

E lei?

interconnessi + per il futuro

Il colloquio: tre prospettive
sul sistema sanitario di domani.

Pagina 9

Reti forti

Approfitti di un'assistenza
ottimale nella sua regione
tramite le reti sanitarie
della CSS.

Pagina 25

CSS

In palio:



Due notti al Golfhotel Les Hauts de Gstaad & SPA

L'hotel chalet 4 stelle superior è l'ideale punto di partenza per scoprire la regione turistica di Gstaad Saanenland. Accoglienti camere e suite in stile alpino, diversi ristoranti, grande bar con camino e una spa di 1000 metri quadrati offrono relax e piacere.

Inclusi nella vincita: due pernottamenti per due persone con colazione a buffet, un menu serale di cinque portate e l'utilizzo della spa, per un valore di 1100 franchi. Riscattabile fino al 31 gennaio 2027.

Offerta speciale

Riceverà uno sconto del 20% sul pernottamento in hotel inclusa colazione a buffet in camera a scelta.

Prenoti ora con la parola chiave «Offerta CSS»:
mail@golfhotel.ch oppure tel. 033 748 68 68.

golfhotel.ch

Impressum

Società del Gruppo CSS:
CSS Assicurazione malattie SA,
CSS Assicurazione SA,
CSS Assicurazione vita SA
Indirizzo della redazione:
CSS, Tribschenstrasse 21
Casella postale 2568
6002 Lucerna
kundenmagazin@css.ch

Caporedattrice: Evita Mauron-Winiger
Concetto e progettazione: Weissgrund AG,
Zurigo

N.B.: per i contributi redazionali sui prodotti assicurativi si applicano sempre esclusivamente le Condizioni generali

d'assicurazione (CGA). Solo i testi definiti «comunicazione ufficiale» hanno carattere vincolante dal punto di vista legale.

Copyright: la riproduzione è consentita solo indicandone la fonte.

Materiale fotografico: se non indicato diversamente, immagini di Getty Images: pag. 21: SDI Productions, pag. 25: miniseries, pag. 31 (in basso) Xavier Lorenzo, immagini messe a disposizione dagli offerenti: pag. 2, 30, 31 (in alto)

Stampa: Stämpfli AG, Berna, staempfli.com

Carta: G-Matt, patinata opaca, FSC-Mix 115 g/m², senza legno

Tiratura complessiva: 820 000 copie

Premio Nobel per l'economia 2000	Ragione determinante	Regista britannico	L'IVA... in inglese	Il Jean di «Léon»	Piccolo sacro romano
Il re di Camelot	Né mie né sue	Biblica collina Coste basse	Allenava la Nazionale di calcio tedesca	Monte sacro greco	
Capitale dell'Oregon	Proteggono le case dei romani	Sterlina sudanese Città del Galles	Birra inglese Pittore spagn. (t)	Zero zero Un re ostrogoto († 552)	
Un tasto del registratore	Ispide, irsute Cantante americana	Stato degli USA Fiume dell'Asia centr.	La prima persona... tedesca	Impianto di comunicazione per portoni	
Gioco simile al bridge					
Prefisso per eccesso Cartografo fiamm. (t)					
Arresto temporaneo	Il Dio dei Musulmani	Agenzia di news svizz. Filamento del fungo			
Città del Brasile orientale	La pop di Andy Warhol	Feder. internaz. del calcio Tragitti			
TV di Stato italiana					
Mantiene le bevande calde o fredde					

Ha trovato la soluzione?

La invii per posta entro il 17 aprile 2026 a:
CSS Assicurazione, Rätsel Kundenmagazin,
Tribschenstrasse 21, casella postale, 6002 Lucerna



Oppuri la invii online:
css.ch/cruciverba

La vincitrice/il vincitore sarà sorteggiata/o.
Sono escluse le vie legali.

Soluzione del cruciverba 4/2025: vision
Ci congratuliamo con il vincitore:
Sébastien Jordan, Muraz

printed in
switzerland



myclimate
Agire. Sostenibile
Stampato
myclimate.org/01-26-535497



Sfogli la rivista online:
css.ch/rivista



4

«Sono un beneficiario del sistema sanitario.»
Stefan Büsser, comico



9

Il comico Stefan Büsser, il cardiologo Remo Osterwalder e l'esperta di IA Ece Özkan Elsen (da sin. a ds.) parlano del sistema sanitario svizzero.



17

Con il coaching nutrizionale e anti-stress, Davide Ballestra ha superato schemi limitanti.

interconnessi + per il futuro

Cosa occorre affinché il sistema sanitario svizzero funzioni anche domani? Un paziente, una professoressa e un medico parlano di responsabilità personale, coordinamento, intelligenza artificiale – e del perché l'interconnessione è più importante di qualsiasi soluzione individuale. Legga a pagina 9.

Focus

- 4 Perché il comico Stefan Büsser oggi ride più liberamente della sua malattia.
- 6 Come l'intelligenza artificiale supporta i medici.
- 8 Il cardiologo Remo Osterwalder fonda una rete per tutti.
- 9 Una conversazione tra paziente, prassi e tecnologia.

Salute

- 17 Durante il coaching il cliente CSS Davide Ballestra impara a prendere in considerazione la sua salute in modo olistico.
- 20 Terapia di gruppo: la forza dello stare insieme.
- 22 Come l'alimentazione influenza l'umore.
- 24 Queste ricette portano buon umore.

Buono a sapersi

- 25 Reti sanitarie della CSS: queste regioni ne approfittano.
- 28 Studio telemedico di famiglia: panoramica dei vantaggi
- 30 enjoy365, CSS Coin e active365: i suoi vantaggi.

Stefan Büsser

È uno dei comici svizzeri di maggior successo. Dopo gli inizi alla radio, ha sviluppato diversi one man show e ha girato il Paese in tournée. Dal 2024 presenta il late night show «Late Night Switzerland» e dal 2019 il «Donnschtig-Jass» su SRF. Nel suo nuovo one man show «ÜBER-LEBT» parla della sua malattia e del fatto che ha da tempo superato la sua aspettativa di vita. Convive con la fibrosi cistica, una malattia polmonare ereditaria.

stefanbuesser.ch

(sito in tedesco)



«Oggi posso ridere della malattia con più leggerezza»

Stefan Büsser convive con la fibrosi cistica fin dalla nascita. Grazie a un medicamento pioniereistico, la sua vita quotidiana è cambiata radicalmente negli ultimi anni. Racconta perché l'umorismo ha assunto per lui un nuovo significato.

Testo: Ismail Osman | Foto: Büsser CoMedia GmbH

Ci sono giorni in cui Stefan Büsser percepisce la sua vita come quasi «troppo bella per essere vera». «Oggi la mia quotidianità è quasi un po' surreale, senza malattia», afferma il comico e presentatore. In effetti, gli ultimi tre anni sono stati in forte contrasto con la sua vita precedente: dalla nascita «Büssi», come è conosciuto in tutto il Paese, convive con la fibrosi cistica, una malattia genetica che rende la respirazione difficile a causa del muco denso e favorisce le infezioni.

«Quando sono nato, i medici dissero ai miei genitori che difficilmente avrei superato la pubertà.» Fortunatamente questa previsione non si è avverata, ma anche la sua vita adulta è stata segnata a lungo da ricoveri ospedalieri, ore di infusioni di antibiotici e infezioni ricorrenti.

Una nuova relazione con l'umorismo

Solo pochi anni fa un nuovo medicamento ha portato una svolta radicale per Stefan Büsser e altre persone nella sua situazione. «Uso ancora ogni giorno l'apparecchio per inalare per 15–30 minuti, ma più per abitudine che per necessità», spiega il 40enne. Con il sollievo fisico è cambiato anche il suo rapporto con l'umorismo. I programmi precedenti erano in parte nati dal dolore, dall'insicurezza e dalla lotta per la normalità; oggi ride «liberato». Il suo senso dell'umorismo deriva più dalla retrospettiva dei problemi passati che dal confronto con essi, spiega Büssi.

«Sono un beneficiario di questo sistema»

Nonostante il suo sollievo personale, il suo sguardo sul sistema sanitario svizzero rimane differenziato. «Sono un grande beneficiario di questo sistema», afferma. Altrimenti, questi medicinali altamente spe-

cializzati sarebbero difficilmente accessibili e pagabili. Allo stesso tempo conosce i lati oscuri del sistema: «La burocrazia è aumentata notevolmente negli anni. Oggi, ad esempio, per un medicamento bisogna fare innumerevoli test, anche se nella vita quotidiana è chiaro quanto sia efficace.» Anche in ospedale ha vissuto procedure che per lui avevano poco senso e ha visto come il personale infermieristico dovesse a volte sbrigare così tante questioni amministrative da non avere quasi tempo per il lavoro vero e proprio.

