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

attualità
la rivista per
la clientela SWICA
N.1–2024

Generici e biosimilari: efficaci e più economici

Pagina 4

«È ora di smettere di combattere contro me stessa»

Pagina 10

Umorismo, musica e contatti sociali

Il doping naturale per il nostro cervello

Come raggiungere SWICA
Scegliete il canale, siamo a vostra disposizione.

Chiedete una consulenza personale
in una delle nostre 50 sedi:
swica.ch/sedi

Contattateci telefonicamente 24 ore su 24
santé24 – per una consulenza di telemedicina in Svizzera e all'estero
Telefono: +41 44 404 86 86

Servizio clientela 7×24 – per domande e comunicazioni al nostro servizio clientela, numero di telefono gratuito 0800 80 90 80 o numero di telefono dell'agenzia indicato sulla vostra tessera d'assicurazione

Comunicate con noi tramite il portale per la clientela
Cliccate sulla funzione di comunicazione nel portale per la clientela mySWICA:
myswica.ch

Altre possibilità per contattarci
swica.ch/contatto

News attuali di SWICA
swica.ch/news

Impressum
attualità – la rivista per la clientela SWICA.
Appare quattro volte all'anno
Editrice: SWICA Organizzazione sanitaria, Römerstrasse 38, 8401 Winterthur
Redazione e traduzione: SWICA
Concetto e impostazione: Hej AG, Zurigo
Fotografie/illustrazioni: Studio Attila Janes, Fabian Hugo, Getty Images
Lingue: tedesco, francese e italiano
Tiratura: 425 000 copie
Correttorato e stampa: Stämpfli Kommunikation SA, Berna

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C016087
FSC www.fsc.org

Swiss Made: la rivista è prodotta in Svizzera.

Editoriale

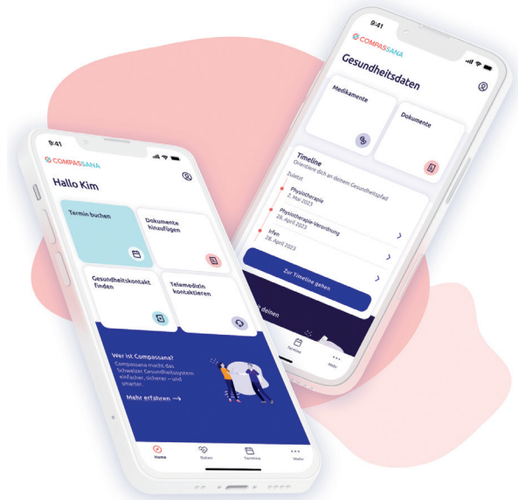
Allenamento per il cervello

In Svizzera e nel Liechtenstein possiamo ritenerci fortunati: la nostra aspettativa di vita è in continuo aumento, così come il numero di anni che si possono trascorrere attivamente e in forma dopo l'età di pensionamento. Questa evoluzione positiva non è casuale: il merito è di un sistema sanitario di qualità eccellente unito a un'alimentazione sana e a un allenamento regolare. In quest'ultimo caso non si tratta solo di andare in palestra o a correre. Il nostro benessere, infatti, dipende in misura essenziale anche dalle nostre prestazioni cognitive. Sapevate che il cervello si può allenare come un muscolo? Certo, non con i pesi o il tapis roulant, ma ad esempio cimentandosi regolarmente con sfide ludiche e divertenti. Ci sono tante cose che possiamo fare per mantenere il cervello sano ed efficiente fino a tarda età. Scoprite di più in questo numero di «attualità».

Vi auguro una lettura piacevole e ricca di spunti interessanti.

Dr. Reto Dahinden
CEO

News



COMPASSANA

Chi usa l'app può vincere TytoHome

L'app Compassana aiuta ad avere sotto controllo la propria salute, dall'archiviazione dei documenti alle prescrizioni mediche fino alla prenotazione online degli appuntamenti. Chi scarica l'app e si registra con il proprio account SWICA entro il 31 marzo 2024 può partecipare all'estrazione di 200 dispositivi di telemedicina TytoHome. Per scoprire di più e scaricare l'app gratuita: **swica.ch/compassana**

