CSS

N°4 | 2023

E LEI?

La salute
Discussione + riflessione

Kurt Aeschbacher
ha fatto pace con i segni dell'età.

IN PRIMO PIANO

Autonomia + invecchiamento

La CSS ne parla con cinque ospiti 04

Menopausa uguale a cambiamento
Consigli sulla salute
18

Ridurre al minimo il rischio di cadute
Esperienze personali
23

SOMMARIO

Autonomia + invecchiamento

In primo piano

04 Discutere insieme
A chi spetta la responsabilità di rendere possibile un invecchiamento dignitoso? Su questo argomento i nostri ospiti hanno opinioni divergenti.

12 Lo sapeva ...?
Come invecchiano corpo e organi e come si può influenzare positivamente questo processo.

14 Ritratto
Invecchiare in buona salute: è questo l'argomento di cui si occupa Kurt Aeschbacher, che è felice del bonus di tempo che gli è stato concesso.

16 Intervista
La gerontologa Eva Eymann-Ruch parla di quel che è sensato e di quel che non lo è in relazione all'inevitabile processo dell'invecchiamento.

CSS
La sua salute.
La sua partner.

La sua salute

18 Consigli per la salute
Per il corpo della donna è indiscutibile, ma anche quello dell'uomo vive qualcosa di simile alla menopausa.

22 Malattia senza diagnosi: cosa aiuta a gestire un'incertezza che causa un forte disagio?

La sua partner

23 Esperienze personali
Una cliente ha usufruito di una consulenza a casa sua su come ridurre il rischio di cadute.

26 Dietro le quinte
CSS Insight Community – un vantaggio per chi vi partecipa e per la CSS.

28 Dietro le quinte
Mancanza di personale nel settore sanitario?

29 C'è dell'altro?
Questioni assicurative, comunicazioni ufficiali e altro ancora.

Cos'è più importante per lei: una vita lunga, appagante oppure in buona salute?

Da pagina 4 questi cinque ospiti dialogano sul tema «Autonomia + invecchiamento».

IN PRIMO PIANO

Autonomia + invecchia-mento

Partecipare il più a lungo possibile alla vita sociale e invecchiare in buona salute: questo è un desiderio della maggior parte delle persone. È quindi molto importante occuparsi della propria salute fisica e psichica durante tutta la vita. Come desidera invecchiare? Come gestirà la sua vita dopo il pensionamento? Come può mantenere o promuovere la sua autonomia? Chi riflette presto su tutto questo può contribuire a gestire al meglio l'ultima fase della sua vita. Affinché le nostre clienti e i nostri clienti rimangano il più a lungo possibile in buona salute, la CSS si impegna con senso di responsabilità per aprire nuove vie. Per questo motivo, in questo numero di «CSS e lei?» ci concentriamo sul tema «Autonomia + invecchiamento».

Elenco degli ospiti

Kurt Aeschbacher
Leggenda della TV e podcaster

Eva Eymann-Ruch
Gerontologa MAS

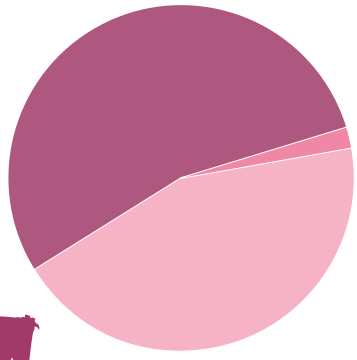
Elfie Krismer
Pensionata attiva

Marika Codoni
Consigliera comunale ticinese

Stefan Zahler
Manager dell'innovazione CSS

Al centro della rivista troverà un approfondimento dedicato ai risultati dello Studio sulla salute della CSS.

Risposte tratte dallo Studio sulla salute della CSS:



54%*: vita appagante

2%*: vita lunga

44%*: vita in buona salute

* percentuale delle persone intervistate che ha attribuito la massima importanza a questo aspetto

Solo per il 2% della popolazione svizzera una vita lunga è il fattore più importante. Si evince quindi che la maggioranza attribuisce più importanza alla qualità del tempo di vita che alla sua lunghezza. Per il 54% delle svizzere e degli svizzeri una vita appagante è al primo posto. Per il 44% la salute è la cosa più importante nella vita.

La CSS pone domande

Nel giugno 2023 la CSS ha voluto sapere per la quarta volta qual è il rapporto della popolazione svizzera con la salute e la malattia. Il rilevamento avviene con scadenza annuale ed è stato effettuato per la prima volta nel 2020 all'inizio della pandemia.

css.ch/studio

DISCUTERE INSIEME

Responsabilità individuale e ricerca del senso

Ore 14:00, sala da pranzo a casa di Kurt Aeschbacher

Di cosa abbiamo bisogno per poter invecchiare con autonomia? A chi spetta la responsabilità di rendere possibile un invecchiamento dignitoso? Sono questi i temi di cui discutono le nostre e i nostri ospiti, i quali non concordano su tutti i punti.

Testo: Evita Mauron-Winiger, foto: Franca Pedrazzetti

«Anch'io vorrei essere così alla sua età. La sua gioia, curiosità ed energia sono contagiose», osserva una partecipante alla chiacchierata. In effetti, la persona di cui parla sembra godere di una salute superiore alla media. Ma quanto la nostra salute dipende dalla responsabilità individuale che ci assumiamo? E quanto dal senso che diamo alla vita in età avanzata? Legga cosa ne pensano i nostri cinque ospiti.

KURT AESCHBACHER (75) ha sviluppato e presentato diversi formati di show televisivi. Attualmente, nel podcast «ZwägHochZwei» discute le tendenze più recenti per una vita lunga e sana.

STEFAN ZAHLER
Manager dell'innovazione CSS

EVA EYMANN-RUCH
Gerontologa

KURT AESCHBACHER
Leggenda della TV e podcaster

Luogo dell'incontro

Per il tema «Autonomia + invecchiamento» Kurt Aeschbacher ha invitato le nostre e i nostri ospiti e la moderatrice a casa sua. La leggenda della TV non parla apertamente di invecchiamento solo in occasione del nostro incontro, ma anche nel podcast «ZwägHochZwei».

EVA EYMANN-RUCH (70), in qualità di gerontologa MAS, si occupa della scienza legata all'invecchiamento. Fa parte del pool di esperti di Gerontologie CH. Nel corso della sua carriera ha fornito consulenza a diversi comuni in materia di politica strategica della vecchiaia.

ELFIE KRISMER (85) vive a Stansstad, dove partecipa attivamente alla vita della comunità. La signora, originaria della Renania, è in forma dal punto di vista fisico e mentale. Pratica ginnastica, nuota nel lago d'estate, fa escursioni e tour in bicicletta.

MARIKA CODONI (56) è tra l'altro consigliera comunale di Castel San Pietro, dove si occupa di un progetto pilota per uno sviluppo adeguato all'età del villaggio di 100 anime di Monte, in Val di Muggio.

STEFAN ZAHLER (41) è manager dell'innovazione presso la CSS e fondatore dell'AgeLab. Ha studiato l'impatto positivo del design sull'esperienza del passaggio dall'ambiente privato a quello di una casa di riposo. Per questo ha ricevuto il premio svizzero di design.

BEATRICE MÜLLER (63) modera il colloquio con i nostri ospiti. Conosciuta come ex volto del telegiornale, oggi è fra l'altro autrice di saggi e lavora come trainer indipendente nell'ambito della comunicazione.

BEATRICE MÜLLER: Quanti anni avete e quanti ve ne sentite?

KURT AESCHBACHER: Ho 75 anni.

ELFIE KRISMER: È meglio che mi chieda di che anno sono. Sono del 1938. Può fare il calcolo... Ho 85 anni e mi godo la vita.

EVA EYMANN-RUCH: Si può dire l'età. Tutto il resto è per me, in quanto gerontologa, un eludere i fatti. Invecchiamo. È piuttosto una questione di come lo definiamo a livello sociale. Rifiutiamo l'invecchiamento perché abbiamo tante immagini negative di cui abbiamo paura.

STEFAN ZAHLER: Sono nato nel 1982 e quindi ho 41 anni.

EVA EYMANN-RUCH: Ho appena compiuto 70 anni e a volte mi sento giovane, e quindi mi interessa la vita. Altre volte ho piccoli disturbi e penso di non poter invecchiare in questo modo.

«Rifiutiamo l'invecchiamento perché abbiamo tante immagini negative di cui abbiamo paura.»

Eva Eymann-Ruch,
gerontologa MAS

L'esperienza porta serenità

MARIKA CODONI: Ho 56 anni. A questa età si ha una certa esperienza che porta molti vantaggi: ci si preoccupa meno di quello che pensano le altre persone e si è più comprensivi con il prossimo.

BEATRICE MÜLLER: Ho 63 anni, sono ancora qui come moderatrice e mi sento felice ogni giorno. Come desiderate invecchiare?

KURT AESCHBACHER: Vorrei rimanere curioso fino alla fine, morte inclusa.

STEFAN ZAHLER: Spero di riuscire a mantenere il mio senso dell'umorismo fino alla fine.

EVA EYMANN-RUCH: È il nostro destino lasciare questa vita. Dobbiamo imparare a sopportare le cose. Spero di riuscire a conservare un po' di umorismo e un briciolo di gioia di vivere anche in quei momenti.

BEATRICE MÜLLER: A proposito di gioia di vivere. Elfie Krismer, è vero che avrà un appuntamento a breve?

ELFIE KRISMER: Ieri ho ricevuto una lettera d'amore, da un uomo che ho conosciuto sabato a un vernissage. Abbiamo parlato di un libro e lui ha avuto un colpo di fulmine.

BEATRICE MÜLLER: E ora avete un appuntamento?

ELFIE KRISMER: Esatto. Ma prima mi farò un giro in bici di una settimana in Ticino.

BEATRICE MÜLLER: È felice?

ELFIE KRISMER: Mi rende orgogliosa ricevere una lettera d'amore a 85 anni.

BEATRICE MÜLLER: Lei viaggia molto. Per quanto ne so, faceva parte di un club di vela?

ELFIE KRISMER: Ne faccio ancora parte, ma non sono più una velista attiva. Al massimo, se c'è l'occasione, faccio un'uscita in mare. Ma a 85 anni non si è più tanto richiesti. I miei amici di 85-90 anni non partecipano più: sono morti o non hanno più una barca.

