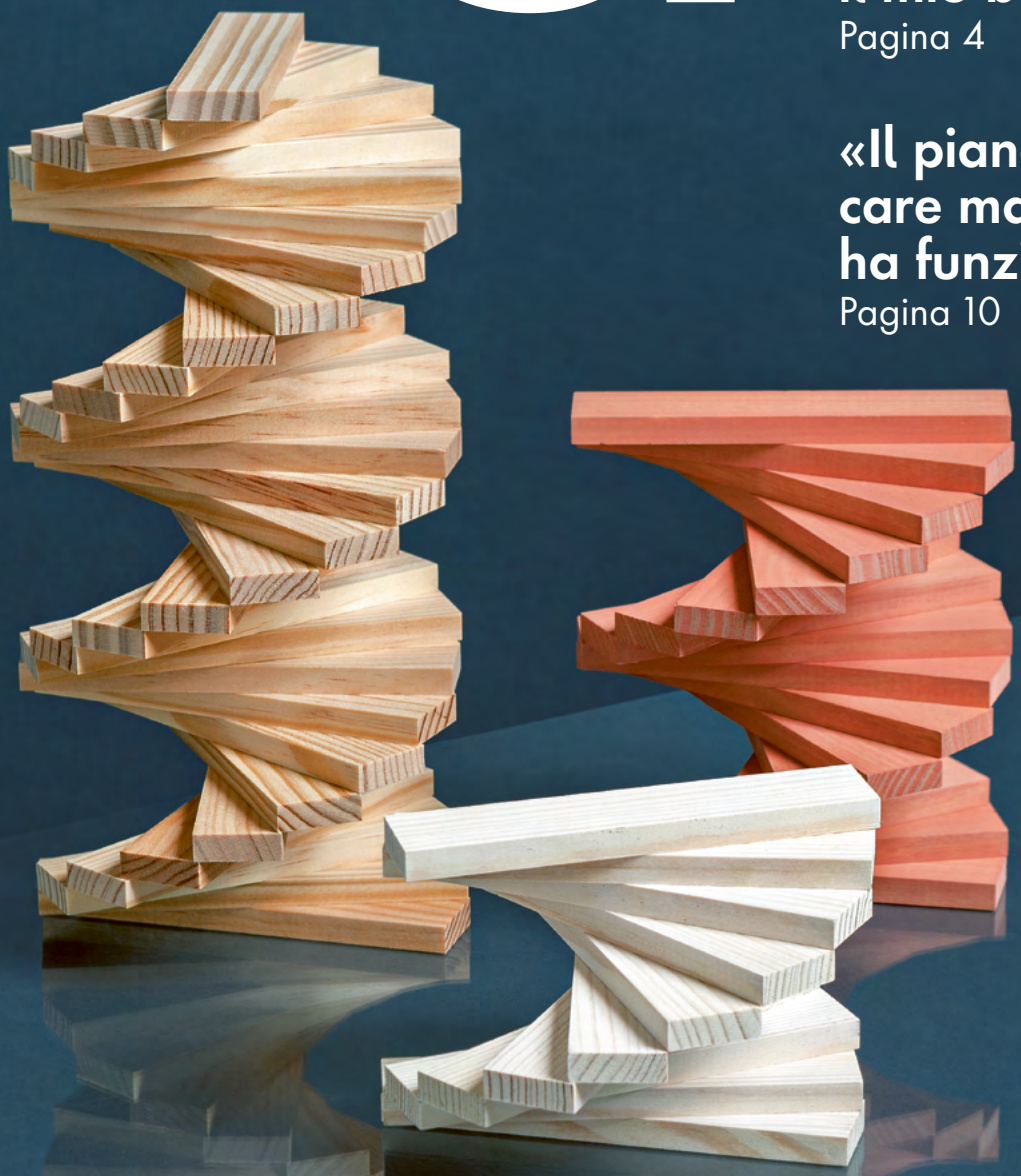
Passate ora alla versione online di attualità: **swica.ch/iscrizione-attualita**

attualità
la rivista per
i clienti SWICA
N.2–2023

Dove nascerà il mio bambino?
Pagina 4

«Il piano della care manager ha funzionato.»
Pagina 10



Le proteine
nella seconda metà della vita

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 clienti 7×24 – per domande e comunicazioni al nostro servizio clienti, 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 clienti
Cliccate sulla funzione di comunicazione nel portale clienti mySWICA:
myswica.ch

Altre possibilità per contattarci
swica.ch/contatto

News attuali di SWICA
swica.ch/news

Impressum
attualità – la rivista per i clienti 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, Daniel Ammann, Justine Klaiber, 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

Swiss Made: la rivista è prodotta in Svizzera.

Gesti che scaldano il cuore

Avete anche voi l'impressione che stiamo vivendo un periodo più buio rispetto al passato? Ora più che mai, vedere persone e organizzazioni che fanno del bene ci scalda il cuore. Basti pensare al datore di lavoro di Gregor Kern, che fa tutto il possibile affinché il suo dipendente, dopo un infarto con arresto cardiaco prolungato, possa tornare a lavorare in azienda svolgendo la sua mansione precedente. O alla «Giornata della buona azione» di sabato 6 maggio 2023, che ha visto moltissime persone in Svizzera impegnate ad aiutare gli altri. Anche le collaboratrici e i collaboratori di SWICA hanno aderito numerosi alle molteplici iniziative di volontariato in programma. Desidero ringraziare voi e tutti coloro che, il 6 maggio o in un'altra occasione, compiranno un gesto di solidarietà, è qualcosa di bello e per nulla scontato.

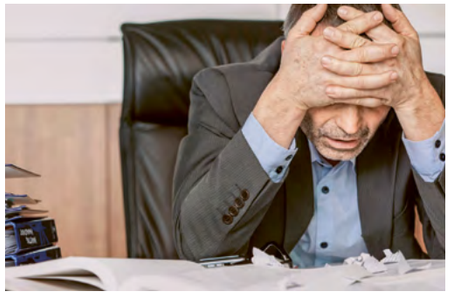
Vi auguro una piacevole lettura.

Dr. Reto Dahinden
CEO

GIORNATA DELLA BUONA AZIONE

Attività di volontariato il 6 maggio 2023

Il 6 maggio 2023, centinaia di collaboratrici e collaboratori di SWICA si sono impegnati a dare il proprio contributo durante la «Giornata della buona azione». Nelle varie sedi, ognuno ha scelto liberamente l'attività da svolgere per il bene comune. Il risultato? Un ampio ventaglio di iniziative che sono state attuate a livello locale il giorno dell'evento.



WORKMED

SWICA e WorkMed ampliano l'offerta

Le persone che hanno difficoltà sul lavoro a causa di problemi psichici vivono un malessere profondo, che peggiora progressivamente. Per garantire loro il miglior aiuto possibile, SWICA collabora già da circa cinque anni con WorkMed, centro di competenza di Psychiatrie Baselland. Da aprile 2023, SWICA sostiene WorkMed anche finanziariamente con l'obiettivo di ampliare l'offerta in tema di lavoro e salute psichica, sia a livello di contenuti che di copertura geografica.

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

Le novità sono disponibili su
swica.ch/news

PROMOZIONE DELLA SALUTE

SWICA è partner dei Campionati mondiali di arrampicata sportiva 2023

Dopo oltre 20 anni, dal 1° al 12 agosto 2023 la Svizzera tornerà a ospitare i Campionati mondiali di arrampicata sportiva. A Berna sono attesi oltre 80 000 appassionati, che nella Curlinghalle e nella PostFinance-Arena potranno assistere in diretta alle sfide nelle varie discipline dell'arrampicata e tifare per atlete e atleti da tutto il mondo. SWICA sarà presente sul posto con uno stand, in qualità di partner. Le persone assicurate presso SWICA amanti dell'arrampicata possono beneficiare di contributi per la promozione della salute. **swica.ch/promozione-dello-sport**
bern2023.org

RETROSPETTIVA ANNUALE

Rapporto di gestione 2022

L'esercizio 2022 è stato all'insegna della collaborazione con numerosi partner per superare le sfide e raggiungere gli obiettivi prefissati. Dall'inizio del 2023, 880 000 clienti hanno scelto di proseguire il rapporto assicurativo di base o di stipularne uno nuovo con SWICA. Tutte le informazioni sull'esercizio 2022 e i videomessaggi sono disponibili su **report.swica.ch**

Dove nascerà il mio bambino?

Testo: Sonja Schnitzer
Illustrazione: Justine Klaiber

In Svizzera, le donne possono scegliere se dare alla luce il proprio bambino in ospedale, in una casa per partorienti o in casa propria. In genere le future mamme vogliono partorire nella loro zona, per cui la decisione dipende spesso dall'offerta locale.

Dove darò alla luce mio figlio? È una domanda che si pongono quasi tutte le donne in attesa, dato che esistono grandi differenze tra un parto in ospedale e uno al di fuori di una clinica, ovvero in una casa per partorienti o in casa propria. Molte ritengono che partorire in ospedale sia l'opzione più sicura, poiché in caso di emergenza possono contare 24 ore su 24 sull'aiuto di medici, levatrici e personale infermieristico, pronti a offrire un'assistenza completa alla madre e al neonato anche dopo il parto. «Secondo la Federazione svizzera delle levatrici, il 98 per cento delle nascite nel nostro Paese avviene in ospedale», dichiara Lisa Bammatter, levatrice e portavoce della casa per partorienti «Geburtshaus Winterthur», che sarà inaugurata a fine estate 2023. A differenza di quanto avviene in una casa per partorienti, l'assistenza che si riceve in ospedale può essere più fredda e distaccata. Spesso le gestanti non conoscono il personale e se più donne devono partorire nello stesso momento, la situazione in reparto può diventare caotica.

Partorire in una casa per partorienti o in casa propria

Una casa per partorienti offre un'esperienza più intima. Spesso sono presenti una o due levatrici che la gestante ha già conosciuto durante il percorso di accompagnamento in gravidanza. Ancora più intimo è il parto in casa, in un ambiente del tutto familiare. Dare alla luce il proprio bambino in un luogo diverso dall'ospedale, tuttavia, è una scelta praticabile solo se la gravidanza ha un decorso normale. Non lo è invece se il nascituro è in posizione podalica oppure se la madre soffre di diabete gestazionale o aspetta dei gemelli. Al di fuori dell'ospedale, inoltre, non è possibile somministrare antidolorifici forti come l'anestesia epidurale, e così succede che una donna su cinque venga trasferita in clinica durante il parto, poiché necessita di analgesici più forti.

Qual è l'offerta locale?

Il luogo dove dare alla luce un figlio dipende in larga misura dall'offerta locale. Stando alla Comunità d'interesse delle Case Nascita della Svizzera IGGH-CH, le case per partorienti sono solo undici nella Svizzera tedesca, dieci nella Svizzera romanda e una in Ticino. In diversi casi, quindi, le strutture si trovano lontano dall'abitazione della futura madre. Inoltre, sono poche le levatrici indipendenti che offrono un percorso di accompagnamento per il parto in casa, poiché questo servizio su chiamata richiede una notevole flessibilità in termini di tempo.

Con l'inaugurazione della casa per partorienti di Winterthur, le future madri della regione avranno un'ulteriore alternativa al parto in casa o in ospedale. Sponsorizzando la «Geburtshaus Winterthur», SWICA sostiene un'infrastruttura sanitaria completa nella città della sua sede principale.

«Secondo la Federazione svizzera delle levatrici, il 98 per cento delle nascite nel nostro Paese avviene in ospedale.»

Lisa Bammatter, levatrice e portavoce della casa per partorienti «Geburtshaus Winterthur»

COPERTURA FINANZIARIA OTTIMALE
Dal punto di vista economico, le varie opzioni per partorire non comportano differenze per le future madri. Se la casa per partorienti figura nell'elenco degli ospedali del Cantone, tutti i costi sono coperti dall'assicurazione di base, comprese le prestazioni stazionarie. Anche in caso di trasferimento dall'ospedale alla casa per partorienti dopo il parto, i costi per l'assistenza di madre e figlio durante il puerperio vengono assunti a forfait.

Per leggere la versione completa dell'articolo e saperne di più sulle prestazioni di SWICA per la maternità e il parto, si invita a consultare l'edizione online della rivista: **swica.ch/rivista**

Le proteine nella seconda metà della vita — prevenire la perdita di massa muscolare

Le proteine forniscono importanti nutrienti e sono fondamentali per la formazione e il mantenimento della massa muscolare. Chi non adatta la propria alimentazione al processo d'invecchiamento dopo i 50 anni corre il rischio di aumentare di peso e perdere muscolatura. Come evitare questo fenomeno?

Testo: Alexandra Sasidharan-Scherrer
Foto: Studio Attila Janes

Chi non desidera rimanere sano il più a lungo possibile e poter condurre una vita indipendente? Per raggiungere questo obiettivo, l'alimentazione e l'esercizio fisico regolare adattati alla propria età e al proprio corpo svolgono un ruolo fondamentale. Non è un segreto che il corpo cambia nel corso della vita: a partire dai 50 fino ai 65 anni il fabbisogno calorico giornaliero si riduce in modo costante del 25 per cento. Questo perché con l'avanzare dell'età una parte della massa muscolare viene sostituita da cellule di grasso e tessuto, per cui è necessaria meno energia. Il fabbisogno di micronutrienti e proteine, invece, rimane invariato o addirittura aumenta. Per questo a partire dai 65 anni si consiglia di assumere giornalmente da 1 a 1,2 grammi di proteine per ogni chilo di peso corporeo sotto forma di prodotti di origine animale o vegetale (raccomandazione per i giovani adulti: 0,8 grammi per ogni chilo di peso corporeo). Secondo uno studio del Centro universitario di medicina geriatrica FELIX PLATTER (Universitäre Altersmedizin Felix Platter), soprattutto le persone anziane si alimentano troppo poco o in modo non equilibrato per vari motivi, come la perdita di appetito, problemi di masticazione e digestivi, ma anche per mancanza di consapevolezza. Nell'oltre la metà dei 300 pazienti ospedalieri anziani sottoposti allo studio è stata riscontrata una carenza nutrizionale con un apporto insufficiente di proteine. Una delle conseguenze che ne deriva è la perdita di massa muscolare, di cui soffriva un quinto delle persone con carenza nutrizionale.

Attività fisica regolare e alimentazione adattata all'età

Per richiamare l'attenzione sui problemi di una carenza nutrizionale e sul maggiore fabbisogno di proteine in età avanzata, la fondazione Felix Platter per la ricerca e l'innovazione (Felix Platter-Stiftung für Forschung und Innovation), ha creato insieme a Betty Bossi la rivista «gesund & stark». Nella rivista vengono presentate ricette semplici e gustose con una proporzione ideale di calorie e proteine per mantenere una muscolatura forte durante il processo di invecchiamento. Inoltre contiene anche molte informazioni utili sul tema delle proteine, come ad esempio alcuni fatti su miti che circolano in merito all'alimentazione. In età avanzata le calorie cosiddette «vuote» come dolciumi, pietanze ricche di grassi e gli alcolici dovrebbero rappresentare piuttosto l'eccezione, mentre si dovrebbe puntare piuttosto su un'alimentazione equilibrata con un sufficiente apporto di proteine, frutta fresca, verdure, prodotti integrali e grassi sani. Alimentarsi in modo sano e gustoso da un lato, dall'altro mantenere il corpo in forma e flessibile: chi fa esercizio ogni giorno mantiene o ottimizza non solo la propria qualità di vita, ma nel migliore dei casi può anche rimanere a lungo indipendente. Per questo è consigliato fare esercizio almeno due ore e mezza alla settimana a media intensità, o un'ora e un quarto ad alta intensità. L'ideale sarebbe distribuire l'attività fisica su più giorni nell'arco della settimana.

COMPLETA PRAEVENTA

Voglia di aqua-fit, yoga, allenamento della forza, tennis, ritmica o ballo?

Con l'assicurazione complementare COMPLETA PRAEVENTA, SWICA sostiene la promozione della salute e la prevenzione con attività negli ambiti del movimento, dell'alimentazione e del benessere offrendo contributi ai costi del 50 per cento fino a un massimo di 500 franchi o 300 franchi a seconda del tipo di prevenzione.
swica.ch/promozione-della-salute

ORDINARE «GESUND & STARK»
Scaricare subito l'edizione digitale della rivista «gesund & stark» della fondazione Felix Platter o ordinare un esemplare cartaceo gratuito tramite: **swica.ch/sanoforte**

3 domande a

«Chi assume abbastanza proteine può rallentare la perdita di massa muscolare.»

Prof. Dr. med. Reto W. Kressig
Direttore medico del Centro universitario di medicina geriatrica Felix Platter a Basilea

Da più di 20 anni si occupa della ricerca in gerontologia. Perché le persone anziane sono poco coscienti dell'importanza delle proteine per il mantenimento della salute dei muscoli in età avanzata? Le scoperte scientifiche più importanti su questo tema sono relativamente recenti e hanno portato solo da pochi anni a raccomandazioni alimentari specifiche per le persone anziane, raccomandazioni che differiscono chiaramente da quelle per le persone giovani. Da tre anni la Commissione federale per la nutrizione pubblica sulla sua pagina web queste raccomandazioni – senza ulteriori campagne di informazione. In Svizzera, quando ci sono, i finanziamenti pubblici per la prevenzione sono molto limitati.

Quanto è importante la ricerca nella geriatria e perché in questo campo c'è un bisogno di recuperare il ritardo nelle informazioni e nella formazione? La ricerca nella medicina geriatrica non solo si è intensificata negli ultimi 20 anni, ma ha anche fatto progressi. Ciò ha a che vedere da un lato sicuramente con il cambiamento demografico, dall'altro con la generazione Babyboomer che sta invecchiando, diversamente dalla generazione precedente, in modo molto più attento alla salute. La scoperta che solo il 30 per cento del processo di invecchiamento è determinato geneticamente e il 70 per cento può essere influenzato da un determinato stile di vita, dà loro ragione. A differenza dei nuovi medicamenti, che hanno un elevato potenziale di vendita, in questo caso non esiste un marketing finanziariamente forte. Le scoperte scientifiche devono arrivare per altre vie alle persone interessate.

Perché la massa muscolare si riduce con l'avanzare dell'età e perché è importante aumentare l'apporto di proteine? I motivi sono diversi e in genere hanno a che fare con l'invecchiamento cellulare, ma sono dovuti anche ai cambiamenti nell'alimentazione e nell'esercizio fisico. Da decenni sappiamo che un muscolo in età avanzata, così come un muscolo giovane, può essere allenato con successo. Gli studi scientifici più recenti hanno mostrato che un muscolo più vecchio ha bisogno decisamente di più proteine per il suo mantenimento rispetto a un muscolo giovane. Quindi con un maggiore apporto giornaliero di proteine è possibile rallentare o addirittura fermare la perdita di massa muscolare.

〉 Ulteriori informazioni sono disponibili nell'edizione online: un'intervista dettagliata con il prof. dr. med. Reto W. Kressig, direttore medico del Centro universitario di medicina geriatrica Felix Platter, una ricetta per una colazione ricca di proteine e tre consigli per una vita quotidiana salutare **swica.ch/rivista/temi/salute/proteine-mezza-eta**

Test sull'alimentazione

Le proprie abitudini alimentari sono sane? Come si calcola il fabbisogno calorico quotidiano e come si compone la propria piramide alimentare personale? I brevi test della Società Svizzera di Nutrizione (in francese e tedesco) rispondono a queste e ad altre domande.
sge-ssn.ch/tests-und-spiele

Proteggersi dalle zecche

È tornata la stagione preferita dalle zecche. Con il loro morso, questi parassiti possono trasmettere patologie pericolose come la meningoencefalite da zecca (TBE), una malattia virale che provoca un'infiammazione del cervello e delle meningi e in alcuni casi può lasciare danni permanenti come la paralisi. È utile ricorrere al vaccino contro la TBE: l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) lo raccomanda a tutte le persone che vivono in Svizzera, poiché gran parte del Paese rientra nelle zone a rischio. Oltre al vaccino esistono anche altre misure per ridurre al minimo il rischio di morso di zecche. Maggiori dettagli nel consiglio per la salute.
swica.ch/zecche

〉 Maggiori consigli e informazioni sono disponibili nella versione online: **swica.ch/rivista/temi**

Antibiotici: minore consumo, più informazione

La Strategia nazionale contro le resistenze agli antibiotici (StAR) dà buoni risultati. Come già nel 2016, 2018 e 2020, anche nel 2022 è stato condotto un sondaggio rappresentativo per sondare le conoscenze, l'atteggiamento e l'uso degli antibiotici. Se nel 2020 la quota di intervistati che hanno dichiarato di aver assunto un antibiotico era ancora pari al 22 per cento, nel 2022 è scesa al 9 per cento. Anche il livello di informazione è migliorato: quasi la metà degli intervistati ha valutato correttamente diverse affermazioni sugli antibiotici raggiungendo così il valore più alto registrato finora. Risultati completi del sondaggio: **star.admin.ch**

Vaccino contro la varicella anche per i lattanti

Dall'inizio del 2023 l'UFSP raccomanda di somministrare a tutti i bambini dai nove ai dodici mesi un vaccino contro la varicella (vaccino combinato MORV) e di effettuare una vaccinazione di recupero in età compresa fra 13 mesi e 39 anni. Questo perché la varicella è solitamente innocua per i bambini sani, ma una volta contratta può causare a distanza di anni l'herpes zoster. I costi per la vaccinazione di bambini, adolescenti e adulti fino ai 39 anni sono coperti dall'assicurazione di base.

«Il piano della care manager ha funzionato.»

All'improvviso il suo cuore cessa di battere. Per 15 minuti Gregor Kern lotta tra la vita e la morte, ma alla fine, grazie ai medici, ce la fa. Quei 15 minuti in stato di incoscienza hanno però lasciato il segno. Grazie al sostegno delle persone vicine e della care manager di SWICA, l'uomo riesce a tornare alla normalità.

Testo: Maximilian Comtesse
Foto: Daniel Ammann

↖ Oggi, Gregor Kern ascolta meglio il suo corpo.

L'infarto arriva come un fulmine a ciel sereno. Nell'estate 2021 Gregor Kern ha in programma una vacanza con un amico. Sono le nove di sera. L'uomo, che dirige progetti digitali presso un'azienda internazionale produttrice di macchinari, è ancora al lavoro. Si sente molto nervoso e preferisce rinunciare al viaggio. Così chiama il suo amico, che gli consiglia di misurare la pressione: il valore è decisamente troppo alto. Sua moglie lo accompagna in ospedale, e dopo soli tre minuti dall'arrivo in pronto soccorso Gregor Kern subisce un arresto cardiaco. I medici lo rianimano per una quindicina di minuti, strappandolo alla morte.

È sopravvissuto all'infarto, e ora?
Gregor Kern non ha memoria di quei momenti. Tutto ciò che ricorda della sua degenza in ospedale sono i pazienti affetti da coronavirus in terapia intensiva, immagini che non riesce a dimenticare facilmente. Una volta dimesso viene trasferito per la riabilitazione nella clinica Oberwaid, poco distante da dove abita. Lì riceve molte visite, tra cui quella di Denise Holzer, care manager di SWICA. «Ho visto che era motivato. La difficoltà è stata dargli un freno», afferma Denise Holzer ripensando alla sua prima impressione.

D'altro canto, Gregor Kern è un po' scettico all'inizio. Teme che qualcuno possa prendere decisioni senza interpellarlo, mentre per lui è importante avere in mano le redini della situazione. Denise Holzer lo aiuta a superare questa paura. Quale passo successivo alla degenza in riabilitazione, concordano insieme un piano terapeutico ambulatoriale che comprende sedute di psicoterapia, fisioterapia, shiatsu, un corso di mindfulness e l'incontro con una neuropsicologa.

«SWICA ha svolto un lavoro eccezionale.»

Ma elaborare un piano non basta: occorre anche metterlo in pratica e, se necessario, modificarlo. Anche in questo caso interviene Denise Holzer, che si occupa del coordinamento tra medici, terapisti e il paziente, assicurandosi che Gregor Kern riceva le terapie giuste al momento giusto, fino alla sua completa guarigione.

Il lavoro lo attende
Già prima del rientro al lavoro è chiaro che non si potrà continuare come prima. Le mansioni in azienda vengono ridistribuite. Gregor Kern può contare su persone di riferimento da contattare in caso di problemi e alle quali poter delegare la risoluzione di tali questioni. L'azienda gli garantisce inoltre che si dovrà occupare di un mercato in meno. Il datore di lavoro fa il possibile affinché il reinserimento proceda senza intoppi. Dopo la riabilitazione, Gregor Kern riprende a lavorare con un orario ridotto. All'inizio riesce a concentrarsi solo per 15 minuti; in seguito va meglio, ma dodici ore di lavoro consecutive non sono più sostenibili. Ora gli servono delle pause. Non è poi così male, rivela compiaciuto: «Anche ai clienti piace staccare di tanto in tanto».

Oltre che di pause, l'uomo ha bisogno di tenere allenata la memoria. Inizia a tenere a mente numeri di telefono, impara a memoria le password delle carte carburante e le targhe delle auto e a volte guida senza usare il GPS. In generale cerca di non esagerare e di ascoltare il suo corpo. Anziché fissare cinque appuntamenti al giorno, si limita a uno o due, e al posto di fare trenta telefonate e scrivere cento e-mail al giorno, dà priorità a quelle importanti lasciando le altre al giorno successivo. Nell'autunno 2022, durante una fiera in Germania, si rende conto di essere davvero rientrato nel mondo del lavoro. Riceve infatti molti riscontri incoraggianti, che ricambia volentieri: «Oggi, per me, dare feedback positivi agli altri è ancora più importante di prima.»

Ripensando a quanto gli è accaduto, Gregor Kern afferma: «SWICA ha svolto un lavoro eccezionale in quel periodo difficile. Ho apprezzato molto il fatto che qualcuno si occupasse di organizzare le terapie. Il piano della care manager ha funzionato.» Nel frattempo Gregor Kern è tornato a lavorare al 100 per cento, e forse si gode un po' più intensamente di prima i momenti che trascorre con la famiglia e gli amici.

Relax ai piedi dell'Alpstein

Termine ultimo per la partecipazione
6.6.2023

L'Hotel Hof Weissbad è immerso in uno spettacolare panorama alpino, con verdi prati e acque cristalline. Le camere moderne riprendono elementi della cultura e della tradizione dell'Appenzello, ispirati alla natura. Oltre a un grande parco che invita a fermarsi per una sosta, l'hotel offre un'area wellness con piscina coperta e all'aperto, saune, bagno turco, vasca Kneipp, frigidarium e ampie zone relax per rigenerarsi ancora più a fondo. Anche l'orto con piante officinali aiuta a trovare calma ed energia. I più attivi, infine, possono usufruire di numerose attrazioni nei dintorni dell'hotel.

Partecipare e vincere

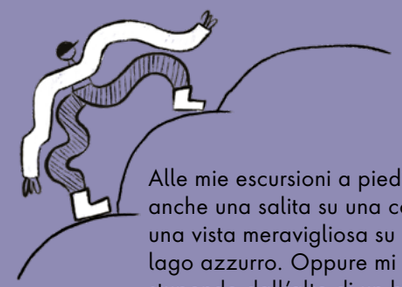
Il buono per due persone comprende:
- due pernottamenti in un'ampia camera doppia
- colazione a buffet
- cena di 4 portate
- sala fitness gratuita con lezioni di gruppo, mountain e city bike elettriche

Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso. Inviate un'e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell'oggetto «Weissbad» all'indirizzo concorso-attualita@swica.ch oppure spedite una cartolina postale a: Redazione attualità, SWICA Organizzazione sanitaria, Römerstrasse 38, 8401 Winterthur. I dati vengono utilizzati solo in relazione al concorso. Il termine ultimo per l'invio è il 6 giugno 2023.

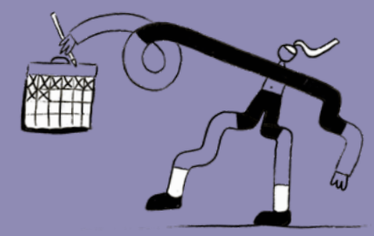
Attivi in primavera

In primavera la natura si risveglia dal torpore, e lo stesso fanno le persone. Cresce la voglia di muoversi, ma spesso è difficile scrollarsi di dosso la stanchezza invernale. Le lettrici e i lettori di attualità svelano i loro segreti per recuperare le energie e riattivare il corpo.

Anche se ho più di 80 anni, esco almeno mezz'ora al giorno per fare una passeggiata all'aria aperta. Seguo un programma di allenamento rigoroso: faccio ginnastica dolce ed esercizi di stretching a casa due volte alla settimana. Marcel Schellenberg, Dörflingen



Alle mie escursioni a piedi ora abbino anche una salita su una collina, che offre una vista meravigliosa su prati verdi e un lago azzurro. Oppure mi godo il panorama stupendo dall'alto di un belvedere. Il mio segreto? Saltare di tanto in tanto mentre cammino. È divertente! Susanna Stein, Ermatingen



Per assicurarmi di attuare i miei propositi, scrivo a mano sul calendario tutte le attività che ho programmato di svolgere. Meglio ancora se coinvolgo qualcuno, così non posso disdire l'appuntamento tanto facilmente. Sarah Baines, Steinhausen

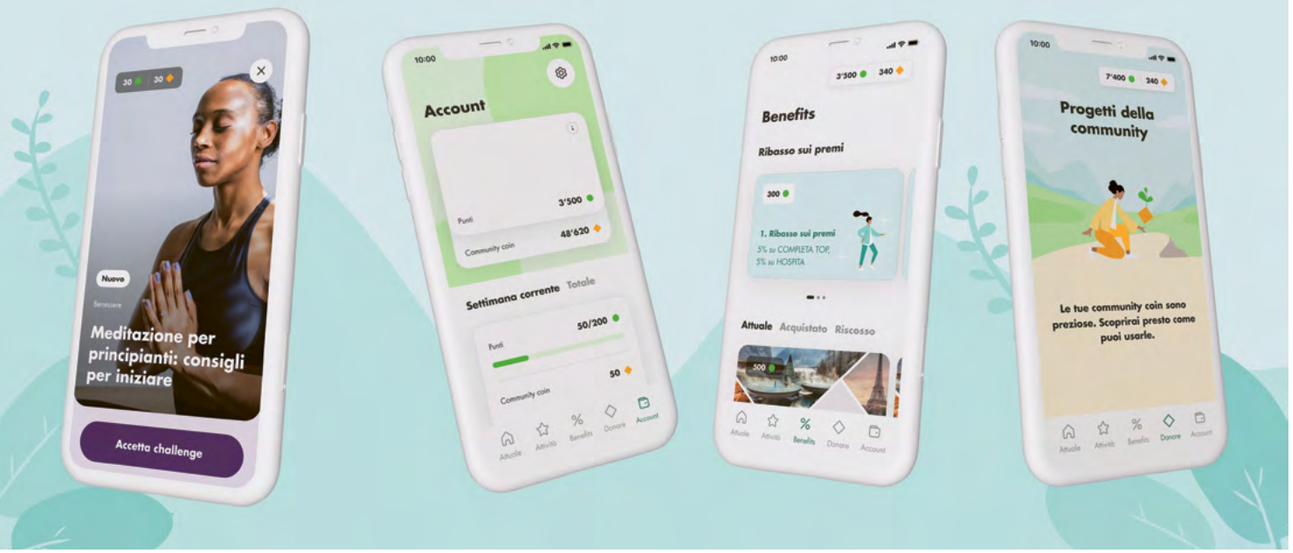
Mi iscrivo a numerose escursioni e iniziative dell'associazione Amici della natura, così mi godo le meraviglie della natura in buona compagnia. Luziza Denfeld, Coira

AVANTI TUTTA!
Non c'è niente di meglio che salire a bordo e rilassarsi. La Svizzera, con i suoi fiumi e laghi, offre innumerevoli possibilità di navigare tra paesaggi pittoreschi. Ma qual è la crociera più bella? Inviate un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo ad attualita@swica.ch. I dati vengono utilizzati solo in relazione ai suggerimenti dei lettori.

SWICA premierà con 100 franchi ciascun consiglio selezionato. Il termine ultimo per l'invio è il 6 giugno 2023.

Il mio motto è «parlare di meno e agire di più». Per questo consiglio di muoversi ogni giorno ovunque ci si trovi, al lago o in montagna. Matilda Monn, Richterswil

BENEVITA Da ora ottenere una ricompensa per uno stile di vita sano diventa ancora più facile



D'ora in poi, con il nuovo programma di bonus dell'app BENEVITA, i clienti possono raccogliere punti fino a fine agosto. Riconoscimenti e livelli appartengono ormai al passato e vengono convertiti in punti.

Il programma di bonus BENEVITA incoraggia la clientela SWICA a rilassarsi di più, seguire un'alimentazione più sana e fare più movimento. Chi partecipa non solo trae vantaggio da uno stile di vita sano, ma riceve anche allettanti benefit.

Ora si tratta solo di raccogliere punti
Possiamo dire addio ai giorni, alle settimane e ai mesi perfetti, ai riconoscimenti e ai livelli. Ottenere benefit diventa ancora più facile, perché il completamento di una challenge, il tracking automatico o la dichiarazione delle proprie performance vengono ricompensati con punti.

