

Essentia

A photograph of two women embracing in front of a large window. The woman on the left is seen from the back, wearing a white long-sleeved top and a grey skirt. The woman on the right is seen from the side, wearing a grey sweater, and has her arms around the other woman. They are both smiling and looking towards the window. The window has white frames and is letting in bright light.

Marzo 2022

Dossier

04 I familiari curanti: impegnati e indispensabili

07 Conciliare attività lavorativa e
assistenza regolare a un familiare

In pratica

08 I bisogni coperti
dall'assicurazione di base

assura.

«Fornendo un contributo alla qualità di vita e alla salute di un parente, di un amico e di un vicino, i familiari curanti alleggeriscono la pressione che grava sul nostro sistema sanitario».



Ognuno di noi può ritrovarsi a svolgere il ruolo di familiare curante. Che sia saltuario o duraturo, tale ruolo consiste nel fornire aiuto a una persona con problemi di salute o in situazione di handicap. Fare la spesa, contribuire alle faccende quotidiane, fornire un sostegno psicologico, oppure somministrare medicinali o dispensare cure, il contributo dei familiari curanti può variare molto a seconda dei fabbisogni della persona aiutata, della sua età e dell'evoluzione della sua salute.

In Svizzera circa due milioni di familiari curanti permettono a centinaia di migliaia di persone di vivere a casa e di mantenere quotidianamente i legami sociali e familiari. Fornendo un contributo alla qualità di vita e alla salute di un parente, di un amico e di un vicino, i familiari curanti alleggeriscono la pressione che grava sui nostri sistemi sociali e sanitari.

Tuttavia vi è anche il rovescio della medaglia: conciliare vita familiare e professionale con il sostegno a persone prossime è spesso un compito arduo. Senza contare l'impatto emotivo, la stanchezza fisica o la limitazione di libertà che un impegno di questo genere può comportare.

Constatiamo con piacere che dalle recenti tendenze emerge il riconoscimento del contributo dei familiari curanti e la volontà di proporre misure per sostenerli. Ne sono un esempio la legge federale concernente il miglioramento della conciliabilità tra attività lucrativa e assistenza ai familiari, entrata in vigore nel 2021, e la revisione della legge federale sull'assicurazione per l'invalidità, applicabile dal 1° gennaio 2022. Le iniziative prese dai Cantoni e dalle diverse associazioni per sostenere i familiari curanti nella vita quotidiana e sul campo sono altrettanto essenziali.

Il presente numero della rivista *Essentia* menziona queste evoluzioni positive. Inoltre fa il punto della situazione sui fabbisogni della persona aiutata che potrebbero essere presi a carico dall'assicurazione malattie.

Le auguro una buona lettura.

Ruedi Bodenmann
Direttore Generale



I familiari curanti: impegnati e indispensabili

Prendersi cura di una persona cara quotidianamente e per un lungo periodo è un compito gratificante e impegnativo al tempo stesso.



Il familiare curante siamo noi

In Svizzera, quasi una persona su quattro è un familiare curante, ossia un volontario che s'impegna regolarmente a prendersi cura di un malato, di un infortunato o di un disabile. Naturalmente il familiare curante può essere un membro della famiglia, ma anche un conoscente o un vicino di casa. E il più delle volte l'aiuto fornito riguarda le attività della vita quotidiana come le pulizie, la preparazione dei pasti o la spesa.

Giovani e donne in prima linea

Benché tutte le fasce d'età siano solidali, le più attive vanno dai 15 ai 24 anni e dai 45 ai 64. Inoltre, la maggior parte dei familiari curanti sono, di fatto, donne.

Quasi il 50% dell'assistenza fornita è a favore delle persone di 75 anni e più, e le donne sono le più numerose a beneficiarne. Circa un terzo delle ultraottantenni è regolarmente sostenuto da un parente.

Fonte: Ufficio federale di statistica (UST), 2017

Per evitare di mettere la propria vita in attesa

Il ruolo del familiare curante è spesso una sfida costituita dal fatto che prendersi cura di una persona non vada a scapito di sé stessi, e che si accetti che qualcun altro ci aiuti di tanto in tanto. Varie iniziative sono prese da associazioni e poteri pubblici, in particolare per soddisfare le seguenti esigenze.

Parlare del proprio ruolo di familiare curante

La maggior parte dei cantoni offre una linea telefonica dedicata e gratuita. All'altro capo del telefono, dei professionisti ascoltano e informano sull'assistenza disponibile. Alcuni cantoni organizzano anche gruppi di

aiuto reciproco per favorire la condivisione di esperienze, o addirittura offrono la possibilità di beneficiare di una consulenza psicologica gratuita. Le informazioni pratiche e relative ai contatti sono disponibili sul sito internet dei cantoni.

Un piano in caso di emergenza

L'associazione Pro Aidants propone un piano B mettendo a disposizione un documento in cui raccogliere le informazioni necessarie all'accompagnamento di una persona da parte di un familiare curante o di un professionista. Può essere scaricato gratuitamente da:

<https://www.proaidants.ch/it-ch>

Conciliare attività lavorativa e assistenza regolare a un familiare

La nuova legge federale per sostenere i familiari curanti è entrata in vigore nel 2021 e, con essa, diverse importanti misure per le persone che combinano attività lucrativa e assistenza regolare, tra cui:

- Continuazione del pagamento del salario in caso di brevi assenze dal lavoro per l'assistenza ai familiari (massimo 10 giorni all'anno e rispettivamente massimo tre giorni per evento).
- Per i genitori di bambini con gravi problemi di salute dovuti a malattia o infortunio, un congedo pagato di 14 settimane al massimo.

Queste disposizioni e molte altre informazioni legali, finanziarie, fiscali e pratiche sono dettagliate sulla piattaforma Work+Care, realizzata da Travail.Suisse.

<http://www.info-workcare.ch/it/indirizzi>



Prendere una pausa

Diverse associazioni sono disposte ad intervenire per determinati compiti o per un periodo di tempo specifico. Work+Care mette a disposizione il pratico elenco dei servizi di prossimità, ordinati per categoria di bisogni:

<http://www.info-workcare.ch/it/indirizzi>

Sono disponibili anche i servizi di cure e aiuto a domicilio di ogni regione, così come quelli della Croce Rossa, il cui sito web permette di identificare le offerte di aiuto disponibili nelle vicinanze:

<https://familiari-curanti.redcross.ch/offerte>

Infine, una menzione speciale va all'applicazione Five up, che permette a un privato di trovare o offrire aiuto volontario ovunque in Svizzera:

www.fiveup.org/inizio

Un ruolo di familiare curante riconosciuto

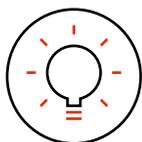
Il diritto svizzero non accorda uno statuto legale ai familiari curanti, e il loro impegno non è remunerato con un salario. In compenso, i poteri pubblici prendono iniziative per sostenerli e alcuni cantoni, città e comuni versano loro un assegno, per esempio sotto forma d'indennità giornaliera.

Le informazioni a questo proposito figurano sui siti internet dei diversi enti.

Aiuto un familiare.

Quali dei suoi fabbisogni sono assunti dall'assicurazione di base?

Le spiegazioni del nostro specialista.



Si applica il seguente principio: affinché una prestazione di cura sia presa a carico, dev'essere prescritta da un medico e il rimborso dev'essere previsto dalla legge sull'assicurazione malattie (LAMal).



Il medico valuta le necessità della persona e prescrive le cure corrispondenti. A seconda dei casi, è lui stesso a prendere contatto con i fornitori interessati.



L'assicurazione di base copre tre categorie di cure, siano esse dispensate a domicilio, in uno studio medico, all'ospedale, in un istituto medico-sociale o in un'unità di accoglienza temporanea:

- 1 Valutazione e consulenze, ad esempio inerenti all'assunzione di farmaci o all'utilizzo di dispositivi e apparecchiature medici.
- 2 Esami, trattamenti, come il controllo del polso o della pressione, la somministrazione di iniezioni, farmaci, la pulizia delle piaghe, il cambio delle medicazioni.
- 3 Cure di base e igiene, compreso l'aiuto per alzarsi dal letto, lavarsi, vestirsi o mangiare.

a.

I fornitori di prestazioni inviano la fattura ad Assura con copia all'assicurato. Assura allestisce un conteggio riprendendo l'importo a carico dell'assicurato. Questo importo dipende dalla franchigia dell'assicurato e comprende un'aliquota percentuale pari al 10% del costo totale delle cure previa deduzione della franchigia. Questa aliquota percentuale è limitata a CHF 700/anno per gli adulti e CHF 350/anno per i bambini.

Il parere dell'esperto Assura



Fabrice Saudan
Responsabile Servizi
ospedalieri e CPA,
Le Mont-sur-Lausanne

È importante rilevare che l'assicurazione di base non copre i costi relativi a un aiuto domiciliare per fare le pulizie, la spesa o preparare i pasti, né quelli per l'alloggio, i pasti e le spese di sostentamento in una casa di cura.

Se un medico certifica che lo stato di salute di una persona non le permette di utilizzare un altro mezzo

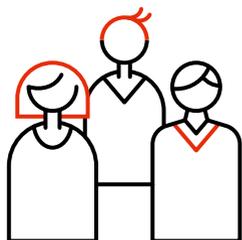
di trasporto (automobile, trasporti pubblici), l'assicurazione di base si assume il 50% delle spese di trasferta al fine di ricevere le cure presso uno studio o un istituto medico (max. CHF 500/anno).

Inoltre, ci viene spesso chiesto se l'ergoterapia possa essere assunta dall'assicurazione di base. Ebbene, lo è se il trattamento è prescritto dal medico ed è destinato a migliorare le funzioni fisiche e l'autonomia della persona nelle attività della vita quotidiana.

Dato che ogni situazione è unica, non esiti a contattarci per verificare le condizioni specifiche di copertura.

Sui nostri social network

2'000'000 di familiari curanti



In Svizzera, circa 2 milioni di persone offrono una presenza, un sostegno o cure a una persona cara con problemi di salute o disabile.

Chi accompagna le persone anziane si chiede spesso quali siano i loro bisogni specifici e come risponderci al meglio.

Se è il suo caso, sapeva che la @Croce Rossa propone diversi corsi mirati, raggruppati sotto il titolo: «Assistenza di persone anziane e/o malate»?

Per saperne di più o iscriversi:
<https://www.redcross-edu.ch/it/assistenza-di-persone-anziane-eo-malate>



Scopra la nostra pagina LinkedIn
[linkedin.com/company/assura-ch](https://www.linkedin.com/company/assura-ch)

+74.7%

È l'aumento dei costi delle cure di lunga durata fornite dai servizi di assistenza e cura a domicilio tra il 2010 e il 2019.

Fonte: UST 2019

Esperienze condivise

Hanno accompagnato un familiare malato di cancro e raccontano le situazioni che hanno vissuto in modo che altri possano anticiparle meglio. La guida pubblicata dalla Lega contro il cancro contiene numerosi suggerimenti concreti. È disponibile gratuitamente su:

- shop.legacancro.ch
- > Opuscoli / materiale informativo
- > Vivere con il cancro
- > Vita quotidiana
- > Accompagnare un malato di cancro

TEST

Un familiare ha l'aria assente, ha difficoltà ad esprimersi, a concentrarsi o ad orientarsi. È meglio accertarsi rapidamente che questi non siano i primi sintomi di demenza. Memo-Info propone un test online rivolto sia all'interessato, sia ai suoi familiari. <https://memo-info.ch/it/demenza/test/>



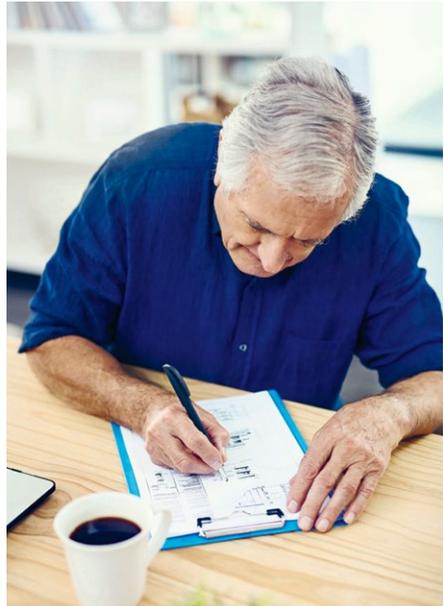
Felici

Secondo numerosi studi psicologici condotti negli ultimi 20 anni, aiutare gli altri sarebbe un metodo semplice ed efficace per essere più felici. Queste ricerche rilevano un'interazione neuronale tra l'area del cervello legata alla generosità e quella legata al benessere.

Direttive anticipate

Permettono di definire i trattamenti e gli atti medici a cui si acconsente qualora non si fosse più capaci d'intendere e di volere, e di designare una persona di fiducia che ci rappresenti e che serva da interlocutore ai professionisti della salute. Può scaricare il formulario delle direttive anticipate da questo link:

<https://previdenza.redcross.ch/documenti/>



Facile e veloce: scopra l'App Assura



Notifiche alla ricezione di un nuovo documento o di un giustificativo scannerizzato in modo errato

Accedere alla sua tessera d'assicurato e a quelle della sua famiglia, ai contratti d'assicurazione, ai premi e alla lista delle farmacie riconosciute più vicine

Visualizzare una sintesi della franchigia e dell'aliquota percentuale

Consultare i suoi conteggi di prestazioni, le notifiche di premio, il trimestrale Essentia

Scansionare e inviare i giustificativi delle cure per il rimborso

Una panoramica dei giustificativi inviati, per anno e statuto

Per scaricare l'App Assura

Si connetta con l'identificativo della sua Area Cliente o crei il suo conto direttamente su e-assura.ch

assura.ch/app-assura



Disponibile su
Google Play



Scaricare
nell'App Store



Contatto

assura.ch
0800 277 872

