

La rivista sulla salute della EGK

# Vivere

03  
2015

## Barriera di röstli

Cliché svizzeri sulla salute  
sul banco di prova 05

## Decisione salvavita

Cinque bambini vivono grazie agli  
organi donati da Aliena Kaufmann 13

## Sanità2020

Per il direttore dell'UFSP Pascal Strupler  
fallire non è un'opzione 22

# Sommario

04

**Barriera di röstli**  
Cliché sulla salute sul banco di prova



20

**Escursione**  
Pedalando su e giù per l'Oberland Bernese



13

**Donazione di organi**  
Decisione salvavita



22

**Simposio SNE**  
Percorsi verso la salute



25

**L'opinione di ...**  
Intervista a Pascal Strupler, direttore dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

**Editoriale** Cara lettrice, caro lettore 03

**La mia assicurazione** All'ufficio del personale è d'obbligo la discrezione 06

**La mia assicurazione** News dalla EGK 10

**La mia assicurazione** I mediatori assicurativi scoprono le app per smartphone 12

**Nel mezzo della vita** «La morte ha poco spazio nel nostro mondo spirituale» 18

**Medicina tradizionale e complementare** Calendario delle manifestazioni 24

**Il lato B** Muffin al rosmarino 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

## L'ufficio del personale deve rispondere a molte esigenze.




Della qualità di un assicuratore malattia sono sempre responsabili anche i suoi collaboratori. In fondo sono i diversi team specializza-

ti della EGK-Cassa della salute a fare in modo che i vostri giustificativi per il rimborso siano evasi il più velocemente possibile, che le garanzie di copertura dei costi pervengano in tempo negli ospedali e che le vostre domande trovino sempre una risposta competente.

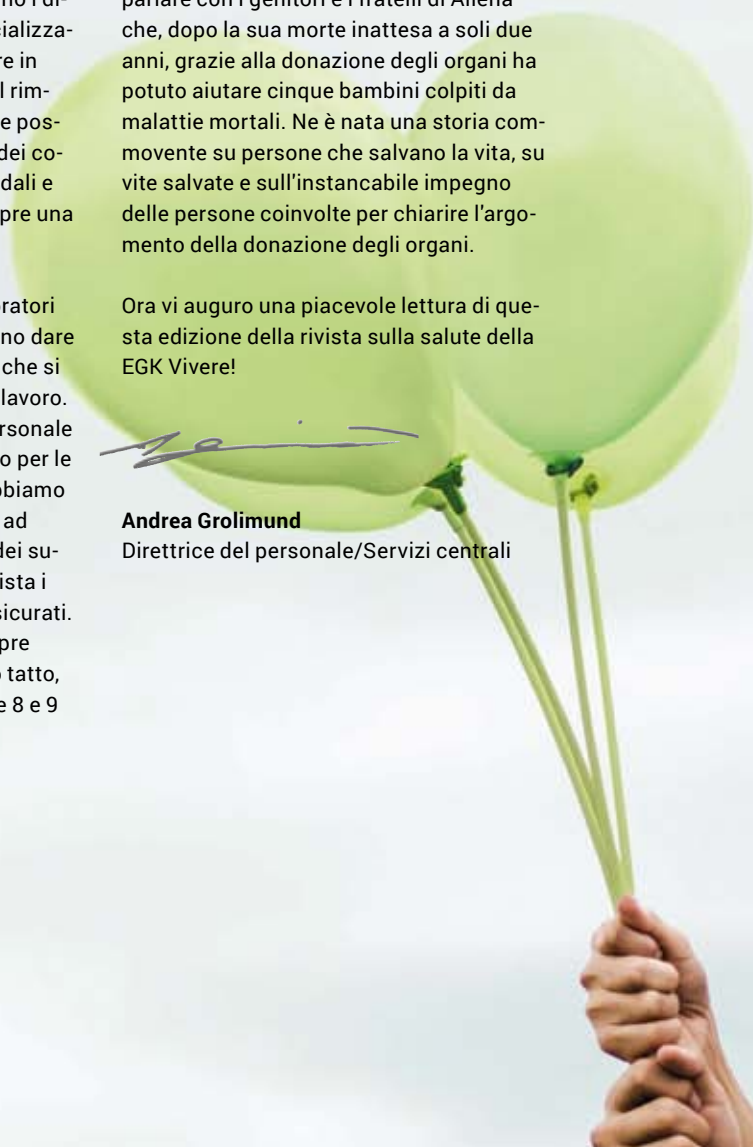
Affinché le collaboratrici e i collaboratori della EGK-Cassa della salute possano dare sempre il loro meglio, è importante che si sentano a proprio agio sul posto di lavoro. Per questo motivo, all'ufficio del personale abbiamo sempre un orecchio aperto per le richieste dei nostri impiegati. E dobbiamo rispondere a molte esigenze: come ad esempio quelle dei collaboratori e dei superiori, senza però mai perdere di vista i vostri interessi, quelli dei nostri assicurati. Un gioco di equilibri che non è sempre semplice praticare e richiede molto tatto, come dimostra l'articolo alle pagine 8 e 9 di questa edizione.

Altrettanto tatto ha richiesto l'articolo principale di questa edizione, che potete leggere da pagina 13: la nostra redattrice ha incontrato la famiglia Kaufmann per parlare con i genitori e i fratelli di Aliena che, dopo la sua morte inattesa a soli due anni, grazie alla donazione degli organi ha potuto aiutare cinque bambini colpiti da malattie mortali. Ne è nata una storia commovente su persone che salvano la vita, su vite salvate e sull'instancabile impegno delle persone coinvolte per chiarire l'argomento della donazione degli organi.

Ora vi auguro una piacevole lettura di questa edizione della rivista sulla salute della EGK Vivere!



**Andrea Grolimund**  
Direttrice del personale/Servizi centrali



# Cliché sulla salute sul banco di prova

Un paese, quattro regioni linguistiche, innumerevoli cliché. Quando gli svizzeri non si comportano tutti alla stessa maniera, si parla subito della famosa barriera di rösti. Anche per quanto riguarda la salute, ci sono alcune differenze tra svizzeri tedeschi, romandi e ticinesi. Ma non è detto che siano tutte vere.



«Gli svizzeri tedeschi sono più razionali e pianificano più dei romandi. Il fatto che abbiano già un'ipotesi di diagnosi lo conferma».

«Molti romandi sono dell'idea che l'assicurazione malattia dovrebbe essere finanziata con lo stipendio».

**Romain Flury**  
Direttore regionale Svizzera occidentale

## **I romandi ricorrono più frequentemente ai medicinali degli svizzeri tedeschi.**

È vero. Secondo il Sondaggio svizzero sulla salute 2007, nella settimana prima del sondaggio telefonico il 52 per cento dei romandi hanno assunto dei medicinali. Nel caso degli svizzeri tedeschi erano il 45 per cento, nel caso dei ticinesi il 44 per cento. Alle stesse conclusioni era giunto anche un sondaggio di Comparis condotto nell'autunno 2014: in caso di raffreddore il 25 per cento dei romandi ricorrono ai medicinali venduti in farmacia. Per quanto riguarda i ticinesi in questo caso sono il 18 per cento ad affidarsi alle conoscenze del farmacista, mentre per gli svizzeri tedeschi sono il 15 per cento. Probabilmente per questo motivo anche i costi dei medicinali nella Svizzera occidentale sono superiori a quelli delle restanti regioni del paese.

## **Gli svizzeri tedeschi ricorrono a rimedi casalinghi, i connazionali della Svizzera latina vanno subito dal medico.**

Non è vero. Per molti disturbi i rimedi casalinghi sono molto amati in tutta la Svizzera, in particolare per i raffreddori. Secondo Comparis però sono gli svizzeri tedeschi ad affidarsi molto spesso con fiducia ai rimedi casalinghi: l'87 per cento di loro ricorrono prima ad essi. Nel caso dei ticinesi e dei romandi sono pur sempre sei persone su dieci a cercare di curare il raffreddore ricorrendo ai rimedi dell'armadio

di cucina. Con qualche differenza nelle preferenze. Gli svizzeri tedeschi ricorrono più frequentemente a tè e impacchi, i romandi invece si frizionano volentieri con gli oli eterici. A prescindere dalla loro provenienza, sono una minoranza gli svizzeri che vanno dal medico per un semplice raffreddore.

## **I ticinesi e i romandi si rivolgono più frequentemente al medico rispetto agli svizzeri tedeschi.**

È vero, ma non del tutto. È vero che le persone della Svizzera latina si rivolgono più facilmente e più spesso al medico degli svizzeri tedeschi, ma non prendono d'assalto gli studi medici, soprattutto non per delle bazzecole. Secondo Comparis, in caso di raffreddore il cinque per cento dei romandi e ticinesi si rivolge a un medico, mentre nel caso degli svizzeri tedeschi sono il tre per cento. In base a un'inchiesta di Suva pubblicata nel 2013, i dati cambiano molto nel caso di mal di schiena: gli svizzeri di lingua italiana vanno più frequentemente dal medico e sono messi in malattia più frequentemente per dolori alla schiena degli svizzeri di lingua francese o tedesca. La frequenza con cui si va dal medico non dipende dunque molto dalla regione linguistica di provenienza. In compenso esistono differenze dovute all'età. Gli svizzeri più giovani sono più tempestivi nel rivolgersi al medico rispetto agli sviz-

## La mia assicurazione Regioni linguistiche

zeri più anziani. E quanto più bassa è la franchigia dell'assicurazione di base, tanto prima ci si rivolge a un medico.

### **Gli svizzeri tedeschi sono soliti comunicare al medico la propria ipotesi di diagnosi e manifestare i propri desideri in merito alla terapia.**

È vero. Non si può certo dire che ogni svizzero tedesco arrivi dal medico con una diagnosi bell'e pronta e con le rispettive richieste di trattamento. Però è vero che gli svizzeri tedeschi arrivano dal medico già con un'ipotesi di diagnosi più spesso dei ticinesi ed esprimono volentieri delle proposte di cura, per lo meno per quanto riguarda i dolori alla schiena, come indica l'inchiesta Suva del 2013. Anche gli svizzeri occidentali si informano già prima di andare dal medico su quello che potrebbe essere il motivo dei loro disturbi. È anche

vero che i ticinesi a quanto pare affrontano meglio i disturbi degli altri svizzeri: non si lasciano guastare la gioia di vivere per qualche dolorino.

