

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

01
2017

I disturbi d'ansia

Una belva sempre in agguato 13

Un'alternativa

Consulenza telefonica anche per la medicina complementare 09

Un freno ai costi

Jürg Schlup parla dei costi sanitari in aumento 25

Sommario

09

Consigli secondo natura
EGK-ParaPhone risponde a quesiti
sulla medicina complementare



20

Escursione
Tracce nella neve
dell'Hasliberg



13

Una belva sempre in agguato
Quando l'ansia domina
l'esistenza



22

**In Svizzera
si può scegliere**
Uomo e tecnologia
sempre più con-fusi



25

L'opinione di ...
Jürg Schlup, Presidente
della FMH

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Infortunio o malattia? 04

La mia assicurazione La sicurezza lì dove serve 06

La mia assicurazione Finiamola con le scuse 08

La mia assicurazione Il numero di riferimento è tutto 12

Nel mezzo della vita «Avrei la forza di ripartire anche da zero» 18

Medicina tradizionale e complementare Eventi 24

Il lato B Insalata di patate con tarassaco 28

11

2017: un inizio dinamico
News dalla EGK



CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Essere in ansia è del tutto normale



A ogni Nuovo Anno ci scambiamo pur sempre l'augurio che abbia inizio anche qualcosa di nuovo. Rinnoviamo il proposito di abbandona-

re le cattive abitudini o ci prefiggiamo nuovi obiettivi. E siamo pronti ad accogliere con gioia le novità. Tuttavia un nuovo inizio è spesso contraddistinto da incertezze che infondono in molti di noi l'ansia dell'ignoto. Fin qui, tutto normale. L'ansia fa parte della vita. Ci rende cauti e ci fa gustare con maggiore soddisfazione il momento in cui finalmente riusciamo a domarla.

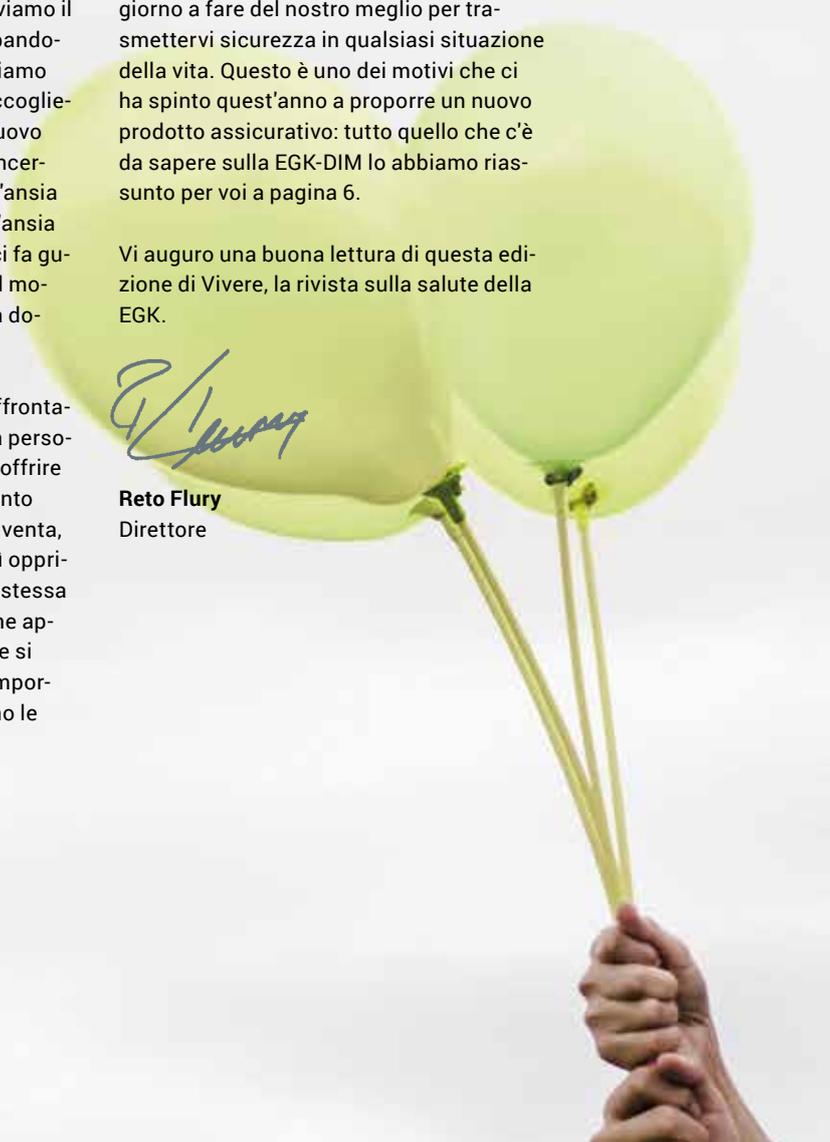
Esistono tuttavia persone per cui affrontare l'ansia non è una cosa facile. Una persona su cinque in Svizzera si trova a soffrire di disturbi d'ansia in qualche momento della sua esistenza. Allora l'ansia diventa, spesso senza ragioni obiettive, così opprimente da farci temere per la nostra stessa vita. Tanto più sorprende dunque che appena un quarto delle persone affette si faccia curare. Per capire perché è importante chiedere aiuto e cosa c'entrano le belve feroci, andate alla pagina 13.

Alla EGK-Cassa della salute guardiamo con fiducia al nuovo anno e siamo lieti di essere qui per voi, i nostri assicurati. La vostra fedeltà e fiducia ci motivano ogni giorno a fare del nostro meglio per trasmettervi sicurezza in qualsiasi situazione della vita. Questo è uno dei motivi che ci ha spinto quest'anno a proporre un nuovo prodotto assicurativo: tutto quello che c'è da sapere sulla EGK-DIM lo abbiamo riassunto per voi a pagina 6.

Vi auguro una buona lettura di questa edizione di *Vivere*, la rivista sulla salute della EGK.



Reto Flury
Direttore



Infortunio o malattia?

Non è sempre facile stabilire se un disturbo è dovuto a un infortunio oppure a una malattia. E talvolta l'assicurazione infortuni deve rispondere anche quando non si è verificato un infortunio. Dal 1° gennaio 2017 entra in vigore la revisione della legge sull'assicurazione infortuni. Diventerà più facile distinguere tra malattia e infortunio.

Tutti sanno cos'è un infortunio o pensano di saperlo. Fino a quando si legge la sua definizione giuridica: «È considerato infortunio qualsiasi influsso dannoso, improvviso e involontario, appor- tato al corpo umano da un fattore esterno straordinario che comprometta la salute fisica, mentale o psichica o provochi la morte». In parole povere, il corpo deve subire un danno provocato da una circostanza esterna straordinaria (come un animale che si butta all'improvviso tra le ruote di una bicicletta), imprevedibile e involontaria. Tutto ciò che non rientra nella definizione di infortunio è una malattia. O per meglio dire, quasi tutto.

Esiste infatti un elenco delle cosiddette lesioni corporali parificabili ai postumi d'infortunio che pur non essendo provocate da un incidente sono pagate dall'assicurazione infortuni. Queste sono state modificate dalla revisione della legge sull'assicurazione infortuni entrata in vigore all'inizio dell'anno. «Fino a oggi il Tribunale federale era dell'opinione che le lesioni corporali parificabili ai postumi d'infortunio potessero essere riconosciute anche qualora mancasse solo l'elemento di straordinarietà. L'intervento di un fattore esterno era invece imprescindibile», afferma



«Non spetta al medico curante decidere se si tratta di infortunio o di malattia».

Andrea Grolimund
EGK-Cassa della salute

Michaela Kozelka dell'Ufficio federale della sanità pubblica UFSP.

Questa interpretazione è stata fonte di incertezza per gli assicuratori malattia e infortuni, chiamati a stabilire chi tra di loro fosse tenuto alle prestazioni. Non spetta infatti al medico curante decidere nei singoli casi se un paziente è vittima di un infortunio oppure di una malattia. La questione è prettamente giuridica e deve essere chiarita dagli specialisti dell'assicurazione infortuni o malattia.

Rinuncia al fattore esterno

La nuova normativa rinuncia alla condizione che debba sussistere anche un fattore esterno, sempre che la lesione non sia ascrivibile principalmente a una malattia oppure all'usura delle parti del corpo colpite. Ma le modifiche non si fermano qui: finora era compito dell'assicuratore infor-

Lesioni corporali parificabili ai postumi d'infortunio

Le lesioni corporali parificabili ai postumi d'infortunio sono precisate in un elenco definitivo all'articolo 6 capoverso 2 della Legge sull'assicurazione contro gli infortuni LAINF e comprendono le seguenti lesioni:

- ◆ fratture
- ◆ lussazioni di articolazioni
- ◆ lacerazioni del menisco
- ◆ lacerazioni muscolari
- ◆ stiramenti muscolari
- ◆ lacerazioni dei tendini
- ◆ lesioni dei legamenti
- ◆ lesioni del timpano

La mia assicurazione Infortunio o malattia?



L'assicurazione infortuni paga in genere per il trattamento di una frattura anche se non si è verificato un infortunio. Il vantaggio per gli assicurati è che non devono partecipare ai costi.

tuni dimostrare che un danno era riconducibile inequivocabilmente a una malattia o a usura per non essere tenuto ad erogare prestazioni. La nuova situazione comporta sia benefici che svantaggi per gli assicurati: in base alla revisione, una lacerazione dei tendini ad esempio è considerata in linea di principio una lesione parificabile ai postumi d'infortunio e quindi sarebbe garantita dalle prestazioni dell'assicurazione infortuni, a tutto vantaggio degli assicurati. «Ma adesso che non è più necessaria una causa esterna, è altresì vero che l'assicuratore infortuni può escludere più facilmente il proprio obbligo di prestazione», continua Michaela Kozelka. «Non deve più dimostrare l'influsso esclusivo di una malattia o degenerazione, è sufficiente che questa abbia esercitato un'influenza preponderante». In questo caso spetterebbe alla cassa malati pagare il trattamento.

