

d

attualità
la rivista per
la clientela SWICA
N.2-2024

Consigli rinfrescanti per un'estate bollente

Pagina 4



Dolore costante: imparare ad auto-aiutarsi

Pagina 10



Andropausa: addio virilità?

Come raggiungere SWICA

Scegliete il canale, siamo a vostra disposizione.

Chiedete una consulenza personale

in una delle nostre 50 sedi:

[swica.ch/sedi](https://www.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 7x24 – 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

Comunicare 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](https://www.swica.ch/contatto)

f i y t i n

News attuali di SWICA

[swica.ch/newsroom](https://www.swica.ch/newsroom)

Impressum

attualità – la rivista per la clientela SWICA.
Pubblicata 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, Martine Mambourg
Lingue: tedesco, francese e italiano
Tiratura: 425 000 copie
Correttore e stampa: Stämpfli
Kommunikation SA, Berna



Swiss Made: la rivista è prodotta in Svizzera.

Sensazioni di tarda primavera

Le donne entrano in menopausa, gli uomini nella crisi di mezza età: questa, in breve, è l'evoluzione che ci aspetta dai 45 anni in poi secondo l'opinione corrente. Sembra semplice, ma lo è davvero? In questo numero di «attualità» abbiamo esaminato principalmente la salute maschile e ci siamo resi conto che la situazione è molto più complessa di così. Dal punto di vista medico non esiste la menopausa maschile, eppure anche gli uomini attraversano un cambiamento profondo. Si tratta di un processo decisamente più lento di quello che si verifica nel corpo femminile, ma viene vissuto in modo negativo e può nuocere alla salute mentale. Tuttavia, non c'è motivo di disperarsi: l'esperienza medica dimostra che la curva del benessere psicologico raggiunge il punto più basso a 50 anni, dopodiché molti uomini vivono una «seconda primavera».

A prescindere dalla stagione della vostra vita in cui vi trovate attualmente, vi auguro di godervi appieno la primavera 2024!



Dahinden

Dr. Reto Dahinden
CEO



PROMOZIONE DELLA SALUTE

Lanciare un segnale con i manifesti per la prevenzione

Rispetto reciproco, disponibilità al cambiamento e la giusta cura di sé sono solo alcuni dei fattori che rendono un ambiente di lavoro stimolante. SWICA mette a disposizione della clientela aziendale 12 poster motivazionali con soggetti ricchi di ispirazione in tema di alimentazione, movimento e benessere. I manifesti promuovono un comportamento salutare e aiutano a rafforzare la consapevolezza riguardo alla prevenzione e alla cura di sé. Le aziende possono ordinarli gratuitamente online.

[swica.ch/ordinare-poster](https://www.swica.ch/ordinare-poster)



Passare ora alla versione online:
[swica.ch/iscrizione-attualita](https://www.swica.ch/iscrizione-attualita)



PROMOZIONE DELLA SALUTE

SWICA ora è partner di B2Run

SWICA, pioniera in fatto di promozione della salute e prevenzione, esorta le persone assicurate a dedicarsi regolarmente alla salute e al fitness. Nel suo nuovo ruolo di «presenting partner» di B2Run sostiene quindi l'iniziativa GEMEINSAM.AKTIV (attivi insieme). La corsa per le aziende più importante della Svizzera prevede un percorso di 5 o 6 chilometri da completare all'insegna del motto dell'evento, che tradotto recita «sudare insieme unisce». Le imprese possono iscriversi su [b2run.ch](https://www.b2run.ch).



RETROSPETTIVA ANNUALE

Rapporto di gestione 2023

Il 2023 è stato un anno ricco di sfide. SWICA è pronta ad affrontare il periodo turbolento che si prospetta per il settore sanitario svizzero. Dall'inizio del 2024, 845 000 clienti hanno scelto di rinnovarci la loro fiducia o hanno stipulato per la prima volta un'assicurazione di base con noi. Tutte le informazioni sull'esercizio 2023 e le prime puntate del nostro nuovo podcast SWICA Talks sono disponibili su report.swica.ch.

Previste temperature di 36 gradi e oltre...



