

La rivista sulla salute della EGK

Vivere

01
2016

Dare speranza

Come ritrovare se stessi dopo una diagnosi di cancro 08

eHealth

In salute grazie a smartphone, tablet e computer 13

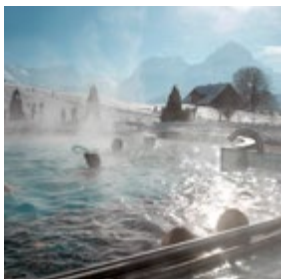
Di cuore

Ecco come Thierry Carrel migliorerebbe il nostro sistema sanitario 25

Sommario

06

Simone Niggli-Luder
Essere ben organizzati favorisce
la strada del successo



20

Escursione
Wellness con
offerte Reka
allettanti



22

Siete acidi?
L'ecosistema del corpo
umano

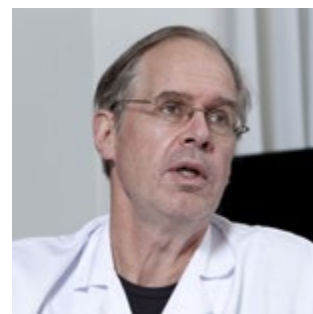
10

Novità dalla EGK
La presenza EGK in Internet



13

**Digitalizzazione
della salute**
Come cambiano il
sistema sanitario le
tecnologie digitali



25

L'opinione di ...
Intervista a Thierry Carrel,
cardiochirurgo

Editoriale Cara lettrice, caro lettore 03

La mia assicurazione L'agenzia locale non è utile solo in caso di emergenza 04

La mia assicurazione In caso di emergenza sicuri grazie alla tessera d'assicurato 07

La mia assicurazione Alla ricerca della giusta strategia curativa tramite l'assistenza telefonica 08

La mia assicurazione L'introduzione della Swiss Health Platform alla EGK 12

Nel mezzo della vita La consegna delle uova con la bici reclinata 18

Medicina tradizionale e complementare Calendario delle manifestazioni 24

Il lato B Vin brûlé 28

CARA LETTRICE  CARO LETTORE

Per guarire è importante tenere i piedi ben piantati a terra.



Anno nuovo, felicità nuova – ma ad alcune persone questo non è concesso. Quotidianamente ci sono pazienti a cui viene diagnosti-

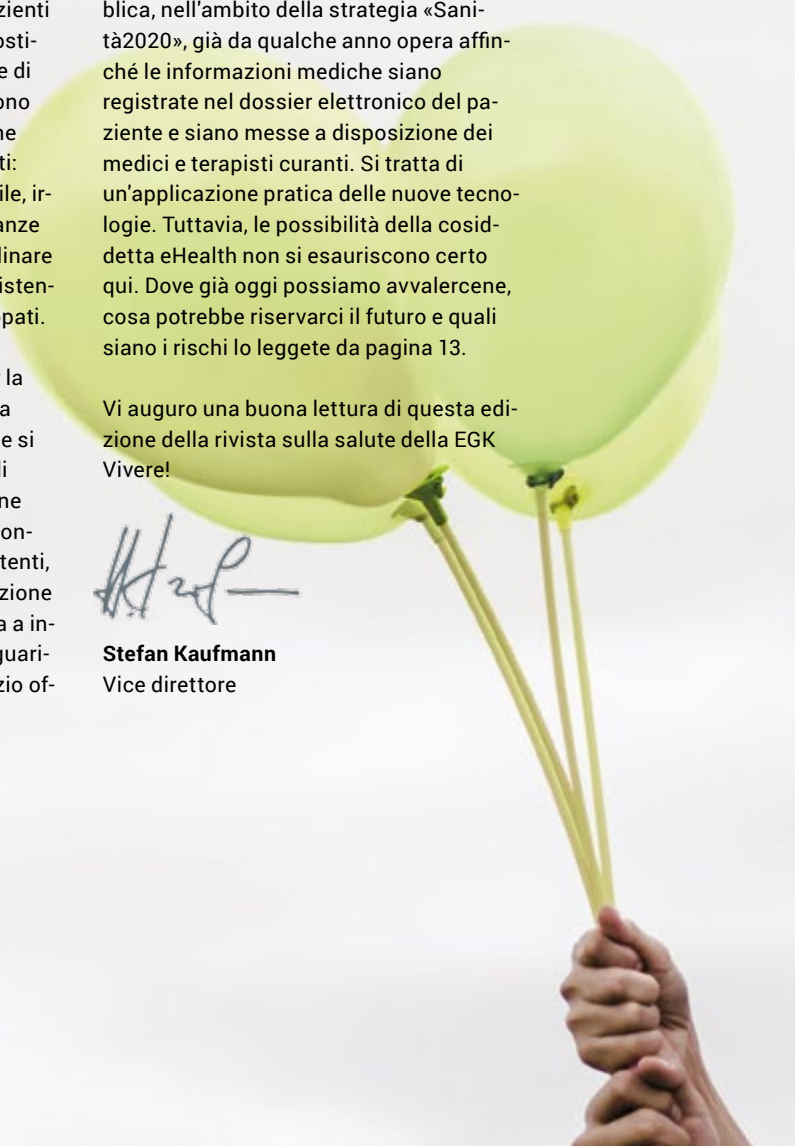
cato il cancro. E io posso solo cercare di provare empaticamente come si devono sentire in quel momento sia le persone colpite dalla malattia, sia i loro parenti: inermi, caricati di un peso insostenibile, irrigiditi dalla paura. Mentre in circostanze simili sarebbe molto importante riordinare le proprie idee e trovare l'aiuto e l'assistenza adatta di medici, terapisti e naturopati.

Per questo motivo, la Fondazione per la medicina naturale ed empirica SNE ha dato vita al Centro di competenza, che si occuperà, proprio in situazioni difficili come queste, di far ritornare le persone con i piedi per terra. Nel corso di un consulto telefonico con operatori competenti, si cercherà di fare il punto della situazione personale per trovare la via più adatta a incentivare la salute e a supportare la guarigione. Le notizie importanti sul servizio offerto le trovate a partire da pagina 8.

In caso di emergenza non è solo utile ricevere una consulenza, ma disporre anche delle informazioni necessarie. Per questo motivo, l'Ufficio federale della sanità pubblica, nell'ambito della strategia «Sanità2020», già da qualche anno opera affinché le informazioni mediche siano registrate nel dossier elettronico del paziente e siano messe a disposizione dei medici e terapisti curanti. Si tratta di un'applicazione pratica delle nuove tecnologie. Tuttavia, le possibilità della cosiddetta eHealth non si esauriscono certo qui. Dove già oggi possiamo avvalercene, cosa potrebbe riservarci il futuro e quali siano i rischi lo leggete da pagina 13.

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

Stefan Kaufmann
Vice direttore



L'agenzia locale non è utile solo in caso di emergenza

Quasi un anno fa l'agenzia di Zurigo si è trasferita dalla piccola sede in Stampfenbachplatz a Zurigo agli ambienti spaziosi in Thurgauerstrasse 54 a Oerlikon. Da allora è accaduto più volte che gli assicurati, varcando la soglia, dicessero: «Ecco come vengono spesi i soldi dei miei premi!».



«Questa prima impressione della nuova agenzia super moderna inganna», dice Isidoro De Cia, collaboratore del servizio esterno per la regione di Zurigo. «In questo senso il trasloco è stato conveniente. Le spese per l'affitto qui sono molto inferiori a quelle che dovevamo pagare al centro di Zurigo». Sapendolo, la maggior parte degli assicurati ha accettato di buon grado di dover intraprendere più strada per recarsi nella propria agenzia.

In tempi in cui molti assicuratori malattia gestiscono il servizio clienti da call center centralizzati, è tanto più importante curare una succursale locale, dice Felizitas Bolt, la direttrice dell'agenzia di Zurigo. È vero che la maggior parte degli assicurati non riteneva più molto importante potersi recare personalmente in agenzia, in caso di dubbi. «In particolare gli assicurati più giovani preferiscono avvalersi dei mezzi digitali, ad esempio utilizzando la app «La mia EGK» o le e-mail. E quando si è in salute si preferisce comunque avere a che fare il meno possibile con la propria assicurazione malattia», dice Felizitas Bolt. Se tuttavia accade qualcosa, molti assicurati sono felici di potersi rivolgere a un'agenzia della propria regione.

Nessun menu telefonico interminabile

Insieme a 13 collaboratrici e collaboratori Lei si occupa ogni giorno delle questioni e preoccupazioni degli assicurati. «E loro apprezzano molto il fatto di non dover selezionare un lungo menu telefonico, ma di collegarsi direttamente con il loro consulente clienti», dice la direttrice dell'agenzia. Niente di strano, dunque, se durante la nostra visita i telefoni dell'agenzia continuano a squillare. Proprio in quei giorni d'autunno, l'anno scorso si spedivano le polizze assicurative con i nuovi premi per il 2016 e non pochi assicurati volevano sapere come poter ottimizzare la propria assicurazione e ridurre un po' il proprio premio.

I consulenti clienti rispondono esaurientemente al telefono, dedicando molto tempo agli assicurati, per illustrare loro nel dettaglio le diverse soluzioni assicurative, anche dicendo senza peli sulla lingua a quali restrizioni dei prodotti si va incontro. «Se Lei aumenta la Sua franchigia, è vero che paga meno premi», si sente dire da dietro una scrivania vicino al banco della reception. «Ma se deve andare dal medico, deve pagare di persona una parte maggiore delle spese del trattamento», spiega la consulente clienti e poi ascolta a lungo in silenzio.



Ambienti luminosi, spazi aperti e moderni: ecco come si presenta agli assicurati l'agenzia di Zurigo, dopo il trasferimento a Oerlikon.



«I nostri clienti apprezzano molto il fatto di non dover digitare prima un lungo menu telefonico».

