

Supplemento speciale

# Il futuro della sua salute

CSS

# Sommario

## **4** Ce lo dice l'intelligenza artificiale

**6** Cogliere le opportunità della digitalizzazione  
Intervista con Michael Rieger e Sanjay Singh

## **8** Vivere in buona salute fino in età avanzata

**10** Assolutamente digitale  
Erica Benz racconta

## **12** Spinta alla digitalizzazione nella prevenzione

**14** Evitare il rischio di un parto prematuro

## **16** Trovare il sostegno adeguato

**18** Affinché il Long Covid diventi più sopportabile

Cara Lettrice,  
caro Lettore

La digitalizzazione continua a fornire nuove opportunità per far evolvere il sistema sanitario. E da quando è stata lanciata la discussione sull'intelligenza artificiale, ci si chiede sempre più quali siano i suoi limiti. O dovrei piuttosto dire dove dovremmo porre dei limiti? Infatti, non tutto ciò che è fattibile è anche utile. E non tutto ciò che è auspicabile deve essere realizzato. Per quanto riguarda l'assistenza medica, dobbiamo piuttosto chiederci costantemente come ottenere il massimo beneficio senza oltrepassare i limiti finanziari. Come premessa più importante, il sistema deve continuare a essere sviluppato in modo tale da rimanere accessibile e finanziariamente sostenibile per tutti.

Da anni la CSS si impegna affinché vi siano servizi per la salute interconnessi e di alto livello qualitativo. Per questo motivo, nel suo ruolo di partner per la salute, non solo promuove numerose startup con promettenti soluzioni digitali per la salute digitali, ma svolge anche direttamente ricerche sulle tecnologie sanitarie digitali, collaborando nel CSS Health Lab con il Politecnico federale di Zurigo e la Scuola universitaria professionale di San Gallo. Quale responsabile forza creativa dell'«ecosistema salute», elabora inoltre offerte utili a livello sociale, come ad esempio negli ambiti «salute mentale» e «invecchiare in buona salute».

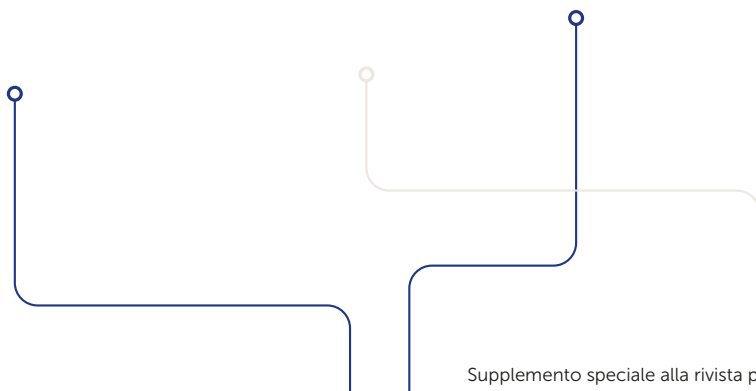


In questo allegato le mostriamo in quali ambiti la CSS è attiva e quali offerte rispecchiano il suo intento di essere partner per la salute. Scoprirà inoltre quali benefici può trarre come cliente dal nostro impegno.

Le auguro una piacevole lettura.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'P. Colatrella'.

Philomena Colatrella  
CEO



# Ce lo dice l'intelligenza artificiale\*

Il sistema sanitario si trova di fronte a mutamenti di vasta portata, spinto da megatrend che rivoluzionano il nostro modo di comprendere e curare la salute.

In questo articolo analizziamo come questi megatrend influenzano la CSS e perché sono importanti per la sua salute.

## Rivoluzione digitale della salute

La digitalizzazione non ha conquistato soltanto la nostra quotidianità, ma anche il sistema sanitario. La telemedicina, le app per la salute e l'intelligenza artificiale permettono un'assistenza medica più personalizzata. Qui la CSS punta su soluzioni innovative per offrire alle sue assicurate e ai suoi assicurati l'accesso diretto ai servizi sanitari digitali: un passo verso un'assistenza medica basata sulla prevenzione.

## Medicina personalizzata

I tempi dei trattamenti uniformi stanno volgendo al termine. I progressi della ricerca genomica rendono possibile una medicina personalizzata che si concentra sulle singole caratteristiche genetiche. La CSS punta su una collaborazione in partenariato con specialisti in campo medico per garantire alle sue assicurate e ai suoi assicurati l'accesso alle terapie necessarie.