Presto tornerà l'estate. Se alcuni ne sono entusiasti, altri non hanno ancora dimenticato le temperature record dello scorso anno. Il caldo peggiora la qualità della vita, specie per chi vive in città. L'urbanista Susanne Fischer spiega come tutti noi possiamo contribuire a ridurre il calore.

Testo: Elena Gass
Illustrazione:
Martine Mambourg

Per la Svizzera, giovedì 24 agosto 2023 è stato il terzo giorno più caldo di sempre dall'inizio delle misurazioni, tant'è che a Ginevra il termometro ha segnato ben 39,3 gradi. Poi è arrivato il settembre più caldo mai registrato e anche nella prima parte di ottobre non è andata molto meglio: a metà mese, in alcune zone della Svizzera c'erano ancora 28 gradi. E la prossima estate, ormai alle porte, potrebbe essere ancora più calda.

La situazione è critica soprattutto nelle città, dove crescono pochi alberi, i terreni sono in gran parte sigillati e i numerosi edifici ostacolano la circolazione dell'aria. Si parla di «isole di calore urbane». Non c'è tregua neppure di notte, perché l'asfalto e il cemento disperdono nell'aria il calore accumulato durante il giorno. Queste «notti tropicali», in particolare, fanno male alla salute.

Il corpo umano non è abituato al caldo: la sua temperatura ideale va dai 18 ai 25 gradi; al di sopra di questi valori deve attivare dei meccanismi per evitare il surriscaldamento. Uno di questi è il sudore, che raffredda la pelle mediante evaporazione, un altro consiste nell'aumento del flusso sanguigno vicino alla superficie della pelle, che favorisce la dispersione di calore verso l'esterno. Alla lunga, però, il sistema cardiovascolare si sovraccarica. La pressione cala, il cuore deve pompare più sangue e con la sudorazione vanno persi molti liquidi

e sale. Per questo ci sentiamo subito spostati, meno efficienti, disidratati e dormiamo male. Il caldo è pericoloso soprattutto per le persone anziane, poiché hanno un rischio elevato di problemi cardiovascolari e colpi di calore (se si espongono direttamente ai raggi del sole).

Rendere più tollerabile la vita in città durante l'estate è una vera sfida per la pianificazione urbanistica. «Come ridurre l'accumulo di calore negli edifici è noto da tempo. Ma negli ultimi anni la riduzione del calore è diventata una questione urgente e prioritaria sul piano politico», afferma Susanne Fischer, urbanista della città di Basilea. La protezione dal calore è inclusa in tutti i progetti edilizi: parcheggi e marciapiedi ampi devono lasciare il posto ad aree alberate, il suolo va desigillato e i nuovi tetti piani con una superficie di oltre dieci metri quadrati vanno attrezzati a verde.

Cosa possiamo fare noi singolarmente? «Aumentare il verde è fondamentale», afferma Fischer. «L'ideale sono alberi grandi e longevi, che resistono bene al calore, come le querce». Ma anche coltivare arbusti o fioriere in spazi più piccoli, come un balcone o un giardino, può essere molto utile. Cosa bisogna evitare, invece? «I giardini rocciosi e i parcheggi impermeabilizzati favoriscono il surriscaldamento. È meglio puntare sui terreni dove l'acqua può disperdersi», consiglia l'urbanista.

Andropausa: addio virilità?



Ad un certo punto della vita di un uomo, la produzione di testosterone inizia a rallentare, determinando un calo della forza e della libido, oltre a cambiamenti nell'aspetto fisico. Si tratta di un normale processo di invecchiamento o anche per gli uomini esiste la menopausa?

Testo: Dominik Chiavi
Foto: Studio Attila Janes

I tempi cambiano e con essi anche il concetto di virilità. In passato, un «vero» uomo doveva essere forte e temerario, il capofamiglia che portava a casa il pane. Oggi invece è normale che un uomo sia anche premuroso e vulnerabile e che svolga il ruolo di casalingo o di infermiere, superando il classico stereotipo della figura maschile. Sono finiti i tempi in cui c'erano cose da maschi e cose da femmine. Ma a prescindere dalla definizione, la virilità evolve con il naturale processo di invecchiamento.