Felizitas Bolt
Direttrice dell'agenzia di Zurigo

Situazioni esistenziali nuove

«Apertura e rispetto della situazione individuale dei clienti sono molto importanti, quando si tratta di trovare la soluzione assicurativa più adatta», conferma il collaboratore del servizio esterno Isidoro De Cia. I propri interessi in questo caso non contano. «Se qualcuno non può più permettersi l'assicurazione complementare precedente, perché la sua situazione esistenziale è cambiata radicalmente, si tratta di un dato di fatto. In questo caso dobbiamo trovare una soluzione più conveniente, che forse non coprirà lo stesso numero di prestazioni». I clienti apprezzano molto questo tipo di consulenza individuale. E a volte questa gratitudine si manifesta molto concretamente. «Poco tempo fa ho ricevuto la mail di ringraziamento di un'assicurata, che

con noi ha stipulato solo un'assicurazione complementare e aveva delle domande sulla sua gravidanza», racconta la consulente clienti del servizio interno Ursula Bünler. «Mi disse di essere finalmente stata informata con chiarezza. Tanto da aver deciso di passare alla EGK anche per quanto riguarda l'assicurazione di base. Ora ha anche registrato il suo bambino prima della nascita, per assicurarlo da noi. L'accappatoio per bebè a forma di animale, che in questi casi serve come regalo di benvenuto, è già pronto, ben confezionato.

A volte bisogna avere la pelle dura

Ricevere feedback come questo fa molto piacere, perché a volte i team delle agenzie EGK devono avere la pelle dura. Per quanto si sforzino, c'è sempre qualche assicurato

insoddisfatto. In rarissimi casi è già capitato, racconta Isidoro de Cia, di essere stato aggredito personalmente da un cliente. In queste situazioni cerca sempre di «smaltire» da solo l'accaduto. «Ma non è così semplice. Le aggressioni verbali continuano a riecheggiarmi nelle orecchie per diverso tempo, anche dopo l'orario di lavoro».

Tuttavia, simili reazioni insoddisfatte sono sempre più rare. Ormai molti assicurati hanno capito che non è solo la EGK a dover combattere con gli aumenti dei premi e che essi riguardano anche altri assicuratori. «E il servizio clienti personale gode nuovamente di maggior apprezzamento», dice la direttrice di agenzia Felizitas Bolt. «In cambio molti assicurati sono disposti a pagare un po' di più». Proprio per questo motivo è tanto più importante non cedere e migliorarsi continuamente, sia nelle agenzie che in tutti gli altri ambiti della EGK.

Tina Hutzli

Rubrica



Dall'ambasciatrice
EGK Simone Niggli-Luder

Essere ben organizzati favorisce la strada del successo

Credetemi, care lettrici e cari lettori, quando ero incinta della mia prima figlia Malin, non avevo la più pallida idea di come avrei conciliato il mio ruolo di madre e di sportiva professionista. E quando, dopo la sua nascita, ero in competizione per il mio primo campionato mondiale, dopo aver tagliato il traguardo il mio pensiero era uno solo: come se la stanno cavando i miei genitori con la loro nipotina? Ho ancora in mente la risposta di mia madre: «Beh, veramente ha sempre dormito».

Da alcuni anni si sa che siamo in cinque e siamo una squadra davvero affiatata. Quando ho degli appuntamenti, mio marito bada ai tre piccoli. Se è lui ad averli resto a casa io. E se abbiamo appuntamenti entrambi è già capitato che portassimo con noi Malin e i gemelli. È tutta una questione di organizzazione!

Andrà così anche per i campionati mondiali giovanili di orientamento 2016 dal 9 al 15 luglio in Engadina, che organizziamo mio marito ed io. Il vantaggio di simili eventi: mi rendo conto di quanto piacciono ai miei figli lo sport e il movimento e anche la corsa di orientamento. Questo rende felice anche me, perché così so che si muovono e crescono sani, con un vantaggio sulla salute!

Approfittate anche voi del vostro vantaggio!

Simone Niggli-Luder

La EGK sarà presenting partner ai campionati mondiali giovanili di orientamento

L'orientamento è tutto quando si tratta di trovare la via più breve per tagliare il traguardo, specialmente ai campionati mondiali giovanili di orientamento, che si svolgeranno a Scuol, in Bassa Engadina, dal 9 al 15 luglio. In quanto presenting partner, per la EGK-Cassa della salute l'evento sportivo salutare è particolarmente importante, non solo pensando agli sportivi, ma anche agli spettatori! Per questo sono in preparazione anche una corsa d'orientamento per le famiglie e un percorso fisiologico. Per maggiori informazioni, leggete la prossima edizione di *Vivere*, che troverete a metà maggio nella vostra cassetta delle lettere.

Tutte le informazioni necessarie sui campionati mondiali giovanili di orientamento le trovate qui: www.jwoc2016.ch

Muovetevi con lentezza!

Percorrere le strade in bici, pattini o monopattino senza essere disturbati dalle macchine. È possibile, grazie allo SlowUp! 30 chilometri di strade in pianura vengono chiusi per un giorno al traffico motorizzato. La EGK sarà presente a sei di questi eventi come co-sponsor nazionale. Si comincerà con lo SlowUp Ticino il 17 aprile 2016.

Ulteriori informazioni
sullo SlowUp le trovate in:
www.slowup.ch



Al sicuro in caso di emergenza grazie alla tessera d'assicurato

Dall'introduzione della nuova tessera d'assicurato svizzera con chip integrato, è possibile registrare i dati medici di emergenza e le malattie, i medicinali e gli indirizzi di contatto. Qui rispondiamo alle domande più frequenti.



Quanto costa registrare i dati sulla tessera d'assicurato?

I fornitori di prestazioni possono scegliere, se farvi pagare la registrazione dei vostri dati medici d'emergenza. L'importo può variare notevolmente. Prima di scegliere un fornitore di prestazioni è sempre meglio confrontare i prezzi.

Ho ricevuto la nuova tessera d'assicurato. Contiene automaticamente i miei dati?

No. I dati sono registrati solo localmente sulla tessera e la EGK-Cassa della salute non può accedervi. Dovete far registrare nuovamente i vostri dati d'emergenza sulla nuova tessera d'assicurato.

Come posso proteggere i miei dati?

Esiste la possibilità di configurare un codice PIN, che deve essere immesso per poter leggere i dati della tessera. Ma in casi di emergenza questo può essere un problema: se non siete in grado di rispondere e non potete comunicare il codice PIN, i dati non possono essere letti dal medico del pronto soccorso.

Quali dati si possono registrare?

- Malattie e conseguenze di incidenti
- Medicazioni
- Dati inerenti al gruppo sanguigno e alle trasfusioni
- Dati inerenti alle immunizzazioni
- Dati inerenti ai trapianti
- Allergie
- Indicazioni della disposizione del paziente
- Persone da contattare: sia personale medico che familiari

Dove è possibile far registrare i dati?

- In ospedali attrezzati allo scopo
- Presso medici di famiglia attrezzati allo scopo
- Presso l'Organizzazione svizzera dei pazienti OSP (solo per membri, è possibile registrare esclusivamente la disposizione del paziente)
- Nelle farmacie preposte (solo medicinali, indirizzi di contatto per i casi di emergenza e indicazione della disposizione del paziente o tesserino di donatore di organi)

Al seguente indirizzo internet trovate una lista sempre aggiornata di dove è possibile far registrare i dati sulla tessera d'assicurato:

www.secmed.ch/?page_id=934

Alla ricerca della giusta strategia curativa tramite l'assistenza telefonica

Nel corso di una grave malattia è particolarmente importante fare attenzione che le parti sane del corpo e dello spirito restino tali. Il centro di competenza della SNE Fondazione per la medicina naturale ed empirica è stato predisposto appositamente per offrire il suo appoggio in questi momenti.



«Le cure di accompagnamento devono assolutamente essere concordate e coordinate col medico»

Urs Gruber
Naturopata, studioso di medicina e scienze della salute

Diagnosi di cancro. Una notizia che sgomenta e che non pochi medici in Svizzera devono dare quotidianamente. La maggior parte delle volte si avvia immediatamente un trattamento medico. Il paziente si mette completamente in mano ai medici, sentendosi infinitamente inerme e perso.

«Dopo una diagnosi di questo tipo tante persone colpite cadono in una specie di immobilità dovuta allo shock, non sanno più come cavarsela», dice Urs Gruber, naturopata, studioso di medicina e scienze della salute. «Spesso sono messe di fronte a una decisione troppo grande su come affrontare il percorso per superare la malattia». E invece sarebbe molto importante decidere che tipo di percorso affrontare. Perché, nonostante la gravità della malattia, non è l'intero organismo della persona a essere ammalato, ma solo una parte di esso. Per questo, è tanto più importante mantenere sane le restanti parti fisiche o psichiche del paziente per cui, naturalmente, molte delle persone colpite hanno bisogno di aiuto.

La Fondazione per la medicina naturale ed empirica SNE, la cui fondatrice è la EGK-

Cassa della salute, all'inizio dell'anno ha dato vita a un centro di consulenza alla portata di tutti. Il centro di consulenza SNE consiglia e accompagna telefonicamente le persone ammalate di cancro, aiutandole a trovare la strada giusta e ad aumentare la loro resilienza. «La resilienza è la capacità di cogliere le crisi e le ricadute come un'occasione di crescita ed è dunque particolarmente importante nel processo di elaborazione di un tumore», dice Urs Gruber.

Quando un paziente chiama la hotline, dopo aver registrato le principali informazioni e dati, si concorda un primo appuntamento telefonico con Urs Gruber. In questa occasione si stabilisce a che punto si trovi la persona colpita, per scoprire insieme a lei i potenziali e le risorse conosciute e sconosciute. Così è possibile sviluppare insieme una strategia per affrontare la realtà della malattia e capire come si possa incentivare la guarigione anche con metodi di medicina complementare, affiancando il trattamento di medicina tradizionale.