Passare ora alla versione online:
swica.ch/iscrizione-attualita

Le novità sono disponibili su
swica.ch/news

CURE INTEGRATE

L'impegno di SWICA per un sistema sanitario sostenibile

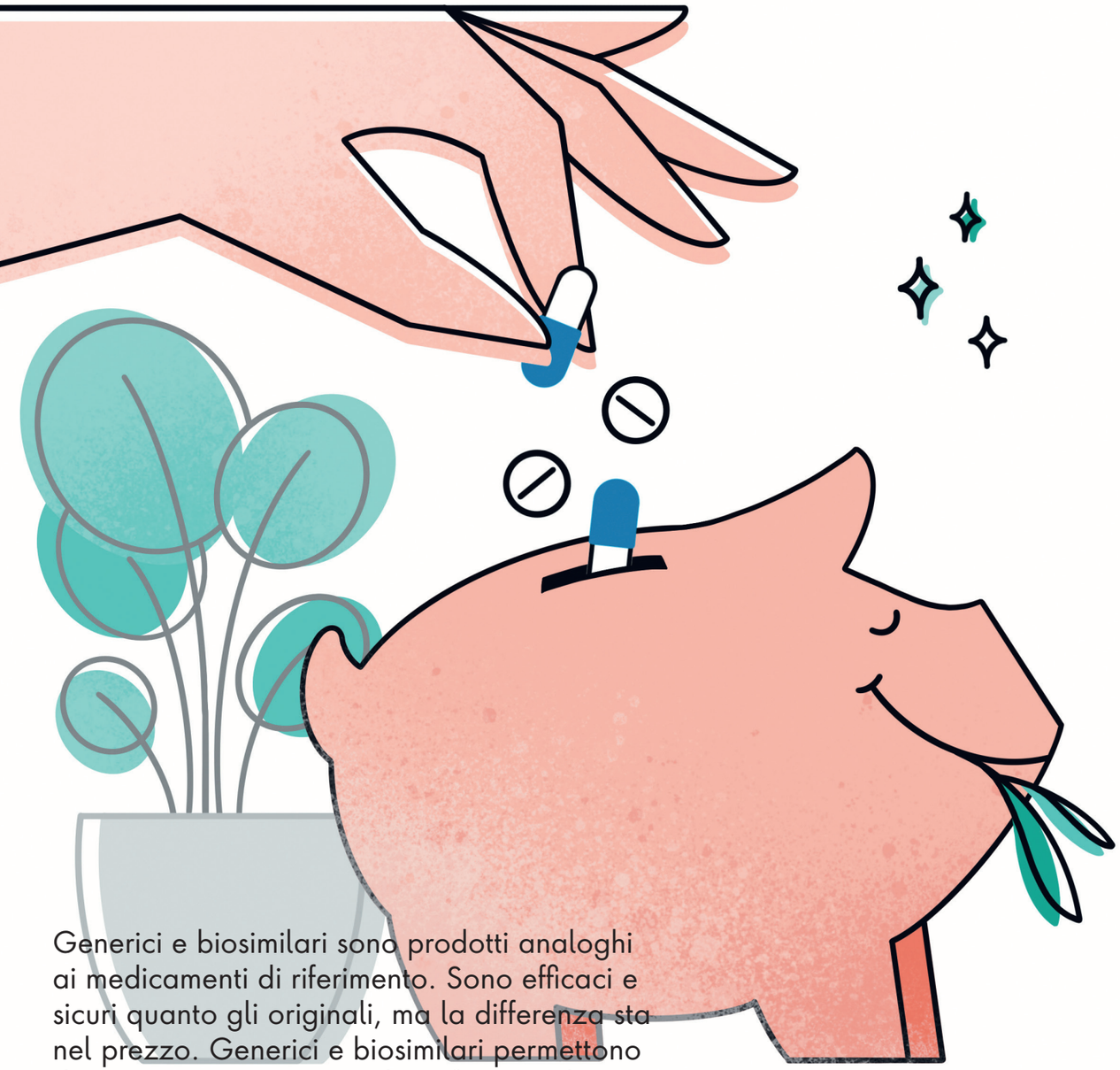
Al Forum svizzero per la sostenibilità del sistema sanitario, la ricerca sui servizi sanitari di SWICA ha presentato un progetto lungimirante che ha rilevato la quantità di CO2 causata da ricoveri in ospedale che si sarebbero potuti evitare. Il dato tocca punte di 13 000 tonnellate. Per salvaguardare l'ambiente, SWICA si impegna con costanza per le cure integrate e un sistema sanitario sostenibile.
revmed.ch/durabilite

SWICA

Budget per la pubblicità invariato dal 2021

Nel dibattito pubblico spesso si sente dire che gli aumenti dei costi del sistema sanitario e i conseguenti rialzi dei premi sono dovuti alle spese pubblicitarie sostenute dalle assicurazioni malattie. Nel nostro caso non è vero: il budget di SWICA destinato alla pubblicità è invariato dal 2021 e non verrà incrementato neppure nel 2024.

