

Rivista per la clientela SWICA 02/2025

SWICA



Vivere a lungo

Due generazioni a confronto Pagina 3

«Non è mai troppo tardi per investire nella salute» Pagina 6

Polemica sui prezzi dei medicinali Pagina 10

Vivere in eterno o invecchiare serenamente?

L'immortalità è un sogno antico quanto il genere umano. Variegate e fantasiose le soluzioni ideate per cercare di realizzarlo: alcune persone si fanno ibernare dopo la morte, altre ambiscono a trasferire la propria coscienza in formato digitale. Altre ancora puntano su diete ferree, terapie ormonali e interventi chirurgici per conservare la giovinezza.

Per la maggior parte di noi, tuttavia, è già un successo arrivare a tarda età il più sereni possibile e in buona salute. La possibilità di raggiungere questo obiettivo non dipende unicamente dal caso. Anche chi non ha sempre seguito uno stile di vita ineccepibile può iniziare in qualsiasi momento a prendersi cura della sua salute, persino in età avanzata. Scoprite nel dossier tematico della rivista cosa potete fare per invecchiare in modo sano.

Vi auguro un'estate rilassante!



Summit
Dr. Reto Dahinden
CEO

Dossier longevità

Due generazioni a confronto

Peter Reber e la figlia Nina parlano su come invecchiare e rimanere giovani

Pagina 3

Dossier longevità

«Non è mai troppo tardi per investire nella salute»

Come prevenire le malattie a qualsiasi età, come influenzare positivamente il loro decorso o, in caso di limitazioni, come migliorare la qualità della vita.

Pagina 6

Dossier longevità

Una vita più lunga della media

Ecco cosa fanno di diverso dagli altri gli abitanti di cinque regioni del mondo.

Pagina 8



Dibattito
Polemica sui prezzi dei medicinali: si riuscirà a invertire la rotta?

I medicinali sono la voce di spesa più gravosa nell'assicurazione di base. Nuovi modelli di prezzo potrebbero portare benefici.

Pagina 10

Dossier longevità

Morire giovani, ma il più tardi possibile



Peter Reber, 76 anni, un musicista molto legato alla famiglia, svela la sua ricetta segreta per invecchiare bene. Parlando con la figlia Nina, 33 anni, anche lei una cantante conosciuta, spiega l'arte di non invecchiare malgrado l'età avanzata. Un dialogo tra due generazioni sulla salute, sulla tendenza della longevità e sulle piccole cose che rendono la vita degna di essere vissuta.

di Maximilian Comtesse

Peter Reber, lo scorso autunno all'età di 76 anni ha tenuto un'altra tournée di concerti. Qual è il suo segreto per vivere in salute in età avanzata? Peter Reber (PR): Ritengo importante ascoltare il mio corpo. La mia definizione di longevità è morire giovani, ma il più tardi possibile. Per me l'alimentazione svolge un ruolo cruciale. Mangio meno e in modo diverso da prima: ad esempio non faccio colazione, così mi prendo una pausa dalla cena al pranzo e noto che mi fa bene. Inoltre faccio tanto movimento, 40 minuti al giorno sullo stepper. Lo tengo nella stanza accanto all'ufficio. Per distrarmi ho installato un televisore davanti allo stepper, così guardo le serie mentre mi alleno. Anche la musica per me è un elisir di lunga vita: cantare, suonare il pianoforte ed esibirmi sul palco mi aiuta a tenermi in forma sia a livello fisico che mentale. In pratica seguo la teoria di Pestalozzi, basata sulla triade «testa, cuore e mano».

Nina Reber, suo padre è un modello in fatto di invecchiamento? Nina Reber (NR): Sì, assolutamente. Alla mia età si inizia pian piano a riflettere su come si vorrebbe invecchiare. Mio padre ha 76 anni e riesce ancora a esibirsi sul palco per due ore cantando 30 brani che conosce a memoria. È davvero impressionante.

Abbiamo già parlato di movimento e alimentazione. Cos'altro prevede la sua ricetta segreta? PR: Esami di controllo regolari. Con il passare degli anni è importante fare prevenzione. La vita sociale, poi, è determinante: la gioia di vivere è un autentico elisir di giovinezza. Ho una famiglia meravigliosa, composta da mia moglie, i miei figli e le mie nipoti. Per avere sufficienti energie da dedicare ai miei cari devo mantenermi in forma e attivo. Anche la curiosità è fondamentale: quando la perdiamo, allora sì che diventiamo vecchi. Ho uno studio e una casa editrice musicale di proprietà, per cui devo tenermi al passo con la digitalizzazione. Tutto questo mi aiuta a non sentirmi «tagliato fuori» per ragioni di età.