Anche per questo motivo partecipa alla tavola rotonda sul tema «Interconnessi + per il futuro». Qui non è richiesto solo sapere teorico, ma anche una prospettiva che si può avere solo dopo aver sperimentato il sistema in prima persona. «Credibilità», risponde Büssi alla domanda su cosa desidera portare nella discussione: come diretto interessato, operatore dei media e persona per cui il sistema sanitario è stato letteralmente decisivo per la vita.

«Alla fine è sempre la persona a decidere»

Ece Özkan Elsen studia come l'intelligenza artificiale (IA) può aiutare i medici nella quotidianità. Nell'intervista spiega dove vede i limiti della tecnica e quali sono le sfide del suo lavoro.

Testo: Vanessa Buff | Foto: Romina Amato

Ece Özkan Elsen, lei elabora modelli di IA per il settore sanitario. Come spiegherebbe il suo lavoro a un bambino di sette anni?

Cerchiamo di supportare i medici e di alleggerirli nelle attività di routine, affinché possano dedicare più tempo alle pazienti e ai pazienti. Per fare questo, programiamo i computer in modo che svolgano determinati compiti.

Può fare un esempio di un compito di questo tipo?

Ci sono ambiti di applicazione molto diversi: dalla diagnosi o terapia fino alla prognosi sull'ulteriore decorso di una malattia. Un esempio concreto sarebbe un sistema di allarme supportato dall'IA per il reparto di terapia intensiva, che segnala quando in un paziente si verifica qualcosa fuori dalla norma. Oppure un mo-

dello di IA che prevede le malattie cardiache nei neonati nonché la gravità di tale patologia.

E cosa può fare qui l'IA che un medico non potrebbe fare?

Determinate malattie sono rare o difficili da individuare. Un modello di IA può supportare gli specialisti che sono raramente confrontati con questi casi.

Quali altri vantaggi vede per quanto riguarda l'IA nella medicina?

L'IA non si stanca, indipendentemente da quanto tempo sia già in funzione. Può elaborare moltissimi casi e dedurre schemi, cosa che un essere umano probabilmente non potrebbe mai fare. E può alleggerire l'onere del personale sanitario.

In che modo esattamente?

Ad esempio filtrando i casi chiari, come un decorso tipico di una malattia, il cui trattamento è evidente. In questo modo i medici hanno più tempo per occuparsi dei casi meno chiari, dove il modello non è sicuro. Questo è un vantaggio per l'intero sistema sanitario.

Dove vengono già utilizzati questi modelli nella pratica?

Stiamo studiando come l'IA possa supportare i medici nelle loro decisioni, ad esempio analizzando insieme immagini, valori di misurazione e risultati di laboratorio. Così si possono riconoscere precocemente i rischi o valutare meglio il decorso delle malattie. Tuttavia, prima che tali sistemi di intelligenza artificiale possano essere utilizzati su larga scala, sono necessari ancora chiarimenti in merito a sicurezza, affidabilità e integrazione nella quotidianità clinica. Siamo ancora agli inizi.

Restiamo quindi sullo sviluppo dei modelli di IA. Quali sfide vede in questo ambito?

Un problema riguarda i dati: sono altamente sensibili, non possiamo semplicemente caricarli da qualche parte o inviarli a qualcuno. La sicurezza deve essere garantita. Inoltre nella pediatria, in cui mi sono specializzata, i genitori devono dare il loro consenso e i dati disponibili sono

61% è la percentuale di persone intervistate nell'UE

che ritiene che l'IA in medicina debba essere utilizzata solo come supporto, ma che la decisione debba essere presa dall'essere umano.*

Ece Özkan Elsen

Ha conseguito il dottorato in ingegneria elettrica al Politecnico federale di Zurigo e successivamente ha svolto ricerche, fra l'altro, presso il Massachusetts Institute of Technology (MIT). Dall'estate 2025 è professoressa assistente presso l'Università di Basilea (Department of Bio-medical Engineering).

dbe.unibas.ch
(sito in inglese)

davvero pochi. La maggior parte dei bambini è in buona salute, il che è ovviamente una fortuna, ma rappresenta anche una sfida per l'IA, che ha bisogno di molti dati.

Da altri settori si sa ormai che le applicazioni di IA possono essere prevenute o fornire risultati distorti, ad esempio in relazione al genere. Come affronta questo problema?

È un aspetto importante della nostra ricerca. Quando sviluppiamo un modello di IA, facciamo una cosiddetta analisi dei sottogruppi. In questo modo esaminiamo se un modello funziona, per esempio, solo per una determinata fascia d'età e per un'altra invece no. Sarebbe un risultato indesiderato. Questa distorsione a cui lei fa riferimento rappresenta però sempre una sfida nella ricerca: se non si sa dove ci sono delle zone d'ombra, è anche difficile neutralizzarle.

Molti potrebbero sollevare la questione se in futuro saranno le macchine a giudicare il loro stato di salute. Cosa ne pensa?

Alla fine sarà sempre un essere umano a prendere una decisione clinica. Una persona vede il paziente o la paziente nella sua interezza, può parlare con i familiari, forse conosce l'anamnesi. Si tratta di un contesto diverso da quello di un modello di IA che – almeno oggi – si concentra solo su determinati dati o parti del corpo e ne trae una decisione. Per me i modelli di IA sono un aiuto: fanno una proposta, ma non ci danno l'unica risposta giusta.

*Fonte: Special Eurobarometer 516, Conoscenze e atteggiamenti dei cittadini europei nei confronti della scienza e della tecnologia, 2021

Miglior accompagnamento, più prevenzione

Troppo poca chiarezza a vari livelli: questo ha portato nel 2023 il cardiologo Remo Osterwalder di Delémont a creare la prima rete sanitaria del Giura

Testo: Roland Hügi

Remo Osterwalder, lei ha creato la rete sanitaria Réseau Médical du Jura. Cosa l'ha spinto a farlo?

Soprattutto la mancanza di apertura e di chiarezza. Spesso non si può vedere quanto costi un trattamento o come siano le procedure nelle reti sanitarie. Sono convinto che soltanto una rete più ampia possa davvero migliorare qualcosa in questo senso.

Remo Osterwalder

È fondatore e presidente della rete sanitaria Réseau Médical du Jura e specialista in malattie cardiache. Lavora presso il centro sanitario «Le point santé» di Delémont, dove sono presenti molti medici di vari settori e altri professionisti della salute.

lepointsante.ch

(sito in francese, tedesco e inglese)

Dove vede il maggiore vantaggio della sua rete sanitaria – per i medici, ma anche per i pazienti?

Per i medici sono particolarmente preziosi i cosiddetti circoli della qualità, dove si discute quale sia il miglior trattamento. E l'aspetto migliore è che vi partecipano sia giovani medici con conoscenze fresche sia colleghi esperti. In questo modo si crea un buon mix. Per le pazienti e i pazienti questo significa che il trattamento è adattato meglio alle loro esigenze e ci sono meno esami inutili.

Come può la rete sanitaria aiutare a risparmiare sui costi?

Possiamo risparmiare soprattutto se, come medici, diventiamo più consapevoli dei costi dei nostri trattamenti. A tal fine confrontiamo le nostre prestazioni in modo che tutto diventi più trasparente. Ma anche le

pazienti e i pazienti possono essere d'aiuto, informandosi bene e usufruendo solo delle prestazioni realmente necessarie.

Perché ha deciso di avviare insieme all'Ospedale del Giura e alla CSS una rete ancora più grande?

Nella rete sanitaria Giura possiamo assistere ancora meglio le pazienti e i pazienti dopo una degenza ospedaliera. Inoltre, possiamo offrire un sostegno più mirato alle persone con rischi particolari, ad esempio con una maggiore prevenzione e consulenze all'interno di questa nuova rete.

Rete sanitaria Giura

Alle pagine 25 a 27 sopra di più in merito alla rete sanitaria Giura e ad altre reti sanitarie della CSS.

Colloquio sul tema

interconnessi + per il futuro

presso l'Ospedale cantonale
di Baden (KSB) riaperto
nel 2025



Molte soluzioni sono già disponibili. Decisivo è collegarle meglio, affinché il sistema sanitario diventi più semplice, più umano e sia maggiormente in grado di affrontare il futuro. Il cardiologo Remo Osterwalder, l'esperta di IA Ece Özkan Elsen e il comico Stefan Büsser (da sin. a ds.) parlano di questo argomento.

Pensato in rete, realizzato in modo umano

Più tempo per le persone, meno vie traverse nel sistema: in questa conversazione si incontrano esperienza del paziente, pratica medica e ricerca. Si parla di collaborazione, digitalizzazione e di chi è responsabile di un sistema sanitario svizzero in grado di affrontare il futuro.

Testo: Evita Mauron-Winiger | Foto: Romina Amato

Ece Özkan Elsen: Quanto incide la malattia sulla sua vita?

Stefan Büsser: Fortunatamente non più così tanto. Grazie a un medicamento mi è stata data una sorta di seconda vita: il muco nei polmoni causato dalla fibrosi cistica polmonare cronica è scomparso e il decorso della malattia si è in gran parte arrestato.

Remo Osterwalder: La fibrosi cistica è una malattia ereditaria che ha dalla nascita. Ha limitato fortemente la sua infanzia?

Stefan Büsser: No, nella mia infanzia la malattia non ha avuto un ruolo particolarmente limitante, a parte il fatto che dovevo fare ogni giorno le inalazioni. Per fortuna non ho avuto un decorso grave. Solo dalla metà dei vent'anni, quando sono

arrivati gli episodi infettivi, ho dovuto ogni anno passare due settimane in ospedale. Questo sì che mi ha limitato.

Ece Özkan Elsen: Conosce quindi il sistema sanitario svizzero, di cui parliamo oggi, dal punto di vista del paziente.

Stefan Büsser: Esatto. Ma ovviamente sono piuttosto un beneficiario di questo sistema: causo molti più costi di quanto pago per la cassa malati.

Remo Osterwalder: Io invece conosco e valuto il nostro sistema sanitario dalla prospettiva dei medici. Vorrei contribuire attivamente a migliorarlo. Per questo ho creato la rete sanitaria Réseau Médical du Jura.

Stefan Büsser: Perché altrimenti il sistema non funzionava?

Remo Osterwalder: Assolutamente no. Ovunque ci sono buone idee, progetti e reti funzionanti. Soprattutto nella regione del Giura, dove lavoro come cardiologo, c'era però una carenza nella collaborazione tra gli attori, in particolare tra i medici. Tuttavia, anche con altri partner vi sono margini di miglioramento.

Dove l'intelligenza artificiale è d'aiuto

Stefan Büsser: Noto un'ottima collaborazione in ospedale. I team collaborano con impegno. Tuttavia, spesso ci sono ostacoli burocratici o tecnici. Per questo, come pazienti, si viene spesso interrogati due o tre volte sulle stesse cose da persone diverse. La digitalizzazione e siste-

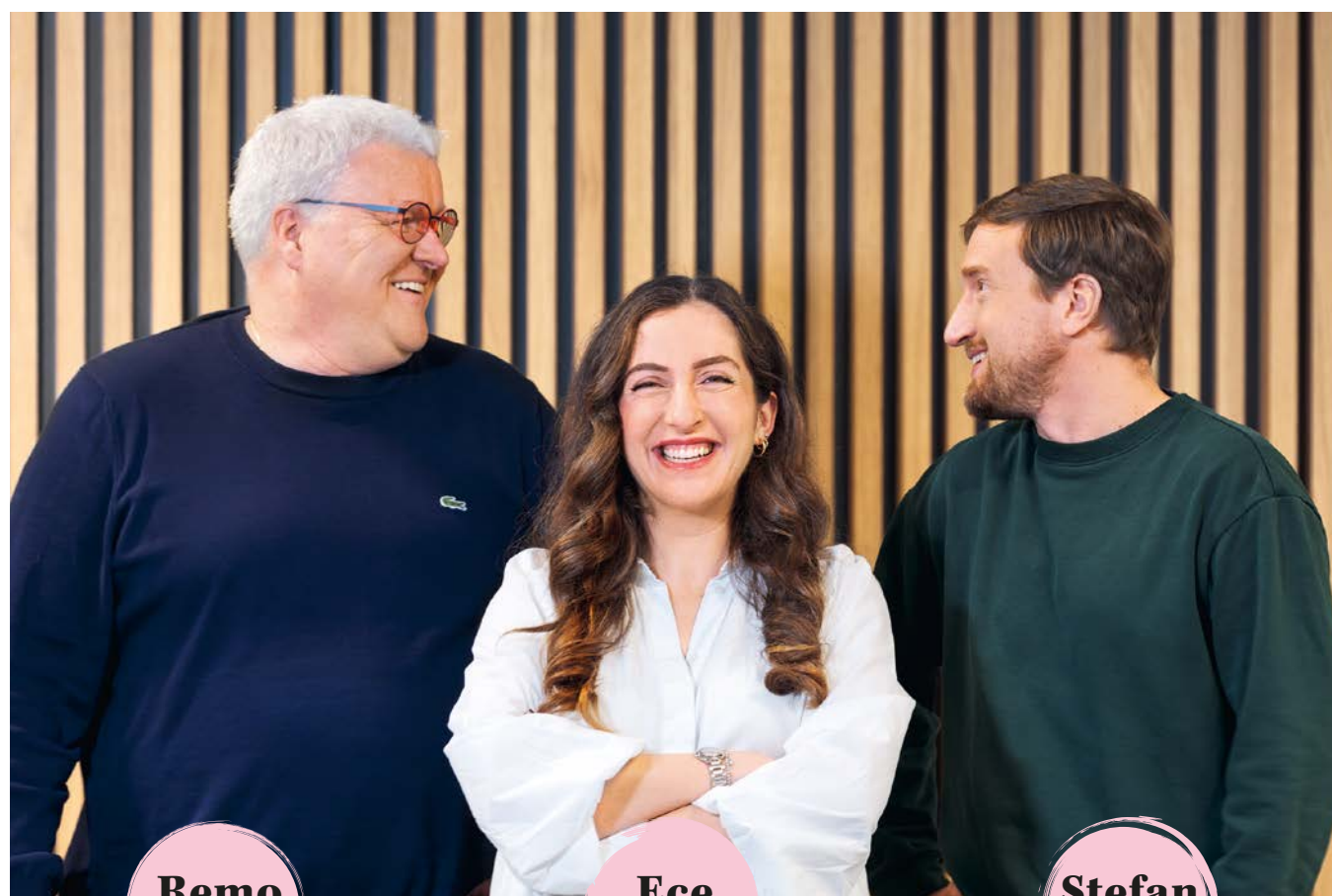
mi più uniformi potrebbero contrastare questa situazione e alleggerire l'onere del personale – non sostituire, ma alleggerire.

Ece Özkan Elsen: Sono pienamente d'accordo con lei. Il potenziale della digitalizzazione e anche dell'intelligenza artificiale (IA) non deve sostituire gli specialisti in medicina, bensì aiutarli.

Remo Osterwalder: Non temo di perdere il lavoro per questo. C'è tuttavia il rischio che la prossima generazione di professionisti perda competenze importanti a causa dell'IA.

Ece Özkan Elsen: Noi della ricerca vogliamo aiutare le pazienti e i pazienti alleggerendo l'onere dei medici. Proprio i compiti amministrativi

possono essere semplificati grazie all'IA. Vari studi mostrano che quasi la metà del tempo di lavoro viene impiegato per la stesura di rapporti medici. Sebbene sia importante, perché così non si devono porre sempre le stesse domande, richiede molto tempo. Se l'IA si occupa della stesura dei rapporti, rimane più tempo per le pazienti e i pazienti.



**Remo
Osterwalder**

Cardiologo e networker. Si impegna come medico per una migliore collaborazione nel settore sanitario e sviluppa reti regionali che semplificano i processi e rendono la medicina in grado di affrontare il futuro.

**Ece
Özkan Elsen**

Professoressa ed esperta di intelligenza artificiale (IA) presso l'Università di Basilea. Sviluppa sistemi di IA equi e comprensibili, che alleggeriscono il lavoro degli specialisti e migliorano il trattamento medico dei bambini.

**Stefan
Büsser**

Comico svizzero di successo e conduttore televisivo. Convive con la fibrosi cistica, una malattia polmonare ereditaria, ed è regolarmente in cura in ospedale fin dalla nascita.



« Se l'IA si occupa della stesura dei rapporti, rimane più tempo per le pazienti e i pazienti. »

Ece Özkan Elsen

Remo Osterwalder: Alcuni colleghi redigono già i loro rapporti con l'IA e ne sono entusiasti. Il risparmio di tempo a livello amministrativo è notevole. Soprattutto nei reparti di pronto soccorso, dove il tempo è fondamentale e quindi è importante prendere la decisione giusta nel più breve tempo possibile. Dare priorità sbagliate fa perdere tempo, che non viene impiegato per le misure salvavita. Qui vedo un grande potenziale per il triage basato sull'IA, per trattare più pazienti contemporaneamente.

Stefan Büsser: Sembra interessante. Ma ci sono sicuramente altri possibili impieghi dell'IA in medicina, no?

Ece Özkan Elsen: Sì, per le diagnosi semplici, che l'IA può risolvere facilmente poiché ci sono molti esempi. L'IA formula una diagnosi, che viene poi verificata dai medici. Così ai medici esperti arrivano solo i casi più complicati e non chiari. Questo alleggerisce il lavoro del personale e crea spazio per i casi complessi. Qui siamo solo agli inizi: il potenziale è decisamente maggiore. Rimane però fondamentale l'essere umano che valuta le proposte dell'IA.

Stefan Büsser: Secondo lei, a che punto siamo in questa evoluzione su una scala da 1 a 10?

Remo Osterwalder: Penso che siamo solo al 1° livello.

Ece Özkan Elsen: La penso anch'io così. Sebbene sia in corso un'intensa ricerca, l'applicazione nelle cliniche richiede molti passaggi e requisiti di sicurezza. Si deve garantire che non vi sia un pericolo, bensì un beneficio per le pazienti e i pazienti. Ed è giusto che sia così.

Stefan Büsser: Anche come paziente condivido l'opinione che siamo solo all'inizio. Probabilmente non siamo nemmeno così lontani dai robot infermieri, che sono in fondo la traduzione meccanica dell'IA. Il robot infermiere può portarmi la bevanda, non mi dà fastidio. Non mi fa paura. Per quanto riguarda le emozioni, però, l'essere umano rimane insostituibile.

Assistere invece di servire

Remo Osterwalder: Il personale infermieristico che trascorre una parte del suo tempo di lavoro a servire pasti e svolgere altri compiti di servizio non è impiegato in conformità alle sue competenze.

Stefan Büsser: Sì, è vero, ma purtroppo oggi deve farlo spesso.

Remo Osterwalder: Ed è proprio questo il problema. Per motivi storici, questo è ancora troppo spesso integrato nel processo lavorativo, perché in ospedale si è sempre fatto così. Eppure potremmo impiegare molto meglio le persone, a seconda della loro specializzazione. Questo aumenterebbe anche l'attrattiva della professione. Sono quindi assolutamente a favore dell'alleggerimento nei compiti di servizio. Per farlo, è necessario analizzare criticamente i processi attuali e avere la volontà di cambiare.

Ece Özkan Elsen: La professione di infermiere tornerebbe così a essere interessante, perché rimarrebbe tempo per compiti più stimolanti.

Ece Özkan Elsen: Lo percepisce anche lei in ospedale, quando è in cura?

Stefan Büsser: Sono un paziente del reparto privato, questo aiuta. Indipendentemente da ciò, ho sempre avuto buone esperienze con lo staff. Spesso mi dicono che sono un paziente facile, forse perché faccio molte cose da solo. Durante i trattamenti endovenosi dico spesso che sarò via cinque ore ma tornerò in tempo, che non devono preoccuparsi. In questo modo cerco di alleggerire il sistema assumendomi delle responsabilità.

Remo Osterwalder: Esatto, e lo stesso vale per i medici. Vogliono avere tempo per le loro pazienti e i loro pazienti e spesso invece manca. La giornata ha solo 24 ore.

Stefan Büsser: È frustrante. Come medico o infermiere ci si sente probabilmente in colpa, perché non si riesce a soddisfare pienamente le esigenze dei pazienti.



«**Ovunque ci
sono buone idee,
progetti e reti
funzionanti.**»

Remo Osterwalder

Colmare le lacune

Remo Osterwalder: Bene, ma non credo che questo sia compito di un paziente, bensì del management dei processi dell'ospedale o dello studio medico. Per questo occorre ascoltare le pazienti e i pazienti, perché loro vedono in prima persona come funzionano le cose.

Stefan Büsser: Ritengo comunque importante una certa responsabilità del paziente, ma ogni persona è molto diversa. Se ho 38 di febbre penso: bere, sdraiarsi, aspettare. Altri invece vanno già nel panico. Non voglio giudicare nessuno per questo. Allo stesso tempo ho amici che lavorano nei reparti di terapia intensiva e di pronto soccorso. Dicono che è sorprendente per quali motivi le persone si presentano al pronto soccorso. Qui inizia la responsabilità del paziente: valutare se è necessario recarsi in ospedale o al pronto soccorso – o se si può aspettare fino a lunedì.

Remo Osterwalder: Spesso le pazienti e i pazienti semplicemente non conoscono le offerte disponibili o non sanno quale sia la giusta procedura nel sistema. Bisogna prima recarsi dal medico di famiglia o rivolgersi a un servizio di telemedicina. C'è una grande mancanza di informazioni. Oggi la popolazione è molto mobile: le persone si trasferiscono dalla campagna in città e viceversa, oppure dall'estero in Svizzera. Molti non sanno quali offerte ci sono e come sono organizzati i processi a livello regionale.

Ece Özkan Elsen: Un po' di tempo fa mi sono trasferita in Svizzera dalla Turchia. Anch'io ho dovuto innanzitutto capire come funziona il sistema. Cinque anni fa sono diven-

tata mamma. Quando mia figlia si è ammala per la prima volta, sono andata nel panico. Febbre a 38 gradi – cosa faccio? Ho chiamato il telemedico, ho descritto la situazione e ho ricevuto istruzioni chiare. È stato molto rassicurante.

Remo Osterwalder: Ha utilizzato la telemedicina per la prima volta in Svizzera?

Ece Özkan Elsen: Sì, prima non la conoscevo. L'ho trovata interessante. Ci si sente ascoltati come pazienti.

Stefan Büsser: Potrebbe essere così anche per l'IA?

Ece Özkan Elsen: Sì, soprattutto per casi semplici come il mio. Le domande sono in gran parte standardizzate. L'IA potrebbe porre domande, valutare e fornire consigli su come agire.

Stefan Büsser: Tuttavia la cosa più semplice del sistema attuale è chiamare una persona e ricevere una risposta. Fidarsi di una macchina rappresenta ancora un ostacolo. Ma prima o poi diventerà del tutto normale.

Ece Özkan Elsen: Ci vuole ancora un po' di tempo. Nemmeno il modello di telemedicina è arrivato dall'oggi al domani. Suppongo che ci sia voluto del tempo.

Remo Osterwalder: Per quanto riguarda la telemedicina, è importante non parlare di telemedico, perché suggerisce che ci sia un medico. Però, dobbiamo trattare le malattie in base alla gravità. Anche le farmacisti e i farmacisti possono curare con competenza in determinate situazioni. Ci sono professioni-



« La cosa più
semplice del sistema
attuale è chiamare
una persona e ricevere
una risposta. »

Stefan Büsser



sti delle cure con formazioni più approfondite o master, che hanno anch'essi delle competenze. È fondamentale sapere quando deve intervenire il livello successivo o un altro partner all'interno del sistema.

Migliore collaborazione

Ece Özkan Elsen: E chi si occupa del coordinamento?

Remo Osterwalder: È qui che entra in gioco la rete sanitaria. Stiamo costruendo un nuovo sistema insieme alla CSS. Per determinati casi che attualmente non sono seguiti in misura adeguata alla gravità, mettiamo a disposizione una coordinatrice o un coordinatore. Il personale infermieristico ha una formazione medica di base e sostiene le pazienti e i pazienti nel percorso verso la guarigione.

Stefan Büsser: Lo so. Abbiamo un coordinatore per la fibrosi cistica presso l'Ospedale universitario di Zurigo, dove sono in cura. Questo è il mio primo interlocutore. Conosce la malattia quasi quanto il mio medico. Si occupa dei miei esami: mi preleva il sangue o fa il test della funzionalità polmonare. Quando arrivano i risultati, sarebbe previsto un colloquio con il medico. Ma di solito dico di avvisarmi solo se c'è qualcosa che non va. Altrimenti do per scontato che sia tutto ok. Anche in questo modo cerco di alleggerire il sistema con la responsabilità personale.

Remo Osterwalder: È problematico che i pazienti debbano mettere in discussione dei processi. Sviluppare procedure ottimizzate è compito degli ospedali.

Ece Özkan Elsen: Ma questo non succede solo negli ospedali. Dopo una prima visita dal medico di famiglia, spesso ricomincia tutto da capo dallo specialista. Vengono ripetuti gli stessi esami.

Remo Osterwalder: Questo accade perché gli attori del sistema sanitario non comunicano a sufficienza fra di loro. Tuttavia, creare una piattaforma comune sicura è impegnativo per diversi motivi.

Ece Özkan Elsen: Nella digitalizzazione dobbiamo fare ancora un grande passo avanti. Serve un luogo centrale online in cui tutti i fornitori di prestazioni possano condividere i documenti, naturalmente tenendo conto della protezione dei dati. Gli esempi di altri Paesi dimostrano che è fattibile.

Stefan Büsser: A quali Paesi sta pensando?

Ece Özkan Elsen: Ad esempio alla Turchia. Se mi collego al sistema di e-government, posso scaricare tutti i dati dei miei pazienti degli ultimi dieci anni.

Stefan Büsser: Sconcertante che già questo ci affascini.

Possiamo parlare di successo quando...

Ece Özkan Elsen: La buona notizia: in Svizzera esistono già iniziative per strutture di dati uniformi nei grandi ospedali. Arriverà – è una questione di tempo.

Stefan Büsser: Cosa sarebbe per lei un successo nello sviluppo del sistema sanitario nei prossimi anni?

Ece Özkan Elsen: Se potessimo dire di aver raggiunto molto nella digitalizzazione, forse saremmo arrivati al livello 2. Questo sarebbe un successo per me.

Stefan Büsser: Spero anche che prima o poi l'IA venga sviluppata così tanto da poter davvero alleggerire il carico di lavoro, affinché il personale infermieristico, i medici e altri attori coinvolti, come le farmacie, abbiano di nuovo più tempo per le persone – e per se stessi.

Remo Osterwalder: Spero che nuovi processi prendano piede. E che questo porti anche dei benefici per tutte le persone coinvolte nel sistema.



Conclusione

Il colloquio mostra che il futuro del sistema sanitario dipende meno dalle singole tecnologie che dalla questione di quanto sia efficace il collegamento fra persone, processi e informazioni.

Ritrovare l'equilibrio

Davide Ballestra voleva perdere peso e ha trovato nel coaching della CSS molto più di semplici consigli nutrizionali. Grazie alla combinazione di coaching alimentare e contro lo stress, ha imparato a considerare la sua salute in modo olistico e ad abbandonare schemi che lo ostacolavano.

Testo: Daniel Schriber | Foto: Romina Amato

Sette anni fa, Davide Ballestra si era appena trasferito a Basilea e viveva un periodo di grandi cambiamenti: il 42enne lavorava come consulente marketing per un'azienda tecnologica internazionale e in precedenza aveva vissuto in Brasile, Francia e Inghilterra – una quotidianità fatta di viaggi e decisioni rapide. Con la nascita di suo figlio molte cose erano cambiate, ma il ritmo era rimasto impegnativo. «Mi ero sì sistemato, ma dentro di me spesso mi sentivo agitato», afferma guardando indietro.

A ciò si erano aggiunti disturbi fisici e la sensazione di «non essere più in perfetto equilibrio». Anche la storia familiare ha avuto un ruolo importante: il nonno era deceduto pre-

cocemente per un infarto cardiaco, suo padre, alla stessa età di Davide Ballestra a quel tempo, era sopravvissuto a malapena a un grave disturbo di salute. «Improvvisamente ho capito che mi trovavo nella stessa fase della vita e non volevo lasciarmi trasportare dagli eventi.»

Intraprendere nuove strade

Tuttavia, affrontare attivamente i temi riguardanti la salute non è stato facile per il cliente della CSS. Per anni non aveva avuto un medico di famiglia fisso e riusciva a malapena a districarsi nel sistema sanitario. «Sapevo di aver bisogno di sostegno, ma non da dove iniziare.» Descrive come una coincidenza il fatto di aver infine scoperto il coaching della sa-

lute della CSS. «Non stavo cercando nulla di concreto, ma col senno di poi è stato proprio quello il momento in cui ho iniziato un nuovo percorso.»

Dapprima ha optato per il coaching alimentare. «Pensavo fosse il punto di partenza più logico.» Tuttavia, già nei primi colloqui è emerso che le sue abitudini alimentari non erano tanto il vero problema quanto piuttosto un sintomo. «Ogni volta che ero stressato, mangiavo male. Ne ero consapevole, ma non avevo mai davvero capito quanto i due aspetti fossero collegati.»

Piccoli passi, grande cambiamento

Questa presa di coscienza lo ha portato alla decisione di iniziare anche un coaching anti-stress. Ed è qui che è avvenuta la vera svolta. «Ho capito che la salute non consiste di singoli ambiti. Sonno, stress o alimentazione: tutto si influenza a vicenda.»

La coach della salute Michèle Graff utilizza proprio questo approccio. La 44enne è formatrice per adulti da molti anni, ha studiato psicologia e porta questa doppia competenza nel suo ruolo di coach della salute. Il suo approccio è sempre orientato alle risorse: prima identificare le risorse disponibili, poi avviare i cambiamenti a piccoli passi. «Corpo e mente hanno bisogno di tempo per assimilare le novità», afferma.

Per il ticinese è stato decisivo anche il momento in cui ha messo in discussione il proprio orgoglio. «Per molto tempo ho pensato di dover fare tutto da solo.» Oggi sa che «non è un segno di debolezza. Al contrario: chi si occupa della propria salute assume responsabilità per sé e per chi gli è vicino.» I coaching non solo lo hanno supportato dal punto di vista specialistico, ma gli hanno anche dato un senso di orientamento in un periodo in cui si sentiva perso dal punto di vista della salute. «Il fatto di poter prenotare appuntamenti con il coaching CSS in tutta semplicità e senza lunghi tempi di attesa è stato un grande vantaggio.»



Michèle Graff

è coach della salute alla CSS.
La psicologa ha aiutato il
cliente CSS nell'avviare cambia-
menti sani a piccoli passi.

Un accompagnamento olistico

Nel coaching alimentare della CSS, i coach della salute aiutano a sviluppare routine individuali per la gestione del peso, per avere più energia e una struttura alimentare equilibrata – a piccoli passi, adatti alla vita di tutti i giorni. Nel coaching antistress i partecipanti imparano a riconoscere modelli di stress e ad attuare strategie mirate per avere maggiore equilibrio nel quotidiano. Gli obiettivi e le misure vengono definiti insieme e in modo pratico. Una seduta dura circa 60 minuti e si svolge di solito al telefono. Il numero di appuntamenti dipende dalle esigenze personali.



Coaching:

css.ch/coach-salute



Il viaggio continua

Oggi Davide Ballestra vive il suo quotidiano con maggiore consapevolezza. Testa strumenti e metodi, indossa uno smartwatch che traccia il suo sonno, prova nuovi alimenti, utilizza app, come per esempio il Bewe Coaching (vedi info), che favoriscono in modo ludico routine sane. «Non tutto funziona, ma va bene così: l'importante è perseverare.» C'è un'immagine che lo accompagna: vedere la salute come un'automobile. «Un'auto non va solo perché le gomme sono buone. Sono necessarie molte parti funzionanti che interagiscono. Lo stesso vale per noi esseri umani.»

Per lui è ovvio che il suo viaggio non sia ancora concluso. «La salute non è un progetto, bensì un compito che dura tutta la vita. Però, grazie al coaching ho ricevuto i giusti impulsi e ora so come continuare.» Davide Ballestra consiglierebbe il coaching CSS a tutte le persone che si sentono bloccate o non riescono ad andare avanti. «Infatti, a volte basta solo una persona neutrale e competente che aiuti a identificare le proprie risorse.»

Combattere gli attacchi di fame in modo ludico

Provi la nuova app di Bewe. La startup punta su approcci neuroscientifici per lenire gli attacchi di fame. Le assicurate e gli assicurati CSS che hanno più di 18 anni possono partecipare gratuitamente al progetto pilota sino alla fine di giugno 2026. I nostri coach della salute accompagnano la fase di test di tre settimane.

Le interessa? Si iscriva:

coaching.salute@css.ch
058 277 46 00

La forza dello stare insieme

Conosciamo tutti il bisogno di comprensione e di ascolto. Spesso, proprio in compagnia di altre persone inizia un cambiamento che difficilmente riusciremmo a fare da soli. Perché una terapia di gruppo funziona più di quanto possa sembrare a prima vista.

Testo: Gian Beeli | Foto: Getty Images

Quando si parla di difficoltà di ordine psichico, molti di noi pensano prima di tutto a una terapia individuale. L'idea di discutere di argomenti molto personali in un gruppo sembra strana per alcuni.

Tuttavia, vi sono studi che dimostrano l'efficacia delle terapie di gruppo. In una terapia di questo tipo si incontrano diverse persone con problematiche simili, come ad esempio depressioni, paure o difficoltà di gestire le emozioni. Accompagnati da una o uno specialista, i parteci-

panti lavorano insieme ai loro obiettivi terapeutici, grazie a dinamiche di gruppo psichiche e sociali.

La comunità guarisce

Al centro della terapia di gruppo c'è quel che si ha in comune, poiché la nostra psiche è da sempre orientata alla relazione con gli altri. Per la biologia evolutiva, la coesione era di vitale importanza e ancora

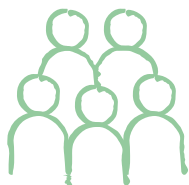
oggi corpo e cervello reagiscono positivamente alla vicinanza sociale. Quando persone con esperienze simili si incontrano, si crea uno spazio in cui la vergogna diminuisce e la comprensione cresce. Questo rafforza l'autostima e apre nuovi punti di vista.

Dall'esperienza degli altri membri del gruppo, molte persone riconoscono anche per sé nuove possibilità utili per risolvere la propria situazione. Allo stesso tempo, la dinamica di gruppo aiuta a perseverare e a far sì che i cambiamenti siano duraturi.

Ridurre il sovraccarico mentale

Le terapie di gruppo sono utili, ad esempio, in caso di malattie psichiche come depressione, ansia, disturbi ossessivo-compulsivi o alimentari. Beneficiano dello scambio soprattutto le persone che si isolano a causa del loro disturbo. Sperimentare nel gruppo che non si è soli con le proprie difficoltà può essere un sollievo.

Alcuni studi dimostrano che in media i contesti di gruppo riducono significativamente lo stress psicologico, anche rispetto ai colloqui individuali.



Soprattutto per le persone con un disturbo d'ansia sociale la terapia di gruppo rafforza, oltre al benessere psichico, anche la fiducia in se stessi e la competenza sociale.



Insieme invece che da soli

Che si tratti di stress, sonno, alimentazione o movimento, i coach della salute della CSS l'aiutano a organizzare nuove routine e a ridurre le sollecitazioni in modo duraturo. Molti temi sono offerti anche nei coaching di gruppo.



Coaching:
css.ch/coach-salute



Offerta di corsi:
css.ch/corsi

Chi desidera elaborare temi molto personali o complessi trova spazio nella terapia individuale. Spesso una combinazione di terapia individuale e di gruppo è utile. In un primo colloquio terapeutico si chiarisce insieme quale sia la via migliore.

Un luogo protetto

L'idea di dover rivelare subito tutto in un gruppo scoraggia molti. In realtà, una terapia di gruppo segue un processo chiaro e ben accompagnato. All'inizio si stabiliscono insieme regole che danno sicurezza. Si tratta ad esempio di un rapporto basato sul rispetto reciproco o dell'obbligo di mantenere il segreto. Ogni persona decide da sola cosa e quanto condividere.

I gruppi sono composti perlopiù da un numero di partecipanti tra sei e dieci, accompagnati da una o uno specialista. Questi offre un orientamento e utilizza in modo mirato procedure specifiche della psicoterapia. I partecipanti vivono spesso l'atmosfera come sorprendentemente tranquilla, rispettosa e solidale, completamente diversa da quel che si erano immaginati prima.

Terapia o coaching

Anche al di fuori dei trattamenti psicoterapeutici, i gruppi possono avere un forte effetto di supporto. Carichi quotidiani come stress, problemi di sonno, domande sull'alimentazione, Long Covid o sfide nella genitorialità possono essere altrettanto gravosi e far nascere il desiderio di confronto. Per queste esigenze è adatto il coaching di gruppo: una forma di lavoro comune che aiuta le perso-

ne a rafforzare il proprio benessere senza che la malattia psichica sia in primo piano. Mentre le terapie di gruppo servono al trattamento terapeutico di specifici disturbi della salute, un coaching di gruppo aiuta a sviluppare nuove prospettive, utilizzare le risorse e affrontare i cambiamenti nella vita di tutti i giorni. È facilmente accessibile, vicino alla vita quotidiana e offre spazio per lo scambio senza richiedere profondità terapeutica. Chi desidera un senso di comunità che dia forza a vicenda trova nel group coaching un contesto adatto.



Ulteriori informazioni:
css.ch/terapia-gruppo

Il buon umore inizia nell'intestino

La nostra alimentazione può influire positivamente non solo sulle funzioni del corpo, ma anche sul nostro umore. Determinati alimenti rafforzano il collegamento tra intestino e cervello. Piccoli cambiamenti nel piatto possono generare un maggiore benessere a lungo termine.

Testo: Evita Mauron-Winiger

Le nostre abitudini alimentari influenzano notevolmente sul nostro umore. Infatti, l'intestino è strettamente connesso al cervello. La zona addominale è rivestita da un intreccio altamente specializzato di cellule nervose, strutturato in modo simile al cervello umano. I nervi nell'addome trasmettono informazioni sul nostro stato emotivo al cervello. Questo spiega le nostre «sensazioni di pancia», ma anche perché la sazietà dà soddisfazione, mentre uno stomaco che borbotta genera cattivo umore.

Flora intestinale che dà equilibrio

Studi sui topi hanno dimostrato che i cambiamenti nella composizione dei batteri intestinali possono influire sul comportamento. I topi più timidi, ad esempio, diventavano più aggressivi. Attualmente si cerca di capire in quale misura queste risultanze siano valide anche per l'essere umano.

Poiché la nostra alimentazione influisce direttamente anche sulla composizione dei batteri nell'intestino, gli esperti suppongono che il nostro umore sia più legato al sistema digestivo di quanto creduto finora.

Aiuto in caso di domande sull'alimentazione

Ha l'impressione che le sue abitudini alimentari incidano negativamente sul suo umore? Chieda una consulenza ai nostri coach della salute CSS e impari ad alimentarsi in modo sano ed equilibrato.



Maggiori informazioni sull'alimentazione sana: css.ch/offerte-nutrizione

Ciò significa che possiamo mangiare per essere felici? Purtroppo non è così semplice: la dieta perfetta per migliorare l'umore non è ancora stata individuata. Infatti, l'alimentazione è solo uno dei tanti fattori che lo influenzano. Tuttavia, esistono ormai numerose prove documentate sull'interazione fra alimentazione e umore.

Dieta mediterranea

In linea di principio, però, nella tematica cibo e umore si delinea una situazione simile a quella di molti altri temi connessi all'alimentazione: una dieta equilibrata è anche la chiave del buon umore. Soprattutto la cosiddetta dieta mediterranea è considerata positiva per l'umore, poiché prevede molta frutta, verdura, cereali integrali, pesce, pollame e grassi sani come gli omega-3. Proprio gli acidi grassi omega-3 sono spesso associati a un rischio minore di disturbi depressivi.

Favorire la sensazione di felicità

La serotonina, il cosiddetto ormone della felicità, viene prodotta nel cervello dall'aminoacido triptofano. Per questo motivo, si ritiene che gli alimenti ricchi di triptofano possano migliorare l'umore. Questo aminoacido si trova, ad esempio, nel parmigiano, nei semi di soia, nelle banane, nel pesce e nel cacao. Tuttavia, an-

90%

La percentuale di ormone della felicità naturale serotonina generata nell'intestino e non nel cervello.

che in questo caso non si può semplificare: in dosi normali, il suo effetto non è abbastanza forte. Oltre all'elevato contenuto di triptofano, molti di questi alimenti forniscono anche preziose sostanze nutritive come il magnesio e la vitamina B₆, che aiutano anch'esse a ridurre lo stress e influiscono positivamente sulla psiche.

Con lo zucchero invece occorre fare attenzione: può sollevare l'umore solo per un breve periodo, rilasciando dopamina. A lungo termine, un elevato consumo di zucchero ha effetti negativi, come sbalzi d'umore, irritabilità e svogliatezza, che possono essere attribuiti alle fluttuazioni degli zuccheri nel sangue e allo sviluppo di infiammazioni.

Mangiare con tutti i sensi

Non bisogna però dimenticare che non solo le sostanze nutritive di alta qualità influenzano il nostro umore: anche gustare consapevolmente un pasto ha un ruolo importante. Già solo il profumo di un piatto gradito può suscitare in noi sensazioni positive. Per questo motivo il buon umore inizia già quando si cucina e non solo quando si mangia.



Maggiori informazioni sull'influsso del cibo sull'umore:

css.ch/mood-food

Questi alimenti hanno un influsso positivo:



Banana

Fornisce energia ed elementi costitutivi per la formazione di serotonina, l'ormone della felicità.



Noci

Calmano i nervi e danno energia duratura.



Pesce grasso

Con gli omega-3 supporta un umore equilibrato.



Fiocchi d'avena

Forniscono un'energia stabile e una sensazione di rilassamento.



Cioccolato fondente

Migliora l'umore – già piccoli pezzi fanno effetto.



Yogurt o kefir

Fa bene all'intestino, dona benessere.



Bacche

Ricche di antiossidanti, stimolanti naturali dell'umore.

Ricette per il buon umore

Provi le ricette descritte sul retro e si goda il risultato.

Bowl per il buon umore

Il cattivo umore e la tristezza possono essere rapidamente scacciati con queste bowl. Sono pronte in poco tempo e aiutano a migliorare l'umore in modo naturale

Testo: Evita Mauron-Winiger | Foto: food4life



Smoothie-Bowl

Ingredienti per 4 bowl

- 3 banane mature, tagliate a fette
- 1 ananas, tagliato a pezzetti
- 2 carote grandi, tagliate a fette
- 2 x 2 cm di zenzero, tagliato finemente
- 500 g di yogurt vegetale

Topping

- 1 C di sesamo
- 1 C di semi di canapa
- 1 C di semi di lino macinati grossolanamente
- 1 C di semi di chia
- 4 C di fiocchi d'avena
- 1 manciata di bacche fresche

Preparazione

Frullare le banane con ananas, carote, zenzero e yogurt in un mixer potente, fino a ottenere una purea. Distribuire lo smoothie nelle bowl.

Per il topping mettere tutti i semi in una ciotola, mischiarli bene e poi distribuirli sullo smoothie.

Guarnire con i fiocchi d'avena e le bacche fresche.



Link alla ricetta:
css.ch/smoothie-bowl



Bowl di quinoa

Ingredienti per 4 bowl

- 250 g di quinoa
- 2 cipollotti, con il verde
- 1 manciata di rucola
- 1 C di olio d'oliva
- 1 C di aceto di mele
- Sale e pepe
- 150 g di hummus
- 50 g di olive
- 4-5 cetriolini, a strisce
- 6 ravanelli, tagliati a fettine
- 3 carote, tagliate finemente
- 1 cavolo rapa, tagliato finemente
- 1 avocado, a strisce
- 8 grappoli di ribes lavati
- 4 C di semi misti

Condimento

- 2 C di olio d'oliva
- 1 C di pasta di sesamo
- 1 C di miele
- 1 C di senape
- 1 c di succo di limone
- Sale e pepe

Preparazione

Far bollire la quinoa in una padella in una quantità doppia di acqua. Ridurre il calore, cuocere con il coperchio per circa 10 minuti. Mescolarla, toglierla dal fuoco e lasciarla gonfiare per circa 5 minuti. Scolare l'acqua in eccesso. Lasciare raffreddare un po', aggiungere cipollotto e rucola. Condire con olio d'oliva, aceto di mele e spezie.

Condimento

Mettere l'olio d'oliva in una ciotola. Aggiungere i restanti ingredienti e mescolare bene. Se il dressing è troppo denso, diluire con un po' di acqua fredda fino al raggiungimento della consistenza desiderata e assaggiare.

Distribuire quinoa e hummus nelle ciotole. Disponi sopra le verdure e guarnire con i semi. Versare il condimento in modo uniforme.



Link alla ricetta:
css.ch/quinoa-bowl



La sua salute in primo piano

Come sua partner per la salute, la CSS si impegna affinché lei abbia sempre accesso a un'assistenza medica di alta qualità e finanziariamente sostenibile. In diverse regioni della Svizzera, le assicurate e gli assicurati CSS approfittano delle nostre reti sanitarie

Testo: Luca Arnold, Evita Mauron-Winiger
Foto: Getty Images | Ritratto: Marceline Baumann

Nelle nostre reti sanitarie può usufruire di un'assistenza ottimale in tutte le fasi della vita. Grazie a una stretta collaborazione fra il personale specializzato beneficia di un trattamento ben coordinato: dalla prevenzione alla guarigione e al sostegno in situazioni difficili.

Personale e interconnesso

Nelle reti sanitarie medici di famiglia, specialisti, ospedali, personale infermieristico e altro personale sanitario specializzato lavorano a stretto contatto. In caso di malattie complesse e croniche, un interlocutore personale è al suo fianco, in modo del tutto individuale, assistendola anche in questioni relative alla prevenzione, affinché lei rimanga in buona salute.

I suoi vantaggi come assicurata o assicurato CSS

1. Accompagnamento personale

Il suo trattamento diventa più efficiente e individuale, dato che un'infermiera o un infermiere l'assiste in ogni momento gratuitamente.

2. Accesso rapido

Grazie alla collaborazione e all'assistenza medica ben coordinata può accedere più rapidamente allo specialista o al terapeuta adatto alle sue esigenze.

3. Prevenzione individuale

Siamo al suo fianco non solo nell'ambito della guarigione e della gestione consapevole di una malattia, bensì anche per quanto concerne la prevenzione. Approfitti di consigli personali per la sua salute e riceva sostegno grazie a coaching e varie offerte per la salute studiate per le sue esigenze.

Seguiranno altre regioni

Attualmente, la CSS offre reti sanitarie in queste cinque regioni. Il suo luogo di domicilio non è incluso? Verifichiamo costantemente ulteriori cooperazioni, affinché il maggior numero possibile di clienti possa beneficiare dei vantaggi.

Rete sanitaria Bienna

Per le persone assicurate nella regione Bienna-Seeland

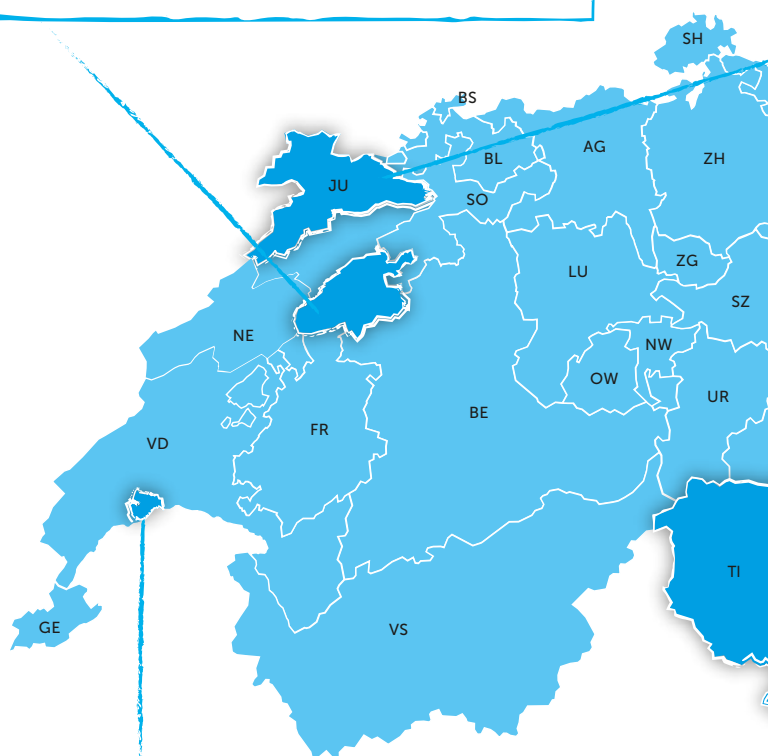
I suoi partner sul posto: Spitalzentrum Biel/Centre Hospitalier Bienne e CSS

Cosa offre la sua rete:

- 1 ospedale per casi acuti
- centro per la salute MEDIN con medici di famiglia, specialisti e terapisti
- centro per gli interventi ambulatoriali MEDIN au Lac



css.ch/bienna-salute



Rete sanitaria Morges

Per le persone assicurate nella regione Morges

I suoi partner sul posto: Ensemble Hospitalier de la Côte (EHC) e CSS

Cosa offre la sua rete:

- 3 ospedali per casi acuti
- 3 case di cura
- 3 ambulatori
- 1 clinica privata
- 19 studi del medico di famiglia



css.ch/morges-salute

Rete sanitaria Giura

Per le persone assicurate nella regione Giura

I suoi partner sul posto: Réseau Médical du Jura, Hôpital du Jura e CSS

Cosa offre la sua rete:

- 1 ospedale per casi acuti con 2 sedi
- 1 policlinico per trattamenti ambulatoriali
- 1 clinica di riabilitazione
- 2 case di cura
- Pharmacie interjurassienne
- studi del medico di famiglia MediQo e Réseau Médical du Jura



css.ch/giura-salute

Rete sanitaria Appenzello

Per le persone assicurate nella regione Appenzello e dintorni

I suoi partner sul posto: Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden (PZA) e CSS

Cosa offre la sua rete:

- offerta per la salute mentale
- prestazioni dello Psychiatrisches Zentrum Appenzell Ausserrhoden
- offerte di coaching e programmi digitali della CSS nell'ambito della salute mentale



css.ch/appenzello-salute

Rete sanitaria Ticino

Per le persone assicurate nella regione Ticino

I suoi partner sul posto: Gruppo Ospedaliero Moncucco e CSS

Cosa offre la sua rete:

- 1 ospedale per casi acuti con 2 sedi
- medici di famiglia nella regione
- organizzazioni partner come Spitex e cliniche di riabilitazione



css.ch/ticino-salute

Abbiamo chiesto

Quali obiettivi
persegue la CSS?



