

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

02
2015

La cassa malattia in versione digitale

La App «La mia EGK» è un assistente molto utile 05

Suono o rumore?

La percezione dei rumori è individuale 13

Formazione ottima

Crescono gli standard di qualità nella medicina complementare 22

02

Vivere 02/2015
Sommaro

Sommario

05

La mia assicurazione
La App della EGK dedicata alla salute è stata premiata



20

Nel mezzo della vita
Mormorio di primavera in Ticino



13

Nel mezzo della vita
L'orecchio non dorme mai



22

Medicina tradizionale e complementare
Gli standard di qualità della formazione sono in continuo aumento



25

L'opinione di ...
Intervista a Morena Hostettler Socha, ombudswoman assicurazione malattia

04

La mia assicurazione
Affacciarsi alla vita assicurati in modo sano



Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione Le lettere sono il biglietto da visita di un'azienda 08

La mia assicurazione News dalla EGK 10

La mia assicurazione Con la EGK sportivi in tutta la Svizzera 12

Nel mezzo della vita A Lucerna, dove il mondo è di casa 18

Medicina tradizionale e complementare Calendario delle manifestazioni 24

Il lato B Tomino caldo su lettino di crescita 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

La comunicazione è sempre più digitale. Perché non anche quella con l'assicuratore malattia?



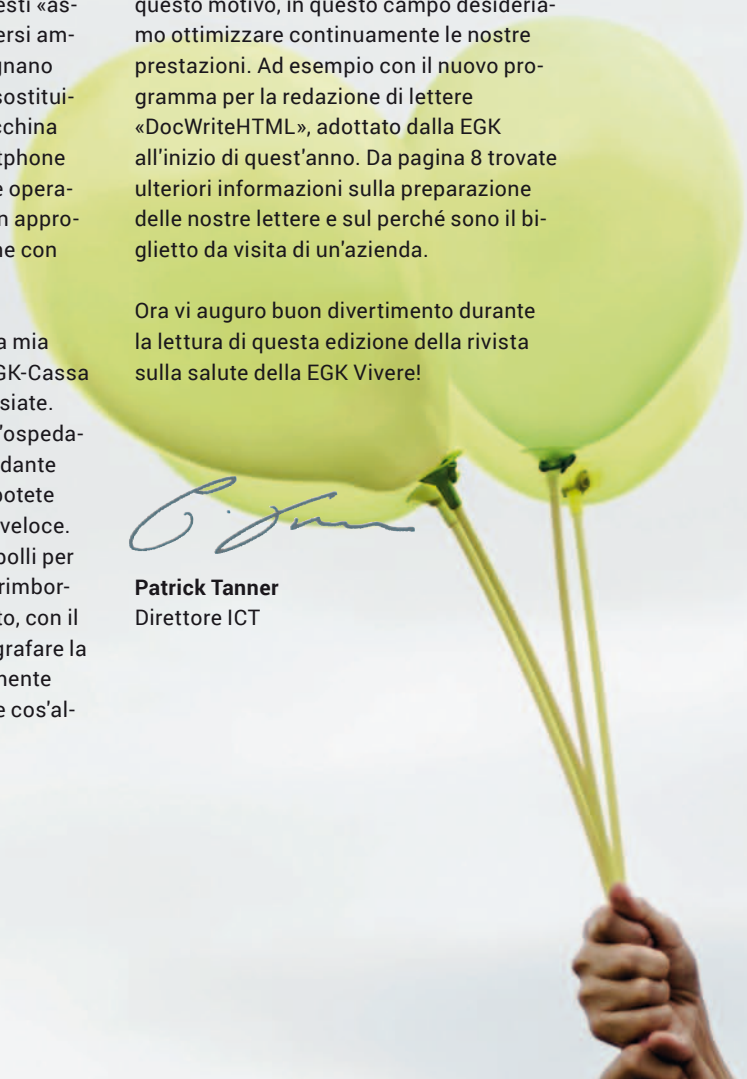
Al nostro mondo naturale si accosta sempre di più un mondo digitale. Due cittadini svizzeri su tre possiedono uno smartphone, e altrettanti usano il tablet. Ormai questi «assistenti» tecnici ci seguono in diversi ambiti della nostra vita. Ci accompagnano nello sport come fitness-tracker, sostituiscono il navigatore in auto, la macchina fotografica e il giornale, e lo smartphone ci consente addirittura di svolgere operazioni bancarie. Perché dunque non approfittarne anche nella comunicazione con la vostra cassa della salute?

Niente di più facile! Con la App «La mia EGK» potete comunicare con la EGK-Cassa della salute in qualsiasi posto voi siate. Se durante una visita medica o all'ospedale avete qualche incertezza riguardante la vostra copertura assicurativa, potete accertarvene in modo semplice e veloce. E non avete più bisogno di francobolli per inviarci i vostri giustificativi per il rimborso: la App ha uno scanner integrato, con il quale potete semplicemente fotografare la fattura e poi inviarcela, semplicemente premendo un pulsante. Per sapere cos'al-

tro può offrirvi la App «La mia EGK» leggete da pagina 5.

La comunicazione è comunque un elemento importantissimo per quanto riguarda la vostra assicurazione malattia. E per questo motivo, in questo campo desideriamo ottimizzare continuamente le nostre prestazioni. Ad esempio con il nuovo programma per la redazione di lettere «DocWriteHTML», adottato dalla EGK all'inizio di quest'anno. Da pagina 8 trovate ulteriori informazioni sulla preparazione delle nostre lettere e sul perché sono il biglietto da visita di un'azienda.

Ora vi auguro buon divertimento durante la lettura di questa edizione della rivista sulla salute della EGK Vivere!


Patrick Tanner

Patrick Tanner
Direttore ICT

Affacciarsi alla vita assicurati in modo sano

Vale proprio la pena di preoccuparsi in tempo della copertura assicurativa della madre e del futuro nascituro. In questo modo mamma e bambino potranno godere già prima del parto delle prestazioni assicurative su misura offerte dalla EGK-Cassa della salute.



L'opuscolo «Affacciarsi alla vita assicurati in modo sano» della EGK-Cassa della salute informa i futuri genitori su tutto quello che, distratti dalla dolce attesa, non dovrebbero dimenticare relativamente all'assicurazione malattia. Richiedete l'opuscolo alla vostra agenzia.

Quando si aspetta un bambino, la gioiosa attesa dei futuri genitori è grande. Con la nuova vita inizia anche una nuova avventura, per la quale anche i consigli più ben intenzionati della cerchia di amici e parenti non possono preparare realmente la mamma e il papà in dolce attesa a quello che li aspetta.

Con tutte le emozioni e le novità è comprensibile che ci si possa dimenticare di qualcosa. Quello che i genitori non dovrebbero assolutamente trascurare è certamente la questione della copertura assicurativa sanitaria giusta. Sia la mamma che il bambino possono approfittarne già prima del parto.

L'assicurazione di base copre molte prestazioni

Le prestazioni di base per la maternità sono coperte dall'assicurazione di base. Rientrano tra queste diverse visite e controlli dal medico e dall'ostetrica, i contribu-

ti per i corsi di preparazione al parto e le consulenze per l'allattamento, nonché le normali prestazioni ospedaliere nel reparto comune di un ospedale figurante negli elenchi o tutte le prestazioni relative al medico o all'ostetrica, necessarie in caso di parto in casa.

Generalmente i trattamenti e i controlli abbinati alla gravidanza e al parto sono esenti da franchigia e quota parte a carico dell'assicurato. Dal 1° marzo 2014 anche per le prestazioni mediche indipendenti dalla maternità, a partire dal primo giorno della 13ª settimana di gravidanza fino a otto settimane dopo il parto, non sono più previste partecipazioni ai costi. La cosa migliore è che i futuri genitori registrino il bambino presso l'assicuratore malattia prima della sua nascita. Successivamente sarà necessario comunicarne solo il nome e la data di nascita.

Allo stesso modo vale la pena di stipulare per il bambino già prima della sua nascita un'assicurazione complementare EGK-SUN o EGK-SUN-BASIC, con una copertura ospedaliera per tutta la Svizzera. In questo modo il neonato godrà delle prestazioni di medicina complementare e fino a tre mesi dopo la nascita è possibile richiedere un'assicurazione superiore con esame dello stato di salute semplificato.

Provvedere per tempo alla stipula

Anche le future mamme possono affidarsi a un'assicurazione complementare EGK-SUN o EGK-SUN-BASIC. Con questi due modelli di assicurazione complementare la EGK-Cassa della salute copre le spese previste per un parto nella casa del parto o per l'affitto di una vasca in caso di parto in acqua. A queste si aggiungono la partecipazione alle spese per diverse forme di preparazione al parto, nonché per la ginnastica post parto e i contributi per un aiuto domestico in seguito al parto ambulatoriale.

Per approfittare di questi vantaggi ci si dovrebbe preoccupare in anticipo, dunque prima di pianificare una gravidanza, della stipula di una variante assicurativa adatta: per poter godere delle prestazioni complementari in caso di gravidanza, la futura mamma deve essersi assicurata nell'assicurazione complementare prescelta almeno 270 giorni prima del parto.