A tale scopo il centro di consulenza collabora con diverse organizzazioni e centri,



dove le persone interessate possono ricorrere al sostegno di esperti. Urs Gruber è un po' cauto solo nel consigliare determinate forme di terapia, poiché non devono influire negativamente sul trattamento antitumorale di medicina tradizionale. «In questo caso è importante parlare e coordinare una cura di accompagnamento insieme al medico», dice. L'obiettivo è quello di aiutare e sostenere, e non quello di danneggiare.

Anche se la SNE è sponsorizzata dalla EGK-Cassa della salute, la hotline per le consulenze del centro di competenza è aperta a tutti. È importante che sia così, afferma anche Stefan Kaufmann, vice direttore della EGK-Cassa della salute e presidente della SNE. «Offrendo questo servizio abbiamo la possibilità di sostenere nella loro salute anche le persone che non sono assicurate presso la EGK. In fondo uno dei nostri maggiori obiettivi è la promozione della salute di tutta la popolazione svizzera».

Qualora decidessero di accompagnare il trattamento con una cura di medicina complementare, a seconda del prodotto assicurativo stipulato gli assicurati delle assicurazioni complementari EGK usufruiscono della partecipazione alle spese di cura nell'ambito della copertura assicurativa scelta.

Tina Hutzli

Contatti del centro di consulenza della SNE

Telefono

032 621 36 49

La hotline è raggiungibile: da lunedì a venerdì, dalle 8.30 alle 11.30 e dalle 13.30 alle 16.00

Costi

Il primo contatto e il primo incontro di consulenza sono gratuiti, successivamente si pagano CHF 150.- l'ora.

Nel corso della fase pilota, inaugurata in gennaio, il progetto si concentrerà sull'ambito oncologico. Se il servizio offerto sarà accolto favorevolmente, c'è l'intenzione di estenderlo anche ad altri settori sanitari.

SNE Fondazione per la medicina naturale ed empirica.

La Fondazione per la medicina naturale ed empirica SNE, fondata nel 1995 dalla EGK-Cassa della salute, lancia e sostiene attività che mirano alla promozione della salute individuale e all'incentivazione della responsabilità personale nell'ambito della propria salute.
www.stiftung-sne.ch

News dalla EGK

Restiamo al passo coi tempi: la EGK-Cassa della salute potenzia la sua presenza nel mondo digitale: perché sempre più assicurati scelgono di accedere alle informazioni importanti dai loro computer di casa.

La EGK è accessibile ai suoi assicurati anche dai social media

Una vita senza social media non è più immaginabile. Sono utilizzati per restare in contatto oltre gli oceani, per scambiare le foto delle vacanze con chi è rimasto a casa o anche semplicemente come forme di intrattenimento: infatti anche su piattaforme come Facebook non mancano i video divertenti di gatti. Ora è possibile utilizzarli anche per scambiare informazioni con la EGK e restare sempre aggiornati. Sul sito Internet della EGK-Cassa della salute trovate regolarmente informazioni importanti, novità e suggerimenti interessanti per una vita sana e piacevole. Anche in caso di domande, il team responsabile dei social media è a vostra disposizione. Visitateci su Facebook!

www.facebook.com/egkgesundheitskasse



Semplice e veloce: pagare il premio con la fattura elettronica

A partire dall'aprile 2016 la EGK-Cassa della salute consente di pagare i premi anche mediante fattura elettronica, risparmiando carta e tempo. La registrazione avviene con molta facilità da casa, tramite il proprio account di e-banking. Successivamente ricevete la vostra fattura mensile del premio non più per posta, ma direttamente tramite e-banking e potete abilitarne il pagamento con un semplice clic. Le fatture elettroniche sono ideali soprattutto per le persone che pagano già tramite e-banking o che avevano dato un ordine di bonifico permanente. Il procedimento è più agevole: non è più necessario digitare i numeri di riferimento o adeguare l'importo in caso di modifiche del premio e, in caso di ordini permanenti, il reparto finanze della EGK non deve più modificare a mano i pagamenti.

«La mia EGK» ora esiste anche come web app!

Una novità attesa da molti assicurati: la pratica app sulla salute «La mia EGK» ora esiste anche come web app per il computer! Essa offre tutte le funzioni a cui è possibile accedere dallo schermo dello smartphone, semplicemente in formato più grande. Suggerimenti e programmi di allenamento per il vostro tipo di sport preferito, un compendio di erbe officinali, ricette per impacchi da realizzare a casa, le vostre ricette preferite con l'impiego di gustose erbe e naturalmente la possibilità di inviare alla EGK i giustificativi per il rimborso e le ricevute dei medicinali. La web app «La mia EGK» si trova all'indirizzo: mia.egk.ch.



Tutti i benefici dall'orto delle erbe – ogni mese via e-mail

Spesso i rimedi naturali sono la strada giusta per lenire e curare i piccoli disturbi. La newsletter sulle erbe della EGK-Cassa della salute è lo strumento ideale per accrescere le proprie conoscenze su erbe e piante officinali. Mese per mese i nostri esperti di erbe Brigitte Speck e Ursula e Christian Fotsch si dedicano a una pianta, un'erba, un frutto o un ortaggio che apporta benefici alla salute. Raccontano dettagli storici, elargiscono consigli per l'impiego nella medicina e rivelano come la pianta fiorisca bene anche nel proprio giardino o sul balcone. Ad ogni edizione, la newsletter viene completata da una saporita ricetta che, oltre a essere salutare, è piacevole da preparare e da gustare.

Iscrivetevi alla newsletter sulle erbe della EGK direttamente a questo link: www.egk.ch/newsletter

L'introduzione della Swiss Health Platform alla EGK

Offrire assistenza e consulenza ai clienti, controllare e calcolare i conteggi delle prestazioni, modificare i dati contrattuali: oggi i nostri collaboratori non potrebbero più svolgere con efficienza queste operazioni senza l'aiuto dei mezzi informatici e dei rispettivi software.

Immaginiamo che l'enorme flusso quotidiano di circa 4500 fatture mediche debba essere elaborato a mano. O che il singolo dossier debba essere prelevato dall'archivio quando il cliente desidera un'informazione relativa a una sua fattura inoltrata: al giorno d'oggi questo non sarebbe più possibile.

Dal 2003 la EGK si avvale della soluzione software Syrius SE di Adcubum e per lo svolgimento dei processi commerciali e la gestione dei documenti ha sviluppato programmi propri, continuamente ottimizzati. Negli ultimi dodici anni anche per le assicurazioni malattia sono cambiate molte cose nell'ambito dell'IT. I requisiti di regolamentazione aumentano continuamente. Da parte della direzione i rischi devono essere gestiti in modo più attento e anche la quantità di dati è decuplicata. Nell'era digitale i clienti considerano l'offerta di servizi online una delle prestazioni standard delle imprese moderne e le soluzioni software devono tenere testa a questo sviluppo.

Software standard affermato

Con l'introduzione della Swiss Health Platform (SHP) prevista in via definitiva dopo Pasqua, in collaborazione con la Centris AG, si continuerà a perseguire in modo coerente la via della gestione non cartacea, affrontando attivamente l'automazione dell'elaborazione delle prestazioni e le sfide di cui parlavamo sopra.

La SHP si basa su un software standard ormai affermato, adottato da molti assicuratori malattia svizzeri. Il suo nucleo principale è il sistema Syrius ASE. Altri importanti sistemi periferici per la verifica delle prestazioni, lo svolgimento delle operazioni, la presentazione di offerte e l'elaborazione di domande completano la soluzione.

Tutta la corrispondenza sarà digitalizzata

In vista di questa introduzione, anche la posta in entrata alla EGK è stata riorganizzata. La digitalizzazione della corrispondenza è assicurata direttamente dalla Posta svizzera. Le lettere inviate alla EGK saranno scannerizzate e assegnate direttamente alle caselle di posta elettronica della EGK. Per le fatture cartacee sarà approntato un ulteriore passaggio, digitalizzando completamente ogni fattura. Questa fase di lavorazione supplementare

costituisce la base tecnica per la verifica automatica delle fatture.

In caso di necessità il cliente godrà di workflow efficienti e tempi di lavorazione ridotti, di documenti rielaborati e più chiari e di ulteriori sviluppi nell'ambito online, come ad es. per le fatture elettroniche

Patrick Tanner

Nuovo indirizzo per fatture e corrispondenza

Il nostro nuovo indirizzo per la presentazione di fatture e corrispondenza dal 1° aprile 2016:

EGK Services AG
Service Center
Casella postale
6009 Lucerna

Si prega di utilizzare le apposite etichette recapitate.

A man is sitting on a treadmill in a gym, looking relaxed. A woman in a white lab coat is standing next to him, holding a smartphone that displays a green heart rate monitor line. To the left, a tablet is mounted on a stand, showing a battery icon at 65% and the text "About 4.4 hrs and 33 min left".

Digitalizzazione della salute

Grazie a tablet e smartphone, oggi possiamo tenere sotto controllo la nostra salute anche senza l'aiuto dei medici. Quanto meno è ciò che suggeriscono le oltre 100 000 app sulla salute disponibili oggi sul mercato e di cui, secondo uno studio condotto dalla SUP di San Gallo, i due terzi servono esclusivamente a promuovere il nostro fitness, il nostro wellness e ad aiutarci a esprimere le nostre capacità.

Il movimento Quantified Self nasce dall'idea di utilizzare la tecnologia per misurare se stessi e la propria vita. Dispositivi in rete, sensori e gadget ormai accessibili a tutti, insieme alle app per la salute, vi consentono di usufruire di funzioni che una volta erano riservate esclusivamente agli sportivi professionisti e ai malati cronici: come la possibilità di misurare in qualsiasi momento il battito cardiaco, il numero di passi, le calorie e il ritmo del sonno per creare il proprio alter ego digitale della salute.

