

Calcolare subito il premio  
[swica.ch/ribasso-premi](https://www.swica.ch/ribasso-premi)

**ad**

**attualità**  
la rivista per  
la clientela SWICA  
N.4-2024

SALUTE

## I mitocondri, le centrali energetiche delle nostre cellule

Pagina 4



PERSONALE

**Assicurata  
con SWICA  
da 88 anni**

Pagina 10

# L'emicrania, tutt'altro che un disturbo banale

### 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](https://www.myswica.ch)

### Altre possibilità per contattarci

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

f i y t i n

### News attuali di SWICA

[swica.ch/it/newsroom](https://www.swica.ch/it/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,  
Daniel Ammann, Melanie Grauer  
Lingue: tedesco, francese e italiano  
Tiratura: 425000 copie  
Correttore e stampa: Stämpfli  
Kommunikation SA, Berna



Swiss Made: la rivista è prodotta in Svizzera.

# Una scelta cruciale

La Svizzera non trova pace in ambito di politica sanitaria. Dopo la votazione di giugno su due iniziative popolari, il 24 novembre il popolo svizzero dovrà recarsi di nuovo alle urne. Questa volta si tratta della riforma per il finanziamento uniforme delle cure ambulatoriali e stazionarie (EFAS). Attualmente i Cantoni partecipano solo al finanziamento delle cure stazionarie, il che genera meccanismi di incentivazione problematici, in quanto le cure ospedaliere di norma sono molto più costose di un trattamento ambulatoriale. La Confederazione e i Cantoni vogliono porre rimedio a questa situazione, ma diverse organizzazioni sindacali si oppongono. Per farvi un'opinione personale in vista della scelta più importante dell'anno nel contesto della politica sanitaria, a pagina 15 trovate le argomentazioni pro e contro la riforma.

Vi auguro una piacevole lettura!



*Dahinden*

Dr. Reto Dahinden  
CEO



### CAMPAGNA NAZIONALE

## Smettere di fumare in un mese

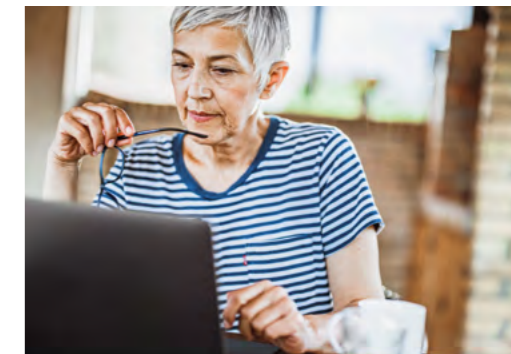
A novembre il Fondo per la prevenzione del tabagismo lancia una nuova campagna nazionale, che esorta a liberarsi dal fumo con il supporto della comunità online. Per mantenere alta la motivazione sono previsti consigli quotidiani, raccomandazioni personalizzate da parte di professionisti della salute e scambi tra persone con lo stesso obiettivo. SWICA sostiene tutto l'anno le persone assicurate decise a smettere di fumare con contributi nell'ambito delle assicurazioni COMPLETA PRAEVENTA e OPTIMA. Anche in farmacia si trova una vasta scelta di prodotti come cerotti e gomme alla nicotina che aiutano a smettere di fumare.

Campagna «Mese Senza Tabacco»

[mese-senza-tabacco.ch](https://www.mese-senza-tabacco.ch)



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



### RIEPILOGO DEI COSTI

## Attestato fiscale 2024

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 pertanto inviato automaticamente a tutte le persone assicurate entro fine febbraio 2025. Chi lo desidera, può ordinare l'attestato fiscale online già in gennaio: [swica.ch/it/privati/servizi/ordinare/attestato-fiscale](https://www.swica.ch/it/privati/servizi/ordinare/attestato-fiscale)



### SONDAGGIO K-TIPP

## Anche nel 2024 la nostra clientela è la più soddisfatta

In un sondaggio indipendente sulla soddisfazione della clientela condotto da K-Tipp, SWICA si posiziona ancora una volta al primo posto: siamo lieti di avere il 72% di clienti soddisfatti, che ringraziamo di cuore.



# I mitocondri, le centrali energetiche delle nostre cellule

I mitocondri sono componenti poco noti del corpo umano. Eppure hanno una funzione fondamentale, quella di centrali energetiche delle nostre cellule. Come possiamo mantenerli in forma?

