

SWICA

A man with a beard and blue eyes, wearing a blue button-down shirt, is blowing bubbles. He is holding a small container of bubble gum in his left hand and a bubble wand in his right hand. Several bubbles are visible around him, some in the foreground and some in the background. The background is a warm, golden-brown color with some bokeh light effects.

Eccellente

Vicinanza personale, sostegno individuale e soluzioni
che convincono: è esattamente ciò che vivono ogni giorno
le persone assicurate con SWICA.

Le vostre esigenze ci indicano il cammino da seguire

La Svizzera ha uno dei sistemi sanitari migliori al mondo. Sono pochi i Paesi che offrono l'accesso a terapie innovative e a un'assistenza sanitaria di alta qualità a una cerchia così ampia della popolazione. Anche gli assicuratori malattie sono tenuti a rispettare standard elevati e trattano le garanzie di assunzione dei costi, i controlli delle prestazioni e i rimborsi nel modo più efficiente possibile. In un contesto come questo, distinguersi dal punto di vista della clientela è tutt'altro che facile. Serve soprattutto una cosa: noi di SWICA, prima di ogni decisione, ci chiediamo sempre quali sono le vostre esigenze come clienti. Che si tratti di consulenza, gestione delle prestazioni, offerte di prevenzione o della collaborazione con i fornitori di prestazioni mediche, siete sempre al centro delle nostre riflessioni. Questi sforzi non passano inosservati, come lo dimostrano le inchieste periodiche effettuate da portali di confronto e istituti di sondaggi. Qualunque sia la classifica di cui vi fidate di più: per quanto riguarda la soddisfazione della clientela, SWICA è la numero 1 da molti anni, e lo è ancora nel 2026. In questo numero della rivista trovate numerosi motivi di questo successo.

Vi auguro una lettura interessante.



Dahinden

Dr. Reto Dahinden
CEO

Dossier: un passo avanti

In che modo SWICA è al fianco della sua clientela
Pagina 3

Favorit Start: il nuovo modello alternativo di assicurazione per chi è affine digitalmente
Pagina 6

Insieme contro i costi elevati: come ci adoperiamo e come potete risparmiare
Pagina 8

Dibattito

Prodotti medici dall'estero: l'assicurazione malattie deve pagare?
Pagina 10

Buono a sapersi

Brevi notizie informative su SWICA e nuovi servizi di santé24
Pagina 12

Suggerimenti dei lettori: godersi i colori dell'autunno
Pagina 13

Offerte

Per un sonno profondo e sano
Pagina 14

Concorso

Pagina 15

Consigli stagionali: autunno

Pagina 16

Momenti che fanno la differenza

Anche quest'autunno, gli oltre 30 assicuratori malattie svizzeri cercheranno di acquisire nuove e nuovi clienti. Le voci critiche sostengono che questa concorrenza sia solo fumo negli occhi, perché l'offerta dell'assicurazione di base obbligatoria è la stessa ovunque. Eppure le persone assicurate con SWICA sanno che si tratta solo di una mezza verità. Gli esempi che seguono mostrano dove la differenza diventa percepibile.

di Oliver Steimann

Soddisfazione della clientela

N.1

swica.ch/n1

Consulenza a portata di mano in qualsiasi momento

Che sfortuna: due settimane di trekking sull'Himalaya senza incidenti, e poi il penultimo giorno ci si rompe un piede. A questo punto sarebbe utile sapere quali prestazioni mediche e costi di trasporto sono coperti dall'assicurazione. Ma purtroppo è sabato e in Svizzera è ancora notte fonda a causa del fuso orario. «Siamo a disposizione proprio per questi momenti», spiega Felix Gut, responsabile Servizio clientela 7x24 presso SWICA. Il suo consiglio è comunque di informarsi per tempo sulla copertura all'estero: «Per fortuna, la maggior parte della clientela chiama prima del viaggio, mentre altre persone ci contattano durante il tragitto verso l'aeroporto.» E per tutti gli altri, il suo team è disponibile anche alle due del mattino per fornire informazioni corrette. «Siamo raggiungibili 24 ore su 24 per un colloquio da persona a persona», conferma Felix Gut. Si tratta di un servizio che solo SWICA offre in questa forma. [swica.ch/consulenza](https://www.swica.ch/consulenza)