Kilian Schmidlin

Semplicemente eccellente: «La mia EGK»

La App dedicata alla salute «La mia EGK» esiste da soli due anni e sta già riscuotendo un notevole successo. Nel 2014 si è affermata su 5000 concorrenti ed è stata premiata con il certificato «Best of 2014» come soluzione IT esemplare e innovativa. E l'associazione di categoria degli assicuratori malattia santésuisse ha tradotto l'acronimo EGK con «Einfach Grosse Klasse» («semplicemente di gran classe») e ha eletto la App come la migliore tra tutte le App delle assicurazioni malattia svizzere. Verificate di persona!





Raccolta di erbe medicinali

Le erbe medicinali non sono buone solo a tavola, fanno anche bene. La rubrica «Spezie e erbe medicinali» descrive in modo esauriente l'azione delle erbe e delle spezie e include il link che rimanda alla ricetta corrispondente.



Cosa aiuta?

È il primo giorno delle vostre tanto agognate vacanze escursionistiche e proprio ora vi è venuta un'afta? Forse sul sentiero troverete della salvia. Masticate lentamente alcune foglie. Riducono il gonfiore e leniscono dolcemente le infiammazioni del cavo oro-faringeo.



Ricette

Nella rubrica «Mangiare sano» vi attendono primi, secondi e dessert che potete semplicemente copiare per sorprendere voi stessi, la vostra famiglia o i vostri ospiti. Allo stesso tempo si tratta di ricette indubbiamente sane, perché sono tutte insaporite con erbe medicinali aromatiche! Sull'ultima pagina di questa rivista potete pregustarne una.



Impacchi

Gli impacchi costituiscono un aiuto pratico non solo d'inverno, in caso di febbre e raffreddore. Anche d'estate offrono sollievo in caso di numerosi fastidi piccoli o grandi. Le compresse con quark o acqua ghiacciata aiutano in caso di insolazione, gli impacchi con la cipolla leniscono il prurito in caso di punture d'insetti. Nella sezione dedicata agli impacchi della App trovate le ricette adatte a ogni caso, spiegate in modo dettagliato.





Tipi di sport

Avete voglia di fare più movimento, ma non sapete da dove cominciare? «La mia EGK», in collaborazione con il Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute dell'Università di Basilea (DSBG), presenta in modo dettagliato diversi tipi di sport come il jogging, il walking o la bici con tutte le informazioni sul training ottimale e l'attrezzatura corretta. Con questa scelta nessuno resta a mani vuote!



Scansione delle fatture

Con lo scanner per le fatture potete fotografare comodamente i vostri giustificativi per il rimborso con il vostro smartphone e inviarli alla EGK-Cassa della salute tramite la App. E non avrete più bisogno di francobolli.



Kit per impacchi

L'impiego degli impacchi sarà ancora più semplice. La EGK-Cassa della salute ha sviluppato un kit per impacchi appositamente per uso domestico con tutti i panni e le bende necessari, che contiene anche calze in cotone e in lana, il tutto confezionato in una pratica borsa. Con pochi clic è possibile ordinare il kit per impacchi EGK direttamente dalla App.



Diario sportivo

Fare progressi aumenta la motivazione! Con il diario sportivo interattivo, supportato da GPS, potete registrare i vostri allenamenti, memorizzarli e confrontarli! Per poter gioire dei progressi grandi e piccoli.



Avete cambiato indirizzo? Noi vi seguiamo!

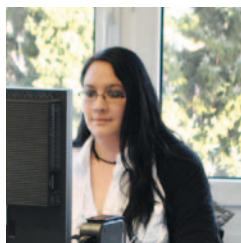
Avete cambiato indirizzo? Comunicateci il vostro nuovo indirizzo via App. Noi penseremo a tutto quello che riguarda la vostra assicurazione nel vostro nuovo luogo di residenza.

In chat con la EGK

Le vostre domande non ci arrivano solo tramite telefono, lettera o e-mail. La funzione di feedback della App vi consente di chattare con le addette responsabili della EGK-Cassa della salute durante gli orari d'ufficio per ottenere in modo semplice e rapido tutte le informazioni che desiderate!

Le lettere sono il biglietto da visita di un'azienda

Noi conosciamo questa immagine: giovani ragazze ben pettinate, in eleganti tailleur, sedute in fila dietro alle loro macchine da scrivere, che battono sui tasti dalla mattina alla sera, redigendo senza sosta lettere e verbali, se non per alzarsi ogni tanto a preparare un caffè al loro capo. L'immagine di una segreteria che funziona a regola d'arte. O forse no?



«Le lettere formulate male sono spiacevoli per gli assicurati e causano incomprensioni.»

Jeannine Corpataux
Addetta responsabile alla segreteria della
EGK-Cassa della salute

Nell'ufficio di Jeannine Corpataux e Sandra Kluser le macchine da scrivere si cercano inutilmente, ma questo non ci stupisce, visto che i tempi di Mad Men sono passati da un pezzo. E non si dovrebbe nemmeno dare loro delle «semplici segretarie», a meno che non si vogliano ottenere risposte e sguardi cattivi. Perché per un'azienda è estremamente importante che le lettere siano scritte bene e abbiano una formulazione adeguata: «Le lettere sono il biglietto da visita di un'azienda», dice Jeannine Corpataux. E per redigerle spesso è necessario manifestare una certa sensibilità. Se un medicinale o un trattamento medico non possono essere pagati

perché non rientrano tra le prestazioni assicurative, non si può semplicemente scrivere: «Non sussiste nessun obbligo di prestazione, quindi non paghiamo.»

Che le lettere mal formulate possano avere conseguenze spiacevoli Jeannine Corpataux e Sandra Kluser l'hanno già dovuto sperimentare di persona, anche al telefono. In realtà la segreteria non risponde alle telefonate esterne. Ma è già capitato ugualmente che il centralino inoltrasse qualche chiamata. «Un paio d'anni fa un medico arrabbiato mi ingiuriò in modo tale che tutta la gentilezza e correttezza non mi furono di aiuto», dice Jeannine Corpa-

taux. Quella situazione si rivelò difficile. «L'unica possibilità di interrompere quelle angherie fu quella di comunicargli che avrebbe potuto chiamare quando si sarebbe calmato e sarebbe stato in grado di comunicare in modo decente». Concluse la telefonata con queste parole. «Anche un'addetta responsabile ha il diritto di aspettarsi un comportamento corretto».

Eliminare gli ostacoli

La segreteria della EGK-Cassa della salute è un po' la creatura di Jeannine Corpataux. Otto anni fa, ai tempi del suo primo giorno di lavoro presso la EGK, tutte le lettere venivano ancora scritte dalle addette e dagli addetti responsabili dei diversi reparti. Per questo loro erano un po' scettici, quando fu annunciato che d'ora in avanti ci sarebbe stata un'apposita segreteria addetta alla redazione delle lettere. «Molti temevano che avrei sottratto loro il lavoro, rendendoli superflui», si ricorda Jeannine Corpataux. Così nei primi mesi e anni dovette dar prova della sua competenza. Le obiezioni contro le sue formulazioni e opinioni su come debba essere strutturata una lettera si fecero sempre più rare e allo stesso tempo il lavoro aumentò sempre di più, perché le affidarono sempre più spesso

Per Jeannine Corpataux e Sandra Kluser è importante che le lettere abbiano uno stile uniforme.



anche le lettere più complicate. «Dopo quattro anni la mole di lavoro era tale che non potevo più farcela da sola», dice.

Anche se Sandra Kluser lavora da ormai da due anni in segreteria, per i collaboratori storici della EGK è Jeannine Corpataux la persona di riferimento per le questioni che riguardano la segreteria. Mentre per avere consigli, i nuovi collaboratori si rivolgono prima a Sandra Kluser. «In questo modo entrambe possiamo assistere con successo gli addetti e le addette responsabili», dice Sandra Kluser ridendo.

Lo stile uniforme della EGK nelle comunicazioni scritte

A questo si aggiunge che la maggior parte del lavoro scritto nel frattempo viene svolto sulla tastiera di Sandra Kluser. Da qualche mese Jeannine Corpataux è interamente impegnata in un progetto importante: lo sviluppo di un nuovo programma per la redazione delle lettere. Nel corso di questo progetto tutte le lettere archiviate vengono rielaborate dal punto di vista linguistico, semplificate nei contenuti e modernizzate. L'obiettivo è quello di uniformare la futura corrispondenza della

EGK-Cassa della salute, a prescindere dal reparto o dall'agenzia in cui lo scritto viene redatto.

Lo svantaggio di questo progetto è che, per semplificare i processi interni della EGK-Cassa della salute e reagire più rapidamente, le addette e gli addetti responsabili dei diversi reparti dovranno ricominciare a redigere di persona la maggior parte della loro corrispondenza. «Dopo che la maggior parte di loro si era abituata a incaricarci di scriverle, non sono tutti molto felici di questa novità», dice Jeannine Corpataux. A prescindere da questo: la segreteria non rischia di restare senza lavoro grazie al nuovo programma per la redazione delle lettere? Sandra Kluser e Jeannine Corpataux non credono che ciò avverrà.

Lettere professionali, ma comunque personali

Con il nuovo programma per la redazione delle lettere «DocWriteHTML» di Assentis, introdotto su tutto il territorio nella primavera 2015, la EGK-Cassa della salute ha adottato uno stile più fresco, moderno e soprattutto uniforme. Utilizzando moduli di testo ed elementi variabili, le addette e gli addetti responsabili di tutti i reparti possono redigere le lettere in modo semplice e rapido. Le lettere non sembreranno comunque troppo uniformate. I modelli si possono adattare con facilità alla persona assicurata, rendendoli individuali. In questo modo, nonostante il principio dei moduli di testo, anche le parole personali troveranno il loro spazio.

