

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

01
2018

Presentismo

Malati al lavoro 13 ▶

Choosing wisely

La salute è vostra, a voi la scelta 10 ▶

Pari dignità

Nuovo assetto per
la Fondazione SNE 22 ▶

Sommario

08

Assicurazione infortuni Assicurati contro tutti gli incidenti



20

Escursione Room Escape a Basilea



13

Presentismo Malati al lavoro



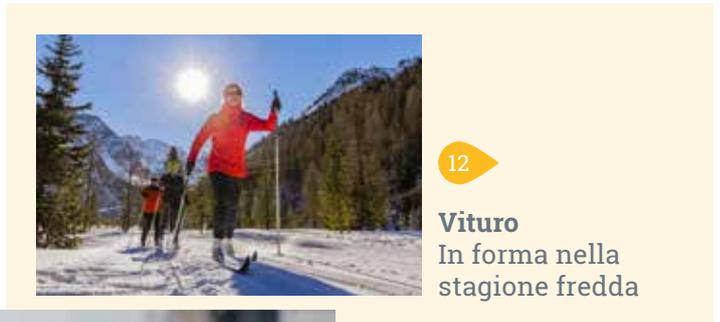
22

Medicina tradizionale e complementare Nuovo assetto per la Fondazione SNE



25

L'opinione di ... Conversazione con Urs P. Gasche, pubblicitista



12

Vituro In forma nella stagione fredda

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Lavorare quando si è malati può costare molto caro!

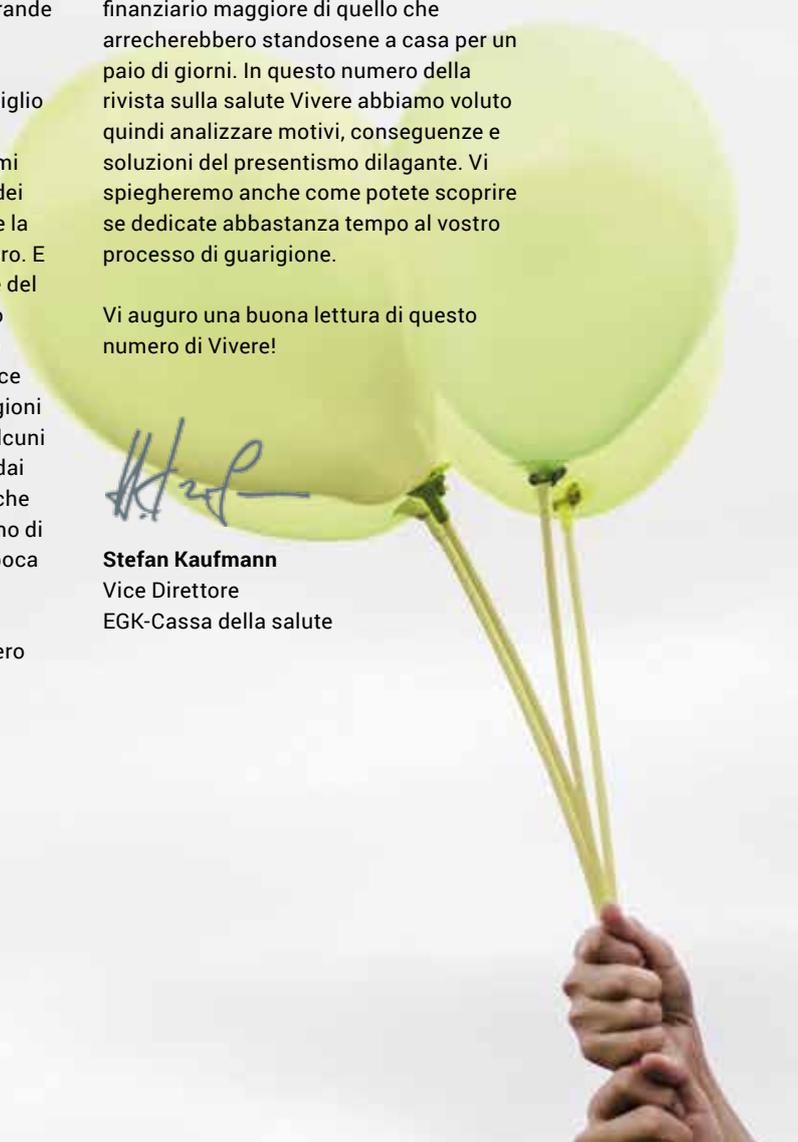


Sebbene la EGK-Cassa della salute assicuri soltanto i clienti privati, personalmente attribuisco una grande importanza alla promozione della salute sul posto di lavoro. In qualità di membro del Consiglio di fondazione di Promozione Salute Svizzera mi confronto spesso con temi che riguardano la tutela della salute dei lavoratori, come lo stress, il burnout e la pressione crescente sul posto di lavoro. E non ultimo con il fenomeno dilagante del presentismo, ossia la tendenza molto attuale di presentarsi al lavoro anche quando si è malati e si dovrebbe invece starsene sotto le coperte. Diverse ragioni hanno portato a questo fenomeno. Alcuni temono forse di essere disapprovati dai superiori se si danno malati per qualche giorno. Oppure, peggio ancora, temono di essere accusati di assenteismo o di poca voglia di lavorare. Altri hanno paura dell'accumulo di lavoro che non riuscirebbero a smaltire se dedicassero del tempo a curarsi per bene.

In questo ambito gli studi parlano chiaro: i collaboratori che si recano sul posto di lavoro anche quando sono malati provocano alla loro azienda un danno finanziario maggiore di quello che arrecherebbero standosene a casa per un paio di giorni. In questo numero della rivista sulla salute Vivere abbiamo voluto quindi analizzare motivi, conseguenze e soluzioni del presentismo dilagante. Vi spiegheremo anche come potete scoprire se dedicate abbastanza tempo al vostro processo di guarigione.

Vi auguro una buona lettura di questo numero di Vivere!

Stefan Kaufmann
Vice Direttore
EGK-Cassa della salute



I limiti della solidarietà

«Di quanto credito dispongo ancora?» chiede l'assicurata dall'altro capo della linea. Non si sta informando sul suo credito telefonico, bensì sulle prestazioni terapeutiche pagate dall'assicurazione complementare. Chiamate simili arrivano di frequente alle agenzie della EGK-Cassa della salute e dimostrano che il servizio sanitario è percepito ormai come una sorta di self-service.

L'aumento dei premi per la cassa malattia, in particolare nell'assicurazione di base obbligatoria, irrita soprattutto quelli che dal medico non ci vanno mai, non prendono mai medicinali e tuttavia devono sborsare centinaia di franchi ogni mese. Alcuni assicurati decidono allora di «riprendersi» i premi sotto forma di prestazioni. Non pensano che il loro comportamento contribuisce a far lievitare ulteriormente i costi della sanità e quindi anche i premi. Un circolo vizioso.

Le assicurazioni funzionano in base al principio della solidarietà: nell'assicurazione malattia le persone sane pagano i costi delle persone malate. È un principio fondamentale. Cosa succederebbe altrimenti se un giorno venisse diagnosticato un tumore a voi? O se il medico vi desse la notizia devastante che soffrite di sclerosi multipla? Una malattia di questo tipo richiede farmaci e terapie costosi e spesso anche operazioni complesse.

La maggior parte degli assicurati è favorevole alla solidarietà perché pensa che la salute sia più importante dei premi pagati. Ma se singoli assicurati consumano il denaro dei premi per cure superflue, vengono a mancare i fondi per gli assicurati che necessitano di terapie vitali per la soprav-

vivenza. La risposta è nell'ennesimo aumento dei premi che colpisce tutti gli assicurati.

Trattamento, non prevenzione

Per quanto l'assicurazione di base obbligatoria in Svizzera copra pressoché tutti i trattamenti, un problema analogo si presenta anche per le assicurazioni complementari. In questo ambito si tende spesso a fraintendere il concetto della prevenzione. Alcuni prodotti assicurativi della EGK-Cassa della salute comprendono prestazioni di prevenzione, come ad esempio alcuni prodotti della linea EGK-SUN che integrano l'assicurazione di base offrendo anche due visite ginecologiche di prevenzione ogni tre anni. Allo stesso modo, i contributi per gli abbonamenti alla palestra sono destinati in primo luogo a evitare che vi ammaliate.

La maggior parte delle prestazioni ambulatoriali riconosciute dall'assicurazione complementare delle linee EGK-SUN ed EGK-SUN-BASIC sono comunque rimborsate soltanto se finalizzate al trattamento di una malattia e non alla prevenzione, come precisato d'altronde nelle condizioni di assicurazione. Ciò riguarda in particolare i trattamenti ambulatoriali di medicina complementare a cui molti ricorrono come

se si trattasse di una forma di prevenzione. Nell'intento di soddisfare il desiderio di prevenzione degli assicurati, la EGK-Cassa della salute ha formulato quindi delle offerte alternative. Il club per la salute Vituro, ad esempio, può essere utilizzato gratuitamente a vostro piacimento; la Fondazione SNE promuove a sua volta la diffusione della medicina naturale ed empirica.

Per la EGK-Cassa della salute è importante essere presente quando gli assicurati ne hanno bisogno e quindi soprattutto quando sono malati. L'assicurata che ha telefonato ha ovviamente ricevuto la risposta sulle sedute di medicina complementare di cui potrà ancora usufruire nel corso dell'anno – ammesso che ne abbia davvero bisogno per motivi di salute.

Pascal Bolliger

La mia assicurazione Assicurazione complementare



Le assicurazioni malattia funzionano in base al principio della solidarietà: le persone sane partecipano ai costi di quelle ammalate. In questo modo ogni cittadino svizzero con malattie gravi può ricevere dei trattamenti che non sarebbe altrimenti in grado di permettersi.

