

La rivista sulla salute della EGK

# Vivere

03  
2021

## **Digitalizzazione**

Un'opportunità per la sanità 13

## **Risparmiare sui premi**

È facile 06

## **Escursione**

Vacanze dedicate  
alla natura 20

# Sommario

04

## La mia assicurazione

La via più diretta ai farmaci necessari



20

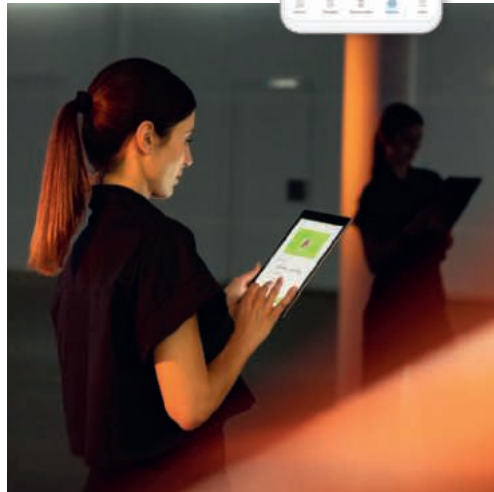
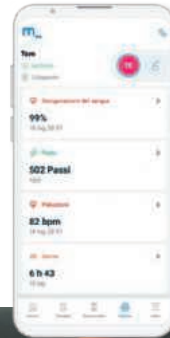
## Escursione

Vacanze per una buona causa

10

## La mia assicurazione

I dati sanitari che servono al vostro medico



13

## Nel mezzo della vita

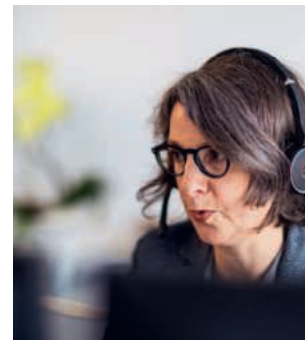
Benvenuti nell'era della medicina digitale



22

## Medicina tradizionale e complementare

Una pausa per la mente



25

## L'opinione di ...

Anne Lévy, direttrice dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

**Editoriale** Cara lettrice, caro lettore 03

**La mia assicurazione** Come posso ottimizzare i premi? 06

**La mia assicurazione** Più sicurezza per le esigenze personali 08

**La mia assicurazione** «Procura», una firma che semplifica la vita 09

**La mia assicurazione** News dalla EGK 10

**La mia assicurazione** Rubrica – darsi tempo è più importante che mai 11

**La mia assicurazione** La salute dalle erbe 12

**Nel mezzo della vita** Ritratto – per amore della biodiversità 18

**Medicina tradizionale e complementare** Il programma SNE 24

**Il macinino** Un superfood: il cavolfiore 28

CARA LETTRICE



CARO LETTORE

## Salute 4.0



Gli avvenimenti importanti sono spesso preceduti da segnali premonitori. Dagli anni '90 del secolo scorso Internet ha cominciato a farsi strada nelle aziende, seppure a macchia di leopardo e con ritmi diversi. I personal computer e le prime procedure informatiche automatizzate hanno generato un'ulteriore rivoluzione. Soluzioni IT innovative e processi digitali compenetrano oggi sempre di più l'economia e la vita privata, tanto da farci parlare di una nuova rivoluzione industriale battezzata «Industria 4.0».

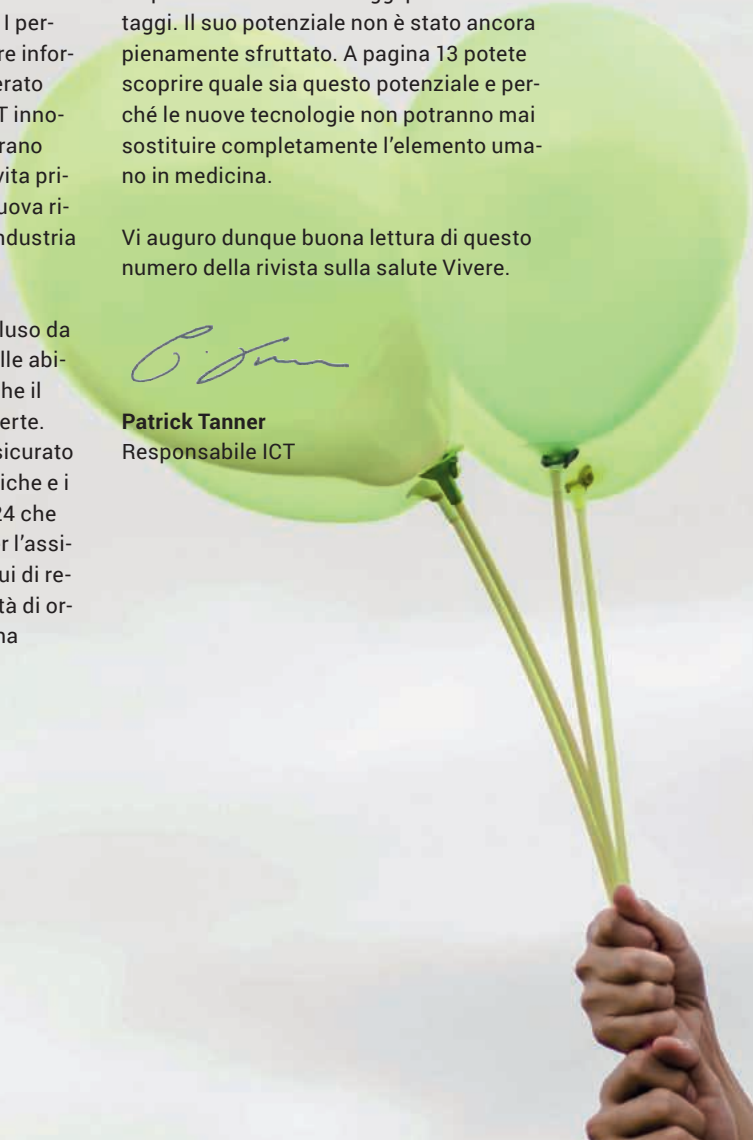
Il sistema sanitario non è stato escluso da questo fenomeno. Il mutamento nelle abitudini della clientela ha indotto anche il nostro settore a proporre nuove offerte. Tra queste figurano la tessera d'assicurato virtuale per accedere alle cure mediche e i consulti di telemedicina 24 ore su 24 che sono previsti dal nostro modello per l'assicurazione di base EGK-TelCare, in cui di recente è stata introdotta la possibilità di ordinare i farmaci online con consegna

direttamente a casa tramite la posta.

Le offerte online non sono sempre adatte a tutti; per questo è opportuno avere sempre un dialogo diretto e noi della EGK siamo a vostra disposizione. Personalmente sono convinto che il digitale nella medicina personalizzata offra oggi parecchi vantaggi. Il suo potenziale non è stato ancora pienamente sfruttato. A pagina 13 potete scoprire quale sia questo potenziale e perché le nuove tecnologie non potranno mai sostituire completamente l'elemento umano in medicina.

Vi auguro dunque buona lettura di questo numero della rivista sulla salute Vivere.

**Patrick Tanner**  
Responsabile ICT



# La via più diretta ai farmaci necessari

Tanti sono i motivi per cui una persona sceglie di farsi consegnare una medicina direttamente a casa dalla farmacia. Dopotutto è un sistema più semplice, comodo e, per certi aspetti, più discreto. Questo servizio sarà ora disponibile anche con EGK-TelCare.

Robert M., nome di fantasia, ha 40 anni e vive a Egolzwil, lavora come informatico ed è un fanatico dello sport. Si reca al lavoro in bicicletta con ogni tempo e va fiero della propria prestanta fisica. Rimane quindi un mistero il motivo per cui, proprio nell'inverno straordinariamente mite del 2019/2020, sia colpito da un brutto raffreddore che si trasforma in breve in un'infezione cronica dei seni nasali (sinusite). A livello farmacologico la situazione è perfettamente sotto controllo e Robert riesce anche a fare sport senza problemi, ma lo «urta» un po' doversi recare periodicamente in farmacia.

## Tempo per fare altro

Per le visite mediche necessarie Robert M. si trova bene da anni con EGK-TelCare: gode dell'accesso gratuito alla consulenza medica di altissima qualità e alle cure 24 ore su 24 per 365 giorni all'anno. Per la telemedicina la EGK-Cassa della salute collabora con Medgate. La persona assicurata si impegna a interpellare al telefono prima di tutto la Medgate Tele Clinic per qualsiasi problema medico, salvo alcune eccezioni come i disturbi agli occhi e quelli dentali. La rinuncia alla libera scelta è ricompensata con uno sconto sul premio in media del 14 per cento. EGK-TelCare è un modello a bassa soglia per l'assicurazione di base che piace a oltre 21 000 assicurati



«Siamo uniti alla EGK da una passione comune per la medicina complementare.»

Dominik Saner, titolare della Farmacia Saner

della EGK. In media e rispetto all'assicurazione di base tradizionale, si tratta in genere di assicurati più giovani, all'incirca dell'età di Robert M., abituati a gestire la propria vita con strumenti digitali e a farsi consegnare ad esempio la verdura biologica dal produttore direttamente a casa. Perché non fare altrettanto con i farmaci?

## Consegna a casa in tutta la Svizzera

Questa idea ha convinto la EGK e la Farmacia Saner (v. riquadro) a unire le forze per pianificare un sistema di spedizione diretta a domicilio dei farmaci tramite posta. Il progetto ha trovato realizzazione perché la Farmacia Saner dispone dell'autorizzazione alla vendita per corrispondenza dei farmaci, rilasciata dall'associazione dei farmacisti cantonali (KAV/APC). La EGK e la Farmacia Saner sono partner affiatati, accomunati dalla «passione» condivisa per la medicina complementare, come riconosce Dominik Saner.

Il nuovo servizio è disponibile soltanto per EGK-TelCare e funziona così: la dottoressa o il dottore di Medgate prescrive un determinato farmaco al paziente nel corso della chiamata. A questo punto ci sono due alternative: Medgate può trasmettere la ricetta alla farmacia scelta dal paziente, che dovrà poi recarsi là di persona, oppure Medgate incarica la Farmacia Saner di inviare il farmaco direttamente al paziente tramite posta.