## Invecchiare in buona salute

L'aspettativa di vita continua ad aumentare e ciò comporta nuove sfide. La CSS punta sulla prevenzione e sostiene le sue assicurate e i suoi assicurati nel rimanere in buona salute e attivi anche in età avanzata. Con offerte e servizi speciali promuove una gestione consapevole e individuale della salute nel corso dell'intera esistenza.

## Sostenibilità nel settore sanitario

La sostenibilità è molto più di uno slogan: è decisiva per il nostro futuro. La CSS si impegna come importante attrice nel sistema sanitario per soluzioni sanitarie sostenibili, orientate all'utilità e che rimangano finanziariamente accettabili.

## Salute sociale e comunità

L'influenza dei fattori sociali sulla salute è sempre più riconosciuta. La CSS punta su un approccio globale e sostiene iniziative sociali che rafforzano il benessere della società.



**\*Questo testo è stato redatto dall'intelligenza artificiale, che potrebbe assumere progressivamente un ruolo sempre più importante anche nel sistema sanitario.**

Nell'insieme, questi megatrend dimostrano che il futuro del sistema sanitario è strettamente connesso all'innovazione, alla prevenzione e alla collaborazione. La CSS si impegna intensamente in questi campi, per offrire alle persone assicurate la migliore assistenza possibile.

Salute non significa solo assenza di malattia, bensì, in senso positivo, il benessere personale in tutti gli ambiti della vita. La CSS si adopera da anni in questo senso, con le parole e con i fatti: non è al suo fianco solo come assicuratore affidabile, ma anche come partner personale per la salute.

# Cogliere le opportunità della digitalizzazione

La CSS sviluppa continuamente nuove offerte per la salute ed è tra gli assicuratori malattie più innovativi in Svizzera. Una panoramica dei due membri della Direzione generale Michael Rieger e Sanjay Singh nel colloquio.

**Il sistema sanitario sta vivendo un grande cambiamento all'insegna della digitalizzazione. La CSS in qualità di assicurazione malattie ne è direttamente coinvolta. In quali ambiti tematici si impegna particolarmente?**

**Sanjay Singh:** Negli ultimi anni, le esigenze e le aspettative della società in materia di salute sono cambiate notevolmente. Vogliamo essere all'altezza di queste nuove esigenze. Il nostro intento come partner per la salute è di puntare su servizi innovativi nei tre ambiti «rimanere in buona salute», «guarire» e «convivere con una malattia». Seguiamo gli sviluppi della società e cerchiamo nuove soluzioni.

**Michael Rieger:** Soprattutto la salute mentale delle persone o anche invecchiare in modo sano sono temi che sollevano questioni pressanti, e sui quali lavoriamo intensamente per trovare possibili soluzioni. Un buon esempio è il CSS Health Lab, che al momento sta sviluppando idee su come aiutare le persone a invecchiare in buona salute.

**Perché la CSS, come assicurazione malattie, vuole contribuire a modellare il sistema sanitario?**

**S.S.:** Come maggiore assicuratore di base, ci sentiamo in obbligo di fare tutto il possibile per contenere i costi nel settore sanitario. Lo dobbiamo alle nostre clienti e ai nostri clienti. Cambiamenti significativi sono possibili solo se tutte le parti in causa forniscono il loro contributo: per noi questo è scontato. È particolarmente importante che le nostre assicurate e i nostri assicurati possano trovare un sostegno adeguato senza doversi rivolgere a più istanze. Assieme a vari partner li aiutiamo a trovare in modo semplice l'offerta adeguata. In questo modo sgraviamo il sistema sanitario anche dal punto di vista finanziario. Un buon esempio in tal senso è la piattaforma per la salute «Well», che collega tutte le parti interessate e crea accessi semplici.

**Ma la CSS da sola non può reinventare il sistema sanitario. Come si interconnette in rete per ottenere di più?**

**M.R.:** Le innovazioni nel sistema sanitario, come nuovi metodi di cura oppure offerte di sostegno digitali, sono possibili solo tramite partenariati. Ci mettiamo in contatto molto tempestivamente con possibili partner e promuoviamo la collaborazione. Un esempio è il programma «Future of Health Grant»: assieme all'Innovation Park del Politecnico federale di Losanna sosteniamo giovani startup a livello finanziario e con il know-how nel campo delle innovazioni digitali per la promozione della salute. Naturalmente, sempre

nell'ottica dell'utilità e di un possibile beneficio per la nostra clientela.