Il livello attuale viene convertito
Dopo l'aggiornamento dell'app, l'attuale livello viene convertito direttamente. I ribassi sui premi delle assicurazioni complementari COMPLETA TOP e HOSPITA o i buoni digitali possono essere riscossi fino al 31 agosto (prima fino al 30 aprile).

Scannerizzare il codice QR per aggiornare l'app BENEVITA
swica.ch/benevita-news

Aumentare la franchigia massima per ridurre i costi?

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (AOMS) è pensata per garantire a tutti l'accesso alle prestazioni mediche necessarie. Per evitare che i casi bagatella gravino sull'AOMS si ricorre al sistema delle franchigie, che richiede alle persone assicurate di assumersi una parte dei costi. Attualmente è possibile scegliere una franchigia compresa fra 300 e 2 500 franchi. Aumentare la franchigia massima opzionale potrebbe rendere le persone assicurate più consapevoli dei costi?

Pro

«Sono favorevole a un aumento della franchigia massima. La partecipazione diretta ai costi attraverso la franchigia contribuisce ad accrescere la responsabilità individuale e la consapevolezza dei costi. Un aumento della franchigia massima non avrebbe un grande impatto sui costi complessivi dell'assicurazione obbligatoria, poiché gran parte di coloro che attualmente scelgono l'importo massimo non lo raggiunge, ma avrebbe comunque un effetto importante: le persone assicurate che non gravano sull'AOMS verrebbero penalizzate in misura più limitata dall'aumento dei costi. Bisogna impedire che la solidarietà nel settore sanitario diventi un carico sempre più unilaterale. In caso di aumento della franchigia massima sarà fondamentale che le assicurazioni malattia adeguino in parallelo le possibilità di ottenere un ribasso sui premi: le persone assicurate che scelgono una franchigia più elevata e si accollano quindi un rischio finanziario maggiore devono poter beneficiare di premi più bassi.»

Andri Silberschmidt
Consigliere nazionale PLR

Contro

«Chi trae vantaggio da una franchigia massima di 2 500 franchi? Le persone con un reddito o un patrimonio elevato. Per tutte le altre, una scelta del genere sarebbe un azzardo. Di primo acchito può sembrare allettante pagare un premio della cassa malati nettamente più basso, ma cosa succede se un familiare si ammala? Sono pochi coloro che, in caso di malattia, possono permettersi di sborsare 3 200 franchi (franchigia e aliquota percentuale) all'anno. Vi è un rischio elevato che molte persone rinuncino per motivi di costo a consultazioni mediche o ospedaliere necessarie. E così le malattie peggiorano o si cronicizzano, le cure durano più a lungo e i costi aumentano. È evidente che chi soffre di una malattia congenita, di tumore, di demenza ecc. non potrà mai stipulare una franchigia bassa. La solidarietà viene sempre più trascurata. Aumentando la franchigia non si ottiene alcun risparmio sui costi sanitari, la cui questione va affrontata alla radice: prezzi dei medicamenti, salari eccessivi degli specialisti, interventi e prescrizioni di medicamenti inutili, oneri amministrativi degli assicuratori malattia e quant'altro.»

Manuela Weichelt
Consigliera nazionale Verdi

Concorso

In palio un soggiorno nel Liechtenstein

Passate subito alla versione digitale di attualità e sperimentate tutta la varietà del Liechtenstein. Potete fare un tour culturale alla scoperta dei numerosi musei di Vaduz, gustare prelibatezze culinarie, divertirvi durante un'escursione in famiglia con lama e alpaca o percorrere il sentiero del Liechtenstein, lungo 75 km, per esplorare ogni angolo del Principato. Aggiudicatevi un pernottamento in un hotel a 4 stelle, comprensivo di menu regionale gourmet da 3 portate per due persone del valore di oltre 500 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**

Il bagno termale di Zurzach propone la più grande offerta wellness della Svizzera. Rilassatevi su una superficie d'acqua di 2000 m² o in una delle 14 postazioni di sauna e bagni di vapore. Le persone assicurate con SWICA ricevono, dal lunedì al venerdì, un ribasso del 20 per cento sull'ingresso giornaliero nel mondo dei bagni e del wellness. **swica.ch/zurzach**

isports AG offre la più ampia selezione di attrezzature per l'allenamento e accessori per il fitness del marchio Tunturi in Svizzera. Le persone assicurate con SWICA ricevono un ribasso del 15 per cento su tutte le grandi attrezzature per il fitness e del 20 per cento sulla gamma small fitness di isports.
swica.ch/isports

Ride
Con la sua banca dati degli itinerari, la mappa web «Singletrail Map» e la sua rivista, la piattaforma Ride è una fonte di ispirazione per le escursioni in mountain bike. Le persone assicurate con SWICA possono beneficiare di un ribasso esclusivo del 20 per cento sugli abbonamenti Gold a Ride. **swica.ch/ride**