### **Gli svizzeri occidentali continuano a volere una cassa unica.**

È vero. In occasione della votazione sulla cassa unica avvenuta un anno fa si è visto ancora una volta che la barriera di röstli a volte corrisponde alla realtà: i cantoni della Svizzera occidentale hanno votato in modo compatto a favore della soluzione con una cassa malattia statale. Nonostante l'esito contrario, molti assicurati della Svizzera occidentale continuano a preferire una cassa unica, incontrando il sostegno di molti politici. Per questo ora si discute se affidare ai cantoni la decisione sul sistema della cassa malattia rispettivamente valido, ragion per cui in Romania si potrebbe anche arrivare a una cassa unica.

### **Gli svizzeri occidentali non amano la medicina complementare.**

Non è vero. Esistono molti più studi di medicina complementare e terapisti nella Svizzera tedesca, ma il «sì» più deciso a favore della medicina complementare in occasione dell'ultima votazione del 2009 è giunto proprio dalla Svizzera occidentale: il cantone Vaud ha appoggiato l'iniziativa con il 78.4 per cento di sì, seguito da Ginevra con il 77.9 per cento, Giura con il 77.1 per cento, il Vallese (73.6), Neuchâtel (73.2) e Friburgo con il 72.5 per cento. Il primo cantone svizzero tedesco a seguire è stato l'Appenzello Esterno con il 69,3 per cento.



«L'abitudine di rivolgersi subito al medico non dipende dalla lingua, ma dal sesso del paziente».

«Che si tratti di svizzeri tedeschi o occidentali, non appena si sente un dolorino si corre dal medico».

**Kurt Bühler**  
Direttore regionale Svizzera orientale



«Non solo gli svizzeri tedeschi hanno fiducia nei piccoli rimedi naturali, anche i ticinesi in caso di raffreddore preferiscono ricorrere a latte e miele».

**Renata Botti**  
Direttrice di agenzia Bellinzona



# All'ufficio del personale è d'obbligo la discrezione

All'interno della EGK-Cassa della salute Andrea Grolimund e Cecilia Rodriguez formano il team dinamico che si occupa dell'assistenza e dello sviluppo del personale. Per questo motivo, le porte dei loro uffici sono aperte a tutti.



«Per operare nel reclutamento del personale è vantaggioso aver lavorato in diversi reparti».

**Cecilia Rodriguez**  
Vice direttrice del personale/Servizi centrali

Quando Andrea Grolimund e Cecilia Rodriguez cercano nuove collaboratrici e nuovi collaboratori, un dossier di candidatura ben fatto è sempre molto significativo. E non solo perché – come dice Andrea Grolimund – la carta è paziente. E così questa mattina di maggio la direttrice del reparto Human Resources (HR) e la sua collaboratrice e vice Cecilia Rodriguez dedicano molto del loro tempo all'esame dei dossier di candidatura per un posto di addetto o addetta al servizio interno dell'agenzia di Losanna.

Facendo molta attenzione che le candidate o i candidati da invitare al colloquio abbiano già fatto esperienza presso un'assicurazione malattia: Andrea Grolimund

motiva questo criterio dicendo: «I collaboratori delle agenzie vengono posti a confronto con tante questioni di diverso tipo, per cui la cosa migliore sarebbe che conoscessero perfettamente a memoria la legge sull'assicurazione malattie». È inoltre indispensabile avere la capacità di pensare includendo tutti gli ambiti: altrimenti, dice la direttrice dell'ufficio del personale, una PMI come la EGK non potrebbe funzionare.

#### Decidiamo d'istinto

Andrea Grolimund lavora da ormai vent'anni presso la EGK-Cassa della salute, Cecilia Rodriguez da soli nove. In questi anni le due donne hanno lavorato in diversi reparti, occupando varie posizioni. «Ne conse-

guono molti vantaggi, specialmente per il reclutamento del personale», sottolineano le due collaboratrici. Perché durante i colloqui di lavoro questo consente che la futura o il futuro superiore sappiano quali sono le qualifiche particolarmente richieste nel rispettivo reparto e che ne sia a conoscenza anche la rappresentante delle Human Resources. Di qualsiasi qualifica si tratti, per Andrea Grolimund esiste comunque un criterio decisivo, al quale dedica più spazio durante un colloquio di assunzione, rispetto a quanto avvenga in molte ditte: seguire l'istinto. «La conoscenza può essere acquisita. Quello che conta di più è che i candidati siano all'altezza dei requisiti e siano adatti a essere inseriti nel team. In fondo tutte le settimane si devono trascorrere insieme molte ore in ufficio!» E quello che ancora non si sa di solito può essere appreso direttamente sul posto di lavoro.

#### Corso di formazione sulla corrispondenza

La EGK-Cassa della salute dà molto valore all'incentivazione e allo sviluppo mirati dei suoi collaboratori. Di conseguenza, tra i compiti del team HR c'è anche quello di organizzare dei corsi di formazione. «È sempre più importante che i collaboratori della

## La mia assicurazione Dietro alle quinte

Andrea Grolimund (destra) e Cecilia Rodriguez dedicano molto tempo a esaminare la documentazione di candidatura. Ma conta molto anche decidere d'istinto.



nostra impresa di servizi siano costantemente accompagnati, affinché possano sviluppare ulteriormente le loro capacità individuali. Uno dei punti di forza è ad esempio quello della comunicazione», dice Andrea Grolimund. Probabilmente questo è il motivo per cui attualmente l'offerta formativa più gettonata è quella sulla corrispondenza, che si tiene regolarmente nella sede principale di Laufen. Si nota che Andrea Grolimund e Cecilia Rodriguez lavorano volentieri insieme. Le due donne apprezzano soprattutto il fatto che nessun giorno assomigli ad un altro. «Al mattino non si sa mai esattamente cosa succederà nel corso della giornata», dice Andrea Grolimund. Potrebbero arrivare un'inaspettata disdetta, delle assenze per malattia, e dal numero delle notifiche d'infortunio si capisce sempre se ci sono delle vacanze scolastiche. «Durante le vacanze sulla neve arrivano un gran numero di notifiche di infortuni sciistici e ora che fa caldo alcune collaboratrici e collaboratori segnalano morsi di zecche». Questi ultimi andrebbero segnalati non appena si notano, poiché i sintomi della borreliosi o della meningite possono comparire anche settimane dopo.

### Il difficile gioco di equilibrio delle esigenze personali

Con giornate lavorative così dense di avvenimenti spesso è necessaria una certa flessibilità di orario: se un collaboratore o una collaboratrice hanno qualche problema personale, non desiderano sempre che i diretti superiori ne siano a conoscenza. «Spesso le confidenze ce la scambiamo a mezzogiorno, quando in ufficio non c'è nessun altro», dice Andrea Grolimund. «Se ci viene confidato un problema privato, che potrebbe influire sul lavoro, in caso di emergenza possiamo anche intervenire e trovare delle soluzioni». A volte è comunque difficile riuscire a gestire il delicato equilibrio tra la responsabilità sociale nei confronti del collaboratore, le esigenze dell'azienda e le prescrizioni legali, dice Andrea Grolimund. Si capisce subito che non resta indifferente quando non si riescono a risolvere le difficoltà in un modo che vada bene a tutti. «È come se la EGK fosse la sua creatura», dice Cecilia Rodriguez ridendo.

E per questa creatura Andrea Grolimund fa molto: ad esempio non è raro incontrarla nel suo ufficio tra Natale e Capodanno, a preparare gli attestati fiscali per le circa

200 collaboratrici e collaboratori. Perché sa esattamente che se questi ultimi possono confidare di ricevere puntualmente tutta la documentazione e le carte, sentono di essere stimati. Per questo motivo è sempre molto felice di poter addolcire il lavoro quotidiano agli altri dipendenti con delle piccole attenzioni. Ad esempio con un bigliettino di auguri per il compleanno o con un dolcetto pasquale di Läckerli Huus. «Le collaboratrici e i collaboratori della EGK dovrebbero sentire di essere stimati», dice. Solo così possono svolgere il migliore lavoro possibile per gli assicurati.

**Tina Hutzli**

# La medicina complementare al vostro servizio – grazie a istituzioni vicine

Ogni persona vuole essere considerata nella sua totalità. Per questo motivo la EGK-Cassa della salute consente ai suoi assicurati un accesso facilitato alle terapie e alle istituzioni di medicina complementare. Un'assicurazione complementare della gamma EGK-SUN o EGK-SUN-BASIC vi apre perciò le porte dei seguenti quattro ospedali con orientamento in medicina complementare. Come ultima novità, potete anche usufruire di una prestazione supplementare ambulante. Insieme all'ambulatorio Paramed di Baar, la EGK-Cassa della salute ha dato vita alla hotline di consulenza EGK-ParaPhone.



## Clinica Seeklinik Brunnen (SZ)

Stressati? Stanchi? Esauriti? Alla clinica Seeklinik Brunnen trovate l'ambiente ideale per ritrovare voi stessi. Programmi di prevenzione e terapie studiate in modo specifico per malattie da stress come burnout, depressioni o disturbi del sonno, vi aiutano a rafforzare in modo duraturo la vostra salute psichica e fisica. Un team interdisciplinare di medici e terapisti esperti vi assiste individualmente con i migliori metodi della medicina tradizionale e complementare. La clinica Seeklinik Brunnen è stata inaugurata l'1.1.2015 nella sede della ex clinica Aeskulap ed è stata inserita nell'elenco degli ospedali per la psichiatria e la medicina somatica acuta del cantone Svitto come clinica speciale per la medicina complementare.

