

Essentia

Settembre 2024

Dossier

**04 Ben accompagnati
nel percorso di cure**

**06 Essere ben accompagnati:
come e da chi?**

In pratica

**08 Posso contare sul
mio assicuratore malattie**

assura.

«Il percorso di cure non può limitarsi alle analisi e ai trattamenti medici: deve anche avvalersi della diversità degli interlocutori e delle entità con cui il singolo paziente entra in contatto».



Quando non siamo in forma o la nostra salute ci preoccupa, è particolarmente importante sentirsi ben assistiti. Si tratta di un'aspettativa rivolta innanzitutto ai professionisti della salute, le cui competenze specialistiche sono fondamentali per un'assistenza medica adeguata.

Possiamo però anche contare su un sostegno più informale, basato sull'esperienza personale o sulla pratica di chi agisce sul campo. In Svizzera sono soprattutto le numerose associazioni, leghe e fondazioni, ma anche la Confederazione e i Cantoni a fornire tale supporto.

Beneficiare dell'ascolto e dei consigli di persone che hanno vissuto una situazione simile, poter accedere a informazioni diffuse in termini non specialistici e disporre del tempo necessario per farle proprie sono tutte azioni indispensabili per aumentare le nostre conoscenze e sapere come agire per il bene della nostra salute. Per non parlare del fatto che sentirsi compresi e accuditi influisce positivamente sul morale e sull'automotivazione.

Grazie alla sua conoscenza del sistema sanitario e dei suoi operatori, anche l'assicuratore malattie rappresenta un interlocutore su cui fare affidamento. Da Assura teniamo in modo particolare a svolgere questo ruolo di accompagnamento. Sono infatti le esigenze manifestate dai nostri clienti lungo il loro percorso di cure a guidarci nello sviluppo dell'offerta di assicurazioni di base e complementari e nel selezionare partner in grado di fornire loro un'assistenza efficace. E, naturalmente, i nostri consulenti sono a disposizione per orientare nella scelta della copertura assicurativa più adatta alle necessità di ognuno, specialmente in termini di flessibilità, assistenza e comfort.

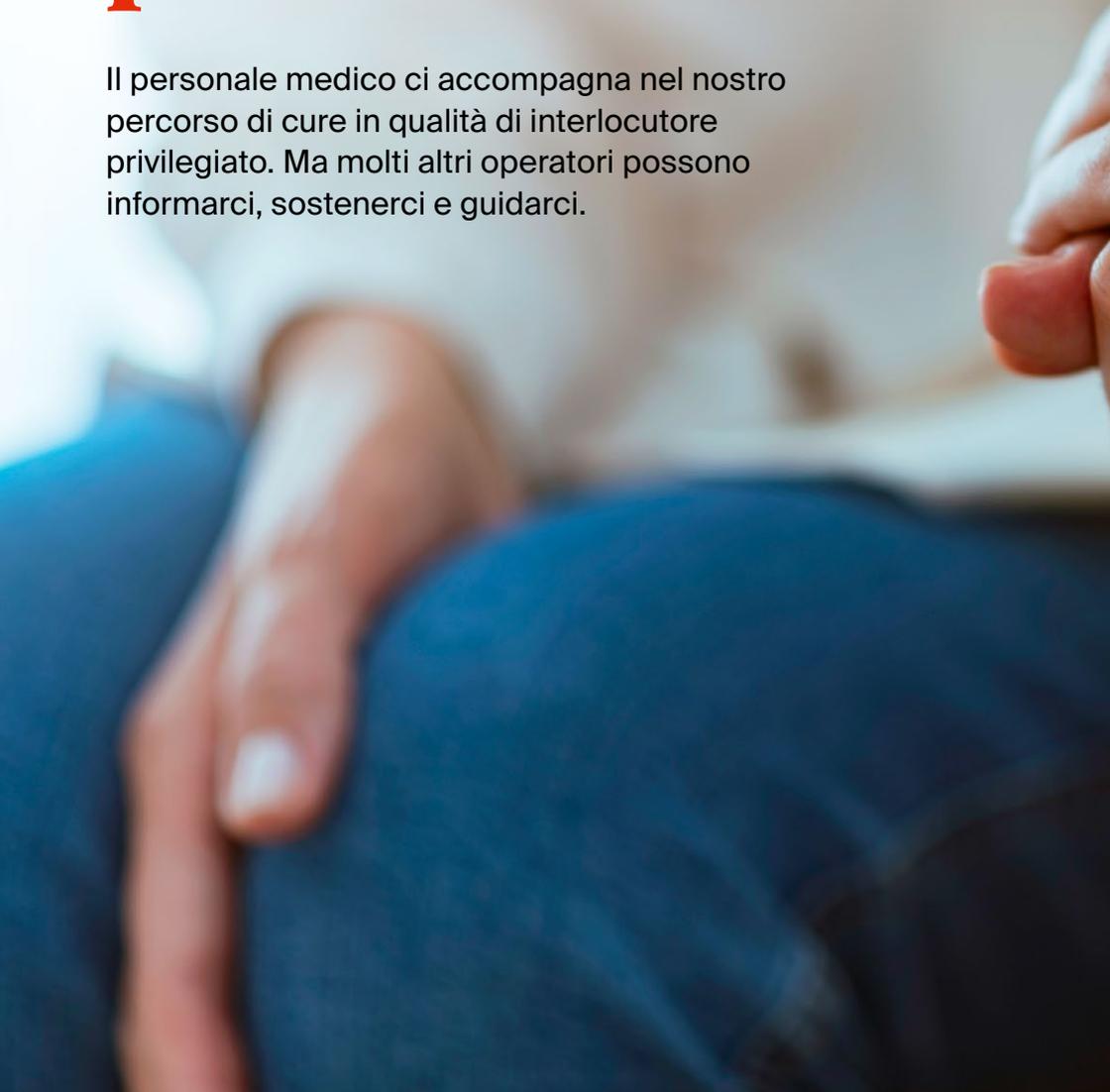
Il percorso di cure, lo sappiamo bene, non può limitarsi alle analisi e ai trattamenti medici: deve anche avvalersi della diversità degli interlocutori e delle entità con cui il singolo paziente entra in contatto. Ed è proprio tale diversità a essere al centro di questo numero di *Essentia*.

Buona lettura!

Ruedi Bodenmann
Direttore generale

Ben accompagnati nel percorso di cure

Il personale medico ci accompagna nel nostro percorso di cure in qualità di interlocutore privilegiato. Ma molti altri operatori possono informarci, sostenerci e guidarci.







Essere ben accompagnati: come e da chi?

Che si tratti di adottare buone abitudini per la nostra salute, di curare una malattia o di facilitarne la guarigione, sono molti gli operatori che possono offrire ascolto e sostegno.

L'informazione e la prevenzione sono essenziali per ridurre i rischi di ammalarsi. Fondazioni, associazioni e leghe dispensano preziosi consigli su stile di vita, esami di prevenzione e trattamenti. Alcune propongono anche corsi e gruppi di discussione. Tra le principali:

- **Ah ! Centro allergie Svizzera**
- **Alleanza obesità Svizzera**
- **Diabete Svizzera**
- **Fondazione svizzera di cardiologia**
- **Lega svizzera contro il cancro**
- **Lega polmonare svizzera**
- **Lega svizzera contro il reumatismo**
- **Malattiacronica.ch**

Sulla sua pagina «Vivere in salute», l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) fornisce numerosi consigli e pratiche di prevenzione. Da parte loro, i Cantoni conducono campagne di sensibilizzazione consultabili sui rispettivi siti internet e programmi di sostegno a tema, il cui calendario è disponibile su [promozionesalute.ch](https://www.promozionesalute.ch)

Alcuni Cantoni dispongono inoltre di un programma di diagnosi precoce, in particolare del cancro al seno e al colon. Maggiori informazioni su www.swisscancerscreening.ch

I farmacisti sono anche una fonte affidabile di consigli sulla salute e sulla prevenzione. Pure alcuni media svolgono un ruolo nella diffusione di informazioni di carattere divulgativo, come Teleticino con il suo programma Pronto Dottore, la SRF e la RTS con Gesundheitheute e 36.9°, o anche podcast come Dingue e F.A.Z Gesundheit.

Non siamo soli di fronte alla malattia

Sapere di essere ascoltati e poter parlare di un trauma o di una malattia con altre persone che hanno lo stesso problema di salute o che stanno vivendo una situazione simile è lo scopo dei gruppi di auto-aiuto. Ne esistono su un'ampia gamma di argomenti legati alla salute. In Svizzera vi partecipano ogni giorno oltre 40'000 persone. Per trovare un gruppo di auto-aiuto nelle vicinanze che risponda alle proprie esigenze, basta visitare il sito internet della Fondazione Auto-Aiuto Svizzera.

In qualità di paziente, è importante anche conoscere le proprie responsabilità e i propri diritti e sapere come reagire se si ritiene che questi non vengano rispettati. L'Organizzazione svizzera dei pazienti rappresenta un riferimento di fiducia per queste questioni, così come per le domande aperte relative a un trattamento o a una diagnosi, per un secondo parere o in caso di sospetto errore di trattamento. Le consulenze sono offerte in tutti i cantoni: spo.ch

Infine, poiché alcune malattie sono incurabili, è indispensabile adottare misure per preservare o migliorare la qualità di vita e il comfort delle persone che ne sono colpite. L'Associazione Svizzera per la medicina, la cura e l'accompagnamento palliativo informa sulle proposte di assistenza specializzate nelle varie regioni. Per saperne di più: palliative.ch

Menzione speciale per i familiari curanti

In Svizzera, circa una persona su quattro è un familiare curante che si impegna regolarmente per prendersi cura di un parente con problemi di salute, che ha subito un infortunio o che si trova in situazione di handicap. Grazie al loro coinvolgimento, i familiari curanti permettono a centinaia di migliaia di persone di continuare a vivere a casa propria e di mantenere quotidianamente legami sociali e familiari.

Conciliare l'assistenza a una persona vicina con la vita familiare e professionale, a volte può risultare difficile. Per questo Info-workcare.ch centralizza tutte le informazioni pratiche e legali per i familiari curanti. E siccome un aiuto a lungo termine significa sapersi prendere cura anche di se stessi, questa piattaforma fornisce i contatti di associazioni e organizzazioni no-profit che offrono servizi locali.

Posso contare sul mio assicuratore malattie

Quando c'è in gioco la salute, ognuno di noi nutre determinate aspettative. Servizi, consulenze personalizzate, piattaforme digitali, modelli assicurativi di base e offerte complementari sono per Assura uno dei tanti modi per soddisfare in modo personalizzato tali aspettative.



Prima di tutto, voglio un accesso flessibile alle cure

Dalla farmacia al medico di famiglia, passando dalla telemedicina: con alcuni modelli di assicurazione di base, come PreventoMed, potete scegliere il vostro primo interlocutore a seconda del problema medico, del momento della giornata, della vostra disponibilità e del luogo in cui vi trovate. Se è previsto un ricovero, un'assicurazione complementare come Optima Flex Varia vi consente, in base alla situazione, di optare per il reparto privato, semiprivato o comune. Naturalmente, la vostra partecipazione ai costi sarà adattata di conseguenza.



Per me, la salute va a braccetto con la prevenzione

Mantenersi in salute è innanzitutto una questione di stile di vita sano, ad esempio approfittando dei ribassi su varie offerte sportive e di cura proposte dal **Club Assura**. Una diagnosi precoce consente anche, se necessario, di iniziare subito un trattamento, il che ha un impatto positivo sulle possibilità di guarigione. Un modello come PreventoMed rimborsa, senza franchigia, gli esami di prevenzione del cancro al seno, al colon e alla prostata. Sono inoltre rimborsati, sempre senza franchigia né aliquota percentuale, gli esami per individuare il diabete e le malattie cardiovascolari.



Voglio avere la certezza di fare la scelta giusta

Non è sempre facile trovare lo specialista adatto a una determinata situazione di salute. BetterDoc è un centro di consulenza indipendente che esamina il vostro caso e vi raccomanda gli specialisti che fanno al caso vostro. Questo accompagnamento, che contribuisce alla qualità delle cure, è proposto dal modello di assicurazione di base QualiMed.



Sono per il 100% digitale

Area Cliente online, applicazione, chatbot, calcolatore di premio sono solo alcune delle piattaforme a vostra disposizione per gestire in modo semplice l'assicurazione malattie, pagare direttamente le fatture, avere una panoramica delle spese sanitarie, dello stato della franchigia e dell'aliquota percentuale nonché per trovare informazioni utili. L'App Assura, tra l'altro, ha vinto il primo premio come migliore applicazione mobile 2023 in una classifica tra gli assicuratori malattie svizzeri.

Maggiori informazioni sui nostri modelli e servizi su [assura.ch](https://www.assura.ch)

Il parere dell'esperta Assura



Davia Spring,
Consulente alla
clientela, Berna

Il sistema sanitario svizzero è piuttosto complesso, anche perché alcune prestazioni mediche sono coperte dall'assicurazione di base e altre dalle eventuali assicurazioni complementari sottoscritte. Anche la franchigia, l'aliquota percentuale e i contributi ospedalieri sollevano dubbi, così come i modelli alternativi di assicurazione di base e le relative condizioni.

Per orientarsi, assicurarsi di avere la copertura più adatta e accedere a tutti i servizi che potrebbero esservi utili, non c'è niente di meglio che parlare con un consulente. I miei colleghi ed io vi chiamiamo o vi incontriamo volentieri quando più vi fa comodo tra le 8.00 e le 20.00. Tutto ciò che dovete fare è compilare una richiesta online: [assura.ch/it/contatto-consulente](https://www.assura.ch/it/contatto-consulente)

E se, come me, desiderate fornire consulenza e assistenza ai nostri clienti, inviateci la vostra candidatura: [assura.ch/consulente-clientela](https://www.assura.ch/consulente-clientela)

Sui nostri social network



Abbiamo tutti fatto ricerche in internet per trovare informazioni su un sintomo o sugli effetti collaterali di un farmaco, e per questo sappiamo che è più facile trovare contenuti disinformativi e consigli ansiogeni che informazioni mediche obiettive e verificate. Esistono però anche siti che danno informazioni mediche affidabili.

 Alcuni consigli su come trovarli:

 Effettuate le vostre ricerche direttamente sui portali medici o sui siti di leghe e associazioni piuttosto che tramite un motore di ricerca.

 Confrontate le informazioni raccolte su diversi siti.

 Verificate chi pubblica il sito per accertarvi che sia indipendente e prestate attenzione alla data di pubblicazione delle informazioni.

 Evitate i forum di discussione.

 Non considerate internet come uno strumento di diagnosi.

#Assura #Sintomi #Salute



Visitate la nostra pagina Facebook:
facebook.com/AssuraCH

Meno è a volte +

Lo dice la ricerca: i pazienti informati sul proprio stato di salute sono in grado di interagire meglio con il personale di cura, essere coinvolti in decisioni mediche che li riguardano e prendere attivamente parte nel processo di cura. Inoltre, valutano i rischi e i benefici di un trattamento prima di intraprenderlo e scelgono in base alle proprie priorità di vita. **Smartermedicine.ch** ci presenta questo approccio, noto come «choosing wisely» (ossia scegliere saggiamente).

SOS dipendenza

Alcol, droghe, gioco d'azzardo, attività online: in casi del genere, che siate preoccupati per voi stessi o per una persona vicina, potete ottenere un sostegno gratuito e anonimo grazie ai call center attivi 24 ore su 24 e alle piattaforme di consultazione online accessibili tramite la Fondazione Dipendenze Svizzera.

83.4 anni

È l'aspettativa di vita media in Svizzera, una delle più alte al mondo. Invecchiare rimanendo attivi e in buona salute è la legittima aspettativa di tutti. Quali attività, alimenti e abitudini possono favorire la longevità? Molte risposte sono fornite da **Pro Senectute**.



Diventare volontari

Visitare i malati, partecipare a una campagna di sensibilizzazione, animare un gruppo di discussione, ecc. Il volontariato è una grande opportunità per aiutare gli altri e sentirsi utili. In più, permette di creare nuovi legami e persino di scoprire un nuovo campo di attività e di acquisire nuove competenze. Ospedali, associazioni e leghe pubblicano regolarmente offerte online e **benevoljobs.ch** (disponibile in francese, tedesco e inglese) raccoglie le proposte di numerosi operatori.



Complementa Extra è al vostro fianco quando l'assicurazione di base non basta

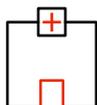
L'assicurazione di base non rimborsa tutte le prestazioni e i servizi sanitari, o ne rimborsa solo una parte. Ad esempio, copre solo il 50% dei costi dell'ambulanza, nel caso di un trasporto indicato dal punto di vista medico e con un limite di CHF 500 all'anno.

Per Assura, accompagnarvi significa anche darvi accesso a una maggiore tranquillità, comfort e possibilità di scelta in molte situazioni della vita. Alcuni esempi:



Trasporti illimitati e salvataggio

Salvataggio fino a CHF 20'000 e trasporti illimitati in Svizzera



Libera scelta dell'ospedale

Copertura in reparto comune nell'ospedale di vostra scelta



Partecipazione ai costi per le cure dentarie

Senza visita preliminare



Lenti per occhiali e lenti a contatto e partecipazione

ai costi di chirurgia correttiva della vista

Tutte le prestazioni di Complementa Extra su assura.ch



Contatto

assura.ch

0800 277 872
(numero gratuito)

