

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

04
2017

Con dolcezza

La terapia assistita con gli animali è di aiuto in molte malattie **13**

Complementare

Un veterinario parla della medicina empirica **22**

Attenzione pericolo!

Intervista alla direttrice dell'upi **25**

Sommario

06

Soddisfatti e ripagati

Consigliate la salute



20

Escursione

Caccia alla volpe a Winterthur



13

Tema

Alleanza terapeutica



22

Medicina tradizionale e complementare

Globuli per il micio



25

L'opinione di ...

Brigitte Buhmann

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03
 La mia assicurazione Quando l'intermediario continua a chiamare 05
 La mia assicurazione Tasse sull'ambiente 05
 La mia assicurazione Ambasciatrice EGK 07
 La mia assicurazione Cura dimagrante per i premi 08
 La mia assicurazione News dalla EGK 11
 La mia assicurazione Vituro 12
 Nel mezzo della vita In tavola, non nella pattumiera! 18
 Medicina tradizionale e complementare Evento per i partner 24
 Il macinino Mousse di rosa canina 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

La vostra fiducia è ciò che ci sprona giorno per giorno.



Si avvicina l'Avvento e un altro anno assicurativo della EGK-Cassa della salute si sta concludendo. L'evoluzione

dell'attività prosegue con buoni risultati. Il prossimo anno celebreremo il nostro centesimo anno di attività. La nostra longevità è sostenuta dalla vostra fiducia, per la quale vi ringrazio di cuore a nome della EGK-Cassa della salute.

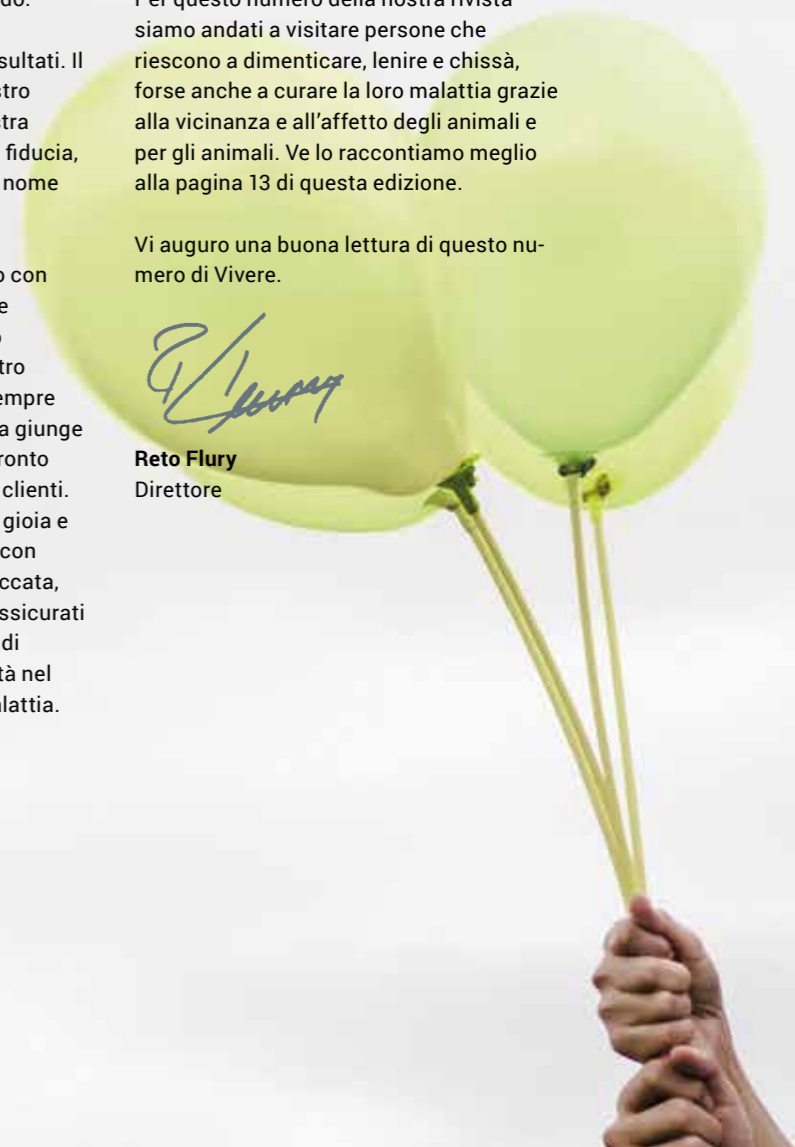
Negli ultimi anni abbiamo lavorato con impegno e passione per migliorare ulteriormente la qualità del nostro servizio. I risultati auspicati a vostro vantaggio, cari assicurati, sono sempre più tangibili. Un'ulteriore conferma giunge ad esempio dai diversi siti di confronto che valutano la soddisfazione dei clienti. Questo è per noi motivo di grande gioia e un incoraggiamento a proseguire con determinazione sulla strada imboccata, con l'obiettivo di consentire agli assicurati un accesso agevole a trattamenti di medicina complementare di qualità nel momento in cui interviene una malattia.

Il benessere è anche legato alle emozioni e al contatto fisico. Forse è per questo motivo che la terapia con gli animali ha effetti molto benefici su varie patologie. Per questo numero della nostra rivista siamo andati a visitare persone che riescono a dimenticare, lenire e chissà, forse anche a curare la loro malattia grazie alla vicinanza e all'affetto degli animali e per gli animali. Ve lo raccontiamo meglio alla pagina 13 di questa edizione.

Vi auguro una buona lettura di questo numero di Vivere.



Reto Flury
Direttore



Quando l'intermediario continua a chiamare

Se il telefono squilla nelle grigie serate d'autunno, è facile immaginare chi sentiremo dall'altro lato della cornetta: l'ennesimo venditore di assicurazioni malattia. L'asterisco sulla guida del telefono è spesso inutile, purtroppo. Ma qualcosa si può fare.

La EGK-Cassa della salute ha il massimo rispetto per la sfera privata dei suoi assicurati. Vogliamo esserci solo quando avete davvero bisogno di noi – e in genere non capita proprio all'ora di cena. Se un intermediario di assicurazioni malattia vi chiama affermando di rappresentare tutte le assicurazioni, sappiate che non è vero. La EGK-Cassa della salute non ha contratti di collaborazione con intermediari e non effettua chiamate a freddo.

Queste persone non hanno ricevuto in genere un incarico formale da un'assicurazione malattia. Si tratta di call center che cercano di fissare degli appuntamenti per venderli poi a un intermediario, ossia la persona che vi troverete sull'uscio di casa e che tenterà di vendervi l'assicurazione sulla quale ottiene la provvigione più alta.

Segnalate le chiamate!

Molte assicurazioni malattia svizzere non sono d'accordo con questa procedura. L'accordo ufficiale che vietava le chiamate a freddo è stato revocato dalla Commissione della concorrenza (COMCO) nel 2011 perché limita la concorrenza, ma la EGK rinuncia comunque spontaneamente a chiamare con finalità di vendita i potenziali clienti senza il loro consenso. La condotta della EGK-Cassa della salute è premiata da diversi anni con il marchio Comparis per una pubblicità corretta ai clienti.

È comprensibile l'atteggiamento di chi riattacca senza dire nulla quando riceve queste telefonate inopportune. Ma sarebbe ancora più corretto segnalare la chiamata indesiderata e il chiamante, affinché sia possibile adottare eventuali provvedimenti. Esistono due possibilità: se non siete sicuri che l'intermediario sia autorizzato, rivolgetevi a santésuisse che può stabilire in collaborazione con i singoli assicuratori se la chiamata era abusiva. Le pratiche commerciali scorrette di marketing telefonico possono essere denunciate anche alla Segreteria di Stato dell'economia (SECO). Nel riquadro riportiamo i link ai moduli online.

Moduli

Modulo di notifica santésuisse per la pubblicità telefonica (in tedesco e francese):
<http://bit.ly/2fLvs6V>

Modulo di reclamo della SECO per chiamate pubblicitarie indesiderate:
<http://bit.ly/2v1wbCl>



Numeri telefonici fittizi

I call center chiamano spesso dall'estero, ma sul vostro display viene visualizzato un numero svizzero. Ciò è reso possibile dallo spoofing dell'ID chiamante, ossia una tecnologia che consente di far comparire sul telefono del destinatario un numero a piacimento. Lo spoofing è una forma di furto dell'identità vietata in Svizzera, ma è difficile risalire ai responsabili e anche quando si riesce, è possibile agire contro di loro soltanto nel paese da cui hanno chiamato.

Le tasse sull'ambiente ritornano nelle tasche dei cittadini

La Confederazione riscuote tasse d'incentivazione sulle sostanze inquinanti. Il relativo gettito ritorna ai cittadini tramite le casse malattia: nel 2018 saranno rimborsati oltre 751 milioni di franchi.

La Confederazione riscuote dal 2008 una tassa sulla CO₂ emessa da combustibili come gasolio e gas naturale. La tassa sulla CO₂ non è un'imposta, bensì una tassa d'incentivazione volta a incoraggiare un uso attento dei combustibili fossili. Lo Stato non trattiene tuttavia questi proventi che redistribuisce alla popolazione e alle imprese dopo avere dedotto gli aiuti finanziari al Programma Edifici e al fondo per le tecnologie.

