

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

a

attualità
la rivista per
la clientela SWICA
N.4-2023

«Oggi sono
molto più
consapevole»

Pagina 10

BENEVITA:
raccogliere punti
più facilmente
e contribuire a
progetti sostenibili

Pagina 4



**Il mal di schiena
un vero tormento**

attualità

la rivista per i clienti SWICA
N.4-2023

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 i t y i n

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,
Claudia Link, Getty Images
Lingue: tedesco, francese e italiano
Tiratura: 425000 copie
Correttoria e stampa: Stämpfli
Kommunikation SA, Berna



Swiss Made: la rivista è prodotta in Svizzera.

Editoriale

Muoversi o stare a riposo?

Anche a voi capita di soffrire di mal di schiena? Allora siete in buona compagnia, perché il problema in Svizzera affligge quattro persone su cinque. In molti casi i dolori passano velocemente, in altri durano più a lungo o sono addirittura cronici. Di sicuro sono sempre sgradevoli. Le cause sono varie, così come i rimedi a questo «mal comune». È meglio muoversi o stare a riposo? Per conoscere la risposta a questo dilemma frequente, vi invito a leggere a partire da pag. 6. Anche per il mal di schiena prevenire è meglio che curare. SWICA lo sa bene e per questo, nell'ambito delle assicurazioni complementari, sostiene numerose attività di prevenzione e promozione della salute. E se i dolori non passano, contattate santé24. Può darvi consigli molto utili 24 ore su 24.

Vi auguro una piacevole lettura.



Dr. Reto Dahinden

Dr. Reto Dahinden
CEO

News



NUOVA CAMPAGNA PUBBLICITARIA

La tua salute. La nostra priorità.

A fine agosto SWICA ha lanciato una nuova campagna pubblicitaria, incentrata su interrogativi che stimolano la riflessione e che presentano situazioni quotidiane in cui la salute passa in secondo piano. La risposta di SWICA è chiara: «La tua salute. La nostra priorità.» [swica.ch/priorita](https://www.swica.ch/priorita)



COMPLEMENTO DELL'ASSICURAZIONE DI BASE **COMPLETA FORTE**

Sviluppata sulla base di COMPLETA TOP, COMPLETA FORTE è un'assicurazione complementare ambulatoriale adeguata alle esigenze odierne che può essere combinata con diverse assicurazioni complementari (tranne COMPLETA TOP).

Maggiori informazioni:
[swica.ch/completa-forte](https://www.swica.ch/completa-forte)



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

La versione online in una nuova veste grafica: scoprirla subito!

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



ASSICURAZIONE DI BASE

Integrazione di PROVITA in SWICA

Al 1° gennaio 2024 i modelli di assicurazione di base di PROVITA verranno accorpate con quelli di SWICA. Per i clienti non cambierà nulla, salvo il nome dell'assicuratore [swica.ch/provita](https://www.swica.ch/provita)



RIEPILOGO DEI COSTI

Attestato fiscale 2023

Per compilare la dichiarazione d'imposta è utile disporre di un riepilogo dei costi sostenuti per malattia e infortunio, come pure dei premi versati. Il riepilogo dei costi verrà inviato automaticamente a tutte le persone assicurate entro fine febbraio 2024. Da gennaio l'attestato fiscale si potrà ordinare anche online: [swica.ch/dichiarazione-fiscale](https://www.swica.ch/dichiarazione-fiscale)

BENEVITA: raccogliere punti più facilmente e contribuire a progetti sostenibili



Testo: Fabian Reichle

L'app BENEVITA di SWICA è dedicata alla prevenzione per la salute: promuove un'alimentazione equilibrata, incoraggia a fare più movimento e dà consigli per vivere in armonia e benessere. Da quest'estate offre la possibilità di fare donazioni a progetti specifici e di collegare un fitness tracker esterno.

Come respirare correttamente durante lo sport, la ricetta per una salsa di pomodoro sana e genuina o consigli per superare le proprie insicurezze sono solo tre delle centinaia di challenge presenti nell'app BENEVITA, sotto forma di quiz o video. Grazie a esse, SWICA trasferisce la sua filosofia di prevenzione sullo smartphone dei clienti e delle clienti.