Dai 40 ai 50 anni l'uomo tende a perdere forza e desiderio sessuale e il suo aspetto fisico va incontro a cambiamenti. Ciò è dovuto tra l'altro a un calo dei livelli ormonali. Si tratta di un processo molto lento e progressivo, che presenta enormi differenze rispetto alla menopausa femminile. Negli uomini sani la produzione di testosterone, l'ormone sessuale maschile, si riduce pian piano negli anni o persino nei decenni, ma non cessa mai del tutto. Nel linguaggio comune, questa fase della vita di un uomo, caratterizzata da un calo della produzione di testosterone, viene chiamata «andropausa» (dal greco «andros», che significa uomo), in analogia alla menopausa femminile.

L'andropausa esiste davvero?

«L'andropausa è un concetto molto controverso», spiega la dottoressa Silke Schmitt Oggier, responsabile medico del servizio di telemedicina sanità24. «Da un punto di vista strettamente medico-scientifico non esiste, ma il termine è usato in ambito divulgativo per spiegare la crisi di mezza età maschile, ovvero i cambiamenti fisici e psicologici sperimentati da molti uomini in questa fase di vita». Questo processo, tuttavia, non si può paragonare alla menopausa: «Nelle donne, dai 45 ai 55 anni circa la produzione di ormoni sessuali femminili si azzerava in un lasso di tempo piuttosto breve. La fine della capacità riproduttiva è un evento eclatante e incisivo», spiega l'esperta. La cosiddetta andropausa degli uomini, invece, è un fenomeno più sfumato e graduale, che si confonde con il normale processo di invecchiamento.

Domande fondamentali e crisi di mezza età

Che esista o meno l'andropausa, in generale questa fase della vita comporta molti cambiamenti per un uomo. Spesso a 50 anni la carriera è ferma e anche la vita familiare cambia: i figli sono più indipendenti o escono di casa, la relazione di coppia arriva a un punto di svolta, emerge la necessità di chiarire conflitti e bisogni a lungo repressi. L'aspetto positivo è che si ha di nuovo tempo per dedicarsi alla forma fisica. «Il benessere psicologico degli uomini segue l'andamento di una curva a U, che a 50 anni raggiunge il punto più basso. La buona notizia è che poi risale», afferma Schmitt Oggier. «Poco importa se le interrogativi esistenziali portano a toccare il fondo o se il fatto di toccare il fondo suscita una miriade di domande. La crisi di mezza età esiste, non c'è dubbio.»

È altrettanto indubbio che le malattie del benessere quali sovrappeso, ipertensione, disturbi metabolici e diabete siano in aumento. Questi fattori possono determinare un calo di testosterone superiore alla media o un'occlusione dei piccoli vasi sanguigni; le possibili conseguenze sono problemi di erezione, ma anche infarto cardiaco o ictus.



Accettare l'invecchiamento

Come si può affrontare il cambiamento che avviene in questa fase della vita? «La maggior parte degli uomini riesce a gestirlo. È il momento ideale per concentrarsi su di sé e impegnarsi a condurre una vita più sana», spiega Schmitt Oggier. Il movimento, un'alimentazione corretta, la riduzione o l'eliminazione di alcol e fumo e un peso corporeo sano aiutano a sensibilizzare i recettori del testosterone, per cui è necessaria una minore quantità di ormone per produrre un effetto sugli organi. «Se nonostante l'attività fisica e un peso corporeo sano si riscontra effettivamente un calo della forza e della potenza sessuale e si ha la sensazione che qualcosa non funzioni, è bene rivolgersi al medico di famiglia o all'urologo o sottoporsi a una visita andrologica.» Per alcuni uomini vale la pena seguire una terapia sostitutiva di testosterone e valutare gli altri rischi fisici.

Quali controlli sono indicati?