Tina Hutzli

La EGK-Cassa della salute lavora incessantemente per ottimizzarsi, non solo negli ambiti evidenti agli assicurati, ma anche nei processi interni.



La EGK passa alla Swiss Health Platform

Negli anni passati la EGK operava con una soluzione IT complessiva. Poiché alla fine del 2012 la softwarehouse incaricata ne aveva sospeso la manutenzione e lo sviluppo, nei prossimi 12 mesi la EGK-Cassa della salute convertirà tutta la gestione assicurativa in una nuova soluzione globale: la Swiss Health Platform (SHP) di Centris. Il nucleo della soluzione globale SHP è costituito dal software standard dedicato al settore Sirius di Adcubum, già in uso presso diversi assicuratori malattia.

Il progetto chiamato «Novus» è stato ufficialmente inaugurato il 1° luglio 2014 e si concluderà per la Pasqua 2016. Per le addette e gli addetti responsabili della EGK-Cassa della salute si tratterà di una trasformazione dei processi di lavoro precedenti. Ma varrà la pena abituarsi alla novità: grazie al passaggio alla nuova soluzione software, le comunicazioni tra le agenzie e la sede principale di Laufen saranno semplificate e accelerate. Gli errori nell'elaborazione dei dati potranno essere ridotti. Per gli assicurati e le assicurate il cambiamento si tradurrà in un vantaggio immediato. Noi ci auguriamo che gli assicurati recepiscano il meno possibile i lavori in corso sulla Swiss Health Platform. Se durante la fase di trasformazione qualcosa dovesse andare storto, vi preghiamo di scusarci.

Siete in buone mani

Quando si tratta della propria salute, ci si deve accontentare solo del meglio. Per questo motivo, da 25 anni la EGK-Cassa della salute redige un proprio registro di terapisti e terapisti e funge da intermediaria, tramite il suo Ufficio terapisti, per le terapisti e i terapisti, le naturopate e i naturopati ivi elencati. Per gli assicurati finora era difficile riconoscere se il terapeuta di loro fiducia fosse registrato presso la EGK-Cassa della salute e se le spese di cura fossero coperte dall'assicurazione complementare EGK-SUN o EGK-SUN-BASIC. Chiamando l'Ufficio terapisti allo 032 623 64 80 è possibile avere chiarimenti. Anche se siete alla ricerca della persona adatta per un trattamento, li possono aiutarvi in modo semplice e rapido.

Da circa un anno si capisce anche dallo studio medico se un terapeuta è registrato presso la EGK-Cassa della salute. Tutti i terapisti e naturopati appena registrati ricevono automaticamente un attestato che certifica a loro e ai pazienti la soddisfazione dei criteri di qualità richiesti. Se dunque vedete questo attestato nello studio medico del vostro terapeuta, potete esserne certi: siete in buone mani.

Ulteriori informazioni sull'Ufficio terapisti della EGK sono disponibili sul nostro sito web all'indirizzo:

www.egk.ch/service/therapeutenstelle/

Consigliate la salute!

Per la EGK-Cassa della salute la soddisfazione dei suoi clienti è un bene prezioso. Ed è la migliore pubblicità. Per questo motivo desideriamo ricompensare tutte le clienti e i clienti che consigliano ai loro amici, parenti o conoscenti un'assicurazione complementare EGK-SUN o EGK-SUN-BASIC. Se verrà stipulato un contratto assicurativo, per ogni raccomandazione riceverete da noi 100 franchi in contanti con cui potrete farvi un bel regalo. Anche se conoscete qualcuno che in futuro vorrà approfittare dei numerosi vantaggi dell'assicurazione più naturale della Svizzera, potete ritirare presso la vostra agenzia EGK un opuscolo con il tagliando di registrazione. Questo tagliando è disponibile anche in Internet, all'indirizzo www.egk.ch/servizio/raccomandazioni-dei-clienti/, dove trovate anche le condizioni di partecipazione. La novità è che ora potete raccomandarci anche a persone che fanno parte del vostro nucleo domestico.



Assicurati in modo sano anche in vacanza

Con l'assicurazione viaggi EGK-TRIP della EGK-Cassa della salute, con una minima spesa godete di un'ottima copertura assicurativa anche durante le vostre vacanze all'estero. Stipulata prima della partenza e valida per tutta la durata del soggiorno all'estero, l'assicurazione viaggi EGK-TRIP copre le spese non comprese dall'assicurazione di base fino a un valore di 200 000 franchi. Inoltre usufruite del comfort delle prestazioni Assistance complete, che coprono non solo le spese di ricerca e di recupero fino a 30 000 franchi, ma tutte le spese necessarie, senza limiti, in caso di un eventuale rimpatrio dovuto a malattia. L'assicurazione complementare EGK-TRIP è consigliata alle persone che hanno stipulato la loro assicurazione di base presso la EGK-Cassa della salute e costa tra i 50

franchi a persona (100 franchi a famiglia) per 17 giorni e 900 franchi a persona (1800 a famiglia) per una durata del viaggio di 365 giorni. Se disponete già di un'assicurazione complementare SUN3 con quota parte a carico dell'assicurato, SUN1, SUN2, SUN4 o di un prodotto SUN-BASIC con copertura Assistance, con un'assicurazione vacanze EGK-VOYAGE a partire da 25 franchi a persona e 60 franchi a famiglia, potete proteggervi ulteriormente per le spese di cura non coperte fino a 200 000 franchi. Per avere ulteriori informazioni e conoscere le condizioni contrattuali rivolgetevi alla vostra agenzia o consultate il sito: www.egk.ch/assicurazione-malattia-complementare/trip-it-it www.egk.ch/assicurazione-malattia-complementare/voyage-it-it

Con la EGK sportivi in tutta la Svizzera

Anche nel 2015 la EGK-Cassa della salute partecipa a manifestazioni sportive grandi e piccole. Passate a trovarci e vedrete come la EGK vi potrà supportare nella prevenzione.

Per lo svolgimento delle manifestazioni sportive alle quali la EGK-Cassa della salute ha partecipato come sponsor, il 2014 non è stato un buon anno dal punto di vista meteorologico. Più di un corridore è stato rinfrescato dalla pioggia, mentre l'attraversamento del lago di Zurigo è stato cancellato del tutto: a causa delle temperature fredde è saltata anche la data sostitutiva.

Tanto più è stata un successo la doppia vittoria della EGK-Cassa della salute in occasione del clou sportivo dell'estate, la IWB Basel Marathon. I numerosi presenti si sono rallegrati per il bel tempo e per le mele succose offerte dallo stand della EGK, mentre un team di ekiden ha nuovamente gareggiato in nome della EGK-Cassa della salute. Il vice direttore Stefan Kaufmann, il consulente clienti Markus Senn e l'addetto responsabile Thomas Meier sono stati supportati da Lukas Zahner, il direttore del settore di Scienze del movimento e dell'allenamento dell'Università di Basilea, dall'atleta di salto triplo Isabelle Gysi e da Michael Rolaz, il direttore dell'ospedale cantonale di Basilea Campagna della sede di Laufen. Tra 78 squadre sportive, il gruppo di corridori della EGK si è classificato al 16° posto.



Il team di ekiden della EGK-Cassa della salute, qui senza Lukas Zahner, taglia insieme il traguardo (da sinistra a destra: Markus Senn, Michael Rolaz, Isabelle Gysi, Stefan Kaufmann con la figlia Joëlle e Thomas Meier).

Eventi sportivi della EGK

Anche quest'anno potete incontrare la EGK a importanti manifestazioni sportive:

Running & Walking Days, Bellinzona	13 e 14 giugno 2015
Zytturm-Triathlon, Zugo	20 e 21 giugno 2015
Attraversamento del lago, Zurigo	1° luglio 2015 (date alternative: 8/7 e 19/8)
Corsa in salita di 5 giorni, Zurigo e Oberland zurighese	10 – 14 agosto 2015
Thuner Stadtlauf, Thun	15 agosto 2015
IWB Basel Marathon, Basilea	27 settembre 2015

A man in a dark suit, white shirt, and dark tie is playing a double bass. He is holding the bow with his right hand and the neck of the instrument with his left. The background is a blurred indoor setting with warm lighting and circular spotlights. The text "L'orecchio non dorme mai" is overlaid in white at the bottom of the image.

L'orecchio non
dorme mai

Non tutto ciò che suona è rumore; non tutti i rumori forti vengono concepiti come chiasso. Di fatto, però, il rumore percepito in modo conscio o inconscio è stressante e può danneggiare considerevolmente il sistema cardiocircolatorio. Le conseguenze possono essere infarti cardiaci o ictus. Una maggiore sensibilità da parte di chi causa i rumori e provvedimenti tecnici sempre migliori aiutano a ridurre il rumore.

Simonetta Sommaruga, presidente della Confederazione, parla al Consiglio nazionale, in sottofondo un rumore come di aspirapolvere. Un'immagine grottesca, ammettiamolo, che corrisponde però – almeno per quanto concerne il livello di rumore – alle condizioni effettive. In base a un sondaggio effettuato per conto della cancelleria federale, il brusio di voci prodotto dai consiglieri nazionali durante la sessione nella grande camera di consiglio, raggiunge in media 70 decibel ed è quindi equiparato al rumore prodotto da un aspirapolvere, un tosaerba o una strada molto trafficata.

