dell'intervento, dopodiché SWICA rilascia la garanzia di assunzione dei costi e a quel punto si può procedere. Finalmente arriva la guarigione tanto attesa: subito dopo l'intervento, Christa Schläpfer può già stare distesa sulla schiena senza avvertire dolori e nel giro di due settimane e mezzo riprende a lavorare. Per lei è l'inizio di una nuova vita.

Relax e benessere allo stato puro

Termine ultimo per
la partecipazione
5.9.2023



Il Wellness Hotel Stoos a 4 stelle è il punto di partenza ideale per godersi piacevoli giornate nel cuore delle Alpi di Svitto. Il villaggio di Stoos, chiuso al traffico automobilistico, si raggiunge con la funicolare più ripida del mondo. Oltre agli innumerevoli percorsi, l'attrazione principale della regione è il sentiero in cresta più bello della Svizzera centrale. Dopo tante esperienze a contatto con la natura, non c'è niente di meglio che rivivere le emozioni della giornata nella zona wellness e spa di 1 100m², con diverse saune, vasche idromassaggio e una grande piscina coperta. E per soddisfare il palato, il ristorante offre creazioni innovative che uniscono i classici della cucina svizzera e un tocco di haute cuisine.

Partecipare e vincere

Il buono per due persone comprende:

- 1 aperitivo di benvenuto con champagne
- due pernottamenti in camera doppia Superior
- ricca colazione a buffet
- cena di 5 portate
- 1 bagno di coppia con olio essenziale di rosa (30 min.)
- 1 trattamento di coppia «da mille e una notte» (110 min.)
- libero accesso alla zona wellness e spa

› Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso. Inviare un'e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell'oggetto «Stoos» all'indirizzo concorso-attualita@swica.ch oppure spedite una cartolina postale a: Redazione attualità, SWICA Organizzazione sanitaria, Römerstrasse 38, 8401 Winterthur. I dati vengono utilizzati solo in relazione al concorso. Il termine ultimo per l'invio è il 5 settembre 2023.

Avanti tutta!

Non c'è niente di meglio che salire a bordo e rilassarsi. La Svizzera, con i suoi fiumi e laghi, offre innumerevoli possibilità di navigare tra paesaggi pittoreschi. Ma qual è la crociera più bella? Le lettrici e i lettori di attualità vi svelano le loro preferite.

• Un'alternativa ai classici itinerari è il tour delle chiuse sul Reno, che si svolge a domeniche alterne. L'itinerario porta dalle cascate del Reno a Eglisau attraversando tre chiuse e passando per l'isola del monastero di Rheinau. Reto Csammer, Au ZH

• A chi vuole provare un'esperienza di navigazione in Ticino consiglio una crociera da Lugano a Porto Ceresio con vista su Morcote, che nel 2016 ha conquistato il titolo di «villaggio più bello della Svizzera». Sebastian Schwarze, Riehen

• Consiglio a tutti di fare il giro del lago di Hallwil, che offre un mix perfetto di natura incontaminata, cultura e atmosfera rilassante. Oltre a una vista idilliaca e alla riserva naturale che ospita una ricca varietà di flora e fauna, la mia attrazione preferita è stato il romantico castello sull'acqua di Hallwyl. Christian Michel, Aarau Rohr

• Alle persone più mattiniere consiglio di prendere il primo battello da Romanshorn a Unteruhldingen e di mangiare una tipica pizzetta (Dinnele) al ristorante Häfeli. Poi si può proseguire a piedi fino a Meersburg, per gustare un gelato al tramonto guardando verso Romanshorn. Gerda Bächli, Elsau

• Suggestivo consiglio di crociera sul lago di Thun verso Interlaken: il paesaggio lì è meraviglioso e la zona circostante offre un'ampia scelta di attività per il tempo libero. Silibi Caffin, Ginevra

› ARRIVA L'AUTUNNO... È tempo di rallentare il ritmo, di godersi lunghe passeggiate durante le sere di fine estate o di gustare deliziose specialità stagionali come i vermicelles o la selvaggina. Qual è la cosa che vi piace fare di più in autunno? Inviare un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo ad attualita@swica.ch. I dati vengono utilizzati solo in relazione ai suggerimenti dei lettori.