## Il movimento stimola la produzione di energia

Praticare sport regolarmente supporta in misura determinante la funzione dei mitocondri. Un allenamento della resistenza come il jogging, il ciclismo o il nuoto può essere molto utile perché stimola la produzione di energia aerobica nelle cellule. «Tuttavia è importante calibrare gli esercizi in modo adeguato per non sovraccaricare i mitocondri», consiglia Schmitt Oggier. «Quando pratichiamo sport il corpo necessita di più energia, pertanto i mitocondri ne producono automaticamente una quantità maggiore.»



Testo: Olivia Fey  
Illustrazione:  
Melanie Grauer

I mitocondri sono microscopici generatori che forniscono energia alle nostre cellule. «Il numero di mitocondri aumenta o diminuisce a seconda del fabbisogno energetico della cellula», spiega la dott.ssa Silke Schmitt Oggier, responsabile medico di sanità<sup>24</sup>. Le cellule muscolari, ad esempio, consumano più energia rispetto ad altre, per questo sono particolarmente ricche di mitocondri.

## Un'alimentazione sana per fonti di energia sane

«Per supportare i mitocondri è fondamentale seguire una dieta equilibrata», spiega Schmitt Oggier. «Alimenti come verdura a foglia verde, noci, semi, carne magra e pesce sono ricchi di sostanze nutritive molto importanti per le nostre piccole centrali energetiche.» Per produrre energia, i mitocondri hanno bisogno soprattutto di magnesio, vitamina B e coenzima Q10. Mangiando sano, quindi, possiamo sostenere al meglio la loro attività e la nostra salute in generale.

## IN CHE MODO I MITOCONDRI FORNISCONO ENERGIA AL CORPO

Nei mitocondri, la degradazione di sostanze nutritive come il glucosio consente la produzione di ATP (adenosina trifosfato), una molecola che immagazzina energia e la trasporta nel corpo. Se le cellule richiedono più energia quando pratichiamo sport o ci muoviamo, l'ATP viene scissa liberando energia che può essere impiegata dalle cellule ad esempio per la contrazione dei muscoli, la divisione cellulare o il trasporto di molecole attraverso la membrana cellulare. Il processo di scissione dell'ATP contribuisce a rafforzare i mitocondri e a migliorarne l'efficienza.



## PROMOZIONE DELLA SALUTE

### Corsi di ballo, fitness, consulenza nutrizionale o massaggi

SWICA sostiene oltre 100 offerte e corsi nell'ambito delle assicurazioni complementari **COMPLETA FORTE**, **COMPLETA PRAEVENTA** e **OPTIMA**. Una gamma di attività quasi senza paragoni tra gli assicuratori malattie.



Per maggiori informazioni:  
[swica.ch/promozione-della-salute](https://www.swica.ch/promozione-della-salute)



# L'emicrania, tutt'altro che un disturbo banale

L'emicrania è molto più di un comune mal di testa. Non solo può causare sofferenza in tutto il corpo, ma ha anche ripercussioni a livello sociale e psichico.

Testo: Carmen Hunkeler  
e Valentina Diaco  
Foto: Studio Attila Janes

«Oggi no, ho l'emicrania...!» Quella che agli altri può sembrare una classica scusa è un grave problema per chi ne soffre. L'emicrania non provoca solo un mal di testa forte, generalmente unilaterale, ma ha effetti anche sul resto del corpo. A differenza di altri tipi di cefalea, infatti, è accompagnata da sintomi come nausea, vomito e ipersensibilità alla luce, ai rumori o agli odori. Anche muoversi causa dolore.

## Disturbi neurologici

Talvolta l'attacco di emicrania è preceduto dalla cosiddetta aura, che si manifesta ad esempio con disturbi neurologici come problemi visivi, fischi o ronzii nelle orecchie, sensazioni di aghi che pungono su un lato della testa o perfino sintomi dell'ictus. Di solito dopo 20-30 minuti inizia il mal di testa. «Questi disturbi, insieme ai dolori intensi, possono essere molto invalidanti per chi ne soffre», spiega la dott.ssa Evelyn Mauch, neurologa di sanità24. «Proprio i sintomi che caratterizzano l'aura, come paralisi unilaterali o difficoltà del linguaggio, causano spesso forte inquietudine.»