Generici e biosimilari: efficaci e più economici



Generici e biosimilari sono prodotti analoghi ai medicamenti di riferimento. Sono efficaci e sicuri quanto gli originali, ma la differenza sta nel prezzo. Generici e biosimilari permettono di risparmiare sui costi, a beneficio sia dei pazienti che dell'intero sistema sanitario.

Domande sui medicamenti? Il servizio medicamenti di SWICA fornisce informazioni complete:
swica.ch/medicamenti

Testo: Dominik Chiavi
Illustrazione: Sandra Staub

I costi nel sistema sanitario non fanno che aumentare. Analizzando i dati relativi alle persone con un'assicurazione di base tra il 2018 e il 2022, SWICA ha rilevato un incremento dei costi sanitari pari al 12,8 per cento. Convertito in franchi, significa che SWICA nel 2022 ha speso 32.50 franchi in più al mese per ogni persona assicurata rispetto al 2018. Il motivo è dovuto principalmente ai costi dei medicamenti.

Generici e biosimilari offrono un grande potenziale di risparmio, così, nell'autunno 2023, il Consiglio federale ha deciso di promuoverne l'utilizzo. Da un lato al 1° gennaio 2024 è stato adattato il prezzo di alcuni generici e biosimilari e, dall'altro, è stata aumentata l'aliquota percentuale applicata all'acquisto di preparati originali costosi. Il potenziale di risparmio di queste misure è stimato intorno a 250 milioni di franchi all'anno.

Prodotti analoghi ma diversi fra loro
Generici e biosimilari sono considerati entrambi prodotti analoghi ai medicamenti di riferimento, ma sono molto diversi fra loro, proprio come i medicamenti classici e i medicamenti biologici. I medicamenti classici sono prodotti mediante reazioni chimiche. Una volta scaduto il brevetto, è possibile fabbricare generici che contengono lo stesso principio attivo del preparato originale in pari quantità e dosaggio e presentano la medesima efficacia, comprovata dal fatto che il medicamento viene assorbito e distribuito nel corpo allo stesso modo.

I biologici sono medicamenti prodotti da cellule viventi geneticamente modificate. Rispetto ai medicamenti tradizionali sono molecole enormi e altamente complesse, e il loro processo di fabbricazione è altrettanto complesso e costoso. I biosimilari non sono copie a basso costo dei medicamenti di riferimento: sono più economici perché il loro sviluppo si basa sulle conoscenze scientifiche acquisite in precedenza con il preparato originale biologico. A causa del complesso processo di fabbricazione, la struttura del biosimilare può variare minimamente rispetto a quella del preparato di riferimento, ma l'efficacia deve essere identica e comprovata. Per ottenere l'omologazione di un biosimilare, occorre presentare prove molto più ampie rispetto a quelle necessarie per un generico. Swissmedic stabilisce requisiti elevati in termini di qualità, sicurezza ed efficacia.

Passaggio ai generici e ai biosimilari
Come avviene il passaggio a medicamenti più economici? Salvo rare eccezioni, si può passare senza problemi da un preparato originale a un generico. L'ideale è chiedere direttamente al medico o in farmacia se per il trattamento proposto è disponibile anche un generico idoneo.

A differenza di quanto avviene all'estero, in Svizzera si ricorre piuttosto di rado ai biosimilari. Secondo il Consiglio federale bisogna invertire la rotta, poiché l'esperienza dimostra che i biosimilari e i relativi preparati di riferimento sono intercambiabili. I biologici, tuttavia, sono più complessi da utilizzare, per cui non è consigliabile passare da una terapia ben impostata a un preparato diverso e più economico senza aver consultato un medico specialista. Tuttavia, può valere la pena passare ai biosimilari. La situazione di concorrenza spinge verso prezzi più bassi e facilita l'accesso generalizzato ai medicamenti biologici.

Partecipazione ai costi per i medicamenti

L'aliquota percentuale per i medicamenti ammonta di norma al 10 per cento dei costi che superano la franchigia annua. Se un medicamento originale risulta troppo costoso rispetto a un generico o a un biosimilare con lo stesso principio attivo, si applica un'aliquota percentuale più alta, che d'ora in avanti sarà del 40 per cento (prima: 20 per cento).