### **In che misura la CSS utilizza anche il modo di pensare innovativo del suo personale?**

**M.R.:** La CSS ritiene sia basilare sfruttare il potenziale innovativo delle collaboratrici e dei collaboratori. A questo scopo offriamo, oltre a un ambiente di lavoro che ispira in tal senso, diversi programmi nei quali possono apprendere e sperimentare nuove metodologie. Inoltre, da alcuni anni c'è la «Kickbox CSS»: le collaboratrici e i collaboratori possono proporre idee e portarle avanti in una procedura in tre livelli, fino all'attuazione. Oltre a un sostegno specialistico, la CSS mette loro a disposizione anche il tempo di lavoro.

### **Ne sono già scaturiti progetti concreti?**

**S.S.:** Le collaboratrici e i collaboratori ci hanno trasmesso sin dall'inizio numerose idee. Tutte sono state vagliate e, nella misura in cui risultavano sensate, perseguite e attuate. Un buon esempio di questa idea «Kickbox» è relativo al Long Covid: grazie all'iniziativa di una collaboratrice, in breve tempo abbiamo predisposto un'offerta avanzata di consulenza. La collaboratrice è ora la responsabile di questo ambito (maggiori informazioni a pagina 18). L'offerta consente alle persone che soffrono di Long Covid di rivolgersi direttamente alla CSS.

### **La digitalizzazione rappresenta un tema centrale nel sistema sanitario. Dove ne vede i limiti?**

**M.R.:** La digitalizzazione deve presentare benefici percepibili nel quotidiano. Se una soluzione

digitale sostituisce in parte o del tutto un processo esistente, l'efficienza deve aumentare nettamente. Non siamo abbastanza avanti su questa strada. Prendiamo l'esempio della cartella informatizzata del paziente (CIP), al momento in discussione. Se l'unico vantaggio è quello di trasformare gli attuali documenti cartacei in PDF elettronici e archivarli in questo formato, allora non vi è alcun vero beneficio.

### **Che tipo di servizio dovrebbe esattamente offrire una cartella del paziente?**

**S.S.:** Questo tipo di cartella dovrebbe poter essere utilizzata e accettata da tutte le persone coinvolte. A tale proposito si dovrebbe poter ordinare e analizzare i dati collegarla con ulteriori servizi. In linea di principio ritengo che il potenziale della digitalizzazione e dell'idea di una cartella informatizzata del paziente sia enorme. Tuttavia, dobbiamo chiarire ancora meglio i benefici desiderati e garantire la semplice applicazione digitale dalla A alla Z. E soprattutto, non possiamo trovare un compromesso per ogni ostacolo e oscillare tra mondo fisico-analogico e mondo digitale. Questo non genera né maggiore efficienza né costi minori.



**Michael Rieger lavora dal 2012 in diverse funzioni presso la CSS. È a capo della divisione del Gruppo Strategia & Corporate Services dal 2022.**



**Sanjay Singh è approdato alla CSS nel 2017. Da allora dirige la divisione del Gruppo Prestazioni, prodotti & Health Services.**

## **Sulla via verso il futuro**

Scopra di più sulle nostre attività di innovazione.



[css.ch/innovazioni](https://css.ch/innovazioni)

# Vivere in buona salute fino in età avanzata

Chi non sogna di vivere in buona salute fino in età avanzata? Come partner per la salute, la CSS s'impegna a diversi livelli affinché questo desiderio divenga realtà per le sue assicurati e i suoi assicurati.

Secondo l'Ufficio federale di statistica (UFS), dal 1950 l'aspettativa di vita in Svizzera è aumentata di circa 15 anni, raggiungendo gli 85 anni per le donne e poco più di 81 per gli uomini. Inoltre, aumenta costantemente la quota di chi rimane in buona salute fino in età avanzata. A ciò si aggiunge che le ultime annate della generazione dei baby boomer (fino al 1964) raggiungeranno nei prossimi anni l'età pensionabile.

La quota di persone anziane aumenterà in un certo senso doppiamente. Nei prossimi decenni questo rappresenterà una grande sfida sociale, soprattutto per l'assistenza medica e le cure di lunga durata.

Per le anziane e gli anziani raggiungere la terza età in buona salute è una bella prospettiva. Se partecipano maggiormente alle strutture sociali, anche la collettività ne approfitta. Anche la CSS s'impegna per l'invecchiamento in buona salute (denominato negli ambienti specialistici «Healthy Ageing») affinché le persone anziane possano vivere più a lungo autonomamente e in migliori condizioni di salute, nel loro contesto abituale.