Nel 2018 verranno restituiti ai cittadini 640 milioni di franchi della tassa sulla CO₂. A trarne vantaggio saranno le famiglie che consumano meno combustibili inquinanti della media. A questo importo si aggiungono altri 111 milioni di franchi dalla tassa sui COV (composti organici volatili). I COV si formano durante l'impiego di solventi e sono corresponsabili dei valori elevati di ozono nei mesi estivi.

Il prossimo anno la Confederazione ridistribuirà alla popolazione un totale di 751 milioni di franchi provenienti dalle tasse ambientali, pari a 88.80 franchi a persona. L'Ufficio federale dell'ambiente UFAM provvede al rimborso delle tasse ambientali a tutti gli assicurati tramite le casse malati. Il rimborso sarà infatti portato a deduzione nelle fatture dei premi del 2018.

Risparmia l'ambiente per risparmiare

La logica di questa redistribuzione è semplice: l'inquinamento deve essere ridotto per il bene dell'ambiente e della nostra salute. Le tasse sull'ambiente rendono più costose le sostanze inquinanti e incoraggiano così a farne un uso più moderato. Inoltre si basano sul principio «chi inquina paga» stabilito dalla legge ambientale: chi consuma meno inquinanti si vede restituire più di quanto abbia versato con la tassa.

Il rimborso di queste tasse attraverso l'assicurazione sanitaria obbligatoria si è dimostrato un sistema trasparente ed economico. Il meccanismo di pagamento si basa su una convenzione tra l'associazione delle casse malati santésuisse e l'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM).



Maggiori informazioni

Per maggiori informazioni sull'argomento potete consultare il sito www.bafu.admin.ch/tassa-co2 e www.bafu.admin.ch/cov.

Soddisfatti e ripagati!

Appreziate la nostra affidabilità come partner per la salute e desiderate condividere quest'esperienza anche con i vostri amici e conoscenti? Noi vi premiamo con 100 franchi per ogni raccomandazione che si concluda con la stipula di un contratto per un'assicurazione complementare EGK-SUN o EGK-SUN BASIC. Per la stipula di un'assicurazione base vi riconosciamo invece 50 franchi.



Come funziona

1. Compilate la cartolina di risposta presente a metà rivista con il nome e l'indirizzo delle persone che desiderano usufruire come voi dei vantaggi offerti dalla cassa della salute più naturale della Svizzera. Non dimenticate di aggiungere anche i vostri dati!
2. Inumidite la cartolina lungo i margini gommati, incollate e impostate nella buca delle lettere più vicina.
3. Fatevi un bel regalo con il premio guadagnato.

Condizioni di partecipazione

- Possono partecipare alla raccomandazione dei clienti le persone fisiche (ad esclusione di intermediari, clienti aziendali, partner collettivi, persone giuridiche, collaboratori della EGK-Cassa della salute e loro famigliari).
- La EGK-Cassa della salute versa il premio per la raccomandazione se il nuovo cliente stipula un'assicurazione complementare LCA (coperture private, semiprivate, Flex o generali) o un'assicurazione di base LAMal per la prima volta.

- Il premio sarà versato esclusivamente su un conto bancario o postale svizzero.
- Vengono retribuite al massimo dieci raccomandazioni per cliente all'anno.

Non si ha diritto al premio per la raccomandazione nei seguenti casi:

- La persona che funge da intermediario non ha ancora compiuto il 18° anno di età.
- Il nuovo cliente non ha ancora compiuto il 18° anno di età.
- Il nuovo cliente funge da intermediario di se stesso.
- La persona che funge da intermediario non è cliente della EGK.
- È in essere un contratto per la raccomandazione di nuovi clienti con la EGK.
- L'intermediazione avviene da parte di partner collettivi attuali.
- La raccomandazione ha luogo successivamente alla stipula del contratto di assicurazione.
- Non viene stipulata un'assicurazione complementare.
- Il contratto non è perfezionato (p. es. in caso di rifiuto).

Rubrica



Parla
l'ambasciatrice EGK
Simone Niggli-Luder

Consigliate la salute!

In qualsiasi giornale che sfoglio sono certa di trovare oggi almeno un articolo sulle casse malati. I temi trattati sono i premi troppo alti, ad esempio, oppure il servizio clienti carente o le fatture che non vengono pagate anche se sarebbe dovuto.

Capisco bene che ci si possa arrabbiare con la propria cassa malati quando c'è sempre qualcosa che va storto. Ma non capisco perché uno non faccia qualcosa, se è tanto insoddisfatto. Tutti gli svizzeri devono avere una copertura assicurativa per le malattie. Conosciamo tutti persone che hanno avuto esperienze positive o negative con l'uno o l'altro assicuratore. Ma allora perché non chiedere a loro, invece di scegliere semplicemente l'offerta più conveniente?

Della EGK apprezzo ad esempio il fatto che non mi perseguita con chiamate pubblicitarie e che nell'agenzia di Berna, a cui facciamo riferimento, c'è sempre qualcuno disponibile a occuparsi di me o della mia famiglia. Per questo posso raccomandare la EGK senza ripensamenti. E forse anche voi fareste altrettanto! Grazie all'iniziativa «Consigliate la salute» siete doppiamente premiati per la vostra soddisfazione. Inoltre potete aiutare anche i vostri conoscenti ad avvicinarsi di un passo al traguardo della salute con la EGK.

Fate un passo in più anche voi!

Simone Niggli-Luder

Simone Niggli-Luder

Un dono in più da noi per voi

Natale è alle porte e desideriamo farvi un omaggio come segno di ringraziamento per la vostra raccomandazione. In questa occasione vi mettiamo sotto l'albero, oltre al premio in denaro, un kit per gli impacchi EGK del valore di 69 franchi se almeno una raccomandazione effettuata con la cartolina presente in questo numero della rivista *Vivere* porterà all'acquisizione di un nuovo cliente o di una nuova cliente.

Cura dimagrante per i premi

La salute non ha prezzo, eppure costa parecchio – soprattutto agli assicurati! Ecco alcuni suggerimenti per sfruttare al meglio l'assicurazione malattia ed evitare costi superflui.

Franchigia, aliquota percentuale, Managed Care: il sistema dell'assicurazione malattia è un libro con sette sigilli per molti assicurati. Ogni mese la fattura del premio arriva a casa, ma pochi sanno esattamente come sono utilizzati questi premi e come sono determinati. Eppure esistono diverse possibilità per adattare la soluzione assicurativa ai propri bisogni individuali.

Premio più basso senza sovrassicurazione
Sul sito www.parliamo-assicurazione-malattia.ch potete scoprire come scegliere l'assicurazione malattia più adatta a voi. Il vantaggio è duplice e potreste perfino riuscire a ottimizzare il vostro premio. La piattaforma raccoglie preziosi consigli su come adeguare i premi e scoprire se siete ad esempio sovrassicurati.

Consigli

Non pagate due volte per l'assicurazione infortuni!

Se lavorate almeno otto ore alla settimana per lo stesso datore di lavoro siete assicurati automaticamente per gli infortuni professionali e non. Ciò significa che potete escludere il rischio d'infortunio dall'assicurazione di base. La riduzione del premio in questo caso è di quasi il sette per cento.

Abbassate il premio scegliendo la franchigia giusta!

La franchigia può essere scelta liberamente, a partire da un importo minimo di 300 franchi fino a 500, 1000, 1500, 2000 o 2500 franchi (per gli adulti). Tanto più elevata è la franchigia scelta, tanto minore è il premio. La scelta andrebbe fatta in base al vostro stato di salute e ai costi che prevedete di dover sostenere.

Libertà limitata di scelta del medico è uguale a più risparmio!

Nel modello standard l'assicurato può consultare medici e specialisti di sua scelta ogni volta che lo desidera. Esistono tuttavia modelli più convenienti in cui si rinuncia alla libera scelta del medico (p. es. il modello del medico di famiglia). Un modello alternativo può farvi risparmiare centinaia di franchi ogni anno.



Se lavorate almeno otto ore alla settimana per un datore di lavoro potete escludere l'assicurazione infortuni dalla cassa malati. L'assicurazione del datore di lavoro vi copre anche durante i giri in bicicletta nel tempo libero.

L'assicurazione di base non copre tutte le spese all'estero

All'estero l'assicurazione di base assume soltanto i costi relativi a trattamenti urgenti e ricoveri ospedalieri nella sala comune. Ma attenzione: il rimborso massimo corrisponde al doppio di quanto costerebbe una cura equivalente in Svizzera. È quindi consigliabile stipulare un'assicurazione complementare per viaggi in paesi come USA, Canada, Giappone o Australia.

Contributi che riducono il premio

Gli assicurati con un reddito modesto hanno diritto a un sussidio a copertura parziale o totale del loro premio assicurativo. La riduzione individuale del premio riconosciuta da Stato e Cantoni serve ad agevolare le famiglie più bisognose.