Il CheckPrevenzione dell'app **BENECURA** permette di individuare in modo semplice e veloce le visite preventive più opportune in base alla propria storia clinica, all'età, al sesso e ai fattori di rischio: [swica.ch/benecura](https://www.swica.ch/benecura)

Quali sono i sintomi dell'andropausa e quali effetti comportano? La versione online di questo articolo contiene ulteriori informazioni: [swica.ch/andropausa](https://www.swica.ch/andropausa)

Interessante



Assistente digitale per giovani con ADHD

Gossik, una PMI di San Gallo, punta a rafforzare la consapevolezza sull'ADHD e a semplificare la convivenza con questo disturbo neuroevolutivo sia alle persone interessate che ai loro genitori. L'impresa utilizza a tal fine un modello ibrido che combina un'app e sessioni di coaching online. Grazie all'app, le e i giovani utenti dai 10 ai 20 anni riescono a organizzare meglio le loro giornate, evitando di rimandare i compiti da svolgere. Le sessioni di coaching settimanali accompagnano giovani e genitori lungo il processo e li aiutano a gestire le situazioni quotidiane. Le questioni principali trattate riguardano l'interazione con le scuole, le aziende di tirocinio e i medici. [gossik.ch](https://www.gossik.ch)



Cimici dei letti: fastidiose, ma innocue

Con la primavera cresce la voglia di viaggiare, ma a volte si torna a casa con un piccolo insetto come sgradito souvenir. Le cimici dei letti si attivano soprattutto nelle prime ore del mattino: succhiano il sangue dei loro ospiti lasciando puntini rossi che causano un forte prurito. Sono sgradevoli, ma solitamente innocue. Questi parassiti si trovano ovunque, tanto negli hotel di lusso quanto in alloggi economici e poco puliti. Una volta introdotti, sono difficili da eliminare. In caso di infestazione, è meglio rivolgersi a uno specialista. Per prevenire, è utile leggere il consiglio per la salute di SWICA: [swica.ch/cimici-dei-letti](https://www.swica.ch/cimici-dei-letti)



Prospettive per le persone con limitazioni psichiche

Sono tanti i fattori che influiscono sulla salute mentale: uno di questi è la possibilità di svolgere un lavoro significativo. Con le sue offerte di inserimento professionale, la fondazione dreischiibe dà un contributo prezioso per abbattere i costi sanitari legati a visite mediche e terapie. L'ente di pubblica utilità offre posti di lavoro protetti presso sei sedi e in 12 diversi ambiti professionali, per aiutare le persone con limitazioni psichiche a trovare nuove prospettive personali e di carriera. Chi percepisce una rendita dell'AI e ha una capacità lavorativa pari ad almeno il 50 per cento riceve un valido supporto per sviluppare le proprie abilità e anche un meritato apprezzamento per il lavoro svolto. [dreischiibe.ch](https://www.dreischiibe.ch)

Nella versione online trovate ulteriori informazioni: [swica.ch/rivista/temi](https://www.swica.ch/rivista/temi)



Testo: Gioia Wetter
Foto: Daniel Ammann

Sylvia Böhm, ha ricevuto la diagnosi di endometriosi verso la fine dei 20 anni. Oggi ne ha 41 e da allora soffre di dolori costanti. La malattia, nel suo caso, si manifesta in modo piuttosto anomalo: l'endometrio cresce sul tessuto polmonare, provocando dolori cronici e lancinanti. «Dopo i primi due interventi chirurgici, i disturbi si sono attenuati e i dolori a volte erano più sopportabili e altre volte meno. Ma presto si è capito che non sarebbero spariti del tutto», ricorda Sylvia Böhm. «In certi momenti trovavo sollievo solo distesa». A causa delle numerose limitazioni quotidiane, la donna ha ridotto progressivamente la sua vita sociale e anche il suo lavoro di logopedista ne ha in parte risentito. «Seguivo persone con disabilità multiple. I dolori mi impedivano di concentrarmi e anche dal punto di vista fisico non riuscivo a compiere movimenti essenziali. Per me era impossibile aiutare una persona ad alzarsi».

Numerose terapie senza successo

Nel 2021 c'è stato un nuovo peggioramento. I dolori al basso ventre si sono intensificati e Sylvia Böhm ha subito altri due interventi, seguiti da un ricovero alla Schmerzklinik Zürich (centro di terapia del dolore di Zurigo), sedute regolari di fisioterapia, vari trattamenti farmacologici a volte con elevato dosaggio e, a causa del forte stress psicologico, un ricovero in una clinica per disturbi psicosomatici. Lì ha capito finalmente che i dolori sono strettamente correlati al suo stato di salute mentale. «Attraverso esercizi per sviluppare la mindfulness e l'accettazione ho imparato a gestire il dolore, perlomeno in una certa misura», racconta Sylvia Böhm. Ma la sofferenza era ancora notevole. Al contempo l'assicurata SWICA si è resa conto che i medicinali stavano monopolizzando troppo la sua vita quotidiana, per cui doveva trovare una soluzione diversa.

La scoperta casuale del training online di auto-aiuto

Nella primavera 2023, su Instagram, Sylvia Böhm ha trovato per caso un annuncio pubblicitario del training online di auto-aiuto contro il dolore di santé24. «Dopo aver trascorso un anno provando quasi tutti i rimedi ammessi dalla legge, ho pensato che non avevo molto da perdere e mi sono iscritta. Già il primo colloquio è stato molto illuminante e mi ha motivato a partecipare», ricorda. Il training l'ha subito affascinata: «Mi è parso una sintesi di ciò che avevo vissuto e imparato fino ad allora. Ma nessun medico o ospedale ha mai saputo fornirmi un quadro generale e spiegarmi i rapporti causa-effetto con la stessa chiarezza del training.» Le proposte, le misure, le idee, gli esempi, gli esercizi e soprattutto i feedback forniti dalla coach con formazione psicologica dopo ogni sessione l'hanno motivata a svolgere i compiti regolarmente. Con ottimi risultati: «Proprio nel fine settimana in cui ho concluso il training dopo circa due mesi, mi sono sentita quasi completamente libera dal dolore.* Dopo tutto quello che avevo passato, non credevo che fosse possibile. Consiglio vivamente di provare il training.» Sylvia Böhm sottolinea che il training è facilmente accessibile e che si può inserire tranquillamente tra i vari impegni quotidiani. Proprio questo è molto importante per lei: «Il dolore e la sua gestione impegnano moltissimo le giornate di chi ne soffre, per cui serve un aiuto semplice e immediato. A volte non si riesce a fare di più.» Nel frattempo Silvia Böhm ha già completato un altro training online di auto-aiuto, questa volta in versione app mobile.

* Nota della redazione: in rari casi si arriva a liberarsi completamente dal dolore, ma questo non è necessariamente l'obiettivo del training.

» [Maggiori informazioni sui training online di auto-aiuto per gestire situazioni di disagio psichico sono disponibili al link \[swica.ch/selbsthilfetrainings\]\(https://www.swica.ch/selbsthilfetrainings\)](https://www.swica.ch/selbsthilfetrainings)

«Non avrei mai creduto di potermi liberare dal dolore»

Sylvia Böhm ha l'endometriosi e convive con i dolori da quasi 15 anni. Dopo aver tentato numerose terapie che non hanno dato i risultati sperati, scopre per caso il training online di auto-aiuto di santé24, che le permette di migliorare sensibilmente la qualità della sua vita.

Breve fuga alle terme di Badenweiler

Termine ultimo per la partecipazione
7.6.2024



Le terme di Badenweiler, situate sul lato soleggiato della Foresta Nera meridionale nel cuore del Markgräflerland, vicino all'Alsazia, offrono acqua termale benefica, wellness, clima mite e salubre, cucina del Baden e gli idilliaci paesaggi coltivati a vigneti di Chasselas. È una zona ricca di itinerari suggestivi da percorrere a piedi, in e-bike o in bicicletta nella natura rigogliosa e poi ci sono le passeggiate lungo i sentieri panoramici nei dintorni di Badenweiler o nel Kurpark, con viste mozzafiato sui Vosgi e sul castello di Baden.

Partecipare e vincere

Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso. Il buono per due persone comprende:

- due pernottamenti in un hotel a 4 stelle a Badenweiler, colazione inclusa
- ingresso ai bagni termali Cassiopeia Therme
- bagno Rasul con diversi tipi di argilla saune

Inviate un'e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell'oggetto «Badenweiler» 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 arriva la primavera...

... e i pollini volano nell'aria, ecco che ricompare il raffreddore da fieno. Le lettrici e i lettori di attualità svelano i loro consigli per respirare bene.

Ero stanca di avere sempre il naso gocciolante, non riuscivo neppure a tocare il prato. Dopo una visita dall'allergologo e una terapia di desensibilizzazione, durante la stagione dei pollini mi sento molto meglio.

Stefania Mariotta, Friburgo

Soffro di allergia ai pollini da quando ero piccola. Consiglio di provare un impacco freddo sugli occhi, che per qualche ora dona sollievo da dolore e prurito.

Johanne Gaulis, Basilea

Quando sento prurito, faccio un lavaggio nasale con una soluzione salina isotonica. E prima di uscire spruzzo dell'olio di sesamo in entrambe le narici. Ogni giorno mangio tre spicchi d'aglio nero, che trovo molto utile contro il raffreddore da fieno.

Irene Nägele, San Gallo

Consiglio l'olio essenziale di cedro da coltivazione biologica. Lo uso in casa, con l'apposito diffusore, e mi aiuta ad alleviare i sintomi.

Susanne Lo Bartolo, Costanza

Per il naso che cola suggerisco una pomata con olio essenziale di menta e di canfora, mentre per gli occhi arrossati è utile fare un impacco con del cotone imbevuto di infuso di camomilla. In casa, a seconda dell'intensità dei pollini, passo l'aspirapolvere e lavo il pavimento, e in più tengo acceso un purificatore d'aria in ogni stanza.

Rosmarie Schlunegger, Belp

CASCATE IMPONENTI ... La Svizzera non affascina solo per i suoi magnifici panorami di montagna e i suoi prati verdi e rigogliosi, ma anche per le sue numerose e imponenti cascate. Ne conoscete qualcuna, magari poco nota? 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 l'invio è il 7 giugno 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.

Protezione giuridica per la salute: un aiuto in caso di controversia



Un trattamento errato in ospedale, divergenze con l'assicurazione contro gli infortuni o una fattura per prestazioni mediche mai erogate: l'assicurazione di protezione giuridica per la salute di SWICA offre sostegno in caso di problemi giuridici, questioni e controversie in relazione con un pregiudizio della salute.

«I casi in cui assistiamo le persone assicurate sono molto vari e comprendono incidenti stradali, morsi di cane, errori nella somministrazione di medicinali o nella determinazione del gruppo sanguigno, diagnosi tardiva di cancro o persino l'amputazione erranea di una gamba», spiega Markus Ganzke, responsabile Diritto della responsabilità civile e delle assicurazioni presso Coop Protezione giuridica, l'assicuratore di protezione giuridica per la salute di SWICA. In quest'ambito prevalgono le controversie con le assicurazioni: «Due terzi dei casi riguardano il diritto delle assicurazioni sociali, di cui circa un terzo l'assicurazione per l'invalidità (AI) e un terzo le assicurazioni contro gli infortuni. Il resto concerne ad esempio le assicurazioni malattie, le casse pensioni o l'AVS», aggiunge Ganzke. Il suo staff

assiste le persone assicurate anche nelle rivendicazioni nei confronti delle assicurazioni di responsabilità civile. «In oltre il 60 per cento dei casi si tratta di pretese nei confronti di medici.»

A prescindere dalla fattispecie, l'esperto nota che molte persone rinunciano a far valere i propri diritti per timore di doversi accollare spese legali e processuali elevate a fronte di un esito incerto. L'assicurazione di protezione giuridica per la salute di SWICA offre competenze specialistiche e sicurezza finanziaria. I costi per gli avvocati incaricati e le perizie nonché le eventuali spese di procedura e giudiziarie e gli oneri processuali sono coperti fino a un massimo di 300'000 franchi.

› [Maggiori informazioni su swica.ch/protezione-giuridica](https://www.swica.ch/protezione-giuridica)

› L'assicurazione di protezione giuridica per la salute è utile soprattutto in caso di

- casi giuridici con responsabili di infortuni;
- divergenze con medici o dentisti;
- pretese nei confronti dell'assicurazione di responsabilità civile della controparte;
- casi giuridici con altre compagnie d'assicurazione.

Iniziativa per premi meno onerosi: una misura giusta o troppo costosa che agisce solo sui sintomi?