Purtroppo molte persone vivono questa situazione nella loro quotidianità. Mentre nell'industria e nell'agricoltura negli ultimi decenni il livello di rumore è stato drasticamente ridotto, l'inquinamento acustico è notevole in particolare negli uffici open-space. Il 50 per cento degli impiegati negli uffici lamentano il frequente rumore dovuto a conversazioni e telefonate, questo il risultato di uno studio pubblicato nel 2010 dalla Segreteria di Stato dell'economia SECO e dalla scuola universitaria di Lucerna. La conseguenza: il rumore riduce la capacità di concentrazione, provoca interruzioni e stressa. È noto, però, che il rumore non si limita all'ambito professionale. Il rumore ci accompagna in tutti i settori della nostra vita.

Rumore: un concetto psicologico

Eppure non tutto ciò che risuona è rumore. L'esempio più calzante è la musica, che dal «pianissimo» al «fortissimo» può procurare piacere. I tuoni rimbombanti, le cascate fragorose, il vivace cinguettio di uccelli o il vento che soffia tra le fronde degli alberi: anche i rumori della natura, che come tutti i rumori sono onde sonore, raramente vengono percepiti come chiasso. «È fondamentale il nostro atteggiamento nei confronti di una fonte sonora», dice il Dr. Mark Brink, collaboratore scientifico con specializzazione in effetti del rumore presso l'Ufficio federale dell'ambiente. Lo psicologo dell'ambiente aggiunge: «Il suono è un concetto fisico, mentre il rumore è un concetto psicologico».

È la mente che decide quando un suono è tollerabile e quando invece è rumore. Se consideriamo un suono necessario o se esso viene generato da uomini o animali verso cui siamo benintenzionati, non lo classifichiamo come rumore. Il forte vociare di bambini simpatici spesso non ci disturba, mentre il tosaerba del vicino antipatico appare sempre troppo rumoroso. Non necessariamente ciò che percepiamo come rumore è forte: un rubinetto che gocciola, il vicino di poltrona che respira troppo fragorosamente al cinema o il ticchettio della sveglia possono farci andare in escandescenza.

Svegli in un secondo, pronti alla lotta o alla fuga

Le onde sonore si propagano nell'ambiente. Il suono occupa il territorio o, quanto meno, lo sottopone a sollecitazioni periodiche. Il rumore ha perciò una forte componente di potere. Chi può fare rumore? Chi può disturbare chi? Nelle diverse epoche della storia dell'umanità, questa tematica ha sempre avuto una certa importanza. E ce l'ha ancora oggi, ad esempio quando i fan schiamazzanti monopolizzano interi quartieri oppure quando non devono essere rispettati limiti sonori perché la legge tiene in maggiore considerazione interessi di ordine superiore.

Il termine tedesco Lärm, rumore, deriva dal francese «à l'arme!», ovvero alle armi. In questo senso, ogni suono che allarma qualcuno viene considerato rumore. Infatti un buon orecchio aiuta a muoversi in modo sicuro nel traffico stradale o può essere essenziale in caso di allarme antincendio. Nella civiltà odierna, però sembra che l'orecchio abbia decisamente perduto la sua funzione di allarme. Viviamo in un ambiente sostanzialmente sicuro, dormiamo in abitazioni protettive. Ciononostante l'istinto in tutto questo tempo non si è adeguato alle modifiche ambientali. L'orecchio non dorme mai. I tram che stridono o le ri-

sate che provengono dal locale notturno sotto casa possono strapparci facilmente dal sonno; ci si sveglia in una frazione di secondo, pronti alla lotta o alla fuga.

Malattie cardiocircolatorie: i vasi soffrono

Lo stress prolungato e ripetuto dovuto al rumore aumenta la produzione e la scarica di adrenalina nell'organismo. L'angiologa dottoressa Ottilia Lütolf Elsener, membro dei Medici per l'Ambiente e della commissione federale sul rumore, ne descrive le conseguenze: «A causa della scarica di adrenalina, i vasi si contraggono e si irrigidiscono e aumenta la pressione sanguigna. Ciò causa danni alle pareti dei vasi, per cui si sviluppano depositi che diminuiscono gradualmente l'apporto del sangue agli organi con conseguenti infarti cardiaci o ictus». Uno studio effettuato per conto dell'Ufficio federale dell'ambiente nell'anno 2012 ha dimostrato che in Svizzera ogni anno si perdono 3600 anni di vita a causa di malattie cardiache ischemiche (infarti cardiaci) dovute al rumore, di cui 3000 causati dai rumori stradali. Le persone interessate non si accorgono subito che i loro vasi soffrono. I primi segni sono malessere cronico, stanchezza più rapida e problemi di sonno.

Il rumore può anche fare ammalare se non lo si percepisce consciamente come fastidioso. I test effettuati nel laboratorio del sonno hanno evidenziato che le persone trattate con rumori di vario genere avevano frequenti risvegli notturni, senza ricordarsene più il mattino successivo.

Cercasi appartamento tranquillo

«Moltissimi malati qui a Roma muoiono d'insonnia. Quale appartamento preso in affitto permette di addormentarsi? A Roma dormire costa un occhio della testa». Così il poeta satirico Giovenale descrive la vita a Roma nel II secolo d.C. Nella nostra epoca, quali categorie sono particolarmente colpite dall'inquinamento acustico».

«Anche oggi le persone che non possono permettersi un appartamento tranquillo sono particolarmente colpite dall'inquinamento acustico».

Mark Brink
Ricercatore degli effetti del rumore e psicologo dell'ambiente



co? «Dal punto di vista sociologico, sicuramente anche oggi ci sono persone che non possono permettersi un appartamento tranquillo», dice Mark Brink. Di conseguenza, così l'esperto del rumore, spesso si tratta di persone che anche sul posto di lavoro sono sottoposte a un elevato livello di rumore. Sono colpiti gli impiegati nell'industria, nell'edilizia o nell'agricoltura, ma ad esempio anche il personale addetto alle vendite e all'assistenza che non di rado è costretto a lavorare costantemente con la musica alta. Sebbene la musica spesso non venga percepita come rumore, compromette la salute.

«I bambini in particolare vengono danneggiati dal rumore, poiché il loro cervello ha bisogno di fasi di riposo più lunghe», così Ottilia Lütolf Elsener tira in ballo una categoria fragile e precisa: «I risvegli inconsueti ripetuti causano la diminuzione di concentrazione di giorno e riducono la capacità mnemonica. Questo, per contro, influenza le prestazioni scolastiche e ha effetti anche sulle opportunità di miglioramento sociale. Un vero e proprio circolo vizioso». Non sempre, però, lo stato sociale gioca un ruolo nell'inquinamento acustico. Mark Brink si riferisce ad esempio a medici e personale infermieristico nella medicina intensiva che lavorano in un ambiente rumoroso.

La strada è la maggiore fonte di rumore

Ci arrabbiamo del rumore che fanno i nostri vicini, del rumore di un'industria vicina e sempre più persone si lamentano anche dei rintocchi delle campane della chiesa e dei campanacci delle mucche. Il maggiore responsabile dell'inquinamento acustico è comunque il traffico stradale. «In Svizzera, circa una persona su cinque viene colpita di giorno, presso il suo domicilio, da dannosi e fastidiosi rumori stradali», dice Mark Brink. Con diversi provvedimenti, la Confederazione e i cantoni si impegnano da tempo per ridurre i rumori stradali. Secondo lo psicologo dell'ambiente, sono molto efficaci i rivestimenti stradali fonoassorbenti. Anche la diminuzione del limite di velocità a 30 km/h, in particolare nei quartieri residenziali, ha sicuramente effetti positivi percettibili. Tra i rumori del traffico ci sono anche quelli della ferrovia, in particolare dei treni merci che viaggiano di notte quando il bisogno di tran-

quillità è maggiore, e del traffico aereo che – rispetto al traffico stradale e ferroviario – interessa una categoria di persone minore, seppure in modo massiccio.

Oltre a essere forte, il rumore è anche costoso. Uno studio pubblicato nel 2014 dall'Ufficio federale dello sviluppo territoriale illustra quanto ci costa il rumore, in concreto il rumore del traffico. In Svizzera i costi per i rumori causati dal traffico si aggirano ogni anno intorno a circa 1,8 miliardi di franchi. Circa il 60% di essi sono da ricondurre alla perdita di valore degli appartamenti situati in posizioni rumorose, mentre il restante 40%, 746 milioni di franchi all'anno, sono costi per la salute.

Rivedere il proprio concetto di mobilità

Cosa può fare ogni individuo per ridurre le emissioni sonore? Ottilia Lütolf Elsener consiglia anzitutto di acquisire più consapevolezza delle fonti sonore presenti nel proprio ambiente e di ridurle il più possibile. Sebbene molte persone siano consapevoli di essere sottoposte ai rumori, non lo sono altrettanto del fatto di poter essere loro stesse a causare rumore. La dottoressa auspica perciò che la popolazione svizzera rifletta sulla più grande fonte di rumore, il traffico stradale, e ripensi e modifichi il suo concetto di mobilità. «Più della metà del traffico è generata nel tempo libero, per cui il potenziale di risparmio è grande. Perché, ad esempio, non uscire da casa direttamente in bici anziché caricare la bici in auto?»

«È difficile dire se in Svizzera in futuro i rumori diminuiranno», dice l'esperto dei rumori Mark Brink e ammonisce: «Da un lato le migliori tecniche e costruttive avranno un effetto positivo, dall'altro, però, l'aumento della densità peggiorerà ulteriormente la problematica del rumore». Egli è convinto che difficilmente il numero di persone colpite dai rumori del traffico in Svizzera scenderà sotto lo stato attuale di 1,5 milioni.