L'assicurazione complementare è utile se prima vi informate a fondo

L'assicurazione di base non copre alcune prestazioni, come le cure dentistiche, la camera singola in ospedale, la medicina complementare o la psicoterapia. In funzione delle esigenze personali, dello stato di salute e dei costi previsti, può essere opportuno scegliere un'assicurazione complementare.

Assicurazione malattia
METTETE A DIETA
IL VOSTRO PREMIO!

parliamo-
assicurazione-
malattia.ch

Una piattaforma che semplifica l'assicurazione malattia!

parliamo-assicurazione-malattia.ch è l'interlocutore perfetto per chi vuole saperne di più sulle casse malati. Per risparmiare e fare le scelte giuste!

Un quiz divertente vi consentirà di testare quanto sono fondate le vostre conoscenze in ambito medico. Da cosa capite che un trattamento è superfluo? Sapete cosa sono i generici? Giocate anche voi e scoprite come destreggiarvi con abilità tra medicinali, dottori e bisturi.

parliamo-assicurazione-malattia.ch offre un punto di vista obiettivo sul sistema sanitario svizzero. Spiega il ruolo degli assicuratori e nella sezione Interviews lascia la parola ai protagonisti della salute in Svizzera.

Scoprite tutti i consigli su www.parliamo-assicurazione-malattia.ch, la piattaforma per gli assicurati attenti.

News dalla EGK

Rimanete sempre al corrente! Periodicamente vi comunichiamo le novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.

Donate la salute!

Natale si avvicina e con esso lo stress dei regali. Questa volta dite basta. Utilizzate piuttosto il poco e prezioso tempo libero per farvi del bene. Certo non vogliamo che sotto l'albero ci sia un vuoto desolante; fatevi ispirare allora dalle idee regalo dell'EGK-Shop che oltre a dare felicità fanno anche bene alla salute:
www.egk.ch/shop



Bewegung, Spiel und Spass in der ganzen Familie (in tedesco)

L'attività fisica è un piacere. Lo è ancora di più quando diventa un momento di divertimento insieme ai propri cari. La nuova guida all'esercizio fisico della EGK-Cassa della salute vi informa e vi offre innumerevoli spunti di movimento e gioco adatti a bambini, genitori e nonni.

118 pagine, in broccia, illustrato con numerose foto e video esplicativi. Disponibile per gli assicurati EGK al prezzo speciale di CHF 18 anziché CHF 25.



Kit per impacchi EGK

Con il kit per impacchi EGK avrete sotto mano i materiali e le ricette necessarie per dare sollievo e aiutare il processo di guarigione con gli impacchi.

Confezione da 8 pezzi in un pratico astuccio di cotone. Disponibile per gli assicurati EGK al prezzo speciale di CHF 59 anziché CHF 69.



Felix und Lisa in der Natur (in tedesco)

Questo libro per il tempo libero trasformerà il prossimo pomeriggio nel bosco in un grande divertimento. I bambini dai cinque ai dodici anni riceveranno da Felix e Lisa tanti spunti per la prossima avventura nella natura seguendo le stagioni: la scoperta delle erbe, l'intaglio dei legnetti, la raccolta dei frutti di bosco.

124 pagine, rilegato. Disponibile per gli assicurati EGK al prezzo speciale di CHF 10 anziché CHF 20.



Backen mit Felix und Lisa (in tedesco)

C'è profumo di Natale in cucina! Grazie a questo libro di cucina ricco di disegni e ricette spiegate passo per passo, i vostri piccoli diventeranno dei veri mastri fornai.

122 pagine, rilegato. Disponibile per gli assicurati EGK al prezzo speciale di CHF 10 anziché CHF 20.



Wegweiser zur Gesundheit (in tedesco)

Le applicazioni della medicina complementare possono avere effetti positivi sulla salute in qualunque fase della vita. Questa guida scritta dal Prof. Dr. med. Dr. rer. nat. Bernhard Uehleke e dal Prof. Dr. med. Reinhard Saller vi spiega come.

152 pagine, tascabile. Disponibile per gli assicurati EGK al prezzo speciale di CHF 19 anziché CHF 35.



Aus meinem Naturgarten (in tedesco)

Ricette saporite con erbe medicinali che crescono nei boschi e nei campi e promettono nuovi sapori in cucina. Intraprendete un viaggio di esplorazione culinaria mettendo in pratica ricette gustose, sane e variare per tutti i giorni.

192 pagine, rilegato. Disponibile per gli assicurati EGK al prezzo speciale di CHF 18 anziché CHF 28.

Ritardo nelle fatture dei premi 2018

Ogni anno avete l'opportunità di adeguare il premio dell'assicurazione malattia alle vostre esigenze. Siccome le modifiche possono pervenire fino all'ultimo giorno lavorativo di novembre, quindi il 30 novembre 2017, la fattura relativa al premio di gennaio probabilmente non vi arriverà prima del 20 dicembre. La fattura di febbraio verrà invece spedita regolarmente all'inizio di gennaio. Tenete presente che lo sconto per la fatturazione annuale e semestrale può essere riconosciuto solo se le fatture sono state pagate entro la scadenza. Se avete impostato un ordine permanente per il pagamento dei premi, verificate che sia corrispondente al tipo di premio scelto. In questo modo eviterete che vi vengano inavvertitamente inviati dei solleciti. Se in futuro non volete più preoccuparvi dell'adeguamento manuale, potete sempre pagare le fatture tramite addebitamento diretto con diritto di contestazione (LSV+/Direct Debit). In questa pagina vi spieghiamo come impostare l'addebitamento nel portale e-banking: www.egk.ch/servizio/modalita-di-pagamento/addebitamento-diretto/

Protezione dei dati garantita

Quando la EGK-Cassa della salute ha modificato la propria procedura di gestione della posta nell'aprile 2016, alcuni assicurati avevano espresso il timore che la scansione della corrispondenza da parte di Swiss Post Solutions (SPS) non garantisca la sicurezza dei dati. Un chiarimento preliminare con l'Incaricato federale della protezione dei dati e della trasparenza (IFPDT) ha confermato che l'apertura e la digitalizzazione della corrispondenza con gli assicurati è conforme alle norme sulla protezione dei dati. L'IFPDT ha assicurato che le norme in materia di protezione e sicurezza dei dati sono rispettate anche nella successiva lavorazione della corrispondenza.

Il programma di allenamento perfetto in dieci minuti

Il jogging per voi è un vero strazio? Andate in acqua soltanto fino a dove toccate perché nuotare per voi è una tortura? È vero, lo sport sbagliato fa perdere la voglia a chiunque. Ecco in vostro aiuto lo Sport Finder di Vituro.

Non è frustrante sentirsi dire ogni volta che un adulto dovrebbe fare del moto almeno due ore e mezza alla settimana? Se alla predica segue poi l'elogio delle endorfine – gli ormoni della felicità – che vengono rilasciate durante l'attività fisica, chi non ha mai provato tale ebbrezza viene preso completamente dalla sconfitta.

Vi sembra di riconoscerli? Allora è possibile che non abbiate ancora trovato la disciplina sportiva che fa al caso vostro. È proprio questa la chiave per provare dav-

vero gioia nel movimento e applicarsi con continuità. Dopo tutto, chi è disposto a sacrificare il proprio tempo prezioso due o tre volte a settimana per fare qualcosa che non lo diverte?

Trovare lo sport giusto può essere un processo lungo e laborioso, in cui si procede per tentativi tra le tante e varie offerte. Vituro velocizza questa ricerca di sport e pratiche di movimento con uno Sport Finder in cui sono state analizzate nel minimo dettaglio oltre 170 attività fisiche. Basta

prendersi dai cinque ai dieci minuti per rispondere alle domande in modo spontaneo e senza rifletterci troppo. Al termine Vituro valuta le risposte applicando un algoritmo specifico e vi serve su un piatto d'argento le proposte di movimento che meglio si conciliano con i vostri interessi. A questo punto non vi resta che provare. E sarà divertente, garantito!

Yannick Schefer

vituro
Esperienza salute

Iscrizione

Trovate lo sport giusto!

Dedicate qualche minuto del vostro tempo a scoprire lo sport giusto tra le 170 discipline dello Sport Finder di Vituro. La consultazione dello Sport Finder di Vituro è riservata ai membri PRO: www.vituro.ch/bewegungs-sportfinder (in tedesco).

Ai suoi assicurati la EGK-Cassa della salute regala l'iscrizione PRO a Vituro per un valore di 18 franchi l'anno. Registratevi subito e usufruite del libero accesso a tutti i contenuti e alle offerte della piattaforma online: www.vituro.ch



Alleanza terapeutica

Gli animali sono più di una compagnia affettuosa – nella terapia assistita da animali diventano parte integrante del programma di cura. Aiutano ad alleviare i disturbi psicofisici di pazienti giovani e adulti.

Un sentierino porta fino alla rampa, larga quanto basta per farci passare senza problemi anche un deambulatore. Tra i giovani ospiti che arrivano al centro di riabilitazione infantile ad Affoltern non tutti sono in grado di camminare senza ausili.