Lei ha alle spalle una lunga carriera da musicista. Come ci si mantiene in salute svolgendo questo lavoro? PR: Non faccio una vita meno sana di chi svolge un lavoro normale, anzi: dormo a sufficienza, e anche più di altre persone. A questo proposito c'è una nota barzelletta: cosa spinge un musicista ad alzarsi alle sei? I negozi che chiudono alle sei e mezza. (Ride)

Peter Reber, lei e sua moglie vivete con Nina in una casa multigenerazionale. Come funziona? PR: È geniale. L'arricchimento reciproco è immenso. Discutiamo spesso, ad esempio di politica: non sempre abbiamo le stesse idee, e proprio in questi casi il confronto è utile e costruttivo. Bisogna coltivare il dialogo tra le generazioni. Dai, questa posso raccontarla: ogni tanto fai la spesa nel frigo della mamma, non è vero? (Sorridente ironico)

NR: È solo perché a volte non ho tempo.

PR: Ovviamente siamo sempre contenti quando viene da noi. Nina fa un lavoro impegnativo: è pedagoga curativa e si occupa di bambini in difficoltà. A volte ci racconta le sue giornate e ci rendiamo conto che il mondo non è sempre tutto rose e fiori.

La votazione sulla 13ª mensilità AVS ha evidenziato la presenza di un conflitto generazionale. Cosa si può fare per risolverlo? NR: L'importante è cercare il dialogo tra le generazioni, essere aperti, parlare con le persone e fare domande senza paura. Ad esempio sul tram, nelle associazioni, in ufficio o a scuola.

PR: Penso che i giovani dovrebbero andare di più a votare. Spesso le persone anziane decidono su questioni che riguardano i giovani. Noi anziani dovremmo cercare di lasciare ai giovani un mondo senza troppi aggravii, anche per quanto riguarda il clima. Dato che ho due splendide nipoti mi viene più spontaneo riflettere su quale mondo lasceremo alle future generazioni.



«Bisogna coltivare il dialogo tra le generazioni»

Nina Reber

C'è un motivo per cui si interessa di longevità? PR: Oggi è un tema molto in voga, ma in realtà se ne è sempre parlato. Ogni persona a cui piace almeno un po' la vita si chiede cosa può fare per continuare a stare bene il più a lungo possibile. È un atteggiamento naturale che fa parte della vita.

Peter Reber, ha un ulteriore obiettivo per i prossimi anni? PR: Voglio alzarmi tutte le mattine e abbracciare mia moglie.

Quali sfide pensa che le riserverà l'invecchiamento, Nina Reber? NR: Vedo che i miei genitori stanno invecchiando ed è un tema su cui riflettiamo.

Peter, ha già spiegato in dettaglio cosa fa per restare in salute. Ma quali sfide vede all'orizzonte, in concreto? PR: Una questione da affrontare sarà sicuramente la mobilità. Abito in una casa con le scale e in futuro potrebbe diventare un problema. Ma per

questo ci sono i montascale. Mi preoccupa maggiormente il fatto che ho quasi dieci anni in più di mia moglie. Secondo le statistiche lei dovrebbe vivere 12-13 anni più di me. Per questo è preoccupata, e lo sono anch'io. L'idea di perdere il partner non è facile da accettare.

Nina Reber, fino a che età vorrebbe vivere? NR: Non saprei indicare un'età precisa. Se alla fine della mia vita avrò fatto tutto ciò che desideravo, sarò soddisfatta. In generale spero di stare bene e nello specifico mi sono posta l'obiettivo di riuscire ancora a salire le scale di corsa a 60 anni. Non voglio perdere il piacere di fare movimento.

Peter Reber, cosa si aspetta ancora dalla vita? PR: Per me non mi aspetto più nulla. Ho già avuto un regalo immenso, quello di avere una compagna e una famiglia. È stata la cosa più importante della mia vita, molto più di tutto il resto.