Differenze principali tra assicurazione di base e complementare

Assicurazione di base

- ◆ Obbligatoria
- ◆ Premio uguale per tutti gli assicurati. I giovani con meno di 18 anni pagano un premio ridotto.
- ◆ Si possono stipulare soltanto contratti di un anno.
- ◆ Ogni persona che ne fa richiesta deve essere accettata indipendentemente dall'età o dallo stato di salute.
- ◆ Non è previsto un esame dello stato di salute.
- ◆ Le prestazioni sono stabilite dall'Ufficio federale della sanità pubblica in conformità alla legge sull'assicurazione malattie (LAMal) e alle relative ordinanze (OAMal e OPre).
- ◆ Eventuali eccedenze di premi sono trasferite alla riserva. L'assicurazione di base non può produrre utili.

Assicurazione complementare

- ◆ Facoltativa
- ◆ I premi sono differenziati in base al sesso e all'età dell'assicurato.
- ◆ Si possono sottoscrivere anche contratti pluriennali, sebbene la EGK non li proponga.
- ◆ L'assicuratore può richiedere un esame dello stato di salute e rifiutare una persona o accettarla con riserva, se non è sana o risultano malattie pregresse.
- ◆ Le prestazioni sono definite nelle condizioni di assicurazione e sono controllate dall'Autorità federale di vigilanza sui mercati finanziari (FINMA).
- ◆ Le eventuali eccedenze di premi possono andare a formare utili.

News dalla EGK

Rimanete sempre al corrente! Vi informiamo periodicamente sulle novità più importanti che riguardano la EGK-Cassa della salute, l'assicurazione malattia e il sistema sanitario.

Come inviare in modo sicuro i vostri documenti

Per essere certi che le vostre richieste di rimborso e le ricevute della farmacia arrivino sane e salve fino a noi, abbiamo allegato a questo numero della rivista *Vivere* dei fogli di etichette adesive con l'indirizzo. Potete apporre le etichette sulle buste contenenti i documenti da inviare al nostro Service Center di Lucerna.

Grazie ai nuovi strumenti digitali, adesso non occorre più apporre l'etichetta su ogni singolo documento. I sistemi di elaborazione riconoscono i vostri dati in maniera automatica. Potete comunque aiutarci a velocizzare la procedura con questi accorgimenti:

- Non allegate nessuna lettera di accompagnamento alle ricevute e alle richieste di rimborso e non inviate un elenco dei documenti acclusi. La lettera di accompagnamento è necessaria soltanto se volete comunicare un cambiamento di indirizzo o di conto bancario.
- Tutte le fatture e le ricevute trasmesse devono recare ben evidente il nome della persona assicurata. Su tutti i documenti dove non compare stampato il nome o il numero di assicurato, siete pregati di annotare nome e cognome

della persona assicurata o il suo numero d'assicurato. È importante farlo soprattutto nel caso in cui inviate nella medesima busta i documenti relativi a più famigliari.

- Inviare le ricevute e le richieste di rimborso al nostro Service Center di Lucerna:

EGK Services SA
Service Center
Casella postale
6009 Lucerna

- Potete inviare i documenti anche per via elettronica, risparmiandovi così il tragitto fino alla posta. Con lo scanner dell'app «Mia EGK» è ancora più facile inviarci i giustificativi scansionati. L'app può essere scaricata gratuitamente da Apple Store e Google Play Store.

Se nel corso dell'anno rimanete senza etichette ma non volete scrivere gli indirizzi a mano sulle buste, potete scaricare dal nostro sito un modello per stampare l'indirizzo su etichette adesive disponibili in commercio. <https://www.egk.ch/servizio/moduli/>



Prenotate il Rapporto di gestione 2017

I nostri assicurati sono al centro della nostra attività per 365 giorni all'anno. È quindi a voi, cari clienti, che dedichiamo il nostro Rapporto di gestione 2017. Negli scorsi mesi abbiamo avuto occasioni di confronto interessanti con svariati clienti su cui riferiremo in questa edizione del nostro Rapporto di gestione. Tutte le lettrici e i lettori della rivista EGK per la salute *Vivere* hanno l'opportunità di prenotare in via esclusiva una copia stampata del rapporto. Basta compilare il tagliando presente nella parte centrale della rivista e inviarcelo. Il Rapporto di gestione vi verrà spedito per posta nel mese di aprile.



Sole, sabbia, mare... e sicurezza. Le nostre assicurazioni viaggi personalizzabili impediscono che una malattia all'estero si trasformi in una brutta sorpresa per il portafoglio.

Collegatevi a noi!

Il nuovo anno che attende la EGK-Cassa della salute appare ricco di impegni. Nel 2018 continueremo a fornirvi assistenza non solo dalla sede centrale di Laufen e dalle nostre nove agenzie. Saremo in viaggio per tutta la Svizzera: faremo il tifo per voi a varie manifestazioni sportive, vi daremo consigli sull'assicurazione perfetta per i mezzi non motorizzati durante gli eventi slowUp nelle giornate senz'auto e ancora cammineremo riflettendo con voi attraverso gli spazi verdi urbani durante le nostre passeggiate a tema.

Su queste e altre iniziative vi teniamo aggiornati anche attraverso i social media. Collegatevi dunque a noi su Facebook per essere i primi a conoscere i prossimi eventi e a guardare le testimonianze fotografiche o video delle singole manifestazioni. E chissà, forse sarete addirittura tra i fortunati vincitori di un posto in prima fila al via di un evento sportivo grazie a uno dei nostri concorsi sui social media? www.facebook.com/egk-gesundheitskasse



Tutela della salute per gli amanti del sole

Talvolta l'inverno ci guasta l'umore. Forse state progettando una breve fuga dal tempo uggioso, dalle giornate brevi e dalle notti lunghe, per raggiungere un qualche paese soleggiato? Prima della partenza è opportuno informarsi sulla copertura assicurativa di cui disponete in caso di malattia, soprattutto se avete in mente di visitare un paese extraeuropeo. Infatti le spese mediche sono piuttosto elevate in diverse località turistiche d'Oltremare e in questi casi l'assicurazione di base copre al massimo il doppio dei costi che si sosterebbero nel proprio cantone di domicilio.

L'assicurazione viaggi proposta dalla EGK in collaborazione con Allianz Global Assistance vi mette al riparo da questa evenienza in modo economico, rapido e semplice, senza esame dello stato di salute. Costruitevi da soli l'assicurazione viaggi che soddisfa le vostre esigenze e scegliete se limitarla alla durata del viaggio o se preferite essere coperti per un anno intero. A questo punto non ci resta che augurarvi buone vacanze!

Per maggiori dettagli sull'assicurazione viaggi della EGK-Cassa della salute potete rivolgervi alla vostra agenzia o consultare la pagina: www.egk.ch/assicurazione-viaggi

Assicurati contro tutti gli incidenti

Una slogatura per un piede messo in fallo non richiede in genere le cure del medico. La questione si complica con gli infortuni più gravi. È comprensibile il malumore di chi si ritrova in una stanza multipla dopo avere sottoscritto un'assicurazione ospedaliera complementare per il reparto privato. Infatti anche nell'assicurazione complementare è previsto un trattamento differenziato per malattie e infortuni.

Parlando di auto, saprete sicuramente contro quali sinistri siete coperti. Avete certamente sottoscritto l'assicurazione di responsabilità civile, magari perfino una polizza kasko parziale o totale, sulla quale avete una certezza: qualsiasi cosa accada, non vi troverete a pagare una fortuna. Ma siete altrettanto bene informati sulla vostra assicurazione infortuni?

In Svizzera vige l'obbligo di assicurarsi contro gli infortuni. Le prestazioni di base sono garantite tramite il datore di lavoro, che vi deve assicurare anche contro gli infortuni non professionali, se lavorate presso di lui per più di otto ore alla settimana. Per chi lavora meno o non lavora del tutto, l'assicurazione infortuni deve essere inclusa nell'assicurazione di base.

Costa poco e offre molto

Resta il fatto che l'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni non soddisfa sempre tutte le esigenze. Le persone che hanno stipulato un'assicurazione complementare per il reparto ospedaliero privato o semiprivato ad esempio, oppure che preferiscono le cure della medicina complementare, si aspettano di ricevere il medesimo trattamento anche nel caso di un infortunio. A tal fine occorre tuttavia includere nell'assicurazione complementare anche una copertura per gli infortuni, perché rientra tra le opzioni facoltative.



«Capita sempre più sovente che gli assicurati disdicano o escludano la garanzia accessoria contro gli infortuni. In seguito potrebbero andare incontro a problemi».

Ruedi Dudle, Responsabile Agenzia EGK San Gallo

«Ultimamente noto che molti assicurati vogliono escludere la copertura infortuni dalla loro assicurazione complementare, anche se la differenza di prezzo è in genere piuttosto ridotta» osserva Ruedi Dudle, responsabile dell'agenzia EGK di San Gallo. Nei colloqui con i clienti, i consulenti non smettono di sottolineare l'importanza della copertura infortuni, eppure accade sempre più spesso che gli assicurati rinuncino a questa garanzia accessoria dopo averla avuta per anni. Ma i problemi possono insorgere successivamente. «Può accadere ad esempio che le cure tradizionali per un colpo di frusta non abbiano un esito soddisfacente. A quel punto molti pazienti vorrebbero provare una terapia della medicina complementare. Se la copertura infortuni è stata esclusa dall'assicurazione complementare, il paziente è costretto a pagare la terapia di tasca propria», spiega Dudle. E il conto può essere salato.

Esame dello stato di salute

L'inclusione della garanzia infortuni può essere richiesta in un secondo tempo, ma non è scontato che la richiesta sia accolta. Si deve infatti ripetere l'esame dello stato di salute, come previsto di prassi per le assicurazioni complementari. Può succedere quindi che la copertura accessoria per gli infortuni sia concessa solo con alcune limitazioni oppure che sia rifiutata del tutto. Inoltre la garanzia infortuni comporta un aumento delle prestazioni e come previsto dalle condizioni di assicurazione deve essere aggiunta entro il 60° anno di età. La questione riguarda da vicino soprattutto gli assicurati che sono coperti da un'assicurazione infortuni privata sottoscritta dal datore di lavoro, che dovranno acquistare una copertura per tempo e ben prima del pensionamento per evitare pesanti esborsi in età avanzata.