«Mi misuro, quindi sono» è il motto di questo movimento secondo Andréa Belliger, esperta di eHealth e prorettrice all'Alta scuola pedagogica di Lucerna. Anche lei indossa da anni un bracciale che misura i passi, il battito cardiaco, il sonno e trasmette questi dati direttamente al suo iPhone. Perché? Perché le interessa sapere come queste informazioni influenzino il suo atteggiamento nelle decisioni quotidiane.

Nel caso di Andréa Belliger è stato probabilmente l'interesse scientifico a spingerla a misurare se stessa, mentre per Fabienne Fisch era il desiderio di indossare finalmente quegli abiti che si era comprata troppo stretti nella speranza di perdere un po' di peso. «Avevo già provato più volte a dimagrire e ho sperimentato alcuni tipi di diete. Sul lungo termine, però, non hanno mai funzionato. Mi sono anche sempre rifiutata di praticare sport», racconta la beauty blogger di Olten. Nel febbraio 2014 la bilancia segnò 68 chilogrammi, per un'altezza di 1,60 metri! «Non ero mai stata così grassa. Mi guardai allo specchio e realizzai di non essere più soddisfatta della mia figura.



«La comunicazione di dati sanitari viene percepita come un atteggiamento sociale correlato a una nuova idea di valori».

Andréa Belliger
Esperta di eHealth e prorettrice all'Alta scuola pedagogica di Lucerna.

Per due mesi Fabienne Fisch provò nuovamente con le diete: diete dei succhi, low carb, rinuncia completa ai dolci, ma a parte pochi alti e bassi demoralizzanti in seguito ad attacchi di fame da lupo, il rigido regime diede scarsi effetti. «Capii che non potevo evitare di fare più movimento. All'inizio ero così frustrata che per un periodo non feci assolutamente nulla. Quindi ricorsi a un ausilio elettronico sotto forma di bracciale Fitbit».

Il fitness tracker come motivatore

Secondo Andréa Belliger un gadget di questo tipo può essere un motivatore, ad esempio per la perdita di peso. «Oltre al rilevamento di dati per l'auto-osservazione, molti di questi prodotti puntano a motivare l'utente e cercano di stimolarlo al comportamento che auspica». Con Fabienne ha

funzionato: anzitutto ha capito che cosa era andato storto nei suoi tanti tentativi di dimagrire: aveva fatto troppo poco movimento e soprattutto in modo troppo irregolare. «Grazie al fitness tracker sapevo sempre con precisione in quali giorni ero stata troppo pigra e la sera potevo ancora fare qualcosa per rimediare».

A differenza di altre persone che utilizzano questi gadget – e a dispetto della sua attività di blogger – Fabienne Fisch trattava i suoi dati con molta discrezione. Non li postava su Facebook e nemmeno sul suo blog e non si confrontava neppure con altri adepti del movimento Quantified Self. «Per me la competizione con me stessa era più importante di quella con gli altri», così Fabienne Fisch motiva la sua decisione.

Nell'ottica della protezione dei dati potrebbe apparire assurdo che molti utenti di fitness tracker pubblicino i loro dati sui social media, sia che lo facciano per confidarsi, sia per misurarsi. Secondo l'esperta di eHealth Andréa Belliger, rimproverare queste persone di essere esibizioniste o infantili non è corretto. «La comunicazione di informazioni di questo tipo viene percepita come un atteggiamento sociale correlato a una nuova idea di valori». Chi effettua questo tipo di comunicazione non vede soltanto un vantaggio, ma anche la base per un atteggiamento di fiducia con persone che condividono gli stessi interessi nel complesso mondo di oggi.

Dati del genoma per la ricerca

Inoltre non vengono comunicati soltanto la durata dei giri di jogging o il numero di passi che sono stati compiuti proprio quel giorno. Già da alcuni anni cresce l'importanza del patient crowdsourcing. «Sulla piattaforma di genomica «23and Me» ad esempio, circa un milione di persone hanno fatto analizzare il loro genoma e la maggior parte di loro mettono i loro dati a disposizione della ricerca», dice Andréa Belliger.

L'utilizzo dei dati sulla salute è in continua trasformazione. In futuro i pazienti e i consumatori, così l'esperta di e-health, spingerebbero sempre di più per avere accesso ai loro dati medici. E anche per renderli accessibili ad altri fornitori di prestazioni. Non solo i pazienti si aspettano un'ottimizzazione delle cure mediche, ma anche gli specialisti del settore. Non per nulla il Consiglio federale ha inserito eHealth nella strategia Sanità2020, in particolare il dossier elettronico del paziente. A giugno 2015 il Consiglio nazionale e il Consiglio di stato hanno approvato la legge federale sul dossier elettronico del paziente, che dovrebbe consentirne la creazione per tutte le pazienti e i pazienti in Svizzera. Nel dossier vengono registrati tutti i dati delle cure che dovrebbero rendere accessibili sempre e dovunque le informazioni mediche. Il dossier

«Capii che non potevo evitare di fare più movimento. All'inizio ero così frustrata che per un periodo non feci assolutamente nulla».

Fabienne Fisch
Beauty blogger



Comparete il vostro ospedale – in modo digitale

Dall'introduzione del nuovo finanziamento agli ospedali nel 2012, vige la libera scelta dell'ospedale. Finora, però, le pazienti e i pazienti non avevano la possibilità di comparare gli ospedali in modo oggettivo. Grazie al 'trovaospedali' di santésuisse e al forum dei consumatori kf da alcuni mesi gli assicurati possono reperire informazioni esaustive e facilmente comprensibili sulla qualità delle cure e la soddisfazione dei pazienti negli ospedali acuti in Svizzera.

www.spitalfinder.ch

elettronico dei pazienti dovrebbe migliorare la qualità dei processi di cura, aumentare la sicurezza dei pazienti e l'efficienza del sistema sanitario.

Il sacro Gral della protezione dei dati

In tutte le situazioni in cui vengono raccolti i dati medici, nasce subito la questione sulla protezione dei dati. «Una protezione dei dati eccessiva può compromettere la salute», dice l'esperta di eHealth Andréa Belliger. «Se un medico curante è a conoscenza di una intolleranza a un farmaco o vede nel dossier elettronico del paziente che è già stata effettuata una tomografia computerizzata, può preservare i pazienti da rischi inutili». È anche convinta che una tecnologia di questo tipo non porterà al cosiddetto «paziente trasparente», poiché in generale la paura di comunicare i propri dati personali è diminuita. Tuttavia, «In compenso pretendiamo giustamente il pieno controllo e la gestione professionale di questi dati».

Anche se tra la popolazione sembra diminuire l'avversione a mettere a disposizione i dati, c'è sempre una paura che non può essere trascurata: quella che i propri dati sanitari possano essere utilizzati impropriamente, ad esempio dagli assicuratori malattia che li vagliano per decidere l'ammissione alla cassa.

Nonostante la Legge federale regolamenti in modo molto chiaro in merito al dossier elettronico del paziente, la creazione del dossier è volontaria e solo i pazienti possono decidere chi abbia accesso a questi dati e se permetterne la memorizzazione nel sistema centrale. Il dossier è soltanto una sorta di indice in cui si può leggere presso quale clinica o fornitore di prestazioni si trovino le informazioni desiderate. Norme che i responsabili della protezione dei dati e dei pazienti sono riusciti a introdurre con successo.

I medici potrebbero rifiutarsi

«Siamo positivi nei confronti del dossier elettronico del paziente», dice Margrit Kessler, Presidente dell'Organizzazione svizzera dei pazienti OSP. «Poiché ogni paziente riceve un nuovo numero d'identificazione del paziente, la protezione dei dati è garantita». Tuttavia la responsabile della protezione dei dati Margrit Kessler vede un pericolo nell'introduzione del dossier elettronico del paziente: anche per i medici di famiglia il servizio è su base volontaria. Potrebbero quindi rifiutarsi di mettere a disposizione dei loro pazienti un dossier elettronico, anche perché questo servizio è collegato a investimenti in un nuovo software. «Il Parlamento ha deciso di mettere a disposizione dei medici per tre anni un aiuto finanziario federale per un ammontare totale di 30 milioni di franchi», aggiunge Margrit Kessler. «Ciononostante i medici più anziani rinunceranno comunque ai nuovi investimenti».

Anche se – proprio per questo – la diffusione del dossier elettronico del paziente su tutto il territorio si farà attendere ancora per alcuni anni. Sono già in atto modelli di prova, ad esempio a Basilea,

dove da circa due anni è in corso un progetto pilota di eHealth, mentre a San Gallo o in Ticino fu messo in atto con successo il progetto «reTisan».

Gli stivali delle sette leghe restano nell'armadio

Nelle teste dei ricercatori e degli sviluppatori di software, la musica del futuro suona le più belle armonie. Vedono infinite possibilità d'impiego per la medicina, infinite possibilità per i pazienti, proprio nel caso dell'utilizzo mobile via tablet o smartphone. Secondo uno studio condotto dalla SUP di San Gallo, proprio nel caso delle cure e dell'assistenza ottimali di malati cronici o anziani, ci sono possibilità d'impiego che agevolerebbero la vita alle persone interessate. Potrebbero essere utili, ad esempio, per il riconoscimento precoce di malattie o per impedire inutili consulti medici per il controllo di dati vitali, poiché questi potrebbero essere rilevati direttamente dal paziente anche con i mezzi ausiliari corrispondenti.

Tuttavia, secondo l'esperta di eHealth Andréa Belliger non ci si possono aspettare passi troppo grandi. «Rispetto allo sviluppo tecnologico e alle aspettative dei consumatori, il networking in campo sanitario procede con estrema lentezza». Il nostro sistema sanitario è estremamente statico nella sua struttura e nella sua organizzazione. «E per molti attori e fornitori di prestazioni, praticamente non ci sono incentivi per modificare la loro attuale situazione di comodità».