Felix Gut
responsabile Servizio clientela
7x24 presso SWICA



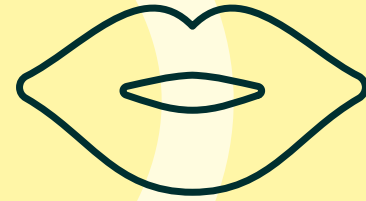
Comprendere e prevenire lo stress

Secondo l'Ufficio federale di statistica, oggi circa una persona attiva su quattro in Svizzera si sente stressata sul lavoro, e circa la metà è emotivamente esausta. «Quanto prima si riconoscono i sintomi e si agisce attivamente, tanto più rapidamente si possono ottenere cambiamenti positivi», spiega Birgit Schmid, responsabile Psicologia di santé24. Spesso è più facile a dirsi che a farsi: i coaching costano, i posti per la terapia sono rari. Le persone assicurate con SWICA possono però ricorrere a un'alternativa facilmente accessibile e perfettamente adattata alle loro esigenze: i training guidati di auto-aiuto online. «Chi si aspetta un programma digitale standard, in cui ci si limita a cliccare passivamente su una sequenza di informazioni, resterà sorpreso», afferma Birgit Schmid. «I training anti-stress consistono in corsi online ed esercizi. Un personal coach è a disposizione per aiutare durante lo svolgimento del programma.»

swica.ch/training-auto-aiuto



Birgit Schmid
responsabile Psicologia di santé24



Christoph Bechstein
Cliente SWICA

Assistenza medica ovunque voi siate

Christoph Bechstein sta pianificando una vacanza in Austria con la sua famiglia. Ma già mentre fa le valigie sente un pizzicore alla gola, che gli ricorda una forte tonsillite che aveva avuto in passato. Appena arrivato, accade proprio ciò che temeva: mal di gola, difficoltà a deglutire, dolore alle orecchie. A questo punto, a casa sarebbe andato dal medico. Ma ora che si trova all'estero? In un primo momento, Christoph Bechstein pensa di rientrare anticipatamente, ma poi si ricorda di avere il suo dispositivo di telemedicina TytoHome in valigia. Decide quindi di telefonare allo studio medico online di SWICA santé24. Grazie al dispositivo di misurazione, è possibile effettuare una diagnosi a distanza, e la raccomandazione è molto chiara: deve recarsi subito al pronto soccorso più vicino! Qui la diagnosi viene confermata: si tratta di un ascesso faringeo e Christoph Bechstein deve prendere gli antibiotici.

«Ciò che mi ha aiutato di più è stata quella raccomandazione così chiara: vai subito. Questo toglie la sensazione di incertezza», spiega pensando a quanto accaduto. Inoltre, è felice che SWICA abbia risolto tutto il resto dietro le quinte senza complicazioni.

swica.ch/it/tyto



Quando corpo e mente chiedono aiuto

Cornelia Schwarz non riusciva quasi mai a dire di no e al lavoro dava sempre una mano ogni volta che poteva. Così lavorava per 10-12 ore di fila per diverse settimane, fino a quando qualcuno si è dovuto assentare dal lavoro e un'altra persona si è licenziata. Per il suo corpo e la sua psiche era diventato troppo, finché non ha avuto un burnout. Ha cercato aiuto e si è imbattuta nell'offerta del care management presso la sua assicurazione SWICA. Là è stata assistita per un anno e mezzo dalla clinica ibrida diurna per le questioni amministrative e l'accompagnamento all'URC fino al suo rientro professionale. «Ne sono incredibilmente grata», riassume guardando indietro. Oggi lavora a tempo ridotto e, soprattutto, ha imparato a prendersi più cura di sé stessa, perché: «La vita è troppo breve per passarla solo lavorando ed essere stressati.» swica.ch/it/caremanagement



Kili Liz Thomsen
Cliente SWICA

Al vostro fianco nei momenti difficili

Dopo aver sospeso la contraccezione ormonale, Kili Liz Thomsen soffre di forti dolori addominali. Diversi esami ginecologici non forniscono una spiegazione chiara. Un venerdì sera, quando il dolore aumenta di nuovo e nessuno è più raggiungibile, Kili Liz Thomsen chiama lo studio medico online santé24. Segue il consiglio che le viene dato e va al pronto soccorso, dove scopre di avere una cisti ovarica emorragica. Anche con la diagnosi rimangono aperte alcune domande, alle quali troverà risposta durante la consulenza ginecologica di santé24. Kili Liz Thomsen è assicurata presso SWICA da quando era bambina, e da quando è adulta decide ogni anno consapevolmente di rimanere con SWICA. «Sono molte piccole cose che, insieme, fanno la differenza.» Quando si guarda indietro, ricorda soprattutto la sensazione di essere stata accompagnata quando si è trovata in una situazione difficile.