## Diversi fattori scatenanti

Ma in concreto, cosa scatena gli attacchi di emicrania? «In alcuni casi la frutta secca a guscio, in altri il vino o il cioccolato», afferma Mauch. A livello scientifico, tuttavia, non è stato ancora chiarito in via definitiva se queste siano le vere cause o se la voglia di questi cibi sia per così dire un preludio dell'emicrania. «Anche una variazione del ritmo sonno-veglia può scatenare l'emicrania: accade ad esempio se ci si sveglia alle 6 durante la settimana e alle 10 nel weekend.» La soluzione migliore per scoprire i fattori scatenanti è un diario della cefalea. «Annotando l'orario, la durata, la tipologia e l'intensità dei dolori e i fattori concomitanti, è possibile individuare schemi ricorrenti e poi modificarli», spiega la neurologa.





**Lo stress è un fattore chiave**

«È chiaro che lo stress contribuisce all'emicrania», prosegue Mauch. «Questa malattia, infatti, colpisce spesso le persone che pretendono molto da se stesse.» Tipicamente, dopo un attacco di emicrania queste persone si affannano per recuperare il lavoro che hanno lasciato indietro mentre stavano male. Questa pressione può scatenare a sua volta un altro attacco, quindi in pratica non riescono mai a trovare pace. «Un attacco di emicrania mette a dura prova tutto il corpo, cosa che spesso viene sottovalutata», spiega Mauch. «Per questo è importante prendersi il tempo necessario per recuperare e non dare subito fondo alle proprie energie.»

**La vita sociale ne risente**

Non da ultimo, l'emicrania può diventare un problema quando i sintomi compromettono la vita sociale. «A volte l'emicrania si manifesta anche quando si aspetta qualcosa con grande gioia o trepidazione», aggiunge Mauch. Gli altri, da fuori, non capiscono perché non si partecipi a un evento al quale si teneva così tanto. La paura di nuovi attacchi può influire negativamente sulla vita sociale delle pazienti e dei pazienti. Adottando alcune misure di prevenzione, tuttavia, si può ridurre la frequenza degli episodi e migliorare la qualità di vita in modo durevole.

## CONSULENZA

**Un aiuto contro il mal di testa**

Nell'ambito delle sue consultazioni per i problemi di cefalea, santé24 offre alle persone assicurate con SWICA una consulenza specialistica e/o una terapia mirata per i mal di testa cronici e ricorrenti o per l'emicrania. Per prepararsi è possibile scaricare anticipatamente l'apposito diario e compilarlo per un periodo compreso tra una e quattro settimane.



Per maggiori informazioni:  
[swica.ch/mal-di-testa](https://www.swica.ch/mal-di-testa)

**Come prevenire gli attacchi di emicrania**

**Praticare una tecnica di rilassamento da 30 minuti tre volte alla settimana**



**Fare esercizi per la resistenza o la forza tre volte alla settimana**



**Programmare pause nella vita quotidiana**



**Assumere magnesio per rilassare i muscoli**



**Assumere vitamina B2 per rafforzare il sistema nervoso**

**L'autunno è la stagione della zucca**

Halloween è alle porte, con le sue classiche zucche intagliate. Le zucche, tuttavia, non hanno solo una funzione decorativa, ma sono anche un'ottima fonte di vitamine. La polpa arancione è ricca di betacarotene, un composto chimico che viene convertito dal nostro corpo in vitamina A, essenziale ad esempio per la crescita cellulare e la vista. Di alcuni tipi di zucca si possono mangiare anche i semi, dalle molteplici proprietà benefiche: grazie al loro contenuto elevato di sostanze nutritive, come ferro e magnesio, sono uno snack sano da gustare fuori pasto. Dalla scorza alla polpa fino ai semi, la zucca si può utilizzare in tutte le sue parti e contribuisce a un'alimentazione equilibrata.

**Attenzione, truffa!**

Il phishing è una tecnica illecita che punta ad acquisire informazioni riservate attraverso e-mail fraudolente. Per proteggersi da possibili attacchi, SWICA raccomanda alla clientela di prestare sempre attenzione alla posta elettronica e soprattutto di controllare i link presenti nelle e-mail prima di aprirli. Bisogna diffidare soprattutto quando vengono richiesti dati sensibili. Se avete dei dubbi riguardo a un'e-mail di SWICA, rivolgetevi al servizio clientela (0800 80 90 80) o alla vostra agenzia SWICA.