Umorismo, musica e contatti sociali: il doping naturale per il nostro cervello

La quota di anziani sul totale della popolazione svizzera è in aumento. Secondo le stime della Confederazione, le persone nate nel 2017, dopo aver raggiunto i 65 anni, potranno contare su una durata di vita rimanente di 28-30 anni. Evelyn Mauch, neurologa e medico senior di santé24, spiega perché le capacità cognitive sono determinanti per una vecchiaia in buona salute e come contrastare il progressivo declino delle prestazioni mentali.

Testo: Daniela Gerber

Il cervello umano riceve costantemente segnali dall'ambiente esterno, elabora le esperienze e permette di pensare e provare sensazioni. Tutto ciò è frutto di un'interazione complessa di molteplici competenze mentali. Con l'andare del tempo, però, il cervello invecchia insieme al resto del corpo: i neuroni (cellule nervose) funzionano più lentamente, riducendo le prestazioni cognitive come la memoria, le percezioni sensoriali, il linguaggio, l'udito e la velocità di elaborazione delle informazioni. Fattori sfavorevoli come la sedentarietà, il fumo, la mancanza di contatti sociali, nonché l'ipertensione e il diabete possono compromettere ulteriormente le prestazioni cerebrali.

La buona notizia è che possiamo fare molto per tenere la mente allenata. «Uno stile di vita sano e attivo contribuisce per oltre il 60 per cento alla salute del cervello», spiega la neurologa Evelyn Mauch. E prosegue: «Le abitudini sane riducono il rischio di demenza fino al 43 per cento.» Anche l'alimentazione è importante per sostenere le prestazioni cerebrali. È consigliabile seguire una dieta povera di zuccheri e ricca di verdura, bacche, proteine e cibi poco o per nulla lavorati che contengono acidi grassi omega-3.

Di cosa ha bisogno il cervello per restare in salute a lungo?
«Le ricerche dimostrano che fino a tarda età si formano nuove cellule nervose», spiega Mauch. Proprio come il corpo, che si mantiene in forma con lo sport, anche il cervello si può allenare. E la neurologa aggiunge: «Per rimanere efficiente, il nostro cervello ha bisogno di cimentarsi regolarmente in sfide ludiche e stimolanti, ad esempio nuovi compiti sul lavoro o un impegno sociale. Più le attività sono piacevoli e leggere, più vengono attivate diverse regioni cerebrali. Così si formano sempre nuovi collegamenti tra le cellule nervose, le cosiddette sinapsi». Inoltre, chi affronta la vita con curiosità e interesse, senza perdere il senso dell'umorismo nonostante l'incertezza della situazione globale e i problemi personali, e coltiva relazioni il più possibile intergenerazionali rafforza il cervello e migliora il benessere a lungo nel tempo.

La musica rallenta l'invecchiamento del cervello e fa bene allo spirito
«Non è mai troppo tardi per imparare a suonare uno strumento», sottolinea Mauch. «Oltre a ridurre lo stress, suonare attiva contemporaneamente diverse aree del cervello. L'allenamento musicale favorisce la capacità di concentrazione e di risoluzione dei problemi, rafforza la memoria e fa stare bene», aggiunge la neurologa. E se dopo un po' di tempo ed esercizio si vedono i primi risultati, ne beneficia anche la psiche. Lo stesso vale per la danza: muoversi a ritmo di musica allena il sistema cardiocircolatorio e in più migliora l'equilibrio dinamico e l'orientamento nello spazio. Le numerose sequenze di passi e giri richiedono la massima attenzione e stimolano il cervello su vari livelli. «Secondo diversi studi, suonare, danzare o cantare con altre persone promuove anche il senso di appartenenza e il benessere», afferma il medico di santé24.

La prevenzione nella terza età

SWICA è un partner della salute affidabile e sostiene uno stile di vita attivo con diverse offerte di prevenzione e generosi contributi per la promozione della salute.

Lo stile di vita è la chiave per un cervello in salute nella terza età

«Dalla ricerca sappiamo che il pensionamento può essere un fattore di rischio per la demenza.»