[www.seeklinik-brunnen.ch](http://www.seeklinik-brunnen.ch)



## La mia assicurazione Fornitori di prestazioni



### Clinica Arlesheim (BL)

La clinica Arlesheim è nata nell'aprile 2014 dalla fusione tra la clinica Ita Wegman e la clinica Lukas ed è rinomata e apprezzata in tutto il mondo per la sua specializzazione in medicina antroposofica. La clinica acuta per medicina interna, oncologia, psichiatria e psicosomatica viene integrata con offerte ambulatoriali di medicina generale, ginecologia e pediatria. La medicina tradizionale viene ampliata con l'approccio integrativo della medicina antroposofica. Un'osservazione generale del paziente nella sua totalità fisica, psichica e spirituale e del suo stile di vita sono essenziali per la cura e la terapia. Le misure diagnostiche e terapeutiche vengono adeguate alle esigenze individuali di ogni paziente.

[www.klinik-arlesheim.ch](http://www.klinik-arlesheim.ch)



### Clinica Siloah Gümligen (BE)

Consulenza medica competente in un ambiente familiare: ecco la ricetta di successo della clinica acuta Siloah di Gümligen. Qui i medici sono consapevoli che ogni persona ha bisogno di cure e assistenza adeguate al caso specifico per giungere il più rapidamente possibile alla guarigione. In questo senso, fino ad oggi la filosofia della clinica Siloah è in linea con l'origine dell'istituzione, il pensiero cristiano-diaconiano. Viene offerta l'intera gamma medica e chirurgica: dalla chirurgia infantile alla moderna gerontologia, con focalizzazione strategica su geriatria, chirurgia e neurologia.

[www.siloah.ch](http://www.siloah.ch)



### Ospedale Paracelsus Richterswil (ZH)

L'ospedale Paracelsus di Richterswil è l'unico ospedale nell'elenco degli ospedali di Zurigo che punta sulla medicina antroposofica. L'ospedale gode perciò di rispetto e sostegno ben oltre i confini della sua regione. Oltre alle specializzazioni in ginecologia/ostetricia, oncologia e medicina interna, la chirurgia è una parte importante dell'offerta di servizi dell'ospedale Paracelsus. Tutte le specialiste e gli specialisti dell'ospedale Paracelsus di Richterswil hanno una formazione in medicina tradizionale e un titolo di specializzazione FMH riconosciuto. Le procedure di medicina complementare integrano i trattamenti convenzionali. Parte essenziale di queste procedure è la disponibilità delle pazienti e dei pazienti a partecipare attivamente al processo di guarigione.

[www.paracelsus-spital.com](http://www.paracelsus-spital.com)



### EGK-ParaPhone – Ambulatorio Paramed Baar (ZG)

La EGK-Cassa della salute e Paramed hanno dato vita a una nuova offerta appositamente studiata per gli assicurati con una copertura aggiuntiva della gamma EGK-SUN o un'assicurazione complementare EGK-SUN-BASIC A: EGK-ParaPhone. Al numero telefonico 0800 42 42 00 potete ottenere facilmente consulenze gratuite sulle terapie di medicina complementare. Il team telefonico Paramed valuta insieme a voi la necessità di un trattamento medico o di una consulenza più approfondita. Se lo desiderate, vi verrà proposto entro 48 ore un appuntamento presso l'ambulatorio Paramed di Baar. Il pagamento di un trattamento di questo tipo dipende dalle condizioni della vostra assicurazione complementare.

[www.paramed.ch](http://www.paramed.ch)

[www.egk.ch/paraphone](http://www.egk.ch/paraphone)

# Novità dalla EGK-Cassa della salute

Restate sempre aggiornati! Per questo vi inviamo regolarmente le notizie più importanti sulla EGK-Cassa della salute, sul sistema di assicurazione malattie e sul sistema sanitario.



## Un orecchio aperto per la vostra salute

Con EGK-TelCare da un anno e mezzo la EGK-cassa della salute offre un modello assicurativo di telemedicina che fornisce una consulenza medica gratuita al numero **0800 800 735**, 24 ore su 24 e 365 giorni l'anno.

Sia che vi svegliate nel cuore della notte con un mal di pancia indefinito, sia che siate tormentati da diversi giorni da dolori alla schiena, ogni volta che avete problemi di salute, i medici di Medgate ascoltano quali sono i vostri disturbi, offrono il loro sostegno per l'auto-aiuto o coordinano con voi una visita medica presso un fornitore di prestazioni che scegliete insieme. In caso di influenza non è più necessario che vi trasciate dal vostro medico di famiglia, ma potete restare a letto. Dopo un consulto telefonico con un medico di Medgate quest'ultimo può rilasciare direttamente un certificato medico per il vostro datore di lavoro. Anche le ricette possono essere emesse direttamente mediante la hotline telefonica ed essere inoltrate direttamente a una farmacia di vostra scelta. Interessati? Qui trovate maggiori informazioni su questo modello innovativo di assicurazione di base: [www.egk.ch/assicurazione-obbligatoria/telcare-it](http://www.egk.ch/assicurazione-obbligatoria/telcare-it)

## Approvato l'esame professionale superiore per naturopati

L'esame professionale superiore per naturopati del quale vi abbiamo informati nell'ultima edizione (Vivere 2/2015), ha superato un altro ostacolo: il 28 aprile 2015 la Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione (SEFRI) ha approvato il nuovo tipo di formazione. Il titolo conferito al suo termine sarà riconosciuto e tutelato in tutta la Svizzera: naturopata con diploma federale. Questa professione può avere quattro specializzazioni: medicina ayurvedica, omeopatia, medicina cinese tradizionale TCM e naturopatia tradizionale europea TEN. Per una prima figura professionale è stato dunque soddisfatto uno dei requisiti principali riguardanti l'articolo della costituzione 118a sulla medicina complementare, cioè l'istituzione di diplomi nazionali per le professioni non mediche di medicina complementare.



## Ecco come arrivano in modo sicuro i vostri giustificativi!

Con la app «La mia EGK» in futuro potete rinunciare ai francobolli. Grazie al pratico scanner per documenti potete inviare con facilità in via digitale i vostri giustificativi per il rimborso. Affinché i giustificativi da voi inviati possano essere elaborati senza problemi, attenetevi ai seguenti suggerimenti:

- Fate attenzione che i documenti siano scansionati in senso verticale. Tutte le pagine del giustificativo per il rimborso devono essere completamente visibili e a fuoco sulla fotografia.
- Provvedete a una buona illuminazione. La cosa migliore è posizionare il giustificativo direttamente sotto una luce e fare attenzione che le pagine non siano in ombra.
- In particolare sulle ricevute annotate il vostro nome e numero di assicurazione, altrimenti non è possibile classificare con sicurezza il giustificativo e siamo costretti a respingerlo. Il numero di assicurato si trova sul retro della vostra tessera di assicurato.
- Potete fare anche la scansione dei giustificativi e delle ricevute di altri membri della famiglia. Annotate semplicemente il loro nome e numero di assicurato sui giustificativi, prima di fotografarli.

Non avete ancora installato la app «La mia EGK» sul vostro smartphone? Non c'è problema! Scansionate semplicemente il codice QR e fate il download dall'App-Store



## La EGK non ricorre al marketing telefonico!

In autunno inizia regolarmente a squillare il telefono, sempre alle ore più inopportune. All'altro capo del filo c'è un mediatore, che apparentemente chiama su incarico della vostra cassa malattia e vuole persuadervi ad accordarvi per una consulenza. Dopo la conversazione telefonica la cena già in tavola ovviamente si è ormai raffreddata: che rabbia! Potete ignorare tranquillamente le affermazioni di questo tipo. La EGK-Cassa della salute non fa pubblicità telefonica per principio e non lavora insieme ai mediatori. Il rispetto della sfera personale degli assicurati gioca un ruolo importante nella filosofia aziendale della EGK. Per questo motivo, continueremo a opporci con decisione al marketing telefonico. Se doveste essere contattati telefonicamente da qualcuno che sostiene di effettuare la chiamata per conto della EGK, vi saremmo grati se poteste informare la vostra agenzia. I nostri consulenti clienti rispondono volentieri a tutte le vostre domande riguardanti le telefonate indesiderate. Inoltre avete la possibilità di segnalare i mediatori aggressivi sul sito web dell'associazione di categoria santésuisse:

**[www.santesuisse.ch/de/meldeformular.html](http://www.santesuisse.ch/de/meldeformular.html)**

# I mediatori assicurativi scoprono le app per smartphone

Le app per la gestione delle polizze assicurative sono sempre più amate. All'utente sembrano gratuite. In realtà con la delega cede tutti i suoi dati assicurativi a un ufficio di mediazione, che si finanzia grazie alla mediazione di nuove stipule con provvigioni elevate.

Ormai se ne incontrano in tutti gli ambiti della vita e promettono di risolvere tutti i problemi immaginabili: le app. Anche le app che nascono come funghi e servono per la gestione di assicurazioni promettono di facilitarci la vita. Poiché tutte le polizze sono disponibili, secondo quanto dicono gli offerenti sarebbe possibile prenderne visione, modificarle e controllarle ovunque, non solo a casa o in ufficio, ma anche su una spiaggia dei Caraibi, durante un'escursione sulla Rigi o alla cassa nel panificio di paese.

Lo svantaggio di simili applicazioni: gli utenti non possono caricare da soli i propri dati assicurativi e le polizze sul loro profilo. Sono i gestori di app a doverli prima ricevere dagli assicurati, facendosi rilasciare una delega da chi intende usare la app: un cosiddetto mandato di intermediazione. Con esso gli utenti conferiscono ai gestori di simili programmi per smartphone il consenso a raccogliere a loro nome tutti i dati presso il rispettivo assicuratore, a disdire assicurazioni o a stipulare nuovi contratti.