Scansionare il codice QR e leggere tutti gli articoli della serie SWICA-Newsroom

**Supporto a livello regionale per persone con demenza**

Le offerte specifiche per la demenza sono numerose, ma per le persone malate e i loro familiari non è sempre facile mantenere la visione d'insieme e trovare il servizio più indicato. Un valido strumento a tal fine è [alzguide.ch](https://www.alzguide.ch): la piattaforma online gratuita permette di filtrare le offerte inserendo il numero postale d'avviamento, in modo da trovare più agevolmente un supporto adeguato. La rete si rivolge anche a specialiste e specialisti, che possono registrare i propri servizi e mettersi in contatto fra loro.

**Know-how in ambito assicurativo: tutto quel che c'è da sapere**

La mia assicurazione è quella giusta? Spesso questa domanda suscita una certa perplessità. La soluzione giusta dipende dalla propria situazione personale e a volte è difficile da individuare. Il nuovo sito internet di SWICA offre spiegazioni semplici e comprensibili su vari temi complessi. Tramite liste di controllo passo per passo, ogni cliente può trovare l'assicurazione di base e complementare più adatta nel suo caso. Oltre a consigli di risparmio che fanno bene al portafoglio, il sito propone una raccolta di risposte a domande in sospeso da tempo.



Per informazioni più dettagliate scansionare il codice QR



# Assicurata con SWICA da 88 anni

Nel 2024 Lilly Küng ha tagliato il traguardo dei 100 anni. In tempo di guerra le privazioni erano tante, ma da 88 anni non rinuncia alla sua assicurazione malattie.

Testo: Alexandra Sasidharan-Scherrer  
Foto: Daniel Ammann

Lilly Küng, originaria di Tägerwilten, ama il suo giardino, le rose profumate, il cinguettio degli uccelli. «Ormai nessuno ha più tempo per nulla», osserva. Lei invece si gode la calma, il piacere di avere tempo e soprattutto di dormire a sufficienza. «È meglio di qualsiasi medicina», afferma. Se ha un'assicurazione malattie dal 1936 lo deve a suo padre. Dato che il fratello di Lilly Küng soffriva di pleurite e i trattamenti erano costosi, venne stipulata un'assicurazione malattie per tutta la famiglia presso OSKA (che nel 1992 si fuse con AMASCO, CMSI e Panorama cassa della salute creando l'Organizzazione sanitaria SWICA).

### La routine è importante

Fino ad oggi, Lilly Küng è rimasta fedele a SWICA. Per lei è importante fare tutto senza complicazioni. Delle faccende pratiche si occupa soprattutto il suo medico, al quale si rivolge per trattare i dolori alla schiena e alle ginocchia. Per Lilly Küng è sempre fondamentale stare tra la gente, anche solo per poco tempo. Ogni settimana compila la sua «lista della spesa» e dopo gli acquisti con la nipote Carolin Lussi c'è ancora spazio per un caffè. Anche l'appuntamento dal fisioterapista fa parte della routine, e in palestra l'energica Lilly è un'ospite molto gradita.

### Servizio del lavoro durante la scuola secondaria

Lilly Küng, tuttavia, non ha ricette segrete per invecchiare bene. Mangia tanta verdura, non ha mai fumato, ma nella vita ha dovuto fare parecchie rinunce: «In tempo di guerra era così, non avevamo nulla.» Nell'anno in cui frequentava la terza classe della scuola secondaria, i giovani venivano arruolati nel servizio del lavoro obbligatorio. Al castello Castell, dove suo padre faceva il giardiniere, erano di stanza due battaglioni; da lì guar-

dava spesso nella direzione di Friedrichshafen per osservare la Royal Air Force. Quando si recò a Ginevra per lavorare come collaboratrice domestica, dovette trasferire anche la sua polizza assicurativa. «È stata una trafila piuttosto complicata», racconta. Ricorda anche il signore che tutte le domeniche veniva a casa sua per riscuotere il premio dell'assicurazione malattie. «Allora pagavamo 2.50 franchi a persona». Mentre lo racconta scuote il capo: oggi, infatti, sembra incredibile.