swica.ch/sante24

Ben preparati per la riabilitazione

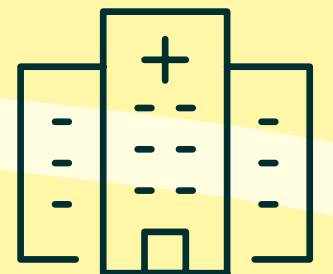
Le degenze ospedaliere di solito non sono un'esperienza rilassante. Dopo un intervento complesso, è quindi ancora più importante recuperare le forze sotto la guida di personale specializzato in una clinica di riabilitazione. «Ci impegniamo affinché questo passaggio avvenga nel modo più agevole possibile per le e i pazienti», spiega Esther Vogel, responsabile Service Experience Prestazioni presso SWICA. All'inizio di luglio, nella Svizzera orientale è stato avviato il progetto CuraPlus in collaborazione con gli ospedali acuti HOCH e la clinica di riabilitazione di Valens. L'obiettivo è quello di consentire un passaggio senza intoppi alla riabilitazione attraverso la semplificazione del processo di garanzia di assunzione dei costi e di garantire un decorso efficace del trattamento.



Esther Vogel
responsabile Service
Experience Prestazioni
presso SWICA

Dopo le esperienze positive nella Svizzera orientale, SWICA, insieme ai suoi partner premium, intende in futuro rendere più efficiente il percorso terapeutico per la propria clientela anche in altre regioni.

swica.ch/partner-premium



Un percorso digitale per una soluzione rapida: da ora con il nuovo prodotto Favorit Start

Flessibile, a misura di cliente, digitale: dal 2027 il nuovo prodotto assicurativo di base Favorit Start è la soluzione per le persone assicurate che sono digitalmente affini e desiderano essere guidate in modo agile attraverso il sistema sanitario.

di Alexandra Sasidharan-Scherrer

Per far fronte alle mutevoli esigenze della clientela, all'aumento dei costi sanitari e ai cambiamenti demografici, gli assicuratori malattie adeguano regolarmente il loro portafoglio di prodotti. Con l'introduzione della legge sull'assicurazione malattie nel 1996 sono stati introdotti sul mercato i primi modelli alternativi di assicurazione. L'indicazione del primo punto di contatto è volta ad evitare inutili doppi esami o visite specialistiche. Secondo l'associazione di categoria prio.swiss, oltre l'80 per cento della popo-

lazione svizzera è assicurata con un modello alternativo di assicurazione; presso SWICA tale percentuale arriva addirittura all'87,6 per cento. Il risparmio che ne deriva viene restituito ogni anno alle persone assicurate sotto forma di un ribasso sui premi che deve essere autorizzato dall'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). L'importo dei ribassi nei modelli alternativi di assicurazione di SWICA è indicato nella tabella e nella lettera d'accompagnamento ai premi allegati alla vostra nuova polizza, che riceverete a ottobre per posta o online tramite mySWICA.



«Per chi desidera essere guidato in modo snello attraverso il percorso di cura, è digitalmente affine e ha poco bisogno di andare dal medico, questo prodotto è ideale.»

Jan Knechtle,
Senior Product Manager

Modello Favorit	Ribasso sui premi
Favorit Telmed	dall'1 al 17%
Favorit Medica	dallo 0 all'11%
Favorit Casa	dal 4 al 16%
Favorit Multichoice	dal 7 al 23%
Favorit Santé	dall'8 al 22%
Favorit Medpharm	dal 4 al 23%
Favorit Bestcare	dallo 0 al 17%
Favorit Start	dallo 0 al 23%

SymptomCheck come primo punto di contatto

La quota di prodotti digitali è in aumento anche nel settore delle assicurazioni malattie. Soprattutto le persone assicurate giovani, in quanto nativi digitali, desiderano orientarsi con pochi clic nella giungla del sistema sanitario. Con il nuovo prodotto assicurativo di base Favorit Start, le persone assicurate vengono assistite e consigliate principalmente in modo digitale. Si inizia con il SymptomCheck dell'app sulla salute Benecura, che, sulla base delle risposte alle domande, fornisce una raccomandazione vincolante. La persona assicurata viene indirizzata al punto di contatto più vicino, che può essere una farmacia, lo studio medico online santé24, uno studio di gruppo come ad esempio Medbase o un medico di famiglia dell'elenco online SWICA Expert Finder. Se per la domanda posta sono adatti altri servizi di santé24, l'app li propone in modo proattivo: ad esempio una consultazione per le cefalee in caso di emicrania. Le fatture e i conteggi vengono elaborati digitalmente tramite l'app mySWICA e il premio viene pagato tramite e-Bill.