Sarah Lustenberger
Responsabile gruppo Cure
integrate e contratti speciali

Da anni alla CSS lavoriamo per migliorare e semplificare l'assistenza medica. In questo contesto è importante coordinare al meglio tutti i trattamenti.

In questo modo le pazienti e i pazienti ricevono esattamente il sostegno di cui hanno bisogno.

Insieme a diversi partner del settore della salute, la CSS sviluppa continuamente nuove offerte. Poco tempo fa è iniziata ad esempio la collaborazione con l'ospedale Ensemble Hospitalier de la Côte di Morges. Nel 2025 si sono aggiunte altre quattro reti sanitarie, a Bienna, nel Giura, in Ticino e nell'Appenzello. Il nostro obiettivo è creare ancora più reti di questo tipo anche in altre regioni: vogliamo garantire l'accessibilità a un'assistenza medica ben coordinata per le nostre assicurate i nostri assicurati – e al tempo stesso contribuire a tenere sotto controllo i costi della salute.

Filo diretto con l'assistenza medica

Il modello del medico di famiglia Profit è una forma dell'assicurazione di base obbligatoria. Le persone assicurate scelgono un medico di famiglia che è sempre il primo punto di contatto in caso di domande sulla salute. In questo modello la CSS permette di scegliere uno studio telemedico di famiglia come primo interlocutore, invece di un normale studio del medico di famiglia.

Testo: Evita Mauron-Winiger | Ritratto: Romina Amato

1 Cos'è uno studio telemedico di famiglia?

Uno studio medico che offre servizi medici tramite mezzi di comunicazione digitali. I pazienti non devono recarsi fisicamente nello studio medico, bensì possono contattare il loro medico di famiglia via telefono, videochiamata, chat o app speciali.

2 Quali sono i vantaggi?

I pazienti hanno un rapido accesso alla consulenza medica – senza doversi spostare da casa e senza tempi di attesa. Gli studi di telemedicina sono particolarmente adatti per le persone con mobilità ridotta o che vivono nelle regioni rurali, dove spesso mancano gli studi medici.

Come cliente della CSS può scegliere come studio telemedico di famiglia Medgate o Medi24.



3 Quali servizi offrono?

Gli studi telemedici di famiglia forniscono molte prestazioni offerte anche dagli studi medici tradizionali, come ad esempio:

- consulenza medica (via telefono, video o chat)
- valutazione iniziale dei disturbi, in parte caricando foto o documenti
- consigli sul trattamento basati sull'anamnesi
- gestione di una cartella del paziente
- emissione di ricette, prescrizioni o certificati di incapacità lavorativa
- delega a uno studio medico, a un ospedale o a specialisti
- possibilità di assistenza in caso di malattie croniche mediante consulenza telefonica regolare

Buono a sapersi

5 fatti da sapere riguardo allo studio telemedico di famiglia.

4 Quali sono i limiti?

Per i disturbi o i trattamenti che richiedono un esame fisico diretto, è ancora necessaria la visita in uno studio medico. In questi casi, lo studio telemedico di famiglia indirizza all'istituto di cura adeguato. Molti studi di telemedicina collaborano con studi medici partner o laboratori e, se necessario, possono indirizzare a un medico o a un ospedale.

5 Qual è la differenza rispetto a un centro di consulenza telemedica?

Lo studio telemedico di famiglia assume il ruolo di medico di famiglia personale, semplicemente ciò avviene al telefono. Il centro di consulenza telemedica della CSS offre invece solo una prima valutazione sulle questioni di salute, senza assistenza a lungo termine. Il numero di telefono del centro di consulenza telemedica è riportato sul retro della tessera d'assicurazione: il servizio è a disposizione 24/7.

Non ha ancora trovato uno studio del medico di famiglia?

Può succedere ad esempio dopo un trasloco o il pensionamento del suo attuale medico e può creare difficoltà. In una situazione di questo tipo può passare a uno studio telemedico di famiglia.

Ce lo comunichi in tutta semplicità online sul portale clienti myCSS o chiamando il Centro servizi clienti al numero 0844 277 277 (da lunedì a venerdì, dalle 8 alle 18). È possibile effettuare il cambio ogni mese, con effetto al primo giorno del mese successivo.

Abbiamo chiesto

Perché nel suo modello del medico di famiglia Profit la CSS offre ora anche telemedici come studi del medico di famiglia?



Tamara Stephan,
responsabile Management del
portafoglio e delle offerte

In questo modo reagiamo alle sfide attuali del settore sanitario: diventa sempre più difficile trovare un medico di famiglia o ottenere in tempi brevi un appuntamento. Con questa modifica nel nostro modello del medico di famiglia Profit offriamo alle nostre assicurate e ai nostri assicurati un accesso semplice e rapido all'assistenza medica, comodamente da casa. I telemedici possono valutare e accompagnare molte richieste in modo competente, senza che sia necessario recarsi fisicamente nello studio medico. Al tempo stesso, con questa offerta prendiamo in considerazione anche alternative più convenienti rispetto alla classica visita nello studio del medico di famiglia. In questo modo, le persone assicurate da noi approfittano di una maggiore flessibilità e di un'assistenza medica efficiente e moderna.

Offerte per lei



Per tutte le persone assicurate

Montature per occhiali e un esame della vista gratuito

Orsena Sehen & Hören è un'azienda a conduzione familiare con sede nella Svizzera tedesca. Grazie alla forte presenza locale e alla riconosciuta competenza dei suoi team, Orsena le offre una consulenza completa e personalizzata. Con la sua assicurazione CSS beneficia del 20% di ribasso sulle montature se acquista un paio di lenti correttive.



Maggiori informazioni su
enjoy365.ch/orsena



20%



Ne approfitti subito



50%

Per chi ha un'assicurazione complementare

Astuccio con pennarelli di Caran d'Ache

CHF 22.50*

Prezzo di mercato CHF 45
Solo fino a esaurimento scorte



40%

Per chi ha un'assicurazione complementare

Olio d'oliva + aceto balsamico di Naturkraftwerke

CHF 30*

Prezzo di mercato CHF 50
Solo fino a esaurimento scorte



40%

Per chi ha un'assicurazione complementare

Ombrello pieghevole con astuccio di Knirps

CHF 29.40*

Prezzo di mercato CHF 49
Solo fino a esaurimento scorte

* Prezzi IVA inclusa

Per chi ha un'assicurazione complementare

Utilizzi i CSS Coin presso ottici selezionati

Grazie ai CSS Coin beneficia presso 150 ottici in tutta la Svizzera di un ribasso del 30% sui suoi acquisti. Acquisti i suoi CSS Coin in modo semplice e sicuro nell'app CSS Coin e paghi comodamente sul posto presso la nostra variegata rete di partner regionali. Così approfitterà di offerte locali e consulenze per uno stile di vita sano che gli shop online non propongono. Allo stesso tempo sosterrà i negozi specializzati locali e investirà nella sua vista.



Scarichi subito l'app e scopra chi sono i partner: css-coin.ch



Per chi ha un'assicurazione complementare

Ritrovi l'equilibrio e raccolga activePoints

active365 l'accompagna durante la primavera, con suggerimenti su come riequilibrare il suo ritmo naturale. Il programma «Il tuo ritmo circadiano» mostra in modo semplice e informativo come il ritmo circadiano influisce su energia, sonno e benessere. Soprattutto ora che si fa sentire la stanchezza primaverile. Scopri nozioni pratiche, raccolga activePoints per un valore fino a 400 franchi e rafforzi la sua salute passo dopo passo.



Scansioni il codice QR e vada direttamente su active365





Interessanti
ribassi
per lei.

Buongiorno protezione completa.

🔗 Maggiori informazioni sul sito
css.ch/speciale



Senza preoccupazioni: con le nostre soluzioni assicurative complete siamo al suo fianco, partendo dall'Assicurazione della mobilia domestica fino all'Assicurazione di protezione giuridica.

La tua salute.
La tua partner.