In cima la rampa è ombreggiata da un piccolo albero frondoso. In cielo non c'è una nuvola. Kilian è raggianti, ancora più del sole di agosto: in pantaloni da cavallerizzo e casco, aspetta seduto su uno sgabello che Moldi sia portato finalmente fino alla rampa per montarlo. Moldi è un pony islandese e uno dei tre cavalli del centro di riabilitazione che fa capo all'ospedale infantile di Zurigo. Le diverse attività che coinvolgono pazienti e animali si chiamano «interventi assistiti con i cavalli». Oppure, come ama definirli Kilian: «la migliore terapia al mondo».

Kilian è nato con una paralisi cerebrale; una parte del suo cervello è rimasta così danneggiata da provocare disturbi all'apparato muscolare e nervoso. Kilian ha difficoltà a svolgere diversi movimenti, come ad esempio camminare senza ausili, mantenere il busto eretto, distendere le mani e divaricare le gambe. I movimenti coordinati, come il sedersi o mettere un piede dietro all'altro, sono conquiste che costano a Kilian ore di lavoro e di allenamento. È qui che entra in gioco Moldi che insieme ai suoi due «colleghi» è a disposizione dei giovani pazienti del centro di riabilitazione per due diversi tipi di terapia.

In groppa si lavora sodo

La prima è l'ippoterapia secondo Künzle (HTK) «che non significa semplicemente cavalcare, ma sottoporsi a esercizi fisici impegnativi», spiega la fisioterapista Anja Breme. «Il bambino deve adattarsi di continuo ai movimenti del cavallo, allenando l'equilibrio in posizione seduta». Anja Breme è vicino a Kilian sulla rampa e lo scruta attentamente. «L'HTK non è adatta a tutti i bambini. I pazienti devono avere compiuto innanzitutto almeno i quattro anni per essere in grado di seguire le istruzioni che vengono date loro quando stanno a cavallo. Gli spasmi alle gambe non devono essere tali da rendere impossibile la divaricazione degli arti necessaria per mantenere la posizione sulla sella. E i bambini devono avere un controllo del tronco sufficiente per stare seduti qualche minuto da soli. Quando un bambino percorre la rampa a piedi come Kilian adesso, so già che l'ippoterapia potrà funzionare», afferma la fisioterapista che ha già individuato la zona problematica del bambino, ossia la stabilizzazione del busto. Se si distrae, si ripiega su se stesso.

Il dondolamento ritmico del cavallo lo farà esercitare proprio su questo aspetto. Kilian si fa aiutare senza timore a montare in

«L'ippoterapia secondo Künzle non significa semplicemente cavalcare, ma sottoporsi a esercizi fisici impegnativi».

Anja Breme
Fisioterapista

sella; la posizione divaricata gli allarga le gambe che altrimenti tendono a convergere in una X. Moldi parte trotterellando e Kilian deve stabilizzare il capo affinché non traballi senza controllo. Nel contempo deve adattarsi al passo del cavallo, compensarlo e reagire a ogni movimento.

Dritto come un cavaliere

«Ti sto punzecchiando da dietro, lo senti?» domanda Anja Breme mentre solletica Kilian sul fondo della schiena. «Parti da quaggiù per estenderti in tutta la lunghezza, come un cavaliere nella sua armatura». Kilian allunga il busto, contrae i muscoli e mantiene la postura. «Mantenuta per dieci passi», prende nota Anja Breme. In questo modo si può misurare esattamente il successo delle terapie.

Infatti l'HTK non è altro che fisioterapia compiuta stando sul cavallo. «Il cavallo diventa un alleato terapeutico. Formiamo un trio affiatato: il cavallo, chi lo conduce e io», spiega la fisioterapista che ha completato una formazione specifica per poter essere parte di questo terzetto. Ma non è la sola: anche il cavallo ha seguito una lunga formazione. «Un cavallo deve essere preparato a lungo prima di essere impiegato a fini terapeutici. L'animale deve imparare a restare tranquillo. Deve conoscere i rumori affinché non si spaventi e compia qualche movimento inatteso».

Un cavallo così addestrato viene seguito con la massima cura. «I cavalli hanno spazio per muoversi e molto tempo per riposare. Non vogliamo che i nostri partner terapeutici si esauriscano», afferma Anja mentre invita Kilian a staccare le mani dalla presa. «Riesci a tenerti dritto e a stendere le braccia? Bene in lungo, come un uccello che distende le ali?» La mani minute e contratte di Kilian mollano la presa, le braccia si alzano nell'aria e lui che deve combattere per ogni passo sembra librarsi sul cavallo leggero come una piuma.

Efficacia dimostrata

L'efficacia dell'HTK è dimostrata scientificamente. Questa terapia migliora la mobilità, affina la coordinazione e rafforza la muscolatura; per questo bambini affetti da infermità congenite come Kilian possono seguirla a carico dell'AI. L'ippoterapia è compresa anche per tutti i bambini che rimangono in degenza presso il centro di riabilitazione per diverse settimane. Negli altri casi, ad esempio dopo un infortunio, la terapia costa ai genitori 140 franchi ogni mezz'ora. L'ippoterapia viene applicata con successo anche per gli adulti affetti da sclerosi multipla; in questo caso il costo è a carico della cassa malati.

Moldi si ferma un attimo e inaffia di pipì i trucioli di legno che ricoprono il fondo. Kilian scoppia a ridere quando sente il gorgoglio; le sue spalle sono rilassate e la schiena dritta – una posizione che

«La terapia assistita da animali favorisce l'attivazione del sistema immunitario e delle forze di autoguarigione. Questo aspetto è molto importante per le persone con ridotte capacità motorie».

Ulrike Forth
Esperta di terapia assistita da animali



L'efficacia dell'ippoterapia secondo Künzle è dimostrata scientificamente e se prescritta dal medico a bambini affetti da alcune infermità congenite, la terapia è a carico dell'AI. Questa terapia dà risultati incoraggianti anche con gli adulti che presentano determinati quadri clinici, per i quali viene pagata dall'assicurazione di base.

gli richiede un grande sforzo, ma che in groppa al cavallo sembra riuscirci naturalmente.

L'animale balsamo per l'anima

Un'altra forma di ippoterapia rispetto alla fisioterapia a cavallo è la terapia assistita dal cavallo, definita anche equitazione pedagogica curativa. «In questo caso l'obiettivo è stimolare cognitivamente il bambino e ci si può lavorare con tutto», spiega Anja. I pazienti imparano i termini relativi ai finimenti e al mangime, i colori del manto, i nomi personali degli animali e allenano così la memoria. Aiutano a ripulire la stalla, accarezzano e strigliano gli animali per fare moto ed esercitare la coordinazione. Anche nell'equitazione pedagogica curativa, come dice il nome stesso, si sale a cavallo. «L'accento in questo caso non è sull'esercizio fisioterapico, ma sul farsi portare, sul riuscire a rilassarsi e su una percezione consapevole del corpo».

Per questo tipo di terapia non si ricorre necessariamente solo ai cavalli. Ulrike Forth, esperta di terapia assistita da animali, lavora ad esempio con la sua cagna Pauline. «Sono venute», racconta estasiata Claudine alla sorella Viviane Egli dopo ogni visita della sua amica a quattro zampe. Claudine è una donna di 46 anni affetta dalla sindrome di Down che vive in una casa di cura. Le visite di Ulrike Forth e della cagna Pauline sono tutto per lei. «Il mio lavoro principale con Claudine è improntato a migliorare la sua qualità della vita», afferma Ulrike Forth.

Ma non è tutto: con l'avanzare degli anni il diabete di Claudine è peggiorato e lei ha perso sempre più mobilità. Le visite di Pauline la spingono a muoversi. «La signora Forth porta ad esempio dei croccantini dentro ad alcune scatoline. Per rendere felice Pauline, Claudine deve prima di tutto aprire le scatole e questo le richiede uno sforzo motorio. Lo stesso vale per lanciare il bastone, accarezzare e fare le coccole», spiega la sorella.

«Claudine continua a raccontare le sue esperienze con il suo cane-terapista. Sembra avere più trasporto emotivo quando parla con gli animali che quando parla con me».

Viviane Egli
Sorella della paziente Claudine Egli

Conversazioni con il cane

Il programma comprende giochi, dar da mangiare al cane e anche passeggiate. Un giorno Claudine stava tenendo il guinzaglio dalla carrozzina, quando Pauline presa da euforia ha improvvisamente cominciato a tirare, racconta Viviane Egli. «Claudine mi ha raccontato quanta forza avesse il cane, che era quasi in grado di trascinarla da sola la carrozzina. Un evento che l'ha sorpresa e deliziata. Ne ha parlato per molto tempo. Ma la maggior parte delle volte si perde in conversazioni meditative. Parla con gli animali più intimamente che con me».