Durante la guerra Lilly Küng non poté finire la scuola né imparare un mestiere, perché all'epoca si pagava per svolgere il tirocinio. Così trovò lavoro in ufficio e come addetta alle pulizie presso aziende locali. Il suo primo marito morì in un tragico infortunio sul lavoro quando la loro figlia aveva solo quattro mesi. Lilly Küng fu lieta di poter tornare dai suoi genitori. Insieme al suo secondo marito mise da parte il denaro per una casa a Kreuzlingen, della quale si occupa ancora personalmente. Sua nipote le dà un grosso aiuto a passare l'aspirapolvere o nei lavori in giardino. «Però mi preparo volentieri da mangiare e leggo il giornale e le mie due riviste», racconta sottolineando che queste attività la aiutano a tenere la mente allenata.

### I Gotthard amavano la sua torta al cioccolato

In passato Lilly Küng viaggiava spesso in Ticino con il treno o assisteva ai concerti dei Gotthard. Fino alla morte del leader Steve Lee ha mantenuto un legame di amicizia con la band. «Quando lavoravano nello studio di registrazione a Winterthur portavo ai musicisti la mia torta al cioccolato. La gradivano molto», ricorda entusiasta. Nel frattempo ha tramandato la ricetta segreta alla nipote, che a sua volta è assicurata con SWICA. Come la nonna, ha avuto solo esperienze positive. «Soprattutto non ci sono complicazioni», ribadisce Carolin Lussi. Lilly Küng annuisce. In passato doveva raccogliere tutte le fatture e portarle in agenzia. Oggi, invece, il consulente assicurativo Roberto Calarco è passato a trovarla con un mazzo di garofani e una scatola di Gottlieber Hüppen per ringraziarla della sua fedeltà decennale.



# Pausa relax con vista romantica sull'Aar



Termine ultimo per la partecipazione  
**3.11.2024**

Con la sua posizione strategica, a pochi minuti a piedi dal centro storico, l'H4 Hotel Solothurn propone camere incantevoli dal design moderno nei toni caldi del legno e con finestre a tutta altezza. La terrazza del ristorante offre una vista romantica sull'Aar e sulla città vecchia. Per chi desidera rilassarsi, la zona wellness di 300 m<sup>2</sup> offre sauna, bagno di vapore e pediluvio Kneipp con un panorama stupendo, vasche idromassaggio e zona relax, oltre a una vista spettacolare sulla città barocca più bella della Svizzera e sul Weissenstein, la montagna di Soletta.

## Partecipare e vincere

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

- drink di benvenuto
- un pernottamento con colazione
- cena al ristorante
- ingresso all'area wellness

Inviate un'e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell'oggetto «H4» all'indirizzo [concorso-attualita@swica.ch](mailto: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.

# E ora passiamo alle conserve

Preparare conserve è un ottimo modo per conservare la frutta e la verdura anche dopo l'estate. Aiuta a ridurre lo spreco alimentare, e in più permette di beneficiare di preziose vitamine anche in inverno. Numerosi lettori e lettrici di «attualità» hanno inviato i loro consigli su come preparare delle conserve.

Si consiglia di aggiungere dai dieci ai venti grammi di sale per ogni chilo di cavolo per estrarne il succo. Eventuali spezie come cumino, ginepro, semi di senape e pepe in grani vanno aggiunte solo prima del riempimento dei vasetti. Premere bene il contenuto, coprire con una foglia di cavolo pulita e appesantire (ad esempio con un piatto o una pietra). Lasciare riposare a temperatura ambiente per cinque giorni, ponendo i vasi su un vassoio nel caso in cui i liquidi fuoriescano. Riportare sui vasetti la data e conservarli per sei settimane in cantina a una temperatura compresa tra uno e dieci gradi. «Buon appetito!» Monika Weiss-Wirth e Andreas Wirth, Mauren (PL)

### PODCAST PREFERITO

Intrattenere, informare e ispirare: i podcast stimolano l'immaginazione e posso essere ascoltati ovunque. Da quest'anno anche SWICA ha il suo podcast: «SWICA Talks». Qual è il vostro podcast preferito nella rubrica Lifestyle e salute? Inviare un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo all'indirizzo [attualita@swica.ch](mailto:attualita@swica.ch).