Guidati in modo semplice

«Per chi desidera essere guidato in modo snello nel percorso di cura, è digitalmente affine e ha poco bisogno di andare dal medico, questo nuovo prodotto è ideale», il Senior Product Manager Jan Knechtle ne è convinto. Ha partecipato all'elaborazione di Favorit Start ed è lieto di poter offrire questa possibilità a coloro che hanno ancora pochi punti di contatto con il sistema sanitario e che desiderano essere guidati in modo semplice. Questa soluzione digitale consente di risparmiare fino al 23 per cento sui premi rispetto a un modello standard. Favorit Start è disponibile in alcune regioni di premio selezionate. Il nuovo prodotto può essere selezionato nel calcolatore dei premi nelle relative regioni di premio.

swica.ch/start

Benecura

L'app medica Benecura offre diversi servizi: tra le altre cose, il SymptomCheck digitale sviluppato da medici che fornisce una raccomandazione individuale, il dossier sanitario, che conserva i vostri documenti in modo sicuro, e il CheckPrevenzione, che consiglia gli esami preventivi utili.



Expert Finder

Nei nostri elenchi completi trovate l'ospedale adatto a voi nonché medici, terapisti e terapeuti complementari, psicoterapeuti e psicoterapeuti qualificati e farmacie nelle vicinanze.

Scoprite inoltre quali centri fitness, istruttrici e istruttori di corsi, offerte legate al ballo e palestre di arrampicata sostiene SWICA.



mySWICA

Il portale per la clientela mySWICA raccoglie, in forma digitale, tutte le informazioni importanti sulla vostra assicurazione malattie. È possibile accedervi in qualsiasi momento e richiedere il conteggio aggiornato delle prestazioni o dei premi, inoltrare fatture, visualizzare l'importo residuo della franchigia o contattare il servizio clientela di SWICA.



Insieme contro i costi elevati

Ci sono diverse possibilità per risparmiare direttamente sul premio e sui costi sanitari. Inoltre, ci impegniamo con numerose misure per ridurre i costi nel sistema sanitario.

di Gioia Wetter

Cosa potete fare voi?

Consiglio 1

Modello alternativo

I modelli alternativi di assicurazione di base di SWICA presentano un premio inferiore rispetto al modello standard. Offrono un primo punto di contatto diverso a seconda delle preferenze. L'estensione delle prestazioni rimane identica. [swica.ch/assicurazione-di-base](https://www.swica.ch/assicurazione-di-base)

Cosa fa SWICA?

Qualità prima della quantità

Insieme a numerosi partner sanitari come ospedali, reti di medici, farmacie e al nostro innovativo studio medico online santé24, ci impegniamo a favore di un sistema sanitario che premi la qualità e non la quantità dei trattamenti. Diversi progetti, partenariati e iniziative migliorano la salute e riducono i costi in modo sostenibile.

[swica.ch/sistema-sanitario](https://www.swica.ch/sistema-sanitario)

Per tariffe adeguate

Negoziame regolarmente tariffe adeguate con ospedali, medici e altri fornitori di servizi sanitari per mantenere i premi il più bassi possibile.

Consiglio 2

Franchigia più alta

La franchigia è (insieme all'aliquota percentuale) la vostra quota annua dei costi di trattamento. Se aumentate la franchigia, con una franchigia annuale di 2500 franchi potete risparmiare fino a 1540 franchi all'anno sul premio dell'assicurazione di base.

Importante: aumentate la franchigia solo se avete bisogno di cure mediche di rado, altrimenti non ne vale la pena. In caso di emergenza, dovete avere a vostra disposizione l'importo della franchigia prescelta e l'aliquota percentuale massima di 700 franchi. [swica.ch/ottimizzare](https://www.swica.ch/ottimizzare)

La vostra salute in primo piano

La prevenzione evita costi sanitari elevati a lungo termine. Per questo sosteniamo in modo completo le persone assicurate con noi nella promozione della salute: individualmente con generosi contributi per attività salutari o check-up, promuovendo associazioni sportive e impegnandoci in numerose manifestazioni sportive come la OCHSNER SPORT Zürich Marathon o gli eventi escursionistici «Vom See zum Berg» (dal lago alla montagna).

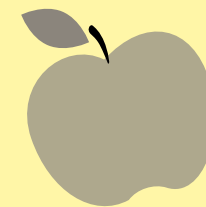
[swica.ch/promozione-della-salute](https://www.swica.ch/promozione-della-salute)

Consiglio 3

Raccogliere punti con la salute

Con l'app Benevita di SWICA beneficate doppiamente: in primo luogo, investite nella vostra salute che, come è noto, è il modo migliore per risparmiare. Con challenge entusiasmanti, l'app Benevita motiva a fare più movimento, a mangiare in modo più sano e a rilassarsi di più. D'altro canto, per le challenge completate ci sono punti che possono essere utilizzati per ottenere ribassi sui premi delle assicurazioni complementari o sconti sui prodotti.