La EGK-Cassa della salute desidera mettere al riparo i propri assicurati da simili con-

Rubrica



Parla
l'ambasciatrice EGK
Simone Niggli-Luder

sequenze e per questo ha incorporato automaticamente la garanzia infortuni nelle assicurazioni complementari EGK-SUN-BASIC. Nella linea EGK-SUN, pensata in particolare per chi è interessato all'intera gamma di prestazioni della medicina complementare, gli assicurati sono invece liberi di scegliere se includere o meno la copertura infortuni.

Tina Widmer

Maggiori informazioni

Non sapete se avete bisogno di un'assicurazione infortuni o se siete già coperti in altro modo? Volete capire se avrebbe senso per voi sottoscrivere un'assicurazione infortuni complementare? Siamo pronti a rispondere alle vostre domande! Chiamate il vostro consulente alla clientela che vi fornirà tutte le informazioni senza alcun impegno da parte vostra:

www.egk.ch/egk-it/agenzia

Quando un passo falso ha brutte conseguenze

Lo ammetto: prima di mettere su famiglia non mi ero mai preoccupata più di tanto della mia copertura assicurativa. Intanto non mi ammalavo mai, forse perché passavo tanto tempo all'aria aperta per gli allenamenti di orienteering oppure, essendo un'atleta professionista, perché seguivo una dieta sana e bilanciata e assecondavo sempre il mio corpo in tutti i suoi bisogni. Al massimo mi capitava qualche piccolo infortunio, ad esempio durante le gare o gli allenamenti sul fondo irregolare dei boschi o sui ghiaioni dei declivi montani.

Ho avuto fortuna (oppure ho trasmesso buoni geni, chi può dirlo), fatto sta che anche i miei figli sono in genere sani. Anche loro passano molto tempo all'aria aperta e quindi capitano pure a loro piccoli incidenti. Questo rientra nella normalità dell'infanzia: un ginocchio sbucciato, una slogatura o un ematoma si possono curare con qualche rimedio casalingo e in genere guariscono da sé nell'arco di pochi giorni.

Nondimeno abbiamo deciso di assicurarci contro gli infortuni. Sia io che mio marito svolgiamo un'attività lucrativa indipendente e siccome non abbiamo un datore di lavoro che ci assicuri contro gli infortuni professionali e non, abbiamo dovuto provvedervi in prima persona. Oltre alla copertura infortuni obbligatoria nell'assicurazione di base, abbiamo incluso la copertura infortuni anche nella nostra assicurazione complementare. In questo modo possiamo godere del medesimo livello di prestazioni sia per una malattia che per un infortunio più serio. Lascio quindi che i bambini si scatenino fuori con la coscienza tranquilla: sono protetti e in buone mani.

Fate un passo in più anche voi!

Simone Niggli-Luder

Accorti contro gli eccessi

Comunicazione inadeguata. Trattamenti superflui. Alternative ignorate. Tanti sono i motivi per cui la spesa sanitaria aumenta. Sul modello di quello statunitense da alcuni anni viene applicato quindi anche in Svizzera il programma «Choosing wisely». Anche i pazienti però sono chiamati a prendere decisioni oculate.

La versione elvetica lanciata nel 2013 dell'iniziativa «Choosing wisely» ha riscosso un notevole interesse presso i medici. All'atto pratico non è cambiato però molto. L'iniziativa non ha quasi coinvolto i pazienti, ovvero coloro a cui spetta sempre l'ultima parola sul trattamento. Adesso le cose devono cambiare. L'eccesso di diagnosi e di cure si rivela non solo superfluo, ma talvolta addirittura dannoso per la salute.

La campagna di santésuisse *parliamo-assicurazione-malattia.ch* non si limita a spiegare i meccanismi complessi del sistema assicurativo sanitario. La versione americana di «Choosing wisely» ha avuto successo negli USA perché le associazioni mediche sono state obbligate a redigere delle «Lists of Five» e ad ispirarsi ad esse nel trattamento dei pazienti. Un simile elenco a cinque voci è già disponibile su *parliamo-assicurazione-malattia.ch*. La lista comprende cinque misure che aiutano i pazienti a valutare i trattamenti più appropriati e auspicabili, a capire dove si può risparmiare molto denaro senza rinunciare alla qualità e a come tutelarsi nell'eventualità in cui non si sia più in grado di decidere autonomamente.

1. Generici

Quando il brevetto di un farmaco è scaduto si può commercializzare un medicinale analogo (chiamato generico) che contiene il medesimo principio attivo utilizzato nella preparazione originale. I generici hanno quindi gli stessi effetti, pur costando molto meno.

Il vantaggio di scegliere un generico non è soltanto nel prezzo. Il risparmio è infatti doppio: quando un generico è immesso sul mercato, la quota parte applicata al farmaco originale sale al 20%. La partecipazione al costo di un prodotto generico ammonta invece al 10%.

2. Check-up ragionati

Il numero di test e trattamenti disponibili è in costante aumento, ma non è indispensabile fare un test per il semplice fatto che esiste.

Gli interventi inutili non solo non aggiungono alcun valore alle cure, ma in certi casi possono addirittura rivelarsi dannosi per la salute. Le radiografie ad esempio espongono il paziente a radiazioni potenzialmente cancerogene. Per questo è importante porsi le seguenti domande e con-

frontarsi con il proprio medico prima di sottoporsi a uno screening:

- Ho veramente bisogno di questo esame?
- Quali sono le controindicazioni dell'esame?
- Ci sono alternative all'esame più semplici, sicure e magari economiche?
- Che cosa succede se non mi sottopongo all'esame?

3. Richiesta di un secondo parere

Un paziente a cui il medico curante abbia prescritto di sottoporsi ad un'operazione, spesso si domanda se quell'operazione sia davvero necessaria o se vi siano possibili alternative meno invasive e rischiose. Un secondo parere da parte di un altro medico può aiutare a farsi un quadro più completo della situazione e facilita una decisione informata, giacché è sempre il paziente che deve pronunciarsi a favore o contro un'operazione o un trattamento.

Alcuni esperti ritengono che una percentuale dal 5% al 15% degli effetti correlati dovuti a un trattamento dipendano da una diagnosi errata. Un secondo parere permette inoltre di confermare la diagnosi oppure di evitare un'operazione inutile – soprattutto nel caso in cui la cura o



È sempre il paziente a dover dare il proprio consenso a un intervento. Il secondo parere di un altro medico può facilitare una decisione informata.

TUTTO
SUL
CHOOSING
WISELY

**parliamo-
assicurazione-
malattia.ch**

l'intervento chirurgico non siano effettuati in condizioni di emergenza.

4. Redazione delle direttive anticipate

La maggior parte delle persone ha un'idea dei trattamenti a cui vuole farsi sottoporre in caso di incapacità di discernimento a seguito di una malattia o di un infortunio. Nell'eventualità in cui vi trovaste in stato di coma e senza prospettive di una prognosi favorevole, può essere che non vogliate essere mantenuti in vita artificialmente. Oppure che desideriate donare i vostri organi in caso di morte. Queste richieste del paziente devono essere messe per iscritto nelle direttive anticipate.

La piattaforma per assicurati informati

Volete saperne di più su assicurazione malattia, opportunità di risparmio e decisioni oculate? parliamo-assicurazione-malattia.ch offre una visione obiettiva del sistema sanitario svizzero. Leggete tutti i suggerimenti alla pagina www.parliamo-assicurazione-malattia.ch.

Redigere le direttive anticipate significa vedere rispettata la propria volontà anche in situazioni in cui non si sia più in grado di comunicare. Le direttive non riguardano esclusivamente gli interventi medici e i trattamenti; nel documento si possono anche esprimere convinzioni personali e religiose.

Al seguente link trovate una guida per la compilazione delle direttive anticipate che sottolinea alcuni aspetti da tenere assolutamente in considerazione:

goo.gl/8NMe2v

5. Confronto tra ospedali

Un trattamento inappropriato può costare molto caro. In genere avviare ai danni di cure sbagliate è un processo lungo, costoso e gravoso per il paziente. Per un'operazione o un trattamento stazionario è quindi preferibile scegliere l'ospedale migliore.

Con il comparatore ospedaliero «Hostofinder» vedete a colpo d'occhio quali ospedali sono più specializzati o appropriati per determinate cure e il grado di soddisfazione dei pazienti che hanno usufruito di quella struttura ospedaliera.

<http://www.hostofinder.ch/fr/>

Vivere 01/2018

La mia assicurazione
Vituro

In forma nella stagione fredda

Gli sport sulla neve sono un'occasione per tenersi in forma d'inverno. Ma cosa fare se sci e snowboard non fanno per noi? Esistono delle alternative. Vituro vi spiega come restare in movimento nei mesi invernali con lo jogging o la danza e alcuni accorgimenti per quando ci si allena al freddo.

Semplicemente non siete in grado di disegnare pennellate eleganti sulla pista con un paio di sci o uno snowboard sotto i piedi? Niente paura, potete comunque tenervi in forma nei mesi invernali. Lo jogging ad esempio è un'attività che non conosce stagioni per chi vuole tenere il corpo in esercizio.

Tuttavia l'abbigliamento adatto è ancora più importante in inverno che nei mesi più temperati: gli atleti inesperti tendono spesso a vestirsi troppo. A temperature inferiori ai dieci gradi è opportuno indossare pantaloni lunghi e leggeri che vi consentano di non raffreddarvi subito durante le brevi soste per riprendere fiato. Altro l'abbigliamento adatto se soffrite un poco il freddo durante i primi metri di corsa. Il movimento infatti stimola la circolazione e

dopo pochi minuti si comincia a sentire caldo nonostante l'aria frizzante. È sufficiente allora proteggere dal freddo le orecchie e le dita con un berretto e un paio di guanti leggeri. In inverno dovete sempre portare con voi anche una lampada frontale e bande catarifrangenti sopra i vestiti, visto che il sole sorge tardi e tramonta molto presto. Le slogature di notte nei boschi sono all'ordine del giorno.