## **Le assicurazioni sono una questione di fiducia**

Si tratta di una questione centrale per il modello commerciale alla base di simili app, le quali si finanziano grazie a provvigioni e oneri di gestione che chiedono alle rispettive assicurazioni. I contratti di mediazione stipulati nella app non hanno tuttavia alcuna validità legale, poiché vengono sottoscritti solo sullo schermo. Per essere certi che gli assicurati che desiderano utilizzare una simile app siano davvero d'accordo con la delega, inviamo loro un modulo di conferma della stessa, che deve essere sottoscritto.

Poiché la EGK-Cassa della salute generalmente non lavora insieme ai mediatori, i gestori di simili app non ricevono da noi né provvigioni per assicurazioni stipulate grazie alla loro intermediazione, né oneri di gestione per la digitalizzazione delle polizze.

Per la EGK-Cassa della salute le assicurazioni malattia sono una questione di fiducia. Per questo motivo valorizziamo la consulenza personale dei nostri assicurati attraverso le nostre agenzie locali. I nostri consulenti hanno occasione di conoscervi di persona e possono aiutarvi in modo competente, qualora non vi sentiate coperti in modo ottimale dalla soluzione assicurativa scelta. Così potete sempre essere sicuri di stipulare l'assicurazione che fa per voi e non quella che fa guadagnare la provvigione più alta all'intermediario.

**Kilian Schmidlin**



# Decisione salvavita

Ogni anno negli ospedali svizzeri muoiono diverse persone nella disperata attesa della donazione di un organo. Sebbene la disponibilità alla donazione qui da noi sia particolarmente alta, la percentuale di donazioni è inferiore al resto d'Europa. Perciò è importante formarsi la propria opinione a riguardo e, soprattutto, parlare della propria decisione.

Marlon e Larissa Kaufmann hanno solo sei e otto anni, ma hanno entrambi il tesserino di donatore di organi. Anche se in verità sono ancora troppo giovani per decidere, hanno insistito per averlo. In fondo la loro sorellina Aliena, che quando aveva due anni subì un intervento d'emergenza da cui non si svegliò più, con il suo dono salvò cinque bambini malati terminali.

Sono trascorsi due anni da quando Evelyn e Rafael Kaufmann dovettero porsi quella domanda a cui nessun genitore vorrebbe mai dover rispondere: gli organi di Aliena possono essere espianati? La morte di Aliena sopraggiunse inattesa. Dopo due operazioni, la bambina nata con idrocefalo si era ripresa benissimo dagli strapazzi dei suoi primi anni di vita, finché una notte si otturò la valvola che scaricava il fluido cerebrospinale in eccesso.

L'intervento di emergenza all'ospedale pediatrico di Lucerna andò bene. Il pomeriggio Aliena si sarebbe dovuta svegliare, ma non si svegliò. I flussi cerebrali non venivano più rilevati. «Non desideravo altro che i medici staccassero la mia bambina dalle macchine per poterla stringere tra le braccia», racconta la madre di Aliena, Evelyn Kaufmann. In quel caso, però, non sarebbe più stato possibile donare gli organi. E questo, i genitori di Aliena ne erano consapevoli, era l'unica cosa sensata da fare in questa situazione. «Per quanto fossimo tristi, Aliena non ne aveva più bisogno», dice suo padre Rafael Kaufmann.

I genitori di Aliena parlano di questa decisione con una schiettezza che non ci si aspetterebbe. Questo perché sono convinti che l'onestà richiama onestà. Così sono diventati messaggeri di quella domanda che si sono dovuti porre quella triste do-

menica di aprile al capezzale di Aliena e che ognuno dovrebbe porre a se stesso: voglio donare i miei organi?

#### **Parlarne è importante**

In effetti circa l'80 per cento delle svizzere e degli svizzeri sono favorevoli alla donazione degli organi. Ciononostante in Svizzera la percentuale di donatori è bassa rispetto al resto d'Europa perché spesso nessuno è a conoscenza della disponibilità a donare gli organi del deceduto. Dei 117 donatori morti nel 2014, solo pochi avevano con sé un tesserino di donatore di organi. Per la maggioranza dei deceduti furono i parenti a dover prendere una decisione in un momento così difficile. E proprio per questo, così il CEO di Swisstransplant Franz Immer, è così importante che ci si formi un'opinione e soprattutto che se ne parli! Infatti non si tratta soltanto di decidersi a donare gli organi. Allo stesso modo, sul tesserino di donatori si può stabilire se non si vogliono donare gli organi o se se ne vogliono donare solo alcuni.

Franz Immer è consapevole che questo tema non è affatto semplice. «La morte fa paura perché è un argomento quotidiano solo per pochi.» E troppo spesso giunge inaspettata. Undici anni fa anche Renata Isenschmid non avrebbe mai immaginato di trovarsi da un giorno all'altro più vicina alla morte che alla vita. A 44 anni le venne

diagnosticata un'insufficienza cardiaca, poco tempo dopo ebbe un collasso e si risvegliò all'Inselspital di Berna attaccata a un cuore artificiale. «Credevo di sognare. Volevo solo dormire e sperare che quando mi sarei svegliata tutto sarebbe stato come prima», racconta la cinquantatreenne. «Pensavo che non sarei riuscita a superare tutto questo».

#### **Gioia, tristezza e paura**

Quattro settimane e mezzo fa Renata Isenschmid si trovava all'Inselspital in attesa di un cuore. Durante questo periodo di attesa estenuante sposò il suo compagno alla stazione di terapia intensiva. «Per me fu una motivazione enorme. Volevo resistere solo per il matrimonio». Una notte il suo medico le fece visita e le disse che era stato trovato un cuore per lei. In quel momento Renata Isenschmid era consapevole che qualcuno fosse morto e che una famiglia fosse in lutto, ma il timore per la sua stessa vita prese il sopravvento. «Pensai: forse non mi sveglio più da questa operazione.»

Undici anni dopo sembra quasi impossibile che nel petto di Renata Isenschmid non batta più il suo cuore. Conduce una vita assolutamente normale, seppur con alcune limitazioni: ogni giorno deve assumere molte medicine per proteggersi dalle infezioni, non può fare la sauna e non può più

«Credevo di sognare. Pensavo che non sarei riuscita a superare tutto questo».

**Renata Isenschmid**

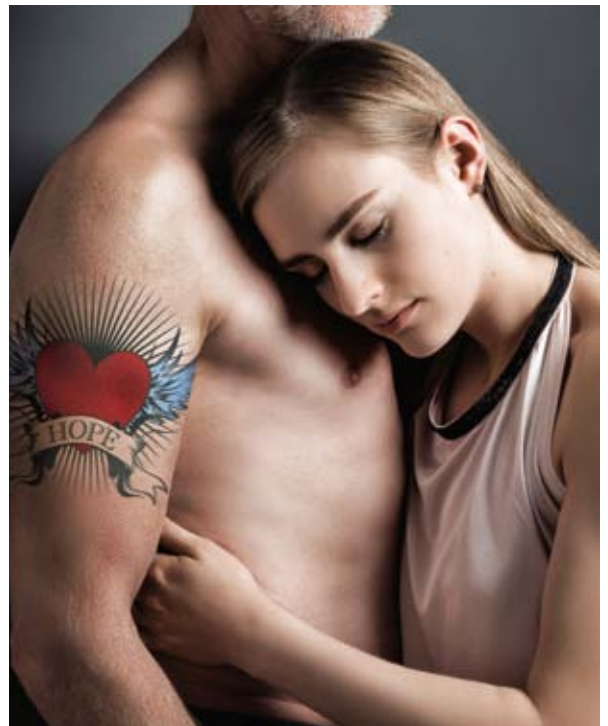
Ricevente del cuore di un donatore

mangiare alcuni alimenti, ma non per questo si sente limitata. Le cose che invece le danno da pensare sono due: vorrebbe davvero sapere chi le ha donato il cuore. Purtroppo questo non è possibile perché in Svizzera vige il principio della donazione anonima. E anche la domanda sulla durata di vita di un cuore trapiantato non le dà tregua. In generale un organo trapiantato funziona per 10-15 anni. Non sempre però è così, dice Franz Immer di Swisstransplant. «Ci sono trapiantati di cuore che vivono da 27 anni e trapiantati di reni i cui nuovi reni funzionano da 40 anni.»

#### 1400 persone in lista d'attesa

Nonostante l'urgenza, Renata Isenschmid ha dovuto attendere così a lungo un trapianto perché in Svizzera c'è carenza di organi. Attualmente quasi 1400 persone si trovano in lista d'attesa. Nel 2014 sono stati salvati 504 pazienti grazie alla donazione di un organo, mentre 61 pazienti in attesa sono deceduti poiché il loro fisico non è più riuscito a combattere.

Una delle ragioni della mancanza di organi è il sistema di donazione. In Svizzera e in Germania vige la dichiarazione di consenso. Ciò significa che il deceduto stesso o i suoi parenti devono acconsentire alla donazione degli organi. Attualmente al palazzo federale di Berna si sta discutendo se adottare, come quasi in tutta Europa, il modello di opposizione, che prevede che chi non desidera donare gli organi possa iscriversi in un registro e manifestare così la propria volontà. Per Franz Immer questa sarebbe la soluzione migliore, anche se trova molto infelice la denominazione di «modello di opposizione»: «In effetti si tratta di un modello del consenso presunto. Se il deceduto non è iscritto al registro di rifiuto alla donazione, gli organi vengono espianati solo con l'approvazione dei familiari.



#### Chi può donare

- A differenza della donazione del sangue, di regola possono donare tutte le persone a partire dalla 44a settimana di gestazione (44 settimane dopo la procreazione) fino a tarda età. Nel 2014 il donatore medio aveva 51 anni. In Svizzera il più vecchio donatore di organi aveva 88 anni. Sono escluse le persone morte di setticemia o per cui non si conosce l'agente patogeno causa della morte. Le persone malate di cancro possono donare gli organi 5 anni dopo la loro guarigione.