Dopo aver concluso con successo una challenge, gli utenti ricevono punti e community coin. I punti raccolti possono essere convertiti in ribassi sui premi delle assicurazioni complementari COMPLETA TOP e HOSPITA o in vari buoni digitali, tra cui quello di Ochsner Sport.

Fare del bene a se stessi e agli altri con le community coin

Le community coin, invece, possono essere donate a sostegno di progetti sviluppati in collaborazione con il WWF. A luglio 2023 SWICA ha lanciato il primo progetto a favore delle api selvatiche svizzere. L'impegno congiunto degli utenti e delle utenti BENEVITA ha permesso di sostenere, ad esempio, la costruzione di luoghi adatti a nidificare o la coltivazione di siepi ricche di fiori. A questo progetto, finanziato con grande generosità, ne segue già un altro: le community coin serviranno a promuovere le attività di sensibilizzazione del WWF a favore dei nostri ghiacciai.

Raccogliere punti con il fitness tracker

BENEVITA incoraggia a fare una vita attiva. Molti, però, praticano già sport e fino a poco tempo fa non potevano beneficiare appieno dei vantaggi di BENEVITA. SWICA ha deciso di porre rimedio a questa situazione implementando il collegamento ai fitness tracker. A fare da apripista sono stati i dispositivi Garmin; i fornitori degli altri fitness tracker che si possono collegare a BENEVITA sono elencati direttamente nell'app.

Ogni forma di attività fisica, dal jogging alle escursioni in bicicletta fino ai passi compiuti ogni giorno, viene conteggiata automaticamente nell'account BENEVITA. A tal fine è sufficiente impostare un'unica volta nel proprio account lo scambio automatico dei dati, che avviene in forma completamente anonima. Un minuto di attività fisica o 250 passi danno diritto a un punto e una community coin.



INIZIARE SUBITO CON BENEVITA
Chi non ha ancora un account BENEVITA può registrarsi entro il 31 gennaio 2024 per beneficiare subito dei ribassi offerti. Maggiori informazioni e notizie di attualità sull'app BENEVITA sono disponibili alla pagina swica.ch/benevita

Il mal di schiena, un vero tormento

Quattro persone adulte su cinque in Svizzera soffrono di mal di schiena almeno una volta nella vita. In genere i dolori sono innocui e scompaiono in poche settimane, ma in alcuni casi possono essere molto persistenti. La buona notizia è che si possono trattare e anche prevenire.

Testo: Maximilian Comtesse
Foto: Studio Attila Janes

Da anni il mal di schiena è il disturbo più diffuso tra la popolazione svizzera. Lo dimostra ad esempio l'Indagine sulla salute in Svizzera, commissionata dalla Confederazione ogni cinque anni. Puntualmente, oltre il 40 per cento delle persone intervistate dichiara di aver sofferto di mal di schiena lieve o intenso nelle ultime quattro settimane precedenti l'indagine.

Spesso i dolori sono talmente forti da costringere chi ne è colpito ad assentarsi dal lavoro per un periodo di durata variabile. Sul totale annuo delle assenze dal lavoro registrate da SWICA, la più grande assicurazione d'indennità giornaliera per malattia in Svizzera, il dieci per cento* è causato da disturbi alla schiena. Come per i dati rilevati dall'Indagine sulla salute, anche questa percentuale è rimasta costante negli ultimi anni. E questo malgrado il problema del mal di schiena sia già stato affrontato a livello nazionale oltre dieci anni fa e da allora vengano messe in atto numerose misure di informazione e prevenzione.

* Sono esclusi dal totale i casi per cui non è stato possibile formulare una diagnosi, i casi di breve durata e le malattie.

Possibili cause dei disturbi alla schiena

Qual è l'origine dei dolori alla schiena? Gran parte di essi è correlata ai muscoli e ai legamenti della schiena; in genere si tratta di dolori aspecifici, ovvero non riconducibili a una causa precisa. Nell'ambito della ricerca si presuppone che i dolori alla schiena aspecifici siano innescati da lavori fisici pesanti o da sollecitazioni unilaterali su un arco di tempo prolungato. Ma anche la condizione opposta, ossia la mancanza di movimento, può rappresentare una causa scatenante.

Come è possibile evitare o alleviare i dolori alla schiena?