SWICA premia con 100 franchi ciascun consiglio selezionato. Termine ultimo per la partecipazione è il 3 novembre 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.

Benedikt preferisce i fichi del proprio albero con cui prepara una deliziosa marmellata. In inverno, il suo gusto fantastico fa rivivere l'estate e i suoi ricordi. Benedikt Freund, Zurigo

In autunno, Andrea ama preparare la marmellata di rosa canina. Aromatizzata con zenzero, vaniglia, scorza di arancia o pura, a piacimento e senza ricetta, assicura un carico di vitamine. Andrea Hangartner, Egg

Per le sue conserve Milena attinge al suo giardino, soprattutto scalogni e pere. Gli scalogni li prepara con aceto balsamico, vino bianco, spezie e zucchero. Le pere invece le fa sciropate con acqua, succo di limone e zucchero. Per conferire loro un gusto speciale, Milena aggiunge dell'anice stellato, delle stecche di cannella o dei baccelli di vaniglia. Milena Staub, Wenslingen

Le mele Boskop della fattoria sono le preferite di Léa. Prima le lava e le sbuccia grossolanamente. Poi le taglia a pezzetti, le mescola e le cuoce aggiungendo vaniglia o cannella. Il consiglio speciale di Léa: lasciare piccoli pezzetti di mela nella purea. Senza aggiungere zucchero, versa la purea bollente in barattoli sterilizzati, li chiude e li lascia raffreddare. Il sottovuoto garantisce la conservazione per circa un anno. Léa Zmutt, Nidau

# Risparmiare sull'assicurazione di base: modelli alternativi di assicurazione

Optando per una selezione limitata di medici è possibile risparmiare sui premi dell'assicurazione di base. A tale scopo SWICA offre diversi modelli alternativi di assicurazione da scegliere a seconda delle proprie esigenze.

La differenza tra i vari modelli alternativi di assicurazione di base non riguarda l'estensione delle prestazioni, che è sempre identica, bensì i punti di contatto in caso di problemi di salute. Chi ritiene importante la libera scelta del medico opta per il modello standard. Rinunciando a questa possibilità, invece, si può risparmiare sui premi. Ma come funzionano esattamente i diversi modelli?



› Maggiori informazioni e la descrizione di tutti i modelli alternativi di assicurazione sono disponibili nella versione online di attualità. All'indirizzo [swica.ch/ribasso-premi](https://www.swica.ch/ribasso-premi) è possibile calcolare i premi individuali per ciascun modello.



## CASA: il modello del medico di famiglia

L'interlocutore primario è il medico di famiglia, che si può scegliere da un ampio elenco. Se necessario, il medico può prescrivere una visita specialistica. Questo modello può essere indicato se si ha fiducia nel proprio medico di famiglia.



## TELMED: il modello della telemedicina

In caso di problemi di salute si chiama inizialmente santé24. Il servizio di telemedicina fornisce consulenza e formula diagnosi e terapie, senza però prescrivere alcuna misura. D'intesa con santé24, le persone assicurate possono rivolgersi allo studio medico di loro scelta.



## MEDPHARM: il modello delle farmacie

In questo caso, il primo punto di contatto è santé24 o una farmacia partner di SWICA. Se necessitano di ulteriore assistenza, le persone assicurate possono rivolgersi a medici, specialiste, specialisti o ospedali selezionati da un ampio elenco. Questo modello è ideale per chi abita vicino a una farmacia partner di SWICA.



## MEDICA: il modello elenco dei medici

Nel modello elenco dei medici, visite e trattamenti possono essere effettuati solo da fornitori di prestazioni inclusi nell'apposito elenco, e ciò vale anche per gli ospedali. All'acquisto di medicinali, vanno presi in considerazione eventuali prodotti generici meno costosi.

# EFAS: una riforma lungimirante per la Svizzera?

Il 24 novembre si voterà sul finanziamento uniforme delle cure ambulatoriali e stazionarie (EFAS). In caso di approvazione, le prestazioni in futuro dovranno essere cofinanziate dai Cantoni e dagli assicuratori secondo una chiave di ripartizione dei costi uniforme, a prescindere che vengano erogate in ospedale, presso uno studio medico o in un istituto di cura.