Una soluzione diversa in Svizzera non sarebbe immaginabile». Inoltre sono le paure a diminuire la disponibilità alla donazione, ad es. la paura che un donatore di organi venga dichiarato morto troppo presto o che non venga fatto tutto il possibile per salvarlo. Franz Immer è adirato per la mancanza di informazione. «Al pronto soccorso non si parla mai di donazione di organi. Quando Aliena non si svegliò più, per tutti i medici, i chirurghi e gli infermieri fu una grave catastrofe, proprio come per i genitori.» La morte di un paziente e la successiva donazione degli organi sono sempre molto gravose per il personale ospedaliero e per i medici. Dopo un espianto di organi, molte volte le immagini dell'intervento scorrevano come un film nella mente di Franz Immer mentre ritornava a casa a Thun dall'Inselspital di Berna. «Anche un chirurgo navigato dopo un'esperienza di questo tipo si sveglia di notte ancora mesi dopo perché quelle immagini non lo abbandonano più».

#### Controlli severi

In Svizzera ci sono regole chiare sull'espianazione di organi. La morte cerebrale del paziente deve essere stabilita da due specialisti indipendenti dalla medicina del trapianto, secondo un chiaro protocollo. Se è presente il consenso alla donazione degli organi, vengono effettuati diversi test ematici e la valutazione degli orga-

**«Anche un chirurgo navigato dopo un trapianto di organi si sveglia di notte mesi dopo perché quelle immagini non lo abbandonano più.»**

#### Franz Immer

Cardiologo e direttore di Swisstransplant

#### Link su questo argomento

- Sul sito web di Swisstransplant sono disponibili numerose informazioni sulla donazione di organi. I tesserini di donatore si possono ordinare o compilare direttamente online e stampare:  
[www.swisstransplant.org](http://www.swisstransplant.org)
- Sito web dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) per il trapianto e la donazione di organi, tessuti e cellule:  
[www.transplantinfo.ch](http://www.transplantinfo.ch)
- Sito web della famiglia Kaufmann con link utili per gli interessati e le persone colpite:  
[www.eheavy.ch](http://www.eheavy.ch)

ni. Un complicato algoritmo calcola quale delle persone in lista d'attesa debba ricevere gli organi. In parallelo viene controllato per ogni singolo caso se sono state rispettate tutte le direttive e le prescrizioni fino nel minimo dettaglio.

Questi rigidi controlli e la comunicazione aperta di informazioni sono un presupposto per acquisire la fiducia necessaria. I donatori e le loro famiglie vengono accompagnati e assistiti da un coordinatore. La dignità, ma anche il valore dell'integrità fisica del deceduto sono un aspetto centrale per Franz Immer e il suo team. È fondamentale fornire alla famiglia la possibilità di congedarsi dal deceduto, ma anche garantire un'informazione sempre schietta e trasparente.

Per la famiglia Kaufmann questo è stato molto importante: sapevano che ad Aliena sarebbe andato tutto bene e che, tornati all'ospedale pediatrico di Lucerna, avrebbero avuto la possibilità di congedarsi dalla loro figlia, dalla loro sorellina. «Questo per noi era molto importante. Perché era già abbastanza difficile dover spiegare a Marlon e Larissa cosa era accaduto a Aliena, dice mamma Evelyn Kaufmann. Come avrebbero potuto capire che non avrebbero più potuto portare a casa la loro sorellina, se non avessero più potuto vederla o magari abbracciarla un'ultima volta? «Per questo motivo è stato fondamentale accompagnare i bambini in questo percorso, spiegarli tutto e rispondere a tutte le loro domande», così Evelyn Kaufmann.

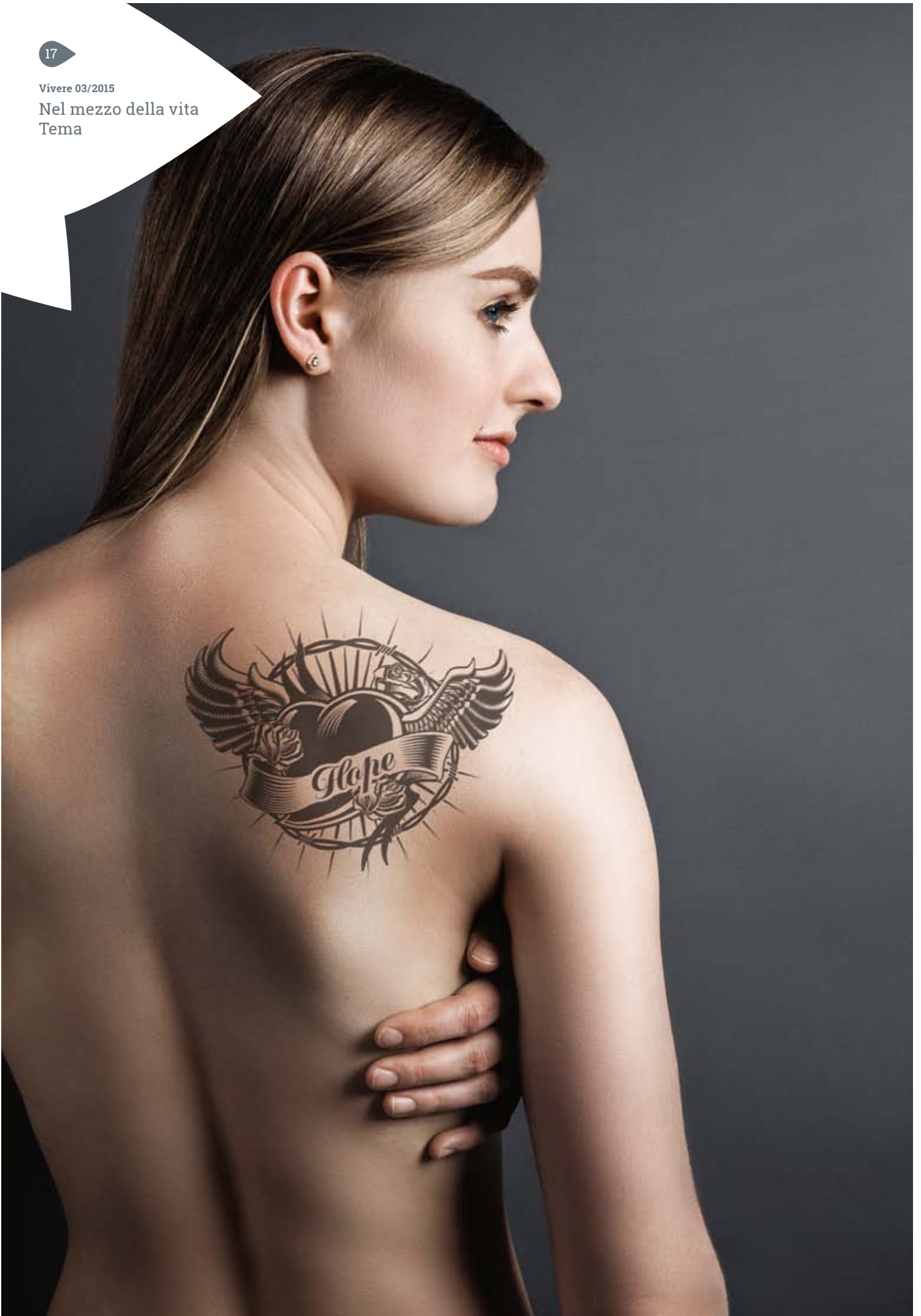
#### Sempre disponibili all'ascolto

Oggi quando Evelyn e Rafael Kaufmann raccontano di questo periodo difficile, dalle loro parole traspare una grande gratitudine. Si sono sempre sentiti in buone mani perché hanno sempre potuto contattare il centro di coordinamento, porre le loro domande e hanno ricevuto risposte schiette. «Dieci giorni dopo il trapianto, quando continuavo a confrontarmi con le mie domande e i miei problemi, il coordinatore a Zurigo mi disse che il bimbo di nove mesi che aveva ricevuto il cuore di Aliena in questo momento era seduto nel suo lettino e giocava. Fu come una benedizione», racconta Evelyn Kaufmann.

Ancora oggi chiede regolarmente a Swisstransplant come stanno i cinque bambini a cui Aliena ha donato una nuova vita. Sono tutti in salute. Riceve le informazioni in forma anonima, proprio come le lettere che vengono scambiate attraverso Swisstransplant. Anche queste sono una grande consolazione per la famiglia Kaufmann. «A tutte le persone che vivono questa situazione mi sento di consigliare: scrivete queste lettere! Alla famiglia del donatore queste notizie fanno così bene!»

#### Tina Hutzi





# «La morte ha poco spazio nel nostro mondo spirituale»

Quando la cappellana dell'ospedale Elisabeth Jordi viene chiamata di notte all'ospedale pediatrico per un battesimo in extremis, si sente sempre oppressa, perché significa che un bambino se ne deve già andare prima di aver potuto iniziare davvero a vivere. Nonostante Elisabeth Jordi incontri regolarmente la morte, ricorda ancora ogni singolo caso, anche quando sono già trascorsi diversi anni.



«Come teologa ho cercato una professione che mi consentisse di confrontarmi con le questioni centrali della vita».

Elisabeth Jordi  
Cappellana dell'ospedale

Quando Elisabeth Jordi ci riceve nel suo ufficio presso la casa di cura Pflegezentrum Witikon di Zurigo e ci racconta del suo lavoro, si vede quanto i battesimi in extremis la tocchino da vicino. «Vedere il dolore di questi genitori è molto triste anche per me». Anche dopo 30 anni per Elisabeth Jordi queste esperienze sono estremamente difficili. Come cappellana dell'ospedale deve avere una certa empatia, senza però identificarsi con il destino delle persone colpite. Deve essere in grado di sopportare un grande carico emotivo, senza però diventare dura. «In questa professione, per mantenere la salute psicologica è necessario saper trovare una giusta via di mezzo», dice la sessantunenne. Per-

ciò per lei è ancora più importante dedicare il tempo libero alle cose belle, alla famiglia e soprattutto a se stessa e alla sua quiete. «Due viaggi all'anno nelle capitali sono d'obbligo!», dice Elisabeth Jordi ridendo. È tornata da Praga da pochi giorni.