Molte persone stanno sedute alla scrivania per molte ore ogni giorno. Per questo è fondamentale disporre di una postazione allestita secondo criteri ergonomici. Se questo requisito è ormai rispettato da numerosi datori di lavoro, lo stesso non si può dire nel caso dell'home office, che si è diffuso notevolmente a partire dalla pandemia. Alternare la posizione seduta a quella in piedi è il modo migliore per mantenere attiva la schiena. Inoltre, è opportuno programmare pause regolari con brevi sessioni di movimento nel corso della giornata.

» Nella versione online sono disponibili informazioni su come allestire in pochi minuti una postazione di lavoro adeguata alle proprie esigenze. [swica.ch/rivista/temi/salute/mal-di-schiena](https://www.swica.ch/rivista/temi/salute/mal-di-schiena)



Il movimento è essenziale

Spesso chi soffre di mal di schiena tende a stare il più possibile a riposo. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, ciò è sbagliato, perché una schiena forte accusa meno dolori rispetto a una debole. Al contempo, tuttavia, bisogna evitare sforzi eccessivi. Alcuni tipi di sport come il nuoto, la danza, la bici o il jogging sono ideali per rafforzare la schiena e la muscolatura. Anche attività quotidiane come passeggiare o salire le scale aiutano a tenere allenati i muscoli del tronco. Per evitare tensioni e contratture e proteggere la schiena, è utile fare esercizi di yoga o Feldenkrais. Tramite le assicurazioni complementari SWICA contribuisce ai costi di oltre 100 proposte di promozione e prevenzione della salute. Maggiori informazioni al riguardo sono disponibili nella versione online.

Nella lotta contro il mal di schiena, non bisogna dimenticare la gestione del peso e dello stress. È importante evitare il fumo, poiché può favorire i dolori alla schiena. Chi intende dire addio alla sigaretta può beneficiare dei contributi offerti da SWICA nell'ambito dell'assicurazione complementare. E infine, sollevare e trasportare pesi correttamente riduce il rischio di accusare dolori.

**3 domande a**

«Un'attività fisica a bassa o media intensità è indicata anche in caso di mal di schiena.»

Evelyn Mauch, Medico senior di santé24

Quando si ha mal di schiena è meglio muoversi o stare a riposo? Come sempre, bisogna ascoltare il corpo. Un'attività fisica a bassa o media intensità è indicata anche in caso di mal di schiena. Può essere utile scaldare la zona interessata con una borsa dell'acqua calda, ma anche ripetere più volte un esercizio di scarico della schiena prima di svolgere un'attività fisica moderata può dare sollievo.

Quando è opportuno consultare un medico in caso di mal di schiena? In presenza di disturbi neurologici, quali ad esempio formicolio, intorpidimento, debolezza, disturbi di svuotamento della vescica e dell'intestino (per cui è indispensabile un intervento immediato) o disfunzione erettile di nuova insorgenza, bisogna recarsi urgentemente dal medico. Anche in caso di sintomi persistenti, che non migliorano neppure con analgesici, applicazioni di calore ed esercizi di scarico della schiena, è bene consultare uno specialista.

Qual è la soluzione più indicata in caso di problemi ai dischi intervertebrali? Un trattamento conservativo o un intervento chirurgico? Operation? Dipende dalla diagnosi e dalla presenza o meno di deficit. Se compaiono segni di paralisi, spesso l'unica opzione è un intervento chirurgico.

» [Versione integrale dell'intervista nella versione online](#)

**Come sta la Svizzera?**

Dal 2017 la salute mentale della popolazione svizzera è nettamente peggiorata: è quanto emerge da un sondaggio condotto nell'autunno 2022 dall'Osservatorio svizzero della salute (Obsan). Al sondaggio online hanno partecipato oltre 5500 persone dai 15 anni in su, che hanno fornito informazioni sulla propria salute mentale. Il 35 per cento delle persone partecipanti aveva accusato problemi psichici nei dodici mesi precedenti all'indagine e quasi il dieci per cento di esse ha seguito una terapia in quello stesso periodo. Rispetto al 2017 è aumentato molto anche il senso di solitudine. I risultati dettagliati del sondaggio sono disponibili nella pubblicazione «Psychische Gesundheit – Erhebung Herbst 2022» (solo in tedesco): obsan.admin.ch/de/publikationen

**14 novembre 2023: Giornata mondiale del diabete**

Secondo le stime, le persone diabetiche in Svizzera sono circa mezzo milione. La Giornata mondiale del diabete, che si terrà il 14 novembre 2023, mira a sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo al diabete, alle sue cause e alle sue ripercussioni sia per le persone colpite che per chi sta loro vicino. Il tema della giornata è l'accesso alle cure per il diabete. SWICA collabora con MedBase per ottimizzare l'assistenza alle persone diabetiche e punta sulla prevenzione tramite contributi e una consulenza personale. Il test di rischio per il diabete, gratuito, consiste in otto domande che permettono di valutare il proprio rischio di diabete e quali modifiche dello stile di vita potrebbero aiutare a prevenire la malattia.

10 novembre 2023: Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza

La stagione fredda è in arrivo, e con essa anche l'influenza. Durante la Giornata nazionale della vaccinazione contro l'influenza, chesi terrà il 10 novembre 2023, chi lo desidera potrà vaccinarsi in uno studio medico o in una farmacia partecipante al prezzo raccomandato di 30 franchi. L'elenco degli studi medici e delle farmacie partecipanti è disponibile qui: vaccinarsicontrolinfluenza.ch/it/la-vaccinazione

L'UFSP raccomanda la vaccinazione soprattutto alle persone più a rischio e ai loro contatti stretti.

**Mese Senza Tabacco: un'occasione per dire addio al fumo**

A novembre il Fondo per la prevenzione del tabagismo lancia una nuova campagna nazionale, che esorta a liberarsi dal fumo con il supporto della comunità online. SWICA sostiene le persone assicurate decise abbandonare il vizio delle sigarette con generosi contributi nell'ambito delle assicurazioni COMPLETA PRAEVENTA e OPTIMA. Anche in farmacia si trova una vasta scelta di cerotti e gomme alla nicotina che aiutano a smettere di fumare. Le lettrici e i lettori di attualità hanno svelato come ci sono riusciti: swica.ch/rivista/temi/suggerimenti-dei-lettori/smettere-di-fumare

Campagna Mese Senza Tabacco: mese-senza-tabacco.ch

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

«Oggi sono molto più consapevole e serena»

Cinque giorni. È iniziata così: Samantha Weiss pensava di dover stare lontano da casa e dal lavoro per meno di una settimana. Dopo otto mesi e un trapianto di cellule staminali, i valori ematologici nella norma decretano, per il momento, la sua vittoria contro il linfoma. Oggi la sua vita è cambiata.

Testo: Alexandra Sasidharan-Scherrer
Photo: Claudia Link

↖
Per Samantha Weiss arrendersi non è mai stata un'opzione.

Samantha Weiss, infermiera diplomata, ricopre una posizione direttiva che la impegna molto. Sul collo ha dei linfonodi ingrossati, ma pensa che siano dovuti all'infezione oculare che ha avuto di recente. Si sottopone a un prelievo del sangue e a un'ecografia, che non evidenziano nulla di anomalo. Poi le compaiono afte in bocca e i linfonodi si ingrossano ulteriormente a fasi alterne. Sarà lo stress, pensa. Si procede quindi alla biopsia di un linfonodo lievemente alterato, cosa che Samantha continua ad attribuire all'infezione oculare. Il gonfiore aumenta ancora, tanto che il collo non ha più un profilo riconoscibile. A quel punto i medici dispongono un intervento per rimuovere completamente un linfonodo. Cinque giorni: tanto doveva durare l'assenza di Samantha da casa e dal lavoro. La diagnosi, per lei, è come un fulmine a ciel sereno.

Non c'è tempo per pensare

Samantha è ricoverata nel reparto di ematologia dell'Ospedale universitario di Basilea. Con lei c'è suo marito Martin; i due vogliono affrontare la situazione insieme. Il tempo stringe. Samantha ha compreso la diagnosi, ma non sa se il linfoma è a cellule B o T. Dopo la puntura lombare è chiaro che non si tratta di leucemia, bensì di una forma aggressiva di linfoma non-Hodgkin che colpisce i linfociti T (cellule immunitarie). I medici le prescrivono un pesante ciclo di chemioterapia. La probabilità di guarigione a dieci anni è stimata al 70-80 per cento. Samantha ha 35 anni. «Non volevo neppure considerare l'idea di morire», ricorda. Non ha tempo per pensare. Poco dopo suo padre viene colpito da un ictus: Samantha si è sempre occupata di lui in ogni evenienza, ma ora non è più in grado di farlo. Decide di rivolgersi al care management di SWICA, che trova un posto in riabilitazione per suo padre e lo assiste nelle varie necessità. Il suo care manager Carmine Coscia, le offre consulenza soprattutto in merito al setting ambulatoriale o le fornisce spiegazioni in caso di dubbi riguardo all'AI, all'indennità giornaliera per malattia e all'Ufficio regionale di collocamento (URC).

All'Ospedale universitario di Basilea, Samantha prende atto che dopo cinque mesi di chemioterapia dovrà sottoporsi anche a un trapianto di cellule staminali. Passa così al reparto di isolamento, dove un nuovo ciclo di chemioterapia e un'irradiazione del corpo intero «resettano» il suo sistema immunitario. Dopo il trapianto, Samantha non potrà più donare cellule staminali. Dopo due settimane le nuove cellule staminali si moltiplicano come sperato, ma le vesciche sulle mani e sui piedi fanno subito pensare a un rigetto. Oggi, a distanza di un anno, gli effetti collaterali non sono più acuti, ma cronici. Così, ogni quattro settimane, Samantha deve sottoporsi a un lavaggio del sangue e fino alla fine dello scorso anno ha dovuto assumere un medicamento che non era ancora omologato da Swissmedic. Allora il suo care manager di SWICA, referente interno e mediatore tra diversi settori specialistici, l'ha aiutata a ottenere la garanzia di assunzione dei costi per il medicamento, senza il quale la reazione difensiva del corpo sarebbe diventata prima o poi insopportabile e potenzialmente letale.

Il tumore l'ha cambiata

Magden, 9 giugno 2023: in questa data Samantha festeggia la sua rinascita. Dopo otto mesi e oltre 100 giorni in ospedale, ha vinto per il momento la sua battaglia contro il linfoma e ora è considerata sana dal punto di vista ematologico. Solo tra cinque anni si potrà parlare di guarigione. Il tumore l'ha cambiata. «Oggi faccio tutto con molta più consapevolezza», spiega. In questo periodo si è ripromessa di dedicarsi tanto a se stessa e di vivere con più serenità, e ha imparato a farlo. Al momento svolge un percorso di reinserimento professionale presso la Spitex nel settore qualità e sviluppo. «Per me, che sono assistente di studio medico e infermiera, era importante poter continuare a lavorare nel settore sanitario», commenta soddisfatta. Il programma dell'AI le permette di riprendere un ritmo regolare, tenendo conto del fatto che necessita ancora di molto riposo e che deve sottoporsi a numerosi controlli medici. Samantha prosegue con fiducia la sua seconda vita ed è infinitamente grata di essere ancora al mondo.

Una piacevole pausa per due

Termine ultimo per la partecipazione
9.11.2023



I circa 30 Romantik Hotels & Restaurants sorgono sulle rive di laghi idilliaci, in valli montuose selvagge o in centri storici pittoreschi nelle località più belle della Svizzera, per regalare momenti indimenticabili, un'ospitalità cordiale e una cucina di qualità superiore con specialità regionali. Tutte le strutture – dalla storica villa di campagna al grazioso hotel di città, dall'oasi benessere per vacanze attive in montagna all'hotel di lusso «Pearls by Romantik» – sono a conduzione familiare o individuale e presentano una storia, uno stile e un carattere inconfondibili.

Partecipare e vincere

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

- due pernottamenti
- ricca colazione
- cena di 4 portate con vini, caffè o tè selezionati

Inviate un'e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell'oggetto «Romantik» 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 9 novembre 2023. Le vincitrici e i vincitori saranno avvisati per iscritto, per posta o via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza.

Arriva l'autunno

Ecco qualche ottima idea per chi non sa ancora cosa fare in autunno. Le lettrici e i lettori di attualità svelano i loro consigli per trascorrere al meglio le giornate più fresche.

La mia escursione preferita in autunno è quella che va dal passo dello Spluga ai laghi di Suretta. E se non mi basta, prendo la barca a remi e faccio un breve giro sul lago. Christine Loosli, Esslingen



Per me, l'autunno è la stagione più colorata e creativa che esista. È il periodo delle fashion week, delle mostre d'arte e delle novità editoriali. E anche del benessere, come quando indosso il mio cardigan preferito e mi siedo al sole per scaldarmi un po' con una tazza di caffè tra le mani.

Oumayma Marhreb, Basilea

Se non sono già in giro con il mio cane nei boschi di latifoglie che sfoggiano i colori dell'autunno, raccolgo funghi prataioli e porcini o inforco la mountain bike. E se non fa troppo freddo, mi piace nuotare nel lago di Neuchâtel.

Estelle Wuthrich, Fontinmelon



L'autunno è la stagione della selvaggina: per questo faccio tappa al Berggasthaus Staubern, sulla cresta orientale dell'Alpstein. Se mi va salgo a piedi fino a 1752 metri s.l.m. oppure prendo la ferrovia di montagna, che ha la caratteristica di essere energeticamente autosufficiente. Mara Salzgeber, Werdenberg



Durante le passeggiate con il mio cane raccolgo castagne; a casa poi le arrostito sul fuoco e le gusto insieme ad amici e familiari. Se sono abbastanza grandi preparo vermicelles per dessert o una crema di zucca fresca con prodotti dell'orto. Angelica Soldini, Vezia

QUANDO SI FA BUIO ...

Alcuni accendono una candela, altri si godono un bagno caldo o una deliziosa fonduta. E poi ci sono i brani musicali che rischiarano il profondo dell'anima e risvegliano i ricordi. Qual è la vostra canzone preferita per la stagione buia? Inviate 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 9 novembre 2023.

Telemedicina santé24, un canale di comunicazione al vostro servizio



La pandemia di coronavirus ha rafforzato la telemedicina, il che è positivo considerata la scarsità di medici. A volte, però, il forte aumento delle chiamate in entrata ha determinato un prolungamento dei tempi di attesa. Nel frattempo, grazie a molteplici misure, il servizio ha recuperato gran parte della sua efficienza.

«santé24, buongiorno! Purtroppo al momento tutti i nostri e le nostre consulenti sono occupati ...» Questo messaggio registrato è dovuto al forte aumento delle chiamate che, a partire da metà ottobre 2022, hanno intasato i centralini di santé24. All'inizio del 2023, l'ondata di influenza e le domande dei nuovi clienti riguardo al modello alternativo di assicurazione prescelto hanno determinato un volume di chiamate fino al 40 per cento più alto rispetto all'anno precedente. In quel momento era già in funzione una task force che puntava a ripristinare quanto prima la consueta reperibilità del servizio.

Un'ampia gamma di misure

Malgrado la scarsità di personale nel settore sanitario è stato possibile effettuare nuove assunzioni. Dato che molte persone assicurate si rivolgevano a santé24 non per questioni mediche, ma per comunicare una visita medica o chiedere informazioni sul modello di assicurazione prescelto, è stato creato un nuovo team incaricato di gestire queste chiamate.

Procedure più semplici per le malattie croniche

Le persone affette da una malattia cronica possono darne comunicazione tramite un modulo online al link [swica.ch/visita-medica](https://www.swica.ch/visita-medica). Inoltre, dalla metà del 2023 è possibile utilizzare anche l'app BENEcura.

Canali di comunicazione alternativi al telefono

Se i centralini sono sempre occupati, chi ha scelto i modelli alternativi di assicurazione TELMED, MEDPHARM e MULTICHOICE può comunicare la propria visita medica eccezionalmente tramite un modulo disponibile alla pagina [swica.ch/visita-medica](https://www.swica.ch/visita-medica). In alternativa, dalla metà del 2023 è possibile utilizzare anche l'app BENEcura.

È il caso di ridurre l'orario di lavoro in Svizzera?

In Islanda, dal 2021, si lavora quattro giorni alla settimana per un totale di 35 ore a salario pieno. Anche grandi società come Panasonic e Unilever offrono condizioni analoghe e alcune imprese svizzere come Seerow, del settore informatico, hanno introdotto la settimana corta. Due diverse opinioni sulla riduzione dell'orario di lavoro.

Pro

«Esperimenti come quelli condotti in Islanda e in alcune grandi aziende hanno dimostrato che la riduzione dell'orario di lavoro ha effetti positivi sia per le singole persone, che riescono a conciliare più facilmente lavoro e vita privata e godono di una salute migliore, sia per l'economia nazionale. Solo i costi del burnout in Svizzera ammontano ogni anno a 6 miliardi di franchi. L'esperimento islandese ha dimostrato che la riduzione dell'orario di lavoro non ha penalizzato in alcun modo l'economia, tutt'altro: la produttività non è calata e in alcuni casi è addirittura migliorata, mentre il gettito fiscale è rimasto stabile. Chi temeva un impatto negativo è stato quindi smentito. La riduzione dell'orario di lavoro può aumentare la produttività perché le persone sono meno stressate e riescono a concentrarsi meglio. È ora che anche la Svizzera faccia un passo avanti e riconosca i vantaggi di una settimana lavorativa più breve. A trarne beneficio non è solo la salute degli individui, ma anche il sistema economico nel suo complesso. Collaboratrici e collaboratori sani e un buon equilibrio tra lavoro e vita privata sono due aspetti basilari per una società vivibile.»



Sarah Wyss
Consigliera nazionale PS

Contro

«Il desiderio di lavorare solo quattro giorni alla settimana a salario pieno appartiene un po' a tutti. Alcune aziende hanno già provato a introdurlo al fine di attrarre forza lavoro. Dal punto di vista economico, però, una settimana lavorativa di 32-35 ore è un'illusione. Sarebbe finanziariamente sostenibile se la produttività crescesse in egual misura, ovvero se tutti garantissero le stesse prestazioni nell'80 per cento del tempo. In molti casi, ciò non è affatto realistico: un autista di bus, ad esempio, non può percorrere lo stesso tragitto in tempi molto più rapidi. E pensiamo anche al settore infermieristico, che già oggi è alla spasmodica ricerca di personale: se nessuno volesse lavorare più di quattro giorni, i pazienti rimarrebbero senza assistenza. Si dovrebbe quindi creare un gran numero di nuovi posti di lavoro, ma al di là dei costi esorbitanti che ne deriverebbero, bisognerebbe trovare qualcuno da assumere. Manca la forza lavoro e la politica non è disposta a incrementare ulteriormente l'immigrazione. Inoltre, considerato che l'ondata di pensionamenti dei baby boomer aggrava sempre più la carenza di personale, l'introduzione generalizzata della settimana corta sarebbe del tutto irresponsabile.»



Prof. Rudolf Minsch
Economista capo di economiesuisse

Concorso

In palio un soggiorno al Limmathof Baden Hotel & Spa

Passate alla versione digitale di attualità entro il 9 novembre 2023 e provate ad aggiudicarvi un pernottamento per due persone in una camera Superior del Limmathof Baden Hotel & Spa. Oltre alla colazione a buffet, il premio include il libero accesso all'oasi benessere Novum Spa e l'uso di una Private Spa Suite per due ore.

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

Zizzz.ch

Zizzz.ch offre un'ampia gamma di prodotti che favoriscono un sonno sano e riposante per bambini e adulti. I materiali utilizzati, esclusivamente naturali ed ecologici, sono realizzati in Svizzera e in Europa. Le persone assicurate con SWICA ricevono un ribasso del 20 per cento.

swica.ch/zizzz



15% di ribasso

PerfectHair.ch

PerfectHair.ch offre la più ampia gamma di prodotti professionali per la cura dei capelli e del corpo. Le persone assicurate con SWICA beneficiano in esclusiva di un ribasso del 15 per cento su tutto l'assortimento (eccetto Tools, Sale, Oribe e Authentic Beauty Concept).

swica.ch/perfecthair



20% di ribasso

Waldhotel Doldenhorn

Godetevi un soggiorno al Waldhotel Doldenhorn, 4 stelle Superior, a Kandersteg. La posizione tranquilla, l'eccellente cucina e l'ampia Spa Doldenhorn trasformeranno le vostre vacanze in un'esperienza di gran classe. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 20% sul pacchetto Midweek-Special. swica.ch/doldenhorn