Ritmo e sangue caldo

Per chi non ama la corsa e il clima freddo, la danza può rappresentare un'attività fisica alternativa. Anche la danza stimola la circolazione e la coordinazione dei movimenti, oltre ad essere divertente! Danzare fa sempre bene, non importa se preferite la danza individuale o di gruppo, come i corsi di zumba, o vi dedicate ai balli di coppia.

Il vantaggio della danza è dato dal movimento ritmico che stanca meno rapidamente della corsa, anche se può essere altrettanto intenso: in un'ora di foxtrott si consumano all'incirca 300 calorie, con un valzer veloce si arriva a 350 calorie mentre il rock'n'roll fa bruciare addirittura 600 calorie l'ora. In primavera non dovrete più preoccuparvi di come smaltire quel paio di chili in più accumulati in inverno. Inaugurerete la bella stagione in una forma migliore di quella raggiunta alla fine della scorsa estate!

Yannick Schefer

Diventate esperti della vostra salute!

La piattaforma interattiva per la salute Vituro rende la salute un piacere accessibile a tutti gli assicurati della EGK. La EGK vi regala l'iscrizione PRO da 18 franchi con cui potrete accedere liberamente a tutti i contenuti e alle offerte della piattaforma online per un intero anno.

Vituro è una iniziativa della EGK-Cassa per la salute. Registratevi oggi: www.vituro.ch

A man in winter clothing walking on a city street. He is wearing a dark, quilted parka with a fur-lined hood, a grey cable-knit beanie, a matching scarf, and fingerless gloves. He has a brown leather messenger bag slung over his shoulder and is holding a dark umbrella in his left hand. He is looking slightly to his left with a serious expression. The background shows a blurred city street with buildings and lights.

Assenze invisibili

Lavorare anche quando si è ammalati significa mettere a rischio la salute propria e del prossimo, causando inoltre costi ingenti al datore di lavoro. Questo fenomeno, che gli esperti chiamano «presentismo», è alquanto diffuso.

Vi trascinate fino in ufficio con la febbre, assistete i clienti mentre la testa vi gira come una lavatrice durante la centrifuga. Non sono pochi quelli che si recano talvolta o magari spesso al lavoro anche se un malessere o un impedimento di altro tipo giustificerebbe la loro assenza. Gli esperti chiamano questo fenomeno «presentismo».

Essere presenti sul posto di lavoro in ufficio o da casa in telelavoro non significa automaticamente essere sani e produttivi. È dimostrato che le persone malate o con altri problemi si concentrano di meno e sono meno produttive, con il rischio di una maggiore incidenza di infortuni ed errori. Da un sondaggio europeo recentemente pubblicato risulta che in Svizzera un lavoratore su cinque si è recato almeno una volta all'anno al lavoro anche se si sentiva male o aveva perfino il certificato di malattia rilasciato dal medico. Per un periodo in media di quattro giorni all'anno, secondo lo studio.

Ma il dato reale potrebbe essere superiore, stando ad un nuovo metodo di rilevamento di Swiss Life, compagnia di assicurazioni Vita. Il sistema now@work® consente di intervistare i lavoratori in merito al presentismo e altri argomenti attinenti al loro impiego non solo a posteriori, ma perfino in tempo reale. «Siamo partiti dall'ipotesi che un rilevamento in tempo reale sia in grado di rappresentare meglio il presentismo effettivo rispetto al sistema classico di valutazione a posteriori degli ultimi dodici mesi», spiega il dr. Philip Strasser, medico aziendale di Swiss Life. I risultati del progetto pilota condotto dall'assicurazione su



«Abbiamo sviluppato uno strumento per rilevare il presentismo anche in tempo reale. Vogliamo garantire che i collaboratori siano sani quando vengono a lavorare».

Dr. med. Philip Strasser, medico aziendale di Swiss Life

oltre 1600 soggetti confermano quanto già si sospettava: nel rilevamento quasi immediato, il tasso di presentismo riconosciuto è talvolta nettamente superiore ai valori registrati a posteriori.

Maggiore rischio di malattie nel lungo periodo

Il presentismo è un male talvolta inevitabile. «Bisogna tuttavia verificare con quale frequenza si va al lavoro ammalati. E se si è anche in grado di compensare successivamente» afferma il dr. Andreas Krause, professore e docente di psicologia applicata alla Scuola Universitaria Professionale della Svizzera nord-occidentale. E aggiunge: «in alcuni casi lavorare quando si è malati può addirittura contribuire a migliorare la salute». Gli studi dimostrano infatti che in presenza di alcuni quadri clinici come il mal di schiena cronico o il

disagio psichico, l'attività lavorativa può avere un effetto positivo, nella misura in cui motiva la persona e la distrae dal suo malessere. Ma guardiamoci dal generalizzare; lo psicologo precisa che «in base agli studi, le persone che lavorano ignorando sistematicamente i loro problemi di salute si espongono a un maggiore rischio di assenza prolungata dal lavoro dovuta a malattia». Una ricerca britannica ha evidenziato un netto aumento del rischio a lungo termine di malattie cardiovascolari.

Andare al lavoro malati non significa mettere a repentaglio soltanto la propria salute. Chi si reca al lavoro carico di virus rischia di contagiare gli altri passeggeri sul treno, sul tram o sull'autobus. Una volta arrivato al posto di lavoro, diffonde gli agenti infettivi invisibili tra colleghi, clienti o fornitori. La malattia riduce inoltre la ca-

pacità di concentrazione, per cui è più facile commettere errori o subire un infortunio. Le persone che svolgono lavori da cui dipende l'incolumità degli altri, per esempio nel trasporto aereo o stradale o ancora nel settore sanitario, sono sottoposte di regola a norme di sicurezza che vietano di lavorare quando si è ammalati.

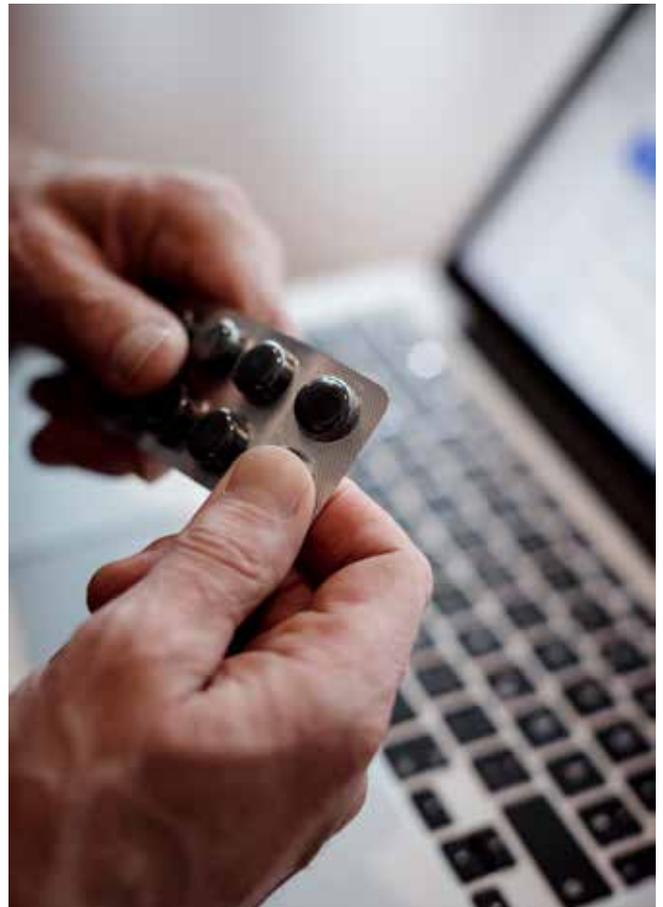
A presentarsi malati sul lavoro non si fa un favore neppure al proprio datore di lavoro, soprattutto da un punto di vista economico. Diversi studi indicano che il presentismo provoca una perdita di produttività nettamente maggiore rispetto all'assenza dei collaboratori per motivi di salute. Secondo uno studio statunitense l'80% dei costi conseguenti non è legato all'assenza, bensì alla prosecuzione del lavoro nonostante la malattia. I responsabili di un'azienda dovrebbero avere quindi tutto l'interesse ad assicurarsi che i collaboratori vengano al lavoro solo quando sono guariti.

Comportamento autolesivo interessato

Cosa spinge le persone a lavorare anche quando sono affette da una malattia o problemi di altro tipo? Philip Strasser riconosce che «spesso la scelta è motivata dalle buone intenzioni». Come indica uno studio di Swiss Life condotto nel 2013 e nel 2016, tra i motivi più frequenti è stata nominata la volontà di completare un lavoro oppure di non lasciare in asso colleghi e clienti. Ma esistono anche motivi negativi che inducono i lavoratori a recarsi sul posto di lavoro benché non si sentano nel pieno delle loro capacità: il timore di non raggiungere gli obiettivi fissati, di deludere il superiore o addirittura di perdere l'impiego.

Andreas Krause crede che il diffondersi del presentismo sia dovuto a un cambiamento nel ruolo dei lavoratori all'interno dell'azienda. In passato erano in genere i superiori ad assegnare compiti e impartire direttive, mentre oggi si lavora per lo più per obiettivi. Ciò significa che i dipendenti devono svolgere come prima un lavoro specialistico di alta qualità, ma nel contempo e in aggiunta devono anche assicurarsi di riuscire a centrare gli obiettivi assegnati e di rimanere competitivi all'interno dell'azienda. Secondo lo psicologo delle organizzazioni «di certo questo doppio ruolo è un forte sprone, ma nel contempo esercita sul singolo lavoratore una pressione molto maggiore». Il risultato è che i dipendenti sono consapevolmente disposti a mettere a repentaglio la loro salute, pur di raggiungere gli obiettivi di lavoro fissati. Assumono sostanze calmanti o stimolanti, lavorano più ore e con maggiore intensità, oppure vanno al lavoro anche quando sono malati. Gli esperti lo definiscono una sorta di comportamento autolesivo interessato.