La sua scelta di diventare un pastore donna ha a che fare con le sue origini. Cresciuta in una famiglia di medici, si è sempre sentita molto affine alle questioni sociali e crescendo ha cominciato a interessarsi alle questioni teologiche. Dopo l'università ha lavorato tre anni e mezzo come parroco. «Fare il parroco per me era un lavoro di portata troppo vasta», dice Elisabeth Jordi. «Come teologa ho cercato una profes-

sione che mi consentisse di stare molto vicino alle persone, in un luogo in cui ci si può confrontare con le questioni centrali della vita».

## Nessuna visita a Natale

Dopo un corso di perfezionamento in assistenza spirituale ospedaliera, ha lavorato per 23 anni in diversi ospedali di Zurigo e sei anni fa è passata al settore della lunga degenza nelle case di cura di Zurigo. «Credo che qui l'assistenza spirituale sia ancora più necessaria», dice Elisabeth Jordi. Da un lato perché le domande finali sulla morte si sentono ancora di più, e dall'altro perché la solitudine è un argomento ancora più importante. «Alle feste di Natale interne, circa la metà delle degenti e dei degenti delle case di cura non riceve alcuna visita».

Oltre alla paura della dipendenza e del dolore, la solitudine è la sfida più grande che devono affrontare le persone anziane. E questa solitudine è un problema sociale. Molte persone non possono più morire a casa, come la maggior parte desidererebbe. L'accompagnamento alla morte dei malati gravi viene delegato sempre di più alle istituzioni, perché il tema della morte

## Nel mezzo della vita Ritratto

Dal punto di vista emotivo, a volte il lavoro di cappellana dell'ospedale non è semplice. Perciò per Elisabeth Jordi è importante prendersi delle pause, tra cui due viaggi all'anno nelle capitali.



viene rimosso dai parenti. «La morte ha poco spazio nel nostro mondo spirituale che è rivolto alla gioventù, alla forza, alla prestanza e al bello», dice Elisabeth Jordi. Tuttavia è fondamentale che la società si confronti anche con queste questioni finali.

A Elisabeth Jordi è già accaduto alcune volte che un paziente le dicesse di essere gravemente malato, ma che non voleva che i parenti lo sapessero perché non l'avrebbero sopportato. «La famiglia, che incontrai poi per caso davanti all'ascensore, mi disse esattamente la stessa cosa», così Elisabeth Jordi. Questo tipo di riguardo è sbagliato e non porta niente a nessuno, nemmeno se è a fin di bene. Perché così ognuno resta solo con le sue domande e le sue sensazioni. Invece sarebbe importante sfruttare al meglio il tempo che resta, magari per decidere ancora alcune cose, per regolare le questioni familiari. Inoltre, così Elisabeth Jordi: «Un rapporto onesto aiuta il moribondo a stare meglio e i parenti a elaborare la perdita».

### Tutti i temi della vita hanno spazio

Per Elisabeth Jordi l'assistenza spirituale è uno dei compiti più sensati della chiesa, anche se la sua attività non sempre ha a che fare con la religione in sé. Infatti, pur essendo un parroco riformato, lavora al di sopra delle confessioni «e naturalmente anche con chi non crede in Dio».

I cappellani dell'ospedale sono impiegati della chiesa ma non devono svolgere compiti nella comunità ecclesiastica al di fuori degli ospedali e delle case di cura e hanno molte possibilità di relazionarsi con pazienti, parenti, ma anche con il personale. «Se qualcuno cerca il dialogo, qui trovano posto tutti i temi e tutte le domande. Nulla di umano mi è estraneo e cerco di rapportarmi al mio prossimo nel modo più onesto e imparziale possibile».

E sebbene la routine lavorativa di Elisabeth Jordi comporti un grosso carico emotivo, ogni giorno è felice di fare un lavoro che ha un senso così grande. Nonostante questo, non riuscirebbe a raccontare un'esperienza particolarmente bella. D'altro canto, un'esperienza ricorrente che riesce sempre a commuoverla è la straordinaria pace che si diffonde ogni volta che una persona muore, che sia lei, sia i parenti riescono a percepire. «È come se il tempo si fermasse. E improvvisamente acquisisco consapevolezza di rumori che diversamente non si sentono mai, come il leggerissimo ticchettio dell'orologio».

*Tina Hutzli*

### I protagonisti siete voi

Cari assicurati EGK, in questa rubrica vi offriamo la possibilità di parlare della vostra professione, del vostro hobby o del vostro impegno per un'organizzazione di pubblica utilità in ambito sociale o di tutela naturale. Se possiamo pubblicare un vostro ritratto in una delle prossime edizioni scrivete, senza impegno, a:

**Redazione «Vivere» 061 765 52 13 oppure inviateci una e-mail: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)**

In questa rubrica purtroppo non possiamo presentare nessuna forma di terapia. Vi ringraziamo per la comprensione.

# Pedalando su e giù per l'Oberland

Andare in bicicletta nell'Oberland Bernese fa sudare, sollecita i muscoli delle gambe e non va bene per chi non è allenato. Quanto meno se si rinuncia al vento in poppa elettronico di una e-bike. Infatti con la pedalata assistita si possono superare con facilità anche le salite più ripide e scoprire pedalando panorami mozzafiato.

Se si vuole fare il giro del lago di Thun in un giorno, si devono affrontare 1640 metri di altitudine. Da Thun attraverso Goldiwil verso Heiligenschwendli e giù verso Sigriswil e poi di nuovo su verso Beatenberg non è proprio una passeggiata. Nemmeno con una e-bike, perché bisogna comunque pedalare. Tuttavia, il motore ausiliario rende le salite un po' più agevoli. Al più tardi da Interlaken, sulla via del ritorno, si sfreccia tranquillamente a 25 chilometri orari sulla sponda destra del lago di Thun. 79 chilometri tra montagna e valle in sole cinque ore, roba da fare invidia ad alcuni velocisti.

L'ebbrezza della velocità crea dipendenza: non per nulla lo slogan del più noto costruttore di pedelec svizzero è «Solo volare è più bello». I tempi in cui la e-bike era considerata un mezzo di trasporto per i senior sono ormai lontani. Oggi è apprezzata da ciclisti di ogni età. Con speciali e-mountainbike, si può addirittura procedere a rompocollo attraverso i boschi. E la discesa mozzafiato è altrettanto bella, se le cosce dolgono solo la metà per la salita.

## Il rischio di dipendenza è alto

Sì, perché con la e-bike anche i meno sportivi possono scoprire percorsi che con una normale bicicletta sarebbero inimmaginabili, poiché senza la pedalata assistita sarebbero troppo ripidi o troppo lunghi. Nell'Oberland Bernese ce ne sono a sufficienza, come mostrano i percorsi a quadrifoglio che in più anelli conducono negli angoli più belli della regione. Questi percorsi furono promossi dal Veloatelier Wimmis.

I cinque tour descritti durano da due a cinque ore e conducono su strade asfaltate e naturali poco frequentate attraverso valli boschive e passi imponenti, lungo incantevoli laghi morenici e radure, naturalmente sempre con la vista su panorami alpini mozzafiato, già apprezzati dai primi turisti più di cento anni fa. Si possono percorrere tutti in una giornata, ma possono essere anche combinati in escursioni di più giorni oppure prolungati, perché alcuni tour si possono ampliare con ulteriori anelli e trasformare in ciclo-

## Concorso a premi

Sorteggiamo tre voucher per l'affitto giornaliero di due e-bike presso il Veloatelier Wimmis, del valore di 90 franchi ciascuno. Inviatene una e-mail o una cartolina postale con la parola d'ordine «E-bike» a:

vivere@egk.ch oppure a EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, non dimenticate il mittente! Il termine d'invio è il 30 settembre 2015.

**Buona fortuna!**

Sul concorso non si tiene nessuna corrispondenza, i vincitori saranno informati personalmente.



Vivere 03/2015

## Nel mezzo della vita Escursione

**Ulteriori informazioni sui percorsi a quadrifoglio**  
www.kleeblatttrouten.ch

### **Noleggio e-bike**

Veloatelier, Gurzelestrasse 13a, 3752 Wimmis  
033 657 20 55, www.veloatelier.com

Noleggio e-bike: 45 franchi/giorno. Riduzione di 5 franchi per chi viaggia con i mezzi pubblici. Nel prezzo del noleggio sono inclusi 1 borsa portabagagli e 1 caricabatterie in caso di noleggio di più giorni. Potete trovare altri punti di noleggio nell'Oberland Bernese sul sito [www.e-bike-touren.ch](http://www.e-bike-touren.ch), dove potete ordinare anche la mappa dei tour in e-bike nell'Oberland Bernese, al costo di 5 franchi.

### **Tour individuali di più giorni in e-bike con trasporto bagaglio**

Alpavia Jrene Stähli, Bahnhofstrasse 35,  
3700 Spiez 033 650 16 02, [www.alpavia.ch](http://www.alpavia.ch)

avventure di due giorni. Ne vale la pena: sulle due ruote la bellezza dell'Oberland Bernese si può scoprire molto meglio che in auto o in treno.

Anche per i principianti un tour più lungo con la e-bike non rappresenta un problema. I pedelec, che raggiungono una velocità di 25 chilometri orari, si possono guidare senza patente. Inoltre il comando del computer sul manubrio è un gioco da ragazzi. L'unica cosa che si deve esercitare è il cambio, perché la marcia giusta garantisce una maggiore durata della batteria. E se dovesse scaricarsi, nessun problema! In molti percorsi più lunghi ci sono hotel o ristoranti dove si può ricaricare la batteria durante il pranzo o la merenda.

**Tina Hutzli**



Bild oben: Vom Noleggio e-bike si può scoprire diverse cascate imponenti ...  
Bild in basso: il paesaggio incantevole e borghi idillici.

Foto in alto: con la e-bike il giro del lago di Thun si compie in 5 ore, senza gambe doloranti.