BEATRICE MÜLLER: Che effetto ha su di lei?

ELFIE KRISMER: Ero triste, ma mi sono riorganizzata. Ho navigato in tutto il mondo per 55 anni. Adesso partecipo solo ai tour in bicicletta. Faccio tutto in bici, e di preferenza da sola.

MARIKA CODONI: Anch'io vorrei essere così alla sua età. La sua gioia, curiosità ed energia sono contagiose.

Autonomia grazie all'aiuto reciproco

BEATRICE MÜLLER: Marika Codoni, lei dirige un progetto pilota per uno sviluppo adeguato all'età del villaggio di 100 anime di Monte, in Val di Muggio. Di cosa si tratta?

MARIKA CODONI: Vogliamo rendere il villaggio vivibile per tutte le generazioni. Per esempio, abbiamo montato delle panchine e trasformato il piccolo negozio in un punto d'incontro. Un nuovo corrimano, che può essere utilizzato anche come pista per biglie, offre un sostegno nei vicoli stretti. Qui giovani e anziani possono gettare biglie e giocare insieme.

KURT AESCHBACHER: Chi finanzia il progetto?

«Vogliamo rendere il villaggio vivibile per tutte le generazioni.»

Marika Codoni,
consigliera comunale ticinese

MARIKA CODONI: Lo finanzia il Comune. Abbiamo investito mezzo milione per apportare modifiche edilizie. Inoltre, abbiamo creato una community con aiutanti volontari.

BEATRICE MÜLLER: Dove avete trovato le aiutanti e gli aiutanti?

MARIKA CODONI: Abbiamo offerto una formazione continua per lavorare come tutor della community. Così siamo riusciti a convincerne molti. Ci sono tante persone che vorrebbero dare una mano, ma che forse dubitano di poterlo fare. Se si danno loro gli strumenti giusti, sono motivate e aiutano.

STEFAN ZAHLER: Un approccio interessante. Cosa fanno esattamente i tutor della community?

MARIKA CODONI: Uno dei tutor ha aiutato una donna anziana a fare un album fotografico da regalare ai nipoti. Oppure un altro aiutante organizza una volta alla settimana una videochiamata per una pensionata la cui figlia vive in America. In realtà sono piccole cose, ma permettono alle persone anziane di vivere in autonomia a casa.

STEFAN ZAHLER: A noi sembrano delle piccolezze, ma per gli anziani significano molto. Permettono loro di rimanere in contatto con il loro ambiente sociale. Dare qualcosa invece di doversi limitare ad accettare aiuto. Questo è importante per il benessere, per la salute e per vivere autonomamente a casa.

Cambiamento strutturale come opportunità

BEATRICE MÜLLER: Stefan Zahler, lei è il più giovane a questo tavolo. Per quale motivo alla sua età si occupa del tema dell'invecchiamento?

STEFAN ZAHLER: Mi affascina il fatto che oggi viviamo sempre più a lungo. Ciò apre nuovi scenari. Per me è motivante svolgere ricerche in questo senso e sviluppare nuove idee e soluzioni. Infatti, al centro vi è l'essere umano, con il suo bisogno di invecchiare in modo autodeterminato e dignitoso.

KURT AESCHBACHER: La causa dell'aumento dell'aspettativa di vita è la prosperità. Infatti, la povertà porta alla morte precoce. Nel 1900, l'aspettativa di vita media era di 47 anni, mentre oggi raggiungiamo quasi il doppio di età. Questo grazie alle cure mediche. Una malattia che in passato aveva esito letale oggi ha al massimo un decorso cronico. La mortalità infantile tende allo zero grazie alle vaccinazioni. Ho vissuto i tempi in cui si moriva di poliomielite.

STEFAN ZAHLER: È vero, abbiamo una situazione iniziale completamente nuova, che riguarda tutti gli ambiti della vita. La piramide delle età nella nostra società sta cambiando. Ciò comporta opportunità e sfide per l'economia, la società e la politica. Alla CSS vogliamo contribuire attivamente e offrire nuove soluzioni. Infatti, siamo interessati a far sì che la popolazione svizzera possa invecchiare nel modo più sano e autodeterminato possibile.

KURT AESCHBACHER: Si tratta di un importante cambio di mentalità. Finora il nostro sistema sanitario si basava sulla possibilità che chi è malato possa guarire. Prendiamo la medicina cinese come antipodo: essa cerca di prevenire la malattia. È un modo di pensare completamente diverso, basato soprattutto sulla responsabilità personale. Il mio podcast «ZwägHochZwei» si occupa proprio di questo.

BEATRICE MÜLLER: Di cosa si tratta?

KURT AESCHBACHER: Nel podcast si parla di «essere in buona salute». Quando vivo in modo sano, da un lato sto bene e dall'altro fornisco un contributo alla società, non pesando più del necessario sul sistema sanitario. È un cambiamento di paradigma che bisogna fare dentro di sé, assumendo maggiore responsabilità personale per la propria salute.

Riconoscere la molteplicità dell'età

EVA EYMANN-RUCH: Sebbene sia io stessa responsabile di vivere in modo autodeterminato, posso farlo solo in una società che sostenga questo approccio.

> «Una società autodeterminata significa anche una consapevolezza degli anni regalati.»
>
> Kurt Aeschbacher,
> leggenda della TV e podcaster

STEFAN ZAHLER: Questa interazione è essenziale. Per questo alla CSS poniamo maggiormente in primo piano il tema della prevenzione. Abbiamo ad esempio approfondito il tema «solitudine in età avanzata», perché sappiamo che essere soli ha un effetto negativo sulla salute.

KURT AESCHBACHER: Esatto. È un fattore per la demenza.

STEFAN ZAHLER: È così. Abbiamo effettuato dei colloqui con persone tra i 65 e gli 85 anni e con esperti. In questo modo abbiamo potuto identificare il passaggio al pensionamento come un importante evento della vita. Se non gestiamo attivamente questa transizione, corriamo il rischio di cadere nella solitudine. Infatti, scompaiono molti contatti sociali del contesto professionale e la struttura giornaliera abituale. Per questo motivo alla CSS sviluppiamo nuove soluzioni per l'organizzazione di questa fase transitoria. Noi esaminiamo come accompagnare, consigliare, informare le persone e rafforzare la loro competenza in materia di salute e di autocompetenza, affinché possano organizzare con maggiore autodeterminazione questa importante fase della vita.

BEATRICE MÜLLER: Eva Eymann-Ruch, lei è qui oggi come rappresentante di Gerontologie CH. Per cosa si impegna questa associazione?

Spilluzzicare in modo sano

Chi rinuncia allo zucchero in modo consapevole può usare delle alternative anche per i biscotti natalizi. Così queste prelibatezze risulteranno almeno altrettanto buone.

Qui sono disponibili le ricette sane: css.ch/biscotti-natale

Läckerli alle noci

Rivisitazione di un'antica tradizione

Stampini per i biberli – per le nostre e i nostri ospiti la Leibacher Biber-Manufaktur ha riproposto questo artigianato svizzero quasi scomparso. Presso Leibacher, i motivi dei biberli sono intagliati a mano in legno di pero. Così le prelibatezze natalizie non sono una delizia solo per il palato, ma anche per gli occhi.

biber-manufaktur.ch (in tedesco)

EVA EYMANN-RUCH: A noi interessa la molteplicità dell'età. Già 70 anni fa i fondatori dell'associazione hanno constatato che non basta equiparare il fattore della salute «vecchio» a «fragile». L'età è composta da più aspetti. Per questo motivo hanno iniziato a studiare l'età nella sua diversità e a prestare maggiore attenzione ai diversi curriculum vitae, sia a livello individuale che sociale.

KURT AESCHBACHER: Una società autodeterminata significa anche una consapevolezza degli anni regalati. Nella vecchiaia riceviamo degli anni in regalo di cui dovremmo anche approfittare.

EVA EYMANN-RUCH: Da un lato è vero, ma se diciamo sempre che ci sono troppe persone anziane che costano troppo, creiamo nella società una pressione morale. Si pensi al lavoro a titolo volontario, svolto in gran parte e gratuitamente dagli anziani.

KURT AESCHBACHER: Ma non abbiamo forse la responsabilità di assumere dei compiti in questi anni regalati? Si tratta di dare un senso agli anni regalati.

EVA EYMANN-RUCH: Dare un senso è la parola chiave. Dare un senso è la nostra responsabilità, in modo da essere sempre alla ricerca di un senso anche in età avanzata e non pensare solo a perdita e deficit.

KURT AESCHBACHER: Forse dobbiamo imparare che aiutare è una delle attività che danno più senso alla vita. Quando torno da una missione per l'Unicef, provo un senso di appagamento. È fantastico poter essere d'aiuto e questo cambia la mia vita in senso positivo. Non quella delle persone che ho aiutato, ma la mia ...

ELFIE KRISMER: Anche a me piace aiutare. Quando a 62 anni sono andata in pensione, è stato difficile.

> «Un punto importante dell'autodeterminazione è avere la libertà di scelta, vale a dire poter decidere da soli come si vuole vivere.»
>
> Stefan Zahler,
> manager dell'innovazione CSS

Mi sono adoperata per diverse associazioni, fino a entrare in vari comitati. Da molti anni lavoro per la Pro Senectute di Nidvaldo. Sono stata per 14 anni istruttrice sportiva, ora accompagno le persone a gite e corsi. Lavoro anche alle giornate musicali di Stans, ovunque serva aiuto.

Promuovere l'autodeterminazione

BEATRICE MÜLLER: È importante che ci siano persone come voi, che si impegnano per la società anche in età avanzata. Ma cosa succede se, a causa di problemi di salute, l'autodeterminazione non è più possibile?

STEFAN ZAHLER: Cos'è davvero l'autodeterminazione? Un suo punto importante è avere la libertà di scelta, vale a dire poter decidere da soli come e dove si vuole vivere. Ci sono molti ambiti della vita in cui la possibilità di scelta non è ancora sufficiente. Se grazie a nuove offerte innovative riusciamo a dare più possibilità di scelta, promuoviamo anche l'autodeterminazione. Come nel caso di una delle questioni più basilari: cosa occorre per far sì che le persone possano rimanere il più a lungo possibile indipendenti a casa loro.

