

SWICA

A woman with short dark hair, wearing sunglasses, a pink t-shirt, and black leggings, is shown in profile drinking water from a clear plastic bottle. She is also holding two trekking poles. The background is a bright blue sky and a field of yellow flowers. The overall scene is bright and sunny, suggesting an outdoor activity like hiking or running.

Vivere in modo sano

Stabilire abitudini sane a piccoli passi ed eliminare le cattive abitudini. Per una maggiore soddisfazione nella vita quotidiana.

La felicità inizia con il coraggio di cambiare le abitudini

Noi esseri umani siamo notoriamente abitudinari, per questo facciamo fatica ad abbandonare routine e comportamenti poco sani. In questo nuovo numero della rivista SWICA vi spieghiamo perché vale comunque la pena provarci e quali strategie aumentano sensibilmente le probabilità di successo. Di fronte al continuo aumento dei costi sanitari e delle assenze per malattia o infortunio nel mondo del lavoro, infatti, è più importante che mai riconoscere i segnali d'allarme e avviare per tempo i cambiamenti necessari.

Ciò che vale per le persone vale anche per le organizzazioni. Da molti anni SWICA è l'assicurazione malattie svizzera con la più alta soddisfazione della clientela, ma non vogliamo dormire sugli allori. Al contrario, ci chiediamo continuamente come possiamo rispondere ancora meglio alle esigenze delle persone assicurate. Il programma Lifestyle (Change) di santé24, sviluppato proprio in quest'ottica, prevede ad esempio un percorso di coaching gratuito della durata di un anno, che motiva le persone a raggiungere i propri obiettivi di alimentazione e movimento. Questo approccio aumenta notevolmente le opportunità di cambiare le proprie abitudini in modo duraturo e di sentirsi più soddisfatti della propria vita.

Vi auguro che anche le prossime settimane estive siano per voi fonte di gratificazione e appagamento.



Dahinden
Dr. Reto Dahinden
CEO

Dossier: vivere in modo sano

Franziska Böschi: soddisfatta del programma Lifestyle (Change)
Pagina 3

Riconoscere precocemente le malattie croniche con lo screening online
Pagina 6

Cinque passi verso abitudini sane
Pagina 8

Dibattito

L'assicurazione d'indennità giornaliera per malattia dovrebbe diventare obbligatoria?
Pagina 10

Buono a sapersi

Rapporto di gestione 2025
Pagina 12

Nuovo CEO
Pagina 13

Offerte

Consulenza su vaccinazioni e medicinali
Pagina 14

Concorsi

Pagina 15

Consigli per l'estate

Pagina 16

Cambiare il proprio stile di vita in modo duraturo senza effetto yo-yo



Franziska Böschi voleva solo perdere qualche chilo e sentirsi meglio. Ma dopo aver seguito per un anno il programma Lifestyle (Change) si è resa conto che, oltre ad avere perso qualche taglia, ha migliorato anche l'alimentazione e le sue abitudini di movimento. Il suo è un cambiamento duraturo, senza effetto yo-yo.

di Alexandra
Sasidharan-Scherrer

Ciascuno di noi sente quando è ora di una svolta. È una sensazione che si insinua nei nostri pensieri quotidiani come una leggera nebbia autunnale, e ad un certo punto ci chiediamo come affrontare un simile cambiamento. È ciò che è accaduto a Franziska Büschi, 52 anni, in un pomeriggio dell'autunno 2024. Durante una ricerca sul sito internet di SWICA si sofferma su una pagina. Leggendo, sente riaffiorare la sensazione sopra descritta.

Cambiare il proprio stile di vita?

«Io, partecipare a un programma per cambiare stile di vita? Non mi prenderanno mai», reagisce perplessa. A fine 2024 Franziska, madre di due figli adulti, è a letto con l'influenza e si rivolge allo studio medico online santé24 per chiedere un consiglio. Il colloquio prende una piega inaspettata: ad un certo punto si parla anche di altezza, peso, IMC elevato e dell'importanza di prendersi cura della propria salute in un'ottica preventiva.

A Franziska viene proposto il programma Lifestyle (Change), una nuova offerta di santé24 della durata massima di un anno che aiuta le persone assicurate con SWICA a trovare il giusto equilibrio tra movimento, alimentazione e benessere. Franziska compila un questionario, si informa sulla storia clinica della sua famiglia e si sottopone ad un esame del sangue valutato da un medico di santé24. «Non era obbligatorio, ma volevo assolutamente conoscere il mio stato di salute prima di iniziare».



santé24: programma Lifestyle (Change)

Il programma Lifestyle (Change) è riservato esclusivamente alle persone assicurate con SWICA di età pari o superiore a 18 anni. Il percorso di coaching è gratuito, ma è possibile che vengano addebitati costi per gli esami di laboratorio o per le consulenze psicologiche e psichiatriche. Il programma è offerto in tedesco e inglese. Se vi interessa, vi preghiamo di rispondere ad alcune domande sul vostro stato di salute e di prenotare in seguito un appuntamento online.

Avete altre domande? Potete contattare santé24 24 ore su 24 al numero **+41 44 404 86 86**.

Malattie e predisposizioni familiari come il diabete dell'adulto, colesterolo alto, infarti e tumori l'hanno resa più consapevole. Vuole cambiare qualcosa nella sua vita. All'inizio le basta non avere più quell'otto come prima cifra del suo peso.