[swica.ch/benevita](https://www.swica.ch/benevita)

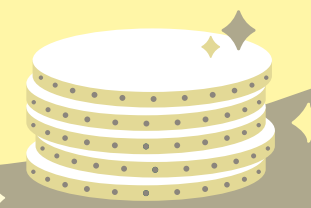


Consiglio 4

Studio medico online

Lo studio medico online santé24 è disponibile gratuitamente per le persone assicurate con un modello Favorit in caso di disturbi della salute. Le persone che contattano santé24 ricevono una consulenza medica e, se possibile, una diagnosi accurata. Inoltre, se necessario, ricevono una ricetta per medicinali, una prescrizione o un altro trattamento.

[swica.ch/sante24](https://www.swica.ch/sante24)



Controllare le fatture

SWICA controlla annualmente oltre 13 milioni di fatture. Grazie a un rigoroso controllo delle fatture risparmiamo ogni anno circa 500 milioni di franchi. I riscontri delle persone assicurate con noi sulle fatture errate contribuiscono notevolmente a questi risparmi.

Tutti i consigli per risparmiare si trovano online:



Sabine Burgener
Responsabile Customer Experience
Management



La soddisfazione inizia dall'ascolto

Da molti anni SWICA è tra gli assicuratori malattie svizzeri con la più alta soddisfazione della clientela. Ne sono molto lieta, ma per me questo riconoscimento non è un obiettivo, bensì una missione. Infatti, le aspettative della nostra clientela sono in continua evoluzione. Ciò che oggi è un fattore convincente, può già diventare scontato domani.

Per questo motivo ascolto con attenzione, anche in caso di riscontri critici. Recentemente una collaboratrice mi ha raccontato di una telefonata in cui una cliente era molto agitata poco prima di una degenza ospedaliera. Una conversazione calma e paziente l'ha tranquillizzata. Sono proprio queste le storie che mi restano impresse nella memoria. Mi mostrano cosa è veramente importante per la nostra clientela. E questi momenti mi fanno capire che la soddisfazione non nasce da grandi campagne, ma da piccoli incontri, spesso poco appariscenti, tra le persone, tra voi e noi.

Che si tratti di sondaggi, colloqui o feedback digitali, ogni riscontro della nostra clientela ci aiuta a diventare più semplici, comprensibili e veloci. Soprattutto quando si tratta della propria salute, l'affidabilità e il supporto personale contano più di qualsiasi promessa patinata.

La mia ambizione è quella di accompagnare le persone con grande rispetto, orientarle e rendere comprensibili le complesse questioni sanitarie e assicurative, indipendentemente dal canale attraverso cui veniamo contattati. Perché la fiducia non nasce dall'oggi al domani, ma cresce con ogni singola esperienza positiva.

Insieme lavoriamo ogni giorno per onorare questa fiducia, con rispetto, orientamento e sostegno personale.

Prodotti medici dall'estero: chi paga?

Molti dispositivi medici e materiali di consumo, come stampelle o test per la glicemia, vengono attualmente rimborsati solo se acquistati in Svizzera. Chi li acquista all'estero deve farsi carico dei costi. Ora il Consiglio federale vuole cambiare le cose e presenta una proposta al Parlamento.

di Oliver Steimann



Si tratterebbe di una possibilità di risparmio semplice, di cui la Svizzera finora non ha voluto sapere nulla: i prodotti dell'Elenco dei mezzi e degli apparecchi (EMAp) della Confederazione possono essere pagati dall'assicurazione di base obbligatoria soltanto se sono stati acquistati in Svizzera. Ciò vale anche se un prodotto potrebbe essere acquistato in un Paese europeo a un prezzo notevolmente inferiore.

Allentamento solo per gli acquisti privati

Nel 2023 la Svizzera ha speso 727 milioni di franchi per i prodotti EMAp, una cifra che probabilmente da allora è aumentata ulteriormente. Il Consiglio federale intende ora allentare le regole per una parte dell'elenco, che costituisce circa la metà dei costi complessivi. Chi acquista privatamente lo stesso dispositivo medico a un prezzo inferiore all'interno dello Spazio economico europeo (SEE), in futuro potrà fatturarlo tramite la propria assicurazione malattie. Ciò riguarderebbe soprattutto i materiali di consumo medici. La Confederazione spera che l'innovazione possa ridurre i costi e promuovere la concorrenza.