KURT AESCHBACHER: Qui servono iniziative come quella che sta attuando Marika Codoni nel suo Comune.

BEATRICE MÜLLER: Ma è abbastanza?

KURT AESCHBACHER: Il collegamento e l'accessibilità degli aiuti sono importanti. Sono necessari interlocutori che devono essere noti. Altrimenti le offerte non saranno utilizzate.

MARIKA CODONI: Persino la Confederazione ha mostrato interesse per il nostro piccolo progetto in Val di Muggio. E lo ha fatto conoscere. È infatti importante parlare di progetti di questo tipo.

STEFAN ZAHLER: Sì, il progetto è un buon esempio. Dalla collaborazione di attori provenienti da settori e background diversi nascono novità. Questo modo di pensare integrato e cooperativo porta a soluzioni sostenibili, alle quali miriamo anche presso la CSS.

BEATRICE MÜLLER: Con chi collabora la CSS a questo scopo?

STEFAN ZAHLER: Per l'iniziativa sull'invecchiamento sano stiamo creando un vasto network. Siamo in contatto con scuole universitarie, organizzazioni per anziani e di cura, comuni e città, ma anche con partner dell'economia che sviluppano soluzioni tecnologiche. Sono tutti attori importanti nello sviluppo di soluzioni efficaci per invecchiare in buona salute.

Esperienza strutturabile

ELFIE KRISMER: Ma cosa fa la CSS per le persone anziane, affinché rimangano sane? Sono assicurata da 60 anni presso la CSS. Quando sto male, mi aiuta. Però non fa niente affinché io rimanga in salute.

STEFAN ZAHLER: La CSS propone già oggi molte offerte che aiutano a rimanere in buona salute. Non soltanto tramite ribassi sulle nostre piattaforme active365 ed enjoy365, ma anche con podcast informativi e articoli che ispirano a seguire uno stile di vita sano. La CSS si è posta l'obiettivo di essere la partner per la salute sia per la sua clientela sia per altri attori, come i Comuni. È necessario questo cambio di paradigma, sul quale stiamo lavorando molto, ma che richiede tempo.

EVA EYMANN-RUCH: È importante che ciò non sia collegato solo a un'unica assicurazione. Questo cambio di paradigma è necessario anche per chi non è in buona salute e per qualche motivo ha bisogno di sostegno e aiuto. È una delle peggiori fatalità non fare più parte improvvisamente delle persone sane.

KURT AESCHBACHER: In questo caso occorre solidarietà da parte della società.

EVA EYMANN-RUCH: Esatto, poiché è importante avere rispetto nei confronti dei diversi processi della vita. Dal punto di vista della salute, non tutti sono così privilegiati come i presenti a questo tavolo.

BEATRICE MÜLLER: Cos'altro ci aspetta? Cosa vi augurate per il futuro?

EVA EYMANN-RUCH: Di non perdere la curiosità e auguro lo stesso alle persone della mia età. Ma anche di essere consapevoli che prima o poi moriremo. Vorrei che nella nostra società anche la morte fosse trattata in modo autodeterminato e rispettoso.

KURT AESCHBACHER: È importante assumersi la propria responsabilità personale come parte di una vita consapevole e positiva.

STEFAN ZAHLER: L'invecchiamento è un'esperienza che possiamo modellare, con la consapevolezza che la nostra vita è limitata. Ogni fase della vita ha in serbo per noi i suoi eventi. Per il futuro, mi auguro che alla CSS affronteremo questo tema insieme ad altri attori e che utilizzeremo come opportunità la sfida determinata dal cambiamento demografico.

ELFIE KRISMER: Penso che la vita sia bella così com'è. E spero che rimanga così ancora per un po'. Avrò ancora bisogno del mio cervello e sono grata di poterlo usare. Mi auguro di continuare a godere di buoni contatti sociali. Sono sicuramente anche contenta che ci sia qualcuno quando ho bisogno di aiuto. Perché non viene sempre dalla stessa persona. Ma quando si aiuta, qualcosa torna sempre indietro.

MARIKA CODONI: Solo se si hanno delle risorse è possibile sostenere l'età avanzata. Spetta quindi a noi tutte e tutti fare in modo che queste risorse vengano utilizzate e che non vadano perse. Questo torna indietro, come ha appena detto Elfie Krismer. Quando si aiuta, torna indietro doppiamente. _

«Penso che la vita sia bella così com'è. E spero che rimanga così ancora per un po'.»

Elfie Krismer,
pensionata attiva

LO SAPEVA?

Come invecchiano corpo e organi

In ogni persona, prima o poi, si manifestano i segni dell'età. Tuttavia, si possono influenzare positivamente i cambiamenti fisici anche in età avanzata. Testo: Laura Brand, illustrazione: Nadja Baltensweiler

Olfatto e gusto

Con l'avanzare dell'età, cala il numero di papille gustative sulla lingua. Al tempo stesso, diminuisce il senso dell'olfatto nel naso. Anche i cibi ben speziati possono diventare improvvisamente noiosi, il che riduce l'appetito. Inoltre, le persone anziane sentono meno la sete. Pertanto è importante mangiare e bere con consapevolezza e regolarità.

Muscolatura

A partire dai 55 anni i muscoli si indeboliscono: il numero di fibre e la massa muscolare diminuiscono, il tessuto connettivo e adiposo si deposita sempre più anche nei muscoli. Pertanto, con l'età, il metabolismo energetico funziona meno efficientemente. Uno stretching regolare e un allenamento mirato della forza potenziano però la muscolatura fino in età avanzata.

Cervello

Il cervello continua a svilupparsi fino in età avanzata. Si può imparare per tutta la vita e lo si fa. Tuttavia, succede come per i muscoli: chi non si muove arrugginisce. Ecco perché è importante stimolare la flessibilità mentale con un apposito allenamento. Apprendere cose nuove, per esempio strategie per la memoria, o risolvere enigmi possono aiutare la salute cognitiva e ridurre al minimo i rischi di demenza.

Cuore e sistema circolatorio

Nel corso degli anni il muscolo cardiaco pompa con meno efficienza. Si riduce quindi la frequenza cardiaca, diminuisce la capacità circolatoria e contemporaneamente la pressione arteriosa aumenta. Ridurre lo stress e praticare sport sono i modi migliori per mantenere in forma il sistema cardiocircolatorio. Si consiglia altresì di evitare il fumo e un eccessivo consumo di alcol.

Intestino e digestione

Invecchiando, l'intestino diventa più lento e il corpo produce meno secrezioni digestive e ormoni come l'insulina. Ciò può causare il diabete di tipo 2. Un'alimentazione equilibrata e ricca di fibre, con proteine magre, come pesce o legumi, e grassi sani, come l'olio di colza e di lino, favoriscono la digestione e la salute dell'intestino.

RITRATTO

La curiosità mantiene giovani

Rimanere sani: è questo l'argomento di cui si occupa oggi Kurt Aeschbacher. Lui stesso ha fatto pace con i suoi segni dell'età. Ed è felice del bonus di tempo che gli è stato concesso.

Testo: Rahel Lüönd, foto: Franca Pedrazzetti

«L'invecchiamento non è un avvenimento improvviso. Non considero questo processo uno sviluppo orribile, ma una fase della vita, come la giovinezza o la mezza età. Credo che dovremmo dare maggiore importanza a questo tempo, perché sono anni regalati.» Un regalo che il 75enne si gode ogni giorno con immutata curiosità per le novità. Sebbene l'ultima delle 785 puntate di «Aeschbacher» risalga già a qualche anno fa, Kurt Aeschbacher lavora quasi quotidianamente. Anche la chiacchierata per questo articolo si tiene in una breve pausa tra un viaggio come ambasciatore dell'Unicef e le registrazioni per il suo nuovo podcast «ZwägHochZwei». Per la seconda stagione di questo podcast si è riservato, a partire dalla domenica, quattro giorni intensi con la specialista della longevità Nina Ruge.

Mettere la salute al centro

Ecco come la pensa Kurt Aeschbacher: che sia un giorno feriale, la sera dopo il lavoro o il fine settimana, quest'uomo non ragiona in termini di ore lavorative. Ha sempre fatto ciò che lo affascinava. Essendo più vicino agli ottant'anni che ai venti, al momento Aeschbacher si entusiasma per la salute in età avanzata. «Di principio abbiamo molto nelle nostre mani», afferma. «Alimentazione, movimento e amicizie sono tre pilastri basilari per poter invecchiare in modo sano.»

Da quando nel suo podcast iniziato a discutere di invecchiamento sano con gli specialisti della scienza, anche lui ha cambiato un po' la sua quotidianità. «Il digiuno a intervalli mi fa bene, inoltre ho ridotto notevolmente il consumo di carne e faccio attenzione affinché nel mio menù vi sia molta verdura biologica sana.» Anche il movimento non manca, grazie a lunghe passeggiate con il suo cane Amélie. «Inoltre dovrei fare un allenamento muscolare mirato due o tre volte alla settimana. Sarebbe estremamente importante per la prevenzione delle cadute.»

Potere anziché dovere

Ogni giorno che passa si ha sempre più presente che la fine si avvicina. Cosa si fa con questi giorni, mesi e anni, nei quali non è più un «dovere» ma un «potere»? «Trovo sia molto importante dare un senso ai compiti e agli anni che riceviamo in regalo», afferma lo zurighese d'adozione, «ognuno deve scoprire da sé cosa ciò significhi esattamente.» Kurt Aeschbacher ha trovato il senso nei numerosi progetti che attua con grande dedizione: «Oggi lavoro ancora con tanto piacere perché mi permette di confrontarmi con questioni dalle molte sfaccettature e di assumere responsabilità fino in fondo.» Ma naturalmente ha più tempo libero di prima. «Lo trovo magnifico.»

Ovviamente anche Kurt Aeschbacher invecchia con tracce visibili, sia all'esterno che all'interno. Le rughe si moltiplicano, la pelle diventa più flaccida, i tempi di convalescenza si allungano. Soprattutto se la propria immagine personale è stata per così tanto tempo al centro dell'attenzione, probabilmente risulta difficile accettare questi segni dell'età. «Prima o poi bisogna essere sinceri e fare pace con la propria immagine riflessa», spiega Kurt Aeschbacher. «Non è stato sempre facile; adesso, però, mi sono riconciliato con me stesso.»