Fare sport è diventato un'abitudine

In un primo colloquio con la coach principale Simona Hurter, specialista Accompagnamento pazienti presso santé24, Franziska riceve informazioni sullo svolgimento del programma. In questo periodo la coach segue Franziska nei cosiddetti «recall» per discutere dei progressi compiuti e del suo benessere. Un anno, un obiettivo. Ma come si fa a raggiungere i propri obiettivi? «Qualche battuta d'arresto è normale, ma ciò che conta è superare gli ostacoli, interni ed esterni, e tenere duro», consiglia Kim Zwyygart, specialista Movimento presso santé24. Chi desidera fare attività fisica con regolarità, infatti, deve cambiare comportamento, e questo è possibile solo instaurando nuove abitudini.

La perdita di peso è un obiettivo a lungo termine ed è importante fare il punto della situazione lungo il percorso. «Non bisogna solo portare a termine una lista di cose da fare, ma anche dare valore ai risultati ottenuti ed essere giustamente orgogliosi di sé», sottolinea Zwyygart, che segue Franziska per tutto l'anno, esortandola a rimettersi in carreggiata dopo qualche eccesso durante le vacanze o nei giorni festivi.

Franziska commenta con autoironia: «Non ho mai dato importanza allo sport e ora mi manca quando faccio poco movimento.»

In uno dei suoi primi colloqui di consulenza con Kim Zwyygart individuano insieme gli strumenti che ha già a disposizione a casa. Le viene assegnato un protocollo di esercizi di rafforzamento da integrare nel piano settimanale ed eseguire due volte alla settimana. Infine, compila un diario dell'attività fisica annotando cosa fa, per quanto tempo e con quale intensità.

Inizialmente Franziska sente Kim Zwyygart ogni tre o quattro settimane e in seguito ogni sei o sette settimane. «Era proprio ciò di cui avevo bisogno. Il fatto di annotare i dettagli dei miei allenamenti mi ha obbligata a essere

onesta con me stessa e mi ha incoraggiata a non perdere il ritmo». Inoltre, la possibilità di interfacciarsi telefonicamente le ha consentito di risparmiare tempo prezioso, regalándole la flessibilità necessaria per le esigenze quotidiane.

Il punto di svolta: il modello del piatto equilibrato e un'alimentazione consapevole

Quando Franziska decide di aderire al programma Lifestyle (Change), la famiglia le dà un grande sostegno. Il marito e il figlio la accompagnano lungo il percorso perdendo anche loro qualche chilo e si ritrovano accanto una moglie e una madre con una nuova percezione del proprio corpo. Dopo tre o quattro mesi, la bilancia segna già quattro chili in meno, e Franziska può tornare a indossare abiti che prima evitava. Una volta persi sette chili, però, arriva a un punto di stallo: «Il peso andava su e giù».

Con la dietista Julia Sturzenegger analizza più a fondo le sue abitudini alimentari. Tra la colazione e il pranzo passa troppo tempo e l'appetito diventa eccessivo. Al posto di cornetti, biscotti e spuntini serali davanti alla TV, Franziska consuma muesli, frutta fresca o una manciata di frutta secca a guscio. «Ma il punto di svolta per me è stato il modello del piatto equilibrato», spiega in sintesi.

Per contrastare la sua tendenza a mangiare più del necessario, ora riempie rigorosamente il piatto con un quarto di carboidrati e un quarto di proteine e il resto con verdure o insalata. Ha iniziato una volta per tutte a mangiare in modo più sano, a muoversi di più e a sentirsi meglio nel proprio corpo. «Penso che i programmi di questo tipo siano più efficaci se sono impostati sul lungo periodo anziché su un arco di tempo breve», afferma convinta.

Cambiare alimentazione anziché fare una dieta

Oltre a mantenere la costanza, quali sono le principali difficoltà legate al programma? «Per quanto riguarda l'alimentazione sana, l'ostacolo maggiore è dato dalle numerose tentazioni a portata di mano al lavoro o a casa», afferma Sturzenegger. In queste situazioni è difficile dire di no, soprattutto all'inizio. Ecco perché è importante pianificare consapevolmente i pasti, ma anche gustarli.



Franziska annuisce. Gli sgarri durante le vacanze sono stati un'eccezione e non sono mai più diventati la regola. «Non è una dieta, ma un cambiamento delle abitudini alimentari», sottolinea con consapevolezza.

Qualche anno di vita in più

A fine novembre 2025 ci siamo: la bilancia segna un sette come prima cifra. Franziska ha perso ben dieci chili in un anno e per festeggiare si è regalata un maglione nuovo. Gli ultimi appuntamenti finiranno presto e il programma si concluderà. Franziska, tuttavia, continua a rispettare le porzioni, a pesarsi regolarmente e a seguire il suo nuovo programma di movimento.

«Con il programma Lifestyle (Change) ho guadagnato sicuramente qualche anno di vita senza fare troppe rinunce», spiega in sintesi. E mentre lo dice, il suo volto si illumina di orgoglio per aver dimostrato a sé stessa che un piccolo pensiero può produrre grandi cambiamenti.

Screening online: riconoscere precocemente le malattie croniche

Chi ha una predisposizione familiare o presenta valori del sangue o pressori anomali può fare chiarezza sul proprio stato di salute con uno screening proposto dallo studio medico online santé24. Il test, effettuato in collaborazione con i laboratori partner, è semplice, rapido e senza complicazioni. In seguito santé24 offre alle persone assicurate con SWICA soluzioni di prevenzione e trattamento personalizzate.

di Maximilian Comtesse e Gioia Wetter

«Qualche settimana fa mia sorella ha avuto un infarto e da allora ho iniziato a preoccuparmi sempre di più per la mia salute.» Così Maria Abderhalden, 55 anni, si rivolge allo studio medico online santé24 per sottoporsi agli accertamenti necessari. Poiché entrambi i suoi genitori soffrivano di pressione alta, Maria desidera individuare e trattare precocemente un'eventuale malattia cronica.

Un intervento tempestivo è fondamentale
«L'esempio di Maria Abderhalden è fittizio, ma noi riceviamo ogni anno decine di richieste simili», spiega la dottoressa Silke Schmitt Oggier, responsabile medico di santé24. «Se in famiglia ci sono casi di ipertensione, valori elevati di grassi o zuccheri nel sangue, infarti, ictus, embolie polmonari o trombosi è bene monitorare la propria salute. Queste malattie, infatti, non danno sintomi e non è possibile rilevarle nelle fasi iniziali se non si misurano determinati valori di rischio.» Secondo la dottoressa, è essenziale riconoscere e trattare precocemente eventuali valori anomali del sangue o pressori: «Adottando uno stile di vita sano, che prevede un'alimentazione equilibrata, una regolare attività fisica e un buon equilibrio psichico, è possibile tenere sotto controllo queste malattie, e quindi prevenire o ritardare a lungo le conseguenze.»

Nuova offerta di screening di santé24
A tal fine lo studio medico online propone un'offerta di screening che consente alle persone interessate di appurare in modo semplice e rapido il proprio stato di salute. Lo screening è rivolto a persone con una predisposizione familiare e a coloro a cui sono già stati riscontrati valori anomali di grassi o zuccheri nel sangue oppure pressione alta. Anche le persone in sovrappeso possono sottoporsi al test, perché presentano un rischio elevato di sviluppare malattie conseguenti.

Come si svolge lo screening online?
Lo screening è guidato e coordinato da santé24. Le persone interessate all'offerta possono fissare un appuntamento con una o uno specialista tramite il sito internet di SWICA o per telefono. Durante il colloquio telefonico, la/lo specialista fornisce informazioni dettagliate sui valori che verranno misurati e, in particolare, sulle possibili conseguenze, qualora non dovessero rientrare nei limiti normali. Inoltre spiega come misurare in modo corretto la pressione sanguigna, dato che chi partecipa allo screening dovrà farlo autonomamente a casa. Dopodiché si individua insieme un laboratorio partner di santé24 nelle vicinanze e la specialista inoltra la richiesta per il prelievo di sangue. La persona interessata provvede poi a fissare l'appuntamento,

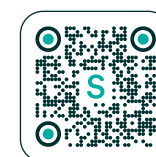
spesso online, direttamente con il laboratorio. «Questa flessibilità è molto apprezzata», spiega Schmitt Oggier. «Si può prenotare un appuntamento in tutta semplicità e i tempi di attesa sono praticamente azzerati.»

Trattamento da parte di un medico di santé24
In seguito, un medico di santé24 esamina i valori di laboratorio e quelli pressori rilevati a casa e discute dei risultati con la persona interessata. Se risulta necessaria una terapia farmacologica, la persona può essere indirizzata al proprio medico di famiglia. «In alternativa offriamo il trattamento anche presso il nostro studio medico online», aggiunge Schmitt Oggier. In tal caso, a seconda delle necessità, vengono fissate più consultazioni telefoniche, se possibile sempre con lo stesso medico. Una volta all'anno viene fissata una visita in presenza con una o uno specialista presso uno studio partner per monitorare la terapia farmacologica.

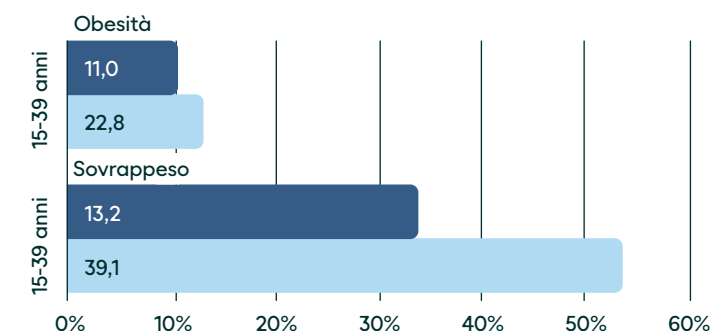
«Adottando uno stile di vita sano, è possibile tenere sotto controllo queste malattie»

Utilizzare la diagnosi per cambiare stile di vita
Oltre a queste consultazioni di medicina generale, le persone assicurate con SWICA possono usufruire del programma Lifestyle (Change) di santé24, che unisce consulenza nutrizionale, motivazione all'attività fisica e coaching psicologico. «Per molte persone, la diagnosi concreta ottenuta con gli esami di screening rappresenta la spinta decisiva per avviare finalmente un cambiamento dello stile di vita rimandato da troppo tempo. Il programma Lifestyle (Change) offre il supporto necessario nel lungo periodo», spiega Schmitt Oggier.

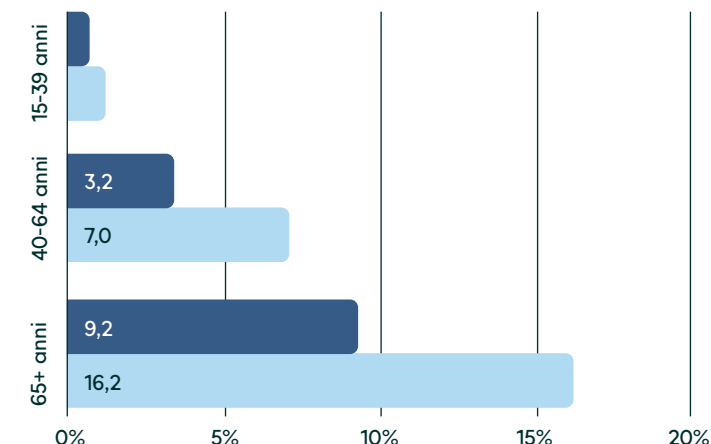
Scansionate il codice QR per maggiori informazioni sullo screening online di santé24.



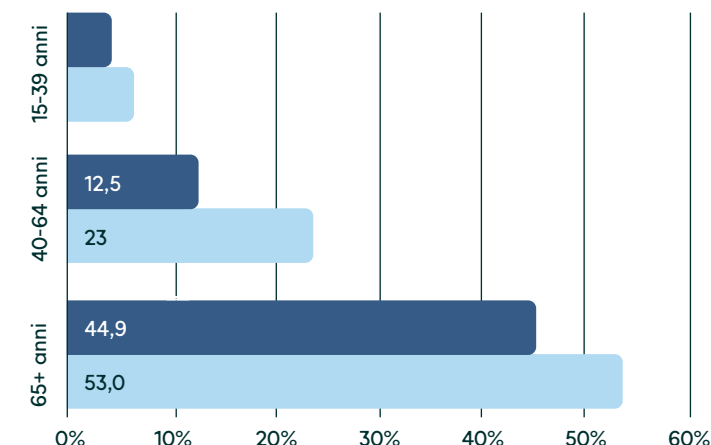
Sovrappeso e obesità
Popolazione dai 15 ai 39 anni che vive in un'economia domestica privata



Persone con diabete
Popolazione di 15 anni e più che vive in un'economia domestica privata



Persone con ipertensione
Popolazione di 15 anni e più che vive in un'economia domestica privata



● Donne ● Uomini

*valori stimati sulla base dell'ISS 2022
Fonte: UST – Indagine sulla salute in Svizzera (ISS) 2022

Stabilire abitudini sane in cinque passi

Molti buoni propositi iniziano con grande entusiasmo, che si tratti di cambiare alimentazione o di fare più movimento nella vita quotidiana. Spesso però non si riesce a portarli avanti e la motivazione cala nel giro di poco tempo. La ricerca comportamentale dimostra che la causa principale non è la scarsa motivazione, bensì la mancanza di strategie concrete. L'aspetto determinante è capire come fare a mantenere i buoni propositi anche quando l'entusiasmo iniziale si affievolisce.

di Valentina Diaco

Riconoscere i propri schemi

Ogni cambiamento inizia guardandosi dentro con sincerità. È essenziale prendere consapevolezza delle abitudini che caratterizzano la propria quotidianità e individuare i punti di partenza per condurre una vita più sana. Alcuni cambiamenti sono facili da attuare, altri comportano maggiori difficoltà. Anche la motivazione svolge un ruolo cruciale: perché nasce il desiderio di cambiare le proprie abitudini? Può essere utile annotare i propri pensieri e documentare il processo di cambiamento avviato. Secondo la ricerca comportamentale, un fattore chiave di successo è il cosiddetto «self-monitoring», ossia l'osservazione consapevole del proprio comportamento.

Definire obiettivi realistici

Una pianificazione ben strutturata, preceduta da un'attenta autoanalisi, favorisce l'integrazione di nuove abitudini. È essenziale definire obiettivi concreti, realistici e raggiungibili, che si possono integrare in modo ottimale nella vita quotidiana. Inoltre è importante considerare fin dall'inizio possibili ostacoli, come stanchezza, mancanza di tempo o condizioni generali sfavorevoli, e prevedere soluzioni adeguate. Più chiaro è il piano e più si è consapevoli delle strategie per affrontare le difficoltà, maggiori saranno le probabilità di realizzare concretamente i cambiamenti desiderati.



Mantenere la costanza nel lungo periodo

Realizzare cambiamenti duraturi è più facile quando si ha una profonda convinzione interiore. Gli obiettivi intrinseci, ossia quelli che nascono dalla soddisfazione personale o da un bisogno interiore, sono più motivanti nel lungo periodo rispetto a incentivi esterni. Mentre obiettivi come «voglio perdere dieci chili» offrono stimoli brevi, puntare su un obiettivo come «voglio sentirmi più forte e stare bene» alimenta una motivazione più duratura.

Dare risalto ai piccoli progressi

Non sempre tutto va secondo i piani, ed è assolutamente normale. Energia e motivazione oscillano di giorno in giorno. Ad esempio, se ci siamo ripromessi di fare tre sessioni di allenamento alla settimana ma poi ne facciamo una sola, si tratta comunque di un progresso. Anche i piccoli cambiamenti meritano un riconoscimento. Ciò che conta è la costanza nel lungo periodo, e tenere un diario può aiutare a rimanere concentrati.

Insieme è più facile raggiungere l'obiettivo

Per consolidare le nuove abitudini può essere determinante il sostegno di una persona con cui allenarsi, di coach in alimentazione o movimento oppure di una psicologa o uno psicologo. Ricorrere a un aiuto può facilitare e stabilizzare il processo di cambiamento.

Inoltre, i cambiamenti comportamentali non sono un progetto a breve termine, tant'è vero che per consolidare una nuova routine ci vogliono in genere diversi mesi, non di rado anche sei. Per questo è fondamentale mantenere l'impegno e la concentrazione nel tempo e valorizzare consapevolmente anche i piccoli progressi. Con il tempo, le nuove abitudini possono diventare parte integrante della vita quotidiana. Ed è proprio questo l'obiettivo: instaurare delle routine che diano soddisfazione e rafforzino il benessere in modo duraturo.

Fonti: Michie S. et al. (2013). The Behavior Change Technique Taxonomy (v1). In *Annals of Behavioral Medicine*. Michie S. et al. (2009). Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions. In *Health Psychology*. Dickson J.M. et al. (2023). Adaptive Goal Processes and Underlying Motives That Sustain Mental Wellbeing and New Year Exercise Resolutions. In *Int. J. Environ. Res. Public Health*. Kelly, MP et al. (2016). Why is changing health-related behaviour so difficult? In *Public Health*. Eriksson, M et al. (2025) Health behavioural change – the influence of social-ecological factors and health identity. In *Int J Qual Stud Health Well-being*.

Giulia Miglietta
Psichiatra e psicoterapeuta di santé24



Quante punture servono per amarsi di più?

In un'epoca dominata dagli ideali estetici diffusi dai social, sembra essersi imposto una sorta di obbligo culturale alla perfezione. Oggi, infatti, non si tratta più solo di spianare le rughe con il botox, ma si punta ad avere un controllo totale sul proprio corpo. Si crea l'illusione che bastino un paio di punture per rispondere agli ideali di bellezza dominanti, per piacere di più agli altri e, in definitiva, per amare di più sé stessi. Ma così si rischia di innescare un circolo vizioso: dopo ogni «ritocco», è già ora di pensare a quello successivo. Di fatto, allora, se questa perfezione è irraggiungibile, perché continuare ad inseguirla e per chi?

Un'alternativa potrebbe essere quella di coltivare la nostra autoaccettazione attraverso routine che agiscono dall'interno, ovvero attività fisica, mindfulness e tempo dedicato ad attività rigeneranti. Queste abitudini sane riducono il livello di stress e producono un reale effetto positivo sui nostri neurotrasmettitori, e quindi sul nostro benessere psicofisico. Dal punto di vista psicologico, la convinzione di non essere degni di amore è una questione radicata nel profondo, che richiede un tipo di intervento ben diverso da quello chirurgico. Dobbiamo imparare che meritiamo di essere amati con le nostre imperfezioni, da noi stessi e dagli altri.

Avete preoccupazioni o paure?

Lo studio medico online santé24 offre consulenza psicologica e psichiatrica da parte di personale specializzato nell'ambito del servizio di telemedicina.



Fissare subito un appuntamento

L'assicurazione IGM obbligatoria è uno sgravio o ulteriore onere?

Se una o un dipendente si assenta per malattia, l'assicurazione d'indennità giornaliera per malattia (IGM) protegge da perdite di reddito. Mentre la politica discute sull'introduzione di un obbligo al riguardo, uno studio commissionato dalla Confederazione dimostra che l'attuale sistema funziona. Per affrontare le sfide di oggi, l'approccio più efficace consiste nel rafforzare il coordinamento e la prevenzione.

di Daniela Gerber

Da anni in Svizzera le assenze per malattia, in particolare per motivi psichici, sono in aumento. Ciò costituisce un problema soprattutto per le piccole aziende. Mentre nel 2010 una persona impiegata a tempo pieno si assentava in media per 6,3 giorni lavorativi, nel 2024 il dato è salito a 8,5 giorni. SWICA è convinta che il problema dell'aumento delle assenze si possa risolvere alla radice migliorando la prevenzione e la collaborazione tra gli attori coinvolti e rafforzando in modo mirato il reinserimento delle persone interessate.

Il sistema attuale presenta una copertura elevata

Secondo un recente studio di Ecoplan commissionato dalla Confederazione, circa l'84 per cento delle persone con attività lucrativa è coperto da un'assicurazione collettiva facoltativa d'indennità giornaliera per malattia stipulata dal datore di lavoro. Ulteriori

coperture vengono garantite tramite soluzioni aziendali personalizzate o assicurazioni individuali. Inoltre, numerosi contratti collettivi di lavoro prescrivono già un'assicurazione IGM. Ciò nonostante, il Parlamento nazionale sta discutendo sull'introduzione di un obbligo.

Il settore punta sul coordinamento

Il settore assicurativo respinge questa richiesta rielaborando invece il suo accordo di libero passaggio, che disciplina in modo vincolante i passaggi tra assicuratori, riduce i rischi legati alla selezione e definisce la competenza nei casi di sinistro in corso. Così in futuro per i datori di lavoro che dovessero trovarsi privi di copertura senza alcuna colpa da parte loro, è prevista l'assegnazione a un fornitore designato. Secondo lo studio, ciò riguarda attualmente lo 0,5 per cento delle aziende totali.

Collaborare a favore della prevenzione e della stabilità

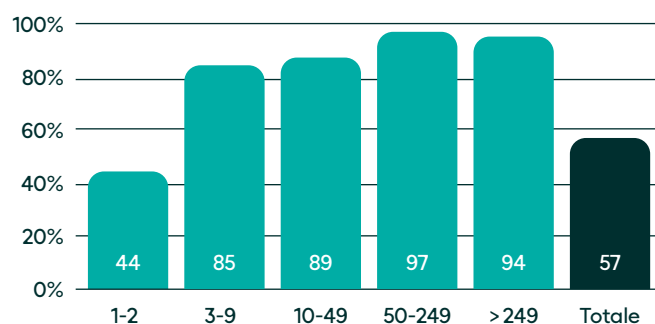
SWICA, la più grande assicurazione d'indennità giornaliera per malattia in Svizzera, sostiene consapevolmente le aziende e le persone interessate con la sua offerta di prevenzione e misure di reinserimento efficaci. Tale sostegno richiede un'assidua collaborazione tra tutti gli attori coinvolti.

Per maggiori informazioni sulla nostra offerta di prevenzione all'avanguardia per le aziende: swica.ch/gsa



Percentuale di imprese con AIGM

Numero di dipendenti in percentuale



Pro

Migliore copertura e un sistema più equo

Oggi le lavoratrici e i lavoratori dispongono spesso di una copertura inadeguata in caso di malattia e talvolta anche in caso di infortunio. Ciò comporta problemi sociali e situazioni difficili, soprattutto quando le assenze si prolungano. Alla malattia si aggiungono infatti preoccupazioni finanziarie che gravano ulteriormente sul processo di guarigione. Le assenze per malattia costano caro anche alle aziende. Sebbene siano molte le aziende che dispongono di un'assicurazione IGM facoltativa, la mancanza di un obbligo fa sì che alcune aziende vengano respinte dagli assicuratori, il che rappresenta un grave problema. E quando riescono a stipulare una polizza, pagano premi elevati. Se poi si verificano dei casi di malattia, i premi subiscono forti rincari.

«Alla malattia si aggiungono preoccupazioni finanziarie che gravano ulteriormente sul processo di guarigione.»

Spesso anche le persone che esercitano un'attività indipendente faticano a trovare un'assicurazione IGM. Inoltre, a differenza di quanto avviene per l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie, tra le varie offerte IGM si riscontrano premi più elevati per le donne. Questa discriminazione di genere rende i premi più gravosi per le aziende con una quota elevata di personale femminile. Anche un'assenza per gravidanza può causare un aumento dei premi. Per eliminare tutte queste incertezze e disparità, è necessario che l'assicurazione IGM diventi obbligatoria. Solo così si possono garantire premi uguali per tutti e una compensazione dei rischi o degli oneri, senza che ogni caso di malattia diventi un rischio o comporti un aumento dei premi.



Barbara Gysi,
consigliera nazionale PS

Contro

Gli incentivi collettivi funzionano meglio di un obbligo di legge

Negli ultimi anni l'indennità giornaliera per malattia è diventata essenziale per molte persone. Purtroppo, infatti, le assenze dal lavoro per problemi fisici o psichici sono sempre più frequenti e hanno causato un aumento dei premi per molte aziende; in alcuni casi ci sono state anche delle disdette. Tuttavia non ritengo giusto che venga introdotta un'assicurazione IGM obbligatoria per tali motivi. Oggi l'84 per cento del personale dipendente è assicurato, mentre l'80 per cento delle aziende che non dispone di un'assicurazione vi rinuncia volutamente e adotta altre misure. Per tutte le altre, il settore ha già una soluzione: al 1° gennaio 2027 l'accordo di libero passaggio esistente verrà aggiornato in termini di assicurabilità e di tetto massimo dei premi. Chi, senza alcuna colpa, si ritrova privo di copertura verrà assegnato automaticamente a un assicuratore.

«Chi, senza alcuna colpa, si ritrova privo di copertura verrà assegnato automaticamente a un assicuratore.»

Imporre un obbligo non è solo superfluo, ma anche dannoso. Oggi i datori di lavoro e gli assicuratori hanno un interesse in comune, ossia evitare il più possibile le assenze dal lavoro. A tal fine servono una prevenzione coordinata e un care management professionale. E poiché la nostra clientela non è tenuta ad assicurarsi presso di noi, siamo incoraggiati a migliorare continuamente la nostra offerta. Questo incentivo andrebbe perso con l'introduzione di un obbligo. Tra l'altro, le offerte di SWICA non prevedono alcuna discriminazione di genere.



Reto Dahinden,
CEO di SWICA

Anticipazione: presto sarà disponibile una nuova versione dell'app SWICA Benecura

SWICA Benecura, lanciata nel 2018, è la prima app medica realizzata da un assicuratore malattia in Svizzera. Quale dispositivo medico certificato, soddisfa da sempre standard di qualità elevati per garantire efficacia e sicurezza in ogni momento. Le funzioni principali di Benecura, come il SymptomCheck sviluppato da un gruppo di medici, sono state continuamente perfezionate e integrate con nuovi strumenti, come l'invio di foto allo studio medico online santé24 in conformità alle norme sulla protezione dei dati. Dopo otto anni era giunto il momento di aggiornare l'app con moderne tecnologie web, che aprono nuove possibilità e rendono Benecura uno strumento all'avanguardia. Tra queste spiccano un design rinnovato e intuitivo, nonché l'aggiunta di una funzione di promemoria al CheckPrevenzione che semplifica la pianificazione di misure preventive. In futuro si prevede di integrare ulteriori servizi di santé24. Non appena sarà disponibile l'aggiornamento, gli utenti verranno informati direttamente nell'app.

Maggiori informazioni su Benecura sono disponibili qui:



SWICA Expert Finder, per trovare subito il medico o l'ospedale giusto

Non è facile districarsi nell'ampia offerta del sistema sanitario svizzero, ma ora potrete orientarvi con il nuovo strumento di ricerca SWICA Expert Finder. La piattaforma online raggruppa tutti gli attuali elenchi dei fornitori di prestazioni mediche che possono essere facilmente consultati tramite il campo di ricerca.

SWICA Expert Finder effettua le ricerche in base al motivo del trattamento, alle offerte e alle strutture sanitarie, tenendo conto della copertura assicurativa personale nei risultati visualizzati. Per la ricerca degli ospedali, inoltre, è disponibile una preselezione basata su dati di qualità disponibili al pubblico. In questo modo le persone assicurate con SWICA possono prendere decisioni informate prima di iniziare un trattamento. SWICA Expert Finder è disponibile da subito al link:

swica.ch/expertfinder

Il 2025, un anno di successo per SWICA

Nell'esercizio 2025, a fronte di un volume di premi di circa 6 miliardi di franchi, SWICA ha conseguito un utile d'impresa di 122,8 milioni di franchi. L'attuazione di una serie di misure di efficienza, tra cui l'accorpamento che ha portato le regioni di vendita da otto a cinque, ha permesso di ridurre la quota dei costi amministrativi nell'assicurazione di base obbligatoria al 4,7 per cento. SWICA ha iniziato l'anno d'esercizio 2026 con circa 1,6 milioni di persone assicurate.

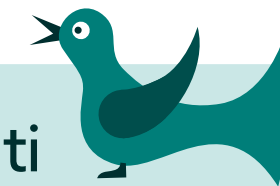
Tutti i dettagli, nonché nuovi interessanti episodi del podcast SWICA Talks relativi al rapporto di gestione sono disponibili su: report.swica.ch.

SWICA ha un nuovo CEO



Dopo 15 anni di successo alla guida di SWICA, il CEO Reto Dahinden lascerà il suo ruolo dirigenziale a novembre 2026 per motivi di età e nell'ambito di una pianificazione della successione concordata. Il Consiglio d'amministrazione ha designato come suo successore Rudolf Bruder (55 anni), che attualmente ricopre le funzioni di vice CEO e direttore della divisione Finanze dell'assicuratore malattie CSS. Bruder guarda con entusiasmo al suo trasferimento alla sede principale di SWICA a Winterthur:

«SWICA è una marca forte che si è posizionata in modo chiaro con il suo impegno costante per un'assistenza interconnessa, efficiente e orientata alle e ai pazienti. Su queste basi possiamo proseguire nell'impegno per plasmare il sistema sanitario del futuro».



Suggerimenti dei lettori

Nel numero di marzo vi abbiamo chiesto cosa fate per limitare il tempo che passate o che passano i vostri figli davanti allo schermo. Ecco i migliori suggerimenti.

«Da noi i dispositivi elettronici non sono vietati, ma non monopolizzano la nostra vita quotidiana. Ci siamo dati alcune semplici regole: niente cellulare a tavola e una pausa digitale prima di andare a dormire. Per il resto del tempo ci dedichiamo ad attività alternative come gite, giochi, letture e conversazioni.» Margherita Novara, Mendrisio

«Mi godo le piccole cose, faccio passeggiate, mi muovo, sto a contatto con la natura, trascorro del tempo con gli animali e vivo incontri «autentici» con le persone, che apprezzo sempre di più. Invece di limitarmi a reagire agli eventi, ho ricominciato a prendere l'iniziativa, riuscendo così a portare più slancio ed energia nella mia vita.» Martina Carl, Dozwil

«Organizzo regolarmente qualche attività con i bambini, perlopiù a contatto con la natura, e ciò contribuisce a rafforzare il legame tra tutte le persone coinvolte. Così il clima è più rilassato, lo stress diminuisce e c'è più spazio per l'umorismo e le risate in compagnia, che fanno bene anche alla salute.» Brigitte Schnorf, Frauenfeld

«Ogni giorno mi ritaglio del tempo per fare un gioco di società con la famiglia, in modo che tutti possano concentrarsi per almeno un'ora su qualcosa di diverso.» Cynthia Pantoni, Biel/Bienne

Partecipare e vincere: quali sono i luoghi migliori per godersi i colori dell'autunno? Inviata un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo a rivista@swica.ch. Premiamo ogni suggerimento selezionato con 100 franchi! Il termine ultimo per l'invio è il 5 luglio 2026.

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.

Offerte per prepararvi al meglio alle vacanze estive



Consulenza sui medicinali

Chiedete consiglio alle farmaciste e ai farmacisti di **santé24** in merito ai vostri medicinali. Così potrete chiarire anche eventuali dubbi in merito a dosaggio, assunzione ed effetti collaterali. Inoltre scoprirete quali sono le possibili interazioni tra i diversi medicinali e riceverete consigli per migliorare la terapia e la vostra salute.



Consulenza sulle vaccinazioni e sui viaggi

Verifichiamo lo stato delle vaccinazioni effettuate e forniamo una consulenza competente sulle vaccinazioni e sui viaggi per adulti. In tale occasione vi informiamo sulle vaccinazioni raccomandate e obbligatorie per il vostro Paese di destinazione e valutiamo la necessità di richiami vaccinali.



Contattate lo studio medico online **santé24** al numero +41 44 404 86 86 o prenotate con pochi clic un appuntamento per una consulenza: [swica.ch/telemedicina](https://www.swica.ch/telemedicina)

Per le persone assicurate con SWICA la consulenza è gratuita.

Pausa relax dal fascino medievale

Situato nel cuore della città medievale di Saint-Ursanne, l'Hôtel de la Cigogne si presenta come un rifugio elegante e discreto. Qui il fascino storico del luogo si unisce armoniosamente a un comfort moderno. Con la sua atmosfera tranquilla, questo hotel è il luogo ideale per una rilassante pausa a due.

Il buono per due persone comprende:

- un pernottamento in camera doppia
- colazione
- una cena per due persone al ristorante dell'hotel
- accesso alla zona spa

Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso. Scansionate il codice QR oppure inserite i vostri dati di contatto al link [swica.ch/partecipare](https://www.swica.ch/partecipare). 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. Il termine ultimo per l'invio è il 5 luglio 2026.



Offerte vantaggiose per uno stile di vita sano

Le persone assicurate con SWICA possono sperimentare di più. Beneficiate di numerose offerte in ambito di alimentazione, salute, sport e wellness.



m-way

In oltre 30 filiali e nel negozio online vi attende un'ampia selezione di e-bike da città, trekking e da montagna delle marche più rinomate. Grazie a una consulenza personalizzata e a un'officina all'avanguardia troverete la e-bike più adatta a voi. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 15 per cento su tutto l'assortimento di e-bike, accessori inclusi. [swica.ch/m-way](https://www.swica.ch/m-way)



Seemore

Godetevi avventure outdoor con tutta la famiglia. Seemore-Trails unisce movimento e natura con sfide digitali e realtà aumentata. In questo modo, ogni tour diventa una pausa attiva che promuove la concentrazione, l'equilibrio e l'esperienza condivisa. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 50 per cento su tutti i trail. [swica.ch/seemore](https://www.swica.ch/seemore)



INFINIRI

L'innovativa azienda svizzera INFINIRI offre calze sanitarie con imbottiture morbide in silicone che prevengono i disturbi plantari e sono ideali per la vita quotidiana e per lo sport. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 15 per cento sulle calze con imbottitura nel negozio online. [swica.ch/infiniri](https://www.swica.ch/infiniri)

Ulteriori offerte vantaggiose su: [swica.ch/active4life](https://www.swica.ch/active4life)

Versione online

Leggete online tutti gli articoli della nostra rivista per la clientela: [swica.ch/rivista](https://www.swica.ch/rivista)

Chiedete una consulenza personale

In una delle nostre 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, contattateci al numero di telefono +41 58 800 99 33 o al 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.ch](https://www.myswica.ch)

Altre possibilità per contattarci: [swica.ch/contatto](https://www.swica.ch/contatto)



News attuali di SWICA:

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

Impressum

La rivista per la clientela SWICA viene pubblicata tre volte all'anno. Editrice: SWICA Organizzazione sanitaria, Römerstrasse 37, 8400 Winterthur

Redazione e traduzione: SWICA
Concetto e impostazione: Hej AG, Zurigo
Fotografie: Jonas Weibel, Zurigo
Illustrazioni: Niels Blaesi, Zurigo
Lingue: tedesco, francese e italiano
Tiratura: 557 000 copie
Correttorato e stampa: Stämpfli SA, Berna



La rivista è prodotta in Svizzera.

Consigli per l'estate



Ricetta Benevita

Anguria con feta e menta

Ingredienti per quattro persone

- ½ anguria
- 200 g di feta
- ½ cipolla rossa
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di succo di limetta
- 1 manciata di menta/basilico freschi (tritati)
- Un pizzico di pepe

Preparazione

1. Rimuovere la buccia dell'anguria.
2. Tagliare la polpa e la feta a cubetti e le cipolle a rondelle.
3. Mescolare il tutto delicatamente in una ciotola.
4. Aggiungere l'olio extravergine di oliva e il succo di limetta appena spremuto.
5. Cospargere con la menta o il basilico.
6. Insaporire con il pepe.

Farmacia da viaggio

Lista di controllo per la vostra farmacia da viaggio

- Antipiretici e antidolorifici
- Medicamenti contro disturbi gastrointestinali
- Soluzioni elettrolitiche (dopo diarrea)
- Antiallergici
- Medicamenti per il raffreddore
- Crema solare e prodotti contro le scottature
- Repellenti per insetti
- Materiale per la cura delle ferite (cerotti, disinfettante, garze, pomata cicatrizzante)
- Prodotti per disturbi muscolari e articolari
- Forbici, pinzette, carta antizecche, termometro, graffette ferma bende, contraccettivi
- Necessità individuali: medicinali personali, medicinali per bambini, filtri per l'acqua, medicinali per Paesi tropicali

Importante: procurarsi i medicinali direttamente nel luogo di destinazione può essere complicato. In alcuni luoghi le farmacie sono difficili da raggiungere oppure i medicinali necessari potrebbero non essere disponibili o avere dosaggi diversi.

Estrazione

«Summer box» in palio

Con il progetto SWICA Terra Vital, SWICA si impegna insieme al WWF per promuovere un'alimentazione sostenibile. Sono in palio quattro «summer box» di un'azienda agricola Terra Vital. Frutta e verdura provengono direttamente dall'azienda agricola di Niklaus Müller.

Scriveteci all'indirizzo rivista@swica.ch indicando nell'oggetto «summer box» e partecipate all'estrazione. Le vincitrici e i vincitori saranno informate/i via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza. Il termine ultimo per l'invio è il 5 luglio 2026.