## 620 000

Secondo uno studio della Fondazione Paul Schiller, già oggi questo è il numero delle persone oltre i 65 anni a cui manca assistenza in Svizzera.



# 30 miliardi

La Confederazione stima che i costi per le cure di lunga durata saranno triplicati nei prossimi trent'anni e ammonteranno a 30 miliardi di franchi.

## La CSS s'impegna

Già oggi le persone anziane hanno a disposizione una varietà di offerte e servizi di assistenza adatti alle loro esigenze (cfr. pagina 11).

«Siamo solo all'inizio», sottolinea Sandra Häberli, che in qualità di manager delle innovazioni presso la CSS conosce molto bene le questioni concernenti il cosiddetto «healthy ageing». Uno sguardo al futuro mostra che sarà sempre più difficile mantenere ad alto livello le necessarie strutture di assistenza. «Pertanto, è nell'interesse sia della popolazione sia della CSS che le persone in Svizzera raggiungano la terza età nelle migliori condizioni di salute possibile e che possano usufruire di utili offerte di assistenza e sostegno.»

Un esempio di questo tipo di offerta è il progetto pilota CSS «Pensionato», una piattaforma che attualmente si trova in una fase di studio effettuata congiuntamente da specialisti e anziani e che presto sarà lanciata. Contiene numerose informazioni, strumenti e offerte su temi rilevanti per quanto concerne la salute dopo il pensionamento. Il desiderio di Sandra Häberli: «La nostra visione è che la popolazione svizzera possa invecchiare con autodeterminazione e in modo dignitoso e partecipare alla vita sociale sino alla fine della vita».

# 40 000

Secondo uno studio della società di consulenza PriceWaterhouseCoopers (PwC), entro il 2040 in Svizzera mancherà questo numero di infermiere e infermieri.

# Assolutamente digitale

Quando Erica Benz è seduta davanti alla sua gigantesca libreria, è chiaro che ama tenere un libro in mano e leggere, ma il mondo digitale non le fa paura.



In tutti gli ambiti della vita la digitalizzazione avanza a grande velocità. Una che, nonostante i suoi quasi ottant'anni, partecipa a pieno a questo cambiamento è Erica Benz di Zurigo. Smartphone e laptop fanno parte dei suoi strumenti di lavoro quotidiani. E, laddove sia utile, utilizza anche i canali digitali, nel contatto con la sua banca, con l'assicurazione malattie oppure per riunioni virtuali. «Sicuramente ho il vantaggio di collaborare in diverse reti e di essere coinvolta, tra l'altro, in un progetto universitario sul tema «discriminazione in età avanzata», che ho promosso io stessa», afferma Erica Benz. «Ecco perché mi adeguo costantemente alle nuove possibilità digitali. Per me è molto importante.»

## Offerte digitali per la salute

Fra queste opportunità rientrano anche le offerte digitali per la salute. Segue con interesse quel che arriva sul mercato nell'ambito medico. «Trovo particolarmente utile il Symptom Checker: l'ho già usato di tanto in tanto. Ho partecipato anche a un colloquio digitale sull'influenza condotto da un chatbot.» Le piacciono queste opportunità interattive. Inoltre, ritiene sensato utilizzare questi strumenti per una prima verifica, invece di andare dal medico per ogni colpo di tosse. «Gli assicuratori malattie propongono delle buone offerte.»

**Erica Benz ha diretto la promozione della letteratura presso la Fondazione culturale Pro Helvetia. Oggi si impegna tra l'altro presso l'organizzazione no profit Innovage, offrendo consulenza gratuita a organizzazioni caritatevoli.**

## Età avanzata

Ecco cosa offre la CSS

### Finalmente un dossier elettronico

Tuttavia, Erica Benz vede un potenziale nello sviluppo di ulteriori aiuti digitali. «Posso immaginarmi più app interattive, alle quali in caso di malattia potrei rivolgermi senza dovermi mettere al computer.» Pensa che sarebbe ancora più importante una cartella clinica elettronica. «Non va bene che come paziente io debba gestire da sola la mia anamnesi»: così esprime la sua insoddisfazione. «Sono chiaramente del parere che in questo caso le assicurazioni malattie dovrebbero esercitare maggiore pressione, affinché in Svizzera sia finalmente a disposizione un'utile piattaforma digitale, alla quale possa avere accesso anch'io come paziente.» Questo anche tenendo conto del fatto che i medici spesso informano i pazienti poco o solo su richiesta in merito a trattamenti ed esami, «secondo il motto: nessuna domanda, nessuna risposta».