I datori di lavoro sono obbligati per legge a tutelare la salute dei propri dipendenti. Salute e malattia sono però divise da un confine



Alcuni studi dimostrano che chi va a lavorare anche se malato provoca una perdita di produttività molto maggiore di chi rimane a casa a curarsi. L'80% dei costi conseguenti non deriva infatti dall'assenza, bensì dalla presenza della persona malata sul posto di lavoro.

Evitare il presentismo

Rispondete alle seguenti domande e se lo ritenete necessario parlate dei risultati con una persona di fiducia.

- Da cosa mi accorgo che ho superato il limite delle mie capacità?
- In situazioni di questo tipo metto volontariamente a repentaglio la mia salute, andando a lavorare anche se sono malato/a?
- Quale vantaggio personale traggo se mi spingo oltre il mio limite?
- Voglio cambiare atteggiamento?
- Cosa faccio per riposarmi nel corso della giornata lavorativa, alla sera, nel weekend, durante le vacanze?
- Come potrò in futuro evitare di mettere a rischio la mia salute sul lavoro?
- Cosa posso tentare di fare nei prossimi mesi?

Fonte: Lista di controllo della Scuola Superiore di Psicologia applicata FHNW per il riconoscimento precoce di sintomi, comportamenti e situazioni di rischio per la salute e per la prevenzione delle «spirali dello stress».

labile ed è spesso difficile riconoscere una persona malata sul posto di lavoro. Il presentismo viene definito anche un'assenza invisibile. Andreas Krause è persuaso che «un dirigente deve essere vicino ai propri collaboratori per accorgersi se uno di loro viene al lavoro quando è ammalato». I sondaggi tra i collaboratori condotti a livello aziendale possono fornire alcune indicazioni in merito alla vastità e ai motivi di questo fenomeno. Un sondaggio può essere ora condotto in tempo reale grazie a now@work® di Swiss Life, uno strumento usato internamente dall'assicuratore e messo a disposizione dei clienti aziendali. Il medico della compagnia Philip Strasser spiega che «now@work® aiuta a riconoscere in anticipo le risorse e i punti critici nelle aziende, allo scopo di introdurre provvedimenti mirati volti a garantire che i collaboratori presenti sul posto di lavoro siano effettivamente sani».

Essere sempre reperibili è nocivo

Per esperienza si può affermare che spesso sono i problemi di organizzazione o la cultura aziendale a rendere impossibile rimanere a casa in caso di malattia. Ad esempio quando non sono regolamentate le sostituzioni, il carico di lavoro per il singolo è eccessivo o distribuito in modo diseguale all'interno del team. Allo stesso modo una cultura della sfiducia reciproca o il cattivo esempio di un capo che viene al lavoro anche se ammalato possono fomentare il presentismo. «Il dialogo tra i quadri dirigenti e i collaboratori è importante per creare condizioni di equità e una convivenza soddisfacente» sottolinea Andreas Krause, impegnato ad accompagnare le aziende lungo questo percorso.

La reperibilità costante è un altro elemento che favorisce il presentismo. È la tecnologia a renderla possibile: con smartphone, tablet e notebook l'ufficio diventa onnipresente. La digitalizzazione offre certo enormi opportunità, ma può rivelarsi anche insidioso. Molte persone non sono più in grado di «staccare la spina»; anziché



«Chi lavora ignorando sistematicamente il proprio stato di salute si espone a un maggiore rischio futuro di assenze prolungate dal lavoro per malattia».

Dr. Andreas Krause
Professore di psicologia applicata

riposarsi, rispondono alle e-mail mentre sono in viaggio o da casa. Lo fanno alla sera, nel fine settimana e perché no, anche quando sono malate o hanno qualche altro problema. Anche qui il datore di lavoro è chiamato a intervenire, definendo insieme ai dipendenti i limiti di un modo sano di lavorare. «Purtroppo lo facciamo ancora troppo poco» si rammarica Andreas Krause. L'impegno deve venire a suo parere sia dall'azienda che dal singolo lavoratore: «I collaboratori devono essere molto sensibili alle proprie reazioni psico-corporee e ai propri comportamenti; devono imparare a negoziare la propria situazione lavorativa, contribuendo a definirla e a porre dei limiti ove necessario. Riuscire a farlo nel lavoro di tutti i giorni è già una grande conquista».

Testo: Ursi Sydler
Foto: Marcel A. Mayer



La medicina come 80 anni fa

Addis Abeba è una città piena di polvere. Le strade sterrate che lo pneumologo e Presidente della Swiss Lung Foundation Otto Brändli attraversa in taxi per raggiungere l'unica clinica universitaria dell'Etiopia sono costeggiate da baracche di lamiera. L'Etiopia è un paese povero dove le visite mediche sono gratuite, ma non sono disponibili cure adeguate per molte malattie.

Eppure ogni giorno persone provenienti dai quattro angoli del paese convergono verso l'ospedale Tikur Anbessa, in genere quando non c'è più altro da fare, perché il viaggio fino alla capitale è costoso. Una volta arrivati, i pazienti attendono in lunghe file che si snodano lungo i corridoi e le scale dell'ospedale. Aspettano così, per ore. Talvolta per giorni interi. Senza mai abbandonare il proprio posto, altrimenti si è costretti a ricominciare dal fondo della fila.

Questo viaggio nell'Africa orientale ha colpito profondamente Otto Brändli. Non che egli sia obbligato a imbarcarsi in simili progetti, dopotutto è in pensione da dieci anni. Ma la sua è una passione che lo ha portato, quattro anni fa, ad avviare la East African Training Initiative in Pulmonary and Critical Care Medicine in collaborazione con la Swiss Lung Foundation e altre fondazioni.

Un aiuto allo sviluppo di altro tipo

Otto Brändli è nato in una famiglia di agricoltori dell'Oberland zurighese e ha potuto studiare medicina negli anni '60 grazie a borse di studio. «Mi sono sempre impegnato per restituire un poco dei privilegi che ho avuto la fortuna di ricevere», spiega. Durante i 30 anni in cui è stato primario della Höhenklinik Wald di Zurigo ha devoluto le sue entrate accessorie alla creazione della Swiss Lung Foundation che aiuta gli studenti di medicina.



Otto Brändli

«I medici etiopi non indossano la mascherina durante le visite, sebbene la tubercolosi sia infettiva. Ovviamente anche noi medici occidentali siamo costretti a fare altrettanto».

Otto Brändli osserva: «Gli studi di medicina sono in realtà accessibili a tutti in Svizzera. Le tasse universitarie sono basse e sono disponibili diverse borse di studio». Ben diversa è la situazione di molti altri paesi come l'Etiopia, ad esempio. Lì la tubercolosi imperversa ancora, ma mancano gli pneumologi, anche negli ospedali pubblici, perché non esiste nessun centro di formazione specialistica. Inoltre gli stipendi negli ospedali pubblici sono così miseri che i medici lavorano in genere solo la mattina, mentre il pomeriggio svolgono un secondo lavoro per racimolare ancora qualcosa.

«Noi ci proponiamo non solo di formare i medici, ma vogliamo anche assicurarci che questa formazione vada poi a beneficio della popolazione», precisa lo pneumologo svizzero. Un aiuto allo sviluppo che valorizza le risorse locali, quindi. Limitarsi a spendere in Etiopia del denaro per l'istruzione non avrebbe senso, secondo lui. Sarebbe troppo difficile infatti assicurarsi che il de-

naro arrivi veramente a destinazione.

La East African Training Initiative ha pertanto deciso di non fornire un aiuto finanziario, bensì un aiuto pratico. Pneumologi provenienti dalla Svizzera e dall'America trascorrono due o tre settimane in Etiopia, ricevendo in cambio soltanto il rimborso delle spese di viaggio e vitto e alloggio gratuiti. Durante un percorso formativo di due anni, un gruppo selezionato di medici locali ha la possibilità di apprendere da loro come riconoscere, diagnosticare e curare le malattie polmonari.

Senza mascherina dinanzi alla tubercolosi

La presenza continuativa di medici occidentali non è importante soltanto per le finalità formative, come ci tiene a sottolineare il promotore dell'iniziativa. Il loro sforzo è anche quello di introdurre e consolidare un'etica del lavoro. «Ai medici ospiti viene imposto un programma rigoroso: alle 8 in punto devono essere in ospe-

Otto Brändli è riuscito a studiare medicina grazie all'ottimo sistema di borse di studio svizzero. Tramite la Swiss Lung Foundation permette anche ad altri di acquisire una buona formazione e pratica medica.



dale. A pranzo hanno una pausa di un'ora e la sera rimangono fino a quando tutto il lavoro è stato terminato. Questo costringe anche i medici etiopi a rimanere in ospedale tutto il giorno; in questo modo possono rendersi conto con il tempo che una maggiore presenza migliora le cure».

Ai medici occidentali è richiesta però anche la capacità di adattarsi a condizioni totalmente diverse. «I medici giovani si dimostrano più flessibili di noi colleghi attempati», riconosce Otto Brändli ricordando la sua visita ad Addis Abeba. Pulizia e igiene sono ad esempio un problema serio: nell'ospedale manca spesso l'acqua corrente. «Non c'è acqua neppure nei bagni. Bisogna ingegnarsi ed arrangiarsi un poco», spiega con un sorriso canzonatore. «I medici etiopi non indossano la mascherina durante le visite, neppure con i pazienti tubercolotici. A quel punto non possiamo indossarla neppure noi medici occidentali, sembrerebbe altrimenti che ci vogliamo distinguere dai medici locali».

La formazione deve tenere conto di queste diverse condizioni di partenza. Se i medici etiopi fossero ospitati a studiare in Europa, si abituerebbero ai nostri standard e vorrebbero rimanere in Occidente, rendendo vano il nostro sforzo di migliorare la situazione sanitaria in Africa orientale.

E ora tocca al Kirghizistan!