Se il paziente sceglie il recapito postale a domicilio, Medgate trasmette digitalmente i dati necessari (ricetta e dati dell'assicurato) alla Farmacia Saner. La persona assicurata deve soltanto immettere il numero della propria tessera d'assicurato sul sito della Farmacia Saner ed esprimere il consenso. Dopo una breve verifica dell'indirizzo e-mail e alcune domande sullo stato attuale di salute, il processo è completo e i medicinali sono instradati per la spedizione.

## La mia assicurazione Farmaci per corrispondenza



### Insieme per le persone

La Farmacia Saner si considera una «farmacia olistica integrativa» che collabora sia con la medicina tradizionale che con la natura. Dominik Saner (classe 1964) è alla guida dell'azienda di famiglia con sede nella Svizzera nord-occidentale da oltre 25 anni. «Siamo alleati dei medici, ma la nostra grande passione resta la medicina naturale. Tutto nasce da un interesse autentico per la salute dell'essere umano e la ricerca di soluzioni personali.» Attenzione alla qualità, processi coerenti e responsabilizzazione sono aspetti importanti che la Farmacia Saner e la EGK-Cassa della salute promuovono a vantaggio della propria clientela. Il nuovo servizio di spedizione dei medicinali con EGK-TelCare è stato proposto sulla base di questi presupposti.



Farsi spedire le medicine a casa direttamente dalla farmacia? Con la EGK si può, grazie alla collaborazione con la Farmacia Saner.

ne. Il sistema è attivo per gli assicurati EGK-TelCare di tutta la Svizzera. La farmacia effettua le spedizioni tramite posta A una volta al giorno, in genere tra le 17.00 e le 18.00, quindi i medicinali arrivano al destinatario il giorno successivo o al più tardi entro 48 ore. Ovviamente questo sistema non può essere utilizzato per le emergenze.

### EGK-TelCare

Tutte le informazioni sul modello per l'assicurazione di base EGK-TelCare sono consultabili alla pagina: [www.egk.ch/telcare-it](http://www.egk.ch/telcare-it)

Per una consulenza potete invece rivolgervi all'agenzia più vicina, che trovate alla pagina: [www.egk.ch/it/agenzie](http://www.egk.ch/it/agenzie)

### Le spese postali non sono prestazioni LAMal

Robert M. ha deciso che d'ora in avanti si farà sempre spedire lo spray nasale a casa. La fattura per il medicinale è inviata direttamente alla EGK-Cassa della salute che provvede a saldarla. Come di consueto, Robert M. riceve un conteggio delle prestazioni. Per la spedizione postale sono dovuti 10 franchi a pacco e questo importo non è coperto dall'assicurazione. Nella fase di introduzione del servizio, la EGK-Cassa della salute e la Farmacia Saner consegneranno i primi 1000 pacchi a proprie spese.

**Stefan Borer**

# Come posso ottimizzare i premi?

L'autunno è tipicamente la stagione in cui pensiamo più spesso ai premi della nostra assicurazione malattia, talvolta senza entusiasmo. Molti assicurati non si rendono però conto di avere diverse possibilità a disposizione per ridurre i premi.

L'idea alla base dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie è quella di garantire pari prestazioni a tutte le persone con obbligo di assicurazione nei casi di malattia, infortunio o maternità. Mentre queste prestazioni non possono essere modificate, si può invece intervenire sui premi. Per ottimizzare i premi è fondamentale dialogare con la propria agenzia di riferimento! I nostri collaboratori vi ascolteranno e con occhio esperto sapranno indicarvi dove e quanto potete risparmiare. Di seguito alcuni esempi.

## Scelta del modello assicurativo

Optando per un modello di assicurazione con medico di famiglia o telemedicina si ottengono notevoli risparmi. Con EGK-Care ed EGK-TelCare vi impegnate, in caso di problemi di salute, a contattare rispettivamente il medico di famiglia o il partner Medgate come primo interlocutore. EGK-TelCare ha inoltre il vantaggio di mettervi a disposizione un contatto telefonico attivo notte e giorno, sette giorni alla settimana. Lo sconto medio attuale per EGK-Care può raggiungere l'11 per cento, mentre per EGK-TelCare si arriva al 14 per cento, a fronte della rinuncia alla libertà di scelta del medico.

## Franchigia a scelta

Appena si entra a far parte della categoria «giovane adulto» nell'assicurazione di base, ossia a partire dai 19 anni, è possibi-

le ridurre significativamente i premi tramite l'assunzione facoltativa dei costi. Anche per i bambini e i giovani (fino ai 18 anni) esistono diverse franchigie tra cui scegliere, ma gli sconti riconosciuti sono poco rilevanti. La franchigia standard ammonta a 300 franchi, mentre le franchigie a scelta dai 19 anni partono da 500 franchi e, a scaglioni di 500 franchi, arrivano fino all'importo massimo di 2500 franchi. Questo vi permette di mantenere un rischio gestibile. Combinando un modello assicurativo adatto con la massima franchigia ammissibile, si possono addirittura dimezzare i premi.

## Esclusione dell'infortunio

Se siete impiegati almeno 8 ore alla settimana presso un datore di lavoro, questi vi assicura anche contro gli infortuni fuori dall'orario di lavoro (INP) e voi potete quindi escludere la copertura infortuni dall'assicurazione di base. Il conseguente sconto sul premio può arrivare al 7 per cento.

## Pagare prima per pagare meno

Chi paga i premi con una fattura annuale beneficia di uno sconto dell'1 per cento. Per la fattura semestrale lo sconto concesso è dello 0.5 per cento. Avete tempo fino al 30 novembre 2021 per comunicarci se intendete usufruire di questa periodicità di pagamento.

## Farsi aiutare

Le persone con possibilità finanziarie limitate hanno diritto a una riduzione dei premi nel proprio cantone di residenza. L'indirizzo a cui rivolgersi nel vostro cantone è indicato qui: [www.ahv-iv.ch/it/Contatti/Uffici-cantonali-competenti-per-la-riduzione-dei-premi](http://www.ahv-iv.ch/it/Contatti/Uffici-cantonali-competenti-per-la-riduzione-dei-premi)

*Mary Ann Born*

## Contatto

La vostra agenzia è sempre disponibile per una consulenza. Per conoscere l'agenzia più vicina a voi visitate [www.egk.ch/it/agenzie](http://www.egk.ch/it/agenzie) o chiamate lo 061 765 51 11.

## Tasse sull'ambiente

Grazie all'assicurazione di base obbligatoria gli assicuratori malattia sono i soggetti che dispongono del registro anagrafico più aggiornato e per questo provvedono a rimborsare le tasse sull'ambiente alla popolazione tramite una riduzione dei premi. Per il 2022 sarà restituito un importo annuo di 88.20 franchi sotto forma di rimborsi mensili di 7.35 franchi.

# Raccomandate la salute

Premiamo la vostra soddisfazione  
con un buono!

Raccomandate la EGK e noi vi  
ringrazieremo per ogni sottoscrizione di  
una nuova assicurazione complementare  
EGK-SUN con un buono da 100 franchi.

Per ogni nuova sottoscrizione di  
un'assicurazione di base vi  
premieremo con 50 franchi.

**Raccomandare  
la EGK  
conviene!**

Tel. 061 765 51 11 o [www.egk.ch/raccomandazione](http://www.egk.ch/raccomandazione)

**EGK**

Assicurati in modo sano

# Più sicurezza per le esigenze personali

Le assicurazioni complementari hanno una loro ragione d'essere: offrono una maggiore sicurezza personale e rendono accessibili ulteriori trattamenti non compresi nell'assicurazione di base. La libertà di scelta è l'elemento discriminante.

Il pregio delle assicurazioni complementari consiste nella loro capacità di tenere maggiormente conto delle esigenze di sicurezza e prevenzione personali; inoltre vi premiano anche con un bonus finanziario. Ad esempio vi offrono un contributo per l'iscrizione a una palestra di fitness. Nel caso specifico della EGK, l'assicurazione complementare non si limita a indirizzare verso terapeuti specifici, ma partecipa anche ai costi delle cure.

#### «Prestazioni aggiuntive» nell'assicurazione complementare

La sicurezza è un bisogno atavico, soprattutto quando è in gioco la propria salute. Lo ha mostrato con chiarezza il barometro delle apprensioni 2020 sotto l'influsso del coronavirus. Conquistare e mantenere la salute è un obiettivo prioritario nel nostro sistema sanitario altamente sviluppato. Tuttavia i confini tra l'assicurazione di base e quella complementare sono spesso oggetto di discussione: «Per entrambi i modelli assicurativi è importante arrivare a una delimitazione chiara delle proprie prestazioni», ribadisce il direttore della EGK Reto Flury.

#### Libertà di scelta personale

L'autorità di vigilanza sull'assicurazione malattia complementare FINMA ha imposto alle assicurazioni private di stipulare in futuro con medici e ospedali delle convenzioni in cui siano chiaramente indicate e motivate in maniera ancora più trasparente le prestazioni aggiuntive (rispetto all'assicurazione di base). Solo in questo modo si può garantire la libertà di scelta della singola persona: ciò permette di estendere l'assicurazione di base obbligatoria (AOMS) esattamente secondo le proprie esigenze, fino a includere con una copertura semiprivata o privata anche la libera scelta del medico e dell'ospedale. L'assicurazione complementare piace perché permette di accedere a prestazioni aggiuntive per la prevenzione e la malattia senza (dover) prendere l'intero pacchetto.

*Ursula Vogt*



Medicina complementare, cure di convalescenza, soggiorni in un ospedale con approccio integrativo: un'assicurazione complementare vi garantisce una copertura finanziaria completa.

#### Obiettivo fine 2024

Gli assicuratori malattia organizzati nell'ambito dell'Associazione Svizzera d'Assicurazioni (ASA) stanno elaborando un documento d'indirizzo contenente requisiti per l'allestimento dei contratti con i fornitori di prestazioni. L'intenzione è di garantire la trasparenza necessaria sulle prestazioni aggiuntive a chi sottoscrive assicurazioni complementari. Tali prestazioni supplementari dovranno figurare in maniera esplicita nei contratti che saranno negoziati con i fornitori di prestazioni entro la fine del 2024.