«Non è mai troppo tardi per investire nella salute»

SWICA assiste la clientela in tutte le fasi e situazioni della vita. In tale contesto la promozione della salute svolge un ruolo importante, poiché consente di prevenire le malattie, di influenzare positivamente il decorso di una patologia o di migliorare la qualità della vita in presenza di limitazioni. Anche nella terza fase della vita è importante muoversi a sufficienza, nutrirsi in modo sano e mantenere il giusto equilibrio. Erich Scheibli, responsabile Care Management clientela privata e specialista dello sviluppo demografico presso SWICA, spiega alcune semplici strategie.

di Alexandra Sasidharan-Scherrer

«Il mio modello di riferimento è mia nonna, che ha vissuto più di cent'anni». Il viso di Erich Scheibli si illumina mentre ripensa al tempo trascorso insieme alla nonna. Il responsabile Care Management clientela privata ricorda con profonda emozione il suo umorismo, il suo entusiasmo e la sua

capacità di accettare con imperturbabile serenità i cambiamenti della vita. «Con le nostre offerte vogliamo motivare i clienti a «muoversi» nel senso più ampio del termine, perché non è mai troppo tardi per investire nella salute, soprattutto in età avanzata», dichiara Scheibli convinto. Per questo SWICA, con la sua offerta e le sue cooperazioni, si impegna a garantire alla propria clientela una vita autonoma anche nella terza età. Scheibli consiglia di iniziare presto a pensare alla terza fase della vita, riflettendo sui sogni non realizzati, sugli hobby o sulla pianificazione finanziaria. «A prescindere da come ci immaginiamo il futuro, una buona salute è indispensabile per realizzare i nostri progetti.» Per questo SWICA propone una vasta gamma di attività di promozione della salute e assicurazioni complementari selezionate che si possono stipulare addirittura fino all'età di 69 anni.

Ormai viviamo sempre più a lungo, come dimostra in particolare l'aumento delle persone ultracentenarie. Dal 1950 il numero di «over 100» in Svizzera è raddoppiato ogni dieci anni. Oggi, insieme al Belgio e alla Norvegia, ci collochiamo a metà della clas-

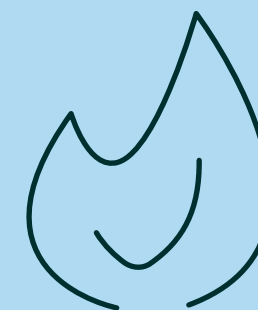


«A prescindere da come ci immaginiamo il futuro, una buona salute è indispensabile per realizzare i nostri progetti»

Erich Scheibli
Responsabile Care Management
clientela privata

sifica europea con 22 persone centenarie ogni 100 000 abitanti. Vivere a lungo non è solo un desiderio: ormai è una vera e propria tendenza. Dal punto di vista della ricerca, «longevità» non significa solo vivere per molti anni, ma soprattutto invecchiare in modo sano. Di tutto questo Erich Scheibli ha discusso con la gerontologa più quotata in Svizzera, Heike A. Bischoff-Ferrari, nel podcast SWICA Talks. Dall'intervista è emerso che anche in età avanzata è importante partecipare alla vita sociale e avere un compito da svolgere. Pertanto SWICA sostiene ad esempio l'offerta di Pro Senectute «Hopp-La», dove diverse esperienze di movimento uniscono le generazioni rafforzando la coesione sociale e fornendo un contributo importante alla promozione della salute. Chi desidera apportare piccoli cambiamenti al proprio stile di vita e confrontarsi su alimentazione, movimento e benessere può avvalersi della consulenza di telemedicina di santé24, disponibile 24 ore su 24. «Non vogliamo dare lezioni, bensì ispirare», sottolinea Eric Scheibli. Alla pagina «In piena forma in età avanzata» trovate un'ampia gamma di offerte e consigli per mantenervi attivi e in forma ad ogni età.

Alimentazione nella seconda parte della vita



-25%

Fabbisogno calorico

Dai 50 ai 65 anni il fabbisogno calorico giornaliero si riduce in modo costante del 25 per cento.



kg×1,2g

Fabbisogno di proteine

A partire dai 65 anni si consiglia di assumere giornalmente da 1 a 1,2 grammi di proteine per ogni chilo di peso corporeo sotto forma di prodotti di origine animale o vegetale.



Ecco cosa prevede il contributo per la prevenzione

SWICA vi sostiene dall'assicurazione complementare Completa Forte coprendo il 90 per cento dei costi, fino a un massimo di 500 franchi per anno civile (fino a 300 franchi per forma di prevenzione). Completa Praeventa rimborsa inoltre il 50 per cento dei costi fino a 500 franchi all'anno (fino a 300 franchi per forma di prevenzione). L'assicurazione complementare Optima copre il 90 per cento dei costi rimanenti, fino a un massimo di 300 franchi per anno civile. In questo modo è possibile beneficiare di contributi per la prevenzione fino a 1300 franchi all'anno.



Scansionate il codice QR per i dettagli sul contributo e ulteriori informazioni.