Dal 2013 dieci pneumologi etiopi hanno completato la formazione ad Addis Abeba e cominciano a loro volta a formare colleghi etiopi e provenienti dagli Stati limitrofi. «Il nostro proposito è di riuscire a ritrarci entro due anni», spiega Otto Brändli. La East African Training Initiative continuerà a finanziare dei progetti di ricerca per sostenere il progresso medico nel paese africano. «Quando abbiamo avviato il progetto, la situazione sanitaria in Etiopia era come la nostra di 80 anni fa. Solo che si sta sviluppando molto più rapidamente di qui».

A quanto pare la collaborazione con uno studio medico, l'attività di ricerca che gli ha fatto attribuire il premio Ig Nobel e la docenza presso l'Università di Zurigo non lo tengono abbastanza occupato e Otto Brändli infatti è già impegnato nel prossimo progetto di aiuto, questa volta nella repubblica centroasiatica del Kirghizistan. «I medici nel Kirghizistan sono formati secondo i principi della medicina russa che non è propriamente il meglio» afferma con un sospiro plateale. «Dovete sapere che il lavoro è il mio hobby preferito. Non bastano dieci anni di pensione per convincermi a rinunciarvi».

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.

Ladri d'arte per un'ora

Una galleria d'arte. Il diamante più prezioso al mondo. Un'ora di tempo. Sembra di trovarsi in una commedia di gangster hollywoodiana, ma potrebbe diventare la realtà – senza però il rischio di folli inseguimenti con la polizia. Room Escape vi permette di diventare maestri del crimine e di mettere alla prova le vostre capacità deduttive.

Un'ora può essere molto breve o lunghissima. Chi ha già atteso un treno in ritardo sul binario sa quanto lentamente possono trascorrere i minuti. Ma un'ora può anche volare in un attimo; è quello che succede con gli *escape game*, o giochi di fuga in italiano.

Una escape room si trova in cima alla torre Warteck di Basilea. In questa stanza il creatore di «Room Escape» ha ricreato una galleria d'arte, in cui è nascosto da qualche parte il più prezioso diamante al mondo. Lo scopo della missione è trovare il diamante e

fuggire alla chetichella dalla stanza entro un'ora, quando scatterà l'allarme di tutti i sistemi di sicurezza e la polizia vi aspetterà alla porta.

Nell'attimo in cui la porta si chiude alle spalle del nostro gruppo di sei amici, la finzione diventa realtà e l'adrenalina comincia a salire. È normale che all'inizio parta una ricerca di indizi alla cieca. Infatti l'unico modo per trovare l'ambito diamante consiste nel trovare indizi e risolvere enigmi. Sono necessarie capacità deduttiva e rapidità, abbinate a una mente fredda. La galleria d'arte che sovrasta la città si trasforma rapidamente in un caos tremendo. Qua e là si sentono le urla di chi ha trovato un oggetto che potrebbe essere un indizio. L'entusiasmo divampa quando la prima giocatrice riesce ad aprire la prima serratura. Un primo passo verso il successo. Il tempo lo abbiamo dimenticato, ma l'orologio ticchetta inesorabile.

Dal computer alla realtà

Sono passati ormai dieci anni da quando i giochi di fuga sono usciti dallo schermo dei computer per entrare nella realtà. La prima stanza è stata inaugurata in Giappone nel 2007; la squadra doveva tentare la fuga tramite dispositivi e combinazioni da scoprire. Nell'arco di pochi anni questo emozionante gioco si è diffuso anche in Europa. A Budapest, in Ungheria, si offrono fughe simulate da sotterranei in rovina, in Germania esistono ormai più di 400 stanze di fuga. La moda sta prendendo piede anche in Svizzera.

Le prime *escape room* nostrane sono state inaugurate a Berna nel 2013 e sono state concepite da un insegnante di fisica insieme ai suoi allievi. Sono seguite altre escape room a Zurigo e per l'appunto a Basilea, dove esistono tre diverse offerte per questo gioco a tempo. Tra queste c'è anche Room Escape che oltre alla «Galleria d'arte» nel Warteck propone per i giocatori via via più esperti anche la «Biblioteca» e le più recenti creazioni: «La maledizione di Yama» e «Operazione Delta Starfire» alla Voltaplatz.

Concorso a premi

Mettiamo in palio un
buono per la Room Escape
di Basilea per una famiglia
(2 adulti e 4 ragazzi da 8 a 18 anni) del
valore di 109 franchi.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con l'indicazione
«Room Escape» a:

vivere@egk.ch oppure EGK-Cassa della salute, Wettbewerb,
Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-
mail, ricordatevi di inserire il mittente! Il termine d'invio è il
30 marzo 2018.

Buona fortuna!

Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza, i vincitori saranno in-
formati direttamente.

Vivere 01/2018

Nel mezzo della vita Escursione

Room Escape – Basilea

Quattro diversi scenari di gioco sono proposti per gruppi da due a sei persone a un prezzo per gruppo compreso tra 75 a 175 franchi a seconda del numero di partecipanti.

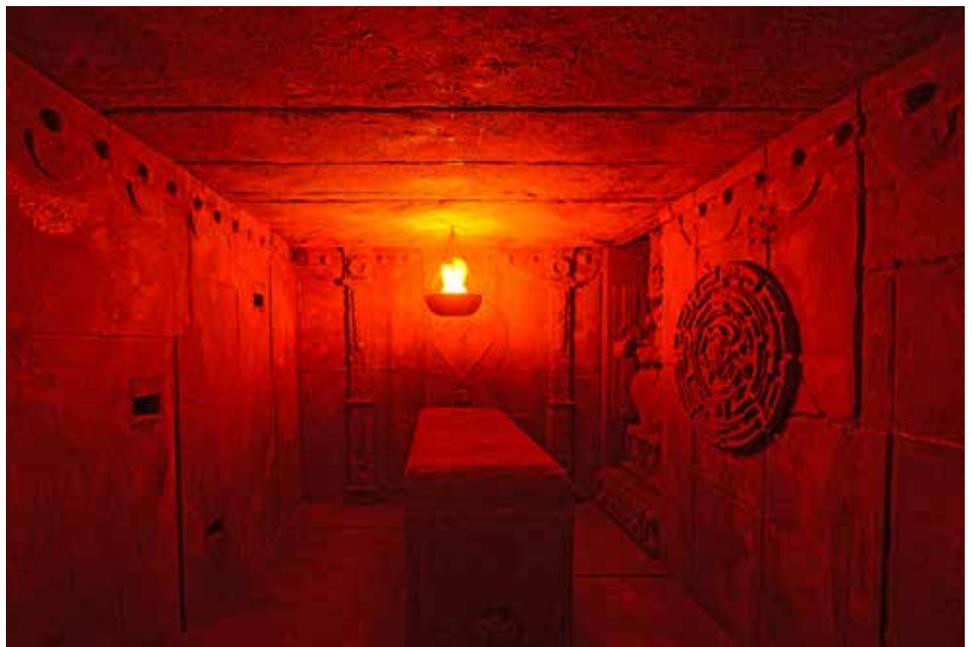
Le escape room hanno gradi diversi di difficoltà. Per i bambini tra 8 e 13 anni esiste uno speciale Kids Escape facilitato. I gruppi con ragazzi più grandi possono prenotare l'offerta famiglia (due adulti e max. quattro ragazzi tra 8 e 18 anni di età) per 109 franchi.

La prenotazione è obbligatoria: www.roomescape.ch o chiamando allo 061 554 54 01

Altre escape room

I giochi di fuga sono proposti in 15 diverse città svizzere. Un elenco completo è disponibile alla pagina: www.worldofescapes.ch

Le fughe sono pensate in genere per gruppi dalle due alle sei persone, laddove un gruppo più numeroso ha in genere più opportunità di riuscita. Nella maggior parte delle escape room il grado di difficoltà non può essere modificato in funzione dell'esperienza o del numero di giocatori. Se ci sono più giocatori che aiutano a risolvere i rompicapi, si ha la possibilità di scoprire e collegare più indizi allo stesso tempo. È dunque un lavoro di squadra. Anche se si arriva a una impasse, non bisogna gettare



Ogni gioco di fuga può essere giocato una sola volta, perché il team alla fine conosce la soluzione. Per fortuna oggi c'è solo l'imbarazzo della scelta: Room Escape propone, oltre alla galleria d'arte, l'intrigante biblioteca (in alto) e un tempio Maya maledetto (in basso).



la spugna troppo presto: la stanza è sorvegliata da telecamere e i giocatori possono sempre chiedere un aiuto radio allo staff che darà loro qualche suggerimento per la fuga.

Arte inutile

Nonostante l'aiuto, non tutti i giocatori riescono a uscire dalla stanza in un'ora. Siamo stati sorpresi dalla velocità con cui abbiamo scovato il diamante nella galleria. Purtroppo la fuga non è stata altrettanto facile, anche se nella galleria c'era un indizio chiarissimo per la soluzione, soprattutto perché abbiamo perso minuti preziosi dando risposte casuali e non pianificate a un enigma. Soltanto per questo motivo, ci ha spiegato dopo la guida del gioco, non siamo riusciti per un soffio a superare il

tempo record di fuga ottenuto appena qualche giorno prima.

Talvolta semplicemente non ci si arriva. Ad esempio ci siamo portati via uno degli oggetti in esposizione, pensando che forse avrebbe potuto servirci in seguito. Quando abbiamo chiesto alla guida del gioco a cosa servisse, lei ha risposto ridendo: «Assolutamente a niente. È solo un'opera d'arte».

Tina Widmer

La nostra medicina complementare

Da 22 anni la EGK-Cassa della salute ha incaricato la Fondazione SNE di promuovere la medicina empirica e la naturopatia, sostenendo anche le attività di ricerca e di formazione. Finora la gestione della fondazione era stata affidata a una società partner. Dal 1° gennaio 2018 la Fondazione SNE diventa parte integrante della EGK.



«Una visione olistica della salute è la migliore risposta per i nostri assicurati».