# «Procura», una firma che semplifica la vita

La protezione dei dati sanitari personali è una priorità assoluta per la EGK. Per questo non può fornire informazioni che riguardano i famigliari maggiorenni. Raccomandiamo quindi di predisporre una procura per i famigliari, da utilizzare per le situazioni di emergenza.

«Buongiorno, ho una domanda riguardo a una fattura indirizzata a mio marito», spesso sono di questo tenore le chiamate al nostro reparto Prestazioni o alle agenzie. Non sussiste alcun problema, se è stata depositata presso di noi una lettera di procura. In caso contrario, i nostri collaboratori non possono fornire in genere alcuna informazione, perché non sono autorizzati a farlo. Gli assicurati fraintendono spesso questo atteggiamento e pensano che vengano negate loro alcune informazioni.

## Vietato dalla legge

Nel pensiero comune i rapporti famigliari sono spesso collegati all'idea di semplicità e informalità. Questa interazione informale è naturale ma, all'esterno, si scontra non di rado con alcuni limiti di legge. Sulle questioni finanziarie le voci sono unanimi: una banca non deve fornire informazioni finanziarie private a persone non autorizzate. Eppure i dati finanziari riguardano solamente il «vile denaro», diversamente dai dati sanitari che rientrano senz'altro nella sfera personale e come tali devono essere protetti dalla legge.

La EGK-Cassa della salute adempie con rigore questo obbligo di tutela. In qualità di organo federale esecutivo nell'ambito dell'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, la EGK deve rispettare requisiti di legge ancora più stringenti ri-

spetto ad altre aziende che raccolgono dati; la nuova legge sulla protezione dei dati, che dovrebbe entrare in vigore il prossimo anno, darà peraltro un ulteriore giro di vite.

Il matrimonio o altri legami equiparabili come l'unione libera stabile o l'unione domestica registrata non influiscono sulla protezione di questi diritti strettamente personali. Lo stesso discorso vale per i rapporti genitori-figli. I genitori con figli inclusi nell'assicurazione collettiva famigliare non hanno diritto a chiedere informazioni che riguardano la salute dei figli maggiorenni. Non possono farlo neanche se sono loro a pagare le fatture. Il codice civile svizzero mette peraltro in seria difficoltà gli assicuratori malattia con la definizione delle persone incapaci di agire ma con capacità di discernimento: per quanto concerne i loro diritti strettamente personali, i giovani sono considerati persone capaci di discernimento. Questo significa che ai genitori di un adolescente di 16 anni possono essere negate le informazioni relative a una fattura. Lo stesso vale per i figli adulti, quando devono occuparsi dei loro genitori anziani che hanno perso la capacità di discernimento.



Ai sensi di legge, i dati dei pazienti possono essere trasmessi a terzi soltanto a determinate condizioni. Per il bene di tutti è opportuno conferire una procura al momento giusto.

## Una piccola formalità

In un contesto famigliare trasparente e non problematico, la firma di una procura è una semplice formalità che può rappresentare un grande aiuto e sollievo nelle situazioni difficili. Allo scopo la EGK ha predisposto diversi modelli per il conferimento delle procure con diversi tipi di restrizioni, in modo da soddisfare le differenti esigenze degli assicurati.

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

Stefanie Omlin

# News dalla EGK

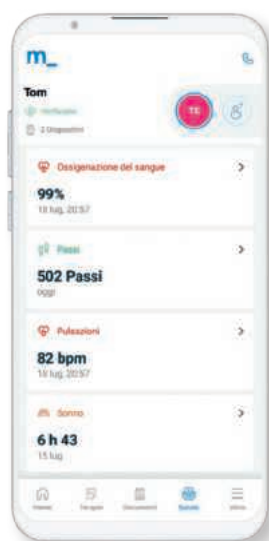
Rimanete sempre aggiornati! Vi informiamo periodicamente sulle novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.

## I dati sanitari che servono al vostro medico

Se raccogliete dati sulla salute tramite dispositivi (come Fitbit, Polar ecc.), un'app o sensori, che ne dite di metterli a disposizione del personale medico di Medgate che vi sta seguendo per le cure nell'ambito di un'assicurazione EGK-TelCare? Tali dati possono migliorare la qualità delle cure e sono facili da condividere:

1. Aprire l'app di Medgate e fare clic sul pulsante «Salute» (in basso a destra).
2. Selezionare la funzione desiderata «Inserire le informazioni sulla salute» oppure «Connettere wearable/app».
3. Alla voce «Inserire le informazioni sulla salute» si possono riportare manualmente alcuni dati personali come l'altezza o il peso.
4. «Connettere wearable/app» consente invece di trasmettere i dati sulla salute registrati da un dispositivo o un'app direttamente all'app di Medgate per condividerli con i medici di Medgate.

Ai consulti successivi tali dati saranno a disposizione dei medici di Medgate. I dati utili dal punto di vista medico possono essere tenuti in considerazione nella formulazione della terapia e vi permettono di ricevere un consulto ancora più accurato. È importante precisare che Medgate si attiene rigorosamente alle norme in materia di protezione dei dati e al segreto medico.



## Una lettura ecologica

La nostra rivista sulla salute *Vivere* può essere richiesta anche in formato digitale. Per risparmiare risorse naturali e amministrative, oltre che tempo. La procedura è semplice:

1. Aprite la pagina [www.egk.ch/it/vivere-abo](http://www.egk.ch/it/vivere-abo)
2. Iscrivetevi inserendo i vostri dati completi e il vostro numero di assicurato. L'iscrizione è necessaria per essere cancellati dall'abbonamento cartaceo ed evitare di ricevere così entrambe le versioni della rivista.
3. Da quel momento riceverete la nostra interessante rivista in formato digitale tre volte all'anno.

## Rubrica



di Ariella Kaeslin

Utilizzo della Vicard come  
chiave digitale

La EGK è uno dei primi assicuratori malattia a mettere a disposizione dei propri assicurati la Vicard caricandola sull'app «myEGK». Vicard è la tessera d'assicurato virtuale per smartphone che vi consente di accedere senza burocrazia a oltre 5000 fornitori di prestazioni. Vicard vale anche per tutti i familiari assicurati presso la EGK. Dal medico di famiglia, in farmacia o all'ospedale, Vicard è un modo semplice e rapido per fornire i dati necessari, come il numero di assicurato. Usare Vicard è semplice: basta scansionare sul momento il codice QR o il codice a barre e in pochi istanti i vostri dati saranno visualizzati sullo schermo del medico, del farmacista o dell'ospedale, così nessuna ulteriore formalità amministrativa ostacolerà lo scopo della vostra visita. Per scaricare «myEGK»: [www.egk.ch/it/myegk](http://www.egk.ch/it/myegk)



## Darsi tempo è più importante che mai

Durante il mio lavoro come fisioterapista incontro spesso persone che non fanno esercizio da quando si è diffuso il Covid-19. Adesso arrivano da me con acciacchi dovuti alla lunga pausa forzata oppure a una ripresa troppo brusca di un'attività intensiva.

Da loro ho tratto un mio personale insegnamento sulla pandemia: qualsiasi cambiamento va affrontato con gradualità. Questo vale anche per chi ha scoperto nuove discipline sportive in questo periodo e si è cimentato quindi in nuove forme di movimento. A ben pensarci, vale per qualsiasi tipo di cambiamento.

Per spiegarmi meglio, vi faccio un esempio: care lettrici, cari lettori, congiungete le mani come se voleste pregare. Quale pollice è sopra? Adesso incrociate le mani in modo da avere l'altro pollice sopra. Avete l'impressione che sia una posizione strana, vero?

È una piccolezza, ma per abituarvi alla nuova posizione dovrete congiungere le mani così più volte al giorno per sei settimane. E per farlo diventare un movimento automatico, in cui congiungete le mani in quella maniera senza neanche pensarci, avreste bisogno di un anno di esercizio.

Cambiare richiede tempo: nello sport, nel lavoro, nella vita privata. Quindi dobbiamo darci tempo, per cambiare un passo alla volta. Oggi più che mai.

Ariella Kaeslin

# La salute dalle erbe

Le erbe sono sinonimo di salute, ma anche di sapore e gioia di vivere. Il loro uso in medicina risale a migliaia di anni fa e oggi la fitoterapia rappresenta un'importante branca della medicina complementare.



La EGK-Cassa della salute è la principale offerente di assicurazioni malattia che non pone alcuna barriera per l'accesso alla medicina complementare e da decenni si interessa allo sviluppo delle conoscenze sulle piante officinali. Il loro punto di forza risiede anche nel fatto che possono essere utilizzate con semplicità in cucina, per la gioia del palato.

## La «sorella» negletta della scorzonera

La fondazione ProSpecieRara promuove la conservazione della diversità genetica e storica delle piante coltivate (e degli animali da reddito) per le generazioni future. Attraverso la sua rete è possibile ottenere anche i semi di scorzobianca o barba di becco della famiglia delle Composite, che sarà presentata nella prossima newsletter della EGK (v. riquadro). Questa pianta utile, originaria del bacino mediterraneo e utilizzata come ortaggio già nell'antichità, fu portata dai Romani in Europa centrale, dove si è ambientata e successivamente inselvatichita. La scorzobianca selvatica ha continuato a essere raccolta nei secoli: visto che i suoi tuberi sono disponibili anche nei mesi invernali e all'inizio della primavera, una volta era un alimento apprezzato soprattutto dagli strati più poveri della popolazione. La scorzobianca e la più nota scorzonera non mostrano a prima vista il legame di parentela che le unisce. A differenza della scorzonera, il tubero della scorzobianca è quasi bianco e i suoi fiori sono lilla anziché gialli.

## Ricca di vitamine e gastroprotettiva

La letteratura specializzata è avara di informazioni sugli effetti benefici della scorzobianca per la salute. Alcune fonti come *urgemuese.de* spiegano che questa pianta contiene all'incirca l'1% di proteine, lo 0.5% di grassi e il 16% di carboidrati, oltre a so-

stanze come il carotene, le vitamine B1 e B2, il nicotinamide e la vitamina C. È particolarmente adatta ai diabetici in quanto contiene il carboidrato inulina. La scorzobianca è indicata anche per chi soffre di stomaco, in ragione della quantità elevata di sostanza mucillaginosa che contiene. In cucina la scorzobianca può essere utilizzata nello stesso modo della scorzonera: marinata con il timo, stufata con il burro oppure frita, è sempre un piacere per il palato.

