

La rivista sulla salute della EGK

# Vivere

04  
2016

## Verso la fine

Medicina palliativa  
in Svizzera 13

## L'opinione dell'esperto

Nei casi difficili è richiesto il  
parere del medico di fiducia 04

## Responsabilità personale

La bussola del paziente aiuta  
a partecipare alle decisioni 22

# Sommario

04

## L'opinione dell'esperto

Nei casi difficili è richiesto il parere del medico di fiducia



20

## Escursione

Piaceri invernali nell'Appenzello



24

## Eventi

Gli incontri EGK diventano passeggiate a tema

13

## Verso la fine

Medicina palliativa in Svizzera



18

## «Non sono disabile!»

Per la famiglia Estermann la spina bifida non è un ostacolo



25

## L'opinione di ...

Incontro con Heidi Hanselmann, Consigliera di Stato

**Editoriale** Cara lettrice, caro lettore 03

**La mia assicurazione** Le tasse ambientali ritornano alla popolazione 06

**La mia assicurazione** Ambasciatrice EGK Simone Niggli Luder 07

**La mia assicurazione** Le immagini della retrospettiva annuale EGK 08

**La mia assicurazione** News dalla EGK 10

**Medicina tradizionale e complementare** Partecipate alle decisioni 22

**Medicina tradizionale e complementare** Eventi 24

**Il lato B** Bistecca di manzo con salsa all'arancia e ginepro 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

## Le cure palliative sono più di un semplice accompagnamento alla morte



Con l'autunno e l'avvicinarsi del Natale molte persone ripensano all'anno che ormai volge al termine, tornando con la mente a molti

momenti di gioia, ma anche a quelli tristi, come quando si è persa una persona amata. Nella nostra società giovanile e moderna, orientata all'efficienza, non affrontiamo volentieri il tema della morte. Ciononostante, la morte fa parte del percorso della vita e potersi congedare con dignità ha un'importanza fondamentale.

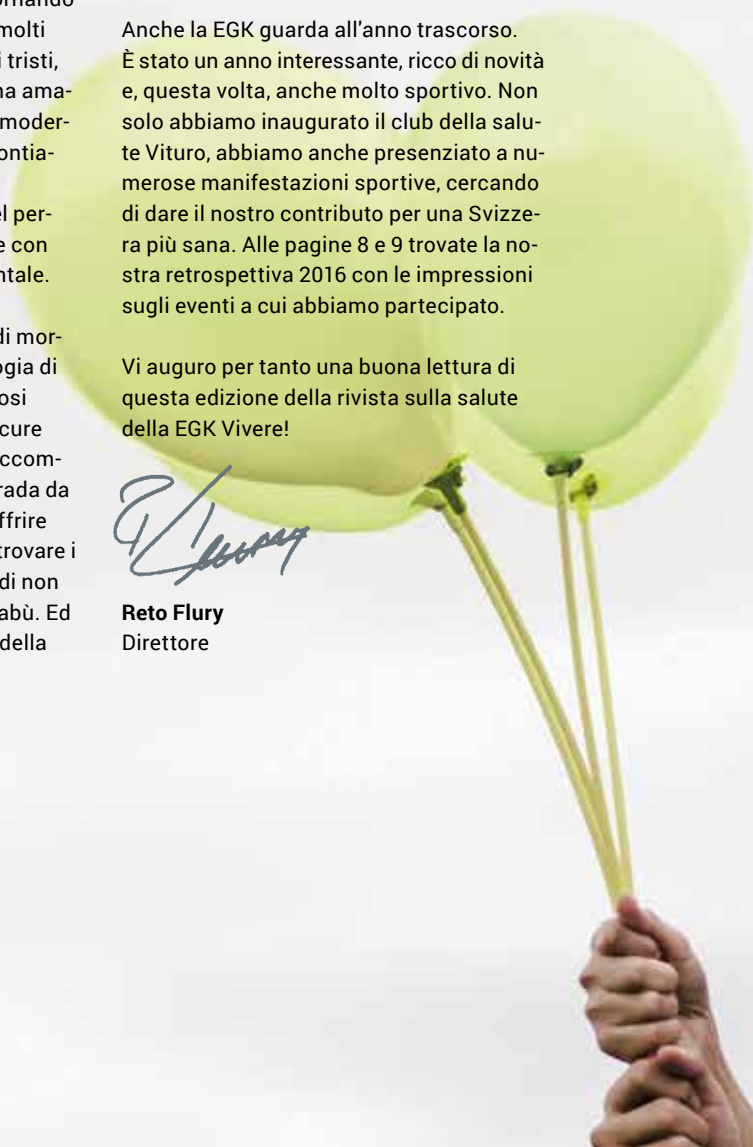
Parlando di autodeterminazione e di morte, è inevitabile parlare di una tipologia di cura che in Svizzera sta affermandosi sempre di più: le cure palliative. Le cure palliative sono più di un semplice accompagnamento nell'ultimo tratto di strada da percorrere. Si occupano anche di offrire un valido sostegno ai congiunti, di trovare i percorsi di cura più adatti e, infine, di non considerare più la morte come un tabù. Ed è per questo che, in quest'edizione della

nostra rivista sulla salute *Vivere*, affrontiamo anche noi questo argomento di fondamentale importanza. Per maggiori informazioni andate a pagina 13

Anche la EGK guarda all'anno trascorso. È stato un anno interessante, ricco di novità e, questa volta, anche molto sportivo. Non solo abbiamo inaugurato il club della salute *Vituro*, abbiamo anche presenziato a numerose manifestazioni sportive, cercando di dare il nostro contributo per una Svizzera più sana. Alle pagine 8 e 9 trovate la nostra retrospettiva 2016 con le impressioni sugli eventi a cui abbiamo partecipato.

Vi auguro per tanto una buona lettura di questa edizione della rivista sulla salute della EGK *Vivere*!

**Reto Flury**  
Direttore



# «Noi non siamo i tesorieri»

Quando non è chiaro se è l'assicuratore malattia a dovere o potere coprire le spese di cura, sono loro a dare consiglio: i medici di fiducia. Una professione che deve destreggiarsi in una zona critica: tra pagatori dei premi, pazienti, assicuratori malattia, medici, legge ed empatia.

«Tra il personale medico i medici di fiducia non godono di un'ottima fama», dice il Dr. med. Arthur Krähenbühl. «Spesso si mette in dubbio la nostra indipendenza dall'assicuratore malattia». Da dodici anni l'ex medico di famiglia fa parte di questo gruppo di «screditati», un gruppo su cui generalmente ricadono molti sospetti. Poiché i medici di fiducia entrano in scena quando i trattamenti medici escono dai ranghi e gli assicuratori malattia non sanno se possono coprire le prestazioni.

«Il medico di fiducia è l'avvocato di ogni singolo assicurato. Fa in modo che il paziente riceva quello che prevede l'assunzione di costi», dice Krähenbühl. Però allo stesso tempo il medico di fiducia non deve perdere di vista il bene collettivo: «Noi decidiamo per le prestazioni dell'assicurazione di base obbligatoria, dunque siamo anche gli avvocati della comunità solidale. Controlliamo che su chi paga i premi non gravino prestazioni della collettività, che in base alla Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) non dovrebbe pagare».

Non appena si parla di soldi, tutte le parti coinvolte temono di essere svantaggiate. I medici fiduciari si muovono dunque in un'area critica. Non hanno potere decisionale e svolgono una mera funzione di consulenti, «ma quasi nessun capo delle prestazioni dice di no, se un medico di fiducia



«Molti pensano che il medico di fiducia sia un lavoro per medici falliti. In realtà è un'ulteriore specializzazione».

Dr. med. Arthur Krähenbühl  
Medico di fiducia

dice di sì nella sua valutazione, poiché questo potrebbe condurre a enormi problemi», dice Jürg Zollikofer, presidente della Società Svizzera dei Medici fiduciari (SSMF).

## Elevata tolleranza alla frustrazione

Nonostante la bassa fama di cui gode la sua categoria professionale, Arthur Krähenbühl non si è mai rammaricato della sua decisione di diventare medico di fiducia. Al contrario: a 67 anni è ancora nel pieno della sua attività. Sono troppo affascinanti gli ambiti che si aprono al suo sguardo, sui quali legge trattati e analisi, effettua le sue ricerche, scambia opinioni con i suoi colleghi per ricomporre i pezzi di un puzzle di medicina moderna, creando un'immagine proiettata nel futuro. Trova troppo interessanti anche i singoli casi che sottopone alle sue perizie, per appendere già al chiodo la sua seconda carriera. Ma cosa prevede questa seconda carriera? Di cosa si occupa giorno per giorno il medico fiduciario Arthur Krähenbühl?

Immaginiamo il signor X. Il signor X era un bambino grassottello, diventato poi un adulto sovrappeso. Nonostante la consulenza dietetica, il suo Body Mass Index (BMI) aumentò fino a raggiungere un valore di 37. Il caso era chiaro: a partire da un BMI di 35 l'assicuratore copriva le spese per un bypass gastrico. Dopo l'operazione la perdita di peso fu rapida e il giovane arrivò a pesare 90 chili invece di 180. Ma non riusciva a essere contento della sua immagine allo specchio, poiché la sua pelle, una volta ben tesa intorno al suo corpo voluminoso, ora ricadeva molle. Inoltre, il sudore che si fermava sotto questi lembi di pelle gli provocava delle infiammazioni. Il signor X cadde in depressione. La soluzione: un intervento di chirurgia estetica. Tuttavia, le spese di un simile intervento erano alte e così il medico del signor X si rivolse al medico di fiducia Krähenbühl. «Per il nostro parere ci basiamo sulla relazione del medico che presenta la richiesta. Per motivi di privacy non riceviamo mai l'intero dossier



Il compito dei medici di fiducia è quello di fare in modo che un paziente riceva quello che gli spetta in base alla Legge sull'assicurazione malattie (LAMal), senza però perdere di vista la collettività di chi paga i premi.



«Quando si parla di soldi, tutti temono di essere svantaggiati. Perciò per i medici di fiducia la situazione è sempre critica».

**Dr. med. Jürg Zollikofer**  
Presidente della Società Svizzera dei Medici fiduciari (SSMF)

del paziente». Inoltre, il dottor Krähenbühl si informa anche presso i colleghi, nel caso del signor X si trattava di uno psicologo e di un dermatologo, per sapere come valutano la situazione. Il dottor Krähenbühl rinuncia a ulteriori visite di controllo del signor X, la risposta era già decisa: le spese non saranno coperte. «Perché l'assicurazione copra questi trattamenti, dobbiamo essere in presenza di un malessere secondario, con valenza di malattia. Significa che ci devono essere notevoli danni e limitazioni o servono le prove che dal punto di vista psichico c'è una forte sofferenza e il bisogno di cure», spiega Krähenbühl. Anche se capisce molto bene il giovane e avrebbe detto volentieri di sì, «ma mi devo attenere alle disposizioni di legge e ai precedenti giurisprudenziali. Non devo considerare solo il singolo paziente, ma la collettività di chi paga i premi». Le infiammazioni sotto i lembi di pelle andranno cu-

rate e il signor X supererà la depressione con l'aiuto di uno psicologo. «Si sviluppa una notevole tolleranza alla frustrazione», dice Krähenbühl. Per questo motivo, un neo medico di fiducia deve sempre tenere presente: «La nostra emotività non è richiesta, l'empatia invece sempre».

#### **Al di là del proprio orticello**

«Un buon medico di fiducia è colui che vuole vedere al di là del proprio orticello e che ha raccolto sufficienti esperienze pratiche, alle quali può fare riferimento per le sue decisioni», dice Zollikofer. «E bisogna essere curiosi», aggiunge il collega Krähenbühl. «Ci si deve informare sulle ultime conoscenze nei diversi settori. Chi ama analizzare e ricercare in modo critico è al posto giusto». Ma se non ci fossero già stati dei casi paragonabili a quello da affrontare, la scelta dell'opinione più sostenibile spetta al medico di fiducia. «Si deve essere pronti ad andare oltre la professione di medico».

E tutto quello che va oltre all'essere medico i neo medici di fiducia lo imparano nel corso di una formazione impegnativa. «Noi inculchiamo sempre ai medici di fiducia che la prospettiva medica ha sempre la precedenza. E decidiamo se il trattamento richiesto è efficace, utile e conveniente», dice Jürg Zollikofer. Ma all'ultimo punto, quello della convenienza, i medici di fiducia guardano solo quando devono decidere tra due metodi di pari valore.

«Molti pensano che sia un lavoro per medici di famiglia falliti. In realtà si tratta di un'ulteriore specializzazione», dice Krähenbühl e Zollikofer aggiunge: «Non siamo solo medici, ma anche un po' giuristi ed esperti assicurativi, oltre che contribuenti e pagatori di premi, e pur sempre delle persone».

**Nadine A. Brügger**

# Le tasse ambientali ritornano alla popolazione

La Confederazione riscuote tasse d'incentivazione per le sostanze che inquinano l'ambiente. Questi soldi ritornano alla popolazione attraverso le casse malati. Nel 2016 si tratterà di oltre 520 milioni di franchi.

Dal 2008 la Confederazione riscuote per i combustibili fossili come gasolio o gas metano una tassa sul CO<sub>2</sub>. La tassa sul CO<sub>2</sub> non è una novità: si tratta di una tassa d'incentivazione che mira a incoraggiare un uso parsimonioso dei carburanti fossili. Gli introiti non rimangono nelle casse dello Stato, ma vengono ridistribuiti alla popolazione e all'economia dopo aver detratto gli aiuti finanziari per il Programma Edifici e per il fondo per le tecnologie. Dalla tassa sul CO<sub>2</sub> nel 2017 tornerà alla popolazione un importo di 451 milioni di franchi. Saranno avvantaggiate le economie domestiche che consumano in media meno combustibili inquinanti per l'ambiente. A questa cifra si aggiungono 122 milioni di franchi derivanti dalla tassa sui COV (composti organici volatili). Questi gas si formano in seguito all'impiego di solventi, corresponsabili degli alti valori di ozono d'estate. L'anno prossimo la Confederazione distribuirà alla popolazione complessivamente 573 milioni di franchi derivanti dalle tasse ambientali. Si tratta di 67,80 franchi a persona. L'Ufficio federale dell'ambiente

(UFAM) si occupa della redistribuzione delle tasse ambientali a tutti gli assicurati e lo fa tramite gli assicuratori malattia. L'importo sarà detratto dalle fatture dei premi del 2017.

## Chi rispetta l'ambiente sarà premiato

Il pensiero di fondo su cui si basa questa redistribuzione è semplice: l'inquinamento ambientale deve essere ridotto a vantaggio della nostra salute e dell'ambiente circostante. Le tasse ambientali rincarano le sostanze che inquinano l'ambiente, incoraggiandone un uso più limitato. Al contempo esse sono conformi al principio di causalità previsto dalla legge sulla protezione dell'ambiente: coloro che utilizzano questi inquinanti con parsimonia ne escano premiati, in quanto i proventi ricevuti superano le tasse versate. Per il pagamento delle tasse ambientali si è ormai affermata la modalità che passa dall'assicurazione delle cure medico-sanitarie ordinaria, in quanto si è rivelata trasparente ed economica. Alla base di questo sistema di pagamento vi è una convenzione stipulata fra l'associazione delle casse malati santésuisse e l'Ufficio federale dell'ambiente UFAM.



## Ulteriori informazioni

Ulteriori informazioni sul tema si trovano in Internet, in [www.bafu.admin.ch/co2-abgabe](http://www.bafu.admin.ch/co2-abgabe) sowie [www.bafu.admin.ch/voc](http://www.bafu.admin.ch/voc).


 Rubrica

**Test gratuito di Vituro fino  
ad agosto 2017**

In veste di assicuratore malattia, spesso la EGK-Cassa della salute può agire solo quando è ormai troppo tardi, aiutando semplicemente a riparare il riparabile. Ma in quanto cassa della salute, la EGK desidera fare di più e aiutare a prevenire le malattie. Per questo ha dato vita alla piattaforma interattiva Vituro, per mettere in relazione tra loro le persone unite dall'ideale di uno stile di vita sano, aiutandole a vivere con gioia un rapporto consapevole con la propria salute.

Vituro è aperta a tutti e vi aiuterà a diventare il vostro esperto di fiducia in salute. I membri godono di contenuti e offerte speciali, studiati su misura in base alle loro esigenze. L'associazione annuale costa 75 franchi. Poiché la EGK ci tiene alla salute dei suoi assicurati, vi regala l'associazione gratuita a Vituro valida fino al 31 agosto 2017. Iscrivetevi subito:

**[www.vituro.ch](http://www.vituro.ch)**

**Parla  
l'ambasciatrice EGK  
Simone Niggli-Luder**

**Io corro volentieri. E voi?**

Io non ho mai avuto difficoltà a convincermi a praticare sport. Al contrario: faccio piuttosto fatica nei giorni in cui non posso muovermi abbastanza all'aperto. Mi sento spesso chiedere come faccio. In realtà non ho una vera risposta a questa domanda. Forse si tratta di abitudine, forse amo gli sforzi più di altre persone o magari ho semplicemente conservato la gioia di muovermi.

Lo so che non riesce facile a tutti fare movimento. A questo si aggiungono poi tutti i consigli degli esperti, che non fanno certo aumentare la voglia di fare di più. Fare 10 000 passi al giorno? In un primo momento sembrano troppi per aver voglia di affrontarli. Spesso le cose vanno meglio se si ha un po' di sostegno. Ora la EGK offre un'iniziativa speciale, il portale interattivo Vituro.

La caratteristica speciale di Vituro è che non è lo sport di per sé a essere fondamentale, ma la gioia di condurre uno stile di vita piacevole e attivo. Quindi non dovete avere una cattiva coscienza se non correte volentieri come faccio io: come in tutte le cose, anche nello sport ognuno ha le sue preferenze, e Vituro le rispetta. L'obiettivo è infatti quello che diventiate anche voi i vostri esperti del movimento, e che capiate che potete fare del bene al vostro corpo, arrivando addirittura a farlo volentieri. La cosa migliore è provarlo subito, andando su [www.vituro.ch](http://www.vituro.ch) !

Approfittate anche voi del vostro vantaggio!



Simone Niggli-Luder

# Retrospectiva annuale EGK 2016

Nel 2016 la EGK ha affrontato molti impegni sportivi. Presenziando a numerosi eventi nazionali e a una manifestazione internazionale, abbiamo avuto modo di allacciare innumerevoli contatti interessanti, senza tralasciare il piacere di parlare anche con tantissimi nostri assicurati. Vi presentiamo una retrospectiva di immagini con una selezione di eventi 2016.



## Visita guidata di Basilea organizzata da Vivere

È bello avere l'occasione di conoscere i lettori della nostra rivista sulla salute Vivere. Questo è stato possibile il 5 marzo 2016, quando la redazione di Vivere ha invitato i vincitori del concorso «Quacksalber» («Ciarlatani», NdT) alla visita guidata alla scoperta della Basilea di «medici, medicastri e ciarlatani». Una giornata ricca di sorprese, che ha prodotto molte ispirazioni per future edizioni di Vivere.



## Corsa femminile di Winterthur

La EGK punta al movimento non solo per quanto riguarda lo sponsoring: anche tra le collaboratrici e i collaboratori lo sport è molto quotato. L'hanno testimoniato le due squadre di corritrici dell'agenzia di Zurigo, che alla corsa femminile di Winterthur hanno conquistato il primo e il secondo posto nella corsa di gruppo su una distanza di 10 chilometri. Congratulazioni!



## Attraversamento del Lago di Zurigo

Non andiamo forte solo nella corsa e nella bicicletta, anche l'acqua ci affascina. Per questo motivo, la EGK-Cassa della salute quest'anno ha sostenuto per la prima volta l'attraversamento del Lago di Lucerna e il nuoto nel fiume Aare a Soletta («Aareschwimmen Solothurn»). Quest'anno il 24 agosto l'attraversamento del Lago di Zurigo ha registrato quasi un record di partecipazioni, con la presenza di 8606 nuotatori.



## La mia assicurazione Retrospectiva annuale

### slowUp

La difficoltà sta nel cominciare, se n'è accorta anche l'agenzia di Bellinzona, che ha partecipato per prima in veste di sponsor nazionale EGK alle giornate slowUp, dedicate al movimento: il tempo era grigio e umido. Ma il team della nostra agenzia del Ticino non si è lasciato scoraggiare, divertendosi a inaugurare la Cargo-Bike, a bordo della quale la EGK distribuiva protezioni solari ai partecipanti, entusiasti di fare movimento. Altre agenzie hanno avuto più fortuna: hanno potuto godersi la loro partecipazione allo slowUp favorite da un tempo magnifico.



### JWOC 2016

L'organizzazione di un evento sportivo internazionale richiede una lunga preparazione. Anche per la EGK, che ha presenziato in veste di presenting partner ai Campionati mondiali giovanili di corsa d'orientamento in Engadina, organizzati dalla nostra ambasciatrice della salute Simone Niggli-Luder. Nell'ambito della corsa d'orientamento di beneficenza «EGK-Charity: Run for HIF» abbiamo inoltre registrato un enorme successo, e grazie ai 670 partecipanti, abbiamo potuto donare 14 740 franchi alla classe sportiva dell'Istituto alpino di Ftan.



### Ritiri di calcio Axpo

In occasione dei campionati di calcio europei, quest'anno 4000 bambini hanno partecipato a 31 ritiri di calcio Axpo allenandosi per una settimana, con il sostegno della EGK-Cassa della salute in veste di sponsor. E chissà se anche qualche collaboratrice o collaboratore delle nostre agenzie ha approfittato per tirare qualche calcio al pallone?

# News dalla EGK

Restate sempre aggiornati! Noi vi inviamo regolarmente le notizie più importanti sulla EGK-Cassa della salute, sul sistema di assicurazione malattie e sul sistema sanitario.

## Passaggio alla Swiss Health Platform

Dalla Pasqua di quest'anno la EGK-Cassa della salute è passata dall'ormai superata soluzione software Syrius SE alla Swiss Health Platform, un software standard ormai affermato, su cui puntano molti assicuratori malattia svizzeri. Nonostante una progettazione e una preparazione minuziose, diverse malattie infantili presenti nel sistema, che dovevano essere prima riconosciute, analizzate ed eliminate, hanno fatto sì che il numero dei conteggi delle prestazioni da elaborare aumentasse vertiginosamente. Poiché ogni giorno pervengono contemporaneamente circa 4500 nuove fatture ugualmente urgenti, non è stato possibile smaltire velocemente il numero di giustificativi da elaborare.

Nel frattempo è stato possibile smaltire questo ritardo e la EGK-Cassa della salute elabora in giornata i giustificativi e le fatture che pervengono, in modo che i suoi rimborsi possano essere versati secondo le scadenze abituali.

## La correzione dei premi è quasi conclusa

Nel marzo 2014 il Parlamento federale ha deciso di compensare parzialmente gli squilibri dei premi cantonali accumulati dal 1996 al 2013 nell'assicurazione malattia sociale. Lo squilibrio nell'incasso dei premi sarà pareggiato definitivamente tra il 2015 e il 2017. Complessivamente in questi tre anni la Confederazione, gli assicuratori malattia e gli assicurati dei Cantoni che tra il 1996 e il 2013 hanno pagato dei premi troppo bassi, dovranno pareggiare 800 milioni di CHF.

Determinante per il calcolo della correzione dei premi è la residenza in data 1° gennaio 2017. Nella redistribuzione non si tiene conto di dove abitava prima o di dove abiterà dopo l'assicurato.



### Cantoni interessati alla correzione dei premi 2017

- Agli assicurati con residenza nei Cantoni ZH, ZG, FR, AI, GR, TG, TI, VD, GE nel giugno 2017 sarà restituito il loro contributo eccedente. L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) potrà rendere noto l'ammontare dell'importo restituito solo nel febbraio 2017.
- Gli assicurati residenti in tutti gli altri Cantoni non sono interessati alla correzione dei premi.



## Solo andare in Flyer è più bello!

L'avete già letto nella retrospettiva annuale: la EGK-Cassa della salute si lascia alle spalle un anno di successi sportivi. Sempre in compagnia dei nostri amati tubetti di crema solare Daylong, che hanno protetto dalle scottature tantissimi sportivi amatoriali durante le traversate dei laghi, le giornate slowUp dedicate dal movimento e le gare di corsa. La nostra vincitrice del concorso Flyer potrà continuare a stare in movimento anche in futuro. Rita Hofer di Egnach ha vinto una e-bike Flyer del valore di 4000 franchi. Tantissime congratulazioni e buon divertimento per le future gite in bicicletta!

## Ottimizzate il vostro premio!

I premi pagati dagli assicurati EGK nell'assicurazione di base rispecchiano le spese sanitarie, poiché nell'assicurazione di base le entrate e le uscite devono mantenersi in equilibrio. Finché aumentano le spese sanitarie è inevitabile che aumentino anche i premi. Vi abbiamo già informati per posta sul vostro premio per il 2017, ma avete comunque la possibilità di ottimizzarlo, per adeguarlo alle vostre esigenze individuali.

La vostra agenzia vi aiuterà con piacere ad adeguare il premio in base alla vostra situazione personale. L'indirizzo lo trovate sul nostro sito web [www.egk.ch/egk-it/agenzia](http://www.egk.ch/egk-it/agenzia).

## Vivere viene letto con piacere

Con l'edizione 1/2016 della rivista sulla salute della EGK Vivere abbiamo condotto per la prima volta un sondaggio tra i lettori. I risultati sono stati sorprendenti: 1540 lettrici e lettori ci hanno comunicato la loro opinione sulla rivista. Soprattutto siamo stati felici di sapere che leggete volentieri la nostra rivista sulla salute: il 74 per cento degli intervistati la giudicano buona o addirittura ottima, solo all'otto per cento non piace molto. Abbiamo anche scoperto che la rubrica «Medicina tradizionale e complementare» è quella che vi interessa maggiormente. Ora cercheremo dunque di ampliarla ulteriormente. Le idee non ci mancano, anche grazie ai vostri numerosi suggerimenti.

Continuate pure a inviarci le vostre idee o il vostro feedback anche in futuro. Il modo più semplice per comunicarci è scriverci una e-mail, indirizzandola a: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)

# I buoni rischi costano

Sempre più spesso si sentono muovere critiche agli assicuratori malattia, accusandoli di dare la caccia ai cosiddetti buoni rischi, soprattutto quando, in autunno, aumentano le telefonate degli intermediari assicurativi. Per questo motivo, nel 2017 entrerà in vigore una compensazione dei rischi ulteriormente perfezionata: grazie a indicatori aggiuntivi, non dovrebbero più giocare un ruolo l'età e la salute della persona assicurata.

È un classico dilemma nel caso di un'assicurazione obbligatoria come quella della cassa malati: chi è sano vorrebbe pagare il meno possibile e chi è malato vorrebbe ricevere le migliori prestazioni possibili, che spesso sono molto costose. Per assicuratori malattia con molti assicurati il cui stato di salute non è così buono, può diventare facilmente un problema: i premi aumentano e gli assicurati sani passano alla concorrenza, rendendo impossibile, presto o tardi, il sostenimento delle spese correnti. La compensazione dei rischi tra gli assicuratori svizzeri mira a impedire che questo avvenga. Già prima dell'introduzione della Legge sull'assicurazione malattie, nel 1993 era entrata in vigore la prima compensazione dei rischi, che si basava in prima linea sull'età e sul sesso degli assicurati. Sulla base dell'anno precedente, le spese medie per ogni assicurato e per ogni gruppo di assicurati vengono confrontate, per ogni Cantone, con le spese medie di tutti gli assicurati. Se presso un assicuratore malattia l'importo così calcolato è inferiore alla media di quello di tutti gli assicurati, egli deve versare la differenza nel calderone della compensazione dei rischi. Agli assicuratori il cui importo è superiore alla media, viene dunque versata la differenza.

## Perfezionamenti nel corso del tempo

In una seconda fase, ovvero nel 2012, la compensazione dei rischi è stata perfezionata: considerando anche se la persona assicurata l'anno precedente avesse trascorso almeno tre notti di seguito in un ospedale o in una casa di cura. Dal 1° gennaio 2017 sarà introdotto un ulteriore perfezionamento, che il Consiglio federale ha stabilito circa due anni fa, volto a individuare gli assicurati anche non sottoposti a cure stazionarie, ma richiedenti cure costose. In futuro saranno considerati dunque anche i costi dei medicinali dell'anno precedente, sempre che superino l'importo di 5000 franchi e non siano compresi in un forfait. In questo modo sarà possibile pareggiare la differenza tra i diversi collettivi di assicurati delle diverse casse malattia.

La compensazione dei rischi viene realizzata in via preventiva dall'Istituzione comune LAMal (vedi riquadro), dunque in anticipo, sulla base delle differenze dei rischi previste. In questo modo si vuole evitare che singoli assicuratori malattia siano incentivati a causare costi maggiori per ottenere una maggiore compensazione a fine anno.

**Tina Widmer**

## L'istituzione comune LAMal

L'istituzione comune LAMal è una fondazione assicurativa privata, che assolve a compiti sovrani all'interno del sistema sanitario. Oggi il suo compito principale, oltre a quello della compensazione dei rischi, consiste nella gestione delle prestazioni mediche che gli assicurati dei paesi dell'UE e dell'AELS percepiscono in Svizzera, nonché nella semplificazione della riscossione delle prestazioni da parte delle cittadine e dei cittadini svizzeri, in caso di ricoveri d'urgenza negli stessi paesi.



# Verso la fine

Probabilmente ciascuno di noi desidera concludere la propria esistenza addormentandosi in pace. Abbiamo paura di morire nella sofferenza e in questo contesto ricorre spesso la parola eutanasia. Ciò che molti non sanno è che le cure palliative offrono un'altra possibilità e accompagnano la persona morente e i suoi familiari.

Deve essere stata una notte difficile per Gabriela Rüegg-Bächler, quella che alcuni anni fa trascorse al capezzale di una donna ultranovantenne che stava morendo. «Ha chiamato sua madre per ore», racconta Gabriela Rüegg-Bächler. «Nulla riusciva a tranquillizzarla, né le preghiere, né il canto, né la vicinanza e nemmeno il contatto fisico, assolutamente nulla».

Gabriela Rüegg-Bächler svolge un'attività per nulla ordinaria: accompagna le persone in fin di vita. Come volontaria dell'Associazione HOSPIZ ZUG, di notte allevia i parenti dei malati terminali o in fin di vita. «Grazie alla presenza di accompagnatori, le persone in fin di vita da un lato non sono sole e dall'altro i parenti possono essere essere sgravati consentendo loro di dormire di nuovo una notte intera». I parenti possono rivolgersi all'accompagnatrice delle persone in fin di vita anche per fugare dubbi, paure o semplicemente per esprimere il loro dolore. Infatti le cure palliative sono molto di più di un semplice accompagnamento dei malati terminali o delle persone molto anziane durante l'ultima fase della vita.

«Le cure palliative implicano cura e assistenza e offrono anche la possibilità di vivere l'ultima fase della vita in modo dignitoso insieme a parenti e specialisti», spiega Walter Brunner, direttore e membro del consiglio direttivo di palliative ch, l'associazione specialistica per le cure palliative diffusa su tutto il territorio svizzero. Cure palliative non significa soltanto assistenza durante la fase terminale della vita. Iniziano già con la diagnosi di una malattia cronica o incurabile per cui si prendono in considerazione già prima che il paziente sia in fin di vita. «Le cure palliative entrano in gioco nel momento in cui la malattia di-



«Sopportare il dolore e la sofferenza e non poter fare nulla a volte è incredibilmente difficile».

**Gabriela Rüegg-Bächler**  
Accompagnatrice delle persone in fin di vita, Associazione HOSPIZ ZUG

venta incurabile o se la sua cura non è più un obiettivo primario». A questo punto si cerca di offrire alle pazienti e ai pazienti una qualità di vita ottimale fino alla morte, laddove il concetto di qualità della vita è del tutto individuale e viene stabilito da ciascun paziente.

#### La Svizzera arranca

Oggi, a causa dello sviluppo demografico, i destinatari principali delle cure palliative sono le persone anziane. Le radici delle cure palliative risiedono però nell'oncologia. Nel 1967 l'infermiera inglese Cicely Saunders riprese l'antica tradizione dell'hospice e fondò a Londra il St. Christopher's Hospice, dove i malati incurabili e in punto di morte ricevevano cure mediche specializzate e assistenza, oltre a un sostegno emotivo, spirituale e sociale che oggi è il pilastro principale delle cure palliative.

Il St. Christopher's divenne il modello per il concetto di cura della medicina palliativa

in tutto il mondo. In particolare in Gran Bretagna le cure palliative hanno avuto una grande risonanza, mentre in Svizzera giocano ancora un ruolo piuttosto secondario. «Qui da noi il sistema medico punta l'attenzione piuttosto sulla cura e sulla medicina acuta», così Walter Brunner di palliative ch motiva questa circostanza. «In Svizzera abbiamo accesso alle misure più costose e tecnologicamente più moderne per prolungare la vita, mentre al campo delle malattie croniche e della cura a lungo termine viene invece data troppa poca attenzione».

#### Miglioramento dal 2010

Tuttavia, da quando le cure palliative vengono promosse attivamente dalla Confederazione e dai Cantoni nell'ambito della Strategia nazionale in materia di cure palliative 2010-2015, qualcosa si è mosso. Lo scorso anno un resoconto del magazine britannico «The Economist» sulla qualità della morte ha mostrato che la Svizzera è

migliorata: dalla prima ondata di sondaggi nel 2010 ha guadagnato ben quattro posizioni ed è salita al 15° posto tra le 80 nazioni analizzate.

Ciò dimostra che il personale medico e le istituzioni mediche si sono maggiormente sensibilizzati all'argomento. Questo è importante, poiché per un efficace accompagnamento palliativo occorre più dell'impegno dei singoli. «Proprio in caso di interventi privati, è possibile pianificare preventivamente ogni intervento con la paziente o il paziente, i parenti, la Spitex o il medico di famiglia e chiarire tutte le informazioni più importanti», racconta l'accompagnatrice dei pazienti in fin di vita Gabriela Rüegg-Bächler dell'HOSPIZ ZUG. Le cure palliative sono in gran misura un lavoro d'équipe.

#### Primo pensiero: l'eutanasia

Nonostante questo progresso, quando si tratta di malattie incurabili in Svizzera non si discute tanto di cure palliative quanto piuttosto di eutanasia. Secondo un documento di base dell'Associazione degli istituti sociali e di cura svizzeri CURAVIVA domina la tendenza a sminuire l'importanza della vita delle persone molto anziane, bisognose di cure e disabili in quanto costituisce uno dei fattori principali per l'aumento dei costi sanitari. Questo si ripercuote sui pazienti, molti dei quali hanno la sensazione di poter decidere esclusivamente tra una lunga sofferenza e il suicidio assistito.

Il fatto che in Svizzera il suicidio assistito legale e organizzato sia legittimato è indiscutibile: viene data grande importanza alla libertà di decidere, anche in età avanzata, come si desidera proseguire la propria esistenza. «L'autodeterminazione è una necessità della nostra società. Anche in caso di malattie gravi, anche al tramonto della vita, desideriamo poter decidere da soli e partecipare alla scelta delle cure e dell'assistenza. Lenendo la sofferenza e offren-

«Curare mia madre malata di cancro e accompagnarla fino alla morte è stato – insieme alla nascita di nostro figlio – l'evento più significativo della mia vita».

**Gabriela Rüegg-Bächler**

Accompagnatrice delle persone in fin di vita, Associazione HOSPIZ ZUG



do ai malati incurabili una rete assistenziale stabile, le cure palliative contribuiscono a consolidare l'autodeterminazione alla fine della vita», sottolinea Walter Brunner.

Autodeterminazione non significa avere la possibilità di decidersi per il suicidio assistito. Autodeterminazione può anche significare scegliere consapevolmente una morte naturale e adottare quei provvedimenti per viverla con la maggiore dignità e renderla il più sopportabile possibile.

Per questa ragione nel 2011 anche il Consiglio federale decise di non vietare il suicidio assistito, promuovendo però come alternativa le cure palliative e la stessa prevenzione del suicidio. Infatti, gli specialisti in cure palliative sottolineano sempre che illustrare le possibilità offerte dalle cure palliative può ridurre il desiderio di suicidio delle persone molto anziane e dei malati incurabili. Devono essere però disponibili le risorse necessarie.

#### Nessuna necessità di nuove strutture

Secondo il rapporto stilato lo scorso anno dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) in materia di cure palliative generali, non sono affatto necessarie nuove strutture, né fornitori di prestazioni. Al contrario, le cure palliative devono entrare a far parte delle offerte esistenti ed essere tenute nella giusta considerazione dal personale specialistico in quanto l'accompagnamento delle persone verso la fine della vita è un compito importante quanto la prevenzione, la cura e la riabilitazione.

Il maggiore radicamento delle cure palliative dovrebbe influenzare notevolmente il nostro sistema sanitario. Diversi studi effettuati all'estero dimostrano che le cure palliative potrebbero generare un risparmio di costi anche in Svizzera, anche perché impediscono cure inutili e a volte indesiderate dai pazienti in fin di vita e si concentrano invece sulla qualità del periodo che resta da vivere.

Per ottenere questo risultato, tutte le persone coinvolte devono liberarsi dalle fobie del contatto con la morte. Il direttore di palliative ch Walter Brunner in questo senso ha osservato un cambiamento già da un po' di tempo: «I media e i politici tematizzano continuamente diverse dimensioni della morte e del morire. Negli ultimi anni la fine della vita non è più un grande tabù come prima».

#### Paura e fobie del contatto

Il fatto che non ci occupiamo volentieri della morte ha sicuramente a che fare con le paure collegate al morire. Anche l'accompagnatrice dei pazienti in fin di vita Gabriela Rüegg-Bächler le conosce troppo bene. Insieme alle sue due sorelle ha accompagnato la madre malata di cancro fino alla morte. «Insieme alla nascita di nostro figlio è stato per me l'evento più significativo della mia vita», dice oggi. «Dalla diagnosi di cancro fino all'ultimo respiro mi sono dovuta confrontare con tanta speranza e delusione, con tecniche complicate e ignoranza, con l'irrefrenabile voglia di fare e la mancanza di coraggio, con la preghiera più intimistica e la sensazione di impotenza».

Questa esperienza personale ha portato Gabriela Rüegg-Bächler ad accompagnare altre persone nel loro ultimo viaggio, che per i parenti non si conclude con la morte. Per loro la vita continua, per



### «La fine della vita non è più un grande tabù come prima»

**Walter Brunner**

Direttore e membro del consiglio direttivo di palliative ch

cui è importante coinvolgerli e continuare a sostenerli. Anche Walter Brunner sottolinea che l'assistenza ai parenti è importante quanto l'assistenza alla persona in fin di vita, anche se oggi per questo non ci sono ancora risorse sufficienti. «Migliore è la comunicazione, la conoscenza, la fiducia reciproca e la preparazione alla morte, minore è lo stress per tutte le persone coinvolte al momento della morte e nel periodo immediatamente successivo».

Gabriela Rüegg-Bächler ha avuto modo di esperire che collaborare a preparare la persona morta può aiutare i parenti a lasciarla andare. Anche lei, però, non ha una ricetta brevettata per come comportarsi di fronte alla morte e al morire. «Ogni processo di morte è unico. Sedere accanto a una persona che sta morendo, agire con accortezza e attenzione e riscontrare i cambiamenti del processo di morte mi arricchisce incredibilmente», dice l'accompagnatrice dei pazienti in fin di vita. «Da quando ho iniziato questo lavoro mi sento in un certo senso più vicina alla vita».

**Tina Widmer**

#### Cure palliative Prestazioni dell'assicuratore malattia

Nell'ambito della Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) le cure palliative non hanno una regolamentazione precisa, per cui l'assunzione dei costi avviene in base ai principi generali della LAMal. L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie si assume i costi per le prestazioni utili alla diagnosi o alla cura di una malattia e delle sue conseguenze.

Dalla nuova regolamentazione del finanziamento delle cure del 1° gennaio 2011, l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie rimborsa un importo stabilito in base al tempo dedicato alle prestazioni di cura erogate nella casa di cura o a casa del paziente.





# «Non sono disabile!»

Quando Doris Estermann durante la sua seconda gravidanza seppe che suo figlio sarebbe venuto al mondo con la spina bifida, la sua prima reazione fu: «Non è possibile, io ho assunto l'acido folico!» Allora non sapeva che il difetto di chiusura del tubo neurale in molti casi può avere cause genetiche.



«Per me è difficile non intervenire quando Frederik viene escluso da altri bambini perché non ha le stesse capacità fisiche».

Doris Estermann

Alla 22a settimana di gravidanza Doris e Pascal Estermann ricevettero la diagnosi che spaventa molti futuri genitori: la spina bifida. Il fatto che un'interruzione di gravidanza non fosse nemmeno da prendere in considerazione, dipese anche dal medico che si occupò del loro caso all'Inselspital di Berna. «Durante la prima ecografia dopo la diagnosi, proiettò sullo schermo un fermo immagine del profilo di Frederik», ricorda Pascal Estermann. E disse ai genitori sconvolti: «Bene, e adesso aiutiamo questo piccolo esserino». A loro fu subito tutto chiaro: «Certamente. Lo aiuteremo». Lo stretto sostegno di medici, personale infermieristico, dell'associazione «Cure pediatriche a domicilio Svizzera» e della Al resero l'avvio delle pratiche molto più semplice di quanto si aspettassero.

Già allora Doris e Pascal Estermann erano consapevoli che un bambino con un apparato motorio limitato avrebbe comportato alcuni cambiamenti per la loro famiglia. Frederik adesso ha cinque anni e per gli Estermann la spina bifida significa soprattutto una cosa: organizzazione. Ciò che a casa è ormai entrato nella routine quotidiana, rimane una grande sfida soprattutto fuori casa. Poiché Frederik può camminare solo per brevi tratti, ha bisogno della sedia a rotelle. Inoltre la funzionalità della vescica e dell'ultimo tratto intestinale è limitata per cui i genitori quando sono fuori casa devono sempre trovare il momento opportuno per inserire un catetere vescicale.

A volte si creano delle situazioni assurde: «Questa primavera, quando sono volato da solo con Frederik a Fuerteventura, ho cercato un hotel senza barriere architettoni-

che, a misura di disabili», racconta Pascal Estermann con un sorrisetto sulle labbra. Quando nella maschera di ricerca in Internet aveva cliccato anche su «a misura di bambini» non gli era più apparso alcun hotel. «Senza barriere architettoniche continua a significare che gli hotel sono sostanzialmente adeguati a un pubblico anziano».

## Portare le limitazioni in secondo piano

Non per questo la famiglia Estermann si lascia dissuadere dal viaggiare. Sono appena tornati dalle vacanze estive di famiglia e sono già quasi pronti a ripartire: mamma Doris Estermann è in procinto di trascorrere ancora alcuni giorni a Vienna con Sebastian, il fratello di Frederik che ha otto anni, per andare a trovare la sua madrina. Questa volta da soli, come fanno una o due volte l'anno: anche Sebastian deve potere avere ogni tanto tutta l'attenzione per sé, poiché nella quotidianità il maggiore dei due fratelli spesso scivola in secondo piano. «Sebbene Sebastian ami da morire suo fratello e i due abbiano un rapporto molto stretto, a volte ci rimprovera di preferire Frederik a lui perché gli dedichiamo più tempo», dice Doris Estermann.

Perciò la famiglia cerca anche di non pensare troppo al difetto di nascita di Frederik e di non lasciare che questo condizioni la vita familiare. Ad esempio si incontrano



Per la famiglia Estermann è una sfida che il figlio maggiore Sebastian (in centro a destra) non si senta trascurato a causa del difetto di nascita di Frederik (in centro a sinistra).

poco con altre famiglie con bambini con lo stesso problema e, pur essendo membri dell'Associazione nazionale spina bifida, partecipa ai vari eventi insieme a Frederik un solo genitore. E chissà quanto poi sarebbe stata differente la vita familiare in altre circostanze: «Abbiamo comunque due bambini completamente diversi», dice Pascal Estermann. Sebastian gli ricorda un po' Woody Allen; è il sensibile, l'intellettuale che mette sempre tutto in discussione. Frederik invece ha il fascino di George Clooney e finora questa qualità gli ha aperto tutte le porte.

#### Non vogliamo compassione

Da questa estate Frederik frequenta la scuola dell'infanzia a Soletta e Doris Estermann spera che proprio il suo fascino lo aiuti a trovare il suo posto tra i nuovi compagni. Per lei è sempre difficile quando Frederik viene escluso da altri bambini perché non ha le stesse capacità fisiche. In queste situazioni si impone sempre di non intervenire, ma a volte non riesce a farlo. «Se Frederik non impara adesso a difendersi da solo, quando lo imparerà?», dice anche Pascal Estermann. Anche Sebastian ha dovuto combattere parecchio, perché è un bambino sensibile. In questo senso l'handicap di Frederik non fa davvero alcuna differenza.