Tina Hutzli

«Poiché ogni paziente riceve un nuovo numero d'identificazione del paziente, la protezione dei dati è garantita».

Margrit Kessler

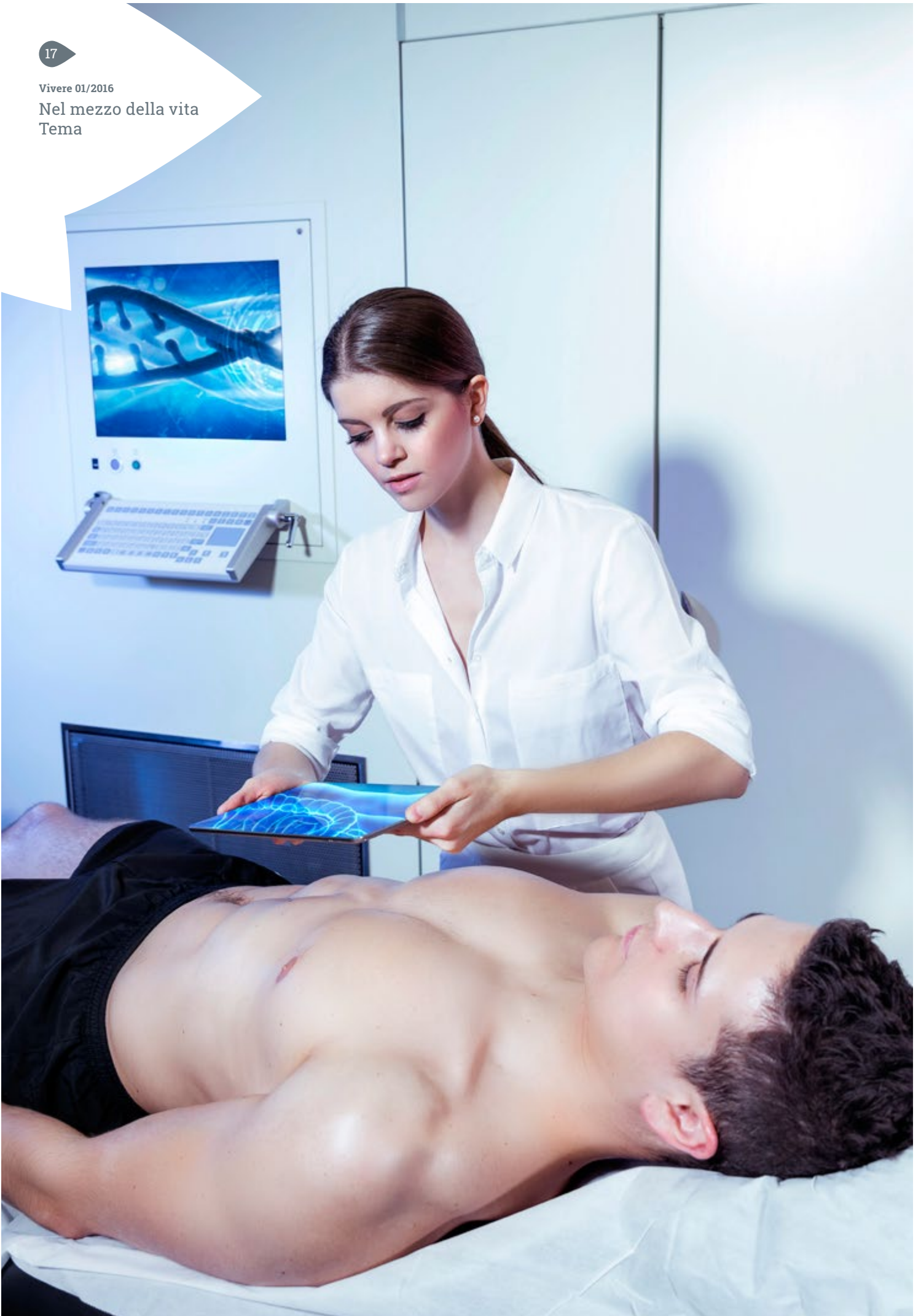
Presidente dell'Organizzazione svizzera dei pazienti OSP

Link su questo argomento

Ulteriori informazioni sul tema eHealth e sul dossier elettronico del paziente sono disponibili in Internet al seguente indirizzo:

www.e-health-suisse.ch/
www.bag.admin.ch/ehealth

Al link qui di seguito trovate la piattaforma di genomica 23andMe (solo in inglese): www.23andme.com



La consegna delle uova con la bici reclinata

Imelda Schmid si è trovata ad allevare quaglie proprio come la Madonna si è ritrovata madre. In realtà la cittadina di Zugo aveva studiato botanica e si era occupata di muschi. Ma dopo essere trovata a un punto morto nella sua professione, nel 1994 la biologa decise di scrivere una tesi di dottorato sull'allevamento delle quaglie, liberando i pollastrelli dalle batterie, che a quei tempi erano ancora permesse.



«Molti cuochi di punta e hotel di lusso acquistano all'estero a prezzi di dumping le uova di quaglia da allevamenti non rispettosi della specie».

Imelda Schmid

Nella stanza dei pulcini dell'allevamento per quaglie di Imelda Schmid a S-chanf in Engadina si sente pigolare in ogni angolo. La scorsa notte sono sgusciati gli ultimi pulcini di quaglia e ora si agitano nelle loro cassette disposte intorno a una piastra che riscalda a 37 gradi e salva dal congelamento gli uccellini che pesano circa 8 grammi. L'ordine qui non regna certo sovrano. «In un certo senso i pulcini sono come i grandi», ride Imelda Schmid, «spargono il loro mangime in tutta la stalla!» Solo un pulcino particolarmente minuscolo giace quasi inerme sotto la piastra riscaldante. «Sono preoccupata per lui. È sgusciato con molto ritardo. Ma forse se la caverà». Al momento Imelda Schmid sta

crescendo 450 giovani quaglie. Dopo cinque-sei settimane vengono allevate nelle loro abitazioni per quaglie, nell'annessa sala per la deposizione della uova, dove attualmente vivono circa 500 quaglie adulte e 400 quasi adulte. Il posto basterebbe per circa 1000 quaglie. Nelle cassette ricoperte di segatura i pennuti possono accedere non solo ad ampi giardini d'inverno, ma anche a un bagno di sabbia per la cura del piumaggio e a diversi nidi separati per la deposizione delle uova.

Il nuovo ambiente era troppo spazioso

Che le quaglie oggi abbiano tanto posto a disposizione è merito di Imelda Schmid. Nel 1994, quando presso l'università di

Berna iniziò a scrivere la sua tesi di dottorato sullo sviluppo di un allevamento di quaglie nel rispetto della specie, in Svizzera le quaglie erano ancora tenute in batterie anguste, all'interno delle quali gli uccelli riuscivano a malapena a stare in piedi. Si credeva che fosse per proteggerle: poiché in natura le quaglie quando reagiscono a uno spavento si agitano svolazzando in verticale, con le piccole gabbie si voleva evitare che sbattessero la testa.

Per i suoi esperimenti a Berna Imelda Schmid aveva a disposizione diverse grandi voliere e quaglie provenienti da allevamenti in batteria. Un grosso cambiamento per gli animali, al quale purtroppo non tutti sopravvissero: «Alcune semplicemente non riuscivano ad affrontare il nuovo ambiente», dice Imelda Schmid. E così nel corso di quattro anni studiò il modo migliore per allevare in cattività le quaglie. Le sue direttive furono adottate dall'Ufficio federale di veterinaria come base delle nuove norme per l'allevamento delle quaglie.

Hotel di lusso e privati

Anche se in Europa le quaglie sono note soprattutto per la loro carne gustosa, Imel-

Grazie a Imelda Schmid, oggi in Svizzera le quaglie dispongono di molto più spazio. Fino agli anni '90 gli uccelli potevano ancora essere tenuti in batteria.



da Schmid si è specializzata in un altro ramo commerciale: le uova. «Io non avrei nemmeno la possibilità di produrre carne di quaglia in grande stile. Macellare, svuotare dalle interiora e spiumare gli animali richiedono molto lavoro!» La macellazione le tocca comunque, poiché Imelda Schmid alleva anche i pulcini maschi, al contrario dell'industria avicola, dove i polli maschi spesso vengono uccisi col gas ed eliminati appena sgusciano dalle uova. Le quaglie maschio che non utilizza per l'allevamento prima o poi le deve uccidere, proprio come le femmine che non depongono più uova. «Inizialmente avevo cercato una macelleria che facesse questo lavoro per me. Ma nessuna era disposta a farlo». Invece trovare gli acquirenti per la poca carne non è un problema. Hotel e case private sono sempre felici di aggiungere questa specialità ai loro menù.

Ma perché Imelda Schmid ha scelto proprio S-chanf nell'Alta Engadina per aprire il suo allevamento di quaglie nel 1998? «Non è stato affatto semplice trovare una sede», ricorda l'allevatrice di quaglie. Una cosa era certa: Imelda Schmid voleva andare in Engadina. Quando arrivò l'offerta di un contadino di S-chanf, pensò subito che con i numerosi hotel di lusso delle vicine St. Moritz, Klosters o Davos gli acquirenti più importanti sarebbero stati proprio dietro l'angolo.

Sul mercato con i cuochi di classe

«Ma questa supposizione non si avverò completamente», ricorda Imelda Schmid. All'inizio le toccò anche vendere porta a porta. E presso alcuni acquirenti dovette giustificare il prezzo delle sue uova di quaglia: «Dall'estero in parte vengono importate a prezzi di dumping». Si capisce che è un po' delusa dal fatto che molte di queste case di lusso non diano il giusto valore ai prodotti locali, ottenuti nel rispetto della specie. «Ma ci sono anche acquirenti di

altro tipo. Cuochi di punta di hotel rinomati, che si mettono personalmente in contatto con i produttori locali e acquistano direttamente da noi».