*Ursula Vogt*

## Ricette a casa

Se siete interessati alla nostra ricetta per il «Mix di verdure invernale con scorzobianca», vi consigliamo di abbonarvi alla nostra newsletter su [www.egk.ch/it/newsletter](http://www.egk.ch/it/newsletter). Il prossimo numero sarà pubblicato il 1° novembre 2021.

L'archivio con tutti i numeri della newsletter e le ricette dal 2015 è consultabile qui: [www.egk.ch/il-mondo-delle-erbe](http://www.egk.ch/il-mondo-delle-erbe)

A woman in silhouette is shown from the back, looking at her smartphone. She is standing on a balcony or terrace, with a blurred cityscape at night in the background, featuring warm lights and bokeh. The overall mood is contemplative and modern.

# Benvenuti nell'era della salute digitale

Consulti in videochiamata con il medico, misurazione della frequenza cardiaca tramite smartwatch o riconoscimento delle malattie della pelle tramite telecamera del cellulare: le possibilità offerte dal digitale alla sfera della salute sono innumerevoli e non ancora completamente sfruttate.

Non è un segreto: negli ultimi anni il digitale ha fatto passi da gigante e modificato gradualmente il nostro modo di vivere e di lavorare. Eppure molte persone guardano con sospetto le nuove tecnologie. La situazione potrebbe cambiare definitivamente per effetto della pandemia di Covid-19, che ha reso la digitalizzazione più accettabile alla popolazione. Un cambio di atteggiamento di cui potrebbe beneficiare anche la sanità.

Due anni fa Swisscom ha smantellato l'ultima cabina telefonica ancora in funzione. Nell'epoca degli smartphone, era ormai diventata un reperto di altri tempi. Questo esempio banale mostra quanto il digitale continui a modificare la nostra quotidianità in una maniera che, a seconda di come la si guarda, può sembrare poco appariscente o, all'opposto, quasi aggressiva. Non serve la sfera di cristallo per intuire che, negli anni a venire, l'innovazione tecnologica rivoluzionerà ulteriormente la nostra vita privata e professionale.

La trasformazione digitale è vista da molti come una grande opportunità, mentre altri restano critici e soprattutto nutrono il timore di essere sostituiti da un robot sul posto di lavoro. È interessante che proprio la pandemia abbia favorito un atteggiamento più positivo verso l'universo di bit e byte. Nel 2020, ad esempio, la popolazione svizzera si è dimostrata più positiva verso le conquiste tecnologiche rispetto all'anno precedente. L'atteggiamento più benevolo è dovuto al ruolo che le nuove tecnologie hanno svolto nell'agevolare la vita personale e lavorativa durante le restrizioni imposte dal coronavirus. A questa conclusio-



«Le innovazioni tecnologiche miglioreranno la qualità, ma non sostituiranno certo le persone che lavorano in ambito sanitario.»

Lukas Engelberger, capo del Dipartimento della Salute di Basilea-Città

ne è giunto lo studio di Oliver Wyman «Switzerland's Digital DNA», pubblicato lo scorso anno in occasione delle Giornate digitali Svizzera.

#### Normalità sconvolta

La maggiore apertura verso le offerte digitali è stata rilevata anche dalla EGK-Cassa della salute, afferma Patrick Tanner, responsabile ICT della EGK: «Nel corso degli anni abbiamo espanso la nostra offerta di servizi online per la clientela. Ma negli ultimi 20 mesi sono aumentate ulteriormente le aspettative nei confronti delle nostre piattaforme digitali. Le persone chiedono di poter utilizzare tecnologie collaudate che siano in grado di facilitare loro la vita di tutti i giorni.» In questo senso il coronavirus ha accelerato ad esempio la diffusione della tessera d'assicurato elettronica della EGK e favorito nuove modalità per i

pagamenti nelle farmacie, come pure per le prenotazioni negli studi medici e presso altri fornitori di prestazioni, spiega Tanner.

Il cambiamento più radicale è stato senz'altro il trasferimento della propria scrivania dall'ufficio al salotto di casa. Nell'epoca pre-Covid, le aziende erano molto riluttanti a introdurre forme di telelavoro, che oggi hanno invece preso piede e sono destinate a restare. I lockdown hanno contribuito a trasformare i processi di lavoro più rapidamente di quanto fossero riusciti a ottenere i precedenti sforzi di digitalizzazione. Patrick Tanner sostiene un'idea: «Soprattutto il modello di lavoro ibrido, con un mix ponderato di ore in presenza e home office, sarà in futuro l'emblema della nostra normalità lavorativa. Anche nella EGK intendiamo muoverci in questa direzione.» Esistono perfino azien-

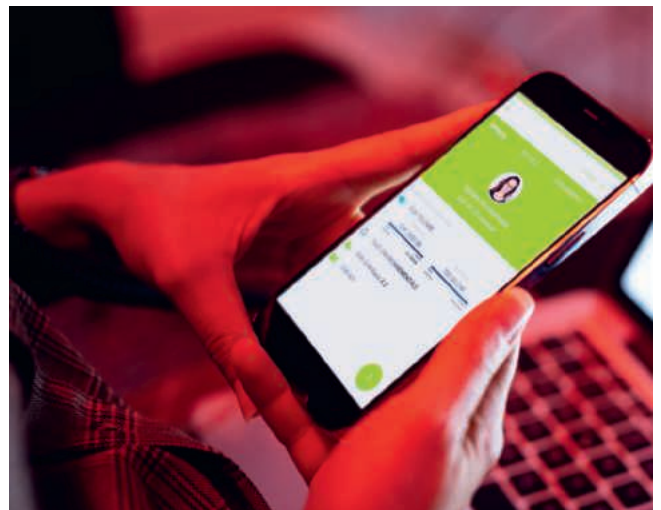
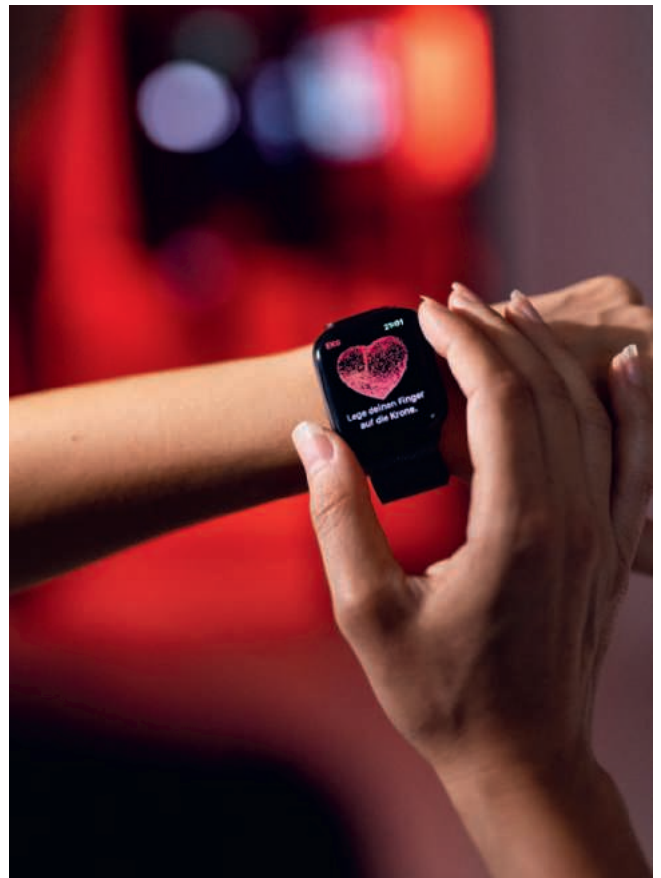
de che permettono ai collaboratori di lavorare da casa a tempo pieno. Il colosso farmaceutico basilese Novartis è stata la prima società svizzera a contemplare questa soluzione radicale, lasciando così gli uffici ormai vuoti a un destino alquanto incerto.

#### Investire nel futuro

Secondo Patrick Tanner la situazione attuale ha messo a dura prova anche il sistema di controllo degli assicuratori malattia. «L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) ci mandava con cadenza quasi settimanale direttive diverse in merito al sistema di fatturazione e rendicontazione delle prestazioni mediche collegate al virus SARS-CoV-2. Non è stato affatto facile tenere il passo con questi aggiornamenti frenetici.» L'informatico è convinto che in futuro sarà normale per la classe politica annunciare con breve preavviso la rapida applicazione di simili provvedimenti. «È tanto più importante quindi attrezzarsi da subito con gli strumenti giusti e investire in una buona formazione dei collaboratori, affinché siano in grado di reagire con prontezza e professionalità a imprevisti di questo tipo.»

#### Resta ancora molto da fare

Al momento non è ancora chiaro quali saranno gli effetti a lungo termine del coronavirus sul nostro sistema sanitario. Certo è che non si ritornerà allo status quo precedente. Secondo Tanner è importante mantenere un atteggiamento aperto e favorevole alle innovazioni digitali, perché in questo ambito resta comunque ancora molto da fare. «In alcuni Paesi dell'Europa occidentale impediamo i progressi necessari in ambito sanitario con la scusa della protezione dei dati o del grande numero di soggetti coinvolti. Proprio la digitalizzazione offrirebbe invece grossi vantaggi al nostro settore.» Un esempio significativo è la cartella sanitaria elettronica, che in Svizzera non è stato ancora possibile attivare. «L'accesso ai dati sanitari a partire da qualsiasi struttura favorirebbe lo scambio di informazioni e la collaborazione tra istituti medici ed esperti sanitari diversi, con ricadute positive in termini



Non è mai stato così facile gestire la propria salute in forma digitale, ad esempio tramite un cardiofrequenzimetro da polso o contattando l'assicurazione tramite l'app myEGK. Le nuove tecnologie sono destinate a rivoluzionare la medicina.



«Soprattutto il modello del lavoro ibrido sarà in futuro l'emblema della nostra normalità lavorativa.»