Dr. Barbara Studer
Iniziatrice, cofondatrice e CEO di Hirncoach AG

Due domande a

Le ricerche dimostrano che la salute del cervello dipende fino a due terzi da noi. Cos'ha di particolare il training «Fit im Alter» (In forma nella terza età)? In cosa consiste e quanto tempo richiede? Con uno stile di vita sano e attivo possiamo fare molto per promuovere la salute del nostro cervello. Il training che proponiamo trasmette le conoscenze tratte dalla ricerca sul cervello: nel nostro programma illustriamo i fattori di protezione e diamo spunti per integrare attivamente i nostri consigli nella vita quotidiana. Inoltre, il programma contiene esercizi impegnativi per stimolare in modo divertente le capacità cognitive e brevi video su temi come l'alimentazione sana. Per ottenere risultati concreti, l'ideale è ritagliarsi circa dieci minuti per due-tre volte alla settimana da dedicare ai vari esercizi che aiutano a rafforzare la memoria.

In che modo il programma «Fit im Alter» influisce sul rischio di demenza? Negli ultimi anni la ricerca ha individuato i fattori di rischio che predispongono alla demenza. Dalle cosiddette metanalisi (analisi combinate) è emerso che uno stile di vita sano permette di ridurre il rischio di demenza di circa il 40 per cento. Questi dati sono incoraggianti. È chiaro che l'invecchiamento del cervello non si può arrestare, ma si può rallentare. Oggi esistono misure che possono contribuire a supportare e mantenere le funzioni cerebrali in tarda età. Con i suoi consigli ed esercizi mirati, il programma «Fit im Alter» permette di rafforzare e proteggere costantemente il cervello, creando una «riserva cognitiva» che aiuta il cervello a lavorare bene e a garantire prestazioni efficienti nonostante il declino fisiologico dovuto all'età.

SWICA sostiene il programma Hirncoach

Nell'ambito delle prestazioni di prevenzione, SWICA partecipa ai costi del programma Hirncoach con le seguenti assicurazioni complementari: COMPLETA PRAEVENTA: 50 per cento fino a 300.–franchi per anno civile; OPTIMA: 90 per cento dei costi rimanenti fino a 300.– franchi per anno civile.

Hirncoach AG è uno spin off dell'Università di Berna formato da un team interdisciplinare di esperte ed esperti della salute del cervello. L'obiettivo della piattaforma digitale della salute è mantenere e accrescere le prestazioni e la salute del cervello fino a tarda età con training basati su metodi scientifici.

Versione integrale dell'intervista nella versione online

Come ogni anno, torna la stanchezza primaverile

Tra poche settimane le temperature riprenderanno a salire, la natura fiorirà rigogliosa e le giornate diventeranno più lunghe. In primavera si potrebbero fare molte cose, se non fosse per la stanchezza tipica di questo periodo. Tra metà marzo e metà aprile si avverte un calo di energia e motivazione. Secondo Promozione Salute Svizzera, ogni anno la stanchezza primaverile colpisce circa il 50 per cento della popolazione svizzera. Le cause sono diverse e perlopiù fisiologiche: le oscillazioni di temperatura e il passaggio all'ora legale alterano l'equilibrio del corpo. Promozione Salute Svizzera spiega come reagire. Nel consiglio per la salute di SWICA abbiamo raccolto i suoi suggerimenti: **swica.ch/stanchezza-primaverile**

Disconnettersi ogni tanto

Il primo sguardo al mattino e l'ultimo alla sera va spesso allo smartphone. Alla lunga, però, la reperibilità costante può diventare logorante. Da un sondaggio di Tamedia è emerso che gli under 30 trascorrono 30 ore alla settimana al cellulare, ossia due giorni completi (escluse le ore di sonno). In questo caso può aiutare il digital detox, ossia rinunciare consapevolmente al telefono per un certo tempo. Oltre a staccarsi «tout court», c'è anche la possibilità di modificare gradualmente le proprie abitudini, ad esempio impostare lo smartphone in modalità aereo 90 minuti prima di coricarsi o attivare di tanto in tanto la modalità in bianco e nero. Il consiglio per la salute di SWICA propone alcuni suggerimenti per controllare meglio l'uso del cellulare: **swica.ch/digital-detox**

Fitness e resistenza: come allenarsi in sicurezza

Anche voi avete rinnovato l'abbonamento in palestra e acquistato le scarpe da corsa, in linea con i buoni propositi per il nuovo anno? Chi è in forma si sente bene a livello fisico e mentale ed è più efficiente. Onde evitare rischi, è bene seguire alcuni consigli di sicurezza. In palestra come sulla pista finlandese, prima di tutto bisogna fare riscaldamento. Durante l'allenamento della forza è importante seguire le indicazioni del trainer. E non esagerare: mai sollevare pesi eccessivi o iniziare l'allenamento di corsa con una maratona. Sul sito dell'Ufficio prevenzione infortuni (upi) è possibile trovare consigli di sicurezza per quasi tutte le discipline sportive: **bfu.ch/it/sport-e-movimento**

Nella versione online trovate ulteriori informazioni: **swica.ch/rivista/temi**

«È ora di smettere di combattere contro me stessa»

Nadine Koubaa convive da dodici anni con un timoma, un tumore del timo che si diffonde nella zona del diaframma creando nuove metastasi ogni due anni circa. Anche senza un polmone, Nadine continua a coltivare la sua passione per il canto.