### Staccati dal gruppo

Erica Benz è molto aggiornata nell'utilizzo delle offerte digitali. Ma com'è la situazione dei coetanei che conosce? «Conosco persone anziane che non hanno né cellulare né laptop. Mostrano sempre più difficoltà a orientarsi e rimangono staccati dal gruppo, nel vero senso della parola, dato che la digitalizzazione avanza a ritmo così rapido». Nonostante la sua affinità con il mondo digitale, si pone talvolta la domanda se accadrà anche a lei. Le aziende – anche gli assicuratori malattie – dovrebbero rendersene conto. Infatti, non deve accadere che gli anziani finiscano sul binario morto e possano orientarsi nel mondo digitale solo con l'aiuto di terzi. «Le offerte digitali sono molto apprezzate, ma spero che anche in futuro ci saranno interlocutori umani, come è ancora il caso alla CSS».

## Consulenza dei coach della salute Età avanzata e cure

Le coach e i coach della salute CSS offrono consulenza alle persone anziane e ai loro familiari curanti su questioni che riguardano offerte di aiuto, Spitex, previdenza, direttive del paziente, movimento e sostegno psicologico, ad esempio per gestire una perdita, la solitudine o le paure. La prima consulenza è gratuita per le assicurate e gli assicurati CSS e per i loro familiari curanti.

[css.ch/età](https://css.ch/età)



## Prevenzione delle cadute\*

L'offerta si rivolge alle persone anziane che vivono da sole. La prevenzione delle cadute si effettua a domicilio. Specialiste e specialisti in fisioterapia ed ergoterapia della Lega svizzera contro il reumatismo verificano le condizioni abitative, chiariscono i rischi di caduta e consigliano esercizi di equilibrio e rafforzamento.

[css.ch/cadute](https://css.ch/cadute)



## Programma di gestione dell'artrosi

L'artrosi è dolorosa e spesso limita anche la mobilità e la qualità della vita. Il programma di gestione dell'artrosi, che dura 18 mesi, l'accompagna con sondaggi scientificamente fondati, valutazioni individuali e consigli della CSS, in qualità di sua partner per la salute.

[css.ch/arthrose-programm](https://css.ch/arthrose-programm) (in tedesco)



## Controllo dell'ipertensione arteriosa\*

L'app motiva a misurare regolarmente la pressione arteriosa. È semplicissimo registrare i valori tramite la fotocamera dello smartphone o l'apparecchio di misurazione della pressione collegato. Un rapporto sulla pressione arteriosa e consigli personali su alimentazione, movimento e relax completano l'offerta. [css.ch/manoa](https://css.ch/manoa)



\* Questa offerta è gratuita per chi dispone di un'assicurazione complementare per costi di guarigione.

# Spinta alla digitalizzazione nella prevenzione

La prevenzione delle malattie è cambiata enormemente. Se un tempo il percorso vita era quasi l'unico portabandiera, oggi innumerevoli offerte digitali tentano di conquistare i favori di chi vuole (o dovrebbe) fare qualcosa per la propria salute.

Chi ricorda i primi percorsi vita in Svizzera dovrebbe ormai essere in pensione. Nel 1968 fu inaugurato il primo dei circa 500 sentieri dedicati al fitness, sullo Zürichberg. Ancora oggi questo modo di allenarsi è molto apprezzato, ma la prevenzione sanitaria continua a cambiare. A un megatrend fitness ne è seguito sempre un altro. Alcuni hanno resistito fino ad oggi. Negli anni ottanta Arnold Schwarzenegger stabilì degli standard per l'allenamento muscolare e l'attrice statunitense Jane Fonda lanciò in TV una vera e propria rivoluzione del fitness con i suoi esercizi di aerobica. E da quando i Beatles scoprirono il loro amore per la spiritualità indiana circa mezzo secolo fa, anche lo yoga è molto apprezzato da tante persone.

## Microelettronica portatile

Alla fine del millennio i «wearable», orologi, cinture e altri dispositivi microelettronici portatili dotati di sensori, hanno dato un nuovo slancio. Mentre inizialmente li si usava solo per misurare le pulsazioni o per un semplice conteggio dei passi, grazie a un'elettronica più performante la miniaturizzazione ha aperto possibilità inimmaginabili.

Anche la CSS ne ha sfruttato l'utilità. Da anni è leader di mercato nelle offerte digitali per la sua clientela. Una pietra miliare è stata l'app che ricompensa «active365» (vedi pagina 15), sviluppata internamente.