Kurt Aeschbacher

è diventato famoso in tutta la Svizzera grazie al talk show settimanale «Aeschbacher», trasmesso per 17 anni. Oggi pubblica la rivista «50Plus», produce il podcast «ZwägHochZwei» e, oltre a diversi mandati in consigli d'amministrazione, gestisce uno studio di massaggi medici e personal training. Abita con il suo compagno e il suo cane a Zurigo.

50plusmagazin.ch (in tedesco)

Ogni giorno come nuova chance

Nella sua vita non si è perso nulla, ha realizzato desideri e sogni invece di conservarli per un tempo indefinito. Quindi ora non ha alcuna «bucket list» da elaborare. «E non ho nemmeno bisogno di andare in giro con lo skateboard per la città come fanno altre persone anziane per imitare i giovani.»

Ascolti qui il podcast «ZwägHochZwei» (in tedesco):

Kurt Aeschbacher usa ogni giorno che deve ancora arrivare come un'ulteriore opportunità per partecipare alla vita. Ha già provveduto per quando non ne arriverà più uno nuovo. Ride: «Credo di aver scritto il mio primo testamento a trent'anni.» Nel frattempo è stato aggiornato più volte, allo stesso modo delle direttive del paziente e del mandato precauzionale. Infatti, di questo ne è certo Kurt Aeschbacher, non è mai troppo presto per iniziare a determinare autonomamente la propria vita in età avanzata. _

INTERVISTA

«Dovremmo vedere le risorse invece dei deficit»

La gerontologa Eva Eymann-Ruch parla delle cose sensate e di quelle insensate nell'inevitabile processo dell'invecchiamento. Testo: Rahel Lüönd, foto: Franca Pedrazzetti

Tutte e tutti noi ci auguriamo di invecchiare con autodeterminazione e dignità. Cosa occorre affinché sia possibile?
A dire il vero, sono un po' allergica a questa domanda. Non è ovvio? Nello stesso modo in cui accordiamo autodeterminazione e dignità a tutte le altre persone?

Forse questa domanda si pone soprattutto con l'avanzare dell'età perché inevitabilmente aumentano le scelte di terzi ...
... lo stesso si potrebbe dire per i bambini. Ma lei ha ragione, si corre il rischio che siano altri a scegliere per noi in età avanzata. Per fare in modo che ciò accada di meno, devo prepararmi molto presto a una situazione eventualmente difficile. Mi riferisco alla responsabilità personale di ogni persona, ma naturalmente c'è bisogno anche della società.

Qual è il ruolo della società in tutto questo?
Qualsiasi sforzo individuale non avrà successo se, come società, non accettiamo di essere una popolazione che invecchia. È basilare riconoscere questo fatto e trovare un modo positivo di affrontarlo. Oggi guardiamo alle persone anziane e vediamo i deficit, il decadimento, i costi. Io sono molto più favorevole a vedere in ogni essere umano, indipendentemente dall'età, le competenze e le risorse.

Quali pregiudizi incontra nella vita di tutti i giorni nei confronti delle persone anziane?
Sono spesso ridotti alla loro età. Eppure le persone anziane hanno così tanti anni di esperienza di vita che le hanno segnate enormemente, rendendole uniche. Per fortuna, oggi è fuori discus-

Eva Eymann-Ruch

ha un diploma di gerontologa, logopedista e pedagoga sociale. Ha messo a disposizione le sue conoscenze specialistiche in progetti di politica strategica della vecchiaia presso la Pro Senectute per i Comuni e le associazioni di Comuni. Da oltre 20 anni è membro di Gerontologie CH, dove per anni ha fatto parte del Comitato direttivo e ha co-presieduto il gruppo specialistico di gerontologia applicata. Attualmente fa parte del pool di esperti di Gerontologie CH. Nel tempo libero, la nonna di quattro nipoti ama dedicarsi al giardinaggio o passeggiare con il suo cane.

gerontologie.ch (in tedesco e francese)

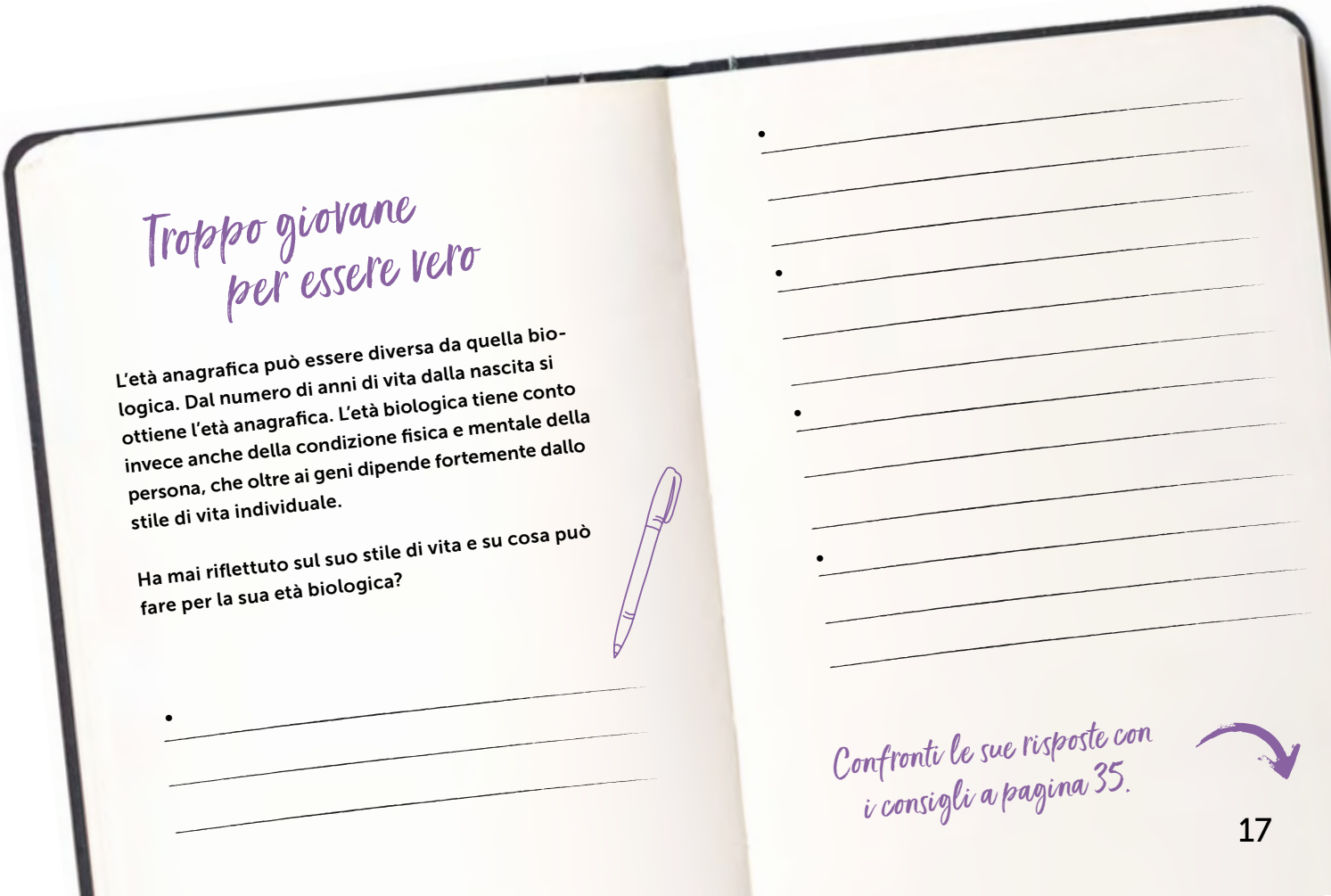
sione che siamo tutti diversi; questo lo sappiamo soprattutto per i bambini. Ma questa diversità è ancora più marcata nelle persone anziane, perché hanno vissuto vite così diverse.

E quando le persone anziane vengono sottovalutate?
Una volta raggiunta l'età pensionabile, sul mercato del lavoro siamo una sorta di optional. Di principio, non ci si aspetta più niente da noi. Questa libertà può essere bella, ma ci priva anche dei nostri compiti. Non abbiamo ancora trovato un modello che renda giustizia al contributo delle persone pensionate. Per la società è estremamente importante che pensino ancora attivamente e forniscano il loro apporto.

Anche lei ha raggiunto l'età pensionabile ufficiale. Dove si colloca personalmente in questo contesto?
A 70 anni sono una cosiddetta giovane anziana e continuo a impegnarmi in diversi progetti. Anch'io devo imparare a lasciare fuori i dubbi percepibili della società riguardo al valore della nostra fascia d'età. Non siamo fatti per essere eternamente al top e giovani, in realtà siamo destinati a morire. La sfortuna per noi anziani è che morire causa costi elevati e, dal punto di vista statistico, colpisce più noi dei giovani. Anche questa è una discussione che dovremmo tenere con urgenza, a prescindere dall'età. La vita vale la pena di essere vissuta a qualsiasi costo?

Cosa ne pensa?
Per me la vita è degna di essere vissuta quando ho ancora gioia di vivere e mi meraviglio ancora, quando ho delle domande in sospeso e mi interesso alla vita degli altri.

Quello che sta descrivendo può succedere anche in età avanzata, quando sono costretta a letto e ho bisogno di cure.
È vero. Mi permetta di citare un esempio: nel nostro Comune viveva un contadino molto anziano che aveva bisogno di cure 24 ore al giorno e non riusciva ad alzarsi da solo. Mio marito doveva interpretare per lavoro un passaggio in un vecchio registro fondiario che non riusciva a decifrare. Gli è stato consigliato di andare da questo contadino, che lo ha aiutato mostrando molto interesse. Poco dopo, l'uomo è morto. Quello che voglio dire è che l'essere umano vuole essere utile, avere un valore. Si tratta di dignità, ma in questo caso interpretata in un senso un po' diverso. _



CONSIGLI PER LA SALUTE

Menopausa uguale a cambiamento

Con l'avanzare dell'età il nostro corpo cambia. La menopausa è un momento cruciale che rappresenta un processo naturale del corpo femminile. Tuttavia, anche nell'uomo si verificano dei sintomi analoghi, che possono manifestarsi attorno ai 45 anni. Molte persone faticano ad accettare i cambiamenti fisici, psichici e sessuali che questo passaggio comporta. Nelle pagine a seguire, i retroscena e i consigli su come affrontarli. Testo: Evita Mauron-Winiger

Menopausa nella donna

Prima o poi, ogni donna deve confrontarsi con la menopausa, detta anche climaterio, ossia il passaggio dalla fase fertile alla fase in cui la gravidanza non è più possibile. Si tratta di un periodo che dura complessivamente dai 5 ai 10 anni. La maggior parte delle donne inizia ad andare in menopausa intorno ai 45 anni, alcune già prima. Il primo segnale è l'alterazione del ciclo mestruale, che può diventare più abbondante, più doloroso o anche più scarso. Il ciclo è irregolare: ad esempio, si presenta dopo soli 14 giorni o, al contrario, ritarda per diverse settimane. Questa fase viene frequentemente accompagnata da una serie di disturbi come cefalea, dolori articolari, aumento di peso, sbalzi d'umore o vampate di calore.

Maggiori informazioni sulle singole fasi della menopausa e consigli che aiutano a gestire i cambiamenti: css.ch/menopausa

Dolori articolari: cosa aiuta?

Le persone anziane sanno bene cosa sono i dolori articolari. Spesso i disturbi sono sintomi di artrosi, ovvero dell'usura delle articolazioni, che può interessare qualsiasi parte del corpo.. Il più delle volte, i dolori si manifestano tuttavia nelle dita, nelle ginocchia o nelle anche. Nelle donne, la carenza di estrogeni dovuta alla menopausa si ripercuote sulle articolazioni. Con il calo del livello di estrogeni, la circolazione del sangue diminuisce e l'approvvigionamento di sostanze nutritive si riduce. A ciò si aggiunge una percezione più accentuata del dolore, riconducibile alla carenza degli ormoni che normalmente ne attenuano la sensazione. Molte donne in menopausa soffrono di dolori articolari o rigidità articolare al mattino. In questi casi il movimento aiuta: la pratica di esercizi mirati lenisce il dolore e favorisce la circolazione sanguigna.

Come contrastare i dolori articolari in menopausa: css.ch/dolore-articolare

Mantenere i buoni propositi grazie al corso online

Alimentazione sana e movimento favoriscono la nostra salute – a prescindere dall'età o dalla fase di vita. Tuttavia, non è sempre facile trovare la motivazione per un cambiamento e mantenerla. Noi l'aiutiamo in questo. A gennaio si svolgerà un corso in tre parti dedicato al tema del «cambiamento delle abitudini». Si iscriva qui:

css.ch/kurs (in tedesco e francese)

Vampate di calore con sudorazione

Gran parte delle donne in menopausa soffre di vampate di calore. Gli improvvisi accessi di sudorazione colpiscono le donne in modo differente per frequenza, durata e intensità. Non è del tutto noto quali siano le cause scatenanti delle spiacevoli «caldane», ma secondo gli esperti sarebbero attribuibili al costante calo del livello di estrogeni che determina un aumento della produzione di adrenalina nel corpo, il che a sua volta provoca le vampate di calore, anche notturne. Pertanto, nel periodo della menopausa in cui si manifestano le sudorazioni è indispensabile bere acqua a sufficienza. La dieta mediterranea consente di alleviare i disturbi della menopausa: molta frutta e verdura, erbe aromatiche fresche, oli vegetali di qualità e pietanze a base di pesce. È un regime alimentare che, affiancato da un'attività fisica regolare all'aria aperta, consente di mantenere o raggiungere più facilmente un peso corporeo normale. L'eccesso di peso è infatti un altro fattore che favorisce caldane e sudorazioni.

Altri consigli che aiutano a gestire le caldane: css.ch/vampate-calore

Attivi nella terza età

Come posso rimanere in forma anche in età avanzata? A chi mi rivolgo per un sostegno e come posso prevenire la solitudine? Discuta con le nostre e i nostri coach della salute la sua situazione attuale per trovare delle soluzioni insieme. L'offerta di consulenza è aperta anche ad altre persone della famiglia.

Si annunci per una consulenza sulla terza età e sulle cure al numero 058 277 46 00 o alla pagina css.ch/eta

Andropausa: la menopausa dell'uomo?

Tra i 45 e i 65 anni, anche l'uomo sembra attraversare un cambiamento. Invecchiando, alcuni uomini hanno difficoltà ad affrontare i cambiamenti fisici, psichici e sessuali. I medici definiscono la menopausa maschile come andropausa. I pareri sull'esistenza della cosiddetta menopausa maschile sono discordanti. La naturale diminuzione degli ormoni sessuali (androgeni), in particolare del testosterone, con l'avanzare degli anni è certamente un fatto indiscusso. Un processo, questo, che varia da uomo a uomo e può durare fino a 7 anni. È del tutto simile al calo dei livelli di estrogeni durante la menopausa femminile. Non sono però molti i fattori che accomunano l'andropausa e la menopausa. Infatti, le gonadi dell'uomo rimangono funzionali e la fertilità persiste fino a tarda età. Ciononostante, molti uomini a partire dai 45 anni accusano sintomi simili ai classici disturbi femminili in menopausa. Se diversi sintomi si manifestano per lungo tempo e si aggravano, vale la pena consultare un medico, in quanto i disturbi possono anche derivare da una carenza di testosterone.

Cos'altro c'è da sapere sull'andropausa: css.ch/menopausa-maschile

Podcast: come cambiano gli ormoni maschili nel corso della vita?

L'andrologo David Zimmermann spiega il ruolo dell'ormone testosterone nella vita, se anche gli uomini, come le donne, subiscono cicli ormonali e menopausa e come curare la carenza di testosterone.

Ascolti qui (in tedesco):

Podcast: cosa fare in caso di carenza di testosterone?

Una testimonianza su come convivere con la carenza di testosterone.

Ascolti il podcast (in tedesco):

CONSIGLI

Disturbi inspiegabili

Dolori persistenti e nessuna chiarezza sulla causa: il solo pensiero è insopportabile. Purtroppo, questa è la realtà di molte persone che soffrono di una malattia rara o non diagnosticata. Cosa aiuta a gestire questa incertezza, che causa un forte disagio? Testo: Evita Mauron-Winiger

Le specialiste e gli specialisti parlano di sintomi somatici funzionali quando si soffre di disturbi fisici per i quali non esiste una spiegazione univoca. Tuttavia, anche se la causa non è identificabile non significa che si tratti di pura immaginazione, poiché in molti casi si è in presenza di una combinazione di fattori psichici e fisici. D'altro canto, la causa può essere una malattia rara o sconosciuta difficilmente diagnosticabile. La diagnosi di una malattia rara dura in media dai 3 ai 10 anni.

Gestire la quotidianità

Dolori e disturbi cronici limitano notevolmente la qualità di vita. Per le persone colpite è quindi fondamentale trovare i mezzi e i modi giusti che le aiutino ad affrontare comunque al meglio la vita quotidiana. Soprattutto in presenza di sintomi privi di diagnosi, l'incertezza può avere forti ripercussioni psicologiche. Infatti, senza una diagnosi non vi è neppure una prognosi relativa al decorso della malattia. Il fatto che i sintomi talora non siano riconoscibili dall'esterno può rendere la situazione ancora più difficile. Le persone colpite sono confrontate con l'incomprensione del loro ambiente circostante e vengono accusate di simulare i disturbi. Come familiare è quindi importante prenderle sul serio e sostenerle.

Cercare e trovare sollievo

I medicamenti come gli antidolorifici e gli antidepressivi possono essere d'aiuto per un determinato periodo, ma non rappresentano una soluzione sul lungo termine. Vi sono altri metodi che aiutano ad alleviare il dolore, come la fisioterapia, l'agopuntura, l'agopressione, la terapia di radiofrequenza o la terapia cognitivo-comportamentale. Inoltre, una dieta equilibrata e sana produce effetti positivi sugli indici di infiammazione e sulla salute in generale. In molti casi sono d'aiuto il movimento e una gestione consapevole dello stress, per esempio attraverso la pratica di tecniche di rilassamento. _

Altri consigli per la gestione di malattie rare o non diagnosticate: css.ch/diagnosi-sconosciuta

Podcast

Ascolti i due podcast sulle malattie rare e non diagnosticate: una specialista e una persona colpita raccontano la loro esperienza.

Ascolti qui (in tedesco):

ESPERIENZE PERSONALI

Sicuri sulle gambe

Disturbi dell'equilibrio, diminuzione della forza muscolare o trappole da inciampo nell'appartamento: le cadute sono la causa di infortunio più frequente in età avanzata. Per ridurre il rischio di cadute, la CSS, assieme alla Lega contro il reumatismo, offre alle sue clienti e ai suoi clienti una consulenza a domicilio.

Testo: Tanja Nösberger, foto: Matthias Jurt

In una lettera la CSS ha menzionato alla cliente A.D. l'offerta della prevenzione delle cadute. «Vivo in una casa con molte scale e un grande terreno intorno. Ho pochi disturbi di salute e negli scorsi anni non sono mai caduta», racconta la 77enne, che gestisce autonomamente la sua vita quotidiana: «Guido la macchina, vado da sola dal medico, faccio la spesa e mi occupo dell'orto.» A scopo di prevenzione, A.D. voleva sapere da uno specialista se la sua abitazione nascondesse possibili fonti di pericolo e se fosse in buona forma fisica. «Potevo solo guadagnarci, per questo mi sono annunciata per la consulenza», racconta la cliente CSS.

Attenzione alle trappole da inciampo

Nel quadro della prevenzione delle cadute della Lega svizzera contro il reumatismo, il fisioterapista Alex Vaida visita a casa loro le persone anziane che vivono da sole. «All'inizio della visita a domicilio, in un colloquio mi accerto della situazione attuale e se vi sono già state delle cadute.» In seguito, durante un giro per la casa verifica se ci sono possibili rischi di inciampare, come per esempio ciotole per il cibo degli animali sul pavimento o libri sulle scale, nonché tappeti e cavi non fissati. Rimuove questi oggetti direttamente sul posto.

Per altre fonti di pericolo ci vuole qualcosa di più: ad esempio una maniglia in bagno o un corrimano per le scale offrono una migliore tenuta, una buona illuminazione in una cantina buia garantisce una migliore visibilità. «Il signor Vaida mi ha fatto notare un punto pericoloso sulla scala, dove farò montare una balaustra», racconta A.D.

> «Il signor Vaida mi ha fornito una consulenza molto competente. Mi sento più sicura a casa mia.»
>
> La cliente CSS A.D.

Esercizi per avere maggiore sicurezza

Infine, il fisioterapista testa l'equilibrio, la velocità di deambulazione e la forza delle persone anziane. In base alla loro forma fisica e ai loro disturbi attuali, la Lega svizzera contro il reumatismo mostra loro degli esercizi appositamente scelti per aumentare la sicurezza nel camminare e ridurre così il rischio di cadute. A tale scopo, il terapista fissa delle priorità: «Per esempio, se qualcuno si lamenta di capogiri sono importanti gli esercizi per migliorare l'equilibrio, in caso di mal di schiena gli esercizi di forza sono più sensati.» «La signora D. vive già da tempo nella sua grande casa e attualmente ci si trova bene. Per la sua età è in buona forma, quindi ho potuto confermarle che per il momento tutto va bene», afferma Alex Vaida. Un mese dopo la visita a domicilio ha telefonato alla cliente della CSS per informarsi sulle sue condizioni di salute e chiederle se avesse delle domande. Con questo colloquio la consulenza si è conclusa.

Prevenzione delle cadute della Lega svizzera contro il reumatismo

La prevenzione delle cadute è rivolta alle persone anziane che vivono da sole. La consulenza viene offerta in collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo ed è gratuita per le clienti e i clienti che hanno stipulato un'assicurazione complementare per costi di guarigione presso la CSS.

css.ch/cadute

Farsi del bene

«Il signor Vaida mi ha fornito una consulenza molto competente. Mi sento più sicura a casa mia e so ancora meglio dove devo stare attenta per non cadere», riassume la cliente della CSS, che consiglia la consulenza a tutte le persone anziane: «In questo modo ci si fa davvero del bene.» Anche Alex Vaida consiglia a tutte le persone anziane che sono già cadute, o che hanno paura che possa succedere, di usufruire almeno una volta di una consulenza sulla prevenzione delle cadute. «Con l'età ci si abitua al proprio ambiente e, spesso, non si percepiscono più le possibili fonti di pericolo come riesce a fare uno specialista esterno.»

Mantenere autonomia

Alex Vaida è convinto che una consulenza sulla prevenzione delle cadute contribuisca a far sì che le persone anziane vivano autonomamente e rimangano attive il più a lungo possibile. «A questo scopo, occorre una certa sensibilità per i possibili rischi di caduta e allo stesso tempo la sicurezza di potersi muovere anche al di fuori dell'ambiente abituale.» Durante le sue visite a domicilio, l'esperto fisioterapista consiglia quindi alle persone anziane che vivono da sole soprattutto una regolare attività fisica anche al di fuori dell'abitazione, meglio se in gruppo. _

DIETRO LE QUINTE

Filo diretto con la CSS

Da circa un anno la CSS riflette sulle nuove idee con un piccolo gruppo di clienti e acquisisce importanti risultanze dalla cosiddetta Insight Community. E anche chi vi partecipa apprezza il coinvolgimento nei progetti già in una prima fase. Testo: Rahel Lüönd

È un po' come in politica: a volte la propria opinione scompare nella massa. Però può succedere anche che scaturisca un dibattito, che i punti di vista vengano ascoltati e, nel migliore dei casi, che si metta in moto qualcosa. Claudia Rothenfluh, Thomas Zünd e Danielle Burkhard non fanno politica, bensì sono clienti della CSS ed esprimono le loro opinioni, in una community online, assieme ad alcune centinaia di altre persone assicurate presso la CSS. L'idea: dapprima esaminare a fondo le novità provenienti da casa CSS, per poi, con soluzioni il più possibile collaudate, rivolgersi a un vasto pubblico.

Poco onere, molta partecipazione alle decisioni

«Qualche minuto ogni tanto non pesa granché», afferma sorridendo Danielle Burkhard, che come dottoranda in economia aziendale spesso necessita lei stessa di riscontri. Apprezza il fatto che la CSS voglia evolvere ulteriormente e desidera fornire un contributo in tal senso. «Anziché criticare soltanto se qualcosa va diversamente da quanto desidero, voglio contribuire.» Lo fa anche in altri ambiti. Inoltre, la partecipante ha sempre avuto l'impressione che i contenuti giungano sulla piattaforma del sondaggio ben preparati. «Questo mi dimostra che si tiene conto con attenzione del nostro tempo.»

Anche Thomas Zünd vorrebbe dare avvio a cambiamenti o «almeno scoprire come funziona la mia assicurazione malattie». Da poco è passato alla CSS ed è stato positivamente sorpreso. «Per la prima volta ho un'assicurazione che è molto di più di una mera cassa e che si rivolge alle persone.» Thomas Zünd si è occupato per anni della qualità dell'aria negli ambienti interni, di conseguenza la salute è un tema che gli sta a cuore: «È nell'interesse di tutti noi che il sistema sanitario funzioni. Se posso contribuire anche solo in piccola parte, lo faccio volentieri.»

Claudia Rothenfluh la pensa in modo simile. Trova particolarmente interessante il fatto di vedere subito sul suo cellulare i risultati di rapide votazioni. «Per me è secondario che la mia opinione venga sempre tradotta nella prassi. È semplicemente interessante vedere come viene considerata la mia opinione, il che succede raramente.»

Dalle interviste ai forum di discussione

I tre partecipano regolarmente a brevi sondaggi o votazioni, che pervengono via e-mail. Tutti però hanno già partecipato a un'intervista video nella quale hanno espresso la loro opinione. Thomas Zünd un giorno è entrato in un nuovo portale che si occupa dell'invecchiamento sano e subito gli sono state poste domande a questo riguardo. Un'altra possibilità di esprimersi sono i cosiddetti forum di discussione. In questo contesto, le clienti e i clienti CSS che partecipano

Si iscriva qui all'Insight Community della CSS:

discutono su questioni concrete in merito a un determinato tema. Una newsletter informa regolarmente le persone iscritte sui risultati e i progetti dell'Insight Community.

La CSS ottiene informazioni

L'Insight Community non solo lascia una buona sensazione alle clienti e ai clienti, bensì fornisce anche alla CSS indicazioni utili. Tutti i dipartimenti possono notificare la loro necessità di riscontri da parte della clientela. Il team Customer Experience e Ricerca di mercato si occupa successivamente dell'elaborazione dei sondaggi e delle interviste e li svolge in cooperazione con i team progettuali. L'obiettivo è di avere un contatto regolare con la clientela e identificare costantemente i miglioramenti. In questo modo, grazie allo scambio diretto, i dipartimenti specialistici ottengono maggiori informazioni su come la clientela accoglie idee, prodotti o procedure.

Gli ambiti tematici dei circa 50 progetti che finora sono stati valutati dalle clienti e dai clienti CSS dell'Insight Community sono vari e spaziano da questioni semplici come la musica di sottofondo nel Centro servizi clienti ad altre più complesse, come la comprensibilità dei conteggi, i vantaggi e gli svantaggi dei modelli di assicurazione alternativi come Multimed o Telmed oppure i canali tramite i quali la clientela preferisce comunicare con la CSS. In questo modo, chi partecipa alla «CSS Insight Community» può esprimere attivamente sulla piattaforma digitale la sua opinione su questioni molto concrete, mentre la CSS può così svilupparsi ulteriormente nell'ottica delle esigenze della clientela. _

Cosa ne pensa?

Desidera anche lei dare alla CSS riscontri regolari su temi di attualità? Allora provi l'Insight Community della CSS.

Basta registrarsi ed esprimere la propria opinione in insightcommunity.css.ch/kmag (in tedesco e francese)

DIETRO LE QUINTE

Mancanza di personale nel settore sanitario?

La carenza di personale specializzato in ambito sanitario viene drammatizzata, secondo l'economo sanitario Werner Widmer. Falso, afferma il direttore del dipartimento di sanità del Canton Grigioni Peter Peyer, che ritiene durerà ancora per anni. Per «im dialog/place au dialogue» i due discutono apertamente della situazione del personale nel sistema sanitario. Testo: Evita Mauron-Winiger

Misurato in posti di lavoro a tempo pieno, il numero di persone occupate nel sistema sanitario svizzero è raddoppiato negli ultimi 30 anni, il che fa sì che la Svizzera si trovi in una buona posizione rispetto ad altre nazioni. Tuttavia, oggigiorno anche in Svizzera vi è una grande carenza di medici, personale infermieristico specializzato e altro personale medico. Questa penuria è destinata ad aggravarsi nei prossimi anni.

Le opinioni divergono

Gli attuali titoli dei giornali sembrano allarmanti. Ma quanto è realmente drammatica la situazione del personale? «Ritengo che i media diffondano un'immagine sbagliata e diano all'opinione pubblica la sensazione che gli ospedali si trovino sull'orlo del baratro. Secondo le statistiche, il numero di infermieri e medici per paziente nell'ambito stazionario non è mai stato così alto. Si esagera notevolmente, a causa di singoli casi, che naturalmente devono essere presi sul serio», così valuta la situazione l'economo sanitario Werner Widmer. Peter Peyer, direttore del dipartimento di sanità dei Grigioni, è di diverso avviso. Nel suo Cantone, in alcuni ospedali sono già stati chiusi reparti e ordinati blocchi d'ammissione in case per anziani e di cura. Anche lo Spitex ha dovuto limitare la sua offerta a causa della mancanza di personale.

Dialogare invece che pianificare

Tuttavia, i due esperti della salute sono della stessa opinione su un punto. Peyer è d'accordo con Widmer: «Occorre evitare una spirale negativa di lamentele: non si deve né drammatizzare, né banalizzare.» Aggiunge che le istituzioni sanitarie devono riconsiderare la loro cultura, le loro condizioni d'impiego, la loro percezione del ruolo dirigenziale, le possibilità delle collaboratrici e dei collaboratori di partecipare alle decisioni. Una pianificazione poco allettante è molto dannosa. Anche Werner Widmer vede a questo riguardo un grande potenziale di miglioramento: «Molti problemi sono causati dagli ospedali stessi, al loro interno. La pianificazione dei turni è un aspetto importante. Il personale vuole avere voce in capitolo come soggetto e non come oggetto. Gli ospedali devono fare di tutto per mantenere il loro personale. È in larga parte un problema di natura culturale.» _

Legga l'intero colloquio nell'attuale numero di «im dialog/place au dialogue» oppure online: dialog.css.ch (in tedesco e francese)

im dialog

Desidera approfondire ulteriormente la tematica della carenza di personale nel settore sanitario? Oppure le interessa ricevere informazioni fondate di politica sanitaria? Allora legga online «im dialog/place au dialogue» o si abboni gratuitamente all'edizione stampata, quadrimestrale.

COMUNICAZIONE UFFICIALE

Due nuovi volti nella Direzione generale del Gruppo CSS

Rudolf Bruder è il nuovo direttore delle Finanze nonché supplente CEO della CSS e Thomas Kühne dirige la divisione del Gruppo ICT, Data & Operational Excellence. Entrambi hanno assunto la loro funzione presso la CSS con effetto al 1° novembre. Testo: Evita Mauron-Winiger, foto: messe a disp.

Rudolf Bruder

ha ricoperto dal 1997 diverse posizioni dirigenziali presso il Gruppo Helsana; fra l'altro è stato anche responsabile di Finanze e Contabilità. Nel 2010 è stato nominato direttore delle Finanze (CFO) e membro della Direzione generale. Nel 2017 il 52enne ha assunto la direzione della divisione Servizio clienti e Prestazioni e quindi dell'intera gestione delle prestazioni di Helsana, incluso l'acquisto. Dal 2021 ha diretto la divisione Prodotti e Prestazioni e in tale funzione era responsabile del portafoglio prodotti dell'azienda. Rudolf Bruder è economista aziendale SSQEA e dispone di un Executive Master of Corporate Finance.

Thomas Kuhne

è entrato nel 2001 nel settore IT di Credit Suisse dopo un incarico di ricerca presso il Politecnico federale (ETH) di Zurigo e uno di Chief Information Officer (CIO) per le Nazioni Unite in Kosovo. Dal 2006 al 2013 ha ricoperto varie funzioni dirigenziali nell'IT dell'UBS. Dal 2014 al 2018 la lavorato per lo Zurich Insurance Group, tra l'altro come Chief Operating Officer e membro della Direzione generale della Zurich Vita Svizzera nonché come CIO del Gruppo Zurich Germania. Dal 2019 al 2022 è stato CIO e membro della Direzione della compagnia d'assicurazione La Mobiliare. Il 53enne ha studiato informatica all'ETH di Zurigo e dispone di un Master of Business Administration.

Tutti i membri della Direzione generale del Gruppo a colpo d'occhio: css.ch/direzione

Viaggio nel tempo: i 125 anni della CSS

La storia di successo della CSS è iniziata nel 1899 all'insegna del mutuo soccorso: 60 lavoratrici e lavoratori si riunirono per non trovarsi impreparati di fronte alle conseguenze di malattie e infortuni. Negli ultimi 125 anni la CSS è diventata leader di mercato e forza creativa del sistema sanitario svizzero. Nel 2024 la CSS festeggerà insieme a lei i suoi 125 anni. Insieme, al fianco delle sue clienti e dei suoi clienti, la storia della CSS continua.

Chiariamo questioni assicurative

Apparecchi acustici – chi paga e quando?

Per gli apparecchi acustici, a seconda dell'età, sono competenti in primo luogo l'Assicurazione per invalidità (AI) e l'Assicurazione per la vecchiaia e i superstiti (AVS). Fino a 65 anni i costi degli apparecchi acustici sono assunti dall'AI e successivamente dall'AVS. Solo in casi eccezionali l'assicurazione malattie assume tali costi.

Le persone assicurate hanno diritto a un contributo forfettario se la perdita dell'udito supera una determinata soglia. La capacità uditiva deve essere inoltre valutata da un otorinolaringoiatra. L'entità dell'importo forfettario dipende dal numero di apparecchi acustici necessari (uno o due).

Fino a 65 anni paga l'AI

Per le persone di età inferiore a 65 anni, l'AI partecipa ai costi dei mezzi ausiliari se per entrambe le orecchie vi è una perdita dell'udito pari complessivamente ad almeno il 20%. Le persone assicurate hanno diritto a nuovi apparecchi acustici ogni sei anni. Inoltre, l'AI paga regolarmente contributi forfettari per riparazioni e cambio delle batterie. Per bambini e giovani fino a 18 anni vigono regole particolari: l'adattamento degli apparecchi acustici deve essere effettuato da specialiste o specialisti in pediatria che dispongono del relativo riconoscimento.

A partire da 65 anni l'AVS assume i costi

Per le persone di età superiore ai 65 anni l'AVS assume una parte dei costi se, complessivamente, entrambe le orecchie accusano una perdita dell'udito pari almeno al 35%. Le persone assicurate AVS hanno diritto a nuovi apparecchi acustici ogni cinque anni. Tuttavia, l'AVS non copre i costi di riparazioni e batterie.

Consiglio

Dall'esperto dell'udito Audika le assicurate e gli assicurati CSS beneficiano di interessanti offerte speciali:

enjoy365.ch/it/audika

Quando paga la cassa malati?

In linea di principio, l'assicurazione malattie non è competente per gli apparecchi acustici. Tuttavia, se una persona non ha diritto alle prestazioni dell'AI o dell'AVS, l'assicurazione di base obbligatoria partecipa ai costi, per esempio per chi è in attesa di asilo in Svizzera o per le cittadine e i cittadini svizzeri che rientrano dall'estero e non hanno ancora stipulato un'assicurazione di base. In questi casi, le prestazioni dell'assicurazione di base sono le stesse dell'AI e dell'AVS.

– Testo: Evita Mauron-Winiger

Cos'altro dovrebbe sapere riguardo agli apparecchi acustici: css.ch/apparecchi-acustici

Acquisto di apparecchi acustici: vale la pena avere un'assicurazione complementare

Dato che l'AVS e l'AI finanziano solo un apparecchio di base, conviene stipulare un'assicurazione complementare. Con le assicurazioni ambulatoriali myFlex, la CSS partecipa anche ai costi degli apparecchi acustici.

Maggiori informazioni qui: css.ch/mezzi-ausiliari

25000 franchi per le persone con esigenze particolari

Tre organizzazioni estremamente diverse si dividono il premio di quest'anno della Fondazione CSS. Tutte forniscono un contributo attivo alla prevenzione e alla promozione nell'ambito della salute. Il premio della Fondazione promuove da oltre 35 anni progetti socialmente rilevanti. Testo: Sabine Betschart, foto: Thomi Studhalter

15000 franchi a

Fondation ART-THERAPIE (GE)

La Fondation ART-THERAPIE è l'unica fondazione svizzera che sostiene con l'arte, la terapia musicale e la danza la guarigione di bambini e giovani malati. Ha un partenariato con 13 ospedali e raccoglie i mezzi finanziari necessari affinché terapisti artistici e musicoterapisti diplomati possano lavorare negli ospedali.

arttherapie.org

5000 franchi a

Fondazione Orbetan (ZH)

Quando i familiari assistono persone malate o che necessitano di cure a domicilio nel loro ambiente, la Fondazione Orbetan offre loro un servizio di sostegno durante la notte. Lo Spitex è inteso come integrazione a quello pubblico. Circa 30 infermiere e infermieri lavorano per Orbetan, contribuendo con la loro esperienza in materia di cure nonché nei processi relativi al decesso.

orbetan.ch (in tedesco)

5000 franchi a

Associazione New Ability (TI)

L'inclusione e la partecipazione sociale di persone con problemi dovuti a malattia o disabilità sono di importanza fondamentale per l'Associazione New Ability, che offre diverse attività per il tempo libero in Ticino, nelle quali in primo piano vi sono l'esperienza in comune e la creazione di relazioni sociali.

newability.ch

Lei dirige un progetto sociale o ha una proposta per l'assegnazione del nostro prossimo premio della Fondazione?

Saremo lieti di ricevere la sua proposta: css.ch/fondazione

ENJOY365: PIATTAFORMA DI OFFERTE

Destinazione neve!

enjoy365.ch

Durante l'inverno trascorrere del tempo all'aperto richiede a volte un po' di sforzo. Dopo una gita sulla neve, però, i dubbi iniziali svaniscono. La fresca aria invernale dà slancio a corpo e mente, infonde nuova energia e dona buon umore. Trova le offerte adeguate per le sue attività invernali su enjoy365! Foto: zvg

40%

PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Per esperienze uniche nella natura

Per godersi la montagna lontano dalle piste, le leggere racchette da neve di TSL sono le compagne perfette. Adatto a tutte le taglie, l'attacco laterale è facile da usare pur offrendo la massima tenuta.

Racchette da neve Access di TSL
CHF 113.40 anziché 189

Prezzi incl. IVA, offerta valida sino a esaurimento delle scorte

50%

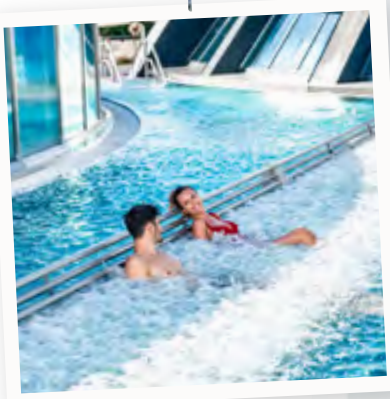
PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Per chi raccoglie punti

Che si tratti di sonno, attività o stress, con lo smartwatch Sense 2 di Fitbit ha sempre sott'occhio tutti i dati. Segua i suoi progressi e impari a conoscere meglio il suo corpo. La cosa migliore? Con lo smartwatch è anche possibile raccogliere molti activePoints per active365.

Fitbit Sense 2
CHF 122.50 anziché 245

Prezzi incl. IVA, offerta valida sino a esaurimento delle scorte



PER TUTTI GLI ASSICURATI

20%

Per giornate rilassanti

Viva una giornata all'insegna di divertimento, azione e relax allo Splash & Spa di Tamaro. Scivoli, piscina a onde, sauna o hammam: c'è molto da scoprire. Le assicurate e gli assicurati CSS beneficiano di un ribasso del 20% sul prezzo d'ingresso e per ogni tessera d'assicurato possono usufruire dello sconto addirittura altre 3 persone.

Tutte le informazioni: enjoy365.ch/it/splash-e-spa-tamaro

enjoy 365

PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Set Uvex Viti per bambini

Sicuro e pratico per i piccoli

CHF 64.50 anziché 129

Prezzi incl. IVA, offerta valida sino a esaurimento delle scorte

PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Kuhn & Rikon Allround-Set

Per i menu delle feste

CHF 114 anziché 190

Prezzi incl. IVA, offerta valida sino a esaurimento delle scorte

PER GLI ASSICURATI COMPLEMENTARI

Trauffer Stall Set piccolo

Classici in legno

CHF 120 anziché 200

Prezzi incl. IVA, offerta valida sino a esaurimento delle scorte

ACTIVE365: PROGRAMMA BONUS

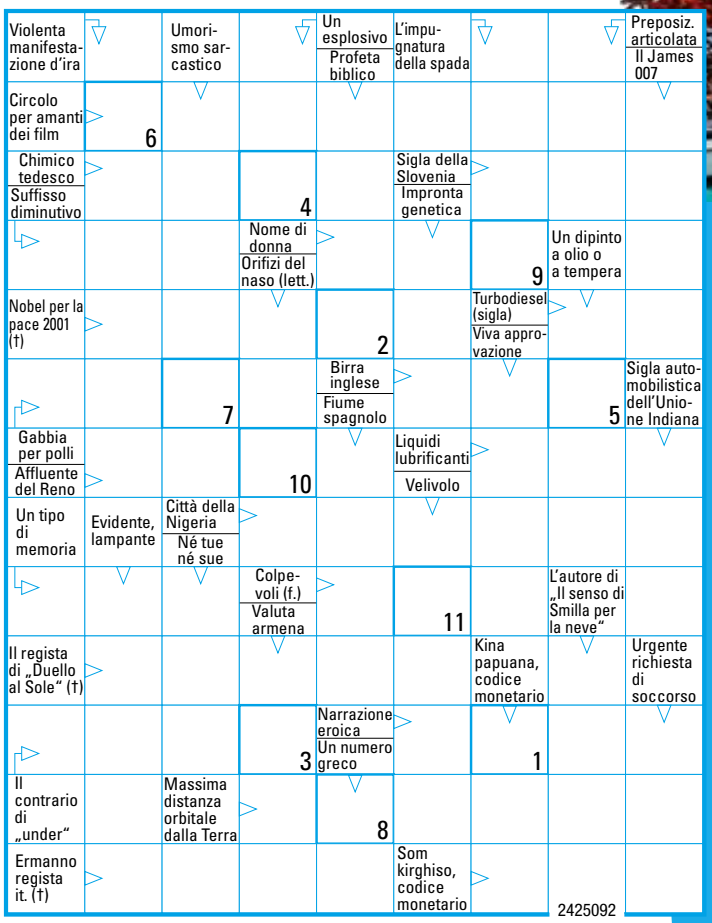
active 365

Trascorrere l'inverno in buona salute

Uno stile di vita sano può essere una vera sfida soprattutto nel periodo dell'Avvento: active365 la aiuta a seguirlo. Le molte informazioni concernenti l'attenzione consapevole, l'alimentazione e il movimento le offrono nozioni utili che possono facilmente essere integrate nella vita di tutti i giorni. Le missioni e le sfide a frequenza regolare la motivano a condurre una vita più sana. Scarichi adesso la nostra app e salvi sul suo cellulare la sua compagna affidabile per uno stile di vita sano.

Scaricare ora active365:

CRUCIVERBA



Soluzione del cruciverba 3/2023: SINDROME
Ci congratuliamo con il vincitore Uwe Schwark-Bähler, Rorschach

Soluzione trovata?
La invii per posta entro il **10 gennaio 2024** a:
CSS Assicurazione, Rätsel Kundenmagazin,
Tribschenstrasse 21, Casella postale, 6002 Lucerna

Oppure la invii online: css.ch/cruciverba

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

Si aggiudichi due pernottamenti negli alberghi wellness Alexander e Gerbi di Weggis, per un valore di 1000 franchi.

La «pausa wellness nel villaggio delle rose sul lago» attende due persone. Comprende una camera doppia con balcone affacciato sul lago, ricca colazione a buffet ed entrambe le sere un menu gourmet di quattro portate, momenti di piacere per corpo, mente e anima.

I wellness hotel Alexander e Gerbi a Weggis

Gli alberghi wellness Alexander e Gerbi sono imprese familiari gestite da privati. Possono fregiarsi del marchio di qualità Private Selection Hotels & Tours. Gli hotel incantano con un fascino senza tempo e una calorosa ospitalità. Le camere moderne e accoglienti offrono una vista mozzafiato sul Lago dei Quattro Cantoni. Inoltre, gli alberghi vantano un ampio e moderno centro benessere panoramico e un'ottima cucina. _Foto: messe a disp

privateselection.ch

Impressum

«CSS e lei?» è la rivista per i clienti del Gruppo CSS per gli assicurati di CSS.
È pubblicata con scadenza trimestrale in tedesco, francese e italiano.

SOCIETÀ DEL GRUPPO CSS:
CSS Assicurazione malattie SA,
CSS Assicurazione SA
INDIRIZZO DELLA REDAZIONE:
CSS, Tribschenstrasse 21, Casella postale 2568, 6002 Lucerna, kundenmagazin@css.ch
CAPOREDATTRICE: Evita Mauron-Winiger
CONCETTO, PROGETTAZIONE: Minz, Agenzia per la comunicazione visiva, Lucerna, minz.ch

COPYRIGHT: la riproduzione di stampa è consentita soltanto con indicazione della fonte.
MATERIALE FOTOGRAFICO: se non indicato diversamente, le immagini sono di gettyimages: p. 3: momnoi, threeart, Irina Vodneva, waldenstroem, RodicaCiorba; p. 8: dimonspace; p. 9: Olga Kalinina, Utro_na_more; p. 17: udovichenko; p. 18+19: Inside Creative House; p. 20: LumenSt; p. 21: Hero Images; p. 27: mikimad; p. 30: Roman Valiev; p. 33: Valeriia Sivkova, Oleh Svetiukha; p. 35: udovichenko.

INDICAZIONE: per i contributi redazionali sui prodotti assicurativi valgono sempre esclusivamente le Condizioni generali d'assicurazione (CGA). Solo i testi definiti comunicazione ufficiale hanno carattere vincolante dal punto di vista legale.
TIRATURA COMPLESSIVA: 775 000 esemplari
STAMPA: Swissprinters AG, Zofingen
CARTA: con certificazione FSC®

stampato in svizzera

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C021036

myclimate neutral Stampato
myclimate.org/01-23-308034

css.ch/rivista

PROSPETTIVE

Tema principale: pionierismo + comunità

La storia di successo della CSS è iniziata nel 1899 all'insegna del mutuo soccorso: 60 lavoratrici e lavoratori si riunirono per non trovarsi impreparati di fronte alle conseguenze di malattie e infortuni. Quelle donne e quegli uomini erano veri pionieri. Con il loro atto di solidarietà fecero fronte a un problema esistenziale, dato che spesso all'epoca era sufficiente una malattia o un infortunio per mandare le persone in rovina dal punto di vista economico. Da 125 anni la CSS si impegna per rendere la salute accessibile e finanziariamente sostenibile per tutte e tutti, con un modo di pensare innovativo e basato sul partenariato. Per questo motivo, il colloquio del prossimo numero di «CSS e lei?» sarà dedicato al tema «Pionierismo + comunità». Come viviamo oggi questi concetti? Non vediamo l'ora di sapere cosa ne pensano i nostri ospiti.

Consigli per l'esperimento mentale di pagina 17

Come rallentare l'orologio biologico:

- Cerchi di mantenere un peso corporeo sano. Eviti il sovrappeso e il sottopeso.
- Mangi in modo equilibrato, ad esempio privilegiando il più possibile frutta, verdura e grassi sani come l'olio d'oliva, ma anche usando poco zucchero.
- Non beva mai più di un bicchiere di bevande alcoliche al giorno. Ancora meglio sarebbe l'astinenza.
- Eviti di fumare.
- Pratichi almeno due ore alla settimana di attività fisica per mantenere giovani i muscoli, il cuore e la circolazione.
- Faccia brevi pause ed esercizi di rilassamento durante la giornata: permettono di gestire meglio lo stress.
- Coltivi amicizie e hobby: hanno un effetto positivo sul suo benessere.
- Dorma da sette a otto ore durante la notte.

Ecco come contattarci

Domande concernenti i prodotti

I collaboratori nelle agenzie le offrono un supporto personale e sono reperibili al telefono ogni giorno tra le 8 e le 18.

css.ch/agenzia

Modificare l'indirizzo

Il cambiamento di indirizzo può essere comunicato nel portale clienti myCSS, sul sito web o telefonando al Contact Center della CSS:

my.css.ch oppure css.ch/indirizzo oppure 0844 277 277

Disdire la rivista

Riceve più esemplari della rivista – per esempio come famiglia – e preferirebbe trovarne uno solo nella bucalettere? Ce lo comunichi:

css.ch/disdire

Per domande relative a prestazioni e fatture

Il Contact Center l'aiuta dal lunedì al venerdì dalle 8 alle 18.

css.ch/domande oppure 0844 277 277 (tariffa locale rete fissa Svizzera)

Emergenze 24h e consulenza medica

La CSS la assiste in situazioni di emergenza e per domande mediche 24 ore su 24, 7 giorni su 7:

+41 (0)58 277 77 77

AZB
CH-6002 Lucerna
P.P. / Journal
Posta CH SA

Quanto tempo passi rimuginando?

Trova aiuto se hai problemi psicologici.

Maggiori informazioni

CSS