

d

attualità
la rivista per
la clientela SWICA
N.3-2024

SALUTE

Agricoltura rigenerativa: come ridare vita al suolo

Pagina 4

PERSONALE

«Sentirsi conside- rati e capiti aiuta a guarire»

Pagina 10



Affrontare la menopausa in piena autonomia

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 clientela 7x24 – per domande

e comunicazioni al nostro servizio clientela, 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 per la clientela

Cliccate sulla funzione di comunicazione nel portale per la clientela mySWICA: myswica.ch

Altre possibilità per contattarci

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

f i y t i n

News attuali di SWICA

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

Impressum

attualità – la rivista per la clientela SWICA.
Pubblicata 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,
Claudia Link, Klub Galopp
Lingue: tedesco, francese e italiano
Tiratura: 425'000 copie
Correttorato e stampa: Stämpfli
Kommunikation SA, Berna



Swiss Made: la rivista è prodotta in Svizzera.

Editoriale

Dalle stelle alle stalle

L'alternanza di esaltazione paradisiaca e tristezza mortale, citata anche da Goethe in un suo canto, è ben nota ai teenager, ma nessuno conosce gli sbalzi d'umore meglio delle donne in menopausa: quando cambiano i livelli ormonali nel corpo, l'equilibrio interiore viene messo a dura prova. A ciò si aggiungono talvolta vampate di calore, disturbi del sonno e numerosi altri sintomi. La menopausa è un «giro di boa» i cui effetti si possono manifestare con un'intensità più o meno forte e influenzare tutti gli ambiti della vita di una donna: dal corpo alle relazioni con il partner e la famiglia fino all'attività lavorativa. Questa situazione può suscitare incertezze e paure non solo nelle dirette interessate, ma anche nelle persone a loro vicine. In questo numero di «attualità» abbiamo quindi cercato di capire come si può affrontare questo periodo spesso difficile in modo autonomo e nelle migliori condizioni di salute.

Vi auguro una piacevole lettura!



Dr. Reto Dahinden

Dr. Reto Dahinden
CEO

News



INIZIATIVA PER LA VERSIONE NEWSLETTER

Le lettrici e i lettori di «attualità» sostengono il WWF

Nell'ambito del partenariato con il WWF Svizzera, SWICA ha organizzato una raccolta fondi tra febbraio e giugno 2024. Oltre 870 clienti hanno risposto all'appello di passare dalla versione cartacea a quella digitale della rivista attualità. Questa iniziativa ha permesso di raccogliere 874 franchi per il WWF.



SODDISFAZIONE DELLA CLIENTELA

SWICA è ai primi posti nei sondaggi tra la clientela

Nei sondaggi sulla soddisfazione della clientela 2024 svolti da Comparis e amPuls, SWICA ha raggiunto nuovamente una posizione ai vertici. Grazie mille per questa dimostrazione di fiducia. Maggiori informazioni: [swica.ch/soddisfazione-clientela](https://www.swica.ch/soddisfazione-clientela)



Scansionare subito il codice QR e passare alla versione online di «attualità»



FAKTOR F

Nuovo numero della rivista della Fondazione Acido Folico

L'acido folico è essenziale per la funzione cellulare e una corretta divisione delle cellule. Per questo è detto anche «vitamina della vita». 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



#ZÄMESIMERSTERCHER

Pink Ribbon Charity Walk

Anche quest'anno SWICA sostiene la Pink Ribbon Charity Walk. L'evento solidale, giunto ormai alla 17ª edizione, si terrà a Zurigo il prossimo 8 settembre. La camminata di quattro chilometri si svolgerà tra lo stadio Letzigrund e i quartieri limitrofi. Le offerte raccolte saranno devolute alla Lega zurighese contro il cancro. Maggiori informazioni: pink-ribbon.ch

Agricoltura rigenerativa: come ridare vita al suolo

Con il progetto Terra Vital, SWICA vuole contribuire alla salute della natura. Da agosto, fino a sette aziende verranno accompagnate durante i prossimi tre anni nel passaggio all'agricoltura rigenerativa. Solo chi osa, sperimenta e soprattutto impara a osservare può trasformare anche i fallimenti in successi.