Con le cooperazioni nella ricerca, la CSS, in qualità di partner per la salute, assume un ruolo di precursore anche al di là della cerchia della sua clientela per migliorare le offerte digitali a favore della popolazione.

# 300 000

Secondo eHealth Suisse, il Centro di competenze di Confederazione e Cantoni, tante sono le app per la salute disponibili nei due grandi app store.



# 2007

Con il lancio del primo smartphone inizia il boom delle app per la salute.

Da tempo, gli aiutanti digitali non si limitano più al supporto per fitness, movimento o alimentazione. La CSS ha realizzato anche applicazioni digitali nell'ambito medico, per esempio su tematiche quali dolori, depressione o gravidanza. Pregnolia è un esempio in questo senso, in quanto ha sviluppato un apparecchio per la diagnostica di parti prematuri (vedi articolo a pagina 14).

Pregnolia è solo una delle tante startup nel settore della salute sostenute dalla CSS. Con questo impegno, la maggiore assicuratrice di base fa sì che la popolazione possa trarre beneficio da preziose risultanze esterne. Le sue offerte interne – per esempio i coach della salute – integrano la gamma di un ampio pacchetto di servizi per le sue clienti e i suoi clienti.

# 9

**Per creare trasparenza nella giungla degli aiutanti digitali, eHealth Suisse ha definito nove criteri per una buona app per la salute.**

[e-health-suisse.ch/it](http://e-health-suisse.ch/it)



# Evitare il rischio di un parto prematuro

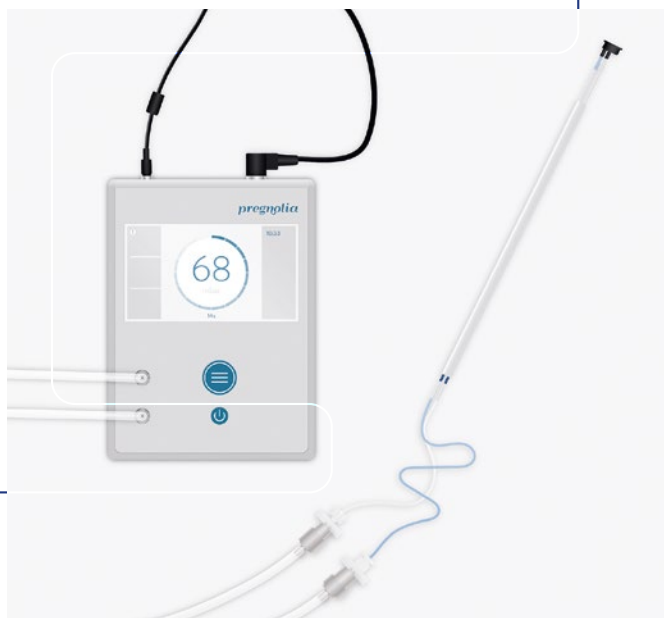
La digitalizzazione ricopre un ruolo importante anche nel riconoscimento del rischio di un parto prematuro. Lo dimostra uno strumento di misurazione sviluppato dalla ditta Pregnolia.

In Svizzera ogni anno 8000 bambini nascono troppo presto (prima della 37ª settimana di gestazione). Grazie all'assistenza medica, i bimbi nati prematuri hanno buone probabilità di svilupparsi normalmente. Tuttavia, l'obiettivo dovrebbe essere evitare i parti prematuri e identificarne il rischio in modo affidabile.

Nel quadro della sua tesi di dottorato presso il Politecnico federale di Zurigo (ETH), Sabrina Badir ha condotto ricerche sui cambiamenti della lunghezza del collo dell'utero durante la gravidanza e, assieme a colleghe e colleghi, ha sviluppato uno strumento di misurazione. Da questa iniziativa è nata nel 2016 la startup Pregnolia, oggi diretta da lei. La CSS offre il suo sostegno ancora oggi.

## Misurazione del collo dell'utero

«Al momento lo strumento di misurazione da noi sviluppato è utilizzato in circa venti sedi in Svizzera e in Germania», afferma Badir. «Abbiamo sottoposto a misurazioni oltre 1800 donne in gravidanza e il nostro strumento è valutato dai medici come semplice e sicuro.» Il principio si basa sulla misurazione della rigidità del collo dell'utero. Il valore corrispondente è visibile sul display del dispositivo. Un confronto con i valori di una gravidanza usuale permette di verificare se i valori si mantengono nella norma. Una divergenza può indicare un possibile parto prematuro.