Inizialmente solo un'introduzione temporanea

Tuttavia, Berna non vuole affrettare le cose. La Confederazione intende tenersi aperta la possibilità di introdurre la modifica solo per un periodo limitato, al fine di adeguare le regole dopo una prima valutazione, se necessario. I produttori e gli importatori svizzeri di dispositivi medici sono ovviamente poco entusiasti delle proposte del Consiglio federale, che sono invece accolte con favore dall'Associazione degli assicuratori-malattia svizzeri prio.swiss. Pro o contro? Entrambe le parti prendono posizione qui.



Marco Romano,
vicedirettore
prio.swiss



Carina Schaller,
responsabile Public Affairs Swiss Medtech,
membro del Comitato direttivo

Pro

Libertà di scelta

Il previsto rimborso di determinati prodotti medici provenienti dall'Europa elimina un ostacolo inutile e dannoso per le e i pazienti. Chi trova all'estero un prodotto standard dell'Elenco dei mezzi e degli apparecchi più conveniente, deve anche poterlo fatturare. Per i prodotti che richiedono poca consulenza, si tratta di una soluzione pragmatica e vicina al paziente. Gli acquisti transfrontalieri sono all'ordine del giorno in Svizzera, soprattutto in caso di grandi differenze di prezzo.

Prendiamo il caso di una paziente diabetica di Lugano che va a Como, dove le sue strisce reattive per la glicemia sono disponibili in farmacia – equivalenti o addirittura identiche e molto più economiche. Oggi può già acquistarle lì autonomamente, ma da ora le sarebbero anche rimborsati i costi.

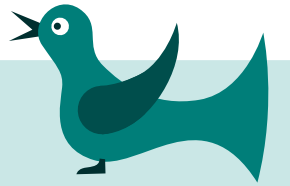
Se la qualità e il rimborso sono disciplinati in modo chiaro e non burocratico, ne traggono vantaggio non solo le e i pazienti, ma anche chi paga i premi: secondo il Consiglio federale, circa la metà dei costi per i dispositivi medici rientrerebbe nella nuova regolamentazione. Si tratta di un bel potenziale di contenimento dei costi e un'opportunità per riflettere sui prezzi in Svizzera.

Contro

Un'odissea inutile

«Acquistate all'estero il vostro dispositivo medico a un prezzo conveniente»: ciò che sembra semplice, in realtà si trasforma in un'impresa complicata. Infatti, in primo luogo il medico deve verificare se la prescrizione di un prodotto soddisfa i requisiti per essere acquistato nello Spazio economico europeo. Se tali requisiti sono soddisfatti in quel momento (la Confederazione si riserva il diritto di aggiornare costantemente l'elenco di questi prodotti), dovete contattare la vostra assicurazione malattie e chiedere in quali punti vendita all'estero potete acquistare il prodotto. È infatti la vostra assicurazione a decidere con quali punti vendita stipula una cosiddetta convenzione di fornitura.

Dopo l'acquisto, l'odissea continua. Oltre a presentare il giustificativo all'assicurazione, dovete anche indicare il tasso di cambio corrente e indicare se vi è stata rimborsata l'IVA. Dopo aver fatto tutto questo, si spera che riavrete i vostri soldi. Allo stesso tempo, con l'acquisto «più conveniente» all'estero, dovrete aver alleggerito l'onere dell'assicurazione malattie: un'illusione, perché gli eventuali risparmi saranno già da tempo stati vanificati da un'eccessiva burocrazia.



Informazioni su ogni fase della gravidanza

Da ora i futuri genitori ricevono una newsletter per ogni fase della gravidanza, che contiene consigli pratici su salute, prevenzione e benessere, ma anche raccomandazioni di ginecologhe e ginecologi.

Iscriversi subito alla newsletter SWICA sulla gravidanza:



SWICA convince ancora una volta con la migliore soddisfazione della clientela

Nel 2026 SWICA ottiene nuovamente il miglior voto: lo confermano i sondaggi di quest'anno sulla soddisfazione della clientela dell'istituto di ricerche di mercato AmPuls e K-Tipp e dei portali indipendenti Comparis, bonus.ch e moneyland.ch. Nel confronto tra gli assicuratori malattie di Comparis, SWICA ottiene la migliore valutazione del settore. In tutta la Svizzera siamo ai vertici in particolare nei settori qualità e servizio, informazione e trasparenza, punti di contatto e soddisfazione generale. Il sondaggio AmPuls 2026 conferma inoltre la nostra posizione ai vertici in termini di soddisfazione della clientela, reputazione e offerta.

Grazie! Siamo molto lieti del riconoscimento dei nostri sforzi da parte della nostra clientela.