Aumento della sensibilità ai rumori

Ciò che sicuramente aumenterà ancora, così lo psicologo dell'ambiente, è la sensibilità delle persone al rumore. Lo dimostrano la sfiducia generale, sempre crescente, nel progresso tecnico, così come la maggiore coscienza ecologica e il fatto che le persone siano sempre meno disposte ad accettare gli effetti della libertà altrui – ovvero il loro rumore – a proprie spese.

Mark Brink auspica che la maggiore sensibilità per un ambiente tranquillo e il desiderio della popolazione di migliorare la qualità della vita facciano sì che in futuro nella nostra società venga attribuita una maggiore importanza alla battaglia contro il rumore.

Ursi Sydler

Link su questo argomento

- Sul sito web dell'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) si trovano numerose informazioni sul tema dell'ambiente, in particolare basi legali, guide metodologiche, ma anche numerosi rapporti e pubblicazioni:
www.bafu.admin.ch/laerm/index.html?lang=it
- Ulteriori informazioni utili e link sul tema del rumore sono disponibili sul portale di Cercle bruit Svizzera, l'associazione dei responsabili cantonali per la prevenzione dei rumori:
www.rumore.ch



A Lucerna, dove il mondo è di casa

A Lucerna Maria e Roman Gilli hanno soddisfatto il loro sogno di vita, che si fonda sulla stessa filosofia: vivere in modo sano, in mezzo alla natura.

Nel quartiere lucernese di Sternmatt c'è un casale che ha oltre 300 anni. Sebbene il tetto sia stato ristrutturato di recente, le spesse travi in legno annerite dal sole e le porticine basse testimoniano le innumerevoli storie vissute da questa vecchia casa colonica. E quelle che vive ancora, poiché dal 1989 la famiglia Gilli abita a Rittershuus e sfrutta tutti i vantaggi dell'architettura naturale propri di questa casa, che viene accuratamente gestita da Maria e Roman Gilli.

Quando si varca la porta d'ingresso di casa Gilli, che conduce direttamente in cucina, ci si sente subito i benvenuti. Il profumo del pranzo aleggia ancora nell'aria e il soggiorno emana quel calore benefico che si può ottenere soltanto con una stufa a legna. A ciò va aggiunto che il legno massiccio è il materiale dominante. E proprio su questo Roman e Maria Gilli hanno fondato la loro esistenza: una vita sana, lontana dalle sostanze tossiche e in armonia con gli uomini e la natura. Questa filosofia domina non soltanto la

falegnameria per legno massiccio che gestiscono insieme e l'azienda di consulenza sull'edilizia biologica «Arbos gesund wohnen», ma anche l'antico casale in Sternmattstrasse 43. «Quando siamo venuti ad abitare qui, la casa era in cattive condizioni». Oggi l'impressione che si ha è decisamente diversa: nei 26 anni passati, Maria e Roman Gilli hanno rinnovato e ampliato la casa pezzo per pezzo, tutto con le loro mani, grazie alle abilità manuali del falegname Roman Gilli. È dunque evidente che quando sua moglie gli parlò del sogno della sua vita si mise subito all'opera. Poiché aveva studiato per fare la receptionist, Maria desiderava nuovamente ricevere e ospitare nel suo bed & breakfast in mezzo alla natura turisti provenienti da ogni parte del mondo.

A Lucerna da tutto il mondo

In verità Maria Gilli è una giramondo. L'olandese era in giro per il mondo già da quattro anni quando arrivò in Svizzera per trascorrere alcuni mesi lavorando come infermiera. Poi avrebbe dovuto continuare il viaggio verso la Nuova Zelanda, ma laggiù non arrivò mai. Dopo alcune settimane a Lucerna – «una delle città più belle del mondo», come dice – conobbe Roman Gilli che già allora lavorava come falegname e progettista di edilizia biologica in un'officina di proprietà. Già allora sfruttava con passione le sue abilità tecniche nella lavo-



Maria e Roman Gilli si sono innamorati a prima vista dello charme del casale di Rittershuus che ha più di 300 anni. Anche ai loro ospiti accade la stessa cosa.



razione del legno massiccio. Fu proprio questa passione a fare breccia nel cuore di Maria Gilli, per cui decise di fermarsi, perché trascinare con sé suo marito in giro per il mondo non sarebbe stato possibile.

Alla domanda se a volte non le manchino i suoi viaggi, le culture e i paesi stranieri, il suo sguardo si vela di una leggera nostalgia. «Naturalmente ogni tanto viaggio ancora», dice Maria Gilli. Al contempo, però, la sua casa è a Rittershuus, a Lucerna, questa città semplicemente perfetta, non troppo grande e nemmeno troppo piccola, la dimora ideale. Perciò da due anni si porta il mondo a casa sua, nel bed & breakfast di sua proprietà. E lì, dove può realizzare il suo sogno, il cerchio si chiude di nuovo. Perché «senza mio marito e la nostra impresa comune non avrei mai potuto realizzare il bed & breakfast Rittershuus».

Roman ha trascorso un'infinità di tempo a progettare e almanaccare, a rompersi il capo sui requisiti di costruzione che, nell'edificio antico dai corridoi stretti e le stanze piccole, ha potuto soddisfare soltanto grazie alle sue grandi idee. «Solo per costruire una scala, bisogna attenersi a numerosissime prescrizioni», dice Roman Gilli. Una volta sarebbe stato più semplice: si sarebbe appoggiata una scala a pioli e via.

Inviti da ogni parte del mondo

La spesa è valsa l'impresa. Dall'inaugurazione i Gilli hanno già vissuto molte esperienze insieme ai loro ospiti, anche se le loro stanze private sono ben separate dalle due stanze del bed & breakfast che a volte fungono anche da stanze degli ospiti per il quartiere di Sternmatt. «I vicini che non hanno la stanza degli ospiti, quando hanno visite spesso prenotano da noi», dice Maria Gilli. La maggior parte degli ospiti, però, capitano sul sito del bed & breakfast Rittershuus perché cercano proprio ciò che Maria Gilli offre: una dimora essenziale, adeguata e al contempo confortevole, che viene gestita in modo sostenibile. «Per questo motivo, non voglio es-

sere presente sulle piattaforme di prenotazione in Internet», dice Maria Gilli. «Desidero che i nostri ospiti vengano da noi perché danno valore alle stesse cose a cui lo diamo noi».

Da alcuni soggiorni sono nate anche delle belle amicizie con inviti da un capo all'altro del mondo. Se un giorno i Gilli decidessero di fare un altro giro del mondo, non dovrebbero certo preoccuparsi di dove pernottare. «Solo però se posso viaggiare in nave», dice Roman Gilli. Perché al contrario di sua moglie, non vola affatto volentieri.

Tina Hutzli

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 possiamo pubblicare un vostro ritratto in una delle prossime edizioni scrivete, senza impegno, a:

Redazione «Vivere» 061 765 52 13 oppure inviateci una e-mail: vivere@egk.ch

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

Mormorio di primavera in Ticino

Nel suo fondovalle la Vallemaggia sembra fatta apposta per una rilassante passeggiata primaverile: un sentiero facile conduce attraverso boschi di alberi nodosi e borghi tradizionali, mentre lungo i versanti della valle scrosciano alcune tra le più belle cascate della Svizzera.

Capita anche a voi? Più si avvicina la primavera più osservo, pieno di attesa, il lento risveglio della natura. Appariranno presto i fiori gialli del farfaro sul ciglio della strada? E più tardi, in marzo, si vedranno i primi anemoni sul limitare del bosco! Verso fine aprile la natura esplose, le tenere foglioline dei faggi rivestono tutto il bosco di un verde fresco e da tutti i rami e le cime si odono cinguettare, gorgheggiare e cantare gli uccellini.

Naturalmente ora, a maggio, sulle cime delle montagne c'è ancora la neve. Con la forza del sole in continuo aumento lo splendore bianco si scioglie e precipita nelle valli in caduta libera gorgogliando, spumeggiando, schizzando. Nella Svizzera ricca di precipizi le

cascate sono molte, ma alcune tra le più belle e integrate in modo armonioso nel paesaggio si trovano a nord ovest di Locarno, in Vallemaggia e in Val Bavona.

Una meravigliosa escursione di inizio estate conduce da Foroglio a Cevio e per diverse ragioni è molto rilassante. Grazie alla sua lunghezza di dieci chilometri e al tempo di percorrenza di tre ore non è troppo lunga, ma nemmeno «poco impegnativa», inoltre per la maggior parte del tempo si cammina leggermente in discesa e infine offre una serie di luoghi silenziosi e posticini tranquilli e piacevoli in cui sostare.

L'escursione inizia subito con un clou – o meglio con una profonda caduta. Poiché a Foroglio si trova la cascata forse più bella del Ticino. In quale altro luogo troviamo una cascata, sull'orlo di una valle verde, che dall'alto di una roccia precipita per cento metri dritta come un fuso, tuonando e rumoreggiando, cadendo su blocchi di roccia e tutto questo proprio accanto a Foroglio, uno dei paesini del Ticino più incantevoli e meglio conservati?