### Studi ancora in corso

Questo apparecchio mobile ha già dimostrato in varie occasioni la sua efficacia in maniera impressionante. «Per esempio nel caso di una gravidanza trigemellare: senza il sistema Pregnolia, i bambini sarebbero nati al limite della possibilità di sopravvivenza, vale a dire durante la 24<sup>a</sup> settimana di gestazione», afferma Badir. «Nonostante questi successi, siamo ancora nella fase pilota». Solo una volta conclusi gli studi in corso, nel 2025, sarà possibile una valutazione definitiva. «I dati dello studio costituiranno dunque la «materia prima» per sviluppare ulteriormente il nostro prodotto da strumento di misurazione a strumento di diagnosi.»

Da quel momento non dovrebbero esserci ostacoli alla diffusione ulteriore del metodo di misurazione. A tale riguardo la fondatrice afferma: «Il nostro obiettivo è far sì che il sistema Pregnolia sia accessibile in tutto il mondo, ma come startup da soli non possiamo riuscirci da soli». Per questo motivo, in una fase successiva si vuole trovare un partner strategico globale.

## Prevenzione sanitaria

Ecco cosa offre la CSS

### Piattaforma digitale

La piattaforma digitale «Well» la supporta in tutte le questioni riguardanti le tematiche della salute e della malattia. Nell'app «Well» può ad esempio verificare i sintomi di malattia, cercare un medico o una farmacia, ordinare medicinali nonché creare un dossier elettronico con documenti personali sulla salute.



App Store



Google Play

### Punti per lo shop della salute

Con l'app «active365» le clienti e i clienti della CSS possono raccogliere punti per un valore fino a 600 franchi con il loro stile di vita sano. Oltre ad «active365», chi ha un'assicurazione complementare beneficia nello shop per la salute «enjoy365» di interessanti offerte, top deal giornalieri nonché ribassi esclusivi presso i partner CSS.



App Store



Google Play

### Sostegno in caso di problemi dermatologici

Ha un'eruzione cutanea, un eczema o un neo che la preoccupa? Grazie allo SkinCheck online riceve un aiuto. Ecco come: lei sceglie dall'elenco un medico online, descrive i sintomi e carica tre foto del suo problema dermatologico. Riceverà una risposta entro al massimo 48 ore.

[css.ch/skincheck](https://css.ch/skincheck)



# Trovare il sostegno adeguato

Secondo lo studio sulla salute della CSS, la salute mentale della popolazione è peggiorata. Per questo motivo sono richiesti metodi di trattamento più avanzati

Negli ultimi tre anni il benessere psichico della popolazione è peggiorato. Lo mostra lo studio della CSS sulla salute pubblicato nel 2023, secondo cui la quota di chi gode di una buona salute psichica è scesa dal 75% (2021) al 66% (2023). Circa un quarto delle persone tra i 18 e i 35 anni non si sente completamente in buona salute. In questo caso, a ricoprire un ruolo decisivo è soprattutto l'onere rappresentato dal lavoro. Salta all'occhio anche il risultato dello studio secondo il quale molti hanno difficoltà a trovare un sostegno professionale. «La ricerca di una terapia è difficile anche per le persone che si trovano in una crisi psichica acuta», afferma Anne Bode, responsabile Gestione della salute presso la CSS. «A ciò si aggiunge il fatto che molte persone colpite non si trovano a loro agio nella giungla sanitaria oppure si mettono troppo tardi alla ricerca di un sostegno professionale».

## La CSS con offerte facilmente accessibili

«Dal 2022 tutti gli psicoterapisti con formazione professionale possono fatturare tramite l'assicurazione malattie obbligatoria. Questo ha ampliato l'offerta terapeutica e facilitato l'accesso», spiega Anne Bode. Inoltre, occorrono

ulteriori offerte e approcci terapeutici per affrontare la crescente necessità di sostegno. Anne Bode sottolinea che di norma le malattie psichiche sono di lunga durata e complesse. «Per questa ragione la CSS offre alle sue assicurate e ai suoi assicurati offerte a cui è facile accedere, così da affrontare direttamente i sintomi, come ad esempio le offerte online «velibra» e «deprexis»» (vedi pagina 19). Dato che l'accesso all'assistenza professionale è limitato e ci sono lunghi tempi d'attesa, proposte di questo tipo aiutano a riconoscere tempestivamente i sintomi, ad affrontarli e a ovviare ai tempi d'attesa. «Inoltre, le/i coach della salute della CSS o l'Accompagnamento personale del paziente possono assumere un ruolo di sostegno e di coordinamento.»