Le visite di Pauline hanno la capacità di incoraggiare al movimento, ma anche di distogliere dai dolori e questo è un aspetto importante. «Molto importante soprattutto nelle persone con limitate possibilità motorie, perché favorisce l'attivazione del sistema immunitario e delle forze di autoguarigione», spiega Ulrike Forth. Inoltre gli animali non ti giudicano: ti prendono per quello che sei. «Gli animali si avvicinano a noi senza pregiudizi o riserve. Allo stesso tempo sono molto sensibili e capiscono bene cosa possono fare e cosa no», osserva Ulrike Forth. Gli animali obbligano la persona a compiere uno sforzo e ad acquisire una maggiore consapevolezza. Il tempo trascorso con la cagna da compagnia ha un effetto benefico protratto nel tempo sull'umore di Claudine. «Dopo le visite è più felice», racconta la sorella.

Alcuni studi hanno addirittura misurato l'effetto positivo degli animali sul corpo umano: la frequenza cardiaca del paziente si abbassa nel momento in cui incontra l'animale. Anche i valori del cortisolo, l'ormone dello stress, si abbassano e subentra uno stato di rilassamento. Aumenta invece la sintesi di ossitocina, l'ormone delle coccole che favorisce l'interazione sociale.

Gli animali sono utilizzati con successo anche nel caso di pazienti con gravi lesioni cerebrali o addirittura in stato di coma vigile. Stimolano la coscienza e favoriscono il contatto con l'ambiente circostante, migliorano la comunicazione e l'emotività all'interno e verso l'esterno. D'un tratto il paziente riesce di nuovo a ricordare e pronunciare parole che hanno dato filo da torcere ai logopedisti. La compagnia degli animali non è considerata una terapia dai pazienti. Si innescano infatti altri meccanismi che stimolano il paziente intervenendo sulla sfera emotiva e ciò gli rende più facile compiere certe azioni, oppure sforzarsi di imparare e pronunciare determinati nomi o colori.

Testo: Nadine A. Brügger
Foto: Marcel A. Mayer.



In tavola, non nella pattumiera!

Oggi è proprio la giornata delle banane. Sono ammonticchiate in gran numero sui tavoli del centro parrocchiale Herz Jesu di Lenzburg. A fare loro compagnia ci sono diversi ananas, qualche cespo d'insalata, verdure variopinte, montagne di pane. Quello che sembra un banco del mercato settimanale è formato in realtà da merce destinata a finire tra i rifiuti. Perché presenta qualche difetto esteriore o ha raggiunto la data di scadenza.



«Il consumo di risorse aumenta in tutto il mondo. Come singoli cittadini possiamo fare qualcosa. Ma si tratta per lo più di un contributo minimo».

Sabin Nater

Al giorno d'oggi tanti consumatori si aspettano che tutto sia disponibile sempre. Il risultato è che ogni anno in Svizzera si accumulano oltre due milioni di tonnellate di alimenti che nessuno vuole più comprare. Un terzo degli alimenti prodotti viene semplicemente buttato via invenduto. I consumatori più consapevoli trovano inaccettabile questo fenomeno di spreco alimentare e tra questi c'è anche Sabin Nater.

Sabin è un'ingegnera ambientale che durante i suoi studi allo ZHAW di Wädenswil si è occupata in più occasioni dell'impronta ecologica. «Dobbiamo davvero riflettere sul fatto che in Svizzera si consumano risorse tre volte e mezzo superiori a quelle che la Terra ci può offrire», ci fa notare questa trentaduenne. Certo, ognuno potrebbe modificare i propri comportamenti, almeno così la pensa Sabin che lavora presso il dipartimento Costruzioni, Mobili-

tà e Ambiente del Cantone di Argovia come responsabile di progetto nella divisione per il paesaggio e le acque. «Ma questo non basterebbe a risolvere il problema del consumo eccessivo di risorse; il singolo cittadino è impotente dinanzi ai cambiamenti globali più radicali. La pressione demografica aumenta nel mondo e con lei il consumo di risorse, anche se si riduce il consumo pro capite», riflette pensierosa Sabin Nater. Dinanzi a questo si è però resa conto che si può comunque fare qualcosa che, per quanto piccolo, è un contributo importante a livello locale.

Distribuito alla scadenza

Nella primavera del 2016 è nata così l'associazione «Aufgetischt statt weggeworfen» (*Servito in tavola anziché gettato*) che occupa una nicchia lasciata scoperta dalla maggior parte delle offerte dei negozi. «Poco prima della chiusura degli esercizi

dei nostri partner, tra cui la Migros, Lidl, Traita fina ma anche piccoli negozi come le panetterie locali, raccogliamo gli alimenti in scadenza e li distribuiamo nello stesso giorno», spiega Sabin Nater che è vicepresidente dell'associazione. «Si riesce così a massimizzare la quantità di alimenti salvati». Un approccio vincente che l'associazione vuole diffondere: ha cominciato ad offrire alimenti a Urdorf dove era stata fondata, ma nel frattempo il servizio è stato esteso anche a Lenzburg. Adesso ci sono volontari che operano a Langnau am Albis, Dübendorf, Adliswil e Hunzenschwil.

«Siamo pronti ad aiutare altre associazioni e volontari che sono intenzionati a costituire altri gruppi regionali», spiega Sabin Nater. Questi si troverebbero avvantaggiati per quel che riguarda i tanti e onerosi lavori preliminari. Gli alimenti sono distribuiti soltanto a persone che hanno diritto ai sussidi dei comuni locali. Con questa limitazione si può almeno garantire che tutti i beneficiari ricevano una quantità adeguata di alimenti, pari circa alla spesa di una settimana.

Una fila ad estrazione

Sabin Nater ritiene che «Aufgetischt statt weggeworfen» si debba occupare innanzitutto di ridurre lo spreco alimentare. Per le dodici persone che arrivano puntuali alle 19 di questa serata d'agosto nella corte



Alla distribuzione di alimenti di «Aufgetischt statt Weggeworfen» servono parecchie mani volenterose. Soltanto così i volontari possono assicurarsi che non venga fatto un torto a nessuno.

del centro parrocchiale Herz Jesu di Lenzburg è invece più importante il risvolto sociale. Sono persone che ricevono aiuti sociali e prestazioni integrative, oppure rifugiati che con un buono ottenuto dal Comune di Lenzburg e al prezzo simbolico di un franco possono riempire le borse della spesa con alimenti freschi che non potrebbero altrimenti permettersi e che invece altri non vogliono più.

L'atmosfera è tranquilla e rilassata. Alcuni bambini scorrazzano per la corte, mentre gli adulti ricevono il posto nella coda tramite un sistema a estrazione. La fila a estrazione garantisce uno svolgimento ordinato, spiega Sabin Nater. All'inizio si applicava il criterio «first come, first serve». «Il risultato era che alcuni cominciavano a mettersi in coda già un paio di ore prima».

Impulso a fare incetta

La coda per la distribuzione non è stata l'unica difficoltà iniziale con cui hanno dovuto confrontarsi Sabin e la sua co-responsabile regionale Sandra Vombach. «All'inizio facevamo la distribuzione in due e devo confessare che la situazione ci scappava facilmente di mano», rammenta Sabin Nater ridendo: «Appena ci giravamo, metà del banco veniva ripulito da alcune persone in fila che ne approfittavano per fare incetta di cibo». Per questo adesso ci sono sei volontari a servire dai banchi ormai stracarichi di merce. Il sistema self-service non funziona più da «Aufgetischt statt Weggeworfen», a vantaggio di una maggiore equità. Una famiglia con sette figli riceve ad esempio più banane, un melone extra e una confezione grande di pomodori, mentre le persone sole devono accontentarsi di meno. Questa volta bisogna dire che le banane proprio non mancano. Alla pari della cioccolata. Eppure nell'arco di 15 minuti tutta la verdura, la frutta, il pane e i dolci sono scomparsi e la corte della parrocchia è di nuovo vuota. La distribuzione è stata più rapida del solito, spiega Sabin Nater. Probabilmente perché ci sono le vacanze e sono venute meno persone.

Ma è stata troppo rapida per una signora anziana che era alla sua prima volta ed è arrivata con un quarto d'ora di ritardo, per trovare solo i banchi vuoti. Le si legge la delusione negli occhi quando suo figlio grande le traduce la brutta notizia. Anche Sabin Nater è delusa. «Situazioni come questa mi fanno stare male», dice e consiglia alla signora di venire alcuni minuti prima delle sette alla prossima distribuzione che si terrà tra due settimane. La prossima volta anche lei potrà tornarsene a casa con la borsa piena.

Tina Widmer

I protagonisti siete voi

Cari assicurati EGK, in questa rubrica vi offriamo la possibilità di parlare della vostra professione, del vostro hobby o del vostro impegno per un'organizzazione di pubblica utilità in ambito sociale o di tutela naturale. Se desiderate vedere pubblicato un vostro ritratto in una delle prossime edizioni contattate senza impegno: **Redazione «Vivere» 061 765 51 11 oppure inviateci una e-mail: vivere@egk.ch**

In questa rubrica purtroppo non possiamo presentare nessuna forma di terapia. Vi ringraziamo per la comprensione.

Caccia alla volpe a Winterthur

Un oggetto misterioso, messaggi cifrati, passaggi sotterranei – questa è la sostanza di cui sono fatte le avventure. Le avventure che si possono vivere in dodici cittadine svizzere. Il 5 ottobre è stato infatti inaugurato un nuovo percorso Foxtrail a Winterthur.