Testo: Alexandra Sasidharan-Scherrer
Foto: Fabian Hugo

I disturbi e il senso di oppressione al petto non le davano tregua. Dopo una serie di visite mediche, ad agosto 2012 Nadine Koubaa ha ricevuto la diagnosi di un timoma. Le è stata asportata una parte del polmone destro e la zona in questione è stata trattata con radioterapia. Poi Nadine ha ripreso una vita abbastanza regolare, ma durante una visita di controllo sono state riscontrate delle metastasi nella cavità pleurica, lo spazio compreso tra il polmone e la parete toracica. Nadine è stata trattata prima con la chemioterapia endovenosa e poi con quella intraoperatoria, durante l'intervento. La parte rimanente del polmone destro è stata asportata completamente ed è stata impiantata una protesi al diaframma. Ora Nadine va più facilmente in affanno, ma riesce a gestire il problema nella quotidianità. Le metastasi si ripresentano periodicamente e hanno richiesto una radioterapia alla colonna vertebrale e l'asportazione parziale di alcune costole. Poi l'anno scorso si sono diffuse al fegato. «Quando è accaduto, erano ormai diversi anni che cercavo di scoprire la causa della mia continua malattia. A un certo punto mi sono resa conto che per risolvere il problema dovevo capirne l'origine», afferma Nadine.

Un balsamo per l'anima

Dopo il primo intervento Nadine non poteva cantare, perché il suo corpo aveva bisogno di un lungo periodo di riposo. Poi, con l'SMS del musicista bernese Peter Blatter, alias «Knopf», la sua vita ha ripreso slancio. L'esibizione insieme al Mühle Hunziken nel 2021 è solo uno dei tanti eventi musicali che si sono susseguiti. Nadine ha trovato nel canto un balsamo per l'anima e oggi i testi del suo partner artistico toccano le sue corde più profonde. «I brani risalgono a 20 anni fa, ma il coinvolgimento che provo adesso è di tutt'altro genere rispetto ad allora», confessa. Quando Nadine ripensa alla sua vita, si sente molto grata. Nel suo percorso ha imparato che è importante dire di no, stabilire dei confini e amare se stessa, per non dover sempre cercare il riconoscimento degli altri.

Dare spazio alle emozioni

Oggi Nadine non è più disposta a fingere per gli altri, vuole dare spazio alle sue emozioni. Vede la malattia come un campanello d'allarme, «perché ha colpito l'organo che mi permette di fare ciò che amo». Più che un nemico, per lei il timoma è una specie di «alleato», pronto a ricordarle che non ha ancora superato tutti i suoi turbamenti interiori. Di questo parla molto apertamente sul suo canale Instagram e nei suoi articoli del blog, per dare coraggio e orientamento a chi vive una situazione simile alla sua. È felice che SWICA l'abbia accompagnata in questi momenti difficili e che il personale si sia prodigato per fornirle una garanzia di assunzione dei costi o per chiarire conteggi anomali. «SWICA ha sempre svolto un lavoro eccellente. Potevo telefonare in ogni momento, e questo mi ha dato tranquillità.» Nadine è profondamente grata per tanti motivi e finché vivrà cercherà di scoprire cosa vuole comunicarle la sua malattia. Per troppo tempo ha combattuto contro se stessa e ora è giunto il momento di smettere.

Momenti di piacere a Rheinfelden

Termine ultimo per la partecipazione
9.3.2024

L'Hotel Schützen Rheinfelden sorge tra il Reno e il «castello» più amato della Svizzera, il birrificio Feldschlösschen, in una posizione strategica a pochi chilometri da Basilea. La struttura, che dispone di 26 camere, propone numerose offerte culturali e per il wellness. L'ideale per rilassarsi comodamente, viziare il palato e trascorrere una notte da sogno.