Patrick Tanner, responsabile ICT della EGK

## Nel mezzo della vita

### Tema

di efficienza.» A beneficiarne, sottolinea Tanner, «sarebbero soprattutto i pazienti, perché un coordinamento migliore garantisce anche una migliore qualità del servizio a livello di diagnosi, terapie e gestione dei pazienti.» Naturalmente questo non significa che i dati sanitari degli assicurati sarebbero trattati con leggerezza, sottolinea l'esperto. «La sicurezza e la disponibilità dei dati devono restare ovviamente la nostra priorità, alla pari delle banche che gestiscono informazioni sensibili della clientela pur nel rispetto della normativa sulla protezione dei dati.»

Le possibilità di digitalizzazione della sanità restano in larga parte inesplorate anche secondo Lukas Engelberger, capo del Dipartimento della Salute di Basilea-Città e attuale Presidente della Conferenza delle direttrici e dei direttori cantonali della sanità. «Prima del Covid-19 non esistevano sistemi di monitoraggio elettronici che permettessero alla Confederazione e ai Cantoni di utilizzare i dati sanitari. Ma in breve tempo siamo riusciti a metterli in piedi. In questo ambito resta certo un ampio margine di miglioramento, se vogliamo che il nostro sistema sanitario sia più orientato verso gli interessi della salute pubblica», afferma il Consigliere di stato. Per garantire la protezione della salute dell'intera società si deve ovviamente poter contare su un'infrastruttura digitale al passo con i tempi, ma anche sul sostegno della popolazione. «Nel caso di una pandemia le persone si aspettano che le autorità agiscano rapidamente per arginare la diffusione del virus. Per raggiungere questo scopo, le persone devono però essere disposte a comunicare e mettere a disposizione dell'autorità i dati necessari, indicando dove si è stati contagiati o le persone con cui si è stati a contatto», ribadisce il 46enne politico basilese. Nessuno ha co-

munque motivo di temere una dittatura digitale all'interno del sistema sanitario. «Le innovazioni tecnologiche miglioreranno la qualità, ma non sostituiranno certo le persone che lavorano in ambito sanitario.»

#### Il valore del sistema sanitario

Durante la crisi del coronavirus il sistema sanitario svizzero ha dimostrato di riuscire a garantire l'assistenza medica anche in condizioni difficili. «Al contrario di altri Paesi, siamo stati in grado di assistere bene e curare tutti i pazienti affetti da coronavirus. Non siamo mai arrivati a situazioni di sovraffollamento critico. Di questo dobbiamo ringraziare il personale sanitario che si è adoperato con impegno, come pure il nostro sistema sanitario, efficiente e resiliente. Dobbiamo rendergliene atto.» La qualità ha un prezzo, come ben sa Engelberger: «Da anni seguiamo con apprensione l'aumento dei prezzi, ma il coronavirus ci ha insegnato che si tratta di denaro investito bene per il futuro. Vogliamo continuare a garantire questa efficienza, perché questa non sarà l'ultima pandemia con la quale dovremo confrontarci.» Nel complesso non si può quindi sperare in una diminuzione dei costi sanitari nei prossimi anni, di questo Engelberger è sicuro. Anzi, il Covid-19 ha aumentato la disponibilità dei politici a garantire il finanziamento della sanità anche in futuro. «Lo Stato deve prevenire i costi di eventi imprevisti, ad esempio programmando la disponibilità di letti e le cure ospedaliere in modo che sia sempre possibile reagire rapidamente dinanzi a situazioni straordinarie.»

#### L'universo salute nel 2049

Il coronavirus ha innescato un processo di trasformazione digitale e tecnologica del sistema sanitario. All'orizzonte si profilano tuttavia ulteriori cambiamenti. In futuro i pazienti avranno meno timore di oggi che i

loro dati possano essere impiegati in modo improprio. A questa conclusione sono giunti i ricercatori Daniel Dettling e Corinna Mühlhausen dello Zukunftsinstitut di Francoforte nello studio pubblicato lo scorso anno «Gesundheitswelt 2049: Ein Navigator für die Zukunft» (*L'universo salute nel 2049: un navigatore verso il futuro*). Tra 30 anni il digitale sarà parte integrante della nostra realtà e offrirà nuove opportunità per contenere i costi sanitari e migliorare nel contempo la trasparenza e il diritto di partecipazione dei singoli. Di pari passo con l'aumento dell'aspettativa di vita, le persone investiranno sempre di più nell'ottimizzazione delle proprie risorse fisiche, mentali e cognitive, ponendo la prevenzione al centro dell'attenzione. In un commento sulla NZZ, Dettling sintetizza come segue i messaggi chiave della propria ricerca: «Esistono diverse <P> tra loro interconnesse che andranno a definire la sanità di domani: Personalizzazione, Patient Democracy, Prevenzione, Professionalizzazione e Public Health, Piattaforme urbane e nuove Partnership.» La sanità sembra quindi destinata a diventare più individuale, digitale, interconnessa, efficiente, solidale e soprattutto olistica. Nel 2049 sapremo quali di questi pronostici saranno effettivamente confermati. Ci danno comunque motivo di guardare già ora al futuro con fiducia.

**Testo: Güvengül Köz**

**Fotografie: Marcel A. Mayer**



big ideas  
glow in  
the dark.



# Per amore della biodiversità

L'armonia con la natura è fondamentale per la nostra esistenza. Ma aumenta il numero di piante, animali e organismi a rischio di estinzione, in Svizzera e nel resto del mondo. August Pfluger cerca di contrastare questa tendenza impegnandosi per la biodiversità nella vita privata e sul lavoro.

La biodiversità è in fase critica in tutto il mondo: secondo un rapporto delle Nazioni Unite, su otto miliardi stimati di specie diverse di flora e fauna, circa un miliardo è oggi a rischio estinzione. Neanche la Svizzera è un'isola felice in questo senso e la situazione nazionale è altrettanto allarmante: la metà degli habitat e un terzo delle specie sono a rischio. Le cause sono molteplici e riguardano il cambiamento climatico, l'urbanizzazione dilagante ma anche la diffusione di specie invasive e non autoctone che prevalgono sulla biodiversità locale. Vi contribuiscono anche metodi convenzionali di coltivazione sempre più intensivi che utilizzano antiparassitari nocivi.

August Pfluger guarda con preoccupazione a questi sviluppi: «A prescindere dal fatto che noi esseri umani abbiamo bisogno di ecosistemi funzionanti per sopravvivere, con le nostre azioni stiamo distruggendo la bellezza e la varietà della natura. I nostri ambienti di vita stanno diventando più uniformi. Questo equivale per me a una perdita immensa in termini di qualità della vita.»

## Ornitologo per passione

La natura ha avuto un ruolo centrale nella vita di questo 58enne sin dall'infanzia. «Mia madre conosceva molto bene gli uccelli. Già da piccolino mi portava regolarmente con sé nella natura e mi ha introdotto al mondo affascinante dei volatili.» La passione per i nostri amici piumati è continuata fino ad oggi: August Pfluger è ornitologo per passione e trascorre molto del suo tempo nell'habitat naturale degli uccelli, con un binocolo al collo. Queste uscite gli infondono quiete e stimolano la sua curiosità – un buon modo per dimenticare lo stress da ufficio, afferma August con un sorriso e precisando fiero: «Sono in grado di riconoscere tutte le specie autoctone di uccelli, non soltanto alla vista ma anche in base al loro canto e ai loro richiami. Purtroppo le specie di uccelli in Svizzera stanno diminuendo, perché in alcuni luoghi non trovano più l'habitat adatto a nidificare. Sistemando in un angolo idoneo del giardino una casetta per uccelli, si può dare una mano con poco sforzo e tutelare le specie minacciate nei propri dintorni.»

## Festival della natura

L'interesse di August Pfluger per la biodiversità non si esaurisce in una passione personale. Titolare di un'agenzia di PR a Zurigo, da sei anni Pfluger dirige anche l'associazione «Festival della Natura». L'associazione è stata fondata nel 2015 da



«Tutti possono dare un contributo, per quanto piccolo, alla protezione e allo sviluppo della biodiversità.»

**August Pfluger**, ornitologo dilettante e direttore dell'associazione «Festival della Natura»

## Nel mezzo della vita Ritratto



Quando era ancora piccolo, la mamma fece conoscere ad August Pfluger il mondo degli uccelli. Nel tempo è diventato un ornitologo dilettante e ama trascorrere molto tempo nell'ambiente naturale degli animali.

numerosi enti naturalistici e per il turismo, tra cui Pro Natura, BirdLife Svizzera e la Rete dei parchi svizzeri. «In collaborazione con altri partner coordiniamo circa 800 eventi gratuiti per il grande pubblico in occasione della Giornata mondiale della biodiversità che si tiene alla fine di maggio.» Il festival si protrae per più giorni e offre diverse esperienze legate alla natura, ce n'è per tutti i gusti: passeggiate, escursioni, visite guidate o mostre. Pfluger spiega che questa vasta offerta mira a rendere la biodiversità un'esperienza tangibile. «Nel contempo vogliamo ovviamente incitare i partecipanti all'azione, perché tutti possono dare un contributo, per quanto piccolo, alla protezione e allo sviluppo della biodiversità.» Talvolta basterebbe sistemare sul balcone dei vasi con piante autoctone. «In poco spazio creiamo un habitat prezioso per insetti come le api selvatiche.»

Anche «Missione B» pone la biodiversità sotto i riflettori. L'iniziativa è stata lanciata nel 2019 dalla Televisione svizzera e dall'ottobre 2020 è gestita dal «Festival della Natura» sotto la guida di Pfluger. «Con questa iniziativa, la Televisione svizzera ha voluto incoraggiare persone, organizzazioni, comuni e associazioni a creare nuovi spazi per la biodiversità. Ogni metro quadrato guadagnato viene visualizzato sul sito [missionb.ch](http://missionb.ch). Attualmente siamo arrivati a 10 000 progetti per una superficie totale di oltre due milioni di metri quadrati destinati alla biodiversità. Questo grande coinvolgimento ci infonde speranza», sottolinea Pfluger, che si dedica con piacere a sviluppare e potenziare l'idea alla base della «Missione B».

### «Missione B» in futuro

«Alla SSR interessava soprattutto un risultato quantitativo e voleva estendere quanto più possibile la metratura delle superfici ricche di biodiversità. Noi vogliamo andare oltre e lasciare più spazio sul sito web ai singoli progetti e alle persone che li realizzano.» Si vorrebbero aggiungere documenti sui progetti, ritratti e case sto-

ry, affinché i cittadini interessati, le scuole, i comuni ma anche le aziende traggano ispirazione e decidano di prendersi cura in modo proattivo di giardini tradizionali o terreni incolti secondo i criteri della biodiversità. «Un obiettivo nel breve termine è quello di rendere possibile la visita in loco di molti di questi progetti. Stiamo pensando anche a percorsi didattici su temi specifici che permettano agli interessati di comprendere le specificità di ogni progetto, anche senza un accompagnatore qualificato.» La EGK sta valutando la possibilità di diventare partner della «Missione B». Questo destino sembra essere iscritto nelle stelle, visto che l'area esterna della nostra sede centrale è in realtà un vero miracolo della natura: alberi e arbusti autoctoni, prati fioriti semi-naturali e aiuole di piante perenni selvatiche offrono un habitat accogliente e vario per api selvatiche, farfalle, uccelli e piccoli animali.

**Testo:** Güvengül Köz

**Foto:** Tim Loosli

### 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. Precisiamo che questo spazio non può essere utilizzato per presentare qualsiasi genere di terapia e vi ringraziamo per la comprensione. Se desiderate vedere pubblicato un vostro ritratto in una delle prossime edizioni contattate senza impegno: **061 765 51 14 / [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)**

# Vacanze per una buona causa

Aumenta il numero di persone che decide di trascorrere le vacanze dedicandosi alla natura. Da 30 anni la fondazione Umwelteinsatz e Pro Natura offrono quest'opportunità. Le loro iniziative sono finalizzate alla protezione della natura e del paesaggio culturale, ma non mancano i momenti di convivialità in ambienti da sogno.

Dal 1990 la fondazione Umwelteinsatz e Pro Natura organizzano ogni anno circa 20 settimane di vacanza attiva particolari: gli amanti della natura hanno l'opportunità unica di impiegare la loro energia a favore della natura per un'intera settimana. Ai volenterosi partecipanti viene offerto un programma di lavoro molto vario con tante possibilità di apprendimento: sono comprese attività come la costruzione di muretti a secco, la cura dei pascoli o prati ma-

gri di importanza nazionale, i lavori di ripristino dei castagneti o lo sfalcio dei prati selvatici su pendii scoscesi.

#### Ambiente maestoso

Queste settimane di vacanza attiva si svolgono principalmente nelle regioni alpine dei cantoni Grigioni, Vallese, Ticino, San Gallo o Uri, dove i partecipanti possono godere anche di alcuni degli angoli più belli del paese durante il loro utile intervento.

«Il lavoro per la natura nella cornice di un ambiente maestoso è la caratteristica unica dei nostri progetti», sottolinea Alexandre Barras, coordinatore delle settimane di vacanza attiva presso la fondazione Umwelteinsatz.

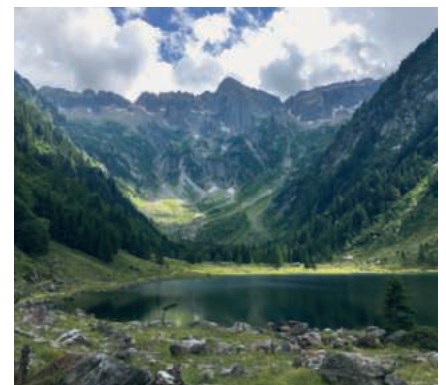
La maggior parte dei progetti si protrae per anni. Il progetto di conservazione dei prati umidi dell'Alp Flix nel Canton Grigioni, ad esempio, si è concluso dopo svariati

## Concorso a premi

La fondazione Umwelteinsatz e Pro Natura mettono in palio un buono del valore di CHF 270 per partecipare a una settimana di vacanza attiva. Il buono potrà essere utilizzato tra il 2022 e il 2025. Il programma per l'anno successivo viene sempre pubblicato in dicembre.

Per partecipare all'estrazione inviate un'e-mail o una cartolina con l'annotazione «Umwelteinsatz» a: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch) oppure a EGK-Gesundheitskasse, Vivere - Wettbewerb, Birsparck 1, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il 30 novembre 2021. **In bocca al lupo!**

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza; le vincitrici e i vincitori saranno informati direttamente dalla EGK.



Ecco uno degli ambienti meravigliosi nella Val Cama (GR) curati durante le settimane attive per la natura organizzate dalla fondazione Umwelteinsatz e da Pro Natura.

Vivere 03/2021

## Nel mezzo della vita Escursione

Dal 1990 la fondazione Umwelteinsatz e Pro Natura offrono settimane di vacanza attiva negli ambienti naturali e culturali più belli della Svizzera. Ogni anno partecipano all'iniziativa in media 200 persone che dedicano circa 1000 giorni del loro tempo libero. Il nuovo programma per l'anno successivo viene pubblicato sempre a dicembre.

Per maggiori informazioni:  
[www.umwelteinsatz.ch](http://www.umwelteinsatz.ch)

anni di lavoro. «Questo non esclude che tra un paio di anni il progetto sia aperto di nuovo, se la natura lo richiede», avverte Barras ammiccando. Questi progetti non potrebbero mai essere realizzati senza le braccia di tanti volontari. Per rimettere a posto un muro a secco di quasi 160 metri è stato necessario ad esempio il lavoro di oltre 100 volontari adulti per sette anni. «I progetti sono scelti ovviamente sulla base di criteri prima di tutto ecologici. Ma è altrettanto importante che il luogo dell'intervento sia facilmente raggiungibile e disponga della ricettività necessaria», spiega Barras.

### Imparare a conoscere la natura insieme

Sotto la guida di esperti entusiasti, i partecipanti apprendono durante il loro intervento



Foto in alto: rimozione delle pietre e lavori sui pascoli alpini dell'Alp Panära (SG).  
Foto in basso: sistemazione di un muro a secco nella Meiental (UR).



Cura e sfalcio di torbiere, prati e praterie all'Alp Flix (GR).

della durata di una settimana i principi della cura tradizionale del paesaggio o la tecnica manuale per i muri a secco, intervallando anche occasioni di dialogo e scambio. Non mancano il tempo libero e il relax: le escursioni fanno conoscere più da vicino ai partecipanti la flora e la fauna, nonché la storia locale del luogo in cui sono impiegati. I partecipanti sono alloggiati in rifugi alpini o edifici con qualche comfort in più. La tassa d'iscrizione (da 120 a 270 franchi a persona, eccezionalmente fino a 500 franchi in caso di pernottamento in albergo) è una sorta di contributo che serve a coprire una parte dei costi relativi al progetto e al pernottamento. Le restanti spese sono a carico della fondazione Umwelteinsatz e di Pro Natura.

**Testo:** Güvengül Köz  
**Foto:** messe a disposizione

Vivere 03/2021

Medicina tradizionale  
e complementare

# Una pausa per la mente

Gli insegnanti sono particolarmente esposti al rischio di burn-out. L'app «teatime.care» insegna loro a trovare un maggiore equilibrio nel lavoro di tutti i giorni. Il progetto innovativo vince il premio d'incoraggiamento SNE di quest'anno.

L'esaurimento sul posto di lavoro ha gravi conseguenze sulla salute delle persone ed è una piaga per l'economia: lo stress cronico costa ogni anno alle aziende svizzere all'incirca 7.6 miliardi di franchi. I costi sono dovuti alle assenze per stress, che spesso sono prolungate, ma anche al calo del rendimento: benché presenti sul posto di lavoro, i lavoratori stressati sono meno efficienti. Questo è il fenomeno ampiamente diffuso del presentismo.

È importante prevenire lo stress cronico e il burn-out, preferibilmente con soluzioni moderne e facilmente accessibili. È qui che entra in gioco l'app «teatime.care», che secondo le intenzioni dei suoi sviluppatori è destinata soprattutto agli insegnanti. «Un terzo degli insegnanti è a rischio di burn-out. Questo ha fatto suonare in me un campanello d'allarme», spiega Serkan Yavuz, CEO e fondatore della startup probel GmbH, che utilizza le nuove tecnologie per la promozione della salute. L'istruzione dei nostri giovani è uno dei pilastri portanti di una società. Se gli insegnanti versano in uno stato di malessere, questo può ripercuotersi negativamente su studentesse e studenti, e quindi sulla crescita delle generazioni future.



«Se gli insegnanti versano in uno stato di malessere, questo può ripercuotersi negativamente su studentesse e studenti, e quindi sulla crescita delle generazioni future.»

Serkan Yavuz, CEO e fondatore della startup probel GmbH

## Sapersi gestire

Lo psicologo Serkan Yavuz, affiancato da un'équipe interdisciplinare, ha sviluppato dunque questo strumento di facile uso. Il principio fondamentale è l'autoregolazione, un metodo collaudato e basato sull'evidenza che può aiutare nella prevenzione dei disturbi psichici da stress. Infatti imparare ad affrontare i propri sentimenti e stati d'animo e a controllare di conseguenza il proprio comportamento è importante per la solidità mentale. Di riflesso è utile anche per la salute del corpo, la soddisfazione e il rendimento sul posto di lavoro e più in generale per una migliore qualità della vita.