Da Foroglio l'escursione continua attraverso boschi e radure, passando da piccoli borghi. Un monumento impressionante che risale a epoche passate si trova sul ciglio della strada nei pressi di Sabbione. Una grande caverna sotto un possente masso di roccia, un tempo utilizzata come stalla, completa di abbeveratoi per gli animali e giacigli per i pastori. Un po' più avanti, lungo il sentiero, si trova una seconda stalla come questa, scavata nella montagna.

Il rombo e il fragore in continuo aumento ne preannunciano la presenza: un'altra cascata impressionante al margine sud est del paese di Bignasco. Per raggiungerla si deve abbandonare il sentiero sul lato ovest della valle e passare dal vecchio centro del paese. Attraversando diversi ponti si ritorna nuovamente al sentiero sull'altro lato della valle.

Concorso a premi

Sorteggiamo 3 copie del libro «Auf stillen Wegen an starke» Orte di Heinz Staffelbach del valore di 49,90 franchi ciascuno. Inviare una e-mail o una cartolina postale con la parola d'ordine «Mormorio di primavera» a:

vivere@egk.ch oppure a EGK-Cassa della Salute, Concorso, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Non dimenticate il mittente! Il termine d'invio è martedì 30 giugno 2015.

Buona fortuna!

Sul concorso non si tiene nessuna corrispondenza, i vincitori saranno informati personalmente.

Vivere 02/2015 Nel mezzo della vita

Partenza

Fermata dell'Autopostale Foroglio, Bavona

Itinerario

Strada ben segnalata, che conduce da Fontana a Caveragno e poi verso Cevio. Lunghezza 10 km, 200 m di salita, discesa 470 m, durata ca. 2 ore e ¾, difficoltà T1-T2. La cascata di Bignasco si trova a sud-est del paese; ci sono due ponti sul Maggia, vale la pena vedere il vecchio ponte di pietra ad arco, che è quello più a nord.

Destinazione finale

Fermata dell'Autopostale Cevio, Posta

Cartine geografiche

Carta topografica della Svizzera 1:25'000 fogli 1271 (Basòdino), 1272 (P. Campo Tencia), 1291 (Bosco/Gurin) e 1292 (Maggia); 1:50'000, fogli 265 (Passo della Novena), 266 (Valle Leventina), 275 (Valle Antigorio) e 276 (Val Verzasca).

Informazioni

www.vallemaggia.ch

Un'ultima attrazione è la parte più antica di Cevio Vecchio. L'insieme di vecchie case in pietra, costruite l'una a ridosso dell'altra a formare una struttura organica e tortuosa, i giganteschi massi di roccia, i piccoli Grotti e le stradine ricoperte di vegetazione hanno qualcosa di fiabesco e quasi surreale. Sull'ampia piazza del paese, caratterizzata da una grande un'aiuola erbosa, prima di riprendere l'Autopostale è possibile gustare un gelato o una pizza nell'Albergo della Posta o nel Ristorante Basodino.

Heinz Staffelbach

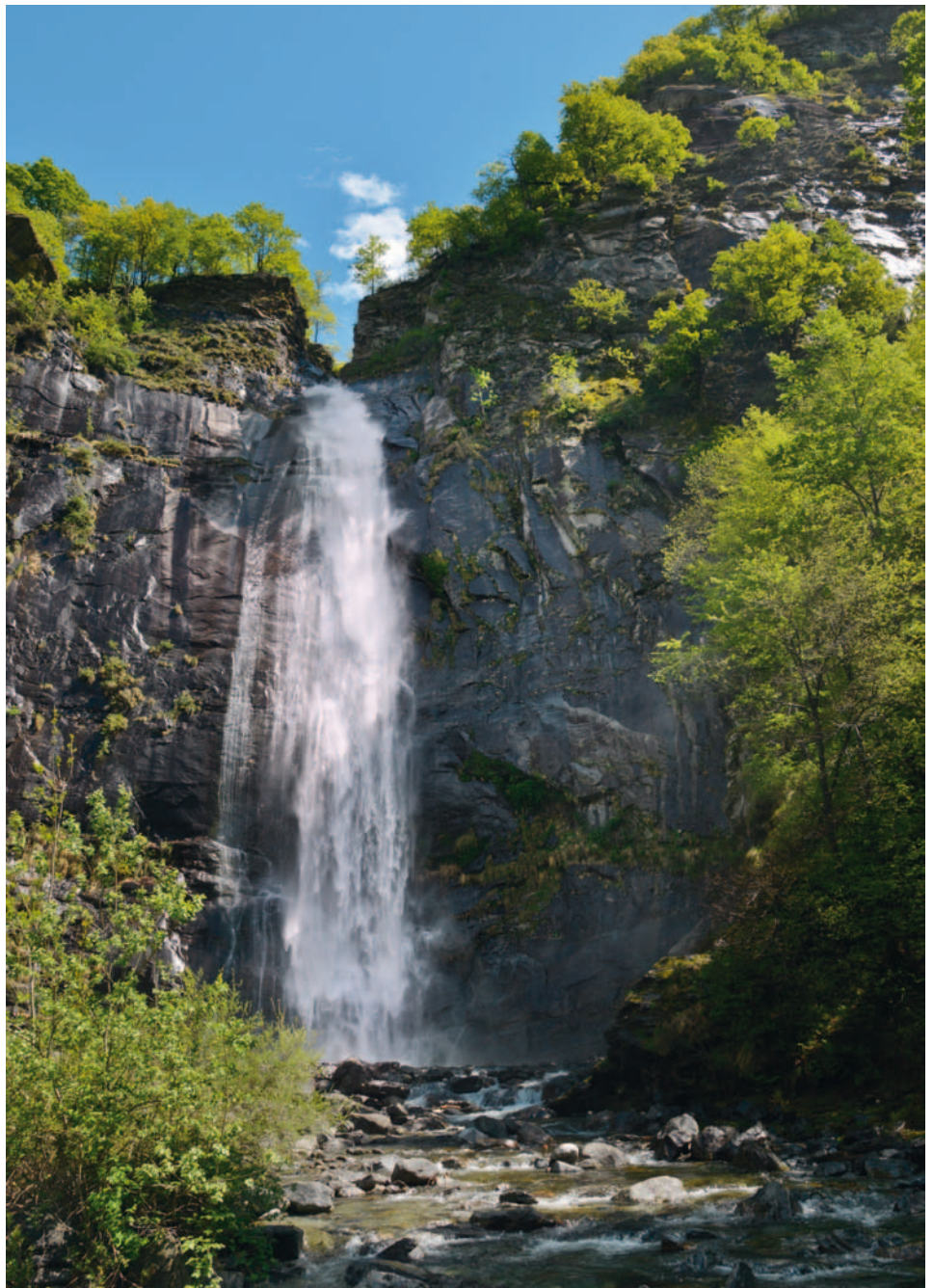


Foto sopra: In Vallemaggia ci sono diverse cascate imponenti ...
Foto sotto: ... e paesi incantevoli e borghi idillici

L'arte del sostare

Le soste possono essere più di un momento di riposo per attingere a nuove forze. Esse possono costituire un fantastico arricchimento durante un'escursione, se godute e assaporate appieno.

- Calcolate tempo sufficiente per includere le soste, non solo per una pausa di riposo, ma anche per poter fare delle scoperte spontanee lungo il sentiero.
- Cercatevi un bel posticino, per potervi sentire veramente bene. Magari su un grosso masso di roccia, con una fantastica vista sulle montagne circostanti? O sotto un vecchio cembro? O accanto a un ruscello gorgogliante?
- Date al vostro corpo quello di cui ha bisogno (cibo, bevande), ma cercate anche di capire cosa farebbe bene alla vostra anima durante la sosta. Avete voglia di chiacchierare, o di starvene seduti tranquilli? Volete godervi il panorama o preferite stendervi nell'erba morbida, chiudere gli occhi e stare in ascolto della natura?
- Prendetevi il tempo necessario per la sosta. Proseguite solo quando vi sentirete riposati e rinvigoriti. Non ripartite di gran carriera, ma rimettetevi in cammino in modo consapevole e attento.

Gli standard di qualità della formazione sono in continuo aumento

Già alcuni mesi fa sono stati presentati alla Confederazione due esami professionali federali superiori (EPS) per i settori professionali della terapia complementare e medicina alternativa. Tuttavia, l'autorizzazione dell'EPS di terapia complementare è stata frenata quando era in dirittura d'arrivo, a causa dei ricorsi presentati dagli stessi terapeuti.

Se si dovessero raccogliere tutti i diplomi, i titoli di studio e le prescrizioni per l'autorizzazione nel campo della medicina complementare, occorrerebbero mesi per classificarli. Sebbene i metodi di cura alternativi godano di una grande fiducia da parte dei pazienti, l'ambiente in questo settore professionale non potrebbe essere più eterogeneo. Ciò causa incertezze e spesso anche dubbi sulla qualità dei trattamenti o dei terapeuti e delle terapisti. Perciò, con la votazione del 2009 «Un futuro con la medicina complementare», la popolazione non disse solo sì al desiderio principale dei promotori. Nel corso di questa iniziativa popolare venne anche richiesto che le naturopate e i naturopati non medici in futuro esibissero un diploma univoco.

Da allora è stato fatto molto in questo campo. L'obiettivo auspicato dalla Confederazione era quello di creare nel settore professionale dei terapeuti non medici due professioni riconosciute, con cui classificare le terapisti e i terapeuti della medicina complementare e tutte le naturopate e i naturopati. Un'impresa difficile, come dice Rudolf Happel, il direttore dell'Organizzazione del mondo del lavoro Medicina alternativa Svizzera (Oml MA): «Un nuovo profilo professionale non si costruisce certo dal nulla».