SWICA premierà con 100 franchi ciascun consiglio selezionato. Il termine ultimo per l'invio è il 5 settembre 2023.

Assicurazioni ospedaliere di SWICA – Per un trattamento ottimale

Le assicurazioni ospedaliere di SWICA sono un'integrazione preziosa dell'assicurazione di base. Offrono maggiore libertà nella scelta dell'ospedale e del medico curante, per un maggiore comfort e un accesso privilegiato alla medicina di punta.

In Svizzera, le assicurazioni ospedaliere HOSPITA REPARTO SEMIPRIVATO e HOSPITA REPARTO PRIVATO di SWICA consentono di scegliere liberamente l'ospedale e il medico curante. Con HOSPITA REPARTO MONDO si ottiene un accesso preferenziale a rinomate cliniche specialistiche e a centri di eccellenza in tutto il mondo.

Oltre alla libera scelta del medico e dell'ospedale, le assicurazioni ospedaliere reparto privato e semiprivato offrono diversi vantaggi, tra cui tempi di attesa più brevi, un alto grado di flessibilità nella programmazione, il diritto di essere consultati in merito alle date del ricovero e dell'operazione, camere confortevoli con accesso gratuito a internet, servizi alberghieri completi, orari di visita estesi e pernottamento per familiari.

Perché stipulare un'assicurazione ospedaliere reparto comune?

Dall'introduzione del nuovo sistema di finanziamento ospedaliero nel 2012, chiunque può farsi curare in un ospedale di sua scelta in tutta la Svizzera, purché questo figuri

sull'elenco cantonale (ogni cantone allestisce il suo elenco degli ospedali riconosciuti). In caso di trattamento a scelta in un ospedale che non figura sull'elenco degli ospedali del cantone di domicilio, l'assicurazione di base paga le prestazioni solo in base alla tariffa del cantone di domicilio. In questo caso, l'assicurazione ospedaliera HOSPITA REPARTO COMUNE copre le eventuali differenze.

Libera scelta prima di qualsiasi intervento in ospedale

Con la variante HOSPITA FLEX REPARTO PRIVATO, prima di ogni intervento in ospedale è possibile scegliere tra reparto comune, semiprivato o privato. Lo stesso vale per HOSPITA FLEX REPARTO SEMIPRIVATO, che permette di scegliere tra reparto comune o semiprivato. La partecipazione ai costi varia a seconda del reparto ospedaliero scelto. Per i trattamenti nel reparto privato, le persone assicurate con HOSPITA FLEX REPARTO PRIVATO contribuiscono ai costi con 400 franchi al giorno (al massimo 8000 franchi all'anno). Le persone assicurate con HOSPITA FLEX REPARTO SEMIPRIVATO o HOSPITA FLEX REPARTO PRIVATO che si fanno curare nel reparto semiprivato devono pagare di tasca propria 300 franchi al giorno (al massimo 6000 franchi all'anno). Per i trattamenti nel reparto comune, in genere non vi sono costi aggiuntivi per le persone assicurate con HOSPITA FLEX REPARTO SEMIPRIVATO o HOSPITA FLEX REPARTO PRIVATO. I premi dei modelli FLEX sono nettamente più bassi rispetto a quelli degli altri modelli.

Le assicurazioni ospedaliere HOSPITA di SWICA coprono anche prestazioni aggiuntive come i contributi per l'aiuto domiciliare, le cure a domicilio, i trasporti d'emergenza e di trasferimento, nonché le cure termali e di convalescenza.

Le reti di cure coordinate sono una buona soluzione?

Il sistema di cure integrate raggruppa fornitori di prestazioni, pazienti e assuntori dei costi nella sanità. Nell'ambito del secondo pacchetto di misure di contenimento dei costi, si propone di includere nella legge sull'assicurazione malattie (LAMal) le reti di cure coordinate come nuovi fornitori di prestazioni con l'obiettivo di rafforzare le cure integrate. Tali reti, la cui ammissione richiederà un mandato di prestazioni cantonale, dovranno essere sottoposte a obbligo contrattuale e definire la loro area di attività, con la possibilità di fornire solo prestazioni ambulatoriali.