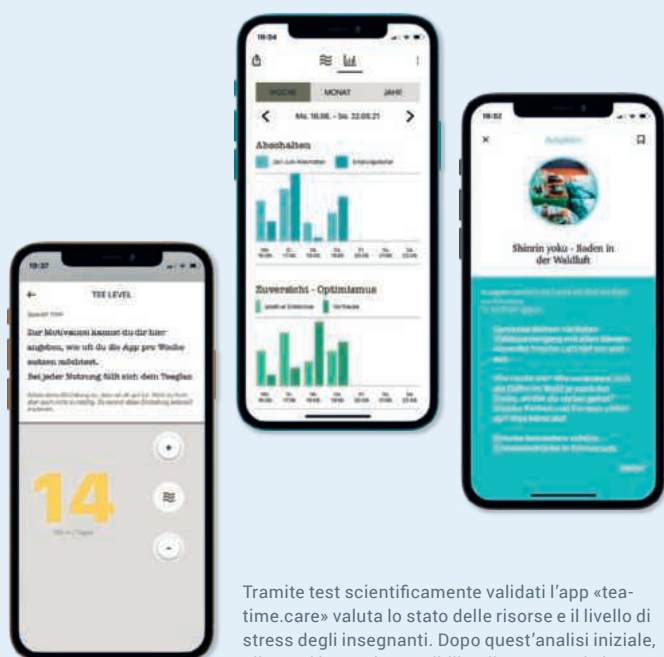
Basandosi su test scientificamente validati, un insegnante può fare il punto della propria situazione: quale livello di stress ho raggiunto? Quali risorse ho a disposizione? L'app contiene anche riflessioni ed esercizi che aiutano ad affrontare meglio le situazioni di stress. Numerosi suggerimenti

incoraggiano a staccare la spina e a rilassarsi proprio nei momenti di maggiore tensione. Le valutazioni permettono di analizzare quali eventi ci creano le maggiori difficoltà. I grafici forniscono inoltre una lettura dei propri progressi e successi.

Gli utenti in fase di test hanno dato un buon punteggio a «teatime.care». «Mi piace molto questo sistema per tenere traccia dei miei stati d'animo e dei carichi di stress», si legge in uno dei commenti. Affermare la propria autorità in una classe insubordinata, tenere colloqui difficili con i genitori, lavorare sotto pressione: nella quotidianità della scuola non mancano le situazioni logoranti. Riuscire a metterle nero su bianco è il primo passo per gettarle alle spalle. «Mi aiuta a staccare meglio la sera e nel fine settimana», scrive un insegnante. Un aiuto extra viene dai messaggi push che ricordano di fare qualcosa di buono per sé stessi.

## Medicina tradizionale e complementare

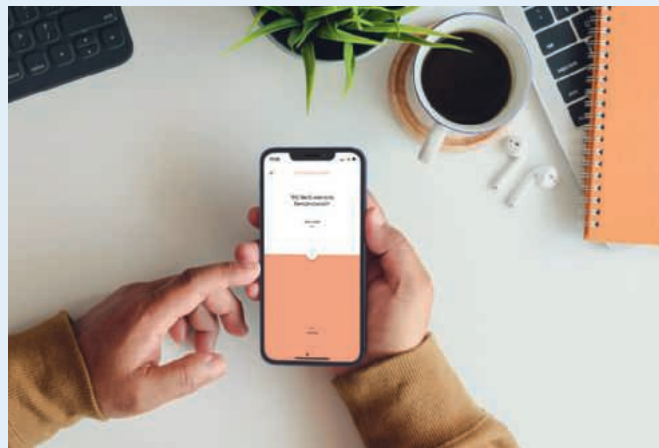
Oltre un terzo degli insegnanti svizzeri è a rischio di burn-out. L'app «teatime.care» vuole aiutarli a gestire meglio le situazioni di stress sul lavoro e a rimanere in salute.



Tramite test scientificamente validati l'app «teatime.care» valuta lo stato delle risorse e il livello di stress degli insegnanti. Dopo quest'analisi iniziale, gli utenti hanno la possibilità di esternare le loro preoccupazioni con l'aiuto dell'app. Per mezzo di svariati esercizi e riflessioni possono recuperare il loro benessere in modo proattivo nonché monitorare i progressi compiuti tramite alcuni grafici.

### Strumenti per i momenti difficili

L'app «teatime.care» ha ricevuto il premio annuale di 5000 franchi assegnato dalla Fondazione per la medicina naturale ed empirica SNE. Questo progetto sviluppato da un team interdisciplinare composto da psicologi, pedagoghi, esperti IT e insegnanti e valutato dalla scuola universitaria professionale della Svizzera nord-occidentale ha convinto da molteplici punti di vista. «Questo approccio ci sembra innovativo e in sintonia con lo spirito dei tempi», spiega la direttrice della SNE Sandra Speich. La pandemia ha accelerato la diffusione degli strumenti digitali. L'app «teatime.care» offre un supporto agile e facilmente accessibile a una categoria duramente colpita da questo periodo difficile come quella degli insegnanti, contribuendo così al loro benessere mentale.



### Non sostituisce la terapia

«teatime.care» si propone di sensibilizzare e di fare prevenzione. In futuro l'app sarà messa a disposizione di altre categorie professionali, come i collaboratori scolastici, gli studenti o il personale infermieristico. All'occorrenza, gli utenti possono utilizzare le informazioni raccolte e le analisi effettuate come base o integrazione di un coaching o di una terapia. Naturalmente la protezione dei dati è garantita, assicura Serkan Yavuz. Questo strumento moderno può essere usato anche dopo una terapia, per evitare di ricadere nei vecchi schemi.

Ma sia chiaro: l'app non sostituisce una terapia. Quando opportuno, è l'app stessa a segnalare che sarebbe consigliabile rivolgersi a un centro di consulenza per insegnanti, al medico di famiglia o a un terapeuta. E questo è un input importante; alcuni studi hanno infatti dimostrato che la maggioranza delle persone affette da burn-out temporeggia prima di rivolgersi a un esperto e spesso lo fa quando ormai è tardi.

[www.teatime.care](http://www.teatime.care) (solo in tedesco)

**Vera Sohmer**

### Segnali di un burn-out

Nel 2019 l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto il burn-out come sindrome, causata da una «condizione di stress sul posto di lavoro non gestita con successo». Un segno tipico del burn-out è la sensazione di esaurimento fisico e mentale. Colpisce soprattutto le persone che lavorano con particolare energia e motivazione. Si tratta di una malattia subdola che si insinua lentamente, cosicché la persona colpita non ne è consapevole per molto tempo. Riconoscere e interpretare correttamente i sintomi è spesso difficile. Al forte esaurimento fisico e psichico si aggiungono spesso altre due caratteristiche:

- un maggiore distacco, con atteggiamenti di indifferenza o cinismo nei confronti del lavoro, dei clienti o dei pazienti;
- la sensazione di una scarsa efficacia professionale, nonostante gli sforzi compiuti. Si perde la fiducia nelle proprie capacità.

# Formazione permanente di facile accesso

Anche nel 2022 con l'Accademia SNE avrete accesso a conoscenze specialistiche selezionate. Il programma è ora disponibile e i singoli seminari possono essere prenotati tramite il sito web della SNE. I seminari sono riconosciuti come perfezionamento professionale.

Proprio la pandemia, da cui non siamo ancora del tutto usciti, ci ha mostrato con chiarezza che medicina tradizionale e complementare si integrano benissimo. Anche quando il primo intervento è di medicina tradizionale, per stabilizzare la guarigione ed evitare cronicizzazioni è spesso necessario fare ricorso ad altri metodi, più dolci. Per entrambi gli approcci il successo nei risultati presuppone una certa flessibilità e la disponibilità ad aprirsi a nuovi temi e conoscenze. Ciò che non si evolve è destinato infatti a stagnare e a essere un giorno superato.

#### Vario e stimolante

I seminari di un giorno e i workshop offrono a terapisti, terapisti e persone interessate la possibilità di acquisire ed espandere le proprie conoscenze nell'ambito della medicina naturale ed empirica e

della promozione della salute. In virtù della stretta collaborazione con la fondatrice EGK-Cassa della salute, le terapisti e i terapisti riconosciuti dalla EGK che frequentano i seminari e workshop dell'Accademia SNE possono fare valere tale formazione come attività di perfezionamento e usufruire di condizioni speciali.

#### Accademia SNE 2022

Le informazioni sul programma 2022 dell'Accademia SNE e sulle modalità d'iscrizione sono disponibili alla pagina:  
[www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie](http://www.fondation-sne.ch/it/sne-akademie)

## Accademia SNE: programma appuntamenti 2021

### 19.10.2021, Zoom

Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Qualitätssicherung und Reflexion**  
Seminario online (Zoom)

### 25.10.2021, Zoom

Heinrich Schwyter  
**Ganzheitlich therapieren**  
Seminario online (Zoom)

### 03.11.2021, Zoom

Dr. med. Henning Sartor  
**Einführung in das «F.X.-Balance-Konzept»**  
Seminario online (Zoom)

### 21.10.2021, Zoom

Dr. med. Marlen Schröder e  
Prof. Dr. Hartmut Schröder  
**Stimme und Resonanz in der Therapie**  
Seminario online (Zoom)

### 27.10.2021, Zoom

Marianne Gerber  
**Trendwort «Digitalisierung»**  
Seminario online (Zoom)

### 05.11.2021 / Soletta

Tanja Gutmann  
**Wirken und gewinnen**  
Altes Spital, Soletta



# Miss Corona e molto altro ancora

Nel bel mezzo della tempesta del coronavirus Anne Lévy ha assunto la direzione dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Con questa nomina è diventata una delle donne più conosciute del paese. La sua fama non è destinata a tramontare con l'estinguersi della pandemia, perché la direttrice intende affrontare anche altri importanti nodi della sanità.

**Direttrice Lévy, a costo di apparire banale, vorrei chiederle innanzi tutto come si sente dopo un anno all'UFSP?**

Non posso lamentarmi, mi trovo benissimo. Il lavoro è stimolante e sono affiancata da un team motivato. Cosa potrei volere di più?

**Altri si lamenterebbero forse delle fatiche dell'anno trascorso. Dopotutto lei è subentrata in una situazione di emergenza.**

La situazione esulava dall'ordinario, questo è poco ma sicuro. Gestire una crisi è sempre impegnativo, a causa dell'imprevedibilità degli eventi e del modo repentino in cui si evolvono. Le circostanze di oggi possono assumere una valenza completamente diversa il giorno dopo. La difficoltà risiede proprio nel riuscire a prendere sempre le decisioni giuste. È successo anche che fossimo costretti ad operare un cambio di rotta nell'arco di poche ore.