E poi per Imelda Schmid c'era un altro motivo per trasferirsi in Engadina: lo sport. Sulla parete che porta alla stalla delle quaglie sono attaccati tantissimi numeri di gara con il suo nome. L'appassionata sciatrice di fondo non salta una competizione. «E domani partecipo anche alla maratona di Transruinaulta» dice, saltando sulla sua bici reclinabile e partendo velocissima. Per andare a consegnare le uova.

Tina Hutzli

I protagonisti siete voi

Cari assicurati EKG, 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

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

Staccare la spina e fare il pieno di energia

La stagione invernale richiede molto al fisico. Perciò è ancora più importante concedersi tempo e godersi la leggerezza dell'essere. Le offerte di Reka dimostrano che il wellness non deve essere costoso.



La Cassa svizzera di viaggio Reka emette il denaro per il tempo libero tanto amato in tutta la Svizzera: i Reka-Check e la Reka-Card. Inoltre gestisce dodici villaggi turistici Reka in importanti regioni turistiche della Svizzera, tre dei quali hanno qualcosa da offrire anche in ambito di wellness.

Wellness nel Giura

Nelle giurassiche Franches-Montagnes, il relax inizia già durante il viaggio: boschi luminosi, paesaggi scarsamente popolati e cavalli che pascolano pacifici consentono ai viaggiatori di arrivare già rilassati. Il villaggio turistico Reka di Montfaucon offre ai suoi ospiti una magnifica oasi per il wellness: area sauna, sanarium, bagno turco e vasche idromassaggio garantiscono il relax e sono inclusi nel prezzo di affitto. Inoltre vengono offerti diversi massaggi e trattamenti cosmetici.

Le casette vacanza ricche di fascino hanno un camino indipendente in ciascun appartamento. Sono situate su un tratto collinoso che guarda verso sud sullo Chasseral e sulle Alpi Bernesi, mentre a nord si trova la profonda valle del Doubs. La regione intorno al Montfaucon costituisce un vasto parco naturale. Le Franches-Montagnes sono un paradiso per gli sciatori di fondo, per le passeggiate sulle racchette da neve, le cavalcate e le escursioni sulle slitte trainate dai cani.

Swiss Holiday Park

Anche la Svizzera centrale è una Mecca per il wellness. Il villaggio turistico Reka di Morschach si trova proprio accanto all'amato Swiss Holiday Park su una terrazza soleggiata che affaccia sul lago dei Quattro Cantoni. Il panorama sul lago e sulle Alpi Urane è impressionante.

Il parco avventura acquatico dello Swiss Holiday Park è il luogo ideale per chi ama l'acqua. Chi cerca tranquillità e relax, può trovarli nell'area Wellness & Spa oppure fare un giro alle terme roma-

Concorso a premi

Sorteggiamo un voucher vacanze Reka del valore di 300 franchi e assegni Reka del valore di 200 franchi e 100 franchi.

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 che aderiscono all'iniziativa.

Inviare una e-mail o una cartolina postale con la parola d'ordine «Wellness» 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 marzo 2016.

Buona fortuna!

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

Ulteriori informazioni:

Cassa svizzera di viaggio Reka:
www.reka.ch

Villaggio vacanze Reka Montfaucon:
www.reka.ch/mont

Villaggio vacanze Reka Morschach:
www.reka.ch/mors

Villaggio vacanze Reka Hasliberg:
www.reka.ch/hasb

Soggiorni brevi:
www.reka.ch/kurzferien

Guida Reka online:
www.rekaguide.ch

no-irlandesi. Gli ospiti possono rilassarsi e godersi l'atmosfera nella fantastica area sauna e nell'area massaggio e beauty ricca di offerte. L'intero parco dei divertimenti dello Swiss Holiday Park da agosto 2015 è CO₂ neutro, per cui è stato insignito del premio per l'ambiente MILESTONE.

Villaggio vacanze Reka di Hasliberg

L'Oberland Bernese non affascina soltanto per la sua triade famosa in tutto il mondo, il massiccio di Eiger, Mönch e Jungfrau.

Chi è in cerca di tranquillità anche qui può fare il pieno di energia. Ad esempio il villaggio turistico Reka a Halisberg. Qui gli ospiti possono godersi le loro vacanze, riposandosi e rilassandosi. L'oasi del wellness offre una grande varietà di massaggi, trattamenti di bellezza e per il corpo e trattamenti specifici per le donne in gravidanza. Le case vacanze assolate si affacciano sulla magnifica cima delle straordinarie Alpi Bernesi.

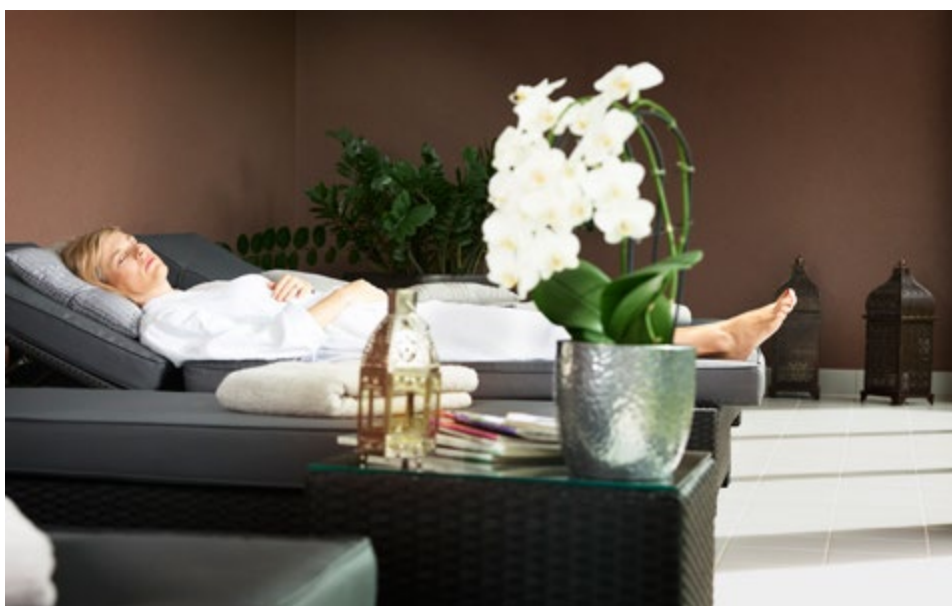


Figura in alto: lo Swiss Holiday Park di Morschach da agosto 2015 è CO₂ neutro.

Figura in centro: il wellness non deve essere costoso. In quest'ottica potete godervi ancora meglio la sala relax e l'oasi del wellness nel villaggio turistico Reka di Montfaucon.

Figura in basso: nel villaggio turistico Reka di Hasliberg vengono offerti diversi massaggi e trattamenti.

Piacere con o senza famiglia

Tutti i villaggi turistici Reka sono concepiti per rispondere ai bisogni delle famiglie. I bambini possono sfogarsi grazie al programma per le famiglie Rekalino: giocano, fanno lavori manuali e ginnastica, mentre i genitori si prendono del tempo per se stessi e per rilassarsi. Ogni impianto comprende una piscina al coperto o all'aperto con piscinetta per i bambini, il servizio di noleggio gratuito di articoli per i bebè, locali di uso comune, molto spazio per giocare all'interno e all'esterno e padroni di casa sul posto.

Anche gli ospiti senza bambini sono i benvenuti e si sentono a loro agio negli impianti turistici. E chi desidera sfuggire solo

brevemente alla routine quotidiana, può testare l'offerta Reka durante un lungo weekend. I soggiorni brevi offrono la possibilità di scoprire una regione e hanno anche un prezzo molto interessante.

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. Dei circa 9000 esercizi che accettano la valuta Reka in tutta la Svizzera fanno parte anche numerosi bagni termali e wellness hotel. Sono elencati online sul sito www.reka-guide.ch e nella App Guida Reka per smartphone (iPhone e Android).

Julia Scheidegger / Reka

Siete acidi?

Il corpo umano è un ecosistema in cui tutti i processi sono in perfetta sintonia. Come ogni ecosistema, anche esso può essere disturbato sensibilmente. Le cause più frequenti sono senso di malessere, dolori, malattie.

Acidi nell'organismo? Suona pericoloso. Ma questa prima impressione inganna. Ad ogni respiro, nei processi metabolici o di trasmissione degli impulsi nervosi e durante il lavoro muscolare si sprigionano acidi che, di regola, l'organismo gestisce a occhi chiusi. Ogni liquido presente nell'organismo ha il suo valore di pH. Affinché l'organismo funzioni, questi valori devono rimanere stabili, per cui il corpo dispone di sistemi tampone. Se però all'organismo viene richiesto il massimo ogni giorno, magari a causa di un'alimentazione monotematica, di carenza di movimento o stress, i sistemi tampone vengono sovraccaricati. Gli organi interessati sviluppano così danni e sintomi che possono causare malattie serie.

Nella medicina complementare si ritengono responsabili anche gli acidi e le basi. Anche se finora non ci sono prove scientifiche e nella medicina tradizionale l'iperacidificazione come causa di disturbi è controversa, da qualche tempo l'influsso di un eccesso di acidità nell'organismo viene studiato sempre più intensamente.

Troppo acido o troppo basico?