Testo: Alexandra Sasidharan-Scherrer
Illustrazione: Klub Galopp



Daniel Bärtschi
Presidente dell'associazione Agricoltura Rigenerativa

Daniel Bärtschi, in veste di agricoltore qualificato e presidente dell'associazione Agricoltura Rigenerativa apporta una grande esperienza. Qual è il suo obiettivo come responsabile del progetto?

Nei prossimi tre anni vogliamo aiutare le aziende agricole a produrre humus e a creare così un terreno sano. Perché un suolo sano è la base indispensabile per la vita e per la salute di piante, alimenti ed esseri umani.

Come si può valorizzare il suolo, cosa occorre a tal fine?

Sicuramente all'inizio ci vogliono molto tempo, pazienza e soprattutto disponibilità al cambiamento. Solo chi osa, sperimenta e soprattutto impara a osservare può fare progressi e a volte anche trasformare i fallimenti in successi. I nostri terreni sono stati coltivati a lungo in modo intensivo. Pertanto, nei decenni si sono impoveriti e le quantità di humus e sostanze nutritive si sono ridotte drasticamen-

Con la natura, per la natura

Dal 2019 Thomas Grob (43 anni) è impegnato a convertire gradualmente la sua azienda di Urdorf all'agricoltura rigenerativa. Tra le altre cose cerca di impiegare microrganismi nella coltivazione degli ortaggi, somministra mangime con carbone attivo ai suoi 2100 polli, preserva la biodiversità delle sue piante e prova a riutilizzare in un ciclo ecologico tutto ciò che viene prodotto nella sua azienda agricola. Nei campi, ad esempio, sparge la pollina, che garantisce una migliore concimazione grazie al carbone attivo presente nel mangime. Quale membro di Agricoltura Rigenerativa apprezza soprattutto lo scambio e il confronto con agricoltrici e agricoltori; le esperienze sono tutte diverse, ma ogni informazione è utile. grobshofladen.ch

te. Un suolo sano necessita di colture intercalari, rotazione delle colture, piante tappezzanti, animali come vacche o polli che concimano il terreno e alberi che fanno ombra e migliorano il bilancio idrico grazie alle radici.

Quali fattori hanno determinato questa situazione?

L'uomo ha creduto a lungo di poter dominare la natura dal punto di vista tecnico e manipolarla con sostanze chimiche o artificiali. Fattori esterni e decisioni politiche hanno indotto a puntare maggiormente sulla quantità e su un'agricoltura intensiva, causando lo sfruttamento e il degrado del suolo. L'agricoltura rigenerativa promuove invece un sistema circolare naturale. Nel caso ideale, l'azienda agricola sfrutta ciò che produce direttamente, utilizzandolo ad esempio come mangime e concime di fattoria, così a lungo termine riduce la sua dipendenza dai prodotti in commercio.

Qual è l'impatto della conversione sull'operatività aziendale?

Con il passaggio all'agricoltura rigenerativa, all'inizio i ricavi diminuiscono. Dopo tre-cinque anni il suolo diventa più sano e l'azienda aumenta i ricavi a fronte di costi più bassi, poiché deve utilizzare meno sostanze esterne. L'agricoltura rigenerativa non punta a realizzare il massimo profitto, bensì un guadagno ottimale. Almeno il 40 per cento delle agricoltrici e degli agricoltori passerebbe a questo metodo, se potesse contare sul sostegno della politica e del mercato.

Cosa succederà se non interveniamo ora?

Se non passiamo ora all'agricoltura rigenerativa, tra qualche anno ne pagheremo le conseguenze. Il cambiamento climatico, di per sé, dimostra che è in atto un processo di desertificazione. Se il suolo si prosciuga non è più coltivabile o necessita di un'irrigazione troppo intensiva per essere sostenibile. Dobbiamo rimettere al primo posto la qualità anziché la quantità.



Scansionare il codice QR e saperne di più su Terra Vital SWICA

Affrontare la menopausa in piena autonomia

Mentre alcune donne accusano sintomi lievi legati alla menopausa, altre soffrono di disturbi molto più forti. La buona notizia è che esistono diversi metodi per migliorare sensibilmente il proprio benessere durante questa fase della vita.