Il 9 giugno in Svizzera si voterà tra l'altro sull'iniziativa per premi meno onerosi, la quale chiede che i premi a carico delle famiglie ammontino al massimo al 10 per cento del reddito disponibile. Il resto dovrà essere a carico della Confederazione e dei Cantoni. È una misura sensata oppure no?

SI

«L'iniziativa rafforza il potere d'acquisto delle persone. Servono soluzioni urgenti, perché negli ultimi 20 anni i premi delle casse malati sono più che raddoppiati, mentre i salari e le rendite sono cresciuti di pochissimo. L'iniziativa per premi meno onerosi fissa un tetto per i premi delle casse malati, che d'ora in avanti non potranno superare il 10 per cento del reddito disponibile. Così facendo si protegge l'attuale potere d'acquisto e ci si tutela da futuri aumenti dei premi.»

A beneficiarne sono anche le persone con redditi medi: i premi delle casse malati, infatti, sono come un'imposta che tutti devono pagare, ma a differenza delle imposte non hanno un limite massimo, bensì aumentano di anno in anno. Per ridistribuire i costi più equamente sono dunque necessarie ulteriori riduzioni dei premi, a vantaggio sia delle persone con redditi bassi che di quelle con redditi medi. Grazie all'iniziativa, ad esempio, una famiglia di quattro persone con un reddito mensile di 9'000 franchi potrà risparmiare diverse centinaia di franchi ogni mese.»



Mattea Meyer
Consigliera nazionale (ZH) e copresidente del PS svizzero

NO

«L'iniziativa promossa dalla sinistra e dai sindacati combatte i sintomi, senza affrontare il problema alla radice. Se venisse accettata, comporterebbe un netto aumento delle imposte per finanziare questi enormi sgravi sui premi. Nel 2030, i costi aggiuntivi per la Confederazione e i Cantoni potrebbero arrivare fino a 11,7 miliardi di franchi con tendenza all'aumento. E questo è irresponsabile. L'iniziativa, inoltre, mette in pericolo il federalismo, poiché in futuro vorrebbe imporre ai Cantoni l'importo delle riduzioni dei premi, sebbene i Cantoni sappiano meglio di chiunque altro quanti sgravi sono necessari e come organizzare il proprio sistema sanitario. Dati i numerosi punti deboli dell'iniziativa, il Parlamento ha adottato un controprogetto che prevede uno sviluppo mirato delle riduzioni dei premi, finanziariamente sostenibile e rispettoso del federalismo. Tuttavia, la priorità politica dei prossimi anni deve essere chiara: anziché misure che combattono i sintomi, servono riforme concrete e realizzabili all'interno del sistema sanitario. Al contempo dobbiamo adoperarci per mantenere la qualità dei servizi tanto apprezzata dalla popolazione.»



Josef Dittli
Consigliere agli Stati (UR), PLR

Concorso

Passate ora al digitale: l'ambiente ve ne sarà grato

Il WWF e SWICA si impegnano insieme per la salute dell'uomo e dell'ambiente. Fino al 7 giugno 2024, SWICA donerà un franco al WWF per ogni abbonata o abbonato che sceglierà di ricevere la rivista per la clientela in versione newsletter anziché in formato cartaceo.

swica.ch/it/rivista/abbonarsi



Abbonatevi
alla newsletter
attualità e
vincete

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



25%
di ribasso

Alpamare

Oltre al «Jungle Run», il più lungo e spettacolare scivolo da competizione chiuso d'Europa, vi aspettano altri 11 straordinari scivoli acquatici.

Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 25 per cento sul biglietto d'ingresso intero, per un massimo di 4 persone (escl. bambini piccoli e non cumulabile).

swica.ch/alpamare



20%
di ribasso

Airofit

Il dispositivo Airofit consente di migliorare la respirazione con soli 5-10 minuti di allenamento al giorno, aumentando così il benessere generale. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 20 per cento su tutti i prodotti nello shop online.

swica.ch/airofit



15%
di ribasso

Slowhike

Slowhike si rivolge a chi ama fare escursioni tranquille in compagnia, inframmezzate da piacevoli soste: un'occasione in più per imparare cose interessanti sulla natura e sul territorio. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 15 per cento su tutti gli itinerari.

swica.ch/slowhike