In caso di disturbi dell'equilibrio acido-base si parla di due forme: l'alcalosi e l'acidosi. In caso di alcalosi, nel sangue si crea un ec-

cesso di basi. Ciò significa che il valore di pH nel sangue supera il 7.45. I sintomi sono respiro molto accelerato, formicolio e tremolio delle mani, crampi ai muscoli e senso di angoscia. Una delle cause può essere la perdita di ioni H^+ . Ciò accade, ad esempio, quando si respira troppo e troppo rapidamente – ad es. in caso di attacchi di panico o embolie polmonari – per cui si espira più anidride carbonica del necessario. Anche una terapia diuretica, un'adduzione massiccia di substrati alcalini come il bicarbonato di sodio o disturbi renali possono essere causa di un'alcalosi. Se si sospetta un'alcalosi è quindi indispensabile consultare un medico.

In caso di acidosi, di regola il valore di pH scende sotto il 7.35. Tuttavia può rimanere anche normale in caso di valori più alti o più bassi dei sistemi tampone. Ciò si verifica spesso in presenza di malattie metaboliche come il diabete mellito, ma anche nell'eventualità di intossicazioni o alcolismo. Un'acidosi può anche verificarsi quando non si riesce più a respirare correttamente a causa di una malattia. Poiché l'organismo sprigiona troppa poca anidride carbonica, si iperacidifica. Le conseguenze sono per lo più disturbi respiratori. In casi gravi un'acidosi può causare debolezza, stato confusionale, fino al coma. Anche in questa situazione è im-

La EGK-Cassa della salute ha pubblicato insieme all'Associazione svizzera dei droghieri ASD una guida sul tema acidi e basi. La guida Alles in Balance (Tutto in equilibrio, t.l.) e molti altri libri, guide e prodotti sono disponibili nello shop EGK al seguente indirizzo:
www.egk.ch/shop/egk-shop



Consigli per la misurazione acido-base

- Per avere buoni risultati, occorre misurare regolarmente l'urina mattina e sera per almeno una settimana.
- Un valore di pH normale dell'urina non significa necessariamente che il bilancio acido-base funziona normalmente. Può anche significare semplicemente che l'organismo sta compensando un possibile disturbo.
- Valutate i risultati con uno specialista, come il vostro terapeuta, droghiere o medico.



portante consultare un medico. Molto più frequente di un'acidosi grave è una leggera iperacidificazione o acidosi latente, a causa della quale il sovraccarico di acidi nell'organismo è troppo elevato, i sistemi tamponi sono al limite, mentre il valore di pH del sangue è normale.

La misurazione del pH nell'urina aiuta

Oltre a un'alimentazione scorretta, anche i problemi fisici come tensione, stress o aggressività possono sconvolgere il bilancio acido-base. L'iperacidificazione cronica viene messa in relazione anche a disturbi come stanchezza, spassamento, problemi dermatologici, disturbi della concentrazione, mal di testa o oscillazioni di umore. Si suppone che anche le malattie croniche come la gotta, le affezioni reumatiche o l'osteoporosi siano in stretta correlazione con il bilancio acido-base.

Il ruolo degli organi

Il **fegato** è l'organo centrale del bilancio acido-base. Una delle sue funzioni più importanti è disintossicare l'organismo. Perciò è particolarmente importante supportare l'attività del fegato.

I **polmoni**: durante l'inspirazione l'organismo assimila l'ossigeno e durante l'espirazione sprigiona anidride carbonica, liberandosi dagli acidi.

I **reni** liberano meno basi in presenza di troppo acido. Inoltre gli acidi e i legami acidi possono essere espulsi con l'urina.

Le ghiandole sudoripare della **pelle** producono sudore acido come manto protettore. Aumentano la loro produzione quando il corpo è iperacidificato. La pelle iperacidificata diventa secca e pallida.

L'**intestino** regola indirettamente il bilancio acido-base. Chi non assume minerali a sufficienza può avere una carenza di sostanze tampone. Inoltre un intestino ben funzionante impedisce la fermentazione del chimo, quindi la formazione di acidi.

Il valore di pH dell'urina è un buon indicatore per valutare il carico di acidi dell'organismo. Tuttavia il pH dell'urina non è sempre da ricondurre a un'iperacidificazione, poiché può variare velocemente sotto l'influsso di alimentazione, farmaci, alcol o altri generi voluttuari, nonché infezioni delle vie urinarie. Il valore di pH dell'urina si può misurare in modo semplice e veloce con le apposite strisce per il test del pH che assumono un colore diverso se entrano in contatto con liquidi acidi o basici. Nelle persone sane, il valore di pH può oscillare tra 5 e 7.5. La mattina il valore ottimale è compreso tra 6.2 e 6.8 e la sera tra 6.8 e 7.5.

Flavia Kunz / Associazione svizzera dei droghieri ASD

Eventi

Incontri EGK 2016 Persone che hanno qualcosa da dire

18.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Winterthur ZH, Casinotheater,
Stadthausstrasse 119

19.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Cham ZG, Lorzensaal, Dorfplatz 3

20.04.2016

René Borbonus
Die Kraft der Rhetorik
Mit Worten fesseln und begeistern
Laufen BL, Kulturzentrum Alts Schlachthaus,
Seidenweg 55

27.04.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Brugg Windisch AG, Campussaal,
Bahnhofstrasse 6

03.05.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
Berna BE, Kursaal Berna, Hotel Allegro,
Kornhausstrasse 3

10.05.2016

Dr. Sibylle Tobler
Neuanfänge – Veränderungen wagen
Wie Veränderungen gelingen
S. Gallo SG, Congress Hotel Einstein,
Berneggstrasse 2

07.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Zurigo ZH, Kongresshaus/Gartensaal,
Gotthardstrasse 5

08.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Soletta SO, Landhaus/Landhaussaal,
Landhausquai 4

09.06.2016

Hans-Uwe L. Köhler
Hau eine Delle ins Universum
Wie alles gelingt, was Ihnen wichtig ist!
Düdingen FR, PODIUM, Kultur- & Konferenz-
saal, Bahnhofstrasse

Informazioni: 032 623 36 31
Iscrizione: nessuna
Ingresso: libero
Inizio: ore 20:00

Accademia SNE 2016

 SNE
Stiftung für Naturheilkunde
und Erfahrungsmedizin

21.04.2016

Jacqueline Steffen
**Erfahren Sie mehr über Ihr Verhalten anhand
des Persönlichkeitsprofils DiSG**
Berna BE, Sorell Hotel Ador, Laupenstr. 15

28.04.2016

Ursula Zeindler-Ziegelmüller
In den besten Wechseljahren
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

03.05.2016

Johanna Ochsner-Läuppi
Die 7 hermetischen Gesetze
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

11.05.2016

Ute Blapp
Erholsam schlafen
Winterthur ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

12.05.2016

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

18.05.2016

Tatjana Strobel
Menschen und Gesichter lesen
Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

20.05.2016

Heidy Helfenstein
**Progressive Muskelentspannung nach
Jacobson PMR**
Soletta SO, Altes Spital, Oberer Winkel 2

24.05.2016

Julia Onken
Sich selbst erkennen
Winterthur ZH, Hotel Banana City,
Schaffhauserstr. 8

28.05.2016

Peter Richard
**Kleine Gärten und Terrassen harmonisch
gestalten**
Wängi TG, Naturgartencenter,
Frauenfelderstr. 27

Iscrizione: necessaria, numero di partecipanti
limitato. Prezzi, informazioni e ulteriori semi-
nari in base al programma completo «Seminari
& Workshop 2016»:
SNE, Soletta – Telefono 032 626 31 13 oppure
www.stiftung-sne.ch

«Diventa sempre più difficile sconsigliare un intervento»

Il cardiocirurgo Thierry Carrel dice ciò che pensa. Anche se la sua opinione sul sistema sanitario a volte è impopolare. Ciononostante il suo lavoro continua a piacergli così tanto che per lui 80-90 ore di lavoro settimanali non sono una rarità.

Oltre 10 000 interventi e 500 pubblicazioni, coeditore di diverse riviste e socio attivo di 25 società specialistiche, impegnato nella ricerca e nell'insegnamento: un enorme carico di lavoro. Come lo gestisce?

Occorre una pianificazione serrata. Di regola dalle 7 del mattino alle 21 o 22 di sera non ho nemmeno mezz'ora di pausa. Il lavoro, però, mi piace sempre e non ho mai avuto altre abitudini. Quando ero medico assistente, il turno del week-end durava dal venerdì mattina al lunedì sera. Trascorrevi quattro giorni e tre notti in ospedale, dormivo qui e la domenica la mia famiglia mi raggiungeva a pranzo in mensa, il tutto – nota bene – per un salario di 2300 franchi per 100 ore alla settimana. Grazie al tempo di lavoro massimo prescritto dalla legge, oggi ai giovani medici d'ospedale va molto meglio e me ne compiaccio.

Di recente è uscito il Suo libro *Von Herzen (Di cuore, t.l.)* che raccoglie descrizioni dei Suoi pazienti. A volte non La disturba essere una star della Sua categoria?

Sono impegnato a gestire la pressione generata dalle aspettative esterne, che non vale soltanto per me ma anche per i miei collaboratori. Più una persona è nota, più

complesse sono le operazioni che fa, più si espone in ambito politico-sanitario, di conseguenza maggiore è la pressione generata dalle aspettative. C'è una tolleranza zero per gli errori. Anch'io mi aspetto da me stesso che tutto sia perfetto. A volte devo riuscire a reagire in tempi brevissimi a complicazioni inaspettate.

Lei parla di pressione generata dalle aspettative. Come riesce a mantenere la calma quando per un intervento al cuore si tratta di vita o di morte?

Ci si abitua a essere sensibili e pazienti, anche quando si deve andare di corsa. L'esperienza aiuta molto. Dopo un paio di migliaia di interventi, mi innervosisco meno facilmente se qualcosa non va secondo i piani. Lavoriamo in un ambito chirurgico in cui generalmente si effettuano operazioni estremamente delicate con gli occhiali d'ingrandimento. In particolare nel caso dei bambini piccoli, le condizioni anatomiche del cuore sono minuscole. La scorsa settimana ho operato un neonato prematuro di appena 850 grammi. Non potevo quasi toccare il tessuto con la pinzetta perché c'era il rischio che si lacerasse al più piccolo movimento.



Thierry Carrel

Thierry Carrel (classe 1960) è direttore della Clinica universitaria di cardiocirurgia e chirurgia vascolare all'Inselspital di Berna. Friburghese di nascita, vive a Berna con la moglie, la moderatrice televisiva Sabine Dahinden.



Thierry Carrel non fornisce consulenze sulla carta. Vuole vedere i suoi pazienti di persona prima di consigliare o sconsigliare un intervento.

Come gestisce la sua componente emotiva se un paziente non sopravvive all'intervento?

Negli anni 1960 un paziente su due moriva a causa di un intervento di questo tipo. Oggi il tasso di mortalità si è ridotto a circa l'uno-due per cento. Perciò se un paziente non sopravvive lo shock è ancora maggiore. I casi di morte sono sempre fonte di grande stress. Ci vogliono settimane perché il team elabori un tale evento.

Lei definisce il sistema sanitario il cuore dell'intero organismo della Svizzera. Perché questa immagine?

Il sistema sanitario è un importante settore economico e socio-politico. Il potenziale economico alla base è enorme. Dal sistema sanitario dipendono molte centinaia di migliaia di posti di lavoro. Solo all'Inselspital lavorano più di 7000 dipendenti, mentre nell'impresa complessiva i collaboratori sono 10 000. A parte la Confederazione, è il più grande datore di lavoro a Berna. La medicina non si ferma mai, si investe costantemente poiché si ricercano metodi, medicinali e attrezzature mi-

gliori. Un settore appassionante in Svizzera che come nessun'altro è al passo con i tempi.

Di che cosa soffre il nostro sistema sanitario?

Questo è un capitolo senza fine. Uno dei problemi è sicuramente la parziale mancanza di trasparenza in quanto a costi e qualità. Se un aereo precipita, le ragioni vengono spiegate fino al più piccolo dettaglio. Nel sistema sanitario chi paga soltanto i premi non sa mai con precisione per che cosa sta pagando. Quando ci si ammala, ci si accontenta di avere le cure migliori. Naturalmente questo è un diritto fondamentale di chi paga i premi. Nessun paziente, però, si informa dei costi che genera. Inoltre c'è naturalmente il problema della responsabilità individuale. Molte persone conducono uno stile di vita che comporta rischi di malattia e si affidano alla solidarietà. Questo secondo me è un comportamento poco responsabile. Anche tra i nostri medici c'è troppa poca consapevolezza dei costi. Se in Germania un litro di latte costa la metà rispetto alla Svizzera,

«Le malattie rare sono più semplici da controllare se vengono curate soltanto in centri altamente specializzati».

Thierry Carrel

non capisco perché una protesi medica in Svizzera debba essere cinque-dieci volte più costosa. E per il medico aumentano costantemente i compiti amministrativi, un grande problema che si ripercuote sul tempo da dedicare ai pazienti.

Ha detto spesso che i conflitti d'interesse sono il problema più grave del sistema sanitario. Dove li vive nella Sua quotidianità lavorativa?

Da un lato, dovremmo curare ogni paziente con coscienza e in modo ottimale; dall'altro in ospedale sono soggetto alla pressione dei costi che l'amministrazione dell'ospedale esercita su di me. I mezzi sono limitati e non tutto ciò che è fattibile deve

L'opinione di... Thierry Carrel, cardiocirurgo



essere sempre disponibile. Proprio per le nuove procedure, che non sono ancora descritte in modo adeguato nel sistema dei ROD, si parte prevenuti. Devo decidere se non fare l'intervento e non essere del tutto al passo coi tempi, oppure se farlo e creare un deficit finanziario.

Dove sono per Lei i limiti, quando decide di non fare un intervento?

È sempre più semplice consigliare un intervento piuttosto che sconsigliarlo. Ogni sera dove ora siede Lei, siedono i pazienti con le loro famiglie. In questo modo posso farmi un'idea di chi mi trovo davanti. È invecchiato precocemente oppure è ancora assolutamente in forma dal punto di vista psichico e fisico? Ha voglia di vivere? È pronto a combattere? Devo anche stimare il rischio che io possa, mio malgrado, nuocere a questa persona. Di recente ho ricevuto qui un malato grave di 85 anni proveniente dai Grigioni. Ho avuto la sensazione che l'operazione potesse costituire per lui un grosso rischio. Il paziente mi ha detto: «Sa signor Carrel, ho dei pronipoti a cui mi piacerebbe insegnare a sciare». Dire a qualcuno direttamente che l'intervento non si fa perché è troppo rischioso è difficile e stressante per il medico e per il paziente.

Cosa pensa dell'aggregazione della medicina altamente specializzata? Come ci si sente quando ci si trova in questo dibattito come specialista del cuore?

Io sono assolutamente a favore di una certa aggregazione. Le malattie rare sono più semplici da controllare se la loro cura av-

viene soltanto in centri altamente specializzati. Ci sono numerosi interventi più difficili, più rari e più costosi dei trapianti di cuore, ed era proprio su questi che verteva il presente dibattito. Ciò che mi ha deluso è stato che le grandi cliniche sono state messe le une contro le altre, mentre in Svizzera abbiamo alcune piccole cliniche che fanno pochissimi interventi al cuore, nemmeno uno al giorno. Mi domando come possano rispettare lo standard. Qui il problema è maggiore rispetto a una grande clinica universitaria come l'Inselspital, in cui ogni anno vengono effettuati più di 1200 interventi al cuore. Il fatto che possano essere fatti 10 o 20 trapianti non deve essere stabilito dalla politica.

Oggi esistono piattaforme di valutazione per tutto. Cosa ne penserebbe se i pazienti potessero valutare i loro medici in Internet?

Di fondo non ho nulla contro queste piattaforme. La questione è solo quali caratteristiche del medico possano essere valutate da un paziente. Può esserci un medico molto simpatico che dedica parecchio tempo ai pazienti, ma non è un buon chirurgo. Questo il più delle volte non si nota subito dopo l'intervento. I pazienti possono valutare il modo in cui vengono accolti, il tempo che il medico dedica loro, il modo in cui spiega. La competenza specialistica, invece, deve essere valutata da istanze neutre. In Svizzera questa procedura di audit deve essere notevolmente migliorata.

Dove ravvisa i limiti della scienza e che rapporto ha con la medicina complementare?

Con la medicina complementare ho un rapporto naturale perché, per l'appunto, è complementare e non concorrente. Non conosco indicazioni nel caso di malattie cardiache gravi, ma io stesso ho avuto esperienze positive nell'ambito del dolore. Abbiamo avuto dei pazienti che dopo un intervento cardiaco conclusosi con successo hanno avuto dolori alla ferita e la medicina tradizionale si è rivelata inutile. Per problemi di questo tipo consiglio volentieri ai pazienti di provare con la TCM o con l'agopuntura. In questi casi non mi interessa se sono in grado di spiegare l'effetto oppure no. Se il paziente è soddisfatto, non ha più bisogno di medicinali e non ha dolori, perché dovrei avere qualcosa in contrario? Qui vale il vecchio principio: chi contribuisce alla guarigione ha ragione.

Interview: 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.

In vino veritas

Un bicchiere di vino rosso al giorno fa bene al cuore. Questo è quanto afferma la tradizione popolare. Oggi, però, un team di ricercatori cechi smentisce un pochino il famoso detto. Il vino protegge dall'arteriosclerosi solo se si pratica sport almeno due volte alla settimana. Inoltre, secondo i ricercatori, i valori ematici positivi non dipendono dal consumo di vino, bensì dal fatto che gli sportivi si nutrono in generale in modo più sano, ragion per cui il vino non influisce troppo negativamente sulla loro salute.

Fonte: www.zentrum-der-gesundheit.de

Chiedete consiglio al vostro medico o al vostro farmacista

Naturalmente circa 2500 anni fa Ippocrate non lo sapeva ancora, anche se i greci nelle questioni mediche pensavano in modo del tutto innovativo. Il vino veniva impiegato per e contro tutti i disturbi possibili e immaginabili, addirittura per le malattie degli occhi. Nel Medioevo i farmacisti gestivano delle taverne e in Germania ancora nel 1892 dalla cassa malati di Heidelberg, in accordo con i medici della cassa, veniva prescritto il vino per combattere diverse malattie.

Fonte: www.gesundheit.de

Predicare acqua, bere vino?

È chiaro che troppo vino non è sano, ma anche troppa acqua non lo è. Lo ha constatato un'australiana di 61 anni che voleva ottenere una pelle più bella e un fisico più sano con una cura dell'acqua. Dopo essersi ingurgitata un litro d'acqua ogni due ore, fu ricoverata in ospedale: aveva avuto un'intossicazione da acqua, una iperidratazione. La troppa acqua aveva compromesso il tenore minerale nel suo organismo, al punto da essersi accumulata nel corpo e nel cervello, mandandola in coma. Forse sarebbe stata più felice se si fosse concessa un bicchiere di vino ogni tanto.

Fonte: dailymail.co.uk



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

Vin brulè

**Ingredienti**

- 1 bottiglia di vino rosso (7dl)
- 2,5 dl d'acqua
- 6 chiodi di garofano
- 1 stecca di cannella
- 3-5 cucchiaini di miele d'acacia
- 2 limoni biologici

Togliere entrambe le estremità di un limone, tagliare a fette sottili e togliere i semi. Spremere il secondo limone. Fare bollire vino rosso, acqua, chiodi di garofano e cannella, quindi aggiungere il miele d'acacia e il succo di limone e fare riposare per alcuni minuti con il coperchio.

Quindi togliere le spezie.

Versare il vin brulè nei bicchieri e guarnire con una fetta di limone.

Alla salute!