Testo: Carmen Hunkeler
Foto: Studio Attila Janes



Ciclo irregolare, sbalzi d'umore e vampate di calore sono solo alcuni dei tipici disturbi associati alla menopausa. Questi problemi sono dovuti a cambiamenti negli ormoni sessuali femminili: in un periodo che varia da quattro a otto anni la produzione di progesterone diminuisce progressivamente, e alla fine cala anche il livello di estrogeni.

Alimentazione, movimento e rilassamento

La menopausa è inevitabile, ma i disturbi si possono alleviare, ad esempio con un'alimentazione equilibrata. «L'alimentazione svolge un ruolo importante e può contribuire a calmare i sintomi generali», spiega la dott.ssa Carola Lambelet, ginecologa di sanità24. A ciò si può abbinare un'attività fisica mirata, che «riduce il rischio di osteoporosi e malattie cardiovascolari e aiuta a contrastare il sovrappeso.» Quest'ultimo aspetto è fondamentale perché la produzione di estrogeni avviene nel tessuto adiposo. Anche la psiche può risentire dei cambiamenti ormonali, per cui la ginecologa raccomanda di fare più pause durante la giornata. «Può essere utile richiedere una consulenza psicologica per imparare a gestire meglio gli sbalzi emotivi durante la menopausa.»

Terapia ormonale sostitutiva

Se dopo vari tentativi queste misure non danno i risultati sperati, è possibile valutare una terapia ormonale sostitutiva. «Può essere una soluzione opportuna soprattutto in caso di vampate di calore notturne, stati d'animo depressivi e calo della libido», prosegue Lambelet. Gli ormoni, somministrati tramite cerotti transdermici o ovuli vaginali, alleviano efficacemente i disturbi riducendo al minimo gli effetti collaterali. Il dosaggio e il tipo di terapia vengono adattati in base alle esigenze individuali della paziente. «Le donne che seguono una terapia ormonale sostitutiva dovrebbero fare una mammografia ogni due anni», consiglia la ginecologa. Grazie alle moderne tecnologie, le dosi di radiazioni sono diminuite drasticamente.

CONSIGLIO

Ben seguite durante la menopausa

Con informazioni corrette, una consulenza individuale e controlli regolari, le donne possono affrontare la menopausa in modo autonomo e nelle migliori condizioni di salute. Per vivere bene il passaggio alla menopausa è consigliabile rivolgersi in tempo utile al proprio medico curante.

Il servizio di telemedicina santé24 offre a titolo gratuito consulenza ginecologica o consulenza psicologica e psichiatrica, nonché sessioni di coaching in tema di movimento e alimentazione.



Scansionare il codice QR per saperne di più

«Spesso però, la reticenza verso questa terapia è dovuta alla mancanza di informazioni aggiornate.»

Carola Lambelet
Ginecologa di santé24

Superare incertezze e paure

La terapia ormonale sostitutiva suscita incertezze e paure in molte donne. Lambelet lo sa bene: «Spesso, però, la reticenza verso questa terapia è dovuta alla mancanza di informazioni aggiornate.» Un'interpretazione errata del Women's Health Study del 2004 ha generato equivoci. «Le attuali conoscenze scientifiche dimostrano che un trattamento di questo tipo somministrato per alcuni anni è sicuro e può dare risultati efficaci», spiega Lambelet. «Nel complesso, quindi, non c'è motivo di avere paura.»

Ormoni bioidentici

Molte donne scelgono gli ormoni bioidentici come soluzione alternativa alla terapia ormonale sostitutiva. Gli ormoni bioidentici ricavati da piante hanno una struttura chimica che riproduce esattamente quella degli ormoni prodotti dall'organismo, così vengono tollerati meglio rispetto a quelli di sintesi. Lambelet invita però alla prudenza: «È possibile che questi prodotti non siano abbastanza efficaci, poiché rilasciano nel corpo una concentrazione di ormoni più bassa.»