Foto in basso: il massiccio roccioso di Eiger, Mönch e Jungfrau regala un panorama imponente nei percorsi a quadrifoglio

# Simposio SNE: «Percorsi verso la salute»

Il simposio SNE di quest'anno vi attende con argomenti tradizionali e nuovi. Relatori di grosso calibro provenienti dalla Svizzera e dall'estero, tutti esperti riconosciuti nel loro campo, danno agli ascoltatori la possibilità di scoprire in due giornate il tema conduttore «Percorsi verso la salute», dalle prospettive più diverse.



Quest'anno avrà luogo per la sesta volta a Soletta il simposio della Fondazione per la medicina naturale ed empirica SNE. Negli anni l'evento è costantemente cresciuto e, grazie alla notorietà che la Fondazione ha ottenuto attraverso la EGK-Cassa della salute, anche quest'anno è stato possibile reclutare relatori di grosso calibro.

Come possiamo preservare la nostra qualità di vita nonostante lo stress, le numerose esigenze e le più diverse forme di inquinamento ambientale? Quale ruolo giocano le abitudini alimentari e il movimento? E dove può essere utile la medicina complementare? La varietà di temi delle relazioni offrono ai partecipanti la possibilità di confrontarsi in modo critico con diverse tematiche sulla vita e sulla salute e di scoprire i loro percorsi personali verso la salute.

Questa serie di interventi ormai tradizionali viene integrata da una piccola esposizione, da relazioni brevi e da un dibattito aperto con gli esperti sul tema del simposio promosso dalla EGK-Cassa della salute. Qui vengono ripresi e presentati in modo vario i «percorsi verso la salute». Sia che desideriate un perfezionamento professionale, uno sviluppo personale o che vogliate semplicemente fare qualcosa per la vostra salute, la varietà delle offerte consente di scegliere in base alle proprie esigenze.

Godetevi il sapere – in modo stimolante, interessante e informativo!

## Medicina tradizionale e complementare

### Venerdì 2 ottobre 2015

- 09.45 – 11.15 **Dr. phil. Karim Fathi**  
Resilienz – eine Universallösung für die Krisen unserer Zeit?
- 11.30 – 13.00 **Dr. med. Kurt Mosetter**  
Unsere Kräfte der Selbstheilung
- 14.00 – 15.30 **Prof. Dr. Lukas Zahner**  
Wenn Opa oder Oma die Enkelkinder herausfordern – Weshalb intergenerative Bewegungsförderung Spass bereitet und zudem sehr sinnvoll ist
- 15.45 – 17.15 **Prof. Dr. Tilman Fritsch**  
Kraftquelle Mundwerk – oder warum Mund und Zähne viel mehr sind, als wir glauben!
- 17.45 – 19.30 **Partneranlass der EGK-Gesundheitskasse**  
Dibattito aperto: : «Nachhaltige Gesundheit: Wie kommt Geist in die Medizin?»

#### Partecipanti:

**Stefan Kaufmann**, vicedirettore EGK-Cassa della salute.  
**Dr. med. Kurt Mosetter**, medico e naturopata, direttore del Centro per le terapie interdisciplinari di Costanza, Colonia e Amburgo.  
**Prof. Dr. Hartmut Schröder**, professore di uso della lingua e comunicazione terapeutica  
**Dr. Dr. Walter von Lucadou**, psicologo e fisico, fondatore e direttore del Centro di consulenza parapsicologica di Friburgo i. Br.  
**Prof. Dr. Lukas Zahner**, direttore del settore di Scienze motorie e dell'allenamento dell'Università di Basilea.

### Sabato 3 ottobre 2015

- 09.45 – 11.15 **Prof. Dr. Hartmut Schröder**  
Wie kommt der Geist in die Medizin?  
Natur- und Kulturheilkunde als Wegbereiter einer Medizin des Bewusstseins
- 11.30 – 13.00 **Dr. med. Simon Feldhaus**  
Unsere Lebenskraft – so vermindern wir sie epigenetisch durch die Zuckerfalle!
- 14.00 – 15.30 **Dr. Dr. Walter von Lucadou**  
Parapsychologie und Quantenphysik – ein Modell für spirituelle Heilung?  
Eine moderne Sicht auf Verschränkungsphänomene
- 15.45 – 17.15 **Dr. Tim Hartmann**  
Macht Bewegung schlau?  
Der Einfluss von Sport und Bewegung auf die geistige Leistungsfähigkeit

#### Orari delle manifestazioni

Venerdì 2 ottobre e sabato 3 ottobre 2015,  
ore 9.45 – 17.15. Apertura porte dalle ore 9.00

#### Costi

Ingresso giornaliero CHF 30.-; riduzione di CHF 5.- per assicurati EGK (esibire la tessera d'assicurato EGK);  
 Pass valido 2 giorni CHF 55.-; riduzione di CHF 10.- per assicurati EGK (esibire la tessera d'assicurato EGK).

#### Luogo delle manifestazioni

Landhaus, Landhausquai 4, Soletta

Per maggiori informazioni e il programma dettagliato del convegno contattare da metà agosto la Fondazione per la medicina naturale ed empirica SNE al numero 032 626 31 13, via e-mail all'indirizzo: [info@stiftung-sne.ch](mailto:info@stiftung-sne.ch) o in Internet sul sito [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)

# Calendario delle manifestazioni

## Incontri EGK 2015 Persone che hanno qualcosa da dire

02.09.2015

Marianne Gerber  
**Frauensprache – Männersprache**  
Unterschiede beachten – einander verstehen  
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

07.09.2015

Marianne Gerber  
**Frauensprache – Männersprache**  
Unterschiede beachten – einander verstehen  
**Laufen BL**, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,  
Seidenweg 55

### Numero telefonico per informazioni:

032 623 36 31

**Iscrizione:** nessuna

**Ingresso:** libero

**Inizio:** ore 20.00

## Accademia SNE 2015

SNE SNE  
Stiftung für Naturheilkunde  
und Erfahrungsmedizin

21.08.2015

Daniela Kaufmann  
**Feng Shui – Unterstützung in allen  
Lebenslagen**  
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

27.08.2015

Jacqueline Steffen / Silvia Marty  
**Die Wirkung positiver Sprache**  
Berna BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3,  
Vivace 3+4

28.08.2015

Lis Rytz  
**Mein Typ, mein Stil!**  
Berna BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3,  
Vivace 3+4

01.09.2015

Caroline Theiss  
**Bewegen Sie sich besser!**  
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

03.09.2015

Grazia Marchese  
**Körperweisheit – mit dem Körper auf  
Erfolgskurs**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

04.09.2015

Carmela Sinzig  
**Die 12 Schritte zur inneren Kraft**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

08.09.2015

Barbara Berckhan  
**Mut zur Antwort**  
Berna BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3,  
Vivace 3+4

09.09.2015

Barbara Berckhan  
**Mut zur Antwort**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

15.09.2015

Luisa Francia  
**Frauenkraft – Frauenweisheit**  
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

16.09.2015

Luisa Francia  
**Frauenkraft – Frauenweisheit**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

17.09.2015

Lis Rytz  
**Mein Typ, mein Stil!**  
Lucerna LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

22.09.2015

Markus von Arx  
**Notfall, was tun?**  
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

**Iscrizione:** necessaria, numero di partecipanti  
limitato. Prezzi dei seminari di un giorno  
secondo il programma dettagliato. Richiedete  
il programma Seminari & Workshop 2015  
SNE, Soletta – telefono 032 626 31 13 o [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch).



# «I provvedimenti previsti da Sanità2020 devono avere successo»

Il sistema sanitario svizzero è molto valido, ma anche molto costoso. Il piano di provvedimenti Sanità2020, così il direttore dell'UFSP Pascal Strupler, è mirato, tra l'altro, a ridurre i costi e contemporaneamente ad aumentare la qualità.

## Signor Strupler, qual è la Sua opinione sul cantiere più grande nel nostro sistema sanitario?

Il nostro sistema sanitario è estremamente valido, alla popolazione vengono fornite prestazioni di alta qualità in tutta la Svizzera. Questa immagine positiva emerge da tutti i sondaggi, tuttavia ci attendono grandi sfide. La popolazione diventa più anziana, di conseguenza aumenta il numero di persone con malattie croniche e plurime. Il sistema sanitario non è ancora sufficientemente pronto. Dobbiamo migliorare la prevenzione, il riconoscimento precoce e la cura di queste malattie, così come la cura a lungo termine per garantire prestazioni di qualità accessibili a tutti. Inoltre è fondamentale avere un numero sufficiente di specialisti provenienti da tutti i settori che in futuro possano collaborare ancora meglio tra loro.

## All'inizio del 2013, il Consiglio federale approvò il rapporto Sanità2020 con 36 provvedimenti per migliorare il sistema sanitario svizzero. È davvero possibile attuare tutti questi provvedimenti in otto anni?

Ovviamente non possiamo realizzare questi progetti tutti in una volta. Dobbiamo compiere un passo dopo l'altro al fine di imparare continuamente dalle esperienze. Alcuni progetti sono in fase di realizzazione o sono già stati realizzati, mentre altri sono ancora in fase di pianificazione. Inoltre non siamo i soli a lavorare a questo progetto. Collaboriamo consapevolmente con tutti gli attori che contano nella politica sanitaria, in particolare con i cantoni. Sanità2020 può avere successo solo se ognuno dà il suo contributo. La grande quantità di progetti e provvedimenti indica, però, quanto complesso sia il sistema sanitario e dove sia necessario operare una riforma.

## Quali punti sono già stati messi in atto?

Oggi, ad esempio, in Svizzera formiamo più medici e personale infermieristico rispetto ad alcuni anni fa. E siamo riusciti ad abbassare i prezzi dei medicinali, quindi a diminuire la pressione dei costi sanitari di diverse centinaia di milioni di franchi all'anno. Questa manovra attenua la cre-



Pascal Strupler

Da gennaio 2010 Pascal Strupler (classe 1959) è il direttore dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP. La sua carriera professionale ha condotto il giurista attraverso quattro dipartimenti federali. Iniziò a lavorare nel 1986 presso il Dipartimento finanziario. Tra il 1998 e il 2003 Pascal Strupler fu un collaboratore personale del consigliere federale Pascal Couchepin al Dipartimento federale dell'economia e successivamente lavorò come segretario generale al Dipartimento dell'interno. Nativo del Vallese, è sposato e abita a Berna.



Il piano di provvedimenti Sanità2020 ha lasciato già da tempo le buchette di partenza. Il direttore dell'UFSP Pascal Strupler è convinto che la riforma porterà a una diminuzione dei prezzi e a trattamenti migliori per i pazienti.

scita dei costi nel sistema sanitario e comporta vantaggi per tutti perché i premi della cassa malattia sono cresciuti in misura minore. Anche in altri settori stiamo facendo progressi. Nel 2104 il Consiglio federale ha avviato, ad esempio, una procedura di consultazione sulla nuova legge sui prodotti del tabacco, atta a tutelare in particolare i giovani in Svizzera dai rischi per la salute causati dal fumo. Inoltre ha aperto una discussione su una proposta per migliorare la qualità dell'assistenza medica. Nel 2014 un passo molto importante è stato anche il «Si» delle elettrici e degli elettori all'articolo della costituzione sull'assistenza medica di base, grazie a cui siamo riusciti a potenziare ulteriormente questo settore. Su questa base il Parlamento ha rivisto la legge sulle professioni mediche e ha rafforzato l'assistenza medica di base e la medicina complementare.

#### **Che cosa cambia per i pazienti con questa serie di provvedimenti?**

Possono contare sul fatto che anche in futuro, nel caso di malattia o incidente, verranno assistiti al meglio e velocemente in tutta la Svizzera. Alla luce dello sviluppo demografico questo è già molto. Inoltre ci siamo posti l'obiettivo di ridurre ulteriormente i trattamenti non adeguati e inutili. Questo viene percepito direttamente dalle pazienti e dai pazienti attraverso il miglioramento del loro stato di salute. I pazienti e le loro esigenze sono al centro di Sanità2020.

#### **È necessario anche un cambiamento del sistema delle assicurazioni malattia e se sì, come dovrebbe avvenire?**

Per il sistema delle assicurazioni malattia vale lo stesso principio dell'assistenza sanitaria: funziona bene, ma può essere ancora migliorato. Un cambiamento fondamentale è stato, però, respinto lo scorso anno con la votazione sulla cassa unica. Puntiamo su riforme più piccole, ma efficaci.

#### **Si parla sempre di un aumento dell'efficienza del 20 per cento. Com'è possibile?**

Questa cifra ci è stata riportata dagli esperti che hanno scandagliato il sistema sanitario nei dettagli. Per quanto potrebbe sembrare un obiettivo ambizioso, abbiamo anche il sostegno di attori del sistema sanitario che in genere sono scettici. Si tratta soprattutto di evitare trattamenti inutili o non adeguati. Questo costituisce già un risparmio di costi. Se poi aumenta la qualità generale dei trattamenti, si hanno meno complicazioni e trattamenti successivi. Anche per i medicinali sono sicuramente possibili ulteriori risparmi. Inoltre anche l'auspicata diffusione delle cartelle cliniche elettroniche e l'assistenza coordinata in modo efficace porteranno a risparmi che non ridurranno radicalmente i costi per la salute, ma ci consentiranno di mitigare sensibilmente gli aumenti.



### Come si possono indurre i fornitori di prestazioni a ridurre i costi del 20 per cento?

In primo luogo non si tratta di ridurre i costi, bensì di rinunciare a trattamenti inutili o addirittura controproducenti e di fare in modo che non si verifichino errori evitabili durante gli interventi. Questo è anche nell'interesse degli ospedali e dei medici che, grazie all'alta qualità, si possono distinguere dalla concorrenza.

### Le spese sanitarie si dovrebbero ridurre anche con una prevenzione migliore. Come si possono aiutare gli Svizzeri a vivere in modo più sano?

Semplicissimo: grazie a informazioni valide e facilmente comprensibili che spieghino ai nostri connazionali cosa devono evitare se tengono alla loro salute. Chi si muove a sufficienza e si alimenta in modo consapevole si ammala di meno. Questo significa avere consapevolezza della qualità della vita. Noi non vogliamo prescrivere niente a nessuno. Tuttavia è compito nostro mettere la popolazione al corrente dei rischi e informarla su come prevenirli. Inoltre desideriamo promuovere le condizioni generali che favoriscono un comportamento sano. Aiuta molto, ad esempio, se la mensa offre cibo sano, perché comunque dobbiamo tutti mangiare...

### Il nostro sistema sanitario oggi è molto valido, ma anche molto caro. Quale influsso avranno i 36 provvedimenti sui premi dell'assicurazione malattia?

Il nostro obiettivo è chiaro: il sistema sanitario deve essere accessibile a tutti, anche a chi non ha grandi entrate e non dispone di un patrimonio proprio. Possiamo riuscirci soltanto se sfruttiamo il potenziale di efficienza, migliorando la qualità dell'assistenza e garantendo, con un buon lavoro di prevenzione, l'insorgere delle malattie o quanto meno il loro riconoscimento e la cura precoci. Sono fiducioso che riusciremo a mitigare l'aumento dei costi. In fondo questo è uno degli obiettivi di Sanità2020.

### Quando è necessario agire a discapito della qualità e quando invece è possibile migliorarla allo stesso tempo?

Agire a discapito della qualità è da evitare. I nostri provvedimenti mirano infatti a migliorarla ulteriormente. Trovano applicazione in diversi ambiti: nella prevenzione di interventi inutili o non efficaci, nella migliore collaborazione tra il personale sanitario specializzato, ma anche nell'ambito della comunicazione. È importante che gli attori coinvolti in un trattamento abbiano sempre a disposizione le informazioni importanti. La soluzione è la cartella clinica elettronica che garantisce proprio questo.

### Quali sono le opportunità e quali i rischi di Sanità2020?

L'unico rischio è di non sfruttare le opportunità! Se non riusciamo a preparare per tempo il nostro sistema sanitario per le sfide del futuro, non riusciremo a mantenere l'elevato livello attuale e men che meno a migliorarlo. Se ci riusciamo, Lei, io e tutti gli altri abitanti della Svizzera potremo

contare sul fatto che la nostra salute venga efficacemente protetta. Questo rende la nostra vita più semplice e più piacevole.

### Che cosa succede se i provvedimenti formulati non portano al successo desiderato?

Devono avere successo. Facciamo tutto ciò che è in nostro potere, insieme ai nostri numerosi partner nel sistema sanitario e nella politica sanitaria.

**Intervista: Tina Hutzli**

#### Nota

I punti di vista degli interlocutori nella rubrica «L'opinione di...» non corrispondono necessariamente ai punti di vista della EGK-Cassa della Salute.

L'intervista con Pascal Strupler è stata condotta per iscritto.

**Ave Maria!**

Avete un forte mal di testa? Forse dovrete provare con un po' di Madonna. Fino al 20° secolo, le piccole Madonnine di argilla rappresentavano un rimedio naturale per quasi tutti i tipi di disturbi. Si diceva che raschiare via un po' di argilla dalla statuetta e ingerirla curasse ogni male possibile e immaginabile. In pratica: la Madonnina di argilla sostituiva anche l'estintore: era sufficiente gettarla nelle fiamme affinché si spegnessero subito da sole.

Fonte: Wikipedia

**Una pillola amara!**

Dal punto di vista medico, i persiani erano molto più avanti degli occidentali, anche se questo a volte comportava strane morti. Il medico persiano Avicenna, nell'11° secolo d.C. iniziò ad argentare e dorare le pillole. Il malato ricco traeva un vantaggio: grazie al consistente rivestimento, non doveva più tormentare le sue papille gustative con principi attivi come la chinina solfato. A volte lo strato d'argento aveva, però, effetti negativi: chi assumeva le pillole di frequente poteva avvelenarsi.

Fonte: Museo Sybodo

**Che schifo!**

Pare che l'urina dei conigli sia un rimedio straordinario contro la sordità o l'acufene. Questo, almeno, è quanto scrisse il medico Franz Christian Paullini nel suo trattato pubblicato per la prima volta nel 1697, «Heilsame Dreck-Apotheke» (Salutare farmacia escrementizia, t.l.). Egli elesse gli escrementi umani e animali a «medicinali completi». Contro il mal di denti, consiglia un cerotto di escrementi di cavallo, mentre gli escrementi polverizzati di scoiattolo dovevano eliminare le vertigini e quelli del falco dovevano curare i disturbi visivi. Paullini prevedeva questo tipo di medicazione soprattutto per la popolazione povera perché i ricchi sarebbero stati troppo schizzinosi.

Fonte: Ärztezeitung



Potete trovare ulteriori highlight culinari nella nostra app «La mia EGK»

## Muffin al rosmarino



### Per una teglia da 12 muffin

**Ingredienti**

- 500 g di farina bianca
- 1 cucchiaino e ½ di sale
- 4 cucchiaini di lievito in polvere
- 4 uova
- 8 cucchiaini di olio d'oliva
- 5 dl di latte
- 4 spicchi d'aglio
- 6-8 rametti di rosmarino, togliere gli aghi e tritarli
- 6 cucchiaini di Sbrinz grattugiato
- Formine per i muffin da mettere sulla teglia

Preriscaldare il forno a 200 °C.

Mescolare in una scodella farina, sale e lievito. Aggiungere le uova, l'olio d'oliva e il latte. Schiacciare l'aglio e aggiungerlo insieme al rosmarino e allo Sbrinz. Mettere l'impasto nelle formine. Mettere la teglia al centro del forno preriscaldato e cuocere i muffin a 200 °C per ca. 20 minuti. Controllare la cottura bucando con uno stecchino. I muffin al rosmarino sono perfetti per l'aperitivo o per accompagnare zuppe e insalate al posto del pane. All'impasto si possono aggiungere anche altre erbe, olive o verdura finemente grattugiata.

**Buon appetito!**