Stefan Kaufmann
Vice Direttore EGK e
Presidente della Fondazione SNE

Negli anni '80 del secolo scorso la EGK-Cassa della salute si era già fatta paladina di un'idea: garantire pari dignità alla medicina tradizionale e alla medicina complementare e per questo venne derisa dai propri concorrenti. Al giorno d'oggi qualsiasi assicurazione malattia degna di questo nome offre delle assicurazioni integrative che coprono anche le terapie della medicina complementare. Ma nessuna di queste offerte è così completa e accessibile come quelle proposte dalla EGK-Cassa della salute.

La medicina empirica vive da decenni una crescita esplosiva che non dà segni di stanchezza, grazie anche all'intensa attività di ricerca e sviluppo. I pazienti di oggi vogliono che la medicina complementare sia scientificamente all'avanguardia. Per garantire tale risultato la EGK-Cassa della salute ha creato 22 anni fa la Fondazione per la medicina naturale ed empirica SNE. «Da allora, la SNE è diventata per la EGK la nostra via verso il mondo della medicina complementare, di cui ci vogliamo di nuovo occupare più intensamente» afferma Stefan Kaufmann, Vice direttore della EGK-Cassa della salute e Presidente del Consiglio di fondazione della SNE. «Questo è il motivo per cui lo scorso anno la EGK ha affidato alla Fondazione la gestione dell'Ufficio terapisti EGK. Dal 1° gennaio 2018 la Fondazione è stata completamen-

te integrata nella EGK-Cassa della salute al fine di offrire ai nostri assicurati e ai terapisti EGK un servizio ancora migliore in futuro».

Formazione, consulenza, affiancamento

Nel frattempo la Fondazione SNE ha cambiato la propria immagine grafica e aspetta ora di ottenere un'identità visiva in sintonia con quella della EGK. Le offerte della Fondazione sono state adattate alle aspettative e alle esigenze degli assicurati e dei terapisti di oggi anche in termini di contenuti. In futuro l'Ufficio terapisti della EGK non offrirà soltanto un servizio di intermediazione, ma si occuperà anche di fornire informazioni agli assicurati, ad esempio in merito alle prestazioni comprese nell'assicurazione complementare. Nel contempo stiamo potenziando il Centro di consulenza per pazienti che offre sostegno alle persone cui è stata diagnosticata una malattia grave, accompagnandole nel loro percorso di guarigione secondo le loro esigenze.

Elementi centrali dell'attività svolta dalla Fondazione SNE rimarranno sempre la ricerca e la formazione. Sulle questioni attinenti la salute, i pazienti odierni chiedono uno standard qualitativo elevato. Per la Fondazione SNE è importante sviluppare, accompagnare, sostenere e promuovere i progetti fin dall'inizio. Nella consapevolezza

Vivere 01/2018

Medicina tradizionale e complementare



I pazienti di oggi desiderano una medicina complementare moderna. Con i propri servizi, l'offerta formativa e un impegno mirato, la Fondazione SNE fa in modo che questo obiettivo possa essere raggiunto.

za che solo un impegno continuativo garantisce risultati di qualità e diffonde nel tempo una consapevolezza sulla salute.

Collaborazione con il registro RME

I risultati così ottenuti consentono alla Fondazione SNE di mantenere sempre aggiornate dal punto di vista scientifico le proprie offerte dell'Accademia SNE. Tramite la propria Accademia, la SNE mette infatti a disposizione dei terapeuti della EGK opportunità di perfezionamento di alto livello e adeguate alle esigenze della medicina complementare moderna; tale offerta formativa è conforme ai criteri definiti nel Regolamento sulla formazione continua del Registro di Medicina Empirica RME, con cui l'Ufficio terapeuti della EGK collaborerà in futuro ai fini della certificazione dei terapeuti EGK.

«Siamo certi che una visione olistica della salute e della malattia sia la migliore risposta alle esigenze dei nostri assicurati» afferma Stefan Kaufmann. Grazie al nuovo assetto della Fondazione SNE, la EGK-Cassa della salute incarna ancora meglio questa visione.

Tina Widmer

Differenze principali tra assicurazione di base e complementare

Signora Speich, dal 1° gennaio 2018 è diventata la Direttrice della Fondazione SNE. Dove vuole portare la SNE?

Quando si deve contribuire all'evoluzione e trasformazione di una Fondazione di lunga tradizione come la SNE in un contesto dinamico, bisogna dimostrarsi all'altezza. La medicina complementare cresce molto rapidamente e la SNE deve tenere il passo. Per questo abbiamo deciso di modificare la nostra organizzazione e di presentare un'offerta più articolata.

L'Ufficio terapeuti della EGK ha cominciato a collaborare con il Registro di Medicina Empirica RME. Cosa cambia per i terapeuti della EGK?

Per i terapeuti significa un onere amministrativo semplificato. Dovranno rivolgersi ad un unico ufficio per registrarsi e farsi

riconoscere le ore di perfezionamento. Siamo così andati incontro alle esigenze di terapeuti e assicurati, fornendo loro le prestazioni di cui hanno veramente bisogno. D'ora in avanti potremo concentrarci maggiormente sulla formazione continua e sull'intermediazione per i terapeuti.

Quali sono gli effetti positivi per gli assicurati della EGK-Cassa della salute?

L'Ufficio terapeuti della EGK non si limiterà a fungere da intermediario, ma offrirà anche una consulenza agli assicurati, ad esempio in merito alla copertura assicurativa di cui hanno bisogno. Inoltre la Fondazione SNE, tramite il proprio Centro di consulenza, offre anche un supporto ai pazienti con malattie gravi e li accompagna nel loro percorso di cura e guarigione.



«Grazie alla nostra collaborazione con il registro RME, sarà alleggerito il carico amministrativo per i terapeuti».

Sandra Speich
Direttrice della Fondazione SNE

Controllo qualità nella medicina complementare

Come si possono garantire terapie rigorose e di qualità?
Opportunità e limiti del controllo qualità.



Prof. Dr. Hartmut Schröder
Professore di scienze sociali e linguistica,
terapista del suono, coaching con ipnosi,
terapista alimentare, psicoterapia corporea
creativa.

Il controllo qualità è considerato talvolta uno strumento puramente formale nell'ambito della gestione della qualità. Nella prassi tuttavia la qualità non è data tanto dall'osservanza di obblighi im-

posti dall'alto, quanto da una riflessione critica sul proprio agire ed operare. Ad esempio, come trovare un buon equilibrio tra innovazione e rigosità?

Quali criteri permettono considerare rigorosa una terapia e dove si colloca il confine dell'innovazione? Il seminario offre un'introduzione al concetto e al funzionamento del controllo qualità, fornendo ai terapeuti gli strumenti conoscitivi e la competenza necessari per riflettere sulla propria pratica professionale nell'interesse del migliore trattamento possibile dei pazienti.

Svolgimento secondo il programma che segue.

Programma appuntamenti 2018

15.03.2018 / San Gallo

Prof. Mag. phil. Dr. rer. nat. Karl Sudi
Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben
Hotel Einstein, San Gallo

16.03.2018 / Zurigo

Gary Schmid, Ph.D
Psychosen, Neurosen und Persönlichkeits-
störungen – richtig erkennen und reagieren
Agenzia EGK, Zurigo-Oerlikon

21.04.2018 / Soletta

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Wie kann man Qualität und Seriosität in
der Therapie sichern? Möglichkeiten und
Grenzen der Qualitätssicherung
Altes Spital, Soletta

27.04.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele, Zyklus 1
Hotel Sedartis, Thalwil

16.05.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder
HRV- & CAM-Diagnostik
Kann man Gesundheit messen?
Grundlagen der vegetativen Funktions-
diagnostik
Hotel Sedartis, Thalwil

16.05.2018 / Zurigo

Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski
Die Psychodynamik von Traumata
erkennen
Agenzia EGK, Zurigo-Oerlikon

17.05.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Simon Feldhaus
Darm und Gesundheit
Hotel Sedartis, Thalwil

18.05.2018 / Thalwil ZH

Dr. sc. med. Urs Gruber
Immunsystem für die Seele, Zyklus 2
Hotel Sedartis, Thalwil

29.05.2018 / Thalwil ZH

Prof. Dr. Hartmut Schröder
Therapeutische Kommunikation:
Kann man mit Worten heilen?
Die heilende Kraft der Kommunikation
Hotel Sedartis, Thalwil

01.06.2018 / Thalwil ZH

Dr. med. Marlen Schröder &
Prof. Dr. Hartmut Schröder
Alleine krank? Gemeinsam gesunden?
Die Praxis der Familienanamnese
Hotel Sedartis, Thalwil

Per informazioni dettagliate su condizioni di iscrizione, prezzi e altri seminari potete consultare il programma «Seminari e workshop 2018». Potete ordinare il programma con il tagliando nella parte centrale di questo numero di Vivere o al sito www.fondation-sne.ch

«I giornalisti conoscono il sistema sanitario poco e male»

Urs P. Gasche non ha paura di rendersi impopolare. Quando il pubblicitista ed ex moderatore della trasmissione «Kassensturz» scopre qualche crepa nel sistema sanitario, la denuncia pubblicamente e non teme neppure i procedimenti giudiziari. Anzi, pensa che gli assicuratori malattia dovrebbero seguire il suo esempio.

Signor Gasche, in un suo libro del 2006 ha fatto il terzo grado a diversi protagonisti del sistema sanitario. Quali dei loro punti di vista le sono rimasti impressi?

Molti problemi di oggi sono all'incirca gli stessi di dieci anni fa. Thomas Zeltner, l'allora Presidente dell'UFSP, aveva caldeggiato l'allentamento dell'obbligo di contrarre imposto alle casse malattia. Il professor Gianfranco Domenighetti voleva capire perché in presenza di diagnosi identiche alcuni chirurghi operano molto più spesso di altri. L'allora Presidente della FMH Hans-Heinrich Brunner aveva spiegato all'ex Vicepresidente dell'UFSP che le grandi aziende farmaceutiche praticano un'attività di lobby sistematica in tutti i settori. Molti dei punti deboli denunciati allora sono tali anche oggi: i tre intervistati potrebbero formulare oggi le medesime critiche e avanzare le stesse proposte.