Partecipare e vincere

Il buono per due persone comprende:
- un pernottamento in camera doppia Plus
- ricca colazione
- menu a sorpresa di 3 portate
- ingresso alla piscina d'acqua salata

Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso. Inviate un'e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell'oggetto «Schützen» all'indirizzo concorso-attualita@swica.ch oppure spedite una cartolina postale a: Redazione attualità, SWICA Organizzazione sanitaria, Römerstrasse 38, 8401 Winterthur. Le vincitrici e i vincitori saranno informate/i per iscritto, per posta o via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza.

Quando si fa buio...

... è tempo di rischiarare la nostra anima, anche con la musica. Le lettrici e i lettori di attualità svelano le loro canzoni preferite per la stagione buia.

Quando ascolto «Tre nocciole per Cenerentola» di Karel Svoboda vedo lo scintillio della neve e sento il profumo delle spezie dei mercatini di Natale.
Ruth Reber, Binz

Per me, «Hippie-Bus» di Dodo è meglio della vitamina D. Una canzone positiva con sonorità reggae, che mi fa vivere l'estate anche d'inverno.
Sebastian Schwarze, Riehen

Quando sono infreddolita dopo aver costruito un pupazzo di neve, mi riscaldo davanti al camino ascoltando «Snowman» di Sia.
Mélanie Bon, Vevey

«La Moldava» di Smetana mi accompagna durante l'inverno, riportando alla mente piacevoli ricordi della mia infanzia.
Benedikt Freund, Zurigo

«Everybody hurts» dei R.E.M è un brano che mi incoraggia ad andare avanti anche nei giorni più «bui», quando le difficoltà sembrano insormontabili.
Javier D. Fernández García, Lugano

QUANDO ARRIVA LA PRIMAVERA... e i pollini volano nell'aria, ecco che ricompare il raffreddore da fieno. Avete un consiglio o un rimedio efficace per evitare di ritrovarvi con il naso che cola e gli occhi arrossati? Inviate un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo ad attualita@swica.ch.

SWICA premierà con 100 franchi ciascun consiglio selezionato. Il termine ultimo per la partecipazione è il 9 marzo 2024. Le vincitrici e i vincitori saranno informate/i per iscritto, per posta o via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza.

Telemedicina: santé24 aiuta chi ha problemi cutanei

In caso di problemi cutanei acuti, santé24 aiuta a chiarire di cosa si tratta e a trovare una terapia adeguata. Inoltre, il servizio di telemedicina offre alle persone con malattie dermatologiche croniche una consulenza gratuita da parte di una dermatologa o di un dermatologo.

La pelle è l'organo più esteso di tutto il corpo umano e svolge una funzione di protezione. «In caso di problemi come rossori, pustole, vesciche, infiammazioni, noduli o squame, un consulto di telemedicina è l'ideale per fare una prima valutazione», spiega Lars Koschorreck, dermatologo di santé24. «A tal fine ci occorrono foto di buona qualità, scattate dalla giusta angolazione, e indicazioni precise da parte della o del paziente». L'app BENECURA permette alle persone assicurate con SWICA di scattare foto delle parti cutanee colpite. Fornisce istruzioni dettagliate per acquisire immagini ottimali da tre diverse angolazioni e consente di trasmetterle a santé24 mediante una connessione sicura. Così, in molti casi, i medici del servizio di telemedicina possono proporre una terapia.

Consulenza dermatologica in caso di problemi cutanei cronici

In caso di malattie dermatologiche croniche come psoriasi, dermatite, acne oppure di allergie, santé24 offre inoltre una consulenza gratuita di telemedicina da parte di una dermatologa o di un dermatologo. «Le malattie cutanee croniche in genere non sono curabili e le persone colpite devono adottare precauzioni specifiche per evitare recidive. Ci possono essere variazioni a seconda della stagione, dell'età o della situazione personale», spiega Koschorreck. «Cerchiamo di consigliare terapie utili che possano aiutare le e i pazienti a gestire correttamente la malattia».

Per richiedere una consulenza si utilizza sempre l'app BENECURA: occorre compilare un questionario e trasmetterlo mediante l'app unitamente alle foto delle parti cutanee colpite. Così il medico può prepararsi in modo ottimale alla consulenza.

〉 Richiesta su **www.swica.ch/dermatologia**

Come si possono risparmiare i costi nel settore sanitario?

L'aumento dei costi sanitari è un vero e proprio grattacapo. Secondo il barometro svizzero delle preoccupazioni, i premi delle casse malati sono in cima alla lista: per il 2024 sono aumentati dell'8,7 per cento in media. Quali misure permetterebbero di ridurre i costi nel settore sanitario e quindi i premi? Due opinioni.