## Visione della CSS

Però, la strada che porta a un'assistenza completa non termina certo qui. Anne Bode: «La nostra visione consiste nel fatto che le clienti e i clienti contattano la CSS comunicando le loro esigenze in materia di salute e che noi, come specialiste e specialisti, consigliamo il supporto o la terapia adeguati in quel momento oppure offriamo una soluzione. Il tutto nell'ottica di un approccio globale all'assistenza medica.» A questo scopo, dovrebbero essere integrati ancora maggiormente nelle offerte CSS i canali come la piattaforma per la salute «Well» o l'app che ricompensa «active365», affinché le persone assicurate trovino sempre le informazioni necessarie.



## Nuovi metodi nella psicoterapia

Per i problemi psichici si utilizzano sempre più nuovi metodi. Esempi in tal senso sono l'app interattiva «Ylah» nonché il metodo di elettrostimolazione tDCS. Per i problemi di salute psichica, come ad esempio la depressione, la psicoterapia classica continua ad avere un ruolo basilare. La mancanza di posti di psicoterapia ha determinato però un uso sempre più frequente di nuovi metodi. «Siamo solo agli inizi», sottolinea Anne Bode, «tuttavia io parto dal presupposto che la combinazione di terapia classica e approcci terapeutici nuovi potrà gradualmente imporsi.»

### «Mettersi in relazione»

Un esempio di questo tipo di «psicoterapia mista» è «Ylah» (in dialetto bernese «mettersi in relazione»). L'idea è stata sviluppata dall'omonima startup bernese, sostenuta dalla CSS nel quadro del programma d'innovazione «Future of Health Grant» (vedi pagina 6). «Ylah» funziona tramite due accessi: mediante un sito web, terapisti e pazienti ricevono un catalogo con diverse attività e interventi terapeutici che possono associare alle loro e ai loro pazienti. Questi ultimi, a loro volta, possono proseguire la terapia fra una seduta fisica e l'altra con

un'app mobile e lavorare sulla loro guarigione.

### Stimolare il cervello

Un ulteriore esempio di metodo terapeutico integrativo è la stimolazione transcranica a corrente continua («transcranial direct current stimulation», in breve tDCS). La si usa in primo luogo per le depressioni. La startup Flow Neuroscience, sponsorizzata dalla CSS, ha sviluppato una sorta di cuffia che va messa sulla testa in modo che i due elettrodi siano applicati sulla fronte. Per circa trenta minuti, un debole flusso di corrente di pochi milliAmpere stimola in modo mirato le cellule nervose in determinate aree del cervello. La stimolazione transcranica a corrente continua si effettua su prescrizione medica a casa o in clinica. Al momento si sta esaminando scientificamente l'effettiva efficacia del metodo nel singolo caso e quali siano i risultati a lungo termine di un trattamento.



# Affinché il Long Covid diventi più sopportabile

Nuovi quadri clinici come il Long Covid pongono le persone colpite, il sistema sanitario e anche gli assicuratori malattie di fronte a grandi sfide. La Gestione della salute della CSS è sulla buona strada per affrontare al meglio tale situazione.

Negli scorsi anni, il Long Covid ha cambiato in peggio la vita di molte persone. Invece di provare la gioia di vivere, la loro vita quotidiana era caratterizzata da stanchezza, disturbi respiratori, mal di testa, talvolta forti limitazioni del rendimento e stati d'animo depressivi.

Per molte persone affette da questo problema condurre una vita normale è ancora praticamente impossibile. Si ritiene che solo fra le persone assicurate alla CSS vi siano fra 50 000 e 160 000 persone che soffrono di sintomi di Long Covid.

## Nuova offerta della CSS

All'inizio della pandemia di Covid-19 si disponeva di poche informazioni e tanto meno di offerte di sostegno, ma rapidamente la CSS ha lanciato un'offerta di consulenza per le persone colpite da Long Covid. L'iniziatrice è stata Lejla Baltic, che ha sofferto in prima persona delle conseguenze del Long Covid. Nel quadro di una «Kickbox», il programma d'innovazione per il

personale della CSS, ha collaborato alla creazione di una banca dati delle nozioni, ha supportato la formazione delle coach e dei coach della salute CSS e oggi è l'interlocutrice per tutte le domande riguardo al Long Covid presