

# Vivere

La rivista sulla salute della EGK

01  
2015

## **Nuova veste grafica**

La EGK-Cassa della salute si presenta in modo nuovo 04

## **Il re delle buone maniere, suo malgrado**

Ecco come Knigge divenne la quint'essenza delle buone maniere 13

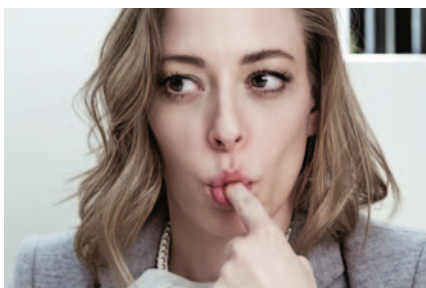
## **Dietro alle quinte**

In visita presso il coordinamento agenzie della EGK-Cassa della salute 08

# Sommario

13

**Nel mezzo della vita**  
Il re delle buone maniere,  
suo malgrado



04

**La mia assicurazione**  
Valori tradizionali  
in una nuova veste  
grafica



22

**Medicina tradizionale e  
complementare**  
Ambulatoriale prima di stazionario  
– vantaggio o danno?

11

**La mia assicurazione**  
«Non vogliamo solo parlare  
di promozione della salute,  
ma fare qualcosa di concreto.»



20

**Nel mezzo della vita**  
Dopo la ripida parete  
rocciosa vi attende un  
caldo bagno termale



25

**L'opinione di ...**  
Intervista a Mathias  
Binswanger, studioso della  
felicità

**Editoriale** Cara lettrice, caro lettore 03

**La mia assicurazione** Sgravio finanziario grazie alla riduzione dei premi 07

**La mia assicurazione** Problem solving di professione 08

**La mia assicurazione** Niente più tempi di attesa, grazie alla rete di agenzie ottimizzata 10

**Nel mezzo della vita** «Il gatto con gli stivali mi ha sempre affascinato» 18

**Medicina tradizionale e complementare** Calendario delle manifestazioni 24

**Il lato B** Curry di pollo e zucca allo zenzero 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

## La EGK ha compiuto un viaggio interessante, al termine del quale si presenta in una nuova veste grafica



Forse quando avete estratto questa rivista dalla busta vi siete meravigliati di non leggere Per star bene in copertina. La EGK ha

compiuto un viaggio interessante, al termine del quale si presenta in una nuova veste grafica. Con la rivista della salute EGK Vivere è stato dato il via perché tutta la EGK-Cassa della salute indossi questa veste nuova e moderna, le cui radici affondano però nei nostri valori di un tempo.

La rivista della salute EGK Vivere sostituisce senza soluzione di continuità Per star bene e uscirà anch'essa trimestralmente. Il suo fresco design contiene tutti gli ingredienti in base ai quali amavate orientarvi: informazioni importanti sulla vostra assicurazione, uno sguardo dietro le quinte della EGK-Cassa della salute, interessanti vicende di persone che ci raccontano della loro vita, notizie importanti sulla medicina tradizionale e complementare, per non dimenticare gli incontri con personalità che operano all'interno del sistema sanitario.

Nelle seguenti pagine di questa prima edizione della rivista della salute EGK Vivere scoprirete di più sulla nuova immagine della EGK-Cassa della salute e su un progetto futuro, al quale stiamo lavorando a pieno ritmo.

E allora buon divertimento nella lettura!

**Reto Flury**  
Direttore





vantaggio per  
la mia salute

Inv  
EGK

www.egk.ch



**Renata Botti**  
Responsabile agenzia  
renata.botti@egk.ch  
D 991 851 30 86

**EGK**  
Assicurati in modo sano

EGK-Cassa della salute  
Via Codeborge 16, 6500 Bellinzona  
T 091 851 30 80, F 091 851 30 89, www.egk.ch

**EGK**  
Assicurati in modo sano

www.egk.ch

# Valori tradizionali in una nuova veste grafica

Sin dai tempi di Aristotele sappiamo che solo dove c'è movimento c'è vita. Anche la EGK-Cassa della salute desidera continuare a essere in movimento e rendere visibile il suo nuovo corso, annunciato negli ultimi due anni. Dopo un periodo di preparazione di quasi un anno, ora si presenta orgogliosa nella sua nuova veste.



«La EGK-Cassa della salute resta fedele ai suoi valori ed è pronta a qualificarsi anche in futuro, con un'immagine più attuale e moderna, mettendo in atto i cambiamenti necessari.»

Alex Kummer  
Presidente amministrativo e della fondazione  
della EGK-Cassa della salute

La realizzazione della nuova immagine della EGK-Cassa della salute è stata un processo interessante e da non sottovalutare. La sua immagine doveva essere moderna e al passo con i tempi e rappresentare il percorso vitale e attuale, che la EGK sta compiendo da lungo tempo. Contemporaneamente doveva anche tener conto delle sue origini, presentando la sua relazione con la natura e con la medicina complementare. Non si può negare la propria eredità: fondata nel 1919, la EGK-Cassa della salute ha iniziato presto il suo ruolo di pioniera per le pari opportunità tra la medicina tradizionale e quella complementare. Così sono nati prodotti e servizi innovativi per assicurati responsabili e consapevoli della propria salute. Questa è rimasta fino ad oggi la sua specializzazione e desideriamo renderla maggiormente visibile.

Anche se la tradizione ormai affermata gioca un ruolo fondamentale, a volte è necessario e importante approdare a nuovi lidi e lasciarsi alle spalle il passato. Con una nuova squadra al timone si inaugurano anche nuove visioni e nuove idee – che in parte esistevano già, ma nel lungo il percorso, quasi centennale, erano state dimenticate o addirittura perdute. Ad esempio all'inizio del 2014, dopo molti anni è stata riaperta un'agenzia a Laufen, sede principale e luogo di fondazione della EGK-

Cassa della salute, la quale si occupa delle richieste degli assicurati qui residenti. In questo modo si sono rafforzate le radici dell'azienda. Ma sono nate anche cose nuove: con il bonus fitness o la app «La mia EGK» la EGK-Cassa della salute ha creato due opportunità al passo con i tempi che, con mezzi moderni, aiutano a incentivare, a prendersi cura della propria salute e naturalmente a godere del proprio benessere.

## Uno sviluppo dolce una migliore visibilità

Un viaggio così lungo raramente si svolge in acque tranquille. Si trattava di riportare la EGK-Cassa della salute in una posizione di impresa solida e positiva, richiedendo anche il sostegno dei nostri assicurati. Il consolidamento finanziario è sulla buona strada e il futuro della EGK-Cassa della salute è costellato di segni positivi. Però noi non vogliamo riposare sugli allori, ma continuare a seguire la strategia che abbiamo imboccato. Come sempre vale il principio di svilupparsi dal punto di vista della qualità e a favore degli assicurati.



«EGK è sinonimo di pari opportunità tra medicina tradizionale e complementare. Il riferimento alla natura, la sostenibilità e le prestazioni innovative della EGK saranno rappresentati anche dalla sua nuova immagine.»

Otto Gmeiner  
Titolare dell'agenzia di comunicazione  
DACHCOM.CH AG

In questa fase ricca di cambiamenti, finalmente i tempi sono maturi affinché la EGK-Cassa della salute si presenti anche con un'immagine più moderna. In tal senso è inteso anche il nostro nuovo logo, progettato dall'agenzia di comunicazione DACHCOM.CH AG, domiciliata a Rheineck (SG), che ha compreso a fondo la filosofia della EGK-Cassa della salute. L'obiettivo era quello di realizzare un'evoluzione, e non una rivoluzione del logo. Da una parte grazie all'idea di base immutata: la scritta e le foglie, è garantito un alto valore di riconoscimento. Allo stesso tempo la scritta, per via della sua maggiore pregnanza, ora è più visibile, e questo ne facilita la presentazione all'esterno e la rende più facile da ricordare.

#### Uno sguardo al futuro

La nuova veste grafica è dunque pronta. Ma come si procederà nelle prossime settimane e nei prossimi mesi? Ci vorrà un po' di tempo, prima che tutta la EGK-Cassa della salute la adotti. Il via è stato dato dalla nuova rivista per i clienti Vivere che tenete in mano, fresca di stampa. Sempre nei prossimi giorni riceverete come tutti i nostri assicurati una nuovissima tessera d'assicurato, dal design rinnovato. La cosa migliore è che la portiate sempre con voi

nel vostro portafogli, poiché si tratta di un aiuto pratico ogni qualvolta abbiate bisogno di assistenza medica. Anche nelle nostre agenzie ci sarà aria di novità. L'agenzia di Soletta a metà febbraio si presenterà nella sua veste rinnovata. Ma ci vorrà un po' di tempo perché tutte le agenzie svizzere facciano altrettanto.

Lo sviluppo della cassa della salute procederà in modo graduale non solo dal punto di vista della forma, ma anche dei contenuti. Attendono di essere realizzati altri progetti innovativi, come ad esempio una nuova piattaforma per l'evasione delle fatture, la gestione dei giustificativi per il rimborso e dei dati degli assicurati. Anche nell'ambito delle prestazioni sanitarie ci sono idee concrete. Alcuni di questi progetti saranno realizzati nel corso di quest'anno, altri negli anni futuri. La EGK-Cassa della salute si affaccia al presente – e io sono lieto camminare con voi verso un futuro entusiasmante.

**Reto Flury**



# Sgravio finanziario grazie alla riduzione dei premi

Oggi i premi delle assicurazioni sanitarie gravano sul bilancio di molte economie domestiche. Per alcune di esse il carico finanziario è talmente alto che a volte i propri mezzi non sono più sufficienti. In questo caso la riduzione dei premi è un aiuto.



Contrariamente ai sistemi sanitari di altri paesi di lingua tedesca, in Svizzera il premio dell'assicurazione di base non dipende dal reddito. A seconda del budget di un'economia domestica, esso può rappresentare un notevole carico finanziario. Per sgravare le economie domestiche di questo tipo, con l'introduzione dell'obbligo di assicurazione nel 1996 è stata introdotta

anche la riduzione dei premi. Il finanziamento della riduzione dei premi avviene per mezzo dei sussidi della Confederazione, nonché dei mezzi finanziari dei singoli Cantoni.

Il diritto a godere della riduzione dei premi dipende dai dati delle imposte, tenendo in considerazione il reddito e la situazione patrimoniale. Di regola il calcolo delle persone che hanno diritto alla riduzione avviene d'ufficio e gli aventi diritto ricevono automaticamente un modulo di domanda o di iscrizione. In una minoranza di Cantoni sono tuttavia gli assicurati stessi a dover presentare domanda entro una scadenza stabilita. Una volta determinato l'importo della riduzione dei premi e il suo periodo, questi dati vengono trasmessi all'assicuratore competente dall'organo

esecutivo cantonale attraverso la piattaforma di scambio dati sedex (secure data exchange). L'assicuratore malattia riduce infine il conteggio dei premi dell'importo di riduzione dei premi notificato.

Se dunque la EGK-Cassa della salute riceve la segnalazione della riduzione dei premi dall'organo esecutivo, la riduzione viene tenuta in considerazione nel conteggio dei premi successivo. L'accredito dipende dalla cadenza dei pagamenti scelta dall'assicurato (ad esempio mensile, bimestrale o annuale). Dall'1/1/2014 la riduzione dei premi non viene più versata direttamente dai Cantoni agli assicurati, ma deve essere versata direttamente dagli assicuratori malattia.

**Joel Breda**

## Importo della riduzione dei premi

L'importo della riduzione dei premi può variare sia da un Cantone all'altro che all'interno dello stesso Cantone. Esso dipende dal luogo di residenza della persona assicurata, a seconda che essa abiti in una zona rurale, in città o in un'agglomerazione. Si parla in questo caso di regioni dei premi, che si basano sulla densità dei fornitori di prestazioni mediche. Per sapere come è regolato esattamente nel vostro Cantone e quali sono i termini di scadenza dovete rivolgervi all'ufficio competente del Cantone di residenza. La lista degli uffici e ulteriori informazioni sull'argomento si trovano in [www.egk.ch/servizio/riduzione-dei-premi](http://www.egk.ch/servizio/riduzione-dei-premi).

# Problem solving di professione

La maggior parte delle volte gli assicurati della EGK-Cassa della salute non si accorgono del lavoro svolto dal coordinamento agenzie. Ed è un bene: poiché il team di quattro persone diretto da Stefan Borer fa in modo di trovare ed eliminare il prima possibile gli errori di qualsiasi tipo.



Nel dicembre 2014 l'agenzia EGK di Soletta ha inaugurato i suoi nuovi spazi.

Quando qualcuno chiede al coordinatore delle agenzie Stefan Borer in cosa consista esattamente il suo lavoro, lui ne dà una descrizione molto particolare: «Io sono una specie di portinaio. Noi facciamo i lavori che nessuno ama fare. Facciamo in modo che le lampadine non si spengano, e se accade, che siano sostituite con un modello migliore.» Ai suoi collaboratori Thomas Meier e Monika Dietiker viene molto da ridere per questa sua dichiarazione. E poi concordano. Sì, il coordinamento agenzie viene spesso tirato in ballo in situazioni d'emergenza. Quasi fosse un problem solving di professione.

Le clienti e i clienti della EGK-Cassa della salute non si accorgono quasi di quanto accade, poiché il coordinamento agenzie agisce dietro le quinte. Originariamente era stato fondato per coordinare le agenzie, come dice il nome stesso. Lo scopo era quello di far arrivare le stesse informazioni a tutte le succursali della EGK-Cassa della salute, in modo che le procedure e le fasi di lavoro fossero identiche e che ogni agenzia desse ai suoi assicurati le stesse informazioni. Tuttavia negli anni l'ambito di intervento del coordinamento agenzie è molto cambiato. Si sono aggiunti ambiti di competenza come lo sviluppo e l'assistenza per i prodotti assicurativi, l'impiego di un software per le vendite, la gestione e la collaborazione di progetti e molto altro an-

cora. Monika Dietiker inizialmente gestiva da sola questo ufficio e rispetto ai suoi colleghi è maggiormente orientata verso gli ambiti di competenza iniziali. «Ad esempio io controllavo e ottimizzavo regolarmente tutti i processi di lavoro.»

## Una specie di Miss Marple

Mentre Stefan Borer in quanto direttore del coordinamento agenzie si occupa dei numerosi cantieri aperti, come li chiama lui, Monika Dietiker e Thomas Meier si dividono i numerosi dossier, che un tempo erano dislocati presso le varie agenzie, poiché mancava il tempo di elaborarli. Anche perché in parte sono incredibilmente faticosi, come la lista di errori relativa alla tessera svizzera d'assicurazione malattie.

«Errori e malintesi sono accaduti così in fretta e possono accadere ovunque».

Thomas Meier



Il coordinamento agenzie della EGK-Cassa della salute risolve ogni tipo di problema.



Il problema è che sulla tessera è stampato il numero di assicurazione sociale, un tempo numero AVS. Dunque i dati delle persone assicurate devono essere confrontati con quelli dell'Ufficio centrale di compensazione UCC. Se i dati della EGK-Cassa della salute non coincidono esattamente con gli altri – che si tratti di un errore di battitura dell'addetta responsabile, di un numero invertito nella data di nascita o di un'indicazione non del tutto corretta da parte della persona assicurata – non è possibile approntare la tessera e il caso finisce nella lista degli errori.

«Un tempo questa lista comprendeva oltre 1000 assicurati», dice Stefan Borer. E per ognuno di loro Monika Dietiker va alla ricerca dell'errore. Telefona ad assicurati, autorità, ospedali e medici. Con successo. Nel frattempo ci sono solo 50 - 60 assicurati sulla lista, la maggior parte dei quali sono neonati che non hanno ancora ricevuto nessun numero di assicurazione sociale e quindi generalmente spariscono molto presto dalla lista. «A volte mi sembra di essere un po' come Miss Marple», dice Monika Dietiker.

#### **Piccoli errori che generano grandi problemi**

Un tema onnipresente per il team di coordinamento agenzie sono i modelli speciali dell'assicurazione di base. Attualmente

Stefan Borer sta conducendo delle trattazioni contrattuali con diverse reti di medici per il modello di assicurazione EGK-Care. Quando questo fece la sua comparsa sul mercato, la EGK-Cassa della salute era ancora un prodotto "esotico": «Contrariamente ad altri assicuratori abbiamo insistito per ricevere in via elettronica o tramite lettera le impegnative del medico di famiglia.»

Ne consegue una grossa mole di lavoro per tutti i partecipanti e un certo potenziale di errore. Proprio recentemente è finito sulla scrivania di Stefan Borer un caso molto complicato: un paziente era stato richiamato perché mancava l'impegnativa per lo specialista. Il medico curante insisteva nell'affermare di averla fatta. Ma anche dopo averla nuovamente inviata tramite software, alla EGK-Cassa della salute non si trovava. «Nella documentazione tecnica a un certo punto mi accorsi che il medico che aveva emesso l'impegnativa aveva inserito per errore il numero RCC corretto nel campo sbagliato. Per questo motivo l'impegnativa non era stata importata e il reparto prestazioni non riusciva a trovarla», si ricorda il coordinatore delle agenzie.

È vero che più del 95 per cento di simili errori viene scoperto e per lo più eliminato. Affinché in futuro, per lo meno in relazione

alle impegnative, avvengano meno errori, i contratti con le reti di medici e i procedimenti tecnici e specifici saranno modificati e ottimizzati in modo adeguato. Sarà incentivato il ruolo centrale del medico o della medica di famiglia nel modello EGK-Care. Essi esaminano il conteggio delle prestazioni effettuato e devono segnalare le inadempienze nei confronti delle condizioni contrattuali della EGK.

Con tutti i progetti e le modifiche in corso, il coordinamento agenzie continuerà a essere molto impegnato, poiché i lavori di ottimizzazione o di organizzazione non finiscono mai. Per questo motivo, nel gennaio 2015 Therese Neuenschwander è arrivata a supportare il coordinamento agenzie. «Errori e malintesi sono avvenuti così in fretta e possono accadere ovunque», dice Thomas Meier. E spesso sono i piccoli particolari, apparentemente insignificanti, a far sì che le cose smettano di funzionare. Il coordinamento agenzie fa del suo meglio affinché gli assicurati si accorgano il meno possibile di questi disguidi.

**Tina Hutzli**

# Niente più tempi di attesa, grazie a una rete di agenzie ottimizzata

L'assistenza personale è l'alfa e l'omega quando si tratta delle esigenze e della soluzione assicurativa ottimale. Per la EGK-Cassa della salute è importante che i suoi assicurati trovino sempre qualcuno a cui rivolgersi. Perciò la rete di agenzie è stata ulteriormente ottimizzata a partire dall'inizio dell'anno.

Il cambiamento della rete di agenzie della EGK-Cassa della salute si svolge all'insegna del motto «Più forti grazie all'intensificazione delle presenze». Finora la EGK-Cassa della salute gestiva succursali di dimensioni molto diverse: in alcune agenzie c'erano solo due collaboratori a occuparsi delle richieste degli assicurati, in altre arrivavano anche a otto. Con l'intensificazione della rete di agenzie a partire dal 1° febbraio 2015 è stato possibile ottenere un miglioramento del carico e una semplificazione delle procedure. I circa 100 collaboratori dislocati nelle succursali ora assistono in undici sedi gli assicurati della EGK-Cassa della salute, garantendo i consueti standard di alta qualità. In ogni sede ci sono almeno sette persone a occuparsi del vostro caso. Così potrete sicuramente rivolgervi ai vostri interlocutori abituali senza lunghi tempi di attesa, al telefono o direttamente sul posto, in una delle nostre agenzie. Affinché anche i nostri uffici stiano al passo con questi cambiamenti, nell'estate del 2015 le agenzie di Zurigo e di Berna occuperanno nuove sedi. I clienti dell'agenzia di Soletta già da metà dicembre 2014 saranno accolti nella sede centrale di Dornacherplatz 19, 4501 Soletta.



## Regione Ovest



Nella Regione Ovest sono a vostra disposizione le agenzie di Basilea, Laufen, Losanna e Bellinzona, dirette da Romain Flury. Le agenzie di Friburgo e Sion saranno integrate nell'agenzia di Losanna. Nonostante questo trasloco, gli assicurati dei Cantoni del Vallese e di Friburgo non dovranno rinunciare alle consulenze personali: i loro consulenti clienti precedenti continueranno ad assisterli nel loro luogo di residenza.

## Regione Centro



Nella Regione Centro le agenzie di Aarau, Soletta, Lucerna e Berna, dirette da Thomas Wyss, si occuperanno degli assicurati di queste zone. L'agenzia di Wettingen sarà integrata in quella di Aarau. Gli assicurati della regione di Zugo ora saranno assistiti dall'agenzia di Lucerna e la sede di Thun sarà integrata in quella di Berna.

## Regione Est



Nella Regione Est le agenzie di Zurigo, Coira e San Gallo dirette da Kurt Bühner saranno liete di offrirvi la loro consulenza professionale. Gli assicurati di Frauenfeld ora saranno i benvenuti a San Gallo, i clienti dell'agenzia di Winterthur a Zurigo.

A woman with her hair in a bun, wearing a black sports bra and shorts, is seen from behind, stretching her right leg. She is standing on a grassy field with trees in the background under a cloudy sky. The text is overlaid on the lower half of the image.

«Non vogliamo solo parlare di promozione della salute, ma fare qualcosa di concreto»

Il nostro sistema sanitario presenta un deficit: interviene solo quando si è già ammalati. Per Stefan Kaufmann, vice direttore della EGK-Cassa della salute, la promozione della salute sarebbe molto più importante. Per questo lavora a pieno ritmo a un progetto innovativo: un club della salute che promuova con entusiasmo la cura della propria salute.



«Il club deve essere aperto e rivolgersi a tutti coloro che desiderano confrontarsi con questa tematica.»

Stefan Kaufmann  
Vice direttore della EGK-Cassa della salute

### Signor Kaufmann, cosa implica l'idea di un club della salute?

Come cassa della salute, per noi il club della salute esprime il fatto che non siamo solo presenti nel mondo della malattia, ma anche in quello della salute. In parte lo stiamo già realizzando con le nostre brochure o con i libri di cucina. Tuttavia, con questo progetto desideriamo ottimizzare la nostra idea e offrire un'opportunità alle persone che vogliono fare qualcosa per mantenersi in salute. Non vogliamo solo parlare di quello che si dovrebbe fare, ma dare la possibilità di farlo davvero. Sappiamo tutti in cosa dovremmo migliorare, l'unico problema è che poi non lo facciamo. Per questo motivo è sempre importante invitare le persone a rendersi attive. E come in tutte le cose, se non si è soli e si è ben accompagnati, iniziare e anche rimanere costanti risulta più facile.

### A chi si rivolgerà il vostro club della salute?

Noi siamo convinti che simili offerte non facciano parte delle prestazioni assicurative. Un club della salute come questo è rivolto a chi è intenzionato a lavorare consapevolmente al mantenimento della propria salute. Vogliamo che queste persone utilizzino i nostri prodotti con piacere e con gioia. Per questo motivo, il nostro club non è riservato esclusivamente ai nostri assicurati. Esso deve essere aperto e rivolgersi a tutti coloro che si vogliono confrontare con questa tematica, che si tratti di nostri assicurati oppure no.

### Come Le è venuta l'idea di promuovere un progetto come questo?

Il 1° gennaio 1996, al termine dei miei studi, ho iniziato a operare con entusiasmo all'interno di questo sistema sanitario che, anziché tutelare lo stato di salute, cura le malattie. Mi sono reso conto ben presto che questo sistema è molto meccanicisti-

co e interviene solo nel momento in cui si verifica una malattia, cercando di eliminare le conseguenze. In questo campo si sono compiuti grandi progressi. Ma la nostra società cambia rapidamente. E in tutti questi anni ho constatato che usiamo moltissima energia per la professionalizzazione del sistema sanitario. Ma in fondo si è ancora prigionieri del paradigma secondo cui si interviene solo quando qualcosa si è già rotto. Nella moderna Svizzera ci troviamo ora davanti a una sfida del tutto nuova: la minaccia per il nostro sistema sono gli stili di vita predominanti. Quando escono allo scoperto le loro conseguenze, la maggior parte delle volte è già troppo tardi. È qui che dobbiamo intervenire, e la parola magica è: promozione della salute. Per attuarla servono strumenti, offerte e si deve restare al passo coi tempi. La promozione della salute deve risultare attraente ed essere conveniente. Il trucco è quello di occuparsi con gioia della propria salute. È vero che all'interno di questo sistema siamo player di nicchia, ma sono fermamente convinto che possiamo fare qualcosa. Se riusciremo a unirne i due emisferi, la salute e la malattia, spero che potremo anche ridurre le spese sanitarie.

### La EGK-Cassa della salute raggiunge l'obiettivo di avere degli assicurati sani, e dunque attraenti?

Sì, si potrebbe anche dire così (ride). Abbiamo la possibilità di trasmettere qualcosa ai clienti che, promuovendo la propria salute, se ne prendono cura e di premiarli. Ma in realtà non lo facciamo tanto per noi, quanto a vantaggio dei soci del club della salute, perché non devono essere per forza nostri assicurati.

La maggior parte delle assicurazioni complementari prevedono la prevenzione, come ad esempio un contributo per i centri di fitness. Perché la EGK-Cassa della salute anziché fondare un club della salute non crea semplicemente un'assicurazione complementare per la prevenzione?

Ci siamo confrontati a lungo su questa questione. Ma con tutte le regolamentazioni esistenti purtroppo non è quasi possibile intervenire. La difficoltà della questione è la seguente: noi vogliamo che i soci del club della salute godano di prestazioni che costano soldi. Desideriamo che abbiano l'opportunità di utilizzare molte offerte e li vogliamo premiare per questo!

### Per questo motivo un club della salute è più adatto di un'assicurazione per la prevenzione?

Sì, è così. In quanto cassa della salute ovviamente siamo consapevoli che nonostante uno stile di vita sano ci si possa ammalare gravemente. Per questo esiste la parte assicurativa della nostra impresa, che ci protegge dalle conseguenze economiche che possono colpire una persona gravemente ammalata. Come cassa della salute desideriamo unire queste due realtà e siamo tenuti a farlo anche in quanto pionieri dell'equiparazione tra la medicina tradizionale e quella complementare.

### Intervista: Tina Hutzli

#### Prevenzione

Ogni anno 2,1 milioni di svizzeri si ammalano perché fanno poco movimento, sono in parte sovrappeso o addirittura adiposi. La mancanza di movimento genera costi per le cure pari a 2,4 miliardi di franchi. I costi per la cura di malattie dovute al sovrappeso arrivano addirittura a 5,8 miliardi di franchi. Si tratta di spese che ricadono su tutta la popolazione svizzera sotto forma di premi assicurativi, che potrebbero essere fortemente ridotti.



Il re delle  
buone maniere,  
suo malgrado.

Oggi Adolph Freiherr Knigge è considerato suo malgrado il re delle buone maniere. Il nobile decaduto, infatti, trovava disumana la rigida etichetta alle corti imperiali europee e pare che non si comportasse in modo proprio esemplare.

Ammettiamolo, – incontrare un esperto di Knigge, termine divenuto ormai sinonimo di buone maniere, può rendere davvero nervosi. Se però si tratta di Rainer Wiedmer, il nervosismo scompare già dopo la prima stretta di mano. Nella vita accade spesso così: i primi secondi sono decisivi per formarsi l'opinione su una persona. E in questi primi secondi l'albergatore, che fino a poco tempo fa faceva parte del consiglio direttivo della Deutsche Knigge Gesellschaft, appare cordiale, aperto e simpatico.

Rainer Wiedmer non è un pedante, se si tratta di regole di comportamento rigide; alla domanda su quali, secondo lui, siano le regole che davvero tutti dovrebbero conoscere, non cita né l'utilizzo corretto di coltello e forchetta, né se sia l'uomo o la donna a dovere entrare prima in un locale. No, fa proprio riferimento ai primi secondi che in un incontro sono così decisivi: «Secondo me una presentazione giusta è la cosa più importante in assoluto», dice Wiedmer. «La postura corretta, il contatto con lo sguardo, l'odore e una stretta di mano efficace.» E qual è il modo corretto? «Si dovrebbe osservare una distanza pari a due avambracci, ovvero da mezzo metro a un metro, e la stretta di mano dovrebbe essere leggera, non troppo forte ma neppure moscia.



«Una delle virtù più importanti nella vita sociale che oggi è sempre più rara, è la riservatezza.»

Adolf Freiherr Knigge  
Scrittore e illuminista

#### **Knigge, ovvero regole di comportamento per tutto e tutti**

Oggi in tedesco il termine «Knigge» è utilizzato ovunque come nome generico per indicare le regole di comportamento. Ci sono innumerevoli libri sulle regole di comportamento negli affari, al telefono, alcuni ospedali hanno le regole di comportamento per i visitatori e c'è addirittura un codice di comportamento «federale» per la festa della lotta svizzera. «Se Knigge sapesse che il suo nome viene utilizzato per questi cataloghi di regole e che oggi viene considerato un modello di buone maniere, si rivolterebbe nella tomba», dice Rainer Wiedmer. Perché Adolph Freiherr Knigge trovava disumana la rigida etichetta alle corti imperiali europee, come confermato dai libri di storia. Perse più di un posto poiché «si compromise a causa di dissapori sul lavoro e in società». La situazione precipitò quando schernì la dama di corte Henriette von Baumbach a corte, sottraendole la sedia. Pagò caro il suo scherzo. Knigge fu obbligato a sposare la dama disonorata.

In effetti, nella sua opera di sociologia pubblicata nel 1788 *Über den Umgang mit Menschen* (Sulle relazioni umane, t.l.), Knigge cita soltanto in un'osservazione marginale come si tiene correttamente un cucchiaino. Per il resto non detta alcuna regola di comportamento sul tatto e la cortesia nel rapporto con le diverse generazioni, le professioni e le personalità. Fu l'editore che, dopo la morte di Knigge, ampliò il suo libro con le regole di buone maniere.

Le regole che oggi vengono messe in relazione con Knigge sono in effetti molto più antiche e hanno le loro radici alla corte di Re Sole, Luigi XIV. Secondo l'esperto di Knigge Rainer Wiedmer, all'epoca c'erano talmente tanti nobili nelle residenze parigine e a Versailles che il re dovette inventarsi delle regole per il suo entourage, per tenere sotto controllo chi era più o meno benvenuto. «Allora in questo contesto si parlava ancora di etichetta, che in verità sarebbe il termine corretto».

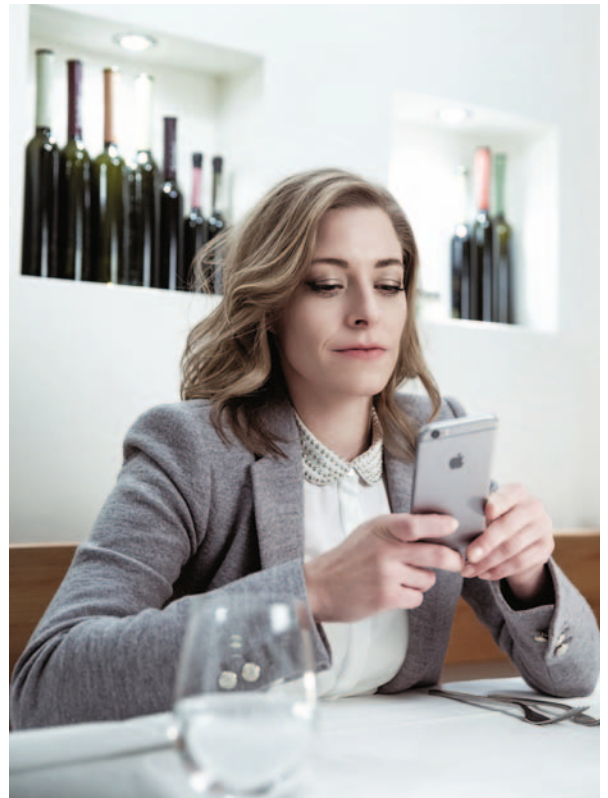
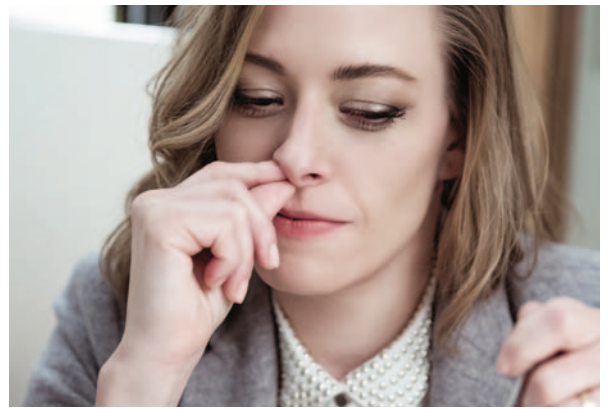
Ma ciò che è considerato conveniente o sconveniente cambia continuamente. «Una volta si diceva, ad esempio: brindare è sconveniente», dice il trainer di Knigge Rainer Wiedmer. Ad eccezione di capodanno e dei compleanni, e comunque solo con lo spumante. Quando Wiedmer faceva ancora parte del consiglio direttivo della Deutsche Knigge Gesellschaft, spesso nelle grandi riunioni che si tenevano ogni due anni si discuteva sull'argomento e le opinioni erano molto discordi. Mentre alcuni esperti di Knigge prediligevano le forme comportamentali più antiquate e rigide, la maggior parte delle voci erano favorevoli a un cambiamento: da alcuni anni è ormai ufficialmente d'uso, in particolare nelle regioni della Germania meridionale e in Svizzera, brindare con un buon bicchiere di vino accompagnato da parole come «Alla salute» o «Salute». E a queste conferenze di Knigge sono più rigide le donne o gli uomini? «Le donne! Spesso sono più legate ai principi perché conoscono le regole meglio degli uomini e desiderano che siano rispettate», dice Rainer Wiedmer.

#### Certificato Knigge per gli studi medici

Queste regole non sono sacrosante. «I diversi circoli Knigge non dettano leggi, ma danno consigli su cosa sia meglio in ciascuna situazione. E questi stessi consigli non sono uguali in tutti i gruppi sociali o i settori professionali», dice Rainer Wiedmer. Che si tagli una foglia d'insalata troppo grande con il coltello o la si spezzi con l'aiuto di un pezzo di pane, nella maggior parte dei casi ha un ruolo secondario. «I tempi cambiano, e con essi anche il comportamento. Ma i valori restano gli stessi», così Wiedmer. E primo fra tutti c'è il rispetto reciproco.

**«Secondo me una presentazione giusta è la cosa più importante in assoluto. La postura corretta, il contatto con lo sguardo, l'odore e una stretta di mano efficace.»**

Rainer Wiedmer  
albergatore, membro della  
Deutsche Knigge Gesellschaft



#### Salute e malattia

- Se il naso cola o sta per sopraggiungere un attacco di tosse, la cosa migliore è scusarsi e lasciare il locale.
- Se si è raffreddati, quando ci si congeda bisognerebbe evitare baci e abbracci. Una semplice stretta di mano (con le mani pulite) con una motivazione viene sicuramente apprezzata da chi ci sta di fronte.
- Se qualcuno starnutisce, secondo molti esperti di Knigge non si dovrebbe dire «Salute». Questa esclamazione deriva dai tempi delle epidemie di peste. Veniva lanciata in cielo come una preghiera, nella speranza di non infettarsi. Se si deve starnutire in società, è cortese scusarsi. Durante una riunione di lavoro, si dovrebbe però starnutire il più silenziosamente possibile per non farlo notare.

Nel suo trattato *Über den Umgang mit Menschen* (Sulle relazioni umane, t.l.) Adolph Freiherr Knigge si dedicò – poiché l'opera era rivolta agli strati sociali più bassi – anche al comportamento corretto nei confronti delle persone di strati sociali più elevati, tra cui i medici. «[...] questo uomo è degno di onore e calorosi ringraziamenti», scrive Knigge in questo capitolo. E ciononostante consiglia di scegliere il medico in modo saggio, poiché «tra i figli di Esculapio si nascondono anche numerose persone di tutt'altro genere, a cui il cappello da medico fornisce il privilegio di sperimentare la propria ignoranza sui poveri ammalati». E se ci fosse il sospetto che il medico agisca a proprio vantaggio, dà un semplice consiglio: «[...] dunque entra nell'ordine di idee che ogni anno dovrai pagargli un fisso, sia che tu sia ammalato, sia che sia sano, affinché egli non abbia interesse a propinarti qualche malattia o a mantenere il tuo stato di salute».

Se si chiede all'esperto di Knigge Rainer Wiedmer quale sia il comportamento più appropriato nei confronti del personale medico, egli ride. In effetti, dice, non sempre è necessario dire ai pazienti come si devono comportare nei confronti dei medici, quanto ai medici e al personale dello staff come si devono comportare nei confronti dei pazienti. «Negli studi medici c'è una grande disparità in quanto ad attenzione», così Wiedmer. Per questa ragione, oggi ci sono addirittura certificazioni Knigge per gli studi medici. Un settore sempre più amato: «In fondo un medico e il suo staff sono anche fornitori di servizi».

**«Tra i figli di Esculapio si nascondono anche numerose persone di tutt'altro genere, a cui il cappello da medico fornisce il privilegio di sperimentare la propria ignoranza sui poveri ammalati.»**

Adolf Freiherr Knigge  
Scrittore e illuminista

### Lettura consigliata:

*Über den Umgang mit Menschen*  
di Adolph Freiherr Knigge  
(solo in lingua tedesca)  
Verlag: Fischer Verlag  
CHF 14.50  
ISBN: 978-3-596-90024-4



### A tavola

- Le buone maniere a tavola servono a far sì che il pasto sia un momento piacevole per tutti i presenti. Questo significa che dovrebbero essere evitati tutti i rumori forti come ruttii, masticazione pronunciata o posate che stridono.
- Al più tardi dai tempi del film *Titanic* lo sappiamo tutti: se ci sono molte posate, si deve iniziare sempre dalla più esterna.
- Una volta utilizzata, la posata non dovrebbe più toccare la tavola. Se non si è ancora finito di mangiare, si posano il coltello e la forchetta sul piatto, con il dorso verso l'alto. Terminata la portata, le posate si dispongono sul piatto parallele, in posizione ore quattro e venti.
- Con le mani si dovrebbero mangiare esclusivamente le foglie dei carciofi interi, il pane (spezzato in bocconi), determinati frutti di mare, le quaglie e le costole di maiale. A meno che sulla tavola non sia presente una coppa con acqua calda e una fetta di limone.
- Prima di bere un sorso dal calice (che naturalmente si prende dal gambo), ci si dovrebbero pulire le labbra con il tovagliolo.
- Gli stuzzicadenti non si dovrebbero usare a tavola, bensì è d'uopo scusarsi e andare in bagno (la cosa migliore è cercare lo stuzzicadenti al buffet, mentre ci si reca in bagno). La stessa cosa vale per il ritocco del rossetto.

### Uomo e donna

- L'emancipazione ha cambiato radicalmente le forme di cortesia. In certe occasioni, però, molte donne apprezzano che sia l'uomo a entrare per primo al ristorante, che le tenga aperta la porta, le prenda il cappotto e le accompagni al tavolo.
- Sulle scale sale prima la donna, poi l'uomo, per poterla afferrare nel caso in cui dovesse inciampare. Scende invece prima l'uomo e la donna lo segue.
- Nell'ambiente di lavoro non conta il sesso, ma la gerarchia. Laddove non ci siano differenze gerarchiche, naturalmente la precedenza può essere concessa alla donna.





# «Il gatto con gli stivali mi ha sempre affascinato»

Ernesto Romano è probabilmente quello che si dice un uomo moderno: per lui è ovvio, oltre al lavoro e ai suoi numerosi hobby, occuparsi anche per la metà del ménage domestico. E si meraviglia del fatto che per molti uomini questo non sia affatto scontato.



«Si deve semplicemente pianificare bene. E la cosa più importante: mia moglie ed io dobbiamo pianificare anche un po' di tempo per noi stessi.»

Ernesto Romano

In un soleggiato pomeriggio d'autunno, Ernesto Romano siede con sua figlia Luana in giardino, mangia pane e formaggio e si gode la pace. Le vacanze autunnali sono appena iniziate, i due fratelli di Luana sono con il padre in Sardegna, la signora Rita Haller è al lavoro, e sebbene Romano sia in ferie, non se ne sta certo tutto il giorno con le mani in mano.

Ernesto Romano è un uomo molto occupato, come si evince dalla e-mail di sua moglie: il cinquantunenne ha un'occupazione al 70% come cuoco pedagogico in un asilo infantile, racconta favole a feste e manifestazioni e realizza gioielli e oggetti rituali in pelle, perle e pietre. Inoltre costruisce anche casette di vimini e gestisce il ménage domestico con tre bambini perché Rita Haller ha un'attività in proprio e trascorre la maggior parte del tempo al lavoro. Durante questa elencazione Ernesto Romano

ride e dice: «Beh, in verità ci dividiamo le faccende domestiche».

In effetti è un tantino insolito che un uomo della sua generazione si occupi a tal punto di casa e giardino. «Per me invece è piuttosto strano che un uomo non lo faccia», dice Romano. Di madre spagnola e padre italiano, fu coinvolto nel ménage domestico fin da bambino: cucinare, pulire, lavare – svolgere questi piccoli compiti per lui è sempre stato del tutto normale. «Per me è anche importante che i nostri figli collaborino.» Almeno Luana, che ha 9 anni, lo fa volentieri. Quando il padre mi offre un caffè, per lei è ovvio balzare in piedi, correre in cucina e prepararlo, naturalmente all'italiana, con la caffettiera Bialetti.

#### Dall'officina alla cucina

I genitori di Ernesto Romano desideravano, in verità, che il figlio imparasse una

professione da potere esercitare anche se fossero tornati in Italia, per cui iniziò un apprendistato da meccanico. «Questo nonostante io non sappia nemmeno guidare.» Dopo sei mesi trascorsi esclusivamente a lavare auto, ne ebbe abbastanza e si lasciò l'officina alle spalle una volta per tutte. Svolgendo un lavoro extra, scoprì il suo amore per la gastronomia e fece un apprendistato da cameriere. Il progetto di aprire un ristorante vegetariano con gli amici lo portò nella valle Kiental nell'Oberland Bernese dove, come cuoco, imparò i segreti della cucina macrobiotica e vegetariana. «Purtroppo del ristorante non se ne fece nulla», dice Ernesto Romano ripensando al passato. Iniziò invece a viaggiare per il mondo e a cucinare ovunque. A volte solo per diletto, altre anche per ospiti paganti. In India approfondì le sue conoscenze di cucina ayurvedica, in Costa Rica cucinò per un piccolo ostello, visse in Inghilterra, in Iran, in Pakistan e fece volteggiare ovunque il suo cucchiaino di legno per puro piacere.

Ernesto Romano si illumina quando racconta di questi viaggi. Non fu difficile a un certo punto fermarsi in qualche posto? Stabilirsi in una casetta a Zuchwil, vicino a Soletta, e non peregrinare più di luogo in luogo, di cultura in cultura? «Ma noi viaggiamo ancora molto! Spesso in Svizzera, di quando in quando anche all'estero. Que-

Quando Ernesto Romano non ha nulla da fare, si gode i suoi minuti di libertà nel suo giardino a Zuchwil.



sta primavera siamo stati con tutta la famiglia in Palestina», dice Romano. E quando è in giro con la sua famiglia, per lui è particolarmente importante mangiare bene, andare a zozzo per i mercati, farsi ispirare, godere appieno.

#### Piaceri del palato

Ernesto Romano divenne cuoco, non tanto perché gli piace cucinare, ma soprattutto perché ama mangiare. Non di rado, in particolare nel week end, seguendo il modello dei suoi antenati italiani, imbandisce la tavola a festa. E di quando in quando c'è anche un bel pezzo di carne. Nella vita professionale non può farlo perché all'asilo infantile e a pranzo prepara esclusivamente ricette vegetariane. A questo proposito, non apprezza la domanda su come rendere gustoso ai bambini il cibo sano. «Il cibo vegetariano non deve essere necessariamente sano», dice Romano. «I bambini mangiano volentieri i fritti. So fare una piccata alla zucca che ai bambini piace come i chicken nuggets.» Quando si cucina per e con i bambini, non ci si dovrebbe dimenticare che mangiano con gli occhi molto di più degli adulti. «Mi sono sempre meravigliato del perché la polenta non riscuota alcun successo. Un giorno feci una montagna di polenta e la decorai con 'smarties' di peperoni di colori diversi. I bambini la divorarono in un lampo», ricorda Ernesto Romano. E cosa preferisce sua figlia Luana, quando può fare una richiesta a suo padre? «Purè di patate con cavolo rosso!», dice di getto. Suo padre sembra davvero sapere come rendere gustosa ai bambini la verdura meno amata.

Sebbene il calendario degli appuntamenti della famiglia, appeso sulla parete della cucina, trabocchi già adesso di impegni, Ernesto Romano ha ancora un obiettivo: trasformare la sua passione di 'contastorie' in un ulteriore pilastro della sua vita, mediante una formazione in lavoro terapeutico con le favole. Qual è dunque la sua favola preferita? «Il gatto con gli stivali. Mi ha sempre affascinato», dice. Il fatto che il figlio del mugnaio debba dare fiducia a un

animale, senza sapere che cosa ne verrà fuori, per lui è davvero un bel messaggio. Ma com'è possibile svolgere così tante attività diverse senza avere a casa un gatto che ci aiuti? «Si deve semplicemente pianificare bene. E la cosa più importante: mia moglie ed io dobbiamo pianificare anche un po' di tempo per noi stessi». Siamo grandi cinefili per cui sfruttiamo ogni occasione per andare al cinema insieme.

**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 ci autorizzate a 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](mailto:vivere@egk.ch)**

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

# Dopo la ripida parete rocciosa vi attende un caldo bagno termale

«Sofferenti di mal di mare e pallide come la neve del Monte Bianco» erano le dame trasportate sulle portantine, che passavano accanto a Mark Twain sul ripido sentiero che dal passo del Gemmi porta verso Leukerbad. Era il 1878, quando lo scrittore inglese sostava in Svizzera e naturalmente raggiunse il passo del Gemmi a piedi.

Le dame, che evidentemente soffrivano di vertigini, non si possono certo biasimare fino ad oggi per il pallore del loro volto: è vero che il sentiero attraverso la parete rocciosa è ben protetto, ma è tuttora ripido. Per poter azzardare la discesa mozzafiato si deve prima raggiungere il passo. Per questo itinerario semplice ma suggestivo, si consiglia di partire da Kandersteg. Percorrendo a piedi la strada piacevolmente larga o usando la funivia, si arriva comodamente a Sunnbüehl, situata a 1934 m s.l.m. Da qui un sentiero in quota ben tracciato e quasi pianeggiante conduce attraverso i prati alpini dello Spittelmatte, e poi con una leggera salita arriva all'Hotel Schwarenbach. L'hotel di montagna è raggiungibile solo a piedi ed è aperto da Natale ai primi di maggio e dai primi di giugno a fine ottobre. Tra massi erratici, residui di un'ormai lontana era

glaciale, si prosegue, salendo lungo la montagna, fino al lago di Dauben, un perfetto punto di sosta per un piccolo picnic, se la fame e la sete non fossero già state placate nel ristorante dell'hotel di montagna Schwarenbach.

## Veleggiare in quota

Il lago di Dauben, sulle cui rive è gestita la scuola di catamarano più alta d'Europa, è molto amato anche dai surfisti di kite. Invece chi non ama l'acqua fredda può godere del panorama suggestivo. Il paesaggio è aspro e arido, e, salendo tra Rinderhorn e Rote Totz verso il culmine del passo, le Alpi Vallesi appaiono sempre meglio in tutto il loro splendore. Giunti sul culmine del passo, ci troviamo dove alle dame di Mark Twain iniziavano a tremare le ginocchia. Lungo una parete rocciosa apparentemente verticale, un sentiero scende serpeggiante verso Leukerbad. Nel 1739 è stato fatto saltare nella roccia per gli ospiti della località termale situata ai piedi del Gemmi. Prima di allora la parete aveva la fama di essere impraticabile.

Invece il passo era utilizzato già molto tempo addietro. Intorno all'anno 800 gli alemanni che scendevano verso sud passavano da qui per raggiungere il Vallese centrale. Tuttavia attraversavano il valico passando dal «Vecchio Gemmi», che dal lago di Dauben si inerpica verso est sul versante della montagna e attraverso il Furggentäli conduce attraverso le cime dei Plattenhörner, per arrivare alla Clabineralp. Anche questo sentiero è molto ripido, ma è necessario passare lungo una parete rocciosa.

## Il passo era una questione d'onore

Anche se il passo del Gemmi sin dal medioevo era uno dei valichi alpini più conosciuti per il traffico delle merci e delle persone, persino durante il massimo fiorire del turismo nel 19° e agli inizi del 20° secolo questo percorso, nonostante il nuovo sentiero lungo la

## Concorso a premi

Sorteggiamo 3 ingressi giornalieri per tutta la famiglia (2 adulti + 2 bambini) per le terme di Leukerbad, del valore di CHF 78 ciascuno. Inviare un'e-mail o una cartolina postale con la parola d'ordine «Gemmipass» a:

vivere@egk.ch, EGK-Cassa della salute, Redazione Vivere, Concorso, Brislachstrasse 2, 4242 Laufen. Non dimenticare il mittente! Il termine d'invio è il 30 marzo 2015.

**Buona fortuna!**

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

## Vivere 01/2015 Nel mezzo della vita

### Partenza

Stazione di Kandersteg

### Itinerario

Dalla stazione di Kandersteg (1200 m s.l.m.) a piedi o in autobus fino alla stazione a valle di Eggenschwand. Poi si prosegue a piedi lungo il Gemmiweg fino a Stock (1834 m s.l.m.) o si prende la funivia che arriva a Sunnbüehl (1934 m s.l.m.). Sullo Spittelmatte i due sentieri si incontrano nuovamente. Lungo il percorso principale si arriva al passo del Gemmi (2314 m s.l.m.). Quindi con la funivia o a piedi, lungo la parete del Gemmi che scende per 900 metri, si giunge a Leukerbad.

A parte la salita e la discesa il sentiero è per lo più piano ed è facilmente percorribile anche con i bambini. D'inverno è addirittura possibile portare anche la slitta per i più piccini, il sentiero è preparato bene come comodo sentiero per escursioni invernali.

### Distanza e tempi di percorrenza

senza funivia 19 chilometri (ca. 6 ore  $\frac{3}{4}$ ),  
con funivia 8.5 chilometri (ca. 3 ore)

### Carte topografiche

Carta topografica della Svizzera 1:25 000, foglio 1267 (Gemmi)

### Ulteriori informazioni sull'escursione, sulla località termale di Leukerbad e sui bagni termali:

[www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com)  
[www.leukerbad.org](http://www.leukerbad.org)  
[www.leukerbad-therme.ch](http://www.leukerbad-therme.ch)  
[www.alpentherme.ch](http://www.alpentherme.ch)



Foto in alto a sinistra: lago di Dauben / Foto al centro a sinistra: terme di Leukerbad  
Foto a destra: parete del Gemmi



roccia che passa sopra a Leukerbad, non divenne mai una via commerciale di trasporto: mancava un'organizzazione dei trasporti efficiente. In compenso i turisti godevano maggiormente di questo itinerario avventuroso: scalare il Gemmi era una questione d'onore e intorno al 1900 gli ospiti erano trasportati attraverso il valico con un'apposita carrozzella, chiamata "Gemmi-Wägeli". Dal 1957 anche una funivia porta dal culmine del passo a Leukerbad.

Grazie ad essa, anche le persone che tremano al pensiero di una salita su roccia possono raggiungere la località termale vallese. E giù ci aspetta il premio per aver compiuto l'escursione: una visita a uno dei

numerosi bagni termali. Le terme di Leukerbad (un tempo chiamate Burgerbad), ideali per le famiglie, sono il bagno termale alpino più grande d'Europa. Nelle dieci vasche con temperature tra 28 e 43 gradi, ci si può rilassare in modo fantastico oppure – sul tetto – ci si può scatenare e giocare sugli scivoli.

Chi ama la tranquillità e la pace si troverà a suo agio nella Walliser Alpentherme & Spa. La generosa offerta di queste terme con vista mozzafiato sul panorama alpino, sauna, Spa e bagno romano-irlandese ricco di atmosfera, invitano a rilassarsi completamente e a riposarsi dopo l'escursione.

**Tina Hutzli**

# Ambulatoriale prima di stazionario – vantaggio o danno?

Effettuare un intervento in ambulatorio è molto più economico che trascorrere un paio di giorni in ospedale. Questo non rappresenta uno sgravio soltanto per chi paga i premi, ma è anche meglio per la convalescenza. È davvero così semplice?

Peter B. (48) di Lützelflüh ha da tempo problemi al menisco. Poiché i dolori diventano sempre più forti, decide finalmente di agire. Il suo medico lo sostiene e gli prenota una visita e un intervento ambulatoriale in ospedale. Di lì a breve Peter B. viene convocato di mattina presto, si sottopone all'intervento di artroscopia al ginocchio con rimozione del menisco, si riprende in una stanza separata e nel tardo pomeriggio viene riportato a casa dalla moglie. Il costo per l'intervento ambulatoriale – sulla base del valore del punto tariffario bernese di 0.86 franchi – è di circa 2800 franchi. Solo pochi anni fa, la storia sarebbe stata molto diversa: per lo stesso intervento Peter B. sarebbe stato chiamato per l'operazione, avrebbe trascorso un paio di giorni in un letto di ospedale e sarebbe poi tornato a casa con una stecca. Il tutto con costi un po' più elevati – sulla base degli attuali DGR, rapportati al costo giornaliero – circa un terzo di più, quindi 3800 Franchi (Bollettino dei medici svizzeri, edizione luglio 2013).

## I vantaggi sono evidenti

Un intervento ambulatoriale è preferibile a quello stazionario sotto diversi aspetti. Dal punto di vista medico, il trasferimento degli interventi stazionari all'ambito ambulatoriale è divenuto possibile grazie al progresso medico. La gravità dell'intervento può così essere ridotta e, al contempo, si

ottiene una migliore qualità. È significativo, ad esempio, il trasferimento nell'oculistica: mentre nel 1995 gli interventi di cataratta avvenivano sostanzialmente in modo stazionario, nel 2005 furono effettuati per il 95% ambulatorialmente. Dal punto di vista sociale generale, le assenze più brevi delle pazienti e dei pazienti sono positive e ciò comporta dei vantaggi nell'attività professionale quanto nella vita privata. Le spese organizzative sono notevolmente minori se dopo un intervento si può tornare a casa lo stesso giorno. Inoltre la convalescenza in un ambiente familiare avviene più rapidamente, se le condizioni generali sono buone. Comunque il grande vantaggio di un intervento ambulatoriale risiede sostanzialmente nel fatto che costa di meno rispetto a un soggiorno stazionario.

## Calo delle fatture stazionarie

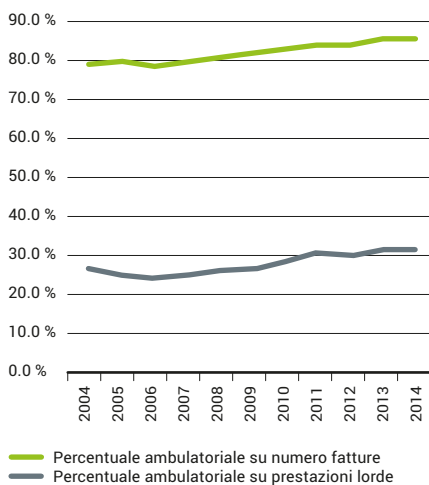
In genere il trasferimento da stazionario a ambulatoriale è auspicabile dal punto di vista medico, dal punto di vista del paziente e per l'aspetto economico. Ed è diventata realtà. La quota percentuale delle fatture della EGK-Cassa della Salute, che dal 2004 (anno dell'intervento) sono state conteggiate nell'assicurazione di base (AOCMS Svizzera), mostra che sono in costante aumento (vedi grafico). Un po' meno chiara è la tendenza della quota percentuale delle prestazioni lorde ambulatoriali

rispetto alle prestazioni lorde complessive. Poiché nell'arco di tempo analizzato si è verificato un cambiamento del sistema dal forfait giornaliero al forfait per caso, qui ha una certa rilevanza anche un diverso metodo di conteggio in ambito ospedaliero stazionario.



### Info «Ambulatoriale prima di stazionario»

Lo scorso ottobre a Laufen la EGK-Cassa della Salute ha condotto il suo 4° evento partner, dedicato all'argomento «Ambulatoriale prima di stazionario». Da questo background è sorto il presente contributo.



**Grafico:** aumento della percentuale ambulatoriale sul numero delle fatture e delle prestazioni lorde nell'AOCMS

#### Il finanziamento è determinante

Il trasferimento dal settore stazionario a quello ambulatoriale presenta dunque dei vantaggi: grazie al progresso medico si può aumentare la qualità del trattamento e rendere le prestazioni più convenienti. Per gli assicurati questo significa che anche i premi assicurativi diverranno più economici? Non è così semplice. A causa della regolamentazione giuridica che prevede l'intero pagamento delle cure ambulatoriali da parte degli assicuratori malattia – ovvero da chi paga i premi – non sono tanto gli assicurati ad essere sgravati, quanto in generale i contribuenti. Per gli interventi stazionari, invece, è il contrario. A causa della suddivisione dei costi tra i cantoni e gli assicuratori malattia, chi paga i premi viene in parte sgravato. A spese dei contribuenti. In ragione delle diverse modalità di finanziamento per gli interventi stazionari o ambulatoriali, anche l'interesse è diverso: gli assicuratori malattia si occupano del carico di chi paga i premi, mentre i cantoni rappresentano principalmente gli interessi dei contribuenti. In questo modo potrebbe essere difficile trovare un consenso.

#### Un sistema nuovo

Lo sviluppo demografico è una conquista auspicata, che si basa su immensi progressi. Eppure per la società del 21° secolo rappresenta ancora una grande sfida. Il ro-

vescio della medaglia del nostro benessere è l'inquietante aumento delle cosiddette «malattie del benessere», come i disturbi cardiocircolatori o il diabete (tipo 2). Anche l'accelerazione dello stile di vita e lavorativo richiede il suo tributo: burnout è una parola chiave per le ormai note conseguenze. Noi della EGK-Cassa della salute siamo perciò convinti che il sistema delle malattie debba svilupparsi in un sistema della salute e che si debba auspicare un vero e proprio cambio paradigmatico. In futuro deve essere dato il giusto spazio alla prevenzione e alla promozione della salute, perché hanno un ruolo importante per le forze di autoguarigione (ovvero risorse) delle persone e contribuiscono a potenziarle.

**Stefan Kaufmann**

# Calendario delle manifestazioni

## Incontri EGK 2015 Persone che hanno qualcosa da dire

31.03.2015

Daniel Nieth  
**Das Boomerangprinzip der Freundlichkeit**  
Düdingen FR, PODIUM,  
Kultur- & Konferenzsaal, Bahnhofstrasse

21.04.2015

Pero Mičić  
**Wie wir uns täglich die Zukunft verbauen**  
Raus aus der Kurzfrist-Falle!  
San Gallo SG, Congress Hotel Einstein,  
Berneggstrasse 2

22.04.2015

Pero Mičić  
**Wie wir uns täglich die Zukunft verbauen**  
Raus aus der Kurzfrist-Falle!  
Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus, Sch-  
lossplatz 9

23.04.2015

Pero Mičić  
**Wie wir uns täglich die Zukunft verbauen**  
Raus aus der Kurzfrist-Falle!  
Berna BE, Hotel Allegro/Saal Szenario,  
Kornhausstr. 3

27.04.2015

Antoinette Anderegg  
**Authentizität, Charme und Charisma**  
Attraktivität – ist mehr als  
körperliche Schönheit!  
Zurigo ZH, Kongresshaus Zürich/Gartensaal,  
Gotthardstr. 5

04.05.2015

Antoinette Anderegg  
**Authentizität, Charme und Charisma**  
Attraktivität – ist mehr als  
körperliche Schönheit!  
Naters VS, Zentrum Missione, Landstrasse 5

11.05.2015

Marianne Gerber  
**Frauensprache – Männersprache**  
Unterschiede beachten – einander verstehen  
Thun BE, Hotel Freienhof, Freienhofgasse 3

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 – Männersprache**  
Unterschiede beachten – einander verstehen  
Winterthur ZH, Casinotheater,  
Stadthausstrasse 119

**Numero telefonico per informazioni:**

032 623 36 31

**Iscrizione: nessuna**

**Ingresso: libero**

**Orario di inizio: ore 20.00**

**Accademia SNE**  Stiftung für Naturheilkunde  
und Ernährungsmedizin  
**2015**

21.04.2015

Julia Onken  
**Schluss mit den Schuldgefühlen**  
Winterthur ZH, Hotel Banana City,  
Schaffhauserstr. 8

28.04.2015

Joost Groot  
**Farben in der Welt und im Menschen –  
ihre sinnlich-übersinnliche Natur**  
Lucerna LU, Hotel Cascada, Bundesplatz 18

29.04.2015

Claude Weill  
**Die Kunst der Entschleunigung**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

02.05.2015

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

05.05.2015

Jacqueline Steffen/Silvia Marty  
**Die Wirkung positiver Sprache**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

06.05.2015

Marianne Gerber  
**Effektives Zeitmanagement und  
gute Selbstorganisation**  
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

09.05.2015

Peter Richard  
**Slow Garden**  
Wängi TG, Naturgartencenter,  
Frauenfelderstr. 27

12.05.2015

Markus von Arx  
**Notfall, was tun?**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

13.05.2015

Monika Lanz  
**Echte Ausstrahlung und Empathie  
wirken Wunder**  
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

**Iscrizione:** necessaria, numero di partecipanti  
limitato. Prezzi dei seminari di un giorno  
secondo il programma dettagliato.  
Richiedete il programma Seminari & Work-  
shops 2015 SNE, Soletta –  
telefono 032 626 31 13 o [www.stiftung-sne.ch](http://www.stiftung-sne.ch)



# «L'uomo è d'ostacolo alla sua felicità»

Più denaro non rende gli uomini più felici, mentre la salute ha un ruolo sempre più importante per la felicità individuale. Secondo l'economista Mathias Binswanger, l'uomo contrasta questo fattore della felicità con una concorrenza apparente nel sistema sanitario.

**Signor Binswanger, alle sue conferenze cita sempre volentieri la frase di George Bernard Shaw che dice che l'economia è l'arte di trarre il meglio dalla propria vita. E Lei, come trae il meglio dalla Sua vita?**

Cercando di eliminare le cose e le attività che mi rendono poco felice e di ampliare le cose che contribuiscono alla mia felicità. Fare il pendolare per lavoro, ad es. contribuisce poco alla felicità. Non da ultimo per questo motivo abito in una casa proprio adiacente al mio posto di lavoro, la scuola universitaria professionale.

**Come si eliminano le cose che rendono infelici?**

Pensando a ciò che ci rende davvero infelici. Molte persone non ne sono affatto consapevoli. Ogni giorno ci si deve domandare che cosa ci rende felici e che cosa ci rende infelici. E poi ci si deve anche chiarire se le cose che sembrano importanti lo sono davvero. A volte ce lo fanno semplicemente credere.

**Lei dice che più denaro non rende più felici. Perché?**

Nei paesi progrediti come la Svizzera, le entrate maggiori non contribuiscono a rendere le persone più felici. D'altro canto, però, i ricchi sono più felici dei poveri. Questa sembra una contraddizione in termini, ma non lo è: le persone si confrontano

continuamente, in particolare con chi ha di più. Se si vive ai margini estremi della società, in generale si è meno contenti poiché non ci si può permettere ciò che per gli altri è possibile e perché in generale si gode di meno considerazione nella società.

**Che ruolo gioca la salute per la nostra felicità individuale?**

Sempre più grande, man mano che si invecchia. Quando si è giovani la salute è data per scontata e non influisce quasi sulla felicità. In particolare negli ultrasessantacinquenni, che sono tra le persone più felici in Svizzera, la salute è un elemento essenziale per una vita serena.



**Mathias Binswanger**

Mathias Binswanger (classe 1962) è professore di economia politica alla scuola universitaria professionale della Svizzera nord-ovest (Fachhochschule Nordwestschweiz) di Olten, docente privato presso l'università di San Gallo e pubblicitista. Negli anni passati si è occupato, tra l'altro, del rapporto tra felicità e reddito. Nel 2006 è uscito il suo libro *Die Tretmühlen des Glücks* (Le corse sfrenate verso la felicità, t.l.) che in Svizzera è diventato un best-seller.



Mathias Binswanger, studioso della felicità e professore di economia politica.

### Perché gli ultrasessantacinquenni sono i più felici?

In riferimento alla felicità, la vita ha un andamento a U. Quando si è giovani si è davvero felici, poi la curva si appiattisce. Ciò dipende da diversi fattori, tra cui la diminuzione della libertà e l'aumento degli obblighi. Si deve fare tutto ciò che ci è possibile: fare carriera e spesso c'è un doppio carico di famiglia e professione. Con l'età diminuisce nuovamente. Si ha di nuovo più tempo per fare le cose che ci piacciono, spesso ci si accontenta di ciò che si ha e perciò non si ha più la sensazione di dover fare ancora tutto. Per questo motivo si è più felici.

### Dunque dovremmo diventare sempre più felici perché diventiamo sempre più vecchi.

Sì! Questo probabilmente è uno dei pochi settori in cui il progresso porta una maggiore felicità.

È proprio in ragione del nostro benessere che noi svizzeri possiamo permetterci un sistema sanitario raffinato. Dall'introduzione della LAMa 1996 abbiamo già votato altre tre volte per decidere se la vogliamo ancora esattamente così. Dunque non siamo soddisfatti come dovremmo essere?

Non credo che in Svizzera siamo estremamente insoddisfatti del nostro sistema sanitario. Al contrario. Ma naturalmente gli aspetti sono molteplici. Da un lato il nostro sistema sanitario costa sempre di più. Inoltre nel sistema sanitario si cerca sempre di più di instaurare una competitività fittizia, ad esempio mediante i forfait per caso. Così si ribalta la logica del sistema. Una volta l'ospedale serviva a curare i malati e come condizione secondaria si doveva fare in modo che i costi non esorbitassero. Oggi un ospedale deve conseguire in prima linea un buon risultato finanziario e i pazienti sono diventati una sorta di portafoglio che deve essere ottimizzato. Dun-

«Una volta l'ospedale serviva a curare i malati e come condizione secondaria si doveva fare in modo che i costi non esorbitassero.»

Mathias Binswanger

que si vogliono pazienti vantaggiosi e si fanno diagnosi vantaggiose. Questo avviene ad esempio in Germania, dove i forfait per caso esistono dal 2004. Da allora determinate operazioni sono aumentate in modo vertiginoso. Un trattamento standard è sempre più conveniente e tutto ciò che richiede tempo diventa esclusivamente un fattore di costi.



**I pazienti lamentano poca attenzione da parte del personale infermieristico e dei medici. Il nostro sistema sanitario rende infelici il personale e i pazienti?**

Sì, si può dire così. L'attività medica e infermieristica viene sempre più soppiantata dall'attività amministrativa, richiesta dalla nuova burocrazia di controllo e valutazione, che occupa la maggior parte della giornata. Tutto deve essere rilevato e registrato e ciò comporta sempre maggiori controlli e normative.

**Come si può ovviare a questo?**

Si deve diventare consapevoli degli incentivi perversi e realizzare i sistemi in modo differente. Ciò non significa che pagare agli ospedali una diaria in base alla presenza dei pazienti, come era d'uso prima del nuovo finanziamento agli ospedali, fosse la soluzione ottimale. Allora le persone restavano ricoverate in ospedale tendenzialmente più a lungo. Un sistema del genere può essere positivo solo se si conoscono esattamente gli incentivi. Ci si deve avvicinare piano piano alla soluzione ottimale. Da parte dei richiedenti, l'obiettivo è stato raggiunto. Si è notato che le persone vanno più spesso dal medico se non devono pagare nulla oltre ai premi e alla franchigia. Così è stata introdotta la quota parte a carico dell'assicurato.

**Secondo Lei la regolamentazione del sistema sanitario mediante il denaro non funziona.**

Sì, perché non c'è un vero e proprio mercato. E a ragione, altrimenti l'assistenza sanitaria generale non sarebbe garantita. Così la concorrenza medita su quali indicatori o indici di bilancio effettuare più tagli possibile. Tagli che, però, non dipendono dalle effettive necessità dei pazienti, che in que-

sto modo non vengono sicuramente tenute in considerazione.

**Che cosa funziona, dunque?**

Si deve analizzare il caso concreto e, soprattutto, non si deve minare la motivazione intrinseca di medici, infermiere, terapisti e assistenti. I sistemi odierni pongono tutte le persone coinvolte al di sotto del sospetto generale di rifiuto delle prestazioni. Si viene controllati permanentemente e si deve dimostrare che si lavora «correttamente». Se si viene sempre considerati delle pecore nere e ogni anno si deve nuovamente dimostrare di essere pecore bianche, anche le persone più motivate perdono il piacere di lavorare. Ha più senso guardare dove ci sono i problemi e fare lavorare tranquillamente le persone dove tutto funziona bene.

**Si può controllare la qualità nel sistema sanitario?**

No. La qualità ha sempre degli aspetti che non si possono misurare. E se la qualità si può definire soltanto attraverso ciò che è misurabile, in generale viene danneggiata.

**Questa mania di controllo non viene ritenuta necessaria soltanto nel sistema sanitario, ma anche in altri ambiti sociali. Non si può fare diversamente?**

Sì, certamente. Prima le cose funzionavano comunque. In effetti questi sistemi di gestione della qualità sono piuttosto recenti. Sono sorti in Inghilterra e negli USA negli anni 1980, in seguito si sono diffusi in Germania e alla fine si sono aggiunte anche in Svizzera delle caratteristiche, che all'estero non si sono consolidate, e che qui vengono messe in atto con un'acribia ancora maggiore. Gli indicatori hanno senso per il rispetto degli standard minimi,

ma non sono adatti per la competizione qualitativa. Una buona qualità non si può mai misurare realmente.

**Quindi con questa mania di controllo l'uomo è d'ostacolo alla sua felicità?**

Sì, e anche a quella degli altri.

**Intervista: Tina Hutzli**

**Nota**

I punti di vista delle persone intervistate nella rubrica «L'opinione di...» non corrispondono necessariamente ai punti di vista della EGK-Cassa della salute.

**Leggere a luce bassa rovina gli occhi**

Lo dicono volentieri i genitori affinché i loro figli non leggano di nascosto di notte e spesso questa affermazione viene liquidata come una leggenda. Invece è tutto vero. Leggere con l'illuminazione insufficiente, oltre a bruciare gli occhi, causare stanchezza e dolori alla testa può anche danneggiare permanentemente la vista. L'ha scoperto l'esperto in neuroftalmologia Frank Schaeffel della Clinica Universitaria di Tubinga. Ha fatto vivere dei polli – che naturalmente non sanno leggere – per lungo tempo alla luce crepuscolare. Gli animali sono diventati miopi. Poiché però nessuno legge per settimane con la luce fioca, il rischio non è così grande.

Fonte: Zeit Online

**Il pane caldo fa venire il mal di pancia**

Però solo alle persone con uno stomaco molto delicato. Il pane caldo ci scatena un appetito che ci fa mangiare più velocemente. Se il pane viene masticato troppo poco, quindi non è quasi predigerito, lo stomaco deve lavorare di più per digerire i bocconi grandi; alle persone sane questo però non causa dolori allo stomaco. Questa favoletta sull'alimentazione nacque perché il pane caldo si divora così volentieri. Il pane vecchio si mastica più lentamente e sazia anche più in fretta. Se ne mangia dunque meno e le scorte durano di più.

Fonte: n-tv.de

**Scrocchiarsi le dita non causa i reumatismi, né la gotta**

Però non è sano. Quando si scrocchiano le dita di proposito, l'articolazione va in iperestensione formando delle bolle nelle sinovie che scoppiano rumorosamente. In sé questo non è pericoloso. Ma se le capsule articolari e i tendini vengono iperestesi troppo spesso, possono sformarsi e perdere di stabilità. Scrocchiare ogni tanto le dita non è quindi pericoloso.

Fonte: Zeit Online



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

# Curry di pollo e zucca allo zenzero



## Per 4 persone

**Ingredienti**

- 1–2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1–2 cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 20–30 g di zenzero
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 400 g di petto di pollo
- 600 g di zucca sbucciata (del tipo duro, ad es. Potimarron o zucca moscata)
- 2 dl d'acqua
- 400 g di latte di cocco
- poco sale
- due manciate di anacardi

Tritare finemente la cipolla e l'aglio. Con un cucchiaino, raschiare via la buccia dello zenzero e grattugiarlo finemente. Tagliare la zucca e il petto di pollo a dadini. Scaldare l'olio d'oliva in una padella. Aggiungere la cipolla, l'aglio, lo zenzero, la curcuma, il curry in polvere e i dadini di petto di pollo e fare soffriggere leggermente. Aggiungere i dadini di zucca e cospargere con acqua. Coprire la padella e fare cuocere il tutto a fiamma bassa per 5 minuti. Aggiungere il latte di cocco e insaporire il curry con sale. Tostare leggermente gli anacardi in una padella senza olio, spargerli sul curry e servire immediatamente con riso o pasta.

**Buon appetito!**