«Con la sua alta qualità e la sua accessibilità, il sistema sanitario svizzero è la spina dorsale dell'elevata qualità di vita e dell'ottima performance economica del Paese. Analizzando la spesa sanitaria in rapporto al PIL, si nota che i costi sono in linea con la media dell'Europa centrale, quindi non c'è un problema di costi e, se ci fosse, dovremmo discutere il finanziamento. In futuro, la crescita e l'invecchiamento della popolazione si tradurranno in un maggiore fabbisogno di assistenza medica, cui si contrapporrà la carenza di personale qualificato. Esiste il rischio di un calo delle prestazioni e della qualità. L'attenzione non dovrebbe concentrarsi sui costi, ma sulla sicurezza delle cure e sulla qualità. Ciò significa, tra l'altro, intensificare la formazione del personale infermieristico e medico. Tuttavia, l'aspetto più importante è la modifica del sistema, con la transizione verso le cure integrate di tipo ambulatoriale ospedaliero. A tal fine, le tariffe devono essere aumentate per fungere da incentivo. Il vantaggio di questa modifica del sistema è che le e i pazienti tornano a casa prima e si riprendono più rapidamente. Inoltre, questo cambio di paradigma permetterebbe di ovviare al problema della carenza di personale qualificato, ad esempio riducendo i turni di notte, e avrebbe un effetto positivo sull'andamento dei costi pur mantenendo costante la qualità».

Christian Schär
Presidente dell'Associazione degli ospedali di Zurigo (VZK)

Controllare i costi non ha senso: è un compito di pianificazione impossibile che non fa altro che aumentare la burocrazia. Quattro misure potrebbero ridurre notevolmente i premi esaminare non solo le prestazioni, ma anche le leggi e le ordinanze per verificarne i benefici e l'economicità. Dal 2000, le leggi e le ordinanze sono aumentate costantemente di 2,5 volte. La partecipazione ai costi non viene incrementata dal 2004. Un adeguamento all'andamento dei costi permetterebbe di ridurre i premi del 10 per cento. La tendenza verso l'assistenza ambulatoriale fa aumentare i premi perché le prestazioni ambulatoriali sono finanziate dai premi al 100 per cento, mentre le prestazioni stazionarie solo al 45 per cento. Per ridurre i premi è necessario compensare questo squilibrio. In generale, dall'introduzione della LAMal abbiamo osservato una transizione verso un maggiore finanziamento congiunto, dal 55 al 68 per cento dei costi. Ciò fa aumentare notevolmente il premio dell'assicurazione di base. Correggendo queste recenti tendenze, il premio dell'assicurazione di base potrebbe scendere di circa un quarto.

Fridolin Marty
Responsabile Politica sanitaria presso economiesuisse

Concorso

In palio riposo e relax all'Hotel Alpenland

Passate alla versione digitale di attualità entro il 9 marzo 2024 e provate ad aggiudicarvi un'esperienza di relax nell'idilliaca Lauenental: è in palio un pernottamento per due persone in un'ampia e soleggiata camera doppia Panorama, con colazione e libero accesso alla sauna di montagna, del valore di 325 franchi.

swica.ch/it/rivista/abbonarsi

active4life

Offerte vantaggiose per uno stile di vita sano

Le persone assicurate con SWICA possono sperimentare di più – perché beneficiano di numerose offerte in ambito di alimentazione, salute, sport e wellness. Ulteriori offerte vantaggiose su: **swica.ch/active4life**

Negozio per la danza Opéra

Opéra offre tutto ciò che serve per la danza: sia nello shop online che nel negozio fisico è disponibile un'ampia scelta di scarpe e abbigliamento per ogni stile. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 15 per cento su tutto l'assortimento.

swica.ch/opera

Medela

L'ampia gamma di prodotti Medela comprende tiralatte, biancheria intima per la maternità, prodotti per la cura del seno e molto altro per soddisfare ogni possibile esigenza delle madri che allattano. Le persone assicurate con SWICA ricevono un ribasso del 20 per cento su tutta la gamma Medela e Medela Baby.

swica.ch/medela

Holiday Inn e Bernaqua

Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 15 per cento sull'attuale tariffa giornaliera dell'Holiday Inn Bern Westside, con colazione e ingresso di tre ore al parco Bernaqua.

swica.ch/holiday