Cosa possiamo imparare dalle zone blu

Sardegna, Okinawa e Ikaria: in questi luoghi le persone vivono più a lungo della media e sono meno colpite da demenza o da malattie cardiovascolari. L'alimentazione, lo stile di vita e le strutture sociali sembrano avere un'influenza significativa.* Questi aspetti possono essere integrati nella vita quotidiana anche da chi non vive nelle zone blu.

di Carmen Hunkeler

Loma Linda

Stati Uniti

Popolazione	25 000
Clima	mediterraneo
Superficie	19 km²

Nicoya

Costa Rica

Popolazione	180 000
Clima	tropicale
Superficie	3 027 km²

Sardegna

Italia

Popolazione	1,57 milioni
Clima	mediterraneo
Superficie	24 090 km²

Ikaria

Grecia

Popolazione	8 400
Clima	mediterraneo
Superficie	255 km²

Okinawa

Giappone

Popolazione	1,49 milioni
Clima	subtropicale
Superficie	1 199 km²

Conoscenza 1

Movimento

Le persone che vivono nelle zone blu sono abituate a muoversi costantemente, come nel caso dei pastori che percorrono lunghi tratti a piedi o di chi svolge lavori in giardino o attività manuali. Che si tratti di camminare, andare in bicicletta o nuotare, un'attività fisica regolare e varia fa bene in qualsiasi regione e a qualsiasi età. Non è mai troppo tardi per cominciare a fare movimento, ma l'ideale sarebbe iniziare già nei primi anni di vita.

Conoscenza 2

Alimentazione

Il segreto della longevità è un'alimentazione a base vegetale con poca carne, grandi quantità di legumi, cereali integrali e alimenti fermentati. Anche bere poco alcol, seguire un'alimentazione equilibrata e cenare presto aiuta.

Conoscenza 3

Rilassamento

Che si tratti di una siesta o di meditazione, ridurre lo stress, concedersi periodi di riposo sufficienti e dormire bene contribuiscono a una vita più lunga.

Conoscenza 4

Senso della vita

Trovare un senso alla propria vita è fonte di soddisfazione interiore e può contribuire a una vita più lunga e più felice. Anche la fede o un atteggiamento ottimista nei confronti della vita possono aumentare l'aspettativa di vita.

Conoscenza 5

Interazioni sociali

La coesione sociale tende a garantire alle persone un sostegno economico ed emotivo maggiore. Chi vive nelle zone blu si prende cura dei familiari anziani, si impegna nei confronti del/della partner e dedica molto tempo e attenzioni ai figli. Un ambiente sociale che promuove stili di vita e comportamenti sani è l'ideale.

* Studiando le zone blu, il ricercatore Dan Buettner ha individuato nove fattori che rallentano il processo di invecchiamento e li ha battezzati «Power 9®».

Polemica sui prezzi dei medicinali: si riuscirà a invertire la rotta?

Dal 2023 i medicinali sono la voce di spesa più gravosa per l'assicurazione di base e la corsa al rialzo non accenna a fermarsi. Soprattutto i preparati altamente specifici mettono a segno un record dopo l'altro, ma i costi aumentano anche a livello generale. La politica cerca di invertire la rotta. Le prime misure stanno dando buoni risultati e i nuovi modelli di prezzo potrebbero apportare ulteriori benefici in futuro.

di Oliver Steimann

A febbraio l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) ha ammesso nell'elenco delle specialità Hemgenix, un medicamento per la terapia genica. Finora si tratta del medicamento più costoso al mondo. L'elenco delle specialità stabilisce quali medicinali in Svizzera debbano andare a carico dell'assicurazione di base, e il prezzo di Hemgenix è pari a 2,7 milioni di franchi a persona.

«Da anni assistiamo a una corsa al rialzo per quanto riguarda i costi annuali di una singola terapia», dichiara Daniel Lo Verdi, responsabile Gestione specialistica Medicina presso SWICA. Questo fenomeno si nota anche nella spesa complessiva per i medicinali, che nel 2023 si è attestata a 9,6 miliardi di franchi. Oltre il dieci per cento dei costi sanitari totali.

L'attuale fissazione dei prezzi incontra dei limiti

La Svizzera non è l'unica a dover affrontare questo problema, come spiega Maria Trottmann, esperta di ricerca sui servizi sanitari presso SWICA: «La questione delle terapie nuove e molto costose riguarda tutti i Paesi industrializzati. In alcuni Paesi, tuttavia, la fissazione dei prezzi segue criteri di economicità più rigidi.» In Svizzera, secondo la legge, un medicamento nuovo deve soddisfare i criteri EAE (efficacia, appropriatezza, economicità) per poter essere ammesso

nell'elenco delle specialità. Ciò nonostante, soprattutto nel caso delle nuove terapie geniche, al momento della decisione di ammissione mancano spesso informazioni importanti. Per questo i limiti degli attuali meccanismi di fissazione dei prezzi diventano sempre più evidenti. «I fabbricanti giustificano le loro pretese elevate sostenendo che con una singola applicazione non serviranno più ulteriori terapie», spiega Trottmann. Questa previsione, però, non si è sempre concretizzata, come è emerso ad esempio da alcune ricerche dell'Università di Zurigo.