Innumerevoli metodi e idee

In Svizzera negli ultimi decenni sono nati circa 200 metodi di cura di medicina complementare. Prima di potere anche solo pensare ai criteri di un esame federale, le due organizzazioni del mondo del lavoro della medicina alternativa e della terapia complementare hanno dovuto rilevare nel loro campo di competenza come lavorano i diversi terapeuti. Perciò hanno delineato

passo dopo passo le due professioni in questione, per le quali in una fase successiva sono stati elaborati esami professionali superiori, che attendono soltanto di essere riconosciuti dalla Segreteria di Stato per la formazione, la ricerca e l'innovazione (SEFRI).

Nelle loro file, così Rudolf Happel di Oml MA, non erano però tutti soddisfatti della nuova regolamentazione professionale. «Molte terapisti e terapeuti sono estremamente favorevoli a questo passo», così Happel. Ma c'è stata anche una certa resistenza dalle proprie file. Le ragioni sono svariate: diversi naturopate e naturopati che da molti anni curano i pazienti, non vedono la necessità di una regolamentazione professionale federale. In questo contesto Rudolf Happel ha notato anche una certa resistenza alla regolamentazione e, non da ultimo, un tedio nei confronti degli esami. «In fondo la maggior parte delle praticanti e dei praticanti hanno già soste-



200 metodi di cura, due professioni

Nell'ambito della regolamentazione professionale, la Confederazione ha richiesto che le diverse attività dei naturopati e dei terapisti vengano classificate in due professioni. Sono nate le professioni di terapeuta complementare con diploma federale e di naturopata con diploma federale.

La denominazione professionale di naturopata include le specializzazioni di medicina ayurvedica, omeopatia, naturopatia tradizionale europea e medicina cinese tradizionale. Più difficile da delineare è il profilo professionale della terapia complementare, che attualmente include più di 20 metodi di terapia complementare.

nuto molti esami per potere effettuare le cure e, naturalmente, hanno poca voglia di sostenere un altro esame».

Ricorsi delle fazioni

Questa resistenza è anche il motivo per cui l'esame professionale superiore programmato per la terapia complementare finora non è mai potuto essere approvato dalla Confederazione. Sebbene fosse tutto pronto, ci furono dei ricorsi. «I ricorsi provenivano esclusivamente da rappresentanti interni, che inizialmente non volevano partecipare allo sviluppo dell'esame professionale e dei settori professionali», dice Christoph Meier, direttore dell'Organizzazione del mondo del Lavoro Terapia Complementare (OmL TC). Le loro argomentazioni furono confutate senza grossi problemi, così Meier. Ciononostante, questo ritardò l'entrata in vigore dell'ordinamento di esame per la terapia complementare.

Su una cosa Christoph Meier e Rudolf Happle sono concordi: è solo questione di tempo perché entri in vigore l'esame professionale federale nella professione corrispondente. Perciò – così Happle – anche dopo l'introduzione del nuovo regolamento professionale valido in tutta la Svizzera, non verranno certificati immediatamente tutti i terapisti. L'esame professionale non sarà obbligatorio né per i naturopati, né per i terapisti complementari. E poiché spetta ai cantoni conferire le autorizzazioni agli studi medici, anche per Rudolf Happle dell'Oml MA l'esame federale non costituisce un presupposto per il quale si possono curare i pazienti. «Naturalmente questa è solo una prognosi, ma sono certo che ci vorranno almeno dieci anni affinché il diploma professionale federale diventi il presupposto per l'autorizzazione alla professione. La stessa cosa vale per gli assicuratori malattia, quando si tratta di rimborsare le sedute di terapia coperte da un'assicurazione aggiuntiva». Anche per le

terapiste e i terapisti certificati dalla EGK, questi nuovi diplomi non costituiscono il presupposto per l'autorizzazione alla professione. Però, di questo è convinto Happle, arriverà il giorno che ogni paziente aspetta, in cui il proprio terapeuta o la propria naturopata avrà svolto questo esame professionale superiore.

Tina Hutzli

Calendario delle manifestazioni

Incontri EGK 2015 Persone che hanno qualcosa da dire

01.06.2015

Antoinette Anderegg
Authentizität, Charme und Charisma
Attraktivität ist mehr als körperliche
Schönheit!
Soletta SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai 4

08.06.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Mönnersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Winterthur ZH, Casinotheater,
Stadthausstrasse 119

10.06.2015

Daniel Nieth
Das Boomerangprinzip der Freundlichkeit
Nicht nur der Wald ruft so zurück, wie
hineingerufen wurde
Brugg Windisch AG, Campussaal,
Bahnhofstrasse 5a

11.06.2015

Daniel Nieth
Das Boomerangprinzip der Freundlichkeit
Nicht nur der Wald ruft so zurück, wie
hineingerufen wurde
Coira GR, Kirchgemeindehaus Titthof,
Tittwiesenstrasse 8

16.06.2015

Helmut Fuchs
Das emotionale Kapital
Nur wenn die Stimmung „stimmt“, stimmt
auch die Leistung
Frauenfeld TG, Casino Frauenfeld,
Bahnhofplatz

17.06.2015

Helmut Fuchs
Das emotionale Kapital
Nur wenn die Stimmung „stimmt“, stimmt
auch die Leistung
Lucerna LU, Grand Casino/Panoramasaal,
Haldenstr. 6

18.06.2015

Helmut Fuchs
Das emotionale Kapital
Nur wenn die Stimmung „stimmt“, stimmt
auch die Leistung
Basilea BS, Congress Center, Messeplatz

02.09.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Mönnersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

07.09.2015

Marianne Gerber
Frauensprache – Mönnersprache
Unterschiede beachten – einander verstehen
Laufen BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,
Seidenweg 55

**Numero telefonico per
informazioni: 032 623 36 31**
Iscrizione: nessuna
Ingresso: libero
Inizio: ore 20.00

Accademia SNE  Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin
2015

16.06.2015

Brigitt Waser-Bürgi
Heilpflanzenkunde
Winterthur ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

18.06.2015

Grazia Marchese
**Körperweisheit – Mit dem Körper
auf Erfolgskurs**
Berna BE, Allresto Kongresszentrum,
Effingerstr. 20

19.06.2015

Heidy Helfenstein
Das empathische Gespräch
Lucerna LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

23.06.2015

Lilo Schwarz
**Wir öffnen unsere Wahrnehmung für die
Farben des Lebens**
Berna BE, Allresto Kongresszentrum,
Effingerstr. 20

24.06.2015

Daniel Hasler von Planta
Kabbalah – das ungebundene Buch
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

25.06.2015

Daniela Kaufmann
Feng Shui – in der Harmonie liegt die Kraft
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.08.2015

Sandra Weide
Integratives Augentraining
Berna BE, Hotel Allegro, Kornhausstr. 3

21.08.2015

Daniela Kaufmann
Feng Shui – Unterstützung in allen Lebenslagen
Sololetta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

**Iscrizione: necessaria, numero di partecipanti
limitato. Prezzi dei seminari di un giorno
secondo il programma dettagliato. Richiedete
il programma Seminari & Workshop 2015 SNE,
Soletta – telefono 032 626 31 13
www.stiftung-sne.ch**

«Bisognerebbe leggere attentamente i contratti prima di firmarli»

Se gli assicuratori hanno problemi con la loro cassa malati, spesso l'organo di mediazione per le assicurazioni malattia a Lucerna può aiutare a trovare una soluzione che soddisfi tutte le parti. Dalla metà del 2013, l'organo di mediazione è presieduto per la prima volta da una donna, la ticinese Morena Hostettler Socha.

Signora Hostettler Socha, qual è il periodo più intenso dell'anno per la ombudswoman delle assicurazioni malattia e il suo team?

Naturalmente da ottobre a maggio, quando gli assicurati si accorgono degli eventuali errori che hanno fatto nel cambio della cassa. Alcuni mediatori strappano le firme con i trucchi e la persuasione. E molti assicurati non realizzano che non stanno firmando un'offerta o l'attestazione del colloquio intercorso, bensì una domanda di assicurazione e una disdetta in bianco dell'assicurazione in essere. Ci stiamo occupando di questi problemi da mesi perché i mediatori non vanno in giro soltanto nel periodo dei cambi di assicurazione, ma già all'inizio dell'anno, sebbene i nuovi premi non siano ancora noti!

A parte questo, quali sono i problemi più frequenti di cui vi occupate?

La maggior parte delle lamentele e delle richieste ha a che fare con le prestazioni, di cui molti assicurati non sono soddisfatti. Proprio ieri una signora che ha passato i quaranta è rimasta delusa perché non le vengono rimborsate le cure per la fertilità. La ragione era semplicissima: l'assicurazione di base paga in presenza di una malattia. Il fattore età, con la conseguente diminuzione della fertilità, non ha invece valore di malattia.

Con che frequenza Le vengono fatte delle richieste che esulano dal Suo ambito di competenza?

Poche volte. Però abbiamo dovuto stabilire chi ha diritto a una consulenza e chi no. Poiché forniamo consulenze gratuite, non è logico che l'assicurazione della protezione giuridica invii da noi anche gli amministratori fiduciari o gli assicurati che hanno già incaricato un avvocato. Possiamo aiutare solo chi è interessato a una soluzione bonaria. Se un assicurato vuole portare comunque la sua assicurazione malattia davanti al tribunale, non possiamo farci nulla.