È una differenza importante per gli assicurati, perché l'assicurazione infortuni copre tutti i costi delle terapie e anche una parte dei costi conseguenti, come le indennità giornaliere, senza partecipazione ai costi. Ne possono usufruire tutti i lavoratori impiegati per più di otto ore settimanali presso un datore di lavoro, sia per gli infortuni professionali che per quelli subiti durante il tempo libero. Le persone che non lavorano sono di norma assicurate contro gli infortuni presso la loro cassa malati. Ma in questo caso gli assicurati sono tenuti a partecipare ai costi, accollandosi almeno in parte le spese del trattamento fino al raggiungimento della franchigia e della quota parte del dieci per cento, pari al massimo a 700 franchi.

Andrea Grolimund

Cosa devo fare se subisco un infortunio?

Se il vostro datore di lavoro ha sottoscritto un'assicurazione contro gli infortuni professionali e non professionali, l'infortunio deve essere notificato direttamente all'assicuratore. Consigliamo di rivolgersi direttamente al datore di lavoro che vi fornirà un modulo di notifica di infortunio e adotterà tutte le misure necessarie.

Se non svolgete un'attività lucrativa e la copertura infortuni è inclusa nell'assicurazione malattia, dovete notificare l'infortunio alla vostra cassa malati. Il modulo di notifica può essere scaricato da www.egk.ch/servizio/moduli/moduli-per-la-comunicazione-degli-infortuni. Se avete dubbi su come notificare un infortunio o su come siete assicurati, la vostra agenzia sarà lieta di darvi assistenza: www.egk.ch/egk-it/agenzia.

Lo sapevate che...

...anche un morso di zecca rientra negli infortuni? Appena scoprite di essere stati morsi dovete avvisare il vostro datore di lavoro o direttamente l'assicuratore infortuni, anche se non avete i sintomi di patologie conseguenti. Questi compaiono infatti in un secondo tempo. Il riconoscimento tempestivo del morso di zecca e la sua notifica agevolano il trattamento e l'assunzione dei costi da parte dell'assicurazione infortuni.

La sicurezza lì dove serve

Con la EGK-Cassa della salute potevate finora assicurarvi contro un'invalidità in seguito a un infortunio, proteggendo voi e i vostri cari almeno dalle conseguenze finanziarie di una simile fatalità. Resta il fatto che nove casi d'invalidità su dieci sono dovuti a malattia o infermità congenite.



Nel caso in cui la persona colpita abbia un'attività lucrativa, le perdite di reddito sono almeno parzialmente ammortizzate grazie alle nostre assicurazioni sociali. Ma chi non ha un lavoro o ha un impiego a tempo parziale spesso è esposto a lacune assicurative. Per una famiglia le conseguenze possono essere incredibilmente gravose, soprattutto se ci sono bambini piccoli e ricadono su persone che già devono fare i conti con una vita familiare che non sarà mai più quella di prima.

La nuova assicurazione di capitale EGK-DIM vi offre ora l'opportunità di ridurre il rischio finanziario di un'invalidità causata da malattia. Possono così ottenere la massima sicurezza anche le persone senza impiego, con un lavoro a tempo parziale o un'attività indipendente ovvero proprio coloro che sono più spesso esposti a lacune assicurative.

Dato che la EGK-DIM non ha un periodo di validità minima, siete flessibili in funzione delle vostre circostanze di vita. I figli sono ormai usciti di casa e indipendenti? Avete lavorato a lungo a tempo parziale ma adesso siete ritornati a un orario lavorativo pieno? La situazione economica familiare è cambiata? Niente di tutto questo è un problema.

Flessibile in qualsiasi fase della vita

Il contratto della EGK-DIM non vi vincola per molti anni e la somma di assicurazione può essere modificata ogni mese. I premi convenienti e la possibilità di personalizzare la somma di assicurazione consentono di non appesantire eccessivamente anche i bilanci familiari più modesti. E se un infortunio o una malattia fortunatamente non vi rendono invalidi, ma vi impediscono comunque di lavorare o di svolgere un'attività lucrativa, la EGK-DIM prevede l'esenzione dal pagamento del premio: continuerete a usufruire della copertura contro le conseguenze finanziarie di un'invalidità, ma, data la vostra situazione difficile, non sarete più tenuti a pagare i premi assicurativi.

Trattandosi di un'assicurazione di capitale, la EGK-DIM può essere inoltre costituita in pegno o ceduta, ad esempio, a garanzia di un credito o di una ipoteca presso la vostra banca. Con EGK-DIM siete sempre al sicuro. Anche quando il sole non splende più come vorreste.

Erwin Schröter


Rubrica

La soluzione adatta attraverso la consulenza

EGK-DIM è una soluzione semplice e flessibile che la EGK-Cassa della salute vi propone per colmare le vostre lacune previdenziali. Anche EKG-DII, l'altro prodotto previdenziale apprezzato dai nostri assicurati, continua ad essere disponibile. Una polizza che, grazie ai premi contenuti, vi tutela in modo economicamente accessibile dalle conseguenze finanziarie in caso di invalidità o morte a seguito di infortunio.

Siamo volentieri a vostra disposizione se desiderate valutare l'opportunità di un'assicurazione contro i rischi finanziari di un'invalidità o di un decesso a seguito di infortunio o malattia, le alternative di assicurazione disponibili e la somma di assicurazione adatta a voi. Per un colloquio di consulenza contattate semplicemente la vostra agenzia: www.egk.ch/egk-it/agenzia

Parla
l'ambasciatrice EGK
Simone Niggli-Luder

Ben protetta contro le fatalità

Mi preoccupo sempre molto per la mia salute personale e quella della mia famiglia. Nel corso di innumerevoli gare ho avuto la riprova che molto dipende da come mi sento e da come sta il mio corpo. Proprio durante la mia carriera attiva come atleta di orienteering pensavo talvolta a come sarebbe stato se il mio corpo mi avesse piantato improvvisamente in asso. Un infortunio non è il solo evento che può stroncare brutalmente una carriera sportiva. Sarebbe bastata una malattia grave che mi avesse impedito di camminare o di essere autonoma per togliere letteralmente da sotto i piedi della mia famiglia le basi per la sussistenza.

Anche adesso che la mia carriera agonistica è conclusa, una malattia con effetti invalidanti metterebbe sottosopra la nostra vita, sia che la persona colpita fossi io o che lo fosse mio marito o uno dei nostri figli. Per questo ritengo opportuno adottare precauzioni tempestive e oggi con la EGK-DIM è possibile farlo anche presso la EGK-Cassa della salute.

Naturalmente mi auguro che tutti noi resteremo sani come lo siamo adesso. Ma se accadesse l'improbabile, avremmo già provveduto: otterremmo un sostegno finanziario in grado almeno di alleviare le difficoltà imposte dalle circostanze, ad esempio per poter apportare le necessarie modifiche strutturali alla casa e per non dovere vivere nel timore che una perdita di reddito ci getti sul lastrico. Grazie al vantaggio sulla salute che offre la EGK-Cassa della salute.

Approfittate anche voi del vostro vantaggio!



Simone Niggli-Luder

Finiamola con le scuse



In fondo lo sappiamo tutti: lo sport fa bene. Eppure i nostri migliori propositi falliscono miseramente perché non riusciamo a farci forza. Diciamo spesso che prevale il bradipo pigro che è in noi. Il club della salute Vituro ha deciso di dedicarsi proprio a questo tema nel 2017. Abbiamo riflettuto anche noi sul modo più efficace per superare le resistenze e mettersi in movimento.



Yannick Schefer

Responsabile di progetto e
blogger di Vituro

«M'impegno a fare almeno il primo passo. Se sono seduto davanti alla TV quando dovrei essere a fare jogging, la spengo e indosso la tuta. Per me è utile darmi appuntamento con qualcuno per andare in compagnia. Infatti mi imbarazza troppo di sdire all'ultimo minuto».



Petra Müller

Direttrice di Food Movement
e blogger di Vituro

«Mi sono prefissata di fare esercizio ogni giorno. Il problema è che ogni giorno riesco a inventare una scusa. Allora mi sono posta delle regole: quando scoccano le 17.30 mi obbligo a salire sull'home trainer. Di lunedì, mercoledì e venerdì vado a fare jogging. Il vantaggio è che in questo modo è tutto prestabilito e non devo chiedermi ogni volta se ho voglia o meno. Mi sento molto più leggera!»



Tina Widmer

Redattrice responsabile di
Vivere e blogger di Vituro

«Cerco di integrare il movimento nella vita normale. Un anno e mezzo fa mi sono comprata una bici elettrica ad esempio, impegnandomi a percorrere in sella almeno due volte la settimana i 14 chilometri che mi separano dall'ufficio. Tanto in ufficio devo arrivarci in un modo o nell'altro e così mi tengo in esercizio quasi senza volerlo.»



Stefan Kaufmann

Vice direttore
EGK-Cassa della salute

«Annuncio sempre ai miei famigliari la mia intenzione di fare un po' di movimento così sono loro a rimproverarmi se non la metto in pratica. Sanno per esperienza che è più gradevole stare in mia compagnia in famiglia dopo che ho fatto sport. Per quanto sembri facile all'apparenza, ci vuole spesso un certo sforzo. Ma in genere con questo trucchetto riesco a realizzare il mio proposito».



Sandra Speich

Specialista di terapie di medicina
complementare e blogger di Vituro

«A me aiuta avere un principio-guida che mi motivi a praticare lo sport: 20 minuti di movimento intenso al giorno rendono più sani e longevi, migliorano le facoltà mentali e la concentrazione. 20 minuti non sono molti, dopotutto. Così mi convinco e diventa di colpo facile prendermi questi pochi minuti di tempo».

Prova gratuita di Vituro

La EGK desidera fare di più in quanto cassa della salute aiutando a prevenire tempestivamente le malattie. Per questo ha dato vita alla piattaforma interattiva per la salute Vituro. Vituro è aperta a tutti e vi aiuterà a diventare esperti di voi stessi in fatto di salute. Mettete alla prova Vituro: vi regaliamo l'associazione valida fino al 31 agosto 2017.
www.vituro.ch

Al telefono: consigli secondo natura

I modelli assicurativi di telemedicina sono molto popolari e diffusi nell'assicurazione di base. Da un anno e mezzo circa la EGK-Cassa della salute offre anche EGK-ParaPhone, una hotline telefonica dedicata alla medicina complementare.



Sono tanti gli svizzeri e le svizzere che non si accontentano di essere semplicemente ridotti alla loro parte del corpo malata quando subentrano problemi di salute. Per questo da noi la medicina complementare è così apprezzata: si impegna a considerare l'essere umano nella sua interezza perché è convinta che non tutti i malesseri o le malattie richiedano un intervento drastico.

Con l'intenzione di soddisfare questo desiderio dei propri assicurati, la EGK-Cassa della salute è da anni in prima linea per garantire pari opportunità tra medicina tradizionale e complementare. In quest'ottica ha creato un anno e mezzo fa, in collaborazione con lo specialista svizzero per la medicina complementare Paramed AG, un'offerta che trae ispirazione dal popolare modello per l'assicurazione di base EGK-TelCare e che è stata battezzata EGK-ParaPhone.

Approccio della medicina integrativa

EGK-ParaPhone è disponibile gratuitamente per tutti gli assicurati con un'assicurazione complementare EGK-SUN o EGK-SUN-BASIC A; diversamente dai servizi di telemedicina tradizionali, EGK-ParaPhone è specializzato nelle opportunità offerte dalla medicina complementare. La filosofia adottata è: il più naturale possibile - medicina tradizionale solo quanto basta.

La consulenza fornita da medici e naturopati qualificati è individuale e olistica. Il team Paramed valuta con voi al telefono se è opportuno affrontare un trattamento medico o se occorre una consulenza individuale più approfondita. Il team spiega anche quali sono le terapie più idonee al singolo caso e illustra le alternative disponibili.

Se si sceglie di effettuare un trattamento, EGK-ParaPhone vi fissa un appuntamento entro 48 ore presso la sede di Baar di Paramed AG, il cui pagamento dipende dalle condizioni della vostra assicurazione complementare.

Tina Widmer

EGK-ParaPhone

Tel.: 0800 42 42 00
Da lunedì a venerdì, orario:
8.00 – 12.00 e 13.30 – 17.00

EGK-ParaPhone è una prestazione aggiuntiva gratuita per tutti gli assicurati che hanno stipulato EGK-SUN e EGK-SUN-BASIC A.

2017: un inizio dinamico

Rimanete sempre al corrente! Vi informiamo periodicamente sulle novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.



La EGK sarà presente quest'anno a sei eventi di slowUp. Il nostro team non si accontenterà di sedere a uno stand dello slowUp village: visto che muoversi è importante, pedaleremo anche noi con la nostra mitica cargo-bike lungo le strade chiuse al traffico motorizzato.

Nel 2016 sono stati più di 400.000 gli amanti dello sport che hanno aderito a uno dei 19 eventi slowUp, occupando le strade chiuse alle auto di tutta la Svizzera con bici, pattini, monopattini e skateboard. Un successone! Nel 2017 la EGK-Cassa della salute sarà di nuovo presente come co-sponsor nazionale a numerose manifestazioni slowUp. Anche quest'anno ci sarà ad ogni evento il nostro ambito concorso a premi per tutti i cultori della salute!

Come cassa della salute siamo convinti che lo sport sia la migliore prevenzione contro la malattia. Gireremo quindi nuovamente la Svizzera, oltre che in occasione degli eventi slowUp, anche per presenziare a diverse altre manifestazioni sportive in tutte le regioni linguistiche. Non mancherà perfino un evento di rilievo internazionale: grazie alla collaborazione con la nostra ambasciatrice della salute Simone Niggli-Luder, EGK presenterà la finale della Coppa del mondo di orientamento che si terrà a Grindelwald dal 29 settembre al 1° ottobre 2017.

Venite a incontrare la EGK-Cassa della salute

slowUp:

- ◆ 23 aprile: Ticino
- ◆ 21 maggio: Sciaffusa-Hegau
- ◆ 28 maggio: Soletta
- ◆ 13 agosto: Brugg Regio
- ◆ 27 agosto: Lago di Costanza svizzero
- ◆ 24 settembre: Lago di Zurigo

Per informazioni su slowUp consultate la pagina www.slowup.ch.

La EGK-Cassa della salute sarà presente anche alle seguenti manifestazioni:

- ◆ 26 aprile: WildpflanzeMärit di Berna
- ◆ 7 maggio: Basler Frauenlauf
- ◆ 24 – 27 maggio: Concours Choral de Fribourg
- ◆ 25 giugno: Winterthurer Frauenlauf
- ◆ 5 luglio: Zürcher Seeüberquerung
- ◆ 19 – 20 agosto: Triathlon di Losanna
- ◆ 17 – 27 agosto: Open-Air-Kino di Laufen
- ◆ 29 settembre – 1 ottobre: Finale Orienteering World Cup a Grindelwald



Novità dalle agenzie

Dal 1° dicembre 2016 Franz Ehrler è subentrato a Michael Kock come direttore dell'agenzia di Berna. Franz Ehrler vanta una lunga esperienza nelle assicurazioni malattia: negli ultimi 15 anni ha lavorato per due assicuratori malattia e ha acquisito conoscenze specialistiche anche nell'assicurazione vita e nell'assicurazione di cose. Franz conosce i bisogni delle svizzere e degli svizzeri nell'ambito della salute e sarà lieto di incontrarvi personalmente insieme al suo competente team nell'agenzia di Berna.

App: escursioni con le racchette da neve

Ogni anno ci piace sperimentare qualche novità per la nostra app «La mia EGK». Abbiamo assaggiato gustose ricette a base di erbe, testato gli impacchi preparati in casa con l'apposito kit per diversi disturbi e siamo andati alla scoperta di nuovi sport insieme al Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute dell'Università di Basilea. Sappiamo infatti che ciascuno ha le sue preferenze in fatto di esercizio fisico. Quest'inverno abbiamo preparato per voi un modulo sportivo davvero speciale. Il paesaggio innevato ci ha fatto venire voglia di provare le escursioni con le racchette da neve. Ed ecco che abbiamo raccolto per voi consigli e accorgimenti su attrezzatura, itinerari e pianificazione del percorso. Siccome bisogna prepararsi al meglio alle avventure nella natura incontaminata, abbiamo girato per voi alcuni video in cui illustriamo le tecniche fondamentali.

L'app «La mia EGK» vi aiuta a perseguire uno stile di vita sano e offre agli assicurati EGK alcuni vantaggi come apprezzatissimo scanner con cui potete inviarci le fatture e i giustificativi per i rimborsi con rapidità, semplicità e senza il costo del francobollo.

L'app «La mia EGK» può essere scaricata gratuitamente da Apple Store e Google Play Store. Non possedete uno smartphone? Nessun problema, i medesimi contenuti e funzioni sono offerti dalla nostra web-app accessibile dal browser all'indirizzo mia.egk.ch.

Il numero di riferimento è tutto

La EGK-Cassa della salute riceve ogni giorno migliaia di pagamenti tra cui non è sempre facile districarsi. Se non è stato inserito il numero di riferimento della polizza di versamento, occorre verificare manualmente a quale fattura si riferisce il pagamento. Per ovviare a questo inconveniente esiste la fattura elettronica, una soluzione semplice ed ecologica.

Ricevere le fatture nella posta non fa felice nessuno. Innanzi tutto perché bisogna pagarle – e questo è purtroppo inevitabile – ma anche perché si accumula altra carta straccia. Le fatture elettroniche rappresentano una soluzione pratica per risparmiare carta e risorse ambientali ed evitare di andare fino alla posta o di inserire i dati della polizza di versamento nel vostro e-banking.

Se optate per la fatturazione elettronica non riceverete più le fatture della EGK-Cassa della salute tramite posta, bensì direttamente nel vostro e-banking. Mantenete così un controllo totale sulle spese: la fattura va in pagamento solo quando date conferma con un clic. In cambio non dovete più digitare i dati e non si verificano errori nei numeri inseriti.

Nessuna perdita di tempo con LSV+

Un sistema più comodo ancora è utilizzare l'addebitamento diretto con diritto di revoca per il pagamento dei premi mensili. Con il vostro consenso la banca può dedurre automaticamente ogni mese dal vostro conto i premi per l'assicurazione di base ed eventuali assicurazioni complementari. Non si corre alcun rischio, perché in caso di riscossione indebita di una fattura potete presentare ricorso entro 30 giorni e ottenere che il denaro vi venga riaccreditato.

Ricorrendo a una di queste alternative di pagamento semplificate di molto il lavoro quotidiano svolto dai collaboratori della EGK-Cassa della salute e contribuite a contenere i costi. Nel caso delle fatture saldate tramite ordine di bonifico permanente non è sempre possibile risalire con rapidità alla causale del pagamento perché non è riportato il numero di riferimento della polizza di versamento. A quel punto comincia un faticoso lavoro di indagine e nei casi più sfortunati vengono spediti dei solleciti immotivati.

Ovviamente si possono anche combinare entrambe le varianti di pagamento. Potete richiedere le fatture elettroniche per le prestazioni e pagare invece automaticamente tramite addebito diretto le fatture relative ai premi. Avrete così il vantaggio di non dovervi più preoccupare delle fatture mensili relative ai premi, tanto meno quando siete in vacanza.