«In alcuni Paesi la fissazione dei prezzi segue criteri di economicità più rigidi.»

Dr. Maria Trottmann
Esperta di ricerca sui servizi sanitari, SWICA



«Piccoli incentivi possono produrre grandi effetti.»

Dr. Fridolin Marty
Economista sanitario, economiesuisse

Anche l'UFSP ha ammesso il problema: «I contribuenti e i pagatori dei premi in Svizzera spendono per i medicinali più che in ogni altro Paese d'Europa», dichiara l'Ufficio federale in una scheda informativa. A migliorare la situazione dovrebbe contribuire il secondo pacchetto di misure di contenimento dei costi approvato a marzo dal Parlamento, che prevede la remunerazione di medicinali a prezzi provvisori direttamente dopo l'omologazione da parte di Swissmedic, senza ulteriori esami. La verifica dei criteri EAE avviene successivamente. Dopo

l'ammissione definitiva nell'elenco delle specialità, l'industria farmaceutica deve restituire eventuali costi eccessivi. Non è chiaro tuttavia se questa prassi servirà a contenere i costi, poiché i modelli di prezzo in questione sono già in uso da molto tempo e il più delle volte i negoziati si svolgono solo tra il fabbricante e l'UFSP. Per i casi in cui gli assicuratori possono partecipare alla discussione, SWICA – in collaborazione con la SUP di Berna e altri assicuratori – ha sviluppato un modello che in futuro dovrà garantire una fissazione dei prezzi più equa (vedi riquadro).

La regola dei generici dà buoni risultati

L'attenzione della Confederazione non si concentra tuttavia solo sui medicinali nuovi e più costosi, ma anche su quelli più richiesti. Nel giro di dieci anni, infatti, la spesa per i 30 medicinali più venduti è aumentata di oltre il 70 per cento. Questi medicinali vengono riesaminati ogni due o tre anni per verificare il rispetto dei criteri EAE: in caso di esito negativo possono essere eliminati dall'elenco delle specialità.

Un altro approccio consiste nella misura adottata dal Consiglio federale all'inizio del 2024, secondo cui chi intende acquistare un preparato originale più costoso nonostante sia disponibile un'alternativa equivalente (generico o biosimilare) deve pagare un'aliquota percentuale più alta. Oggi ne vediamo i primi effetti: in un'analisi Maria Trottmann ha riscontrato che nel 2024 il fatturato dei preparati con un'aliquota percentuale più elevata si è ridotto di circa la metà. Il calo si percepisce anche tra i fabbricanti, come conferma Fridolin Marty, economista sanitario presso l'associazione mantello dell'economia economiesuisse. Anch'egli ne è rimasto sorpreso, «ma l'effetto è paragonabile a quello del deposito cauzionale di un franco richiesto per i carrelli della spesa nei supermercati che induce le persone a riporre il carrello al suo posto. Piccoli incentivi possono produrre grandi effetti.»



Swiss Drug Pricing Model (SDPM)

Sempre più spesso gli attori del settore sanitario devono negoziare i prezzi di nuove terapie senza disporre di studi a lungo termine con evidenze chiare. Ora è disponibile l'SDPM, uno strumento nato dalla collaborazione tra la SUP di Berna, SWICA, CSS, Helsana e Sanitas che permette di combinare e valutare criticamente informazioni cliniche di diverse fonti e di determinare il valore aggiunto di una terapia rispetto ai metodi di trattamento esistenti. Si tratta di un modello trasparente che fornisce un valore indicativo per stabilire una remunerazione adeguata.



Alimentazione e movimento per una migliore qualità di vita

Chi non vuole rimanere in salute e condurre una vita indipendente il più a lungo possibile? A tal fine una dieta e un'attività fisica regolare adatte all'età e alla condizione fisica svolgono un ruolo fondamentale. Con l'avanzare dell'età una parte della massa muscolare viene sostituita da cellule di grasso e tessuto, per cui serve meno energia. Il fabbisogno di micronutrienti e proteine, invece, rimane invariato o addirittura aumenta.

Dato che il movimento fa bene, bisognerebbe allenarsi per almeno due ore e mezza alla settimana: ad esempio si può camminare a passo svelto, lavorare in giardino, salire le scale, andare in bici o fare ginnastica, esercizi di equilibrio o escursioni.

Prevenzione e trattamento

Competenza nell'ambito della salute, comportamenti più salutari e la possibilità di diagnosi precoci sono aspetti fondamentali per avere una vita più lunga e attiva. Tuttavia, il fattore più importante per l'aumento dell'aspettativa di vita in Svizzera sono i progressi nel trattamento di malattie cardiovascolari. Inoltre, il netto calo della percentuale di fumatori tra gli uomini si ripercuote sul numero di diagnosi di cancro ai polmoni, che sono diminuite in modo significativo. Grazie alla prevenzione sono stati anche fatti notevoli progressi per quanto riguarda il cancro al seno per le donne e l'autolesionismo per gli uomini.

Alimentazione ricca di proteine per invecchiare in modo sano

Secondo uno studio del centro universitario di medicina geriatrica Felix Platter, soprattutto le persone anziane si nutrono poco e male per vari motivi, quali inappetenza, problemi di masticazione e digestione, ma anche per mancanza di consapevolezza. Per richiamare l'attenzione sul problema delle carenze nutrizionali e sul maggiore fabbisogno di proteine in età avanzata, la fondazione Felix Platter per la ricerca e l'innovazione ha creato la rivista «gesund&stark» in collaborazione con Betty Bossi. Ecco una ricetta per fare il pieno di proteine la mattina:

Muesli ai mirtilli

Per due persone, contiene 28g di proteine

- 20g di gherigli di noci
- 1 cucchiaino di melissa
- 400g di cottage cheese al naturale
- 250g di mirtilli blu
- 1 cucchiaino di miele liquido

Tostare i gherigli di noce in una padella senza grassi. Tagliare finemente la melissa e mischiarla al cottage cheese. Disporre il composto in bicchieri e guarnire con i mirtilli, le noci e il miele.



Cominciare l'estate all'insegna del movimento

Anche quest'anno SWICA offre alle persone che amano fare movimento molte possibilità di impegnarsi all'aria aperta e partecipare a manifestazioni entusiasmanti. Come partner di lunga data, SWICA non sostiene con grande impegno solo la «Pink Ribbon Charity Walk», ma anche numerosi altri eventi. Puntualmente per l'inizio della stagione estiva di montagna cominciano i famosi format «Vom See zum Berg» (Dal lago alla montagna) e «Hiking Sounds». Si tratta di una serie di eventi escursionistici e concertistici in diverse località della Svizzera, molto apprezzati anche dalle famiglie. Varietà ed esperienze indimenticabili nella natura sono garantite.



Suggerimenti dei lettori

I vostri suoni preferiti dell'estate



Nel primo numero di quest'anno della rivista SWICA vi abbiamo chiesto quali sono i vostri suoni preferiti dell'estate. Abbiamo ricevuto numerose risposte diverse e interessanti. Ve ne sveliamo alcune tra le migliori.

Doris, 91 anni, è sempre felice quando le figlie vengono a trovarla. Quando suona il campanello o sente la serratura dell'auto, si siede fuori e s'illumina di gioia.

Doris Germann, Unterägeri

Partecipare e vincere — Invecchiare in modo sano non è solo un argomento alla moda attualmente, ma uno stimolo a vivere in modo sano e consapevole. Qual è il vostro consiglio segreto per invecchiare in modo sano? Inviare un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo a rivista@swica.ch. Premieremo con 100 franchi ciascun consiglio selezionato. Il termine ultimo per l'invio è l'11 luglio 2025.

Le vincitrici e i vincitori saranno informate/i per iscritto, per posta o via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza.

Rapporto di gestione 2024

Per l'anno d'esercizio 2024 SWICA registra un utile d'impresa di 88,9 milioni di franchi, con un volume di premi di 5,9 miliardi di franchi. Nonostante la forte crescita delle prestazioni assicurative, è stato possibile stabilizzare le riserve legali per l'assicurazione di base. SWICA ha iniziato l'anno d'esercizio 2025 con 1,6 milioni di persone assicurate.

Tutte le informazioni e due nuovi episodi di SWICA Talks correlati al rapporto di gestione sono disponibili su report.swica.ch.

Felix Schwarzenbach



In questa rubrica vi presentiamo le persone che, davanti o dietro le quinte, fanno in modo che voi clienti possiate ricevere il servizio migliore possibile. Tra queste c'è il dott. Felix Schwarzenbach. Lo specialista in psichiatria e psicoterapia ha alle spalle 40 anni di esperienza e da cinque anni lavora al 60 per cento presso il servizio di telemedicina santé24.

In Svizzera i disagi psichici sono in aumento da anni. Nell'ambito della consulenza psicologica e psichiatrica di santé24, Felix Schwarzenbach si occupa dei vari problemi riferiti dalle persone assicurate. Lo specialista zurighese ha creato anche il reparto di psicosomatica presso la Hochgebirgsklinik Davos Wolfgang.

A distanza è difficile entrare in empatia con le persone in cerca di supporto? Con un po' di esercizio si impara a capire anche senza video se una persona è triste, se ha paura o se sorride. Concentrarsi sull'ascolto aiuta a focalizzarsi meglio. In caso di dubbio, come terapeuta posso sempre chiedere all'utente come sta.

Quali sono i problemi più frequenti? Lo spettro è ampio. Spesso si rivolgono a noi persone con esaurimento mentale, disturbi del sonno, ansia, conflitti nella vita professionale o privata o che hanno perso la gioia di vivere.

Cosa consiglia a chi si trova in queste situazioni? Quale terapeuta non do consigli, ma cerco di capire

dove si concentra l'attenzione dell'utente, perché è lì che scorre l'energia. Il mio compito è aiutare gli utenti a mettere a fuoco i loro obiettivi personali. Come una guida alpina accompagno le persone lungo il sentiero, mostro i percorsi e segnalo i potenziali pericoli. Ma ognuno deve percorrere il sentiero in autonomia.

Cosa fa per mantenere un buon equilibrio nella vita quotidiana? Per mantenere un equilibrio tra i vari compiti ho bisogno di momenti di compensazione e gioia sia sul lavoro che nella vita privata. Le escursioni e l'impegno in qualità di membro del consiglio di fondazione di una grande cassa pensioni mi permettono di staccare dalla mia attività di terapeuta.

Versione online

Leggete online tutti gli articoli della nostra rivista per la clientela swica.ch/rivista

Chiedete una consulenza personale in una delle nostre sedi: swica.ch/sedi

Contattateci telefonicamente 24 ore su 24 santé24 — per una consulenza di telemedicina in Svizzera e all'estero
Telefono: +41 44 404 86 86

Servizio clientela 7x24 — per domande e comunicazioni al nostro servizio clientela, contattateci al numero di telefono +41 58 800 99 33 o al numero di telefono dell'agenzia indicato sulla vostra tessera d'assicurazione.

Comunicare con noi tramite il portale per la clientela
Cliccate sulla funzione di comunicazione nel portale per la clientela mySWICA: myswica.ch

Altre possibilità per contattarci: swica.ch/contatto



News attuali di SWICA
swica.ch/news

Impressum

La rivista per la clientela SWICA viene pubblicata tre volte all'anno. Editrice: SWICA Organizzazione sanitaria, Römerstrasse 37, 8400 Winterthur

Redazione e traduzione: SWICA
Concetto e impostazione: Hej AG, Zurigo
Fotografie: Jonas Weibel, Zurigo
Illustrazioni: Niels Blaesi, Zurigo
Lingue: tedesco, francese e italiano
Tiratura: 557 000 copie
Correttoria e stampa: Stämpfli SA, Berna



La rivista è prodotta in Svizzera.



Relax nel Markgräflerland

Scorci meravigliosi sui Vosgi, offerte variegata di attività sportive e per il tempo libero e un'ampia area wellness con vista panoramica: l'Hotel Anna si trova in una posizione idilliaca a Badenweiler e conquista per la sua atmosfera particolare e accogliente. Il buono per due persone comprende:

- due pernottamenti in camera doppia con ricca colazione benessere
- pranzo a base di zuppa nutriente
- menu serale gourmet
- accesso all'area wellness con piscina termale coperta, tecdarium/bagno turco e sauna

Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso — Inviare un'e-mail con i vostri dati di contatto indicando nell'oggetto «Anna» all'indirizzo concorso-rivista@swica.ch. Le vincitrici e i vincitori saranno informate/i per iscritto, per posta o via e-mail. Sono escluse le vie legali. Sull'estrazione non si terrà alcuna corrispondenza. Il termine ultimo per l'invio è l'11 luglio 2025. Foto: Badenweiler Tourismus GmbH (fotografo M. Spiegelhalter)

Offerte vantaggiose per uno stile di vita sano



Prodotti a base di magnesio Salzkeller — Il magnesio riduce lo stress aiutando a rilassarsi e accresce la resistenza e la forza. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 20 per cento sull'olio di magnesio e sui sali da bagno, ideali per un bagno minerale a casa. swica.ch/salzkeller



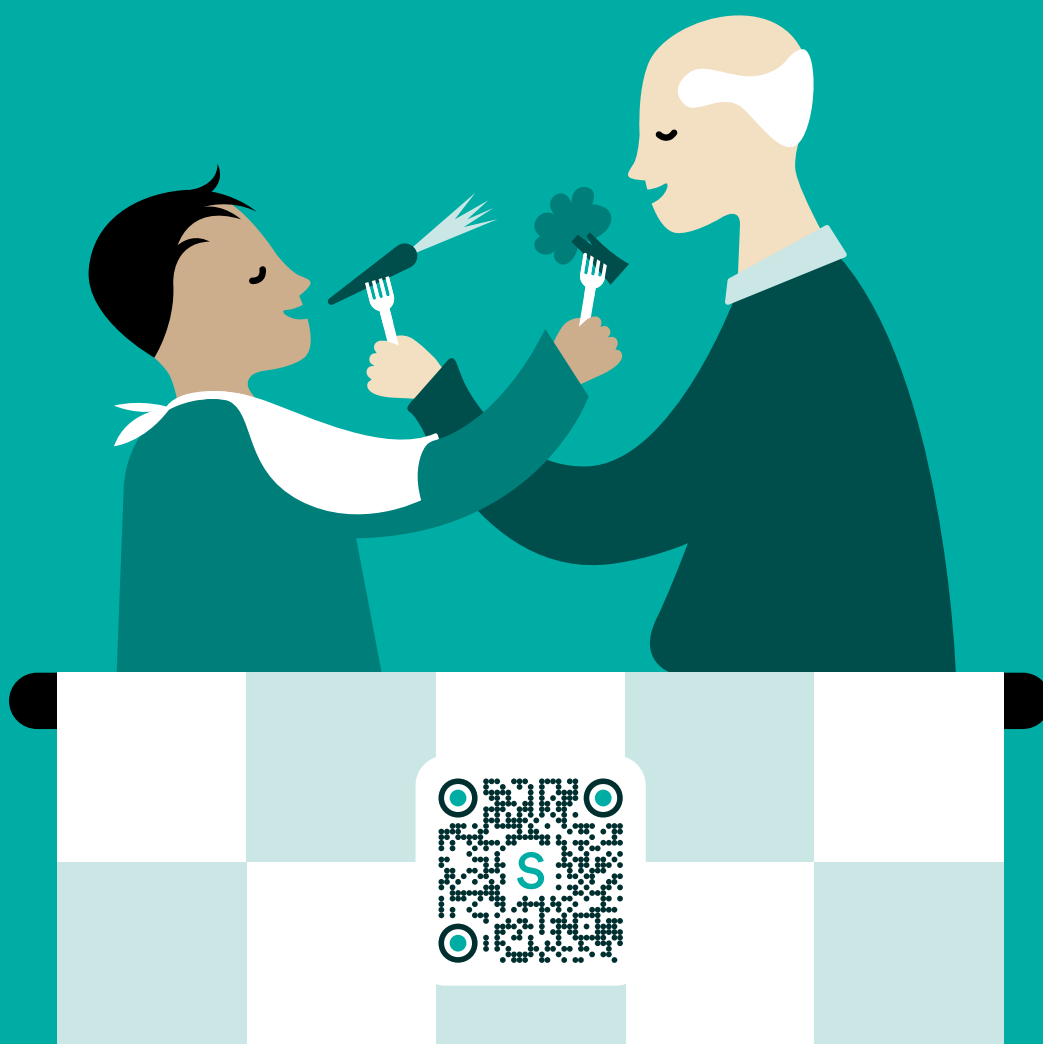
Prodotti proteici di Sponser
Un apporto proteico adeguato è fondamentale per mantenere la massa muscolare anche in età avanzata. Date al vostro corpo ciò di cui ha bisogno. Le persone assicurate con SWICA beneficiano di un ribasso del 20 per cento su prodotti selezionati Sponser. swica.ch/sponser



Farmacia Zur Rose — Zur Rose vi invia a domicilio i medicinali su prescrizione in modo sicuro, discreto e senza spese di spedizione. La nostra cooperazione vi offre vantaggi esclusivi. Create subito un account cliente Zur Rose e con un pizzico di fortuna potrete vincere uno dei 15 smartwatch Fitbit in palio, del valore di 150 franchi ciascuno. swica.ch/zurrose

Ulteriori offerte vantaggiose su: swica.ch/active4life

I nutrienti più importanti per ogni fase della vita



Un'alimentazione salutare è fondamentale per chiunque, indipendentemente dall'età. Tuttavia le esigenze cambiano con il passare degli anni. L'app Benevita spiega quali sono i nutrienti importanti per ogni fase della vita.