Quando avete partecipato a una caccia al tesoro l'ultima volta? Per la maggior parte di noi è sicuramente passato parecchio tempo. È giunto quindi il momento di rimettersi in gioco affrontando una caccia avvincente. Non servono più truciolari di legno, pietre e frecce fatte di legnetti come da bambini, ma in compenso bisogna ottenere un biglietto Foxtrail da un distributore automatico FFS e disporre di un cellulare per la chiamata d'inizio.

Da oltre 15 anni Foxtrail guida gruppi composti da due a sette persone attraverso percorsi urbani e meno urbani della Svizzera. Que-

sta caccia alla volpe interattiva è nata nell'Oberland bernese. La sua storia è, guarda un po', una storia di famiglia. Durante le sue visite in Svizzera il fratello naturalizzato americano di Fredy Wiederkehr, fondatore di Foxtrail, voleva vivere qualcosa di più spettacolare di una semplice gita con la funicolare del Niesen o la navigazione sul Thunersee, poco emozionante se si esclude il panorama. A ogni ritorno la famiglia organizzava dunque delle cacce al tesoro in varie zone della regione.

Considerato lo sforzo necessario per i preparativi, Fredy Wiederkehr non voleva che il divertimento fosse riservato solo alla sua famiglia e ha trasformato così questa idea in un business che, nonostante difficoltà e ostacoli, è diventato una formula di successo estesa a tutte le regioni della Svizzera che affascina giovani e meno giovani amanti degli indovinelli.

Non bisogna avere fretta

L'inizio del percorso comincia sempre con una telefonata, con cui il team della helpline segnala ufficialmente l'inizio del trail. Da quel momento in poi, i segugi sono lasciati a se stessi, o quasi. Se perdono le tracce, possono sempre chiedere un aiuto in extremis chiamando con il cellulare. Ma chi vuole arrendersi? Intanto non c'è nessuna fretta, perché dopotutto il Foxtrail non è una gara.

Una caccia al tesoro moderna dura in media dalle due ore e mezza alle quattro ore e mezza, a seconda che si scelga un short-trail oppure un long-trail più impegnativo. Un tempo in cui ci si trova ad affrontare veri rompicapi. Gli indizi sono ingarbugliati e possono essere risolti solo con perspicacia e spirito di gruppo. Il percorso è l'occasione per riscoprire i monumenti più conosciuti di una città, ma anche per avventurarsi in angoli reconditi e vie accessibili soltanto attraverso porte che si aprono applicando acume e grande capacità di deduzione.

Maggiori informazioni

Foxtrail è un'esperienza di gruppo per amici, famiglie, eventi di associazioni o aziende e scuole. La caccia al tesoro è adatta a bambini a partire da 8 anni. La maggior parte dei Foxtrail segue percorsi sconnessi con salite e scale che non sono indicate per carrozzine e sedie a rotelle. Gli unici due trail privi di barriere architettoniche sono a Lucerna e Thun.

Prenotazione

I gruppi fino a 18 persone possono prenotare il loro trail anche con breve preavviso dal sito:

www.foxtrail.ch

La documentazione di partenza vi sarà spedita via e-mail. I biglietti d'inizio possono essere ritirati e pagati ai distributori automatici della stazione dove comincia il Foxtrail oppure al punto vendita indicato.

Costo

Adulti: 31 franchi

Bambini (4-16 anni): 16 franchi

Gratis per i bambini con meno di 4 anni

Famiglie: 79 franchi



Il nuovo Foxtrail attraversa i lati grigi e quelli verdi di Winterthur. E ad ogni angolo si fanno incontro emozionanti: con persone, animali e tante altre cose interessanti da vedere. Solo la volpe non è facile da trovare!



Concorso a premi

Mettiamo in palio un biglietto famiglia da 79 franchi per il Foxtrail di Winterthur.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con l'annotazione «Foxtrail» a:

vivere@egk.ch oppure EGK-Cassa della salute, Wettbewerb Vivere, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, ricordatevi di inserire l'indirizzo del mittente! Il termine d'invio è il 31 dicembre 2017.

Buona fortuna!

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno informati direttamente.

I consigli dell'anatra

Anche a Winterthur i segugi che si sono messi alle calcagna della volpe misteriosa ricevono aiuto da alleati insospettabili. Lungo il percorso attraverso viuzze lastricate e aree verdi della città bisogna chiedere aiuto a un'anatra, esaminare un nido di vespe o esibire il proprio talento musicale per riuscire a catturare infine la volpe e commemorare l'evento con una foto ricordo.

Se non vi dovesse bastare, potete sempre prenotare anche un aperitivo e andare alla scoperta di nuovi percorsi: a fine novembre verrà inaugurato un altro Foxtrail con partenza dalla stazione centrale di Zurigo. Non sarebbe una buona idea abbinare qualche giorno di sci a una caccia alla volpe sulla neve nel Lenzerheide? A quanto pare, le volpi in Svizzera non mancano. Ma bisogna trovarle!

Tina Widmer

Globuli per il micio?

Chi possiede un animale domestico desidera soltanto il meglio per il suo amato compagno, motivo per cui molti padroni di animali preferiscono trattare alcuni disturbi con i metodi della medicina complementare che sembrano essere più naturali. Ma anche queste cure richiedono l'intervento di un professionista.



«Alcune persone vogliono curare il proprio animale esclusivamente con rimedi omeopatici».

Urs Abbühl
Centro di medicina veterinaria
complementare

Se una persona decide ad esempio di curare i propri disturbi con rimedi omeopatici, il medico non può opporsi in alcun modo alla sua decisione. Il paziente è infatti responsabile di se stesso. Un animale è diverso tuttavia, perché non è in grado di esprimere un parere in merito alla propria cura. Su questo punto insorge un dilemma etico con il quale si confronta spesso Urs Abbühl che opera nel suo Centro di medicina veterinaria complementare a Oberarth (SZ).

«Proprio nell'ambito della omeopatia ci sono persone che vogliono curare il proprio animale esclusivamente con i globuli», spiega il veterinario che opera nella Svizzera centrale. «In questi casi chiarisco già al momento di fissare un appuntamento al telefono che prima visiterò l'animale e in base alla visita deciderò quale sia il metodo di trattamento migliore». Per lo stesso motivo egli si guarda bene dal parlare di medicina alternativa e utilizza il termine «complementare», poiché tutti questi metodi di cura variegati sono in effetti un efficace completamento delle terapie e dei metodi di cura tradizionali.

Proprio come accade nella medicina umana, con una significativa differenza però: un medico di famiglia può formulare la sua diagnosi anche solo sulla base di un colloquio, mentre per Urs Abbühl un veterinario

ha sempre la necessità di visitare l'animale. «Sarebbe sbagliato prescrivere una terapia solo in base alla descrizione fornita dal padrone. L'animale non è in grado di spiegare dove ha male o di descrivere i sintomi. Qui è prioritaria la protezione dell'animale». Solo dopo avere esaminato i sintomi fisici e formulato una diagnosi fondata, Urs Abbühl propone un percorso di cura che può essere basato del tutto sulla medicina tradizionale come su quella complementare, oppure offrire un approccio integrato con una combinazione di metodi e rimedi diversi.

Gli ingranaggi della medicina tradizionale
La medicina veterinaria integrata viene proposta con sempre maggiore frequenza perché i padroni degli animali richiedono questi trattamenti: «Molti temono che i loro animali rimangano schiacciati negli ingranaggi della medicina tradizionale», afferma Urs Abbühl. Ma sottolinea anche che se ricorre alle cure complementari, non lo fa per compiacere i padroni, in quanto la priorità è sempre il benessere dei suoi pazienti a quattro zampe: «Utilizzando i metodi giusti con una diagnosi corretta, si ottengono in genere buoni risultati. E in alcuni casi la medicina complementare è l'unica soluzione». Nel caso dei tumori ad esempio, diversamente da quanto accade con la medicina umana. Per fortuna la medicina veterinaria non è



La canapa è conosciuta principalmente come stupefacente ed ha quindi una cattiva nomea. Per la medicina il principio attivo psicotropo THC non è di particolare interesse. I ricercatori attribuiscono un maggiore potenziale al cannabidiolo, totalmente privo di effetti psicotropi.



«Per fortuna la medicina veterinaria non è ancora dominata dall'accanimento terapeutico come la medicina umana».

Urs Abbühl
Centro di medicina veterinaria complementare

ancora dominata dall'accanimento terapeutico come nella medicina umana. Per molti proprietari l'importante è che il loro amato animale possa vivere serenamente la sua vecchiaia. Non vogliono sottoporlo a operazioni in anestesia totale, raggi e chemioterapie che lo lascerebbero del tutto privo di forze. In questi casi i veterinari come Urs Abbühl propongono delle cure di medicina complementare atte a prolungare di alcune tranquille settimane, mesi e in alcuni casi addirittura anni la vita dell'animale prima che le sue condizioni si deteriorino al punto da rendere necessario porre fine alle sue sofferenze.