## Pro

«In Svizzera vengono effettuati molti più trattamenti stazionari in ospedale di quanti ne siano necessari per motivi medici. Tutto questo fa lievitare i costi, senza un'utilità concreta per le pazienti e i pazienti. Il motivo nasce da un meccanismo di incentivazione distorto: oggi i Cantoni partecipano solo ai costi delle cure stazionarie, mentre le cure ambulatoriali, più economiche, vanno interamente a carico dell'assicurazione malattie. Con la riforma EFAS questo non accadrà più. In futuro, per il finanziamento sarà irrilevante se una persona rimane due giorni in più in ospedale in osservazione o se si cura a casa propria, rivolgendosi al medico di famiglia per un controllo. La riforma offre tre grandi vantaggi: primo, frena l'aumento dei costi nel settore sanitario perché le cure diventano più efficienti. Secondo, riduce la pressione sugli ospedali, già provati dalla carenza di personale. Terzo, l'EFAS è un passo indispensabile verso un sistema sanitario moderno che offre un migliore coordinamento dell'assistenza ai pazienti e mette al primo posto la qualità e l'efficienza. Dopo circa otto anni verranno integrate nel progetto anche le cure di lunga durata. Questo lungo periodo transitorio serve ad attuare la riforma senza costi aggiuntivi per chi paga i premi.»



**Daniel Rochat**  
Responsabile dipartimento Prestazioni di SWICA

## Contro

«Due anni fa lo scandalo del colosso di case di cura Orpea ha scosso la Francia. I giornalisti hanno portato alla luce le conseguenze di un'assurda corsa al profitto nel settore delle cure di lunga durata: carenza cronica di personale, razionamento delle cure, pessima qualità e cibo insufficiente. Tutto ciò nasce da una logica puramente commerciale, senza una vigilanza né una gestione politica. In Svizzera prevalgono (ancora) condizioni diverse. La vigilanza, la gestione e una parte consistente del finanziamento delle cure di lunga durata competono attualmente ai Cantoni. Con l'EFAS, questi meccanismi di finanziamento e controllo verrebbero sostituiti da una struttura tariffale forfettaria. I sistemi cantonali differenziati non sono perfetti, ma hanno dimostrato di funzionare bene. Sono decentralizzati, vicini alle persone e negli ultimi 20 anni hanno tenuto la Svizzera al riparo da scandali nel settore delle cure. I costi derivanti dall'EFAS non sono chiari: la popolazione anziana e bisognosa di cure è in crescita, così come le spese sanitarie. I maggiori costi andrebbero a carico degli assicuratori malattie, determinando un'ulteriore impennata dei premi. L'EFAS, quindi, non risolve nulla e crea molti problemi in più.»



**Natascha Wey**  
Segretaria generale VPOD



Concorso

## In palio un fine settimana nella Vallée de Joux

Passate alla versione digitale di attualità entro il 15 novembre 2024 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](https://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](https://swica.ch/active4life)



20% di ribasso

### Schatzalp

Lo Snow & Mountain Resort è l'unico albergo in Europa a disporre di un'area sciistica privata in alta montagna, punto di partenza per splendide escursioni. Le persone assicurate con SWICA ricevono un ribasso del 20 per cento.

[swica.ch/schatzalp](https://swica.ch/schatzalp)



20% di ribasso

### Aquabasilea

Aquabasilea è il parco acquatico più vario della Svizzera: dal divertimento sfrenato in acqua con nove scivoli vertiginosi fino al puro relax nell'ampia zona sauna, ognuno può trovare la sua dimensione ideale. Le persone assicurate con SWICA ricevono un ribasso del 20 per cento in settimana e del 10 per cento nei week-end e nei giorni festivi.

[swica.ch/aquabasilea](https://swica.ch/aquabasilea)



20% di ribasso

### Fort de Chillon

Al Fort de Chillon, accanto al famoso castello, le visitatrici e i visitatori possono immergersi con l'aiuto della realtà virtuale nella vita quotidiana dei soldati della Seconda guerra mondiale e vivere la storia in modo più coinvolgente che mai. Approfittate di un ribasso del 20 per cento sul biglietto d'ingresso.

[swica.ch/fortdechillon](https://swica.ch/fortdechillon)