Beat Grütter

..... Come fare per ricevere in futuro le fatture relative a premi e prestazioni in formato elettronico:

1. Effettuate il login per entrare nel vostro conto di e-banking/e-finance.
2. Selezionate dal menu la voce «e-fattura». Se non siete ancora registrati per questo servizio, attivate la funzione e-fattura. Riceverete subito il vostro numero di aderente.
3. Selezionate «EGK-Cassa della salute» dall'elenco degli emittenti e seguite le istruzioni.
4. D'ora in avanti riceverete le fatture della GK-Cassa della salute in formato elettronico. Potete autorizzare il loro pagamento da «e-fattura». Per non correre il rischio di dimenticare in futuro qualche fattura potete attivare nell'e-banking il servizio di notifica tramite e-mail. Sarete informati subito di ogni fattura in arrivo.



Una belva sempre in agguato

Chiunque ha provato paura almeno una volta. Ma in alcune persone la paura diventa ansia ricorrente e soverchiante, spesso senza alcun motivo apparente. I disturbi d'ansia più gravi provocano di frequente sofferenze terribili. Chi viene colpito però raramente ne parla.

Ad alcune persone piacciono i film horror o gli ottovolanti più spericolati perché cercano l'eccitazione che la paura suscita. Questa inclinazione è naturale, perché siamo fatti per affrontare i pericoli e provare sensazioni forti.

Diversa è la situazione di chi soffre di disturbi d'ansia e non vive quindi la paura come una sensazione spiacevole ma passeggera. L'ansia in talune persone può essere accompagnata da aumento del battito cardiaco, difficoltà respiratorie, ipersensibilità cutanea o fitte al petto. Alcune persone provano tremori, vampate di caldo e giramenti di testa. Pensano di essere prossime a un infarto, a un ictus o alla morte.

I disturbi d'ansia sono suddivisi in due categorie: le ansie riferite a oggetti o situazioni specifiche, come la paura degli spazi ristretti o di alcuni animali come i ragni, sono definite fobie; nella seconda categoria rientrano le ansie indefinite. Le violente sensazioni di ansia che prendono il sopravvento dal nulla e senza motivo evidenti sono definite attacchi di panico. A intensità minori, l'ansia può assumere la forma di riflessioni ossessive sui problemi di tutti i giorni che riguardano figli, lavoro o denaro: in questo caso si parla di un disturbo d'ansia generalizzato.

I disturbi d'ansia sono frequenti: in Svizzera una persona su cinque ne soffre almeno una volta nella vita e per le donne la probabilità è doppia rispetto agli uomini. Tali disturbi restano spesso inosservati. Questo perché la maggior parte delle persone colpite riesce a continuare a svolgere le funzioni della vita di tutti i giorni. Ma soffre in silenzio.



«I disturbi d'ansia e gli attacchi di panico sono stigmatizzati. In questo ambito occorre ancora un'opera di informazione».

Dietmar Hansch
Specialista per i disturbi d'ansia

Lo stigma dell'ansia

Soltanto una persona colpita su quattro chiede un aiuto medico. «L'esaurimento nervoso e la depressione sono ormai fenomeni socialmente accettati e le persone affette non sentono il bisogno di occultare il loro stato» spiega il Dr. med. Dietmar Hansch, specialista per i disturbi d'ansia presso la Clinica Hohenegg di Meilen (ZH). «Per i disturbi d'ansia e gli attacchi di panico c'è invece ancora della strada da fare».

I disturbi d'ansia sono stigmatizzati. Avere paura dei serpenti non è considerato di per sé qualcosa di veramente grave. La questione cambia per gli attacchi di panico. «La vergogna diventa spesso un ostacolo. Non si vuole essere etichettati come persone deboli, psicicamente labili o pazze» spiega lo psicoterapeuta Dietmar Hansch. A causa dei loro sintomi manifesti capita ancora oggi che gli attacchi di panico siano diagnosticati erroneamente come ma-

lattie fisiche. La diagnosi di «disturbo d'ansia» è stata introdotta appena nel 1980. In precedenza le fitte al petto, le palpitazioni e le difficoltà respiratorie erano attribuite a un'ipotetica patologia cardiaca oppure a un disturbo del sistema nervoso vegetativo.

Un cervello da Età della pietra

Ma cosa accade davvero quando mente e corpo vanno d'un tratto fuori controllo senza motivo apparente? «Intervengono dei meccanismi primordiali sviluppati per superare i pericoli» spiega Dietmar Hansch. «Dinanzi a una minaccia grave, il corpo reagisce preparandosi alla lotta o alla fuga. Vengono rilasciati gli ormoni dello stress che predispongono a un lavoro muscolare». Con la sola differenza che oggi non esistono più belve feroci da cui dobbiamo scappare. Ma la mente continua a percepire come pericoli anche cose del tutto innocue. Le belve feroci dell'epoca primitiva sono ancora vive, ma nella nostra mente.

Se gli eccessi d'ansia sono un fenomeno naturale, allora perché vengono spesso nascosti? Ci mancano le conoscenze di contesto. Da anni Dietmar Hansch afferma che si dovrebbe introdurre un nuovo insegnamento che fornisca nozioni su di sé e sulla propria salute per contribuire ad alleviare il problema. Si potrebbero così spiegare nelle lezioni i meccanismi psicosomatici che sono responsabili anche degli attacchi d'ansia. «Dobbiamo capire che il nostro corpo funziona in modo diverso dalle macchine. Questo confronto è sbagliato ma radicato nella nostra mente». Il problema si acuisce quando si interviene con un comportamento volontario come ad esempio posticipare l'ora in cui ci si addormenta. «Si innescano dei circoli viziosi come la "paura della paura" o "comportamenti di evitamento" che alla fine peggiorano ulteriormente l'ansia». Se una persona soffre già di disturbi del sonno, rischia di entrare in stato d'ansia alla sola idea di andare a coricarsi.

Evitare i comportamenti di evitamento

La situazione è complicata dai familiari che, a fin di bene, incoraggiano la persona con attacchi d'ansia a evitare le situazioni in cui insorgono le paure. Tra le persone che hanno ricevuto simili aiuti forse inopportuni potrebbe annoverarsi la donna che racconta a pagina 16 la propria storia di ansia e sofferenza.

Secondo Dietmar Hansch la tattica migliore sarebbe infatti quella di affrontare apertamente l'argomento in famiglia, ridimensionando nel contempo il peso attribuito ai sintomi. L'altro suggerimento ai familiari è di lasciare che siano i terapisti ad occuparsene. Infatti per uscire da questo circolo vizioso occorre spesso l'aiuto di un professionista, affinché la persona non si limiti a "funzionare", ma possa tornare a una vita piena.

Tina Widmer

Maggiori informazioni

Maggiori informazioni per pazienti e familiari:
Angst- und Panikhilfe Schweiz:
www.aphs.ch/ (solo in tedesco)



I fantasmi attorno al mio letto: un racconto personale

Ce ne sono a forma di stella, luna, civetta, nuvola, pupazzo di neve o ufo: luci notturne in tutte le fogge e i colori, per la gioia dei bambini. Io invece rimango a guardare lo scaffale, indecisa. Bambina non lo sono più, anche se ho paura del buio. Non da sempre, è una cosa recente.

Da tre anni la luce della mia camera è quella che rimane accesa più a lungo. Le coinquiline sono già immerse nel sonno mentre scrivo le ultime righe dell'articolo per l'indomani. Accade non di rado che mi svegli di notte nella camera illuminata, il collo in una posizione innaturale, i polpastrelli ancora sulla tastiera del portatile. Alcune sere la testa mi gira così velocemente che ho bisogno di non pensare: mi lascio cullare da Stephen Fry che mi legge Harry Potter dallo schermo illuminato. La mattina sono stanca, il pomeriggio ho colpi di sonno, la sera agogno solo il letto ma la notte la passo sdraiata, con gli occhi aperti. E sempre con la luce accesa.

Ci ho messo un anno per rendermi conto che addormentarsi con la luce accesa non è poi così facile. La colpa non è dello stress, del lavoro o del rincasare tardi. È la paura nelle anime vaganti che occhieggiano nell'oscurità. Ogni scusa è buona per illuminare l'oscurità e non dovermi confrontare con loro.

Quando sono sotto le coperte con la luce spenta, scatta l'allarme. Non si tratta di un timore diffuso. So esattamente che il male è in agguato nel buio. Spiriti in grado di dominarmi appena la luce scompare. Sono lì, vicino al letto. Mi guardano dall'alto. Non oso più respirare per paura di inalarli. Cosa potrebbe succedere se apro la bocca? E se un dito sporge dalle coperte? Il letto diventa un'isola in mezzo ai flutti di un'oscurità ostile. Io rimango distesa e inerme, non oso muovermi. Devo raccogliere tutto il mio coraggio per allungare la mano e accendere la lampada sul comodino. Ma finalmente sono salva. Alcune notti scelgo

consapevolmente di dormire con la lampada accesa. E se la lampadina si fulmina accendo il lampadario. Ma le notti illuminate mi esauriscono. Ho raccontato le mie paure alle mie coinquiline che ora lasciano aperta la porta delle loro stanze di notte e sono contenta. Mi sembra di sentirle in qualche modo più vicine. Con le porte aperte riesco a farcela anche senza luce.

«La mattina sono stanca, il pomeriggio ho colpi di sonno, la sera agogno solo il letto e la notte la passo sdraiata, con gli occhi aperti, perché appena sono sotto le coperte scatta l'allarme».

Ma quando sono a casa da sola, gli spettri ritornano. «Andate via!» grido nella notte. «Vi prego, andatevene. Mi fate paura». Una vocina dentro di me mi giudica: «Santo cielo, guarda come ti sei ridotta!». Un giorno mi sono comprata una luce notturna che proietta motivi delicati sulla parete e tiene via gli spiriti. La camera non è stregata fino a quando la luce brilla. La soluzione può essere davvero così semplice?

A un certo punto trovo il coraggio di fare ricerche su queste ansie notturne. «Si chiama nictofobia o acuofobia» mi spiega lo psicologo sulla cui poltrona sto ora seduta. La fantasia del suo rivestimento è simile alle forme proiettate dalla mia luce notturna. Gli racconto tutto. Di come ho perso il mio fratellino quando ero ancora molto piccola. Di quando mio nonno e io siamo arrivati nello stesso ospedale, lo stesso giorno e con la stessa diagnosi: tumore. Sono trascorsi più di tre anni e nel frattempo lui è morto. Dopo si sono ammalati la mia matrigna, mio suocero, la mamma di un caro amico e il giovane fratellastro. I primi due sono guariti. Gli altri no.

I medici non si fidano più del mio stato di salute e secondo lo psicologo con la pol-

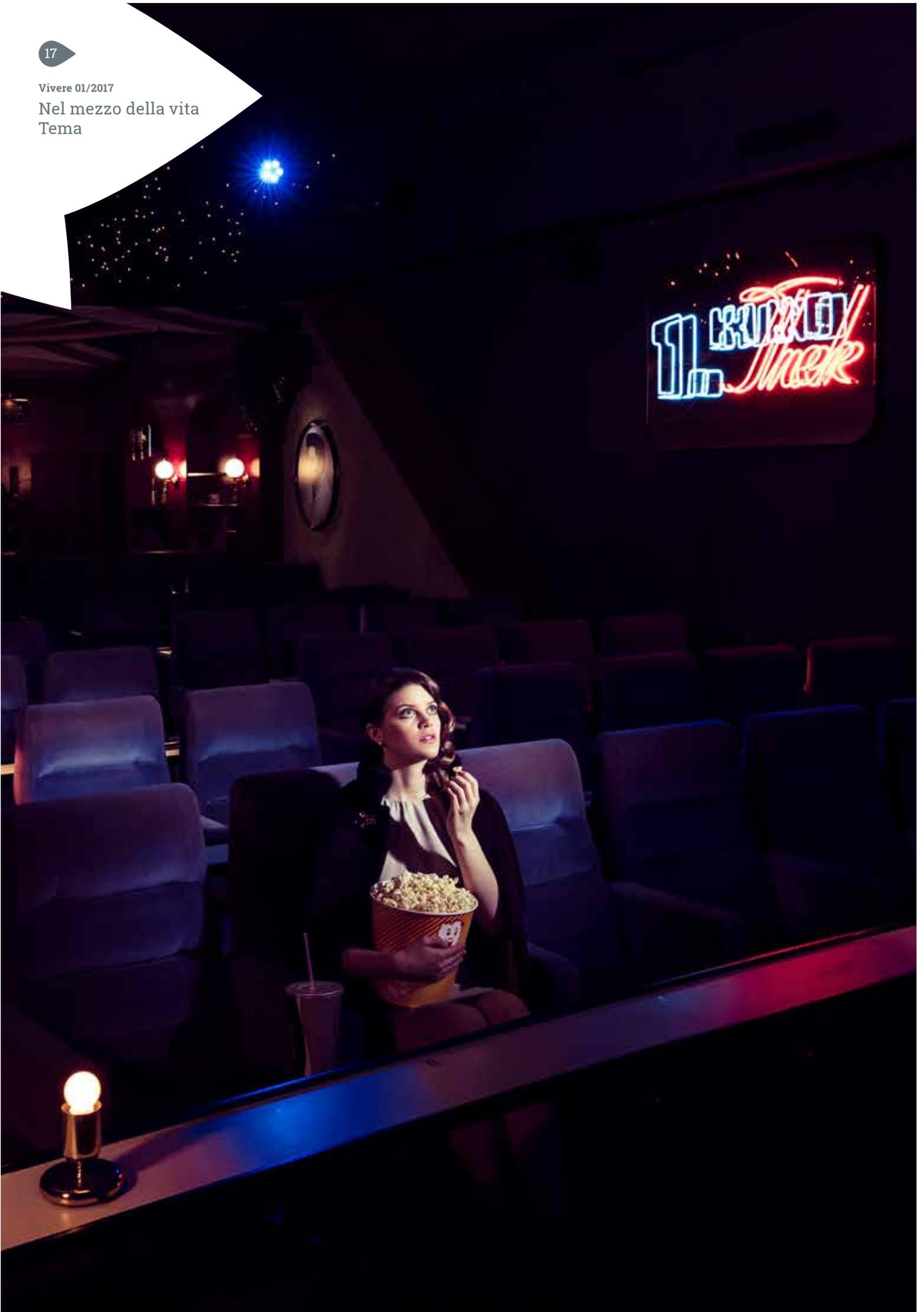
trona decorata è proprio questo il nocciolo del problema: la mia fiducia originaria è stata messa in crisi. Ho imparato che nulla è impossibile. Che i fratellini possono morire. Perché non dovrebbero esserci delle anime in pena che vegliano attorno al mio letto? Mi spiega che ciò ha risvegliato in me paure primordiali, istinti antichi che hanno messo la mente a soqquadro. Almeno questo è quanto ho capito. Mi vuole aiutare a riconquistare la mia fiducia originaria. Mi ha detto anche che non guasterebbe un equilibrio più sano tra vita privata e professionale.

Recentemente la lampadina della luce notturna si è spenta. È successo mentre stavo dormendo serena nella semioscurità. Finora non l'ho sostituita con un'altra. Ma va bene così. Mi sembra infatti che le anime smarrite si siano un poco stufate di me.

Nadine A. Brügger

Ci pensa la cassa malati

L'assicurazione di base si assume i costi del trattamento per i disturbi d'ansia a condizione che la terapia sia somministrata da uno psichiatra. Se si consultano psicoterapisti non medici e psicologi, la cura è rimborsata se questi sono impiegati presso un medico che li ha incaricati di effettuare il trattamento. Nel caso delle assicurazioni complementari della gamma EGK-SUN e di EGK-SUN-BASIC A, la EGK-Cassa della salute partecipa ai costi di una psicoterapia non medica.



«Avrei la forza di ripartire anche da zero»

Chi non conosce i servizi igienici mobili di plastica che sono spesso una presenza tipica a festival e manifestazioni estive? Nessuno è particolarmente entusiasta di usarli perché in genere la pulizia lascia a desiderare e l'additivo chimico che dovrebbe smorzare i cattivi effluvi organici non è propriamente gradito al naso.



«L'incidente con lo snowboard mi ha insegnato che un brutto colpo nella vita può portare con sé anche qualcosa di positivo».

Jojo Linder

«I bagni mobili hanno senz'altro una loro ragione d'essere, ma ci sono anche altre soluzioni» afferma Jojo Linder. Deve sapere il fatto suo, visto che da quattro anni si occupa esclusivamente di questi prodotti. Lo fa più per motivi ecologici che igienici: mentre frequentava un corso di permacultura gli è venuta l'idea di rivoluzionare la gestione dei nostri bisogni fisiologici con l'uso di wc a secco o «compost toilet».

Una trovata che Jojo Linder non ha serbato gelosamente per sé. «Per come sono fatto, espongo le mie idee a tutti quelli che incontro» racconta Jojo. Da cosa nasce cosa e il primo wc a secco è stato creato insieme a un amico ingegnere ambientale, usando materiali di riciclo, in circostanze quasi misteriose. Il proprietario di un'agen-

zia di viaggi ha voluto provarlo per la sua grigliata annuale. «Il primo prototipo era ancora tutto da perfezionare» confessa con un sorriso. «Ma i primi utilizzatori sono rimasti entusiasti. Finalmente un wc vero al posto di quegli scomodi sanitari di plastica».

50 bagni con il cuore

Quattro anni e sette prototipi dopo ci sono oggi 50 compost toilet mobili che stazionano nel piazzale di Zirkus Chnopf a Zurigo: vicino, attorno e sopra il container-ufficio di Kompotoi, la società fondata da Jojo Linder. È inverno, un periodo in cui gli affari languono nel settore dei bagni mobili. In compenso durante l'alta stagione dieci persone lavorano affinché i box dal look rustico-chic in legno di abete – con un

cuoricino intagliato sulla porta in perfetto stile – siano sempre impeccabili e pronti all'impiego in occasione di feste, eventi all'aperto e festival. Un poco alla volta questa idea, tra le tante di Jojo Linder, si sta dimostrando destinata al successo.

Il giovane imprenditore ammette di avere avuto qualche timore ad avviare un'attività autonoma basata su un'idea così fuori dai canoni. C'è tuttavia un pensiero che per fortuna lo ha sempre rassicurato: «Potrei sempre ritornare a fare il mestiere che ho imparato, ossia l'elettricista. Tuttavia ho acquisito tanta esperienza con i miei progetti e conosciuto così tante persone che, se andasse male, avrei ancora diverse strade aperte».

Un incidente devastante

La sua fiducia nasce forse proprio dal fatto che gli è già andata male una volta. Nel febbraio 2008 Jojo subì un grave infortunio con lo snowboard che infranse i suoi sogni per il futuro. Durante l'adolescenza aveva sviluppato una vera e propria passione per la tavola sulle ruote, diventando un astro promettente dello skateboard. Partecipava a competizioni, organizzava

Per fondare una start-up ci vuole coraggio. A Jojo Linder il coraggio non manca ed è stato premiato. I suoi wc a secco sono molto richiesti per gli eventi all'aperto.



lui stesso delle gare e, una volta concluso l'apprendistato come elettricista, aveva cominciato a lavorare subito in uno skateshop e come maestro di skateboard. Ma vivere di solo skateboard non era possibile: «A quel tempo era ancora uno sport di nicchia, non c'erano sbocchi per una carriera da professionista».

Forse anche per questo Jojo Linder a posteriori non è troppo dispiaciuto che l'infortunio alla schiena del 2008 abbia segnato la fine di quella carriera. Secondo lui l'incidente gli ha cambiato qualcosa dentro: «Mi ha insegnato che un brutto colpo nella vita può portare con sé anche qualcosa di positivo per il futuro» riflette oggi questo zurighese di 32 anni. «Ho cominciato a vivere diversamente il mio corpo e a riflettere su come le mie azioni influiscono sulla mia vita. E su tutto ciò che posso realizzare».

Mai più mosche

Da quella volta ha ottenuto più di un risultato. Non soltanto sul fronte della qualità dei bagni durante i festival, ma anche in situazioni dove il bisogno di aiuto è più pressante. In diverse occasioni si è occupato di aiuti allo sviluppo, entrando anche in contatto con i principi della permacultura e facendo le prime esperienze di wc a secco. «In diversi paesi che hanno bisogno di aiuti allo sviluppo esistono due problemi: un suolo poco fertile e condizioni igieniche inadeguate» spiega. Costruire degli impianti sanitari a secco con il compostaggio delle deiezioni umane significa dare una risposta a entrambi i problemi.

E tenere a bada le mosche. Infatti i wc a secco non attirano questi fastidiosi insetti perché non emanano odori. «Proprio come lo sterco delle vacche una volta che è asciutto in superficie» spiega Jojo Linder. Per accelerare questo processo nelle compost toilet, dopo ogni utilizzo si cosparge con una paletta della segatura addizionata con un attivatore per il compostaggio. Il successo ottenuto ha spinto Jojo Linder e il suo team a cercare dei partner anche

fuori del cantone di Zurigo allo scopo di approvvigionare con più flessibilità gli eventi che si tengono in altre regioni. In fin dei conti anche in altri cantoni c'è un certo interesse per questo angolo di privacy inodore. «A Basilea è stato installato un compost toilet pubblico fisso. A Ginevra stanno addirittura costruendo uno stabile plurifamiliare di 40 appartamenti dotati di wc a secco» svela Jojo Linder raggianti. Il suo sogno segreto è che tra 50 anni i bambini possano ascoltare increduli come nel passato si sprecasse una risorsa preziosa come l'acqua per gettare sostanze riciclabili nel sistema fognario.

Tina Widmer

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 desiderate vedere pubblicato un vostro ritratto in una delle prossime edizioni contattate senza impegno:

redazione «Vivere» 061 765 51 11 oppure inviateci una e-mail: vivere@egk.ch

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

Seguendo le tracce nella neve

Da oltre un secolo l'Oberland bernese attira viaggiatori da tutto il mondo. Non sorprende quindi che l'Haslital e Meiringen possano vantare un glorioso passato. Questo è il luogo in cui lo scrittore britannico Sir Arthur Conan Doyle ha voluto ambientare la morte apparente del suo più celebre personaggio, Sherlock Holmes.

Nessuno può sapere se il mitico detective inglese avesse un debole per gli sport invernali. Nel suo caso non rimane testimonianza scritta di inseguimenti folli sugli sci alla stregua di quelli dell'agente segreto James Bond. Un vero peccato, visto che Meiringen-Hasliberg è uno dei comprensori sciistici più belli delle Alpi svizzere. Con i suoi 60 chilometri di piste movimentate, il comprensorio

ha tutte le carte in regola per il divertimento perfetto sulla neve. Sugli sci o con la slitta, molti apprezzano in particolare la possibilità di compiere discese vertiginose non solo alla luce del sole, ma anche al chiaro di luna. Un'esperienza unica, soprattutto se si ha l'opportunità di pernottare all'hotel Reuti, aperto nel 2015 in mezzo alle piste, per essere i primi la mattina successiva a godersi le piste battute di fresco.

Tuttavia l'Haslital non sarebbe un luogo di villeggiatura ed escursioni così popolare se avesse soltanto la sua bella neve da offrire. Questa valle storicamente povera ha cominciato ad arricchirsi e creare posti di lavoro con l'avvento del turismo nel XIX secolo. Alla vigilia della Prima Guerra Mondiale Meiringen poteva già vantare 18 alberghi per 500 posti letto! Nulla di strano quindi che Sir Arthur Conan Doyle avesse visitato il paese nel 1893 e deciso di fare morire il suo eroe Sherlock Holmes proprio nell'Oberland bernese.

Cittadino onorario nella finzione

Il detective nato dalla penna di Doyle ha lasciato le proprie tracce a Meiringen e nell'intera Haslital, che sono uno dei motivi per cui la regione mantiene il suo richiamo anche quando la neve si scioglie e la primavera irrompe. Sherlock Holmes è il primo e unico cittadino onorario di Meiringen e appena gli sciatori dichiarano chiusa la stagione cominciano ad affluire numerosi i suoi ammiratori che affollano le strade e seguono le orme del loro idolo fino alle cascate di Reichenbach o al famoso museo che porta il suo nome.

Negli ultimi 100 anni il turismo è cambiato e non si notano più molti rappresentanti dell'*upper class* inglese tra i villeggianti dell'Haslital. La regione è diventata una meta apprezzata soprattutto dalle famiglie. Anche gli ospiti più giovani trovano quello che fa per loro. In inverno nello Skihäsiland, dove già tanti bambini – ospiti e locali senza esclusioni – hanno imparato a scendere sugli sci o sullo snowboard. Secondo un importante portale di confronto e valu-

Concorso a premi

Sorteggiamo un pernottamento per 2 persone presso l'Hotel Reuti con inclusi quattro biglietti giornalieri per gli impianti a fune di Meiringen-Hasliberg, validi sia in estate che in inverno.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con la parola d'ordine «Spurensuche» a:

vivere@egk.ch oppure EGK-Cassa della salute, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 30 marzo 2017.

Buona fortuna!

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente.

Vivere 01/2017

Nel mezzo della vita Escursione

Maggiori informazioni

Tourist Center Meiringen
Tel- 033 972 50 50
www.haslital.ch

Pernottamento:
Hotel Reuti
Tel. 033 972 53 00
www.hotelreuti.ch

Opportunità per escursioni:

Bergbahnen Meiringen-Hasliberg AG:

Tel. 033 550 50 50

www.meiringen-hasliberg.ch

Periodo invernale: apertura da sabato 17 dicembre 2016 fino a lunedì di Pasqua 17 aprile 2017

Periodo estivo: apertura da giovedì 25 maggio a domenica 22 ottobre 2017

Slittino notturno con rifugio aperto: ogni mercoledì dal 25 gennaio all'8 marzo 2017

Sci notturno: ogni venerdì dal 13 gennaio al 17 marzo 2017

Lo gnomo Muggestutz dell'Haslital:

i sentieri fatati sono aperti da metà giugno al 22 ottobre 2017

Sherlock Holmes:

Sherlock Holmes Museum Meiringen

Tel. 033 972 60 08

www.sherlockholmes.ch

30 novembre 2016 - 26 aprile 2017: mercoledì e venerdì ore 16.30 - 18.00

29 aprile - 29 ottobre 2017: ogni giorno 13.30 - 18.00

Le cascate del Reichenbach sono raggiungibili con la cremagliera Reichenbachfallbahn dal 4 maggio all'8 ottobre 2017. Per orari e prezzi:

www.grimselwelt.ch/bahnen/reichenbachfall-bahn



Foto in alto: per chi non ha voglia di sciare, l'Hasliberg offre chilometri di piste per slittino – anche in notturna. Foto in basso: il divertimento per i bambini è assicurato anche in estate. I sentieri fatati sono un'occasione per vivere avventure con il leggendario gnomo Muggestutz.



tazione, il comprensorio Meiringen-Hasliberg rientra tra i primi dieci impianti sciistici svizzeri adatti alle famiglie.

Colazione con vista su 401 vette

Nella stagione estiva tra giugno e ottobre le famiglie possono seguire le tracce avvolte nel mistero di Muggestutz, il leggendario gnomo dell'Haslital. Due sentieri fatati che si snodano attraverso case di gnomi, torrenti e una grotta del tesoro trasformano le passeggiate in genere imposte dai genitori in un vero divertimento per i bambini.

Dopo lo sforzo fisico di una giornata trascorsa compiendo escursioni o scendendo con gli sci o lo slittino, la vacanza in montagna diventa particolarmente piacevole quando è coronata da una gratificazione culinaria. Esistono innumerevoli possibilità di ristoro a monte e a valle, da quelle più rustiche offerte dal Käserstatt e dal Mägisalp a quelle più particolari come il ristorante panoramico Alpentower a 2250 metri di altitudine. Chi non ha mai sognato una colazione a buffet con le specialità locali e la vista su 401 vette favolose?

Tina Widmer

In Svizzera si può scegliere

Uomo e tecnologia sono sempre più con-fusi. È un dato di fatto che è stato evidenziato anche in occasione della tavola rotonda al simposio d'autunno SNE, la Fondazione per la medicina naturale ed empirica. Non si è voluto esprimere giudizi di merito. Ma la domanda da porsi è: lo vogliamo davvero?



«Si pone la questione se sia assolutamente necessario migliorare l'essere umano con la tecnologia».

Dr. med. Albrecht Hempel
Specialista in malattie cardiovascolari,
professore di scienze mediche integrative

I campionati del mondo di calcio in Brasile di due anni e mezzo fa hanno scritto una pagina di storia. Non per la nazionale tedesca che ha portato a casa la coppa e neanche per i calciatori svizzeri che nonostante la netta sconfitta contro i francesi sono riusciti a farsi strada fino agli ottavi di finale. All'inizio del torneo è avvenuto un fatto sensazionale lasciato un po' in sordina dai media: un ragazzo paralizzato dalle anche in giù è riuscito a dare il calcio d'inizio della manifestazione grazie a un esoscheletro mosso con l'uso del pensiero.

Il progresso scientifico offre oggi opportunità senza precedenti alle persone con disabilità fisiche. Esiste un impianto che consente ai sordi di riacquistare l'udito. Le protesi della mano di ultimissima generazione consentono di eseguire lavori di massima precisione perché sono guidate con la sola forza del pensiero. Vengono spesso chiamati *cyborg* questi uomini cui la tecnologia più avanzata fornisce un surrogato per parti del corpo o sensi deficitari.

Tecnizzazione e sostenibilità

Dinanzi a queste possibilità, la sanità si trova di fronte a un bivio, in cui deve scegliere tra sostenibilità e tecnizzazione. La EGK-Cassa della salute ha deciso di approfondire proprio questo tema nella tavola rotonda tenutasi in occasione del simposio SNE a Soletta, invitando a parlare

alcuni relatori che da prospettive diverse si devono confrontare ogni giorno su cosa significhi una salute sostenibile e su come si sta trasformando il sistema sanitario. R. Prof. Dr. Dr. Roland Benedikter, politologo e sociologo, ha aperto la discussione con alcune affermazioni provocatorie. Egli ha pronosticato che il sistema sanitario si trasformerà in un'industria dei corpi dove non ci si occuperà più di guarire il corpo malato, bensì di migliorare il corpo sano. I fautori dello *human enhancement*, ossia del perfezionamento del corpo umano, puntano secondo Benedikter a conquistare la vita eterna. Apparentemente a qualsiasi prezzo, considerati gli importi ingenti che soprattutto negli USA vengono investiti in prospettiva di questa prossima industria transumana dei corpi.

Il fascino della prospettiva di vita eterna è evidente e dimostrato, dal punto di vista del sociologo, dalla scelta dei transumanisti di farsi ibernare dopo la morte nella speranza di essere riportati in vita tra qualche centinaio di anni da una scienza più evoluta. Nel frattempo, illustri scienziati vorrebbero caricare lo spirito umano in copie virtuali su Internet e un medico italiano vorrebbe eseguire il primo trapianto di testa il prossimo anno.



I partecipanti alla tavola rotonda (da sin. a dx.): Stefan Kaufmann, David Staudenmann (moderatore), Galsan Tschinag, Dr. med. Hansueli Albonico, Dr. med. Albrecht Hempel, Dr. Reto Flury (Direttore della EGK-Cassa della salute, non ha partecipato alla discussione) e R. Prof. Dr. Dr. Dr. Roland Benedikter.



«Ci stiamo spostando dalla cura del corpo malato al perfezionamento del corpo sano».

R. Prof. Dr. Dr. Dr. Roland Benedikter
Politologo e sociologo

Tutto per l'immortalità

Le tesi provocatorie di Roland Benedikter discendono tutte da un unico obiettivo affascinante: raggiungere finalmente l'immortalità. A questo punto è sorta spontanea una domanda nel pubblico e tra gli altri relatori della tavola rotonda che comprendeva il dr. med. Albrecht Hempel, specialista di malattie cardiovascolari e professore di scienze mediche integrative; Galsan Tschinag, germanista della Mongolia, scrittore, sciamano e capotribù; Hansueli Albonico, medico tradizionale e complementare di Langnau e Stefan Kaufmann, Vicedirettore della EGK-Cassa della salute: lo vogliamo davvero? A quale prezzo? Hansueli Albonico è andato dritto al nocciolo della questione: «Nel mio studio arrivano anche pazienti che sono ormai stufi della vita e contenti di potersene andare, indipendentemente dal loro stato di salute».

È apparso evidente che la discussione sulla fusione tra uomo e tecnologia è uno scontro tra mondi opposti. Soprattutto quando il dibattito si estende alla rappresentazione di una sfera spirituale. Il concetto di eternità assume allora una connotazione diversa da quella propugnata dai transumanisti, spiega lo sciamano Galsan Tschinag. Nella sua esperienza la guarigione non dipende esclusivamente dalla tecnologia e dal progresso della medicina, perché comprende anche una componente spirituale che non dovrebbe essere tralasciata. Il dottor Hempel, specialista in malattie cardiovascolari, lo conferma sulla base di ciò osserva nel suo studio medico e aggiunge: «Mi domando peraltro se gli strumenti della tecnica siano in grado di rendere l'essere umano effettivamente migliore».

Non sorprende che le finalità dell'industria dei corpi transumanista siano state accolte con molto scetticismo dalla platea e da alcuni dei relatori presenti a Soletta. Questo tentativo di migliorare il corpo umano è perseguito tuttavia negli USA con determinazione. Roland Benedikter ritiene che ciò dipenda anche dal sistema sanitario americano che è particolarmente concentrato sulla tecnologia. «In Svizzera la medicina tradizionale dialoga con la medicina complementare, molto apprezzata dalla popolazione» ha osservato il ricercatore. «Qui si ha ancora la possibilità di discutere in quale misura si vuole partecipare a questa rivoluzione epocale».

Tina Widmer

Eventi

La SNE Fondazione per la medicina naturale ed empirica costituita nel 1995 dalla EGK-Cassa della salute propone e sostiene attività finalizzate al miglioramento della salute individuale e alla responsabilizzazione delle persone nei confronti della propria salute. Le medesime finalità sono condivise dall'Accademia SNE.

La medicina tradizionale non è l'unico ambito in cui il progresso aiuta a trovare terapie e cure migliori per diverse malattie. La medicina complementare non è da meno. La EGK-Cassa della salute attribuisce grande importanza al perfezionamento professionale costante dei suoi terapisti certificati. Un ulteriore strumento per perfezionarsi è rappresentato dall'ampia offerta di conferenze e seminari organizzati dalla SNE Fondazione per la medicina naturale ed empirica

e destinati ad offrire nuovi stimoli ai partecipanti e un ausilio per rafforzare le proprie risorse e per utilizzarle al meglio. Relatori qualificati ed esperti presentano argomenti relativi ad ambiti tematici della vita quotidiana e della salute con un approccio pragmatico, olistico e stimolante. Gli argomenti trattati sono attinenti al lavoro di terapisti e naturopati, ma i corsi dell'Accademia SNE sono naturalmente aperti anche ad altre persone interessate.

I seminari e workshop della SNE costituiscono una piattaforma di formazione unica dove approfondire conoscenze e scambiare esperienze. I corsi consentono ai partecipanti di perfezionare il proprio know-how specialistico e di contribuire a dare alla salute l'importanza che merita. Potete accedere a una conoscenza ricca di idee, stimoli e informazioni!

Accademia SNE 2017

SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

22.04.2017

Peter Richard
Abenteuer Naschgarten
Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

09.05.2017

Jacqueline Steffen
**Klare Grenzen setzen auf positive Art –
aber wie?**
Solothurn SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

18.05.2017

Lis Rytz
Sind Sie schlagfertig?
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

26.04.2017

Daniel Hasler di Planta
**Numerologie – die Gesetzmässigkeit des
Zufalls**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2017

Joost Groot
**Farben in der Welt und im Menschen –
ihre sinnlich-übersinnliche Natur**
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

22.05.2017

Barbara Ramseier
Lomi Lomi
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

28.04.2017

Marianne e Wenzel Grund
Die Kunst des Loslassens
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.05.2017

Susan Reinert Rupp
Das Leben umarmen
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

23.05.2017

Dr. Markus Rohner
Informationen zum Stoffwechsel
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05.05.2017

Lilo Schwarz
Selbstkompetenz
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

17.05.2017

Marianne Gerber
Resilienz – Was steckt hinter diesem Begriff?
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

Iscrizione: necessaria, numero di posti limitato. Prezzi, informazioni e ulteriori seminari sono indicati nel programma completo. Per richiedere il programma Seminari & Workshop 2017: SNE, Soletta – Telefono 032 626 31 13 oppure www.stiftung-sne.ch

«Gli svizzeri sono solidali, ma sempre per libera scelta!»

Migliorare il tariffario medico Tarmed e contemporaneamente tenere sotto controllo i costi sanitari che lievitano è la sfida che Jürg Schlup sta cercando di affrontare. Il Presidente della Federazione dei medici svizzeri deve conciliare interessi diversi e ha le proprie idee su come si potrebbe contenere l'aumento dei costi.

Presidente Schlup, in una intervista rilasciata di recente sulle trattative per Tarmed ha affermato che i medici non si fiderebbero più delle casse malati.

Perché?

Quando il tariffario Tarmed fu introdotto nel 2002 i medici avevano accettato l'idea della neutralità dei costi durante l'introduzione e un valore del punto tariffario pari a un franco. Da allora, la fase introduttiva di neutralità dei costi non si è mai conclusa. Abbiamo una neutralità dei costi pressoché permanente. Nel frattempo il valore del punto tariffario è sceso praticamente in tutti i cantoni. Al momento si aggira attorno agli 89 centesimi. La gestione della tariffa valida era ed è complessa: abbiamo l'impressione che le grandi associazioni delle casse tendono a frenare e bloccare, ma ciò non promuove un clima di fiducia.

Durante le trattative è emerso che i medici vedono soprattutto la neutralità dei costi come una spina nel fianco. La ritiene sostenibile nella situazione attuale?

Lei ha toccato un problema cruciale del sistema tariffario. Com'è possibile mantenere costanti i costi a fronte di un graduale invecchiamento della popolazione, di un aumento delle malattie croniche e di un progresso che consente di curare un nu-

mero di malattie sempre maggiore? Rispetto a quando è stata emanata la legge sull'assicurazione malattie nel 1996, l'incidenza dei tumori è aumentata del 30 per cento a causa dell'invecchiamento demografico. Oggi il dieci per cento dei premi è destinato a coprire le spese per i tumori. In questi ultimi 20 anni è inoltre raddoppiata la probabilità di avere un'aspettativa di vita superiore a dieci anni con una diagnosi di tumore. Le possibilità sono dunque incommensurabilmente migliori, ma i costi aumentano di conseguenza. Dobbiamo fare il possibile per frenare questo aumento, ma nelle condizioni attuali la neutralità dei costi non è più sostenibile.

In relazione ai costi della sanità alcuni assicuratori malattia rimproverano ai medici di non avere un senso di responsabilità sociale.

La responsabilità sociale è una questione che trascende i costi. Noi lavoriamo spesso più di 50 ore alla settimana, con turni di notte e nei fine settimana, servizio di guardia medica e servizio di emergenza, il tutto sempre in situazioni difficili di vita o di morte. Diamo il nostro contributo affinché la popolazione riceva un servizio medico accessibile e di alta qualità. Noi medici ci facciamo carico della nostra responsabilità



Jürg Schlup

Jürg Schlup è Presidente della Federazione dei medici svizzeri FMH dal 2012. In precedenza ha lavorato per 20 anni come medico di famiglia e dal 2001 al 2010 ha presieduto la società dei medici del cantone di Berna. Jürg Schlup è sposato e ha due figli ormai grandi.



«Sarebbe già un buon risultato se i premi crescessero allo stesso ritmo dei costi sanitari.»

Jürg Schlup

sociale ogni giorno. Anche dal punto di vista finanziario la revisione della tariffa è stata voluta dalla FMH e quindi dai medici. Nella primavera del 2016 abbiamo proposto una revisione della tariffa elaborata insieme a ospedali, assicuratori infortuni e una delle due associazioni delle casse malati. Ci siamo assunti pienamente la nostra responsabilità. Purtroppo i nostri soci, ossia i medici, hanno respinto la revisione e questo dovrebbe essere ascritto alla proposta sulla neutralità dei costi.

I medici non temono che il Consiglio federale stabilisca ora d'autorità una tariffa?

Tutti concordano che alcune posizioni tariffarie debbano essere più economiche. Si concorda anche pienamente sul fatto che le prestazioni dei medici di base hanno diritto a una remunerazione migliore. Ma quando si applica in maniera così rigida il requisito della neutralità dei costi, la conseguenza è che i penalizzati sono la maggioranza. Ovviamente vorremmo evitare che il Consiglio federale debba intervenire e stiamo cercando di trovare un consenso tra le organizzazioni mediche al nostro interno e di proseguire nella revisione della tariffa con alcuni miglioramenti. Ma per questo occorre tempo perché rappresentiamo 90 organizzazioni diverse per un totale di 40 000 membri. Se rifiutano una proposta, non basta qualche settimana ma ci vogliono mesi o perfino anni per prepararne un'altra.

Cosa bisogna fare affinché il nuovo tariffario non inneschi un aumento dei costi?

Nei 20 anni di applicazione della LAMal i premi delle casse malati sono cresciuti a una velocità quasi doppia rispetto ai costi della sanità. Sarebbe già un buon risultato se i premi crescessero solo proporzionalmente ai costi sanitari. A tal fine bisognerebbe unificare il finanziamento delle prestazioni ambulatoriali e stazionarie. Le prestazioni stazionarie sono finanziate oggi principalmente tramite le tasse, quelle ambulatoriali sono interamente finanziate dalle casse malati. Grazie al progresso è possibile effettuare oggi in ambulatorio degli interventi che prima dovevano essere eseguiti in ospedale, con il risultato che il trattamento in effetti costa meno, ma i premi aumentano poiché i costi sono scaricati interamente sull'assicurazione e non sono più finanziati con le tasse. Una situazione assurda. Un'altra misura sarebbe quella di miglio-



Jürg Schlup si augura che tutti, medici e pazienti, possano trarre beneficio dalla revisione della Tarmed. Alle condizioni attuali non sarebbe tuttavia possibile: ne conseguirebbe infatti che i penalizzati sarebbero la maggioranza.

«Le persone sono convinte di sapere meglio degli assicuratori quale medico faccia al caso loro».

Jürg Schlup

re la franchigia, che potrebbe essere innalzata in funzione del rincaro o del reddito. Personalmente sono favorevole a una franchigia proporzionale al reddito.

Si discutono nuove strategie per contenere l'aumento della spesa sanitaria, ad esempio l'abolizione dell'obbligo di contrarre. Considerato l'aumento di premi e costi, ha ancora senso che tutti gli assicuratori malattia debbano pagare i trattamenti presso tutti i medici?

La maggioranza della popolazione, ben oltre il 60 per cento, ha di propria iniziativa già superato l'obbligo di contrarre, aderendo a modelli assicurativi speciali. La rinuncia obbligatoria alla libera scelta del medico non è però accettata di buon grado. Negli ultimi anni è stata anzi respinta più volte nelle votazioni. Le persone sono convinte di sapere meglio degli assicuratori quale medico faccia al caso loro. Io sono d'accordo con loro.

Non è contraddittorio che oltre il 60 per cento della popolazione rinunci volontariamente alla libera scelta del medico ma si opponga a questa restrizione in sede di voto?

Nessuna contraddizione, è una reazione tipicamente svizzera! Gli svizzeri sono solidali, impegnati e partecipativi, ma sempre per libera scelta. A me piace così!

Secondo gli sviluppi più recenti le farmacie dovrebbero assumere un ruolo più importante nelle cure di base, anche a causa della carenza di medici di famiglia. Cosa ne pensa il rappresentante dei medici?

Il problema è che nelle aree rurali in cui mancano effettivamente i medici di famiglia non ci sono neppure le farmacie. Coinvolgere le farmacie nelle cure mediche di base significa creare un sistema parallelo in zone che dispongono già di un buon servizio. I medici di famiglia non traggono alcun vantaggio se adesso la farmacia sulla Paradeplatz di Zurigo si mette a somministrare vaccini.

Per la sicurezza dei pazienti è fondamentale la diagnosi e l'elaborazione di un piano di cure. I medici sono formati per questo, i farmacisti no. Se vogliamo ovviare alla mancanza di medici di famiglia dobbiamo formare un numero maggiore di medici.

Quale sarebbe la sua ricetta ideale contro l'aumento dei costi sanitari?

Accanto al finanziamento uniforme delle prestazioni ambulatoriali e stazionarie e una migliore regolamentazione delle franchigie occorre ridurre gli oneri amministrativi. I medici ospedalieri dedicano almeno un terzo delle ore di lavoro a procedure amministrative; negli studi medici la proporzione è ridotta a un quinto. C'è da chiedersi se queste procedure amministrative giustificano una così elevata quota dei costi. Non ne sarei così certo.

Intervista: Tina Widmer

Nota

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

Paradiso o inferno

Le piante a cui vengono attribuite proprietà curative sono spesso oggetto di superstizioni. Il tarassaco o dente di leone non fa eccezione. Questa erba infestante dai fiori gialli era fumata dagli sciamani del Nord America durante i rituali magici. In Europa i veggenti lo consideravano un oracolo. Per saperne di più sulla propria vita dopo la morte la persona doveva soffiare i semi dal soffione. Se il frutto centrale era bianco, poteva sperare nella sua ascesa ai cieli, ma se era nero si prospettavano tormenti eterni negli inferi.

Fonte: Radiotelevisione svizzera

Lamaro in bocca

In virtù delle sostanze amare che contiene, si ritiene che il tarassaco giovane sia un ingrediente sano da degustare in primavera. Molte persone non sono disturbate dal suo sapore amaro che è però mal tollerato da un europeo su cinque. Bene per loro, poiché diversi studi dimostrano che i cosiddetti super taster sono più longilinei e meno esposti ai raffreddori. D'altro canto chi rifugge i sapori amari sembra essere più esposto al rischio di tumore al colon, probabilmente perché tende a mangiare una quantità insufficiente di verdure.

Fonte: welt.de

Piscialetto

Nella medicina popolare il tarassaco è utilizzato soprattutto per i reumi e i disturbi renali ed epatici. Da sempre i naturopati lo utilizzano nel caso di eczemi, forfora e acne. L'uso del tarassaco a scopo medico risale al XI secolo, quando gli si attribuivano proprietà diuretiche e dimagranti. Proprio per questi effetti la pianta si chiama «Pissenlit» in francese, «piscialetto» nella versione dialettale italiana e «Bettnässer» in quella tedesca.

Fonte: kurier.at



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

Insalata di patate con tarassaco



Ingredienti per 4 persone

- 800 gr. di patate a pasta compatta
- 1 cipolla tritata
- 5 rapanelli tritati
- 1 manciata di tarassaco in fiore
- 1 dl di brodo vegetale caldo
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 2 cucchiaini di aceto balsamico bianco
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaini di olio d'oliva al limone

Cuocere le patate con la buccia, sbucciarle quando sono ancora calde e affettarle. Metterle in una ciotola.

Preparare il condimento miscelando il brodo con l'aceto di vino, l'aceto balsamico, l'olio di oliva e l'olio di oliva aromatizzato al limone. Condire le patate, avendo cura di rigirarle due o tre volte in una seconda ciotola per distribuire il condimento in modo uniforme.

Aggiungere la cipolla, i rapanelli e il tarassaco prima di servire.

Buon appetito!

Scriveteci se desiderate fare osservazioni o precisazioni riguardo ai testi pubblicati su «Vivere». La redazione sarà lieta di ricevere i vostri commenti, che potete inviare per posta o e-mail. **Indirizzo di redazione:** EGK-Cassa della salute, Redazione «Vivere», Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.

Impressum: Vivere 01/2017 **Editrice:** EGK-Cassa della salute, Sede principale, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Responsabile:** Ursula Vogt, Reparto comunicazione. **Tiratura complessiva:** 72 000. **Redattrice responsabile:** Tina Widmer, Reparto comunicazione. **Layout:** Ingold Design, Stephan Ingold. **Foto di copertina:** Marcel A. Mayer. **Sommario delle foto:** Marcel A. Mayer, Tina Widmer, Tim Loosli, Patrik Hänggi, Andreas Thumm, Shutterstock, Bergbahnen Meiringen-Hasliberg AG. L'editrice non si assume alcuna responsabilità per l'invio di manoscritti, foto o illustrazioni non richiesti. La EGK-Cassa della salute comprende la Fondazione EGK-Cassa della salute con le società anonime ad essa affiliate: EGK Assicurazioni di base SA (assicuratore nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie secondo LAMal), EGK Assicurazioni private SA (assicuratore nell'ambito delle assicurazioni complementari secondo LCA) ed EGK Services SA.