Escursioni in montagna in sicurezza

In Svizzera le escursioni in montagna sono tra le attività più praticate nel tempo libero. Spesso, però, il rientro a valle non è privo di infortuni. Soprattutto la discesa, che richiede uno sforzo muscolare e di coordinazione maggiore rispetto alla salita, va affrontata con prudenza. È importante calcolare un tempo sufficiente per compiere la discesa, essere consapevoli della posizione e del baricentro del proprio corpo e pianificare l'itinerario in base alle proprie capacità. Maggiori dettagli sono disponibili nel consiglio per la salute di SWICA.

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



Fattori di costo del settore sanitario

Negli ultimi anni i costi sanitari hanno registrato un notevole aumento. Secondo i dati aggiornati dell'Ufficio federale di statistica (UST), nel 2021 si sono attestati a 86,3 miliardi di franchi, il 5,9 per cento in più rispetto al 2020 e il 35 per cento in più rispetto a dieci anni prima. I motivi sono molteplici e complessi, ad esempio l'elevata densità di ospedali in Svizzera, l'aumento delle prestazioni rimborsate dall'assicurazione di base e le terapie sempre più numerose e costose. Nella serie «Fattori di costo del settore sanitario», SWICA esamina i problemi fondamentali del sistema sanitario svizzero che contribuiscono alla crescente pressione dei costi.



Per informazioni più dettagliate scansionare il codice QR



Bagno nel bosco: fare il pieno di energia nella natura

Stimola la circolazione, migliora l'irrorazione sanguigna di muscoli e organi, rilascia endorfine, abbassa i valori degli ormoni dello stress colesterolo e cortisolo, la pressione sanguigna e lo stress: questi e tanti altri sono i benefici in termini di salute dei bagni nel bosco. Leggi in questo consiglio per la salute di SWICA come trovare la pace interiore nella tranquillità del bosco.

[swica.ch/bagni-nel-bosco](https://www.swica.ch/bagni-nel-bosco)

Scansionare il codice QR per leggere tutti gli articoli pubblicati finora nella SWICA Newsroom.

«Sentirsi considerati e capiti aiuta a guarire»



Per anni Anna Müller combatte contro l'insonnia e la sua situazione peggiora progressivamente. Dopo molteplici crolli nervosi cerca disperatamente aiuto, dapprima senza successo. Alla fine, grazie a una terapia non convenzionale e al coaching del care manager di SWICA, riesce a riprendere la sua vita quotidiana.

Testo: Maximilian Comtesse
Foto: Claudia Link

Anna Müller (nome modificato dalla redazione) cerca di ricordare: «Era intorno a settembre 2020, mi sembra.» In quel momento si rende conto che non ce la fa più. «Ogni cosa era diventata una fatica enorme. Non riuscivo nemmeno più ad aprire una lettera.»

Per anni soffre di insonnia e dorme pochissimo, in media dalle quattro alle sei ore per notte. «Negli ultimi mesi solo dalle due alle quattro ore.» Le conseguenze sono crolli nervosi, ansia e tachicardia notturna.

La clinica è davvero l'unica soluzione?

Dopo l'ennesimo crollo nervoso, Anna Müller, in lacrime, cerca aiuto in una farmacia. Lì viene indirizzata direttamente al pronto soccorso. In ospedale si riprende, ma si tratta di un recupero apparente, racconta. Tornata a casa, il problema si ripresenta. Anche un ricovero stazionario prolungato in una clinica del sonno specializzata in burnout e depressione non porta alcun miglioramento, al contrario: «Ne sono uscita mezza distrutta. E poi la mia situazione si è aggravata ulteriormente.»

* In questo contesto per medium si intende una persona che sostiene di possedere la capacità di entrare in contatto con entità soprannaturali. Queste entità forniscono alla o al medium informazioni riguardo alla salute e al benessere di una persona, che si possono utilizzare in seguito per la diagnosi e la cura di malattie. È importante precisare che l'assicurazione malattie non si assume alcun costo per le sedute di terapia con una o un medium.

Il piano B

Dopo il ricovero in clinica, Anna Müller viene trattata da un osteopata che segue i principi della biodinamica e finalmente trova sollievo. Al contempo entra in contatto con una medium* che le propone di fare una seduta alla settimana tramite videochiamata. Sin dall'inizio l'impressione di Anna Müller è positiva e si rende conto che la medium è in grado di aiutarla: «Capisce perché ho questi problemi e cosa mi occorre per affrontarli.» Anna Müller impara a fidarsi delle sue sensazioni e pian piano si riprende.