[swica.ch/soddisfazione-clientela](https://www.swica.ch/soddisfazione-clientela)

Servizio clientela efficiente con l'app mySWICA

Per un'esperienza cliente digitale tempestiva ed efficiente, le nuove e i nuovi clienti possono creare il proprio account SWICA già dopo aver ricevuto la conferma di accettazione e accedere all'app mySWICA prima dell'inizio dell'assicurazione.

swica.ch/myswica

Fusione di Compassana e Well

Compassana e Well, le due maggiori piattaforme sanitarie online della Svizzera, si uniscono. Con questa fusione si uniscono i punti di forza dei due fornitori, rendendo l'utilizzo ancora più semplice e allettante per le persone assicurate. La nuova società coinvolgerà sia assicuratori malattie che fornitori di prestazioni sanitarie. La futura app comune dovrebbe diventare il complemento ideale del dossier sanitario digitale della Confederazione.

ANNA: maggiore sicurezza dopo una degenza stazionaria

Dopo una degenza stazionaria, il ritorno alla vita di tutti i giorni rappresenta una sfida per le persone colpite da disturbi psichici. ANNA (assistenza post-trattamento adattiva a bassa soglia), la nuova offerta di santé24, aiuta a ritrovare gradualmente la stabilità.

Richiedere ora una consulenza:



Suggerimenti dei lettori

Quasi nessuna stagione dell'anno mette in scena la natura in modo così impressionante come l'autunno. Lasciatevi quindi ispirare dalle nostre lettrici e dai nostri lettori, che sanno come godersi al meglio i colori dell'autunno.

«In autunno, in Engadina sembra che qualcuno abbia ricoperto il paesaggio di oro liquido. I larici, che durante l'estate erano verdi, improvvisamente brillano di tutte le sfumature: dal giallo al dorato al rame. È uno spettacolo allo stesso tempo calmo e travolgente, come se la natura stesse celebrando un'ultima magnifica festa prima dell'arrivo dell'inverno. A metà ottobre, lo splendore dei colori autunnali in Engadina di solito raggiunge il suo apice: il cielo azzurro intenso, le cime innevate e i larici dorati scintillanti creano un contrasto spettacolare. Bisogna aver vissuto questo spettacolo della natura in prima persona: è indimenticabile. Promesso!»

Leandra Heid, Arisdorf

«Non c'è niente di meglio che passeggiare lungo i sentieri della foresta del Jorat, a Chalet-à-Gobet, per ammirare le magnifiche sfumature di colore. La varietà della vegetazione e i giochi di luce offrono uno spettacolo di grande armonia. I sentieri si ricoprono di foglie secche che danno un tocco in più a questa tavolozza di colori ocra, rossicci e ramati. È un luogo che permette di godersi appieno questa splendida stagione all'insegna della dolcezza, del calore e del desiderio di entrare in contatto con noi stessi e con la natura che ci circonda.»

Zhara Semmache, Losanna

«Per me il luogo più caratteristico per godere dei profumi e colori d'autunno è la regione del Lavaux, tra Losanna e Montreux.»

Renata Cecconi, Clarens

«Il modo migliore per godersi i colori dell'autunno è fare un'escursione nella gola di Jaunbach (Gruyère).»

Astrid Steinmann, Binningen



Partecipare e vincere: gli strumenti digitali come i motori di ricerca e i tool di intelligenza artificiale sono ormai diventati parte integrante della vita quotidiana. Qual è il ruolo che svolgono nelle vostre questioni relative alla salute e ai temi della vita? Inviare un'e-mail con il vostro suggerimento e il vostro indirizzo completo a rivista@swica.ch. Premiamo ogni suggerimento selezionato con 100 franchi! Il termine ultimo per l'invio è il 6 novembre 2026.

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.



Per un sonno sano e profondo



Dormire meglio con santé24

Dormite male regolarmente? Nello studio medico online santé24 le persone assicurate con SWICA beneficiano di coaching call personali e di training online di auto-aiuto scientificamente provati. Se si sospetta l'apnea notturna, l'analisi del sonno senza contatto di Sleepiz aiuta. Il dispositivo di screening registra il sonno per diverse notti e fornisce una base affidabile per ulteriori indagini.

swica.ch/sonno

Hype o rischio per la salute?

Sleepy girl mocktail, neck swinging o spray alla melatonina: sui social media, sotto l'hashtag «Sleep-ma-xxing» circolano numerose raccomandazioni per un sonno ristoratore. Non tutti i consigli sono utili, alcuni sono addirittura problematici. Chi desidera migliorare in modo duraturo il proprio sonno dovrebbe basarsi su informazioni scientificamente fondate.

swica.ch/consigli-sonno

54 anni di insonnia, poi arriva un aiuto

Pierre Köver dormiva male da 54 anni. Aveva provato di tutto, ma niente era riuscito a migliorare la sua situazione. E così a un certo punto ha pensato che fosse normale, finché non si è imbattuto per caso nell'offerta di santé24. Durante il training online ha imparato a capire meglio il suo sonno e a influenzarlo in modo mirato.