Pro

«Tutti gli attori del sistema sanitario sono concordi sulla necessità di coordinare meglio l'assistenza sanitaria. La mancanza di coordinamento nelle cure e nei trattamenti costringe i pazienti ad agire in prima persona, con il rischio che si creino doppioni o che vengano adottate misure mediche inutili o addirittura errate. In realtà, quello che può sembrare tutt'al più un processo laborioso e inefficiente ha spesso risvolti drammatici, perché la mancanza di coordinamento grava soprattutto sulle persone che dipendono regolarmente e per la maggior parte della loro vita dal sistema sanitario, ossia i pazienti cronici e/o con più patologie. Non di rado queste persone diventano case manager di se stesse, perché non possono contare su nessun altro. Finché i pazienti saranno obbligati a cavarsela da soli, il problema non può considerarsi risolto. È pur vero che negli ultimi anni sono state realizzate numerose iniziative efficaci che hanno permesso di coordinare meglio l'assistenza sanitaria, ma non c'è stato un cambiamento effettivo e capillare sul territorio. Servono soluzioni nuove, e il più presto possibile.»



Susanne Gedamke
presidente OSP Organizzazione svizzera dei pazienti

Contro

«Tutti noi ci stiamo impegnando da tempo per migliorare il coordinamento. Negli ultimi 25 anni sono nate diverse reti di cure coordinate, e oggi se ne contano già parecchie. Mi sembra quindi superfluo crearne di nuove; peraltro, gli stessi pazienti che hanno optato per la libera scelta del medico non le vorrebbero come nuovi fornitori di prestazioni. E in più ad oggi non mi è chiaro come dovrebbe funzionare il sistema: ad esempio, i medici che lavorano già in reti o studi associati dovrebbero farsi assumere dalle nuove reti, e a tal fine si dovrebbero allestire nuovi spazi. I costi derivanti sarebbero a carico delle reti? Il conteggio verrebbe effettuato solo a livello centrale tramite la nuova rete, generando ulteriori oneri amministrativi. E il maggiore carico di lavoro non porterebbe a un coordinamento tariffario, in quanto le tariffe resterebbero invariate. I nodi da sciogliere sono tanti, e quelli citati sono solo alcuni. Oltre a non risolvere alcun problema, quindi, l'introduzione di queste reti comporterebbe un carico amministrativo molto ingente e un aumento dei costi.»



Anne Sybil Götschi
Presidente dell'Associazione svizzera delle reti di medici medswiss.net

Concorso

Concorso: in palio un fine settimana nella Vallée de Joux

Passate alla versione digitale di attualità entro il 30 settembre 2023 e provate ad aggiudicarvi un pernottamento per due persone all'Hôtel des Horlogers a Le Brassus, nel Giura vodese. Le finestre a tutta altezza della Valley Guest Room offrono una splendida vista sul paesaggio naturale e sulla foresta di Risoud. Il premio include una ricca colazione e l'accesso all'area benessere.

swica.ch/it/rivista/abbonarsi



Abbonatevi alla newsletter attualità e vincete

active4life

Offerte vantaggiose per uno stile di vita sano

Le persone assicurate con SWICA possono sperimentare di più – perché beneficiano di numerose offerte in ambito di alimentazione, salute, sport e wellness. Ulteriori offerte vantaggiose su: swica.ch/active4life



20% di ribasso

kiwika

Lo shop online svizzero kiwika offre prodotti per il fitness, lo sport e il tempo libero. Inoltre mette a disposizione link utili, piani d'allenamento e consigli di esperti. Le persone assicurate con SWICA ricevono un ribasso del 20 per cento.

swica.ch/kiwika



15% di ribasso

Corsi di cucina Hiltl

L'Accademia Hiltl è il centro di competenza per la cucina vegetariana e vegana. Sotto la guida di professionisti, i partecipanti preparano e gustano insieme diversi piatti, oltre a ricevere tanti consigli preziosi. Le persone assicurate con SWICA ricevono un ribasso del 15 per cento sui corsi di cucina salutare.

swica.ch/hiltl



20% di ribasso

Anodyne® Indumenti posturali

Gli indumenti innovativi di Anodyne® sono adatti all'uso quotidiano, rafforzano la consapevolezza circa l'importanza di una postura corretta e alleviano dolori e tensioni alla nuca e alla schiena. Approfittate di un ribasso del 20 per cento sull'intero assortimento dello shop online.

swica.ch/anodyne