Perché l'organo di mediazione per le assicurazioni malattia è così importante?

Per gli assicurati è un punto di riferimento gratuito, che mette a disposizione competenze specialistiche che pochi hanno. Ma l'organo di mediazione è importante anche per le assicurazioni malattia, per evitare di andare in tribunale per ogni sciocchezza. Non siamo un'autorità di sorveglianza. Forniamo una valutazione indipendente del caso. Tutti gli interessati possono però decidere arbitrariamente di adire le vie legali.



Morena Hostettler Socha

Da agosto 2013 Morena Hostettler Socha è la direttrice dell'organo di mediazione per le assicurazioni malattia. Prima di entrare a far parte nel 2003 del team dell'ombudsman guidato da Gebhard Eugster, la ticinese lavorò come giurista presso la cassa di compensazione del Canton Ticino, fu cancelliera del Tribunale federale delle assicurazioni e presidente della III. Camera straordinaria della Commissione federale di ricorso in materia di AVS/AI per le persone residenti all'estero (2001 – 2003).



Gli assicuratori e i loro assicurati parlano quasi due lingue diverse. Morena Hostettler Socha li aiuta a comprenderli meglio.

Proprio durante il periodo dei cambi di assicurazione molti assicurati non sanno come fare, poiché non conoscono i termini di disdetta e inoltre vengono pressati dai mediatori. Il nostro sistema assicurativo è troppo complicato?

In verità il contratto assicurativo non è diverso dagli altri contratti. Bisognerebbe leggere sempre attentamente tutti i contratti prima di firmarli. E se qualcuno vi dà a intendere che dovete firmare subito, perché state facendo l'affare della vostra vita, non posso che consigliarvi di tenere giù le mani! Perché l'affare lo fa solo il mediatore. Questi problemi si presentano maggiormente con le assicurazioni aggiuntive. Benché in Svizzera ci si possa chiedere se si ha davvero bisogno di questo lusso, poiché l'assicurazione di base è già estremamente completa. Quando si stipula un'assicurazione, non si dovrebbe più cambiarla, a meno che non si possa più permettersela o non occorra più. Conosco

molti casi in cui un mediatore ha spinto per un cambio di assicurazione e gli assicurati alla fine erano molto insoddisfatti perché il nuovo assicuratore li ha respinti o non forniva delle prestazioni poiché c'erano già disturbi pregressi.

Dalla sua fondazione nel 1993, che cosa è cambiato grazie all'organo di mediazione per le assicurazioni malattia?

Dipende sempre da quale ombudsman era al timone. Penso in particolare a Gebhard Eugster che guidò l'organo di mediazione dal 1997 al 2006 e influenzò considerevolmente la giurisprudenza federale. Fu importante anche perché, con l'introduzione della Legge sull'assicurazione malattie, nel 1996 insorsero molti dubbi dal punto di vista giuridico. Egli fu anche il rappresentante degli assicurati. Il suo successore Rudolf Luginbühl diresse invece l'organo di mediazione più come mediatore, cercando di posizionarsi tra gli assicuratori e

gli assicurati. Ancora oggi l'organo di mediazione agisce seguendo questa filosofia.

Dalla fondazione dell'organo di mediazione ci fu uno spostamento tematico dei casi di reclamo?

Sicuramente sì. Agli inizi, l'introduzione dell'assicurazione malattia obbligatoria fu un argomento molto discusso, mentre successivamente ci si concentrò sull'introduzione delle assicurazioni aggiuntive. Oggi l'applicazione della legge è un argomento meno importante, sebbene sia ancora in cantiere.

Può farmi un esempio?

Prima del 2006, un assicurato che non pagava i suoi premi per l'assicurazione obbligatoria secondo LAMal, poteva semplicemente cambiare assicuratore e godere di nuove prestazioni. Dunque con la LAMal fu introdotta una clausola che non consente il cambio di assicurazione agli assi-



curati con arretrati in sospeso. Al contempo venne introdotta per queste persone una sospensione delle prestazioni, per cui venivano effettuati soltanto trattamenti di emergenza. Ci si dimenticò, però, di formulare una disposizione transitoria. Il risultato fu che molti malati cronici che avevano arretrati in sospeso con la cassa malati, a volte senza colpa, non ricevettero più le prestazioni. Purtroppo la modifica della legge non si rivolgeva a questi destinatari, per cui l'articolo fu nuovamente elaborato, affinché i malati cronici potessero nuovamente ricevere le prestazioni. Il nuovo articolo entrò in vigore il 1° gennaio 2012.

«Se qualcuno vi dà ad intendere che dovete firmare subito perché state facendo l'affare della vostra vita, non posso che consigliarvi di tenere giù le mani!»

Morena Hostettler Socha
Ombudswoman assicurazione malattia

Per il settore dell'assicurazione privata, esiste un altro organo di mediazione. Come funziona la collaborazione e quali sono le limitazioni?

Con Martin Lorenzon, l'ombudsman dell'assicurazione privata e della SUVA, il lavoro funziona alla perfezione. Non abbiamo un rapporto di concorrenza. Le limitazioni si hanno in particolare nell'ambito delle assicurazioni d'indennità giornaliera secondo LCA. Oggi ci sono solo pochi assicuratori che regolano le loro assicurazioni d'indennità giornaliera mediante l'ombudsman dell'assicurazione privata, benché siano assicuratori malattia, quindi non assicuratori privati.

Ci sono casi che La sconvolgono o La rallegrano particolarmente?

Se riesco a chiarire una situazione senza vie d'uscita sono molto contenta. Ci fu il caso di un assicurato insoddisfatto che incalzò telefonicamente un collaboratore della cassa malati, al punto che questi si sentì seriamente minacciato. Questo accadde poco dopo l'attentato a Zugo. Il direttore di questo assicuratore aveva perso un amico caro nell'attentato, perciò reagì immediatamente. Non voleva correre rischi. Lo stesso giorno, l'assicurato fu prelevato dalla polizia sul posto di lavoro e fu portato via in manette. Dovette trascorrere una notte nel carcere preventivo. Il giorno successivo venne direttamente da noi, adi-

rato. Risolvere una situazione di questo tipo rappresenta una grande sfida per ogni mediatore. Siamo riusciti a portare a termine questo compito con non poca fatica. Alla fine l'assicurato ha potuto cambiare la cassa malati. Qui appare chiaro quanto sia importante mantenere un atteggiamento neutrale per conquistarsi la fiducia di entrambe le parti. Essere e restare super partes genera naturalmente frustrazione quando ci si impegna e si nota che le cose non vanno come dovrebbero, che non si riesce a compiere la mediazione e alla fine non resta altro che accettare il proprio fallimento.

Intervista: Tina Hutzli

Nota

I punti di vista dei partner commerciali nella rubrica «L'opinione di ...» non corrispondono necessariamente ai punti di vista della EGK-Cassa della salute.

Come una volta Romeo e Giulietta

Di crepacuore si può morire davvero. La sindrome da crepacuore, descritta per la prima volta nel 1991, spesso si verifica immediatamente dopo un carico emotivo eccezionale, ad esempio dopo la separazione dall'amato o dall'amata. I sintomi sono simili a quelli di un infarto cardiaco. Per quanto un cuore infranto sia doloroso, è curabile. Su 100 malati, 97 guariscono completamente.

Fonte: Wikipedia

Parigi vista attraverso gli occhiali rosa

Quando i giapponesi visitano Parigi, può accadere che cadano in preda alla follia. Pare che la cosiddetta sindrome di Parigi si manifesti a causa della visione eccessiva e idealizzata della città dell'amore, maturata in patria sotto l'influenza dei media giapponesi. I visitatori non riescono a conciliare l'immagine popolare giapponese di Parigi con la realtà e, di conseguenza, provano sintomi quali stati di follia, allucinazioni, paura, vertigini e sudorazione. La terapia è semplicissima: tornare subito a casa.

Fonte: Wikipedia

Oh santo cielo!

La visita dei siti sacri di Gerusalemme porta ogni anno circa 100 persone alla convinzione di essere usciti dalla Bibbia. Le persone in preda alla sindrome di Gerusalemme credono di essere personaggi biblici, indossano vesti ampie o lenzuola e tengono prediche e sermoni in pubblico. Con la terapia psichiatrica, le persone colpite guariscono completamente in pochi giorni. Non tutti, però, se la cavano senza conseguenze. Nel 1969, un australiano affetto dalla sindrome di Gerusalemme, nella sua follia diede fuoco a una moschea.

Fonte: Wikipedia



Potete trovare ulteriori highlight culinari nella nostra app «La mia EGK»

Tomino caldo su lettino di crescita



Per 4 persone

Ingredienti

- 2 tomini naturali o formaggio caprino
- 8 pomodori secchi, sott'olio, tagliati a striscioline
- 8 manciate di crescita
- 2 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 2 cucchiaini di aceto balsamico bianco
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di olio d'oliva al limone
- sale
- pepe macinato fresco

Preriscaldare il forno a 220°C.

Tagliare a metà i tomini e disporli su una teglia. Cuocere nel forno preriscaldato da 7 a 10 minuti. Per la vinaigrette, mescolare aceto di vino bianco, aceto balsamico, olio d'oliva, sale e pepe. Distribuire il crescione su 4 piatti e condire con la vinaigrette. Disporvi sopra i tomini tagliati a metà e guarnirli con le striscioline di pomodori secchi.

Buon appetito!