E non solo in questo senso. Frederik si preoccupa quando nota che qualcuno pensa che lui sia diverso. Perciò dichiara a gran voce: «Non sono disabile!» Da quando è passato dal passeggino alla sedia a rotelle per compiere tratti lunghi, purtroppo capita

**«Trovo assolutamente inadeguato il fatto che a mia moglie venga espressa compassione e a me ammirazione».**

Pascal Estermann

spesso che alla famiglia vengano rivolti sguardi compassionevoli. «Infatti di recente Sebastian mi ha detto: «Adesso so perché la gente ci guarda: per via della sedia a rotelle!», racconta Doris Estermann.

Su una cosa la famiglia è concorde: questa compassione è una reazione inadeguata. In realtà Pascal Estermann trova ancora più inadeguato il fatto che a lui, come padre, venga espressa ammirazione quando è in giro con Frederik, mentre sua moglie venga trattata in modo piuttosto compassionevole. «Il fatto che nel 21° secolo un padre si occupi dei suoi figli dovrebbe essere ormai normale, no?».

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

**Redazione «Vivere» 061 765 51 11 oppure inviateci una e-mail: [vivere@egk.ch](mailto:vivere@egk.ch)**

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

# Piaceri invernali nella regione dell'Appenzello

«Quando arriviamo a Urnäsch?», chiede la mia figliocia di quasi tre anni. «Si dice Urnäsch», la corregge mia figlia di cinque anni. Io ammicco divertita a mia sorella. Pieni di entusiasmo ci mettiamo in viaggio verso la regione dell'Appenzello e siamo curiose di vedere che cosa ci attende d'inverno.



## Concorso a premi

Sorteggiamo un voucher vacanze Reka del valore di 300 franchi e due assegni Reka del valore di 100 franchi ciascuno.

Il voucher vacanze può essere utilizzato per vacanze Reka selezionate in Svizzera o all'estero e ha una validità di due anni dalla data di emissione. Gli assegni Reka possono essere utilizzati nei 9000 esercizi aderenti.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con la parola d'ordine «Piaceri invernali» a:

vivere@egk.ch oppure a EGK-Gesundheitskasse, Wettbewerb, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Anche se mandate una e-mail, non dimenticate il mittente! Il termine d'invio è il 31 dicembre 2016.

**Buona fortuna!**

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

Il Sântis si staglia maestoso dalle colline circostanti. «Guarda, Urnäsch è lì, dove c'è quella montagna alta», dico a mia figliocia quando ci dirigiamo verso Gossau. Lei non mi ascolta. Si è addormentata sul suo seggiolino.

### Il villaggio nel villaggio

Mezz'ora dopo, il cartello stradale nel centro del villaggio di Urnäsch indica a sinistra, quindi ancora a sinistra, e giungiamo così al villaggio turistico Reka. Alla reception, la responsabile del villaggio Lisbeth Frischknecht ci riserva un'accoglienza calorosa. Insieme a suo marito Hanskoni si occupa del benessere degli ospiti. Naturalmente le bambine vogliono subito andare in piscina. Mia sorella ed io le convinciamo ad aspettare dopo la merenda. La strada che porta al nostro appartamento passa accanto alla stalla che ospita capre nane, conigli, galline, porcellini d'India, mini pony e cavalli. Nel villaggio vacanze tutto ruota attorno agli animali e alla vita contadina.

Per fortuna abbiamo fatto preparare i letti, così dopo il bagno possiamo goderci indisturbate l'aperitivo di benvenuto.

«Questa cucina me la porterei a casa», commenta mia sorella più tardi, nell'appartamento. L'intero appartamento è rivestito in legno locale e arredato in stile moderno. Si tratta di case Minergie-Eco, leggo sull'opuscolo informativo.

### Snowland e paradiso delle slitte

Il giorno successivo ci rechiamo tutte bardate sul pony lift, per fare un po' di esercizio prima di azzardarci sullo skilift più grande. L'indomani ci dirigiamo con l'auto verso Jakobsbad. In soli cinque minuti raggiungiamo la stazione a valle di Kronberg. Qui si potrebbero affittare le racchette da neve e i bastoni, ma le bambine vogliono andare allo Snowland. Un altro giorno lasciamo l'attrezzatura da sci, ad eccezione dei caschi, al villaggio e con le slitte percorriamo i sette chilometri di percorso da Kronberg a Ja-

Vivere 04/2016

## Nel mezzo della vita Escursione

### Ulteriori informazioni

Cassa svizzera di viaggio Reka: [reka.ch](http://reka.ch)Villaggio vacanze Reka Urnäsch: [reka.ch/urnasch](http://reka.ch/urnasch)Soggiorni Reka brevi: <http://www.reka.ch/it/vacanze-reka/offertespeciali>Guida Reka online: [rekaguide.ch](http://rekaguide.ch)Ufficio turistico della regione dell'Appenzello:  
[www.appenzellerland.ch](http://www.appenzellerland.ch)

Tutte le offerte di vacanze Reka si possono pagare con la valuta Reka agevolata, disponibile presso molti datori di lavoro, organizzazioni di lavoratori e alla Coop. I circa 9000 esercizi che accettano la valuta Reka in tutta la Svizzera sono disponibili online all'indirizzo [rekaguide.ch](http://rekaguide.ch) e sull'app Guida Reka.

kobsbad. Per la strada accenniamo un allegro saluto agli escursionisti mentre gli sfrecciamo davanti.

La seconda parte della settimana ci raggiungono anche i papà. Mercoledì sera le bambine vogliono andare al Kids Club: per tutta la settimana il villaggio vacanze Reka offre un ricco programma per tutta la



Foto in alto: nella stagione fredda, le montagne e i boschi innevati trasformano l'Appenzello in un meraviglioso paesaggio invernale. Foto in basso: l'ultimo dell'anno e il 13 gennaio, anche a Urnäsch le figure del folclore natalizio, i Silvesterchläuse, girano per le corti e per le case ad augurare buon anno.



famiglia. I bambini cucinano e mangiano insieme alle animatrici del Rekalino, mentre noi genitori ci godiamo una serata di libertà che trascorriamo prima nella sauna, quindi ci concediamo una cena fuori casa.

### Vacanze invernali lontano dal caos

Se non ci si trova a Urnäsch l'ultimo dell'anno o il 13 gennaio (vigilia di Capodanno secondo il calendario giuliano), si può godere in modo particolare la pace e la tranquillità. A Capodanno i tre gruppi di Silvesterchläuse, gli Schöne, i Wüeschti e gli Schö-Wüeschti (i belli, i brutti e i meno brutti), adornati con grandi copricapi ricamati ad arte, campanelle, sonagli e mascherati di tutto punto, girano per le corti e per le osterie e intonano uno Zäuerli, ovve-

ro un particolare tipo di jodel privo di parole, per augurare buon anno. Come ricompensa ricevono uno o più sorsi di grappa dalla cannuccia.

Nella regione ci sarebbe ancora molto da fare, ad esempio una passeggiata sul sentiero Latärnlweg sull'alpe Schwägalp, illuminata da numerose lampade a petrolio. Oppure si potrebbe gustare la fonduta dell'Appenzello sotto il cielo stellato, seduti sulla hot pot riempita d'acqua sorgiva e riscaldata con il fuoco. Non abbiamo neanche avuto il tempo per una scorribanda con le racchette da neve. Dobbiamo assolutamente ritornare.

**Julia Scheidegger**

# Partecipate alle decisioni

Presto o tardi Google trasforma ogni mal di testa da tensione in un tumore al cervello. Per lo meno si ha questa impressione quando si ricerca in Internet in caso di problemi di salute. Certamente è importante che i pazienti si informino. La questione è solo: come lo si fa correttamente?



«Quando i medici diventano pazienti si sentono esposti in prima persona. Anche loro a volte lasciano che sia il medico a prendere le decisioni».

**Barbara Züst**  
Organizzazione svizzera dei pazienti OSP

Attualmente più della metà delle svizzere e degli svizzeri effettuano ricerche in Internet sui problemi di salute, spesso senza ammetterlo. Internet, però, può essere davvero uno strumento utile per i pazienti. «Le informazioni preliminari tratte da Internet possono avere come conseguenza che la decisione sulla cura corretta non venga più presa semplicemente dal medico, ma che il paziente vi partecipi attivamente», dice Yvonne Gilli, specialista in medicina generale e membro del consiglio centrale della FMH. Tuttavia, in fase di consulto, è importante valutare se la fonte di informazioni è valida o se si tratta esclusivamente di pubblicità atta a influenzare il paziente in modo parziale. «Google può aiutare, ma anche disorientare», così Yvonne Gilli. Proprio nel caso dei pazienti disperati c'è quindi il rischio che diventino vittime di offerte poco serie che promettono successi di guarigione non realistici o addirittura consigliano trattamenti pericolosi.

Per questa ragione i pazienti non dovrebbero nascondere le informazioni in cui si sono imbattuti in Internet. «È di enorme importanza che i pazienti siano in grado di agire e contribuire alle decisioni per le loro cure in modo responsabile», dice Barbara Züst dell'Organizzazione svizzera dei pazienti OSP. A volte, come consumatori, ce la siamo presa troppo comoda, perciò non ci hanno voluto rendere partecipi delle de-

cisioni. «Vedo uomini che studiano fervidamente le brochure delle auto, ma se hanno bisogno di un'anca nuova non sono interessati a sapere con precisione che cosa il medico decide di impiantargli», dice Barbara Züst.

## Le necessità sono importanti

La ragione principale di questo comportamento piuttosto passivo è però un'altra: spesso i pazienti durante i consulti medici non si sentono in grado di esprimere un'opinione personale. Questo non dipende soltanto dalla mancanza di conoscenze mediche, quanto dal ruolo che viene dato al paziente in una situazione di questo tipo. «Quando i medici stessi diventano pazienti si sentono ugualmente esposti in prima persona. Anche loro a volte lasciano che sia il medico a prendere le decisioni», dice Barbara Züst. Eppure sarebbe importante che i pazienti esprimessero i loro desideri, le loro necessità e le loro aspettative, poiché sono decisivi per la scelta della cura corretta. «Se un malato di cancro dà maggior peso alla qualità della vita rispetto alla sua durata, probabilmente non conviene prescrivergli una chemioterapia aggressiva. Magari preferisce godersi al meglio il tempo che gli resta».


 Lettura  
consigliata

Barbara Züst

**Der Patientenkompass**

Il percorso che conduce alla decisione personale durante le cure mediche

Zurigo: Edizione Xanthippe, 2015, 114 pagine, rilegato. 29,90 CHF (E-book 19,90 CHF).

ISBN 978-3-905795-40-0



«Per me la capacità di partecipazione non significa immischiarsi, migliora la cura».

**Dr. med. Yvonne Gilli**

Specialista in medicina generale, membro del consiglio centrale della FMH

Per mostrare ai pazienti le loro possibilità e avere influsso sulle loro cure mediche, lo scorso anno Barbara Züst ha pubblicato il libro *Der Patientenkompass* (La bussola del paziente, t.l.) dell'Organizzazione svizzera dei pazienti OSP, che questo autunno uscirà anche in francese. «Avevo la sensazione che nella prassi non ci fossero guide brevi e comprensibili che trattassero tutti gli argomenti importanti», dice la giurista e infermiera professionale del reparto Anestesia. La sua guida non vuole essere però un manuale concreto di comportamento, poiché ogni paziente agisce in modo differente, secondo la sua situazione individuale. Si tratta piuttosto di un piano di marcia che illustra i passi essenziali per poter prendere le proprie decisioni in maniera autonoma e responsabile nell'ambito delle cure mediche.

**E se si è in disaccordo con il medico?**

*Der Patientenkompass* è suddiviso in cinque capitoli. Il primo capitolo illustra come

si raccolgono autonomamente le informazioni e ci si prepara al consulto medico. Naturalmente l'autrice rimanda anche a Google e fornisce consigli per determinare la qualità delle informazioni. La seconda parte illustra come valutare le informazioni, comprese quelle del medico. Spiega anche come valutare le probabilità di malattia e le chance di cura, che spesso e volentieri vengono indicate in percentuali astratte, e che – se osservate più attentamente – in genere sono molto meno drammatiche di quello che sembrano in un primo momento.

Il terzo capitolo ritorna sul punto fondamentale, ovvero su come può decidere un paziente informato; il quarto capitolo spiega come ci si deve comportare durante la cura, continuando a informarsi. Il quinto ed ultimo capitolo è il più esaustivo. È dedicato alle situazioni di disaccordo che ovviamente ogni paziente cerca di evitare, per cui spesso non sa come deve compor-

tarsi in questi casi e come può agire e procedere in modo corretto.

Sono proprio queste situazioni di disaccordo che Barbara Züst come co-direttrice dell'Organizzazione svizzera dei pazienti OSP deve affrontare quotidianamente e che i pazienti che agiscono in modo responsabile dovrebbero almeno cercare di evitare. Anche la specialista in medicina generale Yvonne Gilli è dell'opinione che l'interazione responsabile dei pazienti non possa che migliorare la cura: «Per me la capacità di partecipazione non significa immischiarsi». È anche importante che il medico ascolti il paziente e rispetti la sua opinione. E Gilli invita i pazienti a reagire se non si sentono presi sul serio: «Se un paziente ha la sensazione che il medico non rispetti le sue necessità, dovrebbe dirglielo in modo diretto». In fondo una cura sbagliata – soprattutto se si tratta di cure eccessive o insufficienti – non è nell'interesse di nessuno: oltre a causare molta rabbia e costi inutili, peggiorerebbe anche la qualità della cura.

**Tina Widmer**

# Eventi

Già nell'antica Grecia i grandi filosofi passeggiavano su e giù quando pensavano a qualcosa e volevano sviscerarla. Oltre al fatto che camminando si pensa meglio, in questo modo si può fare anche qualcosa per il proprio benessere.

Adesso anche la EGK-Cassa della salute vuole intraprendere questa strada. Perciò il prossimo anno gli attuali «Incontri» verranno sostituiti dalle innovative e non meno entusiasmanti passeggiate a tema «Meditare e passeggiare». Su percorsi pre-stabiliti, un moderatore o una moderatrice conversano live con un personaggio interessante che ha qualcosa da dire.

I partecipanti, che verranno tutti dotati di un sistema audio, durante la passeggiata collettiva potranno seguire parola per parola la conversazione su un tema di attualità inerente alla salute, esprimere opinioni, fare domande, partecipare. Così, oltre a conoscere interessanti personalità e nutrire la propria mente, potranno anche mantenere il fisico in movimento.

Il programma delle passeggiate a tema 2017 sarà disponibile nel risvolto di copertina della prossima edizione 1/2017 della rivista sulla salute della EGK Vivere. Dunque pregustatevi le esperienze interessanti, rilassanti e divertenti durante le quali potete anche fare qualcosa per la vostra salute.

## Accademia SNE 2017

SNE  
Stiftung für Naturheilkunde  
und Erfahrungsmedizin

22.04.2017

Peter Richard  
**Abenteuer Naschgarten**  
Wängi TG, Naturgartencenter,  
Frauenfelderstr. 27

09.05.2017

Jacqueline Steffen  
**Klare Grenzen setzen auf positive Art –  
aber wie?**  
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

18.05.2017

Lis Rytz  
**Sind Sie schlagfertig?**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

26.04.2017

Daniel Hasler von Planta  
**Numerologie – die Gesetzmässigkeit des  
Zufalls**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2017

Joost Groot  
**Farben in der Welt und im Menschen – ihre  
sinnlich-übersinnliche Natur**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

22.05.2017

Barbara Ramseier  
**Lomi Lomi**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

28.04.2017

Marianne und Wenzel Grund  
**Die Kunst des Loslassens**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

12.05.2017

Susan Reinert Rupp  
**Das Leben umarmen**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

23.05.2017

Dr. Markus Rohner  
**Informationen zum Stoffwechsel**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

05.05.2017

Lilo Schwarz  
**Selbstkompetenz**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

17.05.2017

Marianne Gerber  
**Resilienz – Was steckt hinter diesem Begriff?**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

**Iscrizione:** necessaria, numero di partecipanti limitato. Prezzi, informazioni e ulteriori seminari in base al programma completo. Richiedete il programma Seminari & Workshop 2016: SNE, Soletta – Telefono 032 626 31 13 oppure [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)



# «Trovo le critiche stimolanti»

Per la Consigliera di Stato di San Gallo Heidi Hanselmann, la salute è diventata uno degli impegni principali. In veste di presidente del Dipartimento della sanità del Cantone di San Gallo è convinta che i costi della salute potrebbero essere ridotti, adottando delle misure intelligenti, senza per questo sacrificare la qualità.

## Signora Hanselmann, qual è il quadro della salute delle cittadine e dei cittadini svizzeri?

In base a un'indagine attuale dell'Ufficio federale di statistica, circa l'83 per cento della popolazione considera buono il proprio stato di salute generale. Questo indicatore rivela che la maggior parte della cittadinanza svizzera sta bene dal punto di vista della salute.

## Oltre a svolgere la Sua attività di Consigliera di Stato e presidente del Dipartimento della sanità del Cantone di San Gallo, Lei è anche presidente del consiglio di fondazione di Promozione Salute Svizzera. Come mai la salute Le sta tanto a cuore?

La salute ha molte sfaccettature ed è anche il bene più prezioso che possediamo. Perciò è sicuramente la compagna più desiderabile della nostra vita. Tuttavia, non tutti sono consapevoli del fatto che bisogna prendersene cura, proprio come di una relazione. Per questo motivo, il mio impegno più importante è volto a offrire un sostegno alla cura mirata di questa relazione e a fondare delle strutture che siano

d'aiuto, anche e soprattutto in vista di un'adeguata prevenzione. In questo noi svizzeri abbiamo ancora un margine di realizzazione molto alto, nonostante ormai molti studi provino che investire nella promozione della salute sia una delle misure di risparmio più efficienti.

## Cosa fa la fondazione Promozione Salute Svizzera per la salute delle svizzere e degli svizzeri?

Promozione Salute Svizzera ha per legge il compito di incentivare, coordinare e valutare i provvedimenti atti alla promozione della salute e alla prevenzione delle malattie. L'obiettivo a lungo termine è quello di migliorare la salute della popolazione svizzera. Gli ambiti bisognosi di miglioramenti sono soprattutto quello della salute psichica e della terza età.

## Che conseguenze ci saranno per la nostra società e per l'economia, se in futuro non ci occuperemo meglio della nostra salute?

Le spese sanitarie aumenteranno ancora. Grazie alla promozione della salute e alla prevenzione, sempre più persone hanno una possibilità maggiore di gestire e controllare la propria vita. E questo avvantaggia sia la società che l'economia.



Heidi Hanselmann

La Consigliera di Stato Heidi Hanselmann è presidente del Dipartimento della sanità del Cantone di San Gallo e presidente del consiglio di fondazione di Promozione Salute Svizzera. Prima di avviare la sua carriera politica per il PS nel Consiglio cantonale nel 1996, era maestra elementare e logopedista. Heidi Hanselmann vive a Walenstadt.



«Un ricettario per ottenere la riduzione delle spese sanitarie non esiste, piuttosto sono necessari numerosi provvedimenti».

Heidi Hanselmann

**Allo stesso tempo si sente spesso criticare il nostro sistema sanitario perché troppo caro. In veste di politica, quali sono le Sue ricette per un sistema sanitario pagabile?**

«Un ricettario per ottenere una riduzione delle spese sanitarie non esiste, piuttosto si devono affrontare numerosi provvedimenti su diversi piani. Dopo il rifiuto alle urne della proposta di Managed Care, siamo nuovamente tutti chiamati a vincere

questa sfida: Federazione, Cantoni, assicuratori, industria farmaceutica, ospedali, studi medici e ogni singolo cittadino.

Un possibile provvedimento efficace nell'ambito dell'offerta di cure stazionarie è quello di concentrare le offerte in modo efficiente, ad esempio con una strategia di rete, come quella che mettiamo in pratica con successo da molti anni nel Cantone San Gallo. L'ospedale cantonale di San Gallo e l'Ospedale dei bambini della Svizzera orientale svolgono un forte ruolo di ospedali centrali, offrendo il loro sostegno agli ospedali regionali. Abbiamo un solo impianto di sterilizzazione al posto di nove.

Un'architettura informatica presiede a tutte le aziende ospedaliere, grazie all'impiego della telemedicina serve meno perso-

nale specializzato e con un servizio di soccorso di emergenza centralizzato è stato possibile raggiungere i tempi di soccorso richiesti. Questo consente di avere in tutta la regione e vicino al luogo di residenza un'assistenza di base, di emergenza e speciale di primo grado. Il nostro motto è: non offrire tutto ovunque, ma in modo intelligentemente concentrato, con la massima qualità. Inoltre mi impegno a favore della prevenzione mirata ai destinatari e per l'incentivazione della medicina generale. Anche questo consente di smorzare le spese.

**L'anno prossimo il premio dell'assicurazione malattia aumenterà nuovamente. Inoltre, il contributo preventivo sarà raddoppiato. Cosa si ripromette da questo aumento di budget per la Promozione Salute Svizzera?**



Heidi Hanselmann sostiene con chiarezza le sue posizioni, e talvolta viene criticata per questo. Per lei non è un problema: per raggiungere un obiettivo a volte è necessario perseguirlo con ostinazione.

## «Ogni franco investito in prevenzione consente un molteplice risparmio sulle spese conseguenti».

Heidi Hanselmann

Investire nella prevenzione è un provvedimento di risparmio intelligente. Il contributo preventivo oltretutto non era mai stato adeguato dal 1996. Oggi è di 2,40 franchi all'anno per ogni persona assicurata. Ora dovrà essere aumentato a scaglioni fino al 2018, per arrivare a 4,80 franchi, che in fondo corrispondono a un aumento di 20 centesimi al mese. Negli ultimi dieci anni le sfide nel lavoro di prevenzione sono aumentate vertiginosamente, a fronte dello sviluppo demografico, dei tempi frenetici in cui viviamo e degli impegni nel mondo professionale e familiare. Con l'aumento del contributo preventivo, Promozione Salute Svizzera potrà continuare ad assolvere i suoi compiti previsti dalla legge e ora anche affrontare in modo efficiente, nel nostro paese, problematiche urgenti come la salute psichica e la promozione della salute per la terza età, nel quadro della strategia «Sanità2020».

**Un contributo assicurativo aggiuntivo non godrà sicuramente di molta popolarità. Tuttavia, Lei non esita a farsi portavoce di iniziative come questa e ad assumere posizioni irremovibili. I media Le sferrano spesso e volentieri delle critiche. Come affronta campagne come questa, in veste di persona impegnata su tanti fronti?**

La salute è un angolo di paradiso in terra per cui vale la pena di combattere. Inoltre, studi dimostrano che ogni franco investito in modo intelligente nella prevenzione consente di risparmiare un multiplo sulle spese conseguenti. L'aumento del contributo approvato dal consigliere federale Alain Berset fino a oggi non ha incontrato grosse resistenze e ne sono molto felice. In confronto agli stati OECD la Svizzera investe ancora poco nella promozione della salute e nella prevenzione. Per questo motivo mi impegno volentieri in questo senso. Esporsi alle critiche per me rappresenta una sfida e rientra tra i compiti di una politica addetta alle questioni sanitarie.

**In questo modo non rischia che le cause che Lei intende promuovere nel campo della promozione della salute e del sistema sanitario passino in secondo piano?**

Noto che su questi temi si tende a discutere dal punto di vista della politica dei partiti anziché della politica di per sé. Perciò ritengo importante focalizzare un obiettivo e

perseguirlo con una sana ostinazione, oltre che rimarcare spesso l'importanza di un argomento.

**Lei cosa fa per mantenersi in salute?**

Sono un'appassionata alpinista e trascorro più tempo possibile in montagna, sia d'estate andando a scalare, che d'inverno sugli sci. Trovarsi sulla cima di una montagna è una sensazione fantastica e la vista di cui si gode mi fa provare allo stesso tempo un sentimento di profondo rispetto e di umiltà. Nella vita quotidiana, ogni volta che mi è possibile, vado a piedi. E naturalmente non devono mancare momenti di relax, come ad esempio incontrare gli amici, andare a ballare o leggere un libro avvincente.

**Interview: Tina Widmer**

### Nota

I punti di vista degli interlocutori nella rubrica «L'opinione di...» non corrispondono necessariamente ai punti di vista della EGK-Cassa della Salute.

**Digerire bene**

Il ginepro conferisce a numerose ricette – come ad esempio gli arrostiti rustici e gli stufati – un sapore prelibato e, al contempo, favorisce la digestione. Perciò le bacche di colore blu scuro spesso vengono aggiunte ai crauti che possono causare flatulenze. Potrebbe essere questo il motivo per cui molte persone, dopo un pasto generoso bevono volentieri un bicchierino di gin, il più famoso dei liquori, che viene prodotto dal ginepro e che una volta veniva venduto anche nelle farmacie.

Fonte: fid-gesundheitswissen.de

**Salute!**

Mischiato con acqua tonica, il gin si trasforma in uno squisito long drink che oggi si può trovare in tutti i bar. Tuttavia il drink fu inventato a scopo medico. La corteccia di china contenuta nell'acqua tonica previene la malaria. Poiché la bevanda all'epoca dell'Impero Britannico era molto più amara di oggi, venne mescolata al gin per renderla più digeribile. Oggi il concentrato di chinino nell'acqua tonica è troppo basso per poterne trarre un rimedio contro gli attacchi di malaria.

Fonte: zeit.de

**Via, o spiriti!**

Oggi è risaputo che il ginepro è diuretico perciò può aiutare in caso di cistite. I curatori nel Medioevo impiegavano tutte le parti possibili del ginepro, e molte altre piante ancora, contro ogni possibile malattia. Le bacche erano apprezzate in particolare durante le epidemie di peste in Europa, quando brandendo rami di ginepro si cercava di scacciare la morte nera da interi villaggi, come si era soliti fare anche con gli spiriti maligni. Il rimedio, però, non si rivelò efficace. Né contro la peste, né contro gli spiriti.

Fonte: botanikus.de



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

## Bistecca di manzo con salsa all'arancia e ginepro

**Ingredienti per 4 persone:**

- 4 bistecche di manzo biologiche
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 arance biologiche
- 2 cucchiaini di bacche di ginepro
- un po' di sale
- pepe nero macinato fresco
- 3 dl di panna
- 2 cucchiaini di Noilly Prat o Sherry

Grattugiare la scorza delle arance, spremere le arance e pestare grossolanamente le bacche di ginepro in un mortaio. Mettere l'olio d'oliva, la metà delle bacche di ginepro, un po' di sale e pepe in una scodella e rimestare il tutto. Distribuire sulla carne e lasciare marinare almeno 30 minuti, girando le bistecche ogni tanto. Preriscaldare il forno a 90°C. Rosolare a fuoco vivo le bistecche marinate e avvolgerle nell'alluminio. Tenere in caldo nel forno a 90°C. Cuocere a fuoco lento per 2-3 minuti la scorza e il succo d'arancio e le restanti bacche di ginepro. Filtrare il liquido e versarlo nuovamente nella padella. Aggiungere la panna e fare addensare un po' la salsa.

Aggiungere alla salsa il succo della carne nell'alluminio, cuocere a fuoco lento ancora un po' e versare la salsa intorno alla carne.

**Buon appetito!**