Urs Abbühl racconta volentieri di un suo paziente oncologico a quattro zampe che in base alla diagnosi formulata non avrebbe avuto ancora molto tempo da vivere. Il proprietario si rifiutava di affrontare una costosa terapia antitumorale con tutti gli effetti collaterali che avrebbe provocato

all'animale. «Abbiamo cominciato a curarlo con una terapia a base di vischio. Alcuni studi sembrano indicare che sebbene l'estratto di vischio non sia in grado di fare riassorbire il tumore, almeno ne rallenta la crescita. La cura va avanti da sei anni e l'animale se la cava ancora egregiamente».

Fitoterapia (molto) pericolosa

Urs Abbühl ha ormai una vasta esperienza nella medicina veterinaria complementare, ma ci è voluto del tempo per maturarla. «Mio padre era medico. 20 anni fa avrei potuto cercare di indottrinarmi in ogni modo sulla medicina complementare che io non ci avrei creduto», esclama ridendo. Ha poi abbandonato questo atteggiamento di scetticismo grazie all'influsso dell'America, dove la medicina complementare in veterinaria è diventata un argomento di discussione molto prima che in Europa. «Durante la mia formazione mi resi ben presto conto che la medicina

complementare non è solo "sentire", esoterismo e bastoncini d'incenso». Gli studi più o meno approfonditi, in particolare nell'ambito della fitoterapia, e le sue esperienze personali, soprattutto con l'omeopatia, lo hanno infine convinto che la sua filosofia di cura può andare bene tanto per gli uomini quanto per gli animali.

Dopo tutti questi anni, Urs Abbühl continua a pensare che i globuli non siano il rimedio a tutti i mali. Per non parlare della fitoterapia, tutt'altro che innocua, da non utilizzare con troppa leggerezza solo perché è pensiero diffuso che i rimedi vegetali non possano fare male. «Regolarmente mi arriva in ambulatorio qualche persona disperata che ha voluto curare il gatto con l'olio di tea tree oppure gli occhi arrossati del cane con impacchi di camomilla», ammonisce Abbühl. Alcuni rimedi innocui per gli esseri umani possono rivelarsi fatali agli animali. Ci tiene pertanto a sottolineare: «I metodi di cura complementare sono appannaggio degli esperti nella medicina veterinaria, alla pari della medicina umana».

Tina Widmer

Quando è l'anima a stare male

Il numero dei trattamenti per problemi psichici è in aumento da anni. I media parlano addirittura di un'epidemia. Gli esperti sono però più cauti. Al 10° evento per i partner della EGK in occasione del simposio SNE 2017 è apparso chiaro che le malattie psichiche rappresentano una grande sfida per il sistema sanitario.



I relatori della tavola rotonda: Dr. med. Magdalena Berkhoff (medico specialista in psichiatria e psicoterapia), PD Dr. phil. Stefan Schmidt (psicologo clinico), Sandra Speich (naturopata, direttrice design. Fondazione SNE) e Stefan Kaufmann (vicedirettore EGK-Cassa della salute) hanno convenuto che almeno nell'ambito delle malattie psichiche tutti i soggetti sanitari dovrebbero agire con una comunione di intenti.

I disturbi psichici non vengono più stigmatizzati. Questa è la tesi sostenuta da Stefan Kaufmann, vicedirettore della EGK-Cassa della salute all'inizio della tavola rotonda. In tale affermazione c'è sicuramente un briciolo di verità, ma non vuol dire affatto che ogni disturbo mentale sia socialmente accettato.

«Di recente ho conosciuto un paziente che si è sottoposto a innumerevoli terapie per burnout. In realtà non è affatto in burnout, ma soffre di un grave problema di alcolismo», spiega la Dr. med. Magdalena Berkhoff, medico specialista in psichiatria e psicoterapia. Anche le persone affette da depressione preferiscono ricadere sotto l'etichetta del «burnout», perché il burnout al giorno d'oggi è socialmente accettato.

L'offerta crea la malattia

Questa distinzione tra disturbi psichici buoni e cattivi viene operata fin dall'infanzia. Il Dr. phil. Stefan Schmidt, psicologo clinico presso la Clinica universitaria di Friburgo in Brisgovia, cita l'aumento delle diagnosi di deficit d'attenzione/iperattività. In realtà la stragrande maggioranza dei bambini affetti non avrebbe secondo lui alcuna necessità di medicinali. Spesso ciò che manca loro è un'adeguato esercizio fisico, e l'attenzione per ciò che fanno. Consapevole di questo, egli realizza insieme al suo team dei progetti nelle scuole che mirano a fornire

agli scolari degli strumenti tramite cui gestire con consapevolezza se stessi e le proprie risorse.

Stefan Schmidt non crede tuttavia che questo sia l'unico motivo per cui le diagnosi e le ore di trattamento continuano a lievitare. Confrontando gli elenchi negli anni dei disturbi psichici e del comportamento secondo la classificazione ICD-10, egli ha notato che all'improvviso sono comparse alcune malattie mai esistite prima. Sorge il sospetto che forse tutto questo malessere mentale non sia semplicemente figlio della nostra epoca. Alla fine rimane una domanda senza risposta rivolta alla sala: certe malattie sono forse create al solo scopo di poter moltiplicare le cure?

Tina Widmer

Simposio SNE 2018

Acquisite nuove conoscenze anche l'anno prossimo partecipando dal 4 al 6 ottobre 2018 al IX Simposio SNE che si terrà al Landhaus di Soletta. Il simposio vale come perfezionamento professionale per i terapisti riconosciuti dalla EGK e dal RME. www.stiftung-sne.ch

«Un braccio rotto in un bambino non è una tragedia».

Brigitte Buhmann, direttrice dell'Ufficio prevenzione infortuni upi, non favoleggia di un mondo privo di pericoli neanche nei suoi sogni più arditi. In questa intervista ci spiega perché non bisogna cercare di prevenire tutti gli incidenti e perché il casco è più importante in bicicletta che sugli sci.

Signora Buhmann, diventare direttrice dell'Ufficio prevenzione infortuni l'ha resa una persona più prudente degli altri o anche lei talvolta fa qualcosa di azzardato?

Il lavoro presso l'upi e il fatto di conoscere i pericoli mi hanno sicuramente influenzata. Ma anch'io sono un essere umano e talvolta imprudente, soprattutto a casa, un luogo che in genere si suppone privo di pericoli. Per esempio talvolta non indosso i guanti durante le pulizie o il giardinaggio e me ne pento poi la sera.

Qual è la reazione di chi le sta vicino?

A mio marito scappa ogni tanto qualche osservazione scherzosa. I bambini del vicinato sanno perfettamente che quando mi passano davanti in bicicletta devono avere un casco in testa. La mia figlioccia mi ha raccontato, dopo avere subito un incidente in bicicletta: «Sai, la prima cosa che ho pensato dopo l'incidente è stato: per fortuna che avevo il casco, altrimenti chissà cosa avrebbe detto Brigitte!»

Perché è stato creato l'upi? Le persone sono davvero così avventate da dimenticarsi della propria sicurezza?

Non è una questione di avventatezza. Ma non siamo perfetti e commettiamo tutti degli errori. Il risultato migliore lo otteniamo quindi con la «prevenzione strutturale». L'upi lavora affinché le strade, le abita-

zioni, gli impianti sportivi, i beni di consumo e tanto altro ancora siano costruiti e progettati prevedendo eventuali comportamenti errati dell'uomo e riducendo quindi al minimo il rischio di incidenti gravi. Ma anche noi, con il nostro comportamento, possiamo proteggerci dagli incidenti. Rientra quindi tra i nostri compiti spiegare alle persone come possono proteggersi. Lo abbiamo fatto ad esempio con la campagna sulla stanchezza durante la guida, per spiegare agli automobilisti che masticare una gomma, ascoltare la radio o aprire il finestrino non sono rimedi efficaci contro la stanchezza e che è preferibile fare un sonnellino di 20 minuti. Sono efficaci però anche campagne di sensibilizzazione come «Slow down, Take it easy». Dopotutto i conducenti sono consci che non dovrebbero andare troppo veloci.

Quella campagna l'ho trovata alquanto coraggiosa, perché il personaggio Frankie Slow Down ha un tocco di ridicolo.

Abbiamo discusso a lungo su quello spot e alla fine ci ha fatto piacere vedere con che rapidità ha conquistato il pubblico! Ma è difficile dire quanto sia servito a prevenire gli incidenti. Non è stato registrato un calo significativo degli incidenti causati da un eccesso di velocità. Ma si è riscontrata almeno una maggiore consapevolezza del rischio.



Brigitte Buhmann

Brigitte Buhmann è diventata direttrice dell'Ufficio prevenzione infortuni nel 2004. Originaria della regione di Basilea, dove ha anche studiato alla facoltà di Economia, era impiegata in precedenza presso l'Ufficio federale di statistica. Brigitte vive a Ins con suo marito.