Lei è stato il presentatore di «Kassensturz» fino al 1996, proprio l'anno in cui l'assicurazione malattia è diventata obbligatoria. Cosa è cambiato nel dibattito sul sistema sanitario da allora?

L'obbligatorietà dell'assicurazione e il dovere delle casse di accettare qualsiasi persona indipendentemente dal suo stato di salute sono stati progressi importanti. In passato non era possibile cambiare cassa, anche se la propria era molto più costosa di un'altra.

Ci sono anche dei punti deboli?

I punti deboli che fanno lievitare i costi del sistema sono rimasti. Ai sensi della legge, tutte le prestazioni devono soddisfare i principi EAE di efficacia, appropriatezza ed economicità. La legge è stata tuttavia snaturata da una molteplicità di ordinanze. Se ci si attendesse alla legge, la sanità funzionerebbe meglio.

Quando si parla del sistema sanitario, quanto bisogna stare attenti a ciò che si scrive e ciò che si denuncia?

Il rischio di essere trascinati in tribunale sussiste ogni volta che si pubblica qualcosa sulle case farmaceutiche oppure su organizzazioni come le società di chirurgia. È importante conoscere la legge, in parti-



Urs P. Gasche

Urs Paul Gasche, nato nel 1945 a Basilea, pubblicitista, è stato redattore capo del Berner Zeitung, prima di presentare e moderare il programma «Kassensturz» sulla SRF dal 1986 al 1996. Successivamente ha curato la pubblicazione di diverse riviste per consumatori come K-Tipp. Dal 2004 lavora come pubblicitista indipendente e redattore del giornale online Infosperber.ch di cui è co-fondatore.



colare i diritti della personalità e le norme in materia di concorrenza sleale. A differenza delle autorità, i potenti reagiscono quando sono attaccati da un pubblicitario. Su Infosperber ho pubblicato di recente il nome di un medico imprudente che fatturava prestazioni mai dispensate. Certo, ho leso la reputazione professionale di quel medico, nell'interesse della comunità. Ma non ho toccato la sua sfera privata, che è protetta.

Al giorno d'oggi i mezzi di comunicazione gridano allo scandalo per qualsiasi cosa. Quali media sono ancora affidabili nella loro funzione di informazione?

Direi quelli che praticano un giornalismo serio. Quando ci si trova davanti all'edicola di giornali, bisogna saper distinguere tra pubblicazioni serie e cartastraccia. Lo stesso vale oggi per Internet. Anche se forse è diventato più difficile farlo, perché nei

media sono ora presenti molti contenuti sponsorizzati. Sotto forma di reportage o supplementi finanziati in realtà da aziende, ma che possono apparire come contenuti non sponsorizzati alla maggior parte dei lettori. Questo capita molto di frequente nel settore della salute.

Una cosa trova però tutti i media d'accordo: il sistema sanitario continua a crescere e diventa sempre più caro.

Confermo, la sanità è un business enorme. Molti dicono che dopotutto non è così grave, visto che è in gioco la salute. Ma su questo devo obiettare. Esistono tanti esempi di sistemi sanitari più economici, come quelli dei Paesi Bassi, dei paesi scandinavi o dell'Inghilterra. I cittadini di quei paesi godono di buona salute quanto gli svizzeri. Differenze di costo sostanziali si possono osservare addirittura tra cantone e cantone, apparentemente senza im-

«Ognuno sa dove si potrebbe risparmiare nel proprio ambito di competenza. Ma è proprio lì che nessuno vuole apportare dei tagli».

Urs P. Gasche

plicazioni per la salute. Alla Svizzera gioverebbe un po' di concorrenza in più. Attualmente tutte le casse devono garantire le medesime prestazioni ai medesimi prezzi. A questo punto, tanto varrebbe avere una cassa unica. Certo, ancora meglio sarebbe la concorrenza tra grandi casse ma senza obbligo di contrarre, come in Olanda. La concorrenza presuppone una trasparenza sulla qualità delle cure.



Urs P. Gasche scrive regolarmente sui problemi del sistema sanitario nel giornale online Infosperber.ch che ha contribuito a fondare e in cui propone anche alcune soluzioni.

I media trasmettono forse un quadro deformato della situazione?

Spesso è proprio così. A troppi giornalisti manca una conoscenza approfondita del settore che consenta loro di leggere tra le righe dei comunicati e di porre domande critiche. Talvolta non riescono a distinguere chiaramente neppure tra i costi dell'assicurazione di base e altri costi sanitari.

Un motivo dell'aumento dei costi è l'opposizione degli svizzeri all'esclusione di talune prestazioni. Forse perché non c'è abbastanza trasparenza in merito alla qualità delle prestazioni?

Se le persone sapessero che nel loro ospedale regionale certe operazioni effettuate con meno frequenza registrano un tasso nettamente superiore di mortalità e complicazioni rispetto a un ospedale specializzato, non si opporrebbero più alla chiusura di quel reparto nel «loro» ospedale. Senza dubbio il risparmio più intelligente è quello che garantisce anche una qualità migliore delle cure. Secondo una stima affidabile dell'Ufficio federale per la salute, ogni anno oltre 60 000 pazienti ricoverati negli ospedali svizzeri soffrono di un danno evitabile alla salute che li obbliga a essere nuovamente operati o a seguire un ulteriore ciclo di cure. Le nostre valutazioni degli ospedali non dovrebbero riguardare la qualità del cibo, la bella vista dalla finestra e la cortesia del personale. Le casse malattia

devono chiedere più che mai a gran voce che l'esito dei trattamenti sia reso pubblico e i dati siano comparabili. Almeno per le terapie in cui è possibile farlo.

La patata bollente dei costi sanitari fuori controllo passa da un soggetto all'altro del sistema sanitario...

Aspetto ancora il talk-show televisivo in cui siano invitati tutti i soggetti coinvolti e dove ciascuno di essi sia autorizzato a parlare solo dei margini di risparmio possibili nel suo ambito di competenza. Perché è lì che sanno cosa fare! Ma con queste regole sarebbe una trasmissione muta, perché nessuno vuole risparmiare nel proprio settore.

Cosa non funziona secondo lei nelle assicurazioni malattia?

Faccio un esempio: le casse sono costrette a pagare centinaia di farmaci costosi e antieconomici in co-marketing che sono identici a preparati più economici. Le casse non hanno alcun diritto di reclamare. Eppure potrebbero appellarsi al principio dell'economicità sancito dalla legge e rimborsare soltanto il costo dei medicinali più economici. A quel punto toccherebbe ai medici o agli ospedali presentare ricorso contro la cassa. Il procedimento avrebbe molte possibilità di esito positivo presso il Tribunale federale e migliorerebbe l'immagine delle casse.

Se dovesse essere lei a decidere, cosa farebbe per ridurre i costi della sanità?

Oggi i medici e gli ospedali ci guadagnano se le persone sono malate, devono farsi operare spesso e non guariscono molto rapidamente. Le regole del gioco dovrebbero essere invertite: medici e ospedali dovrebbero essere incentivati economicamente a far guarire i malati rapidamente e a tenerli sani a lungo. L'obiettivo sarebbe raggiunto con un buon sistema basato su pagamenti forfetari.

Intervista: Tina Widmer

Fotografie: 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.

Mondo fugace

Il capperò dischiude il suo delicato fiore bianco-violetto per un solo giorno, anzi in realtà dalla mattina al mezzogiorno. Un buon motivo per indurre il re Salomone, così citato nell'Antico Testamento, a scegliere il capperò come simbolo della fugacità dell'esperienza terrena. Antichissimi reperti archeologici testimoniano peraltro l'utilizzo millenario del capperò per aromatizzare le pietanze. Ma il capperò non era solo questo: nel famoso mito sumero di Gilgamesh e nei papiri egiziani vengono esaltate le proprietà curative di questa pianta.

Fonte: Newsletter EGK – Conoscere le erbe

Tutta la pianta per scopi terapeutici

Nell'antico Egitto, in Grecia, nell'Impero Romano e in quello Ottomano, non solo questi boccioli erano apprezzati sia in cucina che in medicina, ma praticamente l'intera pianta del capperò era utilizzata con finalità curative. I semi, le radici, la corteccia, le foglie, i fiori e i frutti trovavano impiego nel trattamento di artrite, emorroidi, malattie epatiche e della milza. Ad oggi la medicina complementare ricorre volentieri alle proprietà terapeutiche di questa pianta anche per i disturbi dell'apparato gastrointestinale e le infezioni oculari.

Fonte: zentrum-der-gesundheit.de

Fa bene all'amore

Si sa che l'amore passa per lo stomaco. Volendo dare credito alle fonti storiche, un piatto condito con i capperi risveglia sentimenti alquanto focosi. La dea orientale dell'amore Astarte, da noi nota come Afrodite, è anche la protettrice della pianta di capperò, i cui boccioli e frutti non si limiterebbero a solleticare l'appetito erotico soprattutto femminile, ma risveglierebbero addirittura la lussuria assopita! Si capisce allora perché in Oriente alle giovani vergini sia vietato gustare i capperi...

Fonte: Sneyd, J. (2009): Kapern.



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

Luccioperca con salsa al pomodoro e capperi



Ingredienti per 4 persone

- 1-2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla media
- 1 spicchio d'aglio
- 350-400g di filetto di luccioperca
- ½ dl di vino bianco
- 400g di pelati a cubetti
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 3-4 cucchiaini di capperi
- 1 pizzico di zucchero
- sale quanto basta

Far appassire la cipolla e l'aglio tritati in olio di oliva. Tagliare i filetti di luccioperca in strisce larghe e passarli brevemente nella padella. Aggiungere il vino bianco, i pelati e il concentrato di pomodoro con i capperi, un pizzico di zucchero e un po' di sale. Cuocere a fiamma bassa per 3-5 minuti. Servire con la pasta o il riso.

Buon appetito!