**Le misure introdotte dal Consiglio federale per fronteggiare il coronavirus sono state accettate dai cittadini, ma non sono mancate le critiche. A posteriori rivedrebbe alcune delle decisioni prese?**

Dopo un anno pochi avrebbero il coraggio di asserire che rifarebbero tutto come prima. Se non altro per il fatto che oggi sappiamo molto di più sul virus Covid-19. È importante imparare giorno dopo giorno dalla pandemia e sottoporre a una verifica costante le misure di gestione della crisi.

**Questo periodo non è stato facile neppure per gli assicuratori malattia, che in breve tempo hanno dovuto adattarsi ad esempio a nuove modalità di fatturazione per i diversi tipi di tamponi. Non sarebbe stato opportuno attribuire in questo caso un ruolo di coordinamento all'Istituzione comune LAMal?**

Nel momento in cui è stata introdotta l'assunzione dei costi per i tamponi da parte della Confederazione, l'UFSP sapeva che questo avrebbe comportato grandi volumi di giustificativi e costi elevati. Considerata l'entità della dotazione finanziaria messa a disposizione dalla Confederazione, era fondamentale garantire un controllo efficiente ed efficace delle fatture. In ragione della complessità dell'operazione e dei quantitativi attesi, soltanto gli assicuratori disponevano dell'infrastruttura necessaria per gestire e controllare le fatture in



Anne Lévy

Anne Lévy (nata nel 1971) ha studiato Scienze politiche a Losanna. Dal 2004 al 2009 aveva già rivestito diverse funzioni nel settore della prevenzione all'UFSP. Prima di assumere la direzione dell'UFSP nel 2020, era CEO della Clinica psichiatrica universitaria di Basilea. Vive a Berna con il marito.



«La prevenzione mi sta a cuore. Per questo vorrei potenziarla ancora.»

Anne Lévy

tempi rapidi. L'Istituzione comune LAMal non sarebbe stata in grado di assicurare una gestione coordinata di tutti i test.

**Nel frattempo lei è diventata una delle donne più celebri della nazione. Come ha affrontato questa visibilità mediatica, acquisita praticamente da un giorno all'altro?**

Non percepisco la cosa in questi termini. Una parte importante del nostro lavoro riguarda la comunicazione con il pubblico. Ci sforziamo di essere presenti e trasparenti, divulgando tutto ciò che non è riservato. Al momento non ho il tempo di riflettere sull'effetto che tutto questo ha su di me. Magari lo farò in seguito.

**Durante le crisi non si può lavorare con orari fissi. Quante ore lavora in media?**

È davvero sicura di volerlo sapere? (ride). Diciamo che 16 ore al giorno per sette giorni la settimana sono state il mio orario di lavoro standard per molto tempo e ancora oggi non sono infrequenti.

**Come fa a ricaricare le batterie in momenti così burrascosi?**

Alla fine dell'anno scorso abbiamo cominciato ad esempio a nominare dei vice per tutti i collaboratori che ricoprono ruoli direttivi nella gestione della pandemia. Questo ha permesso loro di prendersi almeno una vacanza. Ma bisogna concedersi qualche pausa anche durante il lavoro. I miei momenti di quiete sono ad esempio le passeggiate con il mio cane. Oppure mi piace rilassarmi con una buona cena.

**Coronavirus a parte, di quali altri temi della sanità intende occuparsi?**

Di sicuro voglio concentrarmi sulla strategia 2030 per la politica sanitaria che il Consiglio federale ha varato nel dicembre 2019. Un aspetto importante è la digitalizzazione, che ha subito una forte accelerazione durante la pandemia. Cose di cui prima si parlava soltanto, sono state tradotte in pratica in pochissimo tempo. Ma rimane ancora molto da fare. A me sta a cuore la prevenzione e vorrei che fosse potenziata.

Qui assume un ruolo importante la legge sui prodotti del tabacco che dovrebbe entrare in vigore tra due anni. La strategia è volta anche a garantire la parità di accesso al sistema sanitario per tutti, a prescindere dalla provenienza, dalla lingua e dallo status socio-economico.

**Ma l'accesso non è garantito già oggi?**

No, purtroppo non è così. Anche in Svizzera i ricchi vivono più a lungo dei poveri. Inoltre le persone dei ceti sociali più bassi sono in genere più esposte alle malattie. La pandemia ha dimostrato ad esempio che le fasce più povere della popolazione si sottopongono meno ai tamponi e si vaccinano di meno. Occorre quindi abbassare la soglia di accesso alle nostre offerte, dobbiamo rivolgerci in maniera più mirata alle persone e avviare un dialogo con loro. Inoltre bisogna motivare questi gruppi sociali ad abbracciare uno stile di vita più equilibrato, secondo la logica del «make the healthier choices the easier choices». A tal fine è importante ad esempio che ali-

menti sani siano raggiungibili ed economicamente accessibili a tutti.

**Lei è molto interessata anche al legame tra medicina veterinaria e medicina umana. Perché attribuisce tanta importanza a questo approccio «one health»?**

È risaputo da tempo che la salute umana deve essere considerata all'interno di un contesto più ampio. Questo significa che bisogna prendere in considerazione anche la salute animale e la salute dell'ambiente. La pandemia da coronavirus sembrerà forse un esempio estremo, ma ha riportato l'attenzione sull'approccio «one health». Se riconosciamo che la maggior parte delle nuove malattie infettive degli ultimi anni è stata trasmessa all'uomo partendo dagli allevamenti di animali da reddito, dobbiamo prendere coscienza del fatto che allevare e consumare degli animali malati ha ripercussioni sulla nostra salute. Parimenti anche l'inquinamento atmosferico ci fa ammalare. Le polveri sottili sono un fattore decisivo nell'insorgenza delle malattie cardiocircolatorie. È chiaro dunque che non esistono alternative a una collaborazione interdisciplinare tra medicina umana, medicina veterinaria e scienze ambientali.

**«Negli ultimi anni la maggior parte delle nuove malattie infettive è stata trasmessa all'uomo partendo dagli allevamenti di animali da reddito.»**

Anne Lévy



Originaria di Berna, Anne Lévy si è trasferita a Basilea quando aveva 16 anni. Dal 2020 è diventata la Direttrice dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP).

**Cosa sta facendo concretamente l'UFSP in questo ambito?**

In questo ambito è importante la strategia contro le resistenze agli antibiotici. Gli antibiotici svolgono un ruolo cruciale nei trattamenti di diverse malattie, ma il ricorso frequente a questi medicinali accelera la diffusione di batteri resistenti. Per contrastare questa tendenza in maniera coordinata a livello di medicina animale, umana e dell'ambiente, stiamo lavorando in stretta collaborazione con l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria e con gli Uffici federali per l'ambiente e per l'agricoltura. Insieme vogliamo far conoscere meglio l'approccio «one health» alla popolazione.

**Lei sente molto le questioni sociali. Ad esempio si esprime pubblicamente a favore di una maggiore rappresentanza femminile nelle posizioni di potere. Non si considera un modello per molte donne?**

(Ride) Certo, sarebbe bello essere un modello, ma non solo per le donne, anche per gli uomini. Solo in questo modo tutti potranno capire che non esistono lavori tipicamente maschili o femminili. Ad esempio non sta scritto da nessuna parte che debbano essere solo le donne a fare i salti mortali per conciliare la carriera con la famiglia. Allo stesso tempo rimango sconcertata da alcuni giovani istruiti, quando

affermano che prolungare l'home office sarebbe utile alle mamme. E perché non dovrebbe esserlo anche per i papà? Su tali questioni dobbiamo mettere a nudo lo stato delle cose, altrimenti non riusciremo ad avanzare di mezzo passo. È interessante tra l'altro che domande di questo tenore vengano poste a me in quanto donna e mai a uomini che rivestono posizioni simili alla mia. L'obiettivo sarebbe più vicino, se anche loro facessero sentire la propria voce.

**Concludiamo l'intervista con una domanda più frivola: si è già ambientata a Berna?**

Francamente, no. Non ne ho avuto davvero il tempo. Ma spero di porvi rimedio a breve.

**Intervista: Guvengul Koz**

**Foto: Tim Loosli**

**Nota**

Le opinioni espresse dalle persone intervistate nella rubrica «L'opinione di...» non riflettono necessariamente il punto di vista della EGK-Cassa della salute.

I superfood sono davvero sulla bocca di tutti perché questi alimenti sono straordinariamente ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti. Molti di essi arrivano però non di rado da lontano. Ma anche la frutta e verdura di stagione a chilometro zero ci può offrire sostanze preziose.



# Il cavolfiore

Il cavolfiore ha diverse qualità: è facilmente digeribile, ricco di sostanze nutritive e assolutamente versatile in cucina. Cosa si può chiedere di più a un ortaggio?



È passata l'epoca in cui il cavolfiore figurava come scialbo e pallido contorno sul piatto. Negli ultimi anni questa verdura ha vissuto

un vero e proprio revival culinario, per ottimi motivi: gratinato con formaggio, accompagnato da noci tostate o presentato come vellutata nei mesi freddi, la sua versatilità in cucina oggi non conosce più limiti.

Il cavolfiore non si accontenta di allietarvi il palato e di allettarvi con le sue eleganti infiorescenze. Straordinariamente povero di calorie, fornisce anche importanti vitamine e minerali. Il contenuto di vitamina C è particolarmente elevato. A differenza di altri tipi di cavolo capaci di indurre gonfiori, il cavolfiore risulta essere particolarmente digeribile.



L'antenato del moderno cavolfiore proveniva dall'Asia minore. Dal XVI secolo questa pianta è coltivata in tutta Europa, Svizzera inclusa. A livello nazionale ne sono state prodotte nel 2018 oltre 7000 tonnellate.

## Tabella nutrizionale

Valori nutrizionali  
per 100 g (a crudo)

### Valore energetico

16 kcal  
110 kJ

### Valori nutrizionali principali

Proteine	2.4 g
Grassi	0.3 g
Acqua	91.9 g
Carboidrati	2.3 g

### Minerali

Potassio	320 mg
Sodio	14 mg
Calcio	20 mg
Fosforo	48 mg
Magnesio	15 mg

### Vitamine

Beta carotene	2 µg
Folato	83 µg
C	59.9 mg
E	0.2 mg

Fonte:  
[www.naehrwertdaten.ch/it/](http://www.naehrwertdaten.ch/it/)