L'obiettivo dell'upi è prevenire gli incidenti con conseguenze fatali o permanenti. Limitarsi nel movimento è tuttavia la soluzione sbagliata, perché gli incidenti si incrementerebbero in seguito al peggioramento dell'equilibrio o all'aumento ponderale.

Dove si verifica la maggior parte degli incidenti?

In cima alla classifica ci sono le cadute, soprattutto tra gli anziani. In questo ambito raccomandiamo da diversi anni che gli spazi siano progettati in modo da evitare il rischio di cadute. Non devono esserci punti d'inciampo né negli spazi pubblici, né a casa propria. I corrimano lungo le scale e una buona illuminazione sono fattori altrettanto importanti nella prevenzione delle cadute. Negli anni Novanta avevamo insistito molto sull'uso dei salva-anche, fino a quando ci siamo resi conto che gli anziani, comprensibilmente, non vogliono portarli. Oggi puntiamo di più sugli sforzi per il mantenimento della forza fisica e dell'equilibrio, due capacità che bisognerebbe allenare regolarmente dopo i 50 anni. Questo aspetto riguarda anche le casse malati, visto che gli anziani sono assicurati contro gli infortuni tramite esse e le cadute sono un fattore di costo rilevante. Nella

nostra attività ci concentriamo principalmente sui settori dove gli incidenti sono più frequenti o più gravi. Per ragioni etiche ci occupiamo anche degli incidenti che avvengono per colpa di terzi o dei pericoli a cui ci si espone volontariamente. Ad esempio, è giusto e importante che i bambini raggiungano la scuola a piedi. Lungo il percorso sono però esposti a pericoli involontari verso i quali dobbiamo sensibilizzare piuttosto gli adulti, come i conducenti di veicoli.

Qual è l'incidente più assurdo che vi è capitato di sentire?

L'upi non si concentra tanto sui singoli incidenti. Ma ce n'è uno in particolare che mi è rimasto impresso. Un escursionista nudista è caduto e rimasto imprigionato in un cespuglio spinoso da cui non riusciva più a tirarsi fuori. Hanno dovuto recuperarlo con il soccorso alpino.

A breve si apre la stagione sciistica. Da piccola i miei genitori mi obbligavano a indossare il casco per sciare, ma ero un caso più unico che raro. Oggi quasi non si vede uno sciatore senza casco. Com'è possibile?

Il cambiamento è dovuto a una maggiore attenzione alla salute e al progresso tecnico. Le persone vogliono proteggersi e al giorno d'oggi esistono caschi comodi, leggeri e belli. Anch'io ho comprato il mio primo casco perché me lo sono imposta razionalmente. Quando mi sono resa conto alla prima discesa che non mi si ghiacciavano più le orecchie, il fattore sicurezza è quasi passato in secondo piano. Rimane il fatto che molte persone sbagliano nelle loro valutazioni del pericolo. Di recente ho chiesto a studenti del corso di salute pubblica chi tra loro indossa il casco in bicicletta. Pochi hanno alzato la mano. Il casco da sci, invece, lo portano tutti. Se proprio bisogna avere un solo casco, allora

«I bambini vanno fieri del loro casco, se vedono anche gli adulti indossarne uno».

Brigitte Buhmann

è meglio che sia quello per la bicicletta. Il rischio di farsi male alla testa è infatti molto superiore in bicicletta che sciando.

Ormai si vedono bimbi con il casco da bici in testa anche quando girano per le aree senza traffico con il monopattino. Siamo diventati più ansiosi di una volta?

Indossare il casco quando si va in monopattino è senz'altro una buona idea. Alcuni bambini vanno molto fieri del loro casco, perché lo interpretano come un segno del fatto che sono diventati più grandi. Il mio nipotino più piccolo ha fatto una tragedia quando il fratello ha ricevuto un casco da sci e a lui non ne è stato dato uno. Figurarsi che a quel tempo non aveva neppure mai messo un paio di sci ai piedi.

I bambini di oggi hanno quindi un'opinione diversa del casco rispetto a quella che avevamo noi?

Sì, soprattutto se anche gli adulti lo indossano. Se i bambini sono obbligati a portare il casco solo in ragione della loro tenera età, è chiaro che smetteranno di indossarlo appena saranno cresciuti. Dare l'esempio in questo caso è fondamentale.

Capita anche di esagerare quando si vuole proteggere i bambini dagli incidenti?

I bimbi devono stare all'aperto, muoversi e se una volta cadono dallo scivolo e si fratturano un braccio, non è poi la fine del mondo. Con l'esperienza i bambini imparano a gestire i pericoli e questo è un aspetto importante della nostra crescita che non bisogna assolutamente inibire. Facciamo soprattutto una raccomandazione: non fate indossare mai un casco ai bambini mentre sono nei parchi giochi. Con il casco c'è il rischio di rimanere incastrati, farsi male o addirittura soffocare. Il parco giochi deve essere un posto sicuro dove non si verificano incidenti mortali o con conseguenze permanenti come un'invalidità. Ma sarebbe del tutto sbagliato limitare per questo la libertà di movimento.

L'upi esiste da quasi 80 anni e in questo tempo ha lanciato innumerevoli campagne. Cosa è cambiato nel vostro approccio?

Nelle campagne del passato si ammoniva. Oggi tendiamo ad usare lo humor e a raccontare storie. Come nella recente campagna con il gesso Fritz che dispensa cattivi consigli. In palestra afferma ad esempio che sollevare meno di 100 kg è da rammolliti. Un'altra volta dice che è meglio andare in bicicletta senza casco per tenere i capelli in piega. A Fritz rispondiamo con lo slogan: «Faccio sport quindi rifletto». È un appello ad adottare comportamenti responsabili.

I vostri sforzi non sono sempre accolti a braccia aperte, basti pensare all'obbligo del casco in bicicletta per i bambini, bloccato dalla lobby ciclistica. Si arrabbia quando le vostre iniziative vengono ostacolate?

Il nostro compito è fornire una consulenza sugli aspetti attinenti alla sicurezza. Ai politici spetta fare una valutazione più generale. Alcuni studi affermano in effetti che l'obbligo del casco ha su alcune persone un effetto disincentivante e le induce a usare di meno la bicicletta. Ma l'obbligo del casco sarebbe molto opportuno per i bambini, che non sono in grado di fare scelte responsabili e di valutare bene il pericolo. La mancata approvazione di tale obbligo è stata per me motivo di amarezza.

Intervista: Tina Widmer
Foto: Tim Loosli

Nota

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



Potete trovare ulteriori highlight culinari nella nostra app «Mia EGK».

Come prude!

La coccola della rosa canina non è in realtà un frutto, ma una sorta di involucro contenente numerosi piccoli semi ricoperti da una peluria che ha un effetto irritante sulla pelle. Occorre quindi evitare di mangiare i semi, utilizzati talvolta dai bambini per produrre una polvere pruriginosa. Ma attenzione agli effetti collaterali: la peluria può scatenare reazioni allergiche.

Fonte: Wikipedia

Hocus pocus sanissimus!

Nel Medioevo venivano attribuite proprietà magiche a numerose piante, bacche e frutti – ciò non deve sorprendere, visto che le scienze naturali non erano molto avanzate. La rosa canina era compresa nei rimedi magici che aiutavano a restare in salute o a guarire rapidamente da disturbi lievi. «Mastica e mangia tutti i giorni tre frutti di rosa canina e tre di ginepro, sia che tu stia bene o che sia ammalato», consigliava la saggezza popolare. A differenza di altri incantesimi, questo probabilmente sortiva anche qualche effetto.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

Litri di succo d'arancia

Le coccole di rosa canina sono ricchissime di vitamina C. Una tazza di coccole fresche ha lo stesso contenuto di vitamina C di 30 arance. Per questo la rosa canina è indicata soprattutto per curare le malattie da raffreddamento. Essa è d'aiuto anche in caso di influenza, dissenteria e scorbuto; alcuni studi stanno inoltre approfondendo i suoi effetti benefici sull'artrosi. Contrariamente a quanto ci ha tramandato la medicina popolare si sconsiglia tuttavia il consumo delle bacche di rosa canina a chi soffre di calcoli renali. Questi pseudofrutti contengono infatti molto ossalato, sospettato di favorire la formazione dei calcoli.

Fonte: Pharmawiki.ch

Mousse alla rosa canina



Ingredienti per 4 porzioni

- 400 g di rosa canina
- 1,5 dl di vino rosso
- 1 mandarino, succo
- ½ limone, scorza
- 80 g di zucchero
- 1 punta di zenzero grattugiato fine
- 150 g di quark parzialmente scremato
- 20 g di zucchero
- 4 cucchiaini di panna

Lavare le coccole, togliere picciolo e torsolo, dividere a metà e svuotarle dei semi. Portare il vino a ebollizione, aggiungere la rosa canina e cuocere a fuoco lento. Ridurre in purea e setacciare. Fare raffreddare.

Aggiungere alla mousse di rosa canina il succo di mandarino, la scorza di limone, lo zucchero e lo zenzero. Mettere in fresco.

Amalgamare il quark, lo zucchero e la panna. Riempire i bicchieri con la mousse e ricoprire con uno strato di quark. **Buon appetito!**