Leggete nella testimonianza come Pierre ha ritrovato il sonno:



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 +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

f i y i n

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 esemplari
Correttoria e stampa: Stämpfli SA, Berna



La rivista è prodotta in Svizzera.

Rilassarsi nel cuore delle Alpi vallesane

Situato nel cuore della Val d'Hérens, il Dent Blanche Resort offre una vista eccezionale sulle maestose vette del Dent Blanche e del Cervino. Questo moderno e lussuoso hotel dispone di un elegante centro benessere con sauna, docce emozionali e piscina all'aperto. Il resort si trova ai piedi delle piste del comprensorio sciistico 4 Vallées ed è quindi il luogo ideale per una vacanza sulla neve.

Il buono per due persone comprende:

- due pernottamenti in camera doppia (escluso dal 23.12 al 03.01, dal 05.02 al 07.03 e il 01.08)
- mezza pensione (colazione e cena senza bevande)
- accesso alla zona spa
- posteggio

Tentate la fortuna e partecipate al nostro concorso. Scansionate il codice QR oppure inserite i vostri dati di contatto al link swica.ch/partecipare. 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 il 6 novembre 2026.



Scansionare subito il codice QR e partecipare

Offerte vantaggiose per uno stile di vita sano



Risparmiare sui medicinali

8 per cento di ribasso sui farmaci generici e altri vantaggi esclusivi per le persone assicurate con SWICA presso la farmacia online Zur Rose. Scoprire subito: swica.ch/it/zurrose



Bagni termali di St. Margrethen

10 per cento di ribasso sul pacchetto «Auszeit zum Ausspannen» presso i bagni termali di St. Margrethen. Concedetevi una pausa dalla quotidianità: swica.ch/bagni-termali



Cardada Cimetta

20 per cento di ribasso sulle corse con la funivia Cardada e la seggiovia Cimetta. Informatevi ora sulla montagna di Locarno: swica.ch/it/cardada

Trovate ulteriori offerte vantaggiose su: swica.ch/active4life

Consigli stagionali: autunno



Ricette

Quiche di zucca vegetariana

Ricetta di Fabia Lardi, membro della squadra nazionale svizzera junior di cucina (4 persone)



Impasto

- 250g di farina
- 100g di burro
- 6g di sale
- 120ml d'acqua

Glassa

- 300g di latte
- 60g di farina
- 500g di zucca (hokkaido o butternut)
- 4 uova e 1 tuorlo d'uovo
- 1 pizzico di cannella,
2 pizzichi di anice stellato,
1 pizzico di sale

Come procedere:

1. Per l'impasto, mettere la farina, il burro e il sale in una ciotola e mescolare fino ad ottenere una consistenza sabbiosa. Aggiungere l'acqua, lavorare brevemente il tutto fino a formare un impasto e lasciare riposare.
2. Tagliare la zucca a cubetti, distribuirla su una teglia e arrostarla in forno a 160 gradi fino a doratura. A cottura ultimata, togliere dal forno e lasciare raffreddare.
3. Schiacciare la zucca tostata insieme al latte, alle uova, al tuorlo e alle spezie in un frullatore fino ad ottenere una massa liscia. Aggiungere la farina e mescolare bene.
4. Stendere l'impasto e disporlo in una tortiera. Versare il composto e cuocere la quiche in forno ventilato prima per 15 minuti a 140-150 gradi, poi per altri 15 minuti a 160 gradi.

Consiglio

Tre consigli contro il blues autunnale

Le giornate sono più corte e le temperature si abbassano. Eppure l'autunno è meglio di quanto si creda. Chi lo vive in modo consapevole, può ottenere benefici per il proprio benessere grazie alla sua luce, bellezza e tranquillità.

1. Fare il pieno di Vitamina D

Lunghe passeggiate nella natura aiutano a fare il pieno di vitamina D e risollevare l'umore.

2. Cucina autunnale ricca di sostanze nutritive

Zucche, funghi, castagne, mele e ortaggi a radice aggiungono varietà, sapore e preziose sostanze nutritive al piatto, oltre che un tocco di colore.

3. Tempo per la cura di sé

Le giornate che si accorciano possono influire sull'umore. Leggere un buon libro indossando un maglione morbido o fare un bel bagno: la cura di sé e l'amore per sé stessi aiutano a rafforzare la propria psiche.

Consulenza psicologica e supporto professionale sono disponibili presso lo studio medico online santé24:



Altri consigli su alimentazione, movimento e benessere sono disponibili nell'app Benevita:

