

E lei?



sostegno + indipendenza

Quando ricevere supporto fa la differenza: tre prospettive a confronto e le riflessioni della CEO Mirjam Bamberger (foto).

Pagina 9 e 17

Tanti servizi per la sua salute

Dall'accompagnamento
personale ai
training online

Pagina 28

CSS

In palio



Soggiorno di due notti al Wellness Hotel Stoos

Il paese montano di Stoos, un'oasi senza auto, è perfetto per godersi momenti di relax. Incastonato nel paesaggio alpino, il Wellness Hotel Stoos offre soggiorni all'insegna dell'ospitalità e un'area spa di 1100 m². È inoltre uno dei «Responsible Hotels of Switzerland», che promuovono un turismo ecologico e socialmente sostenibile.

Il premio include due pernottamenti per due persone in camera doppia Superior con colazione, una cena di quattro portate, un menu degustazione di sei portate, un aperitivo di benvenuto e l'accesso all'area spa, per un valore di circa 1500 franchi. La vincita può essere riscossa fino al 31 luglio 2027.

Offerta per lettrici e lettori

Non si lasci sfuggire il 15% di ribasso a partire da un pernottamento in camera singola o doppia, inclusi colazione, cena di quattro portate, una bottiglia di Prosecco, un trattamento per ogni pernottamento e l'accesso all'area wellness & spa. L'offerta è valida fino al 20 dicembre 2026 ed è soggetta a disponibilità.

Prenoti subito con il codice «RHSCSS26»:
wellnesshotel@stoos-hotels.ch o al n° 041 817 44 44

wellnesshotel-stoos.ch/css-2026

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 esclusiva-

mente 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: salvo diversa indicazione, immagini di Getty Images: p. 22 jeffbergen, p. 25 miniseries; foto messe a disposizione dai fornitori: p. 2, p. 30, p. 31.

Stampa: Stämpfli AG, Bern, staempfli.com

Carta: G.-Matt patinata opaca,

FSC-Mix 115 g/m², senza legno

Tiratura complessiva: 820 000 copie

Città della Slovenia	▽	Teologo boemo (t)	▽	Mucchio	Comico italiano	Satellite di Urano	Attore e regista it.
Massiccio sahariano	▷		▽		▽	▽	▽
Sposa di Booz	▷			5	Cantone svizzero	▷	
▷						6	
L'antica Istanbul		Lettera greca		Una scuola buddhista	▷		
Chimico ted. (t)	▷	▽					
▷	3			Consumati dal vento		Mal di orecchi	
Prima (lett.)	Lo Stato con Il Cairo		Collegio inglese	▷		▽	
Insigne	▷	2					
▷			Letto di fiume africano		Vegetale acquatico		Un cattivo delle favole
Ariary, codice		Adoperato	▷		▽		▽
Annuncio pubblic.	▷		7				
Un indiano d'America		Chimico tedesco		Grado nobiliare		Parente acquisita	
▷		▽		▽		4	▽
Chimico brit. (t)	Un'offerta in borsa		Una stazione orbitale		Un santo ... troncato		Preposiz. articolata
▷	▽		▽		▽		▽
Battere nel mortaio	▷						
Squadra londinese	▷			1			ital0818-1

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Ha trovato la soluzione?

La invii per posta entro il 16 ottobre 2026 a:
CSS Assicurazione, Rätsel Kundenmagazin,
Tribschenstrasse 21, casella postale, 6002 Lucerna



Oppure la invii online:
css.ch/cruciverba

Il premio sarà assegnato tramite estrazione a sorte.
Sono escluse le vie legali.

Soluzione del cruciverba 2/2026: meraviglia
Congratulazioni alla vincitrice:
Rosa Forrer, Küsnacht (ZH).



Sfogli la rivista online:
css.ch/rivista

printed in
switzerland



myclimate
Agire. Sostenibile
Stampato
myclimate.org/01-26-545422



4

«Ogni giorno è diverso dall'altro.»

Rebekka Frieden,
soccorritrice di
Air Zermatt

sostegno + indipendenza

Nel quotidiano, soprattutto quando si tratta di salute capita spesso di chiedersi: da quale momento c'è bisogno di supporto e in che misura? E come preservare anche la propria autonomia? Tre donne raccontano cosa significa offrire sostegno nella loro professione e, al contempo, riconoscere le proprie fragilità. L'articolo completo a pagina 9.



9

Karin Gasser, Rebekka Frieden e Ana Rosca
(da sin. a ds.) si confrontano sull'importanza
del sostegno altrui.

Focus

- 4 Ecco come Rebekka Frieden ha fatto di una passione il suo lavoro.
- 6 L'importanza dell'etica tra le corsie degli ospedali.
- 8 Primi passi nel mondo del lavoro: tre consigli di Karin Gasser, responsabile di progetti giovanili.
- 9 A tu per tu su sostegno al prossimo, empatia e fiducia.
- 17 Il valore della salute: intervista alla CEO Mirjam Bamberger.

Salute

- 19 Adottare abitudini alimentari sane in modo ludico.
- 22 Come hanno origine le infiammazioni croniche.
- 23 Alimentazione e cibi antinfiammatori.
- 24 Ricetta: budino di chia ai mirtilli, goloso e dalle proprietà antinfiammatorie.

Buono a sapersi

- 25 Chiarezza sui falsi miti: come risparmiare sui premi.
- 28 I servizi giusti per la sua salute.
- 30 enjoy365, CSS Coin e active365: tutti i vantaggi.



19

Grazie al coaching e a una nuova app, Pamela De Cagna ha detto addio alle cattive abitudini alimentari.

Nervi saldi in alta quota

Fin da piccola Rebekka Frieden ha sempre avuto una grande passione per la montagna. Oggi è impegnata in prima linea come soccorritrice per Air Zermatt, per le emergenze in alta montagna. Ci racconta perché nelle situazioni estreme a fare la differenza non sono solo le competenze mediche, ma soprattutto calma e fiducia.

Quando al mattino Rebekka Frieden si reca al lavoro, non sa mai cosa la aspetta: uno sciatore infortunato sulle piste, un complesso intervento di salvataggio ad alta quota o magari qualche ora tranquilla per sbrigare un po' di arretrati in ufficio. «È pro-

Testo: Daniel Schriber | Foto: Air Zermatt, Christian Pfammatter

Focus



prio questo che amo del mio lavoro», afferma la 34enne soccorritrice. «Ogni giorno è diverso dall'altro.»

Un sogno diventato realtà

Per Rebekka Frieden lavorare come soccorritrice per Air Zermatt è la realizzazione di un sogno coltivato per anni, ma anche il risultato di un percorso in cui ha dovuto farsi valere ogni giorno. Il desiderio di lavorare nel soccorso alpino era maturato già durante la sua formazione come assistente di studio medico. «Il mio obiettivo principale è sempre stato coniugare la mia passione per la montagna con il mio lavoro.» Per realizzare il suo sogno la giovane ha dedicato anni alla formazione e al perfezionamento professionale: dopo il diploma di soccorritrice SSS, ha infatti conseguito anche un master in Mountain Emergency Medicine. «Con gli anni ho accumulato un ampio bagaglio di esperienze», spiega.

Rebekka è stata la prima donna a far parte del team di Air Zermatt come soccorritrice. Raggiungere questo traguardo non è stato per niente scontato. «Ho dovuto mettercela davvero tutta», racconta. E ora non è più la sola: oltre a lei anche altre soccorritrici lavorano per Air Zermatt. Rebekka Frieden quindi non è soltanto una pioniera, ma anche un modello per altre donne che vogliono farsi strada in settori professionali finora prettamente maschili. Per lei una cosa è certa: «Quel che conta non è il genere, ma la qualità del lavoro.»



Rebekka Frieden

Lavora come soccorritrice per Air Zermatt ed è stata la prima donna a rivestire questo ruolo nell'azienda di soccorso vallesana.

La 34enne si impegna inoltre come istruttrice, formando soccorritrici e soccorritori alpini a livello internazionale.

air-zermatt.ch (sito in francese e in inglese)

La calma nel caos

Nelle operazioni di soccorso alpino, oltre alle competenze mediche conta più di tutto un aspetto: saper trasmettere calma. Le persone assistite sono spesso molto scosse: «Di punto in bianco si ritrovano appese a una fune sotto un elicottero, nel frastuono.» E di solito non c'è neanche tempo per dare tante spiegazioni. «Il nostro obiettivo è portare le persone in salvo in tutta rapidità e sicurezza.» Solo una volta a bordo dell'elicottero ritorna un po' di calma.

Nonostante la frenesia, il team di soccorso cerca sempre di infondere un senso di sicurezza e tranquillità a chi assiste. «La cosa più importante è recuperare le persone e farle sentire in buone mani.» Per Rebekka Frieden si chiude così un cerchio: dalla sua passione per la montagna è approdata a una professione che le permette di fornire sostegno nelle emergenze.

Questioni etiche

Di cosa hanno bisogno le persone in cura per prendere decisioni fondate? E cosa fare quando all'interno del team sanitario le opinioni divergono? Ce lo spiega Ana Rosca, che interviene in questi casi come specialista di etica clinica.

Testo: Vanessa Buff | Foto: Eveline Beerkircher

Che cosa significa «etica clinica»?

Cosa le viene in mente sentendo questo termine?

Penso alle serie TV ambientate in ospedale. È in gioco la vita di un paziente, l'équipe curante non riesce a mettersi d'accordo e quindi chiede aiuto al comitato etico, che alla fine decide come procedere.

L'iter è quasi giusto, solo che non è il comitato etico a decidere, ma il team di medici. Come specialista di etica clinica svolgo una funzione di moderatrice: ascolto, faccio domande e affronto anche temi tabù, affinché si possa arrivare insieme a una decisione condivisibile da ogni parte.

Può fare un esempio concreto?

Supponiamo di avere una paziente che soffre di anoressia e si debba decidere se sottoporla ad alimentazione forzata. Lei come medico è favorevole perché così si può prolungare la vita della donna, ma il suo collega è contrario perché ritiene sia una forma di intervento troppo traumatica. Io penso che entrambi possiate sostenere la scelta finale se disponete di informazioni sufficienti per comprenderla a fondo. Questo non significa che la decisione debba coincidere del tutto con le vostre convinzioni.

E come vengono tenuti in considerazione i desideri della o del paziente?

Supponiamo di avere una paziente giovane, intelligente ed emancipata, Daniela, che sa quello che vuole e ha ricevuto tutte le informazioni necessarie. In tal caso è lei ad avere l'ultima parola sulla decisione. Ma se non è più in grado di valutare la situazione con lucidità, allora il quadro si complica. Magari Daniela ha una psicosi e rifiuta trattamenti salvavita. In tal caso possiamo chiederle: cosa sceglierebbe se non avesse questa condizione? Desidererebbe essere curata, anche se per farlo dovessimo ricorrere a misure coercitive?

Anche quando una persona è capace di discernimento, le procedure mediche restano spesso complesse e difficili da capire.

Come si fa allora a prendere per sé decisioni consapevoli?

Per molto tempo le cose sono andate così: quando una persona aveva un problema di salute andava dal medico, che le prescriveva il trattamento adatto. È un modello di medicina paternalistico, animato senz'altro dalle migliori intenzioni, ma che non

coinvolge il paziente. Poi si è iniziato ad andare nella direzione opposta, illustrando alla persona malata o infortunata i possibili percorsi terapeutici, per poi lasciarle decidere quale intraprendere.

Ma senza nozioni specialistiche è difficile dare una risposta.

Proprio così. Quindi la soluzione non è «bombardare» le persone di nozioni tecniche per poi metterle di fronte a una scelta, ma piuttosto chiedere loro che sintomi hanno, cosa desiderano dal loro corpo, quali funzioni sono essenziali per loro e quali progetti di vita hanno. Ritorniamo all'esempio di Daniela: può essere che desideri mettere su famiglia, oppure che la sua paura più grande sia vivere con delle limitazioni cognitive. Se lo sappiamo possiamo illustrarle tutte le opzioni in linea con i suoi obiettivi, con i rispettivi vantaggi e svantaggi, e aiutarla a prendere una decisione.

Ci sono limiti nell'autonomia dei pazienti?

Nel complesso, oggi l'autonomia riveste un peso molto maggiore rispetto al passato. Si pongono dei limiti quando un trattamento non è necessario o addirittura può risultare dannoso (vedi grafica informativa). Per fare un esempio, non potrà mai pretendere da un medico che le venga amputata una mano perfettamente sana. Diverso è il caso in cui una persona gravemente malata desideri sottoporsi a un trattamento che il personale medico non ritiene possa apportare grandi benefici. Quando si presenta un tale dilemma dobbiamo chiederci se dare la priorità alla speranza del paziente

o alla mancanza di benefici, o addirittura alle conseguenze negative delle cure richieste.

Sembra davvero difficile. A volte non le pesa tutta questa responsabilità?

È impegnativo, ma non riesco a immaginare un lavoro di maggiore impatto. Accompagnare le persone in una fase critica a livello medico è un privilegio.

Ana Rosca

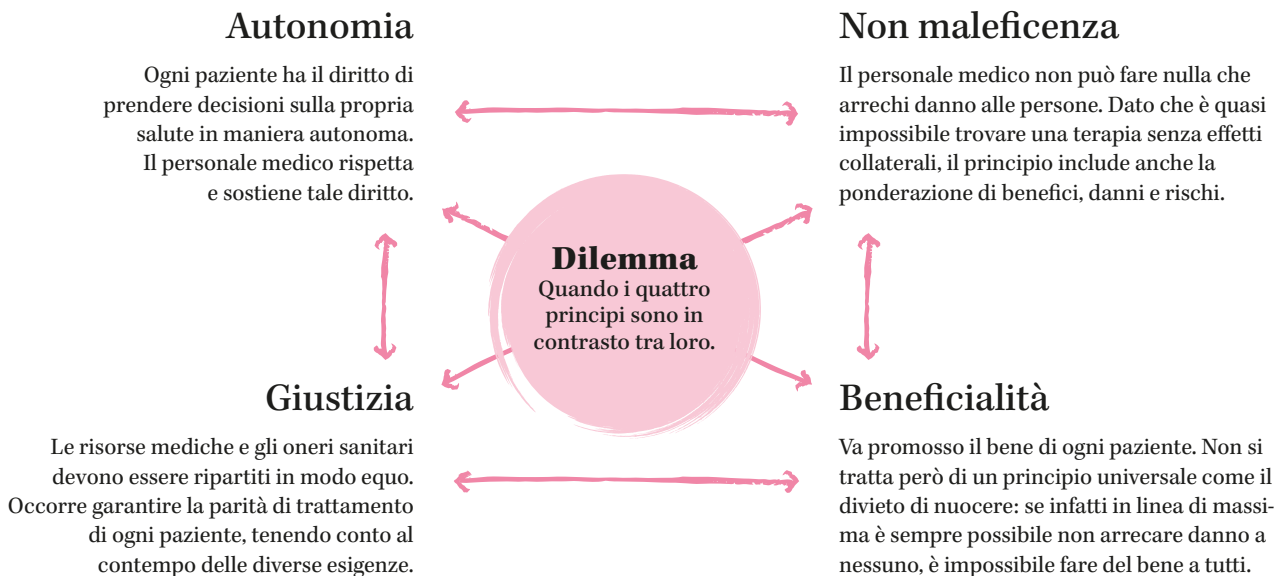
È specialista di etica clinica presso l'ospedale cittadino Triemli di Zurigo. Dopo la laurea all'Università di Zurigo ha conseguito un dottorato presso l'Istituto di etica biomedica e storia della medicina dello stesso ateneo.

stadt-zuerich.ch/stadtspital (sito in tedesco)



I quattro principi dell'etica clinica

secondo Tom Beauchamp e James Childress



Una bussola nell'orientamento professionale

Con la fine della scuola dell'obbligo, per i giovani inizia una fase impegnativa: il passaggio al mondo del lavoro. Karin Gasser condivide alcuni consigli per aiutare i genitori a sostenere ragazze e ragazzi in questa fase.

Testo: Vanessa Buff

1 Favorire l'autoefficacia

I giovani vogliono avere la sensazione, ma soprattutto l'opportunità, di riuscire a ottenere qualcosa con le proprie forze. Per questo le attività pratiche sono particolarmente indicate, che si tratti di lavori estivi o di impieghi settimanali, oppure di impegno in un'associazione. I genitori

possono incoraggiare i giovani a sperimentare queste possibilità, senza però spianare loro la strada rimuovendo ogni ostacolo. Se ad esempio un ragazzo non se la sente di telefonare a un'azienda per concordare una giornata di stage, i genitori possono esercitarsi con lui nella chiamata o valutare insieme altre soluzioni, invece di farlo al suo posto.

Karin Gasser

È codirettrice del progetto LIFT, un programma a livello nazionale che aiuta i giovani a inserirsi nel mondo del lavoro. LIFT permette a ragazze e ragazzi di fare pratica in posti di lavoro settimanali presso aziende locali, esperienza che rafforza la loro fiducia in sé e le loro competenze sociali, migliorando anche le prospettive professionali.

progetto-lift.ch

2 Mostrare interesse

È importante che i genitori affrontino il tema della scelta della professione, magari chiedendo quali iniziative offre la scuola al riguardo e raccontando come hanno vissuto loro questa fase. Al tempo stesso bisogna cercare di mantenere la calma e di non fare troppe pressioni. Un posto d'apprendistato non dev'essere per forza il lavoro dei sogni, ma piuttosto rappresenta un primo passo dopo la scuola dell'obbligo verso il mondo del lavoro. Il sistema formativo è abbastanza flessibile e consente di cambiare percorso anche in seguito: è uno dei messaggi che i genitori possono trasmettere.

3 Cercare sostegno

Cosa si può fare se il tema diventa motivo di stress, o se il rapporto è così teso che una discussione costruttiva risulta impossibile? In questi casi può essere utile coinvolgere la scuola o figure esperte del settore, come consulenti dell'Ufficio dell'orientamento scolastico e professionale (UOSP). O magari c'è un padrino o una zia che può intervenire e dare una mano. È importante capire che il passaggio al mondo del lavoro è una fase complessa per i giovani, per cui sarebbe illusorio pensare che possano farcela senza alcun accompagnamento.

Voci a confronto sul tema

sostegno + indipendenza

A tu per tu al centro giovanile
Treibhaus di Lucerna



Ognuno di noi ha bisogno di sostegno. La specialista di etica Ana Rosca, la soccorritrice Rebekka Frieden e la responsabile di progetti giovanili Karin Gasser (da sin. a ds.) discutono di come prestano aiuto nel loro lavoro e dei limiti che percepiscono.

L'importanza di farsi aiutare

Accettare aiuto può semplificare tantissimo le cose, ma a volte risulta difficile. Tre donne che di mestiere assistono il prossimo raccontano quanto sia importante avere persone di riferimento e dove loro stesse trovano sostegno.

Testo: Roland Hügi | Foto: Eveline Beerkircher

Karin Gasser: Quasi vent'anni fa ho vissuto un'esperienza molto difficile: dopo il parto, mia figlia è stata ricoverata in terapia intensiva. Se ripenso a quella situazione estrema, mi rendo conto di quanto avessi bisogno di sostegno e di quanto in effetti ne abbia ricevuto: la mia famiglia e i miei amici sono stati un appoggio fondamentale per me. Anche l'aiuto professionale fornitomi in ospedale è stato straordinario. Mi sono sentita sorretta su entrambi i fronti. Tutti mi sono stati vicini, ma senza mai imporsi.

Rebekka Frieden: Nel mio lavoro di soccorritrice, a volte mi capita di domandarmi quando sia il caso di chiedere aiuto per me e come. Dopo un'operazione difficile, ad esempio, preferisco cercare il sostegno di persone a me molto vicine. L'importante

è che nessuno si imponga: è un equilibrio delicatissimo e facendo troppe domande si rischia di turbare ancora di più.

Ana Rosca: La rete di relazioni personali è forse la ricchezza più grande che abbiamo. Per me è essenziale sapere di avere intorno persone su cui posso contare quando ho bisogno di sostegno.

Karin Gasser: E una tale rete di relazioni non nasce da sola. Bisogna impegnarsi attivamente per crearsi dei contatti e coltivarli nel migliore dei modi.

Ana Rosca: Hai perfettamente ragione! A 23 anni mi sono trasferita dalla Moldavia in Svizzera e ho dovuto ricostruire tutto da zero. Forse è per questo che capisco quanto sia fondamentale avere una rete sociale che ti sostiene nelle difficoltà, sul lavoro, in famiglia e nelle questioni personali; ovunque.

Il sostegno promuove l'indipendenza?

Karin Gasser: Per me il sostegno è positivo se promuove l'indipendenza. Non è una contraddizione in termini e vale tanto nel lavoro con i giovani quanto in generale. Quando invece il sostegno crea dipendenza, le cose si complicano.

Ana Rosca: Sono d'accordo. Una forma di supporto che rende dipendenti può rivelarsi pericolosa. Il giusto sostegno rafforza invece l'autonomia e la cosiddetta «autodeterminazione».

Karin Gasser: È proprio quello che vediamo nel progetto LIFT, con cui aiutiamo ragazze e ragazzi a inserirsi nel mondo del lavoro e a diventare indipendenti. La quantità di sostegno necessaria varia da persona a persona. Alcuni giovani si rivelano molto timidi: magari girano video su TikTok,

però non hanno il coraggio di fare una telefonata. Passare dalla scuola al mondo del lavoro può rappresentare una sfida enorme, per questo dobbiamo accompagnarli a piccoli passi.

Ana Rosca: Ci vuole sensibilità in questo. In fondo il punto è che puoi essere indipendente solo se ricevi abbastanza sostegno. Se riesci a fare quello che fai è perché hai alle spalle molte persone ed esperienze che ti hanno portato fin qui. E si dovrebbe parlare molto di più di questa indipendenza possibile grazie al sostegno altrui.



**Rebekka
Frieden**

È soccorritrice diplomata e vive nel Canton Vallese. Dopo aver lavorato come assistente di studio medico ha completato la formazione per diventare soccorritrice d'emergenza. Oggi lavora per Air Zermatt.

**Ana
Rosca**

È esperta di etica e abita nel Canton Zurigo. Laureata in psicologia, lavora come specialista di etica clinica presso l'ospedale cittadino di Zurigo, dove assiste il personale medico di fronte a dilemmi complessi, aiutandolo a trovare una soluzione.

**Karin
Gasser**

È responsabile di un progetto per i giovani e abita nel Canton Berna. Sociologa di formazione e mentore aziendale, è codirettrice del progetto LIFT, che aiuta ragazze e ragazzi a inserirsi nel mondo del lavoro.

La fiducia è la chiave

Karin Gasser: Per scoprire di cosa ha bisogno una persona ci deve essere una relazione autentica, un terreno comune. Dietro c'è un grande lavoro. Con ragazze e ragazzi non basta concentrarsi sui risultati scolastici: solo se ci interessiamo a loro a 360 gradi si crea una base di fiducia. E allora si aprono e accettano di ricevere una mano.

Rebekka Frieden: Nelle operazioni di soccorso questa fiducia è essenziale. Spesso non c'è tempo per stabilire una relazione, motivo per cui anche nel mio lavoro è fondamentale avere la sensibilità di capire che tipo di sostegno accetta ogni paziente.

Karin Gasser: E allo stesso tempo devi riuscire a entrare in sintonia con le persone che sono coscienti, no?

Rebekka Frieden: Sì, assolutamente. Ma quando è questione di vita o di morte dobbiamo fare il necessario sul luogo dell'intervento e accettare che non tutti in questi momenti siano pronti a stabilire una connessione.

Ana Rosca: Creare una base di fiducia in così poco tempo è difficilissimo.

Rebekka Frieden: Quando c'è una persona da salvare in un crepaccio, devo instaurare un rapporto di fiducia in pochi minuti. Le persone in montagna sono perlopiù ben disposte: sono ferite, hanno freddo e sono ben felici di ricevere aiuto. Nonostante questo, cerco sempre di rendere il primo contatto il più piacevole possibile. Per questo mi presento sempre con il mio nome, in modo da creare subito vicinanza.

Il filo conduttore

Ana Rosca: Nell'etica clinica il processo decisionale in ospedale è molto diverso. Come specialista della materia, il mio compito è affiancare l'équipe curante nelle decisioni difficili.

Karin Gasser: Qui è chiara l'enorme differenza tra i settori in cui lavoriamo. Noi accompagniamo i giovani in un passaggio che li segna profondamente, ma per voi può esserci in gioco una vita. Come si fa a dare sostegno quando c'è una tale pressione?



« Ognuno di noi
ha la responsabilità
di trattare le altre
persone con empatia
e premura. »

Ana Rosca

Ana Rosca: L'équipe curante continua a discutere finché tutte le persone coinvolte non arrivano a dire: «Ok, per me non è facile, ma posso comprendere la decisione e condividerla.» Il mio lavoro consiste nel guidare la discussione. In tutto questo, il desiderio della o del paziente resta sempre il filo conduttore. Se la persona è capace di discernimento, è lei a decidere come si procede, anche se ad esempio rifiuta una terapia che dal punto di vista medico sarebbe necessaria.

Rebekka Frieden: Naturalmente anche noi quando interveniamo cerchiamo sempre di capire quali siano le volontà del paziente. Ma la realtà è spesso caotica: magari le direttive del paziente sono in contrasto con quanto ritiene la famiglia, oppure i familiari hanno opinioni divergenti. In quei casi a volte ci limitiamo allo stretto necessario, lasciando la decisione all'ospedale.



Karin Gasser: Dev'essere davvero difficile. Al tempo stesso c'è da dire che la distanza allevia un po' il peso. E personalmente vedo che, quando sono coinvolte più persone e c'è un'intera rete che contribuisce e fornisce supporto, si prendono decisioni migliori.

Rebekka Frieden: Dopo le operazioni più difficili mi chiedo sempre: avrò fatto la cosa giusta? La prossima volta farei di nuovo così o agirei diversamente? Per me è importante poterne parlare, sia con gli amici che a livello professionale.

Ana Rosca: Sì, hai perfettamente ragione. Per riuscire a gestire adeguatamente il peso delle decisioni servono più persone. Soprattutto nel settore sanitario, molti professionisti sanno bene cosa voglia dire sentirsi soli e avere bisogno di un team per riuscire a portare avanti il lavoro.



« Per molte persone chiedere aiuto è un segno di debolezza. »

Rebekka Frieden

ma io ormai sono convinta che sia piuttosto il dolore. La sofferenza viene compresa all'istante, ed è poi l'empatia che ci avvicina gli uni agli altri.

Karin Gasser: Il problema è che siamo bravissimi a reprimere il dolore. In questa società della performance, chi non «funziona» alla perfezione finisce per essere percepito come un peso. E non tutte le persone hanno una rete a cui possono chiedere consiglio o aiuto.

Rebekka Frieden: Prima, quando avevamo bisogno di un consiglio, chiedevamo alla nonna. Adesso digitiamo i sintomi su Google e nel giro di qualche secondo ci ritroviamo davanti alle diagnosi più terribili, il che alimenta enormemente le paure.

Empatia e dolore

Karin Gasser: È incredibile quanto sia importante questo concetto di rete. Nelle nostre professioni incontriamo persone con esigenze di sostegno molto diverse tra loro. E comunque c'è sempre bisogno di una rete che le accompagni o addirittura prenda decisioni.

Rebekka Frieden: Esatto. Sono davvero grata di aver avuto il sostegno di familiari, amici e colleghe per poter seguire il mio percorso in modo autonomo. Trovo che sia importante mettersi in discussione e pensare a come si possa restituire qualcosa alla società.

Ana Rosca: Sono d'accordo. Ognuno di noi ha la responsabilità di trattare le altre persone con empatia e premura. Si dice che l'amore sia il linguaggio universale dell'umanità,

Una spinta a cercare sostegno

Ana Rosca: Questo è un punto decisamente centrale!

Rebekka Frieden: Spesso durante il trasferimento di pazienti mi capita di chiedere loro se sanno cosa stia per succedere. Nonostante le spiegazioni mediche appena ricevute di solito non ne hanno idea, perché non hanno capito il linguaggio tecnico. Approfittiamo quindi del viaggio in ambulanza per rispiegare il tutto con calma e parole semplici.

Ana Rosca: A questo riguardo, vorrei davvero che le assicurazioni si facessero carico anche dei costi per colloqui più approfonditi.

Rebekka Frieden: Il poco tempo a disposizione è un problema del settore sanitario in generale.

Ana Rosca: Sono d'accordo. A volte il personale medico deve discutere con i pazienti di malattie e scelte che

stravolgono la vita. Se avesse più tempo retribuito per farlo, si potrebbero prendere con anticipo decisioni importanti, risparmiando così risorse sul lungo periodo. E questo aiuterebbe le persone a continuare a condurre la propria vita in autonomia.

Karin Gasser: Mi auguro che anche le nostre ragazze e i nostri ragazzi incontrino sulla loro strada adulti che li trattino senza pregiudizi e li accompagnino nella ricerca della loro

identità e indipendenza. I giovani devono poter sbagliare per riuscire a trovare la propria strada, un passo alla volta. Per me questa è una competenza importantissima per la vita: avere il coraggio di cercare sostegno quando non riusciamo più ad andare avanti da soli.

« I giovani devono poter sbagliare per riuscire a trovare la propria strada, un passo alla volta. »

Karin Gasser



La pratica è tutto

Rebekka Frieden: Ma spesso vediamo il contrario: per molte persone chiedere aiuto è un segno di debolezza.

Ana Rosca: L'ho notato anch'io: la maggior parte della gente in Svizzera fa fatica a chiedere aiuto. Una mia amica che aveva appena subito un intervento complesso al ginocchio

non si azzardava quasi a chiedermi se potessi cucinare qualcosa per entrambe a pranzo. In Svizzera spesso nel dubbio si preferisce pagare un servizio piuttosto che chiedere una mano a familiari e amici. Ma per quale motivo? Non si vuole dare fastidio?

Karin Gasser: Ho l'impressione che le persone non vogliano essere un peso, perché pensano che gli altri abbiano già abbastanza problemi.

Ana Rosca: Ma se non chiediamo aiuto a nessuno, poi magari nessuno lo chiederà a noi.

Rebekka Frieden: Probabilmente sì. Ma c'è ancora questa convinzione che chiedere aiuto sia sinonimo di debolezza.

Karin Gasser: Proprio per questo credo che avere il coraggio di chiedere aiuto sia una competenza importantissima. E intendo anche un aiuto professionale.

Rebekka Frieden: Ci vuole una grande sensibilità nei confronti degli altri: dovremmo capire quando una persona ha bisogno di sostegno, ma anche quando è il momento di farci da parte con rispetto.

Ana Rosca: Invece di «Ti serve aiuto?», probabilmente dovremmo chiedere «Come posso aiutarti?». Ed esercitarci ogni giorno a dire: «Mi dai una mano, per favore?»



Dritti al punto

Questa chiacchierata mostra che offrire sostegno fa la differenza quando genera fiducia, promuove l'indipendenza e incoraggia ad accettare aiuto, oltre che a esserci per gli altri.

«La salute non può diventare un lusso»

Da febbraio Mirjam Bamberger è CEO della CSS. Nell'intervista racconta cosa ha vissuto nei primi mesi e cosa vuole fare a favore delle assicurate e degli assicurati.

Testo: Dominik Studer, Christina Wettstein

Foto: Eveline Beerkircher

Mirjam, sei CEO della CSS da sette mesi. Che cosa ti ha colpito particolarmente in questo primo periodo?

Negli scorsi mesi ho avuto molti colloqui, visitato agenzie in tutta la Svizzera, trascorso un po' di tempo nel Centro servizi clienti. Ho avuto scambi di idee con collaboratori, clienti, delegati e partner di vari settori. In questo modo ho conosciuto la CSS come un'azienda solida, con collaboratrici e collaboratori impegnati che ogni giorno danno il meglio per la nostra clientela. Mi ha particolarmente colpito il grande spirito di squadra.

Cosa ti ha motivato ad assumere questo ruolo alla CSS?

La salute riguarda tutti noi. La salute ha un valore inestimabile. Contenere l'aumento dei costi della salute è un'impresa titanica per gli assicuratori malattie. Attribuisco grande importanza a questo compito, perché la salute non deve diventare un lusso. Rifletto su come conciliare le esigen-

ze individuali con la solidarietà del nostro sistema sanitario. Da un lato, abbiamo una migliore assistenza sanitaria e consumi più elevati, dall'altro proprio questo causa l'aumento dei costi. Quindi, oltre alle misure per il riconoscimento precoce e una prevenzione mirata, occorre anche una maggiore responsabilità personale. Il mio obiettivo è chiaro: una buona assistenza sanitaria deve rimanere accessibile – e finanziariamente sostenibile per le nostre assicurate e i nostri assicurati.



Mirjam Bamberger

È passata dal Gruppo AXA alla CSS. Vanta oltre 25 anni di esperienza dirigenziale a livello internazionale, tra l'altro nei settori assicurativo e finanziario. Mirjam Bamberger vive da 20 anni in Svizzera, attualmente tra Lucerna e Zurigo.

css.ch/ceo

Cosa vorresti fare a loro favore?

Per la CSS la vicinanza alla sua clientela è sempre basilare. Abbiamo circa 100 agenzie che ogni giorno curano i contatti personali e persone assicurate che, anche per questo motivo, ci rimangono fedeli per molto tempo. Vorrei che chi è assicurato da noi percepisca che la CSS comprende le sue varie situazioni di vita. La salute non è un normale bene di consumo. Vive di solidarietà, responsabilità e una gestione consapevole delle risorse. Per questo motivo, quest'anno lanciamo ulteriori prestazioni sanitarie innovative che aiuteranno le nostre assicurate e i nostri assicurati a rimanere in buona salute, a guarire o a convivere con una malattia. Allo stesso tempo, ci stiamo occupando intensamente di come impiegare in modo sensato le nuove tecnologie. Per molte persone il sistema sanitario è diventato semplicemente poco trasparente. Vogliamo accompagnare la nostra clientela in modo semplice, personale e digitale, affinché possa orientarsi meglio nel sistema sanitario.

Cosa significa concretamente?

Investiremo ancora di più nella digitalizzazione e nella tecnologia. In questo modo potremo semplificare i processi e sviluppare ulteriormente le nostre offerte. Spesso la nostra clientela ne approfitta direttamente, ad esempio con un rimborso più rapido dei costi, un'elaborazione più rapida delle richieste o nuove funzioni nell'app myCSS. Molte persone vogliono sbrigare le loro questioni assicurative autonomamente e online. Altre apprezzano il colloquio personale in agenzia o al telefono. Per noi è decisivo che ognuno pos-

sa scegliere come comunicare con noi. Le esigenze cambiano: chi è giovane e sano vuole forse essere il più indipendente possibile. Chi si ammalava improvvisamente desidera avere qualcuno al suo fianco. Nel corso della nostra vita tutti noi abbiamo più o meno bisogno di sostegno. Per me, il fulcro del nostro orientamento alle esigenze della clientela è quindi essere a disposizione delle nostre assicurate e dei nostri assicurati in tutte le situazioni della vita.

A breve saranno resi noti i premi per il prossimo anno. Molte persone assicurate sono preoccupate. Come valuti la situazione?

Mi preoccupa il fatto che i premi siano diventati un grosso onere per molti, in particolare per le famiglie. Dietro l'aumento dei premi vi è la crescita dei costi della salute. Il motivo è in realtà una buona notizia: grazie ai progressi della medicina, sono disponibili sempre più prestazioni e terapie innovative, utilizzate in tutte le fasce d'età. Questo rappresenta una grande sfida sia per l'assistenza sanitaria sia per il suo finanziamento. Il nostro compito è tornare a considerare la salute più come un bene solidale che come un'offerta di consumo di cui si può usufruire senza limiti.

«**La salute ha un valore inestimabile.**»

Mirjam Bamberger

Tutti gli attori del sistema sanitario hanno la responsabilità di contenere i costi. Cosa fa la CSS?

Forniamo un contributo essenziale verificando con attenzione le fatture ricevute. Ogni doppio pagamento evitato e ogni conteggio errato rettificato permette di risparmiare denaro dei premi, a beneficio di tutte le persone assicurate. Un'altra leva sono le reti sanitarie regionali, in cui medici di famiglia, ospedali e altri specialisti collaborano a stretto contatto. Questo aiuta a contenere i costi e contemporaneamente migliora la qualità dei trattamenti. Le persone assicurate ottengono un accesso più rapido a un'assistenza migliore. Qui la CSS svolge un vero lavoro pionieristico.

Cosa possono attendersi le assicurate e gli assicurati dalla CSS nei prossimi mesi?

Purtroppo non ci saranno sorprese: anche quest'autunno i premi della cassa malati aumenteranno. Però, chi è assicurato da noi può attendersi che la CSS sia al suo fianco. Vogliamo mostrare delle opzioni, spiegare i costi e gestire il denaro proveniente dai premi in modo responsabile. Le nostre clienti e i nostri clienti devono percepire che la CSS tratta la loro salute come un bene prezioso.

E improvvisamente gli attacchi di fame scomparvero



A chi non è mai successo? Si vorrebbe provare solo un pezzetto di quella deliziosa cioccolata, e in un attimo la tavoletta è sparita. Un coaching personalizzato e una nuova app hanno aiutato Pamela De Cagna a diventare consapevole delle sue abitudini alimentari malsane e a liberarsene.

Testo: Roland Hügi

Foto: Romina Amato

«Basta con le abitudini alimentari malsane e con il costante effetto yo-yo.» Questo era il proposito di Pamela De Cagna per il nuovo anno. «Volevo di nuovo imparare a nutrirmi in modo corretto ed equilibrato, perché mangiare troppo e in modo malsano non mi pesava solo a livello mentale. Anche il mio benessere generale era compromesso.» Si è quindi messa alla ricerca di una soluzione seria e soprattutto duratura. L'ha trovata alla CSS, concretamen-



Gabrielle Vuille

Lavora alla CSS come coach della salute specializzata in alimentazione e movimento. Aiuta Pamela De Cagna a cambiare le sue abitudini alimentari in modo duraturo e a prevenire gli attacchi di fame.

te con Gabrielle Vuille, coach della salute specializzata in alimentazione e movimento.

Obiettivi definiti

Dopo una prima analisi, durante la quale sono stati discussi i problemi e sono stati definiti i possibili obiettivi, Pamela De Cagna e la sua coach hanno avuto uno scambio mensile. Gabrielle Vuille sottolinea che il coaching non è una terapia. «Piuttosto permette alla coachee – vale a dire a Pamela De Cagna – di prendere coscienza dei suoi comportamenti e, in ultima istanza, di trovare le risorse per superare le cattive abitudini e integrare in modo sostenibile nella quotidianità i principi di un'alimentazione sana.» Tra un colloquio telefonico e l'altro, Pamela De Cagna ha sviluppato e realizzato autonomamente un piano d'azione basato sulle sue risorse per raggiungere l'obiettivo. «I compiti potevano essere, ad esempio, tornare a fare

una colazione sana o fare più sport», afferma De Cagna. Ha trovato molto utile non solo lo scambio personale con Gabrielle Vuille ma, come integrazione, anche l'app Bewe (vedi riquadro), sviluppata all'Università di Friburgo. A tale proposito, Gabrielle Vuille afferma: «Anche il coaching ha i suoi limiti. Per questo motivo, con l'app Bewe, che abbiamo testato inizialmente nell'ambito di un progetto pilota e che ora utilizziamo regolarmente, abbiamo a disposizione un ulteriore strumento per aiutare i coachee a gestire in modo ludico le

loro voglie di determinati alimenti.» E questo con successo. «Il mix tra consulenza individuale e supporto ludico digitale mi ha aiutata a liberarmi in breve tempo dalle mie abitudini alimentari malsane», spiega Pamela De Cagna.

Bastano cinque minuti al giorno

«Soprattutto la facilità d'uso di Bewe, la scelta tra diverse categorie e il fatto che una singola sessione di allenamento dura solo cinque minuti mi sono piaciuti molto.» Ha iniziato con la categoria Cioccolata. Ogni giorno si prendeva cinque minuti per allontanarsi dalle sue voglie di cioccolata grazie all'app. «Tuttavia», afferma con un sorriso, «all'inizio è successo esattamente il contrario. Ogni volta che usavo l'app, la mia voglia di cioccolata aumentava.» Poi, praticamente da un giorno all'altro, il suo cervello si è adattato ed è scattato qualcosa. Come per magia, Pamela De Cagna improvvisamente non ha più avuto attacchi di fame. Gabrielle Vuille spiega così questo meccanismo: «Bewe permette di ricalibrare il cervello in modo ludico e di cambiare il circuit-

Consulenza personale

La CSS offre alle sue assicurate e ai suoi assicurati consulenza personalizzata da parte di specialisti negli ambiti alimentazione, movimento, salute mentale, cure e salute familiare. Gli obiettivi e le misure vengono definiti insieme e in modo pratico. Per le persone assicurate alla CSS la prima consulenza telefonica con i coach della salute è gratuita. Il numero di appuntamenti dipende dalle esigenze personali.



In merito al coaching:

css.ch/coach-salute

Ne approfitti subito

Ridurre gli attacchi di fame e adottare migliori abitudini alimentari? Approfitti di un ribasso per Bewe su:

enjoy365.ch/it/bewe

to della ricompensa. Così impariamo a reagire in modo meno forte quando vediamo determinati alimenti. Gli utenti mi hanno infatti detto di poter passare davanti allo scaffale della cioccolata al supermercato senza provare un autentico desiderio.»

Mantenere le buone abitudini

Oggi Pamela De Cagna non utilizza più l'app quotidianamente. «Ma ancora oggi dedico regolarmente tempo ai giochi in diverse categorie, soprattutto la cioccolata, ma anche le bibite dolci e la pasticceria. Questo mi aiuta a mantenere le mie buone

abitudini.» Il coaching personale della CSS e la ludica app Bewe hanno trasformato i suoi buoni propositi in realtà. «Oggi non solo seguo un'alimentazione più consapevole e più sana, ma mi sento anche molto meglio rispetto all'inizio dell'anno, sia fisicamente che mentalmente. Una sensazione meravigliosa.» Ha già consigliato il coaching e l'app an-

che alla sua cerchia di conoscenti, «dato che tutte le esperienze fatte e i preziosi consigli sono stati molto utili e di effetto duraturo.» Anche Gabrielle Vuille sottolinea questo effetto a lungo termine: «Grazie a coaching e app, oggi Pamela De Cagna ha sotto controllo le sue abitudini alimentari. Ora può continuare su questa strada senza temere un'improvvisa ricaduta. Se tuttavia dovesse emergere una situazione difficile, sa a quali risorse può ricorrere. In questo modo riuscirebbe a ritrovare il suo equilibrio.»

Contro gli attacchi di fame in modo ludico

La startup Bewe beneficia del coaching e del supporto di una rete di esperti nel quadro di Future of Health Grant (FOHG) – un programma della CSS e dell'EPFL Innovation Park che offre soluzioni digitali per la salute. L'app Bewe, sviluppata all'Università di Friburgo, si basa su approcci neuroscientifici per placare gli attacchi di fame. L'intervento ludico ha un effetto scientificamente provato e alcuni studi dimostrano che l'app può ridurre di circa un quinto la voglia di cibi malsani.



App Bewe (sito in inglese):
bewe.com



Future of Health Grant:
css.ch/health-grant



Il fuoco nel corpo

Le infiammazioni fanno parte del sistema naturale di protezione del nostro corpo. Tuttavia, diventano problematiche se questa reazione di difesa rimane attiva a lungo. Perché si sviluppano le infiammazioni croniche e come influisce il nostro stile di vita.

Testo: Evita Mauron-Winiger | Foto: Getty Images



A prima vista, un'inflammatione sembra qualcosa di negativo. In realtà, è molto utile: fa parte del programma naturale di protezione del nostro corpo. Ogni volta che ci facciamo male, che virus o batteri penetrano nell'organismo o che i tessuti si irritano, il sistema immunitario dà l'allarme: il corpo reagisce con un'inflammatione e cerca di riparare il danno.

Sintomi tipici: la zona diventa rossa, calda, gonfia o dolente. Succede ad esempio in caso di una ferita da taglio, un raffreddore o una distorsione del piede. Queste infiammazioni acute sono perlopiù innocue e scompaiono non appena il corpo ha risolto il problema. La situazione diventa delicata se questo sistema di allarme interno rimane costantemente attivo.

Sistema immunitario sotto stress

Le infiammazioni croniche spesso si sviluppano in modo subdolo, senza presentare sintomi. Per questo motivo gli specialisti parlano anche di infiammazioni «silenti». A differenza di quel che accade con le infiammazioni acute, spesso non ci sono sintomi chiari come dolore o febbre. Ciò nonostante, nel corpo è in atto costantemente una reazione di difesa. Oggigiorno gli specialisti ipotizzano che le infiammazioni croniche ricoprano un ruolo in diverse malattie comuni, come i problemi cardiaci, il diabete di tipo 2 o i reumatismi.

Segnale di allarme nascosto

Spesso il corpo invia piccoli segnali molto prima che insorga una malattia: stanchezza costante, problemi di concentrazione, disturbi del sonno o malessere diffuso possono indicare che l'organismo è costantemente sotto stress.

La buona notizia: si può fare molto da soli per alleviare gli sforzi del proprio corpo. Oltre a una sufficiente attività fisica, al riposo e al sonno, soprattutto l'alimentazione ha un ruolo importante. Determinati alimenti possono favorire i processi infiammatori, altri aiutano l'organismo a ritrovare l'equilibrio.

Cibo sano

Ciò che mangiamo ogni giorno influenza anche le infiammazioni nel nostro corpo. Ecco come un'alimentazione consapevolmente antinfiammatoria può sostenere la guarigione.

Testo: Evita Mauron-Winiger

I ricercatori partono dal presupposto che un'alimentazione equilibrata possa aiutare a ridurre le infiammazioni croniche e a rafforzare il benessere generale. Non si tratta di una dieta rigida o di regole complicate. Alimentazione antinfiammatoria significa soprattutto mangiare cibi il più possibile freschi, vari e naturali.

Cosa fa bene al corpo

Alcuni alimenti contengono sostanze in grado di proteggere l'organismo e regolare i processi infiammatori, come ad esempio vitamine, fibre, cosiddetti antiossidanti e acidi grassi sani. In particolare la cucina mediterranea (molta verdura, olio d'oliva, pesce, legumi e frutta a guscio) è considerata un buon esempio.

Allo stesso tempo, vale la pena ridurre gli alimenti che possono favorire le infiammazioni. Ne fanno parte i piatti pronti, il fast food, gli snack e le bevande molto zuccherate, i prodotti a base di farina bianca, quelli a base di carne molto lavorati e l'alcol. Tuttavia, non tutti questi alimenti sono automaticamente vietati. Ciò che conta è la quantità e la frequenza del loro consumo.

Alimenti antinfiammatori



Frutti di bosco

Mirtilli, lamponi o fragole contengono molti antiossidanti. Proteggono le cellule del corpo e aiutano a ridurre i processi infiammatori.



Verdura verde

Broccoli, spinaci e cavolo riccio forniscono vitamine, minerali e metaboliti secondari che rafforzano il sistema immunitario.



Pesce ricco di grassi

Salmone, aringa o sgombero contengono acidi grassi omega-3, che possono regolare i processi infiammatori nel corpo.



Noci e semi

Noci, semi di lino o semi di chia forniscono grassi sani e fibre. Supportano il cuore, i vasi sanguigni e la flora intestinale.



Prodotti integrali

Fiocchi d'avena, pane integrale o quinoa mantengono la glicemia più stabile e favoriscono la digestione.



Olio d'oliva

L'olio d'oliva vergine contiene preziosi acidi grassi insaturi e sostanze vegetali che possono avere un effetto antinfiammatorio.



Spezie come curcuma e zenzero

Questi ingredienti naturali dal gusto intenso contengono sostanze vegetali che hanno un effetto antiossidante e aiutano l'organismo a regolare i processi infiammatori.



Tè verde

Contiene i cosiddetti polifenoli, sostanze vegetali naturali in grado di proteggere le cellule.

Nutrirsi in modo antin- fiammatorio

Provi questa
deliziosa ricetta
per la colazione.

I piccoli passi fanno la differenza

Nessuno deve cambiare completamente la propria alimentazione dall'oggi al domani. Già piccoli cambiamenti possono fare bene al corpo: cucinare più spesso cibi freschi, mangiare più verdura, ricorrere a noci o legumi e bere acqua invece delle bibite zuccherate. Anche il pesce, le erbe aromatiche fresche e le spezie possono aiutare a rendere la dieta più equilibrata.

Ciò che conta non è tanto la perfezione quanto la regolarità. Infatti, l'alimentazione antinfiammatoria non è una dieta a breve termine, bensì un'abitudine duratura che può sostenere il benessere.



Di più sull'alimentazione
antinflammatoria:

css.ch/antinflammatoria



Budino di chia ai mirtilli

Questo budino di chia ai mirtilli fornisce preziosi antiossidanti, acidi grassi omega-3 e fibre. Un pasto semplice e antinfiammatorio – perfetto per iniziare la giornata con tante sostanze nutritive.

Ricetta e foto: food4life

Ingredienti per 4 persone

250 g di mirtilli (freschi o selvatici surgelati)

40 g di crema di frutta a guscio (p.es. crema di anacardi o crema di mandorle)

2 datteri morbidi, snocciolati

3 dl di bevanda vegetale (p. es. bevanda di avena)

100 g di fiocchi d'avena fini

50 g di semi di chia

400 g di kefir

60 g di noci

Opzionali:

1 c di miele

1/4 c di cannella

Preparazione

In un mixer frullare molto finemente i mirtilli, la crema di frutta a guscio, i datteri e la bevanda vegetale.

Mescolare in una ciotola grande lo smoothie ai mirtilli con i fiocchi d'avena e i semi di chia e lasciare riposare per 10 minuti.

Distribuire il budino di chia ai mirtilli in 4 bicchieri o bowl. Versarvi sopra il kefir. Se si vuole, lasciare riposare in frigorifero durante la notte.

Tritare grossolanamente le noci e tostarle senza olio in una padella per 4-5 minuti. Togliere dal fuoco, insaporire con miele e cannella. Lasciare raffreddare. Servire con le noci.



Alla videoricetta:
css.ch/budino-chia

Risparmio sui premi: facciamo chiarezza

Molti credono che risparmiare sui premi sia complicato o possibile solo con grandi rinunce. Ma è davvero così? Sfatiamo i miti e mostriamo come risparmiare concretamente.

Testo: Evita Mauron-Winiger

Foto: Getty Images

Le assicurazioni complementari sono sempre care e servono a poco.

Al contrario, con le assicurazioni complementari colma in modo mirato le lacune dell'assicurazione di base e beneficia di prestazioni personalizzabili. Ci sono offerte adatte a ogni budget. Scegli solo le prestazioni supplementari che corrispondono alle sue esigenze.

Solo le famiglie con figli possono beneficiare dei sussidi.

I sussidi sono accordati a tutte le persone con un reddito modesto, che si tratti di single, coppie o famiglie. Verifichi presso il suo Cantone di domicilio se ha diritto e richiedi la riduzione. La richiesta è semplice e può valerne la pena.



Una franchigia alta conviene solo ai giovani.

No, una franchigia alta può essere vantaggiosa per chiunque vada raramente dal medico, indipendentemente dall'età. Chi è in buona salute e usufruisce di poche prestazioni mediche risparmia fino a 1540 franchi all'anno con la franchigia più alta, che ammonta a 2500 franchi.

I modelli di assicurazione alternativi sono complicati e non servono a molto.

Non è vero. Modelli alternativi come l'Assicurazione del medico di famiglia, Telmed o Multimed sono facili da gestire grazie all'interlocutore fisso e offrono ribassi interessanti. Inoltre, nel modello Multimed l'aliquota percentuale massima ammonta a soli 400 franchi invece di 700; in questo modo risparmia ulteriormente.

Risparmiare grazie alle tasse ambientali

La Confederazione ridistribuisce le tasse ambientali alla popolazione, perciò il prossimo anno pagherà 57 franchi in meno di premio. L'importo sarà detratto automaticamente e riportato sulla sua polizza.

css.ch/tasseambientali

La franchigia o il modello assicurativo scelto non possono più essere cambiati.

È molto semplice: può cambiare la sua franchigia e il modello di assicurazione comodamente online. Un cambio di modello e una riduzione della franchigia sono possibili entro la fine di novembre, un aumento della franchigia entro la fine di dicembre. Colga l'occasione per ottimizzare la sua assicurazione.

Risparmiare sui premi significa rinunciare a importanti prestazioni.

No, con adeguamenti intelligenti come l'aumento della franchigia o il cambio di modello risparmia sui premi, senza rinunciare alle prestazioni dell'assicurazione di base garantite dalla legge. La qualità rimane invariata, lei paga semplicemente meno.

Ottimizzare è facile

Risparmiare sui premi è più semplice di quanto si pensi. Spesso sono piccoli adeguamenti a produrre un grande effetto. Verifichi le sue opzioni e ne approfitti. Ha delle domande? I nostri esperti saranno lieti di aiutarla:

css.ch/ottimizzare

La copertura dell'infortunio deve sempre essere inclusa nell'assicurazione di base.

Chi è impiegato per almeno otto ore a settimana è assicurato contro l'infortunio tramite il datore di lavoro. In questo caso, si può escludere la copertura contro l'infortunio dall'assicurazione di base, risparmiando così il 7% sui premi.

Durante il servizio militare, civile o di protezione civile l'assicurazione malattie deve continuare a essere attiva.

Non è vero: chi presta servizio per più di 60 giorni è coperto dall'assicurazione militare. Per questo periodo l'assicurazione di base può essere sospesa e quindi non deve pagare i premi durante i giorni di servizio.



Cosa fa la CSS per ridurre i premi dei suoi assicurati?

3,5% di costi amministrativi

Nell'assicurazione di base la CSS utilizza solo 3,5 centesimi di ogni franco di premio per le spese interne. È quindi da anni la grande assicurazione malattie più efficiente della Svizzera.

872 milioni di franchi di risparmi grazie alla verifica delle fatture

Nel 2025 la CSS ha risparmiato 872 milioni di franchi a favore dei suoi assicurati verificando la correttezza di circa 25 milioni di fatture ricevute.

38 milioni di franchi di risparmi grazie alla lotta alla frode

Nel 2025 la CSS ha risparmiato 38 milioni di franchi a favore dei suoi assicurati scoprendo casi di frode assicurativa.

1,3 miliardi di franchi di risparmi in totale

Con tutte le misure di contenimento dei costi e una verifica sistematica delle fatture, nel 2025 la CSS ha risparmiato complessivamente circa 1,3 miliardi di franchi nell'assicurazione di base e in quella complementare.

Nuovi ingressi nella Direzione della CSS

Due nuovi arrivi: Elias Frühauf e Pascal Perritaz contribuiranno allo sviluppo futuro della CSS dal prossimo autunno.

Testo: Christina Wettstein | Foto: messe a disp.

Elias Frühauf

Elias Frühauf ha assunto la direzione della divisione Cliente e Mercato della CSS con effetto al 1° settembre 2026. Il 44enne vanta una lunga esperienza dirigenziale nell'ambito dell'assicurazione malattie e unisce una solida competenza nella vendita a un'elevata padronanza delle tecnologie. Con questa nomina, la CSS dà il via alla nuova fase strategica, in cui svilupperà ulteriormente l'esperienza del cliente, la consulenza personalizzata e l'assistenza multicanale.



Pascal Perritaz

Il 1° ottobre 2026 Pascal Perritaz diventerà CFO della CSS e membro della Direzione generale. Il 54enne dispone di circa 30 anni di esperienza nella gestione delle finanze e del rischio. Con la sua nomina, la CSS rafforza l'ambizione di condurre una politica dei premi e finanziaria lungimirante, consolidando la sua posizione di leader sul mercato.



Servizi per la salute

Tutti noi abbiamo idee personali su come mantenere e rafforzare la nostra salute. A volte desideriamo un accompagnamento personale, in altre circostanze più autonomia e supporto digitale. La CSS offre soluzioni adatte a ogni situazione.

Testo: Evita Mauron-Winiger

Sostegno e accompagnamento: coaching della salute

Il coach personale della salute l'accompagna nel suo percorso verso un maggiore benessere. Insieme svilupperete soluzioni adatte a lei, che si tratti di alimentazione, attività fisica o salute mentale.

css.ch/coach-salute

Coaching antistress

Senso di sopraffazione? Stress? Nel coaching personale trova, insieme al suo coach della salute, modi per ridurre lo stress e recuperare nuove energie.

css.ch/antistress

Coaching del sonno

Problemi con il sonno? Il suo coach della salute l'aiuta a riconoscere le cause e a trovare una soluzione in modo mirato, così da poter tornare a dormire bene.

css.ch/coaching-sonno

Corsi sulla salute

Nei corsi guidati dai coach della salute riceve consigli pratici per praticare più attività fisica, alimentarsi meglio e ridurre lo stress nella vita quotidiana. Inoltre, può beneficiare dello scambio con altri partecipanti.

css.ch/corsi

Consulenza per la salute della donna

Che si tratti di menopausa o di altre sfide, il suo coach della salute l'accompagna personalmente e le dà consigli individuali per il suo benessere.

css.ch/salute-donna

Consulenza per la salute delle famiglie

Essere genitori è una grande responsabilità che comporta molti compiti. Il coach della salute le offre sostegno per gestire meglio la quotidianità familiare.

css.ch/consulenza-famiglia

Consulenza età avanzata e cure

I coach della salute CSS la consigliano e la sostengono in questioni riguardanti l'invecchiamento: dalla forma fisica al sostegno in caso di malattia, fino alla prevenzione della solitudine. Così potrà mantenere uno stile di vita attivo e ricevere un'assistenza adeguata anche in età avanzata.

css.ch/eta



Indipendenza e autonomia: app per l'allenamento online

Le nostre offerte digitali le permettono di rafforzare autonomamente la salute – in modo flessibile, quando e dove vuole. Riceverà consigli, esercizi e supporto direttamente sul suo smartphone.

Training online per stati d'ansia

Con il training online «velibra» apprende tecniche per gestire le paure e trovare la calma in situazioni acute.

css.ch/paure

Training online contro i dolori

L'app «medicalmotion» le offre un piano terapeutico personalizzato che può seguire autonomamente – per più mobilità e meno dolore.

css.ch/dolori

Sostegno online per malattie delle vie respiratorie

Con «Breathment» allena la respirazione e segue i suoi progressi comodamente da casa. L'app si adatta individualmente ai suoi sintomi in caso di BPCO, asma o tumore ai polmoni e l'aiuta a migliorare la qualità della vita.

css.ch/malattie-respiratorie



Training online del sonno

L'allenamento online «Sonoa» l'aiuta a dormire meglio grazie a istruzioni ed esercizi che può svolgere in qualsiasi momento.

css.ch/dormire

Training online contro l'ipertensione arteriosa

L'app «manoa» l'aiuta a controllare autonomamente la pressione sanguigna e a migliorarla con consigli digitali.

css.ch/ipertensione

Sostegno psicologico online per malattie oncologiche

Chi si ammala di cancro deve affrontare anche grandi sfide psicologiche. Con l'app Living Well Plus riceve supporto in qualsiasi momento e ovunque per gestire lo stress psicologico.

css.ch/cancro

Ulteriori offerte per la salute

Qui trova tutte le offerte per la salute della CSS e informazioni utili a questo riguardo:

css.ch/offerte-salute

Offerte per lei



Per tutte le persone assicurate

Intrattenimento al Circus Monti



Si immerga in uno spettacolo magico, con esibizioni acrobatiche mozzafiato, illusioni assurde, trasformazioni grottesche e storie d'amore nuove e antiche. Come cliente della CSS approfitti di un ribasso del 20% sul prezzo regolare del biglietto d'ingresso durante gli spettacoli serali di giovedì e venerdì.



Tutte le informazioni su
enjoy365.ch/it/circus-monti



Ne approfitti subito:
enjoy365.ch



Per chi ha un'assicurazione
complementare

**Giacca shell
impermeabile
di Haglöfs**

CHF 174.50*

Prezzo di mercato CHF 349
fino ad esaurimento delle scorte

50%



Per chi ha un'assicurazione
complementare

**Smartwatch GPS
vivoactive® 6
di Garmin**

CHF 154.80*

Prezzo di mercato CHF 258
fino ad esaurimento delle scorte

50%



Per chi ha un'assicurazione
complementare

**Spazzolino
sonico Duo
di Philipps**

CHF 129.50*

Prezzo di mercato CHF 259
fino ad esaurimento delle scorte

50%

* Prezzi IVA inclusa

Per chi ha un'assicurazione complementare

css.
coin

La vita sana in alta quota

Si goda le splendide giornate autunnali in montagna e risparmi fino al 40% sui biglietti di andata e ritorno grazie al CSS Coin. In tutta la Svizzera fanno già parte della rete CSS Coin 25 impianti di risalita, dove è possibile pagare comodamente con i propri CSS Coin.



Scarichi subito l'app CSS Coin e ne approfitti. Maggiori informazioni:
css-coin.ch



Per chi ha un'assicurazione complementare

active
365
css

Fare del bene in modo sostenibile – con active365

Con active365 non solo può rafforzare la sua salute, ma anche contribuire alla sostenibilità. Grazie alla sua donazione tramite l'app contribuisce a piantare gli alberi di domani, a preservare le montagne svizzere o a promuovere la natura e la biodiversità nei parchi svizzeri.

Ad aprile active365 ha piantato insieme a Swiss Trees 2500 douglasie – a ottobre seguirà la prossima iniziativa. In caso di donazioni particolarmente generose, il team CSS di active365 si impegna di persona sul campo, partecipando alle attività di piantumazione nel bosco. Sono già stati avviati e programmati i primi progetti anche con l'Aiuto svizzero alla montagna e la Rete dei parchi svizzeri.

Scopra come può fare del bene e sostenere la natura con i suoi activePoints – passo dopo passo.



Scansioni il codice QR per aprire direttamente
active365



CONCERTO

20 novembre 2026

DI BENE FICEN ZA

Luzerner Sinfonieorchester
Martin Rajna, direzione
Alice Sara Ott, pianoforte

KKL Luzern, sala da concerto

CSS



Viva una serata concertistica di alto livello al KKL Luzern: al concerto di beneficenza della CSS l'eccellenza musicale e l'impegno sociale si uniscono grazie alla presenza della pianista di fama internazionale Alice Sara Ott e della Luzerner Sinfonieorchester.

Si assicuri subito i suoi biglietti a partire da 25 franchi. Assistendo al concerto promuoverà la cultura e la solidarietà. Una parte del ricavato di questa serata andrà a favore di famiglie bisognose della Svizzera centrale.

La CSS si impegna da oltre 30 anni insieme alla Caritas Zentralschweiz in favore di famiglie colpite dalla povertà. Grazie a eventi di beneficenza organizzati in comune è già stato possibile donare oltre due milioni di franchi.



Informazioni e biglietti
[sinfonieorchester.ch/
benefizkonzert](https://sinfonieorchester.ch/benefizkonzert)