Nel suo percorso verso la guarigione, Anna Müller ha anche un'altra persona importante al suo fianco: Carmine Coscia, il suo care manager di SWICA. Coscia asseconda l'inusuale desiderio dell'assicurata di ricevere un'assistenza spirituale e terapie complementari. Nell'ambito di riunioni regolari, definiscono insieme obiettivi e misure. Anna Müller apprezza molto questi incontri: «Il care manager ha cercato realmente di conoscermi ed entrare in sintonia con me, organizzando le riunioni in base alle mie esigenze. Non si è limitato a fare il suo dovere.»

«Tutto ciò che ci collega alla terra e ci porta alla semplicità è curativo.»

Le riunioni le danno orientamento e sostegno. Coscia la ascolta e le fa notare i progressi compiuti. «Sentirsi considerati e capiti aiuta a guarire», conclude Anna Müller.

Pensare fuori dagli schemi

«Per assistere Anna Müller ho dovuto pensare fuori dagli schemi. Nel mio ruolo di care manager è importante essere aperti a tutte le possibilità, anche se in un primo momento possono sembrare inusuali», spiega Coscia. Affrontare una malattia con l'aiuto di una o un medium è una scelta coraggiosa e dimostra che a volte bisogna valutare anche soluzioni alternative.

Relax e divertimento al Mountain Plaza Hotel Davos



Termine ultimo per
la partecipazione
31.8.2024

L'hotel a 4 stelle Mountain Plaza Hotel è un punto di partenza ideale per praticare sport nella natura in ogni momento dell'anno, dalle attività invernali come sci e snowboard a quelle estive come escursioni in mountain bike o a piedi. Dopo una giornata in montagna, l'area wellness di 1000m² con sauna esterna in legno e bio-sauna, terme romano-irlandesi e una zona con piscina coperta e lounge recentemente rinnovata offre un'esperienza di puro relax. Nel ristorante dell'hotel, la sera si servono menu stagionali e la mattina vi aspetta una ricca colazione a buffet.

Partecipare e vincere

Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso. Il buono per due persone comprende:

- drink di benvenuto
- due pernottamenti in camera Superior, colazione inclusa
- menu da 4 portate al Plaza Restaurant
- ingresso all'area wellness

Inviate un'e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell'oggetto «Mountain Plaza» all'indirizzo concorso-attualita@swica.ch oppure spedite una cartolina postale a: Redazione attualità, SWICA Organizzazione sanitaria, Römerstrasse 38, 8401 Winterthur. Le vincitrici e i vincitori saranno informate/i per iscritto, per posta o via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza.

Cascate imponenti

La Svizzera non affascina solo per i suoi magnifici panorami di montagna e i suoi prati verdi e rigogliosi, ma anche per le sue numerose e imponenti cascate. Le lettrici e i lettori di attualità hanno inviato puntualmente i loro consigli sulle cascate più belle da visitare.

Sono molto fortunata: la meravigliosa cascata di Fallbach si trova a due passi da casa mia. Sopra la chiesa di Blumenstein, nel Cantone di Berna, l'affluente del Gürbe fa un salto quasi verticale da un'altezza di 100 metri. Subito accanto c'è un sentiero escursionistico che permette di ammirare da vicino l'impressionante massa d'acqua. Annette Hesselbarth, Uebeschi

Vi consiglio le cascate della Simme nell'Oberland bernese, alte 200 metri e dall'ampiezza incredibile. Il punto migliore per ammirare questo spettacolo impetuoso e scrosciante è il ponte Barbarbrücke, dal quale si può quasi toccare l'acqua e sentire gli spruzzi sulla pelle. Toni Fischer, Winterthur

» E ORA PASSIAMO ALLE CONSERVE
Ad agosto siamo sommersi da un'ampia varietà di frutta e verdura regionali. Se non si riesce a consumare tutto, si possono preparare delle conserve. Una soluzione ideale per l'inverno, quando la scelta di vegetali ricchi di vitamine è molto più limitata. Quali conserve vi piace preparare per la vostra dispensa? Inviare un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo ad attualita@swica.ch.

SWICA premierà con 100 franchi ciascun consiglio selezionato. Il termine ultimo per l'invio è il 6 settembre 2024. Le vincitrici e i vincitori saranno informate/i per iscritto, per posta o via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza.

Vi svelo un autentico gioiello: poco distante dal borgo medievale di Romainmôtier, nel Cantone di Vaud, si trova la «Cascade du Dard», un salto di circa 20 metri nel cuore della gola di Nozon. Le liane che pendono dagli alberi e i sassi coperti di muschio trasformano l'acqua sotto la cascata in una sorta di piscina, creando un'atmosfera mistica e fatata. Clemes Schaffhauser, Neuchâtel

Mi sono innamorata della cascata Berglüber nel Glarnerland. Lì il torrente Fätschbach si è scavato un letto nella pietra calcarea risalente a milioni di anni fa, per poi gettarsi a capofitto su un'imponente parete rocciosa in un bacino d'acqua blu intenso. E la cosa più bella è che si può passare dietro la cascata. Stefanie Schütter, Frauenfeld

All'arena delle cascate di Batöni, nel Weisstental, si possono ammirare non una, bensì ben cinque cascate. L'acqua delle cascate disposte a semicerchio, alte tra i 45 e gli 86 metri, precipita da ripide scogliere trasformando la conca in un'impressionante spettacolo naturale. Fabienne Schwizer, San Gallo

BENEVITA: segnatevi il 31 agosto sul calendario

L'anno BENEVITA termina il 31 agosto, in piena estate. Questa data è anche il termine ultimo per riscuotere i punti raccolti, poiché dal 1° settembre tutti i saldi verranno azzerati. Sia l'operazione che la data prescelta sono dettate da motivi logici.

Avete mai festeggiato il Capodanno in piena estate? L'app BENEVITA entra nel nuovo anno nella notte dal 31 agosto al 1° settembre; in questa data scade anche il termine per riscuotere i punti e il saldo viene azzerato. Di primo acchito può sembrare assurdo, ma in realtà è una misura a vostro vantaggio.

I punti BENEVITA si possono utilizzare per ottenere ribassi sui premi di determinate assicurazioni complementari (vedi riquadro). Tali ribassi valgono un anno e vengono adeguati in base alla vostra polizza assicurativa. Dato che SWICA allestisce le nuove polizze a partire da settembre, anche i ribassi sono applicati di conseguenza. Così il vostro impegno nell'uso costante di BENEVITA si trasforma in risparmio nel modo più rapido e semplice possibile.

I ribassi sui premi riscossi nell'anno BENEVITA in corso, pertanto, sono sempre validi per l'anno assicurativo seguente. Ad esempio, i ribassi sui premi riscossi entro il 31 agosto 2024 sono validi da gennaio 2025, mentre

quelli riscossi dal 1° settembre 2024 lo saranno solo nel 2026. Chi si registra a BENEVITA entro agosto può iniziare a raccogliere punti già da settembre. Sfruttate gli ultimi giorni dell'anno BENEVITA!

Per aiutarvi a monitorare la situazione, SWICA ha rielaborato la sezione «Account» nell'app. Lì ora potete vedere quanti punti vi mancano per ottenere un ribasso sui premi e con il countdown avete sempre sott'occhio il termine ultimo per la riscossione.



Scoprire di più su
BENEVITA qui.



In Svizzera serve una pianificazione ospedaliera nazionale?

Rispetto ad altri Paesi, la Svizzera presenta una densità di ospedali decisamente elevata. Esperte ed esperti concordano sul fatto che sarebbe bene istituire regioni intercantionali di assistenza sanitaria, anche per motivi di costi. Ma nonostante i gravi problemi finanziari che affliggono tanti ospedali, si sta facendo poco. È ora di passare la palla alla Confederazione?

Pro

«In Svizzera, la responsabilità per l'assistenza sanitaria spetta ai Cantoni. Purtroppo il risultato di questa scelta mostra chiaramente i limiti del federalismo. Una pianificazione distribuita su 26 Cantoni è troppo frammentaria per rispondere a criteri di efficienza economica e soprattutto per far fronte alla carenza di personale specializzato. I Cantoni, storicamente, hanno attuato una pianificazione ospedaliera orientata perlopiù a garantire l'attrattiva del luogo. Il loro obiettivo era offrire posti di lavoro allettanti e una gamma di prestazioni mediche il più ampia possibile. Per questo oggi in Svizzera ci sono troppi ospedali e troppi servizi. Altri Paesi, come la Danimarca, hanno la metà dei posti letto pro capite. Solo una pianificazione sovraordinata e intercantionale può ovviare a questo «campanilismo cantonale». Si può naturalmente discutere su come raggiungere questo risultato, se tramite una pianificazione nazionale da parte della Confederazione, una pianificazione congiunta coordinata tra la Confederazione e i Cantoni, incentivi economici o altre modalità. Ma non si deve rimandare troppo, perché la situazione attuale non è assolutamente sostenibile. Bisogna cambiare mentalità e passare da strutture ospedaliere rigide a reti molto più flessibili e integrate.»



Martin Landolt
Presidente del Consiglio di amministrazione del Gruppo santésuisse

Contra

«Non avrebbe senso trasferire alla Confederazione le competenze in materia di pianificazione ospedaliera, poiché i Cantoni svolgono molto bene il proprio compito. Le prestazioni stazionarie non aumentano più velocemente, bensì più lentamente delle altre voci. L'importante è che l'assistenza sanitaria nel complesso funzioni e che si consideri anche l'interazione con gli altri fornitori di prestazioni (ad es. Spitex, case di cura, studi medici). La pianificazione ospedaliera è una sfida complessa: i Cantoni devono evitare eccessi di capacità, pur garantendo l'assistenza sanitaria alla popolazione. La pandemia di Covid-19 ha dimostrato quanto è prezioso un sistema ospedaliero capace di reggere picchi di afflusso. La Confederazione è troppo distante dalla realtà sanitaria e dai bisogni della popolazione. Come si evince nel campo della medicina altamente specializzata, i Cantoni sono in grado di effettuare una pianificazione congiunta e di collaborare in vario modo, ad esempio creando elenchi collettivi degli ospedali. La CDS valuta se e in che modo si possa rafforzare ulteriormente la collaborazione intercantionale.»



Kathrin Huber
Segretaria generale della Conferenza delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità (CDS)

» Sulle assicurazioni complementari **COMPLETA TOP** e **COMPLETA FORTE** ricevete un ribasso sui premi del 5 per cento. Per **HOSPITA** (tutti i modelli eccetto **HOSPITA REPARTO COMUNE**) è previsto un ribasso su tre livelli fino al 15 per cento.

Concorso

Passate al digitale: è in palio un soggiorno all'hotel MONA Montreux

Passate alla versione digitale di attualità entro il 31 agosto 2024 e provate ad aggiudicarvi un pernottamento per due persone in una camera Privilege con vista sul lago all'hotel MONA Montreux. Oltre a una cena del valore di 200 franchi, il premio comprende un ingresso alla sauna e all'hammam e una colazione. 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



15 %
di ribasso

Bottiglie SIGG

Nell'ampia gamma SIGG trovate la bottiglia giusta per ogni occasione. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 15 per cento sull'intero assortimento dello shop online (esclusi pezzi di ricambio, accessori e prodotti SIGG Unique).

swica.ch/sigg



30 %
di ribasso

Swiss Activities

Con Swiss Activities prenotate online, in modo semplice e rapido, un'attività da svolgere nel tempo libero e scoprite la Svizzera in tutta la sua varietà. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 30 per cento su buoni per lo shop online.

swica.ch/swissactivities



15 %
di ribasso

Indiana SUP

Indiana SUP è un marchio svizzero di articoli per praticare lo stand up paddle (SUP). Innovazione, alta qualità e amore per i dettagli: sono questi i punti di forza di Indiana SUP, per divertirsi sull'acqua in completa sicurezza. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 15 per cento su tutto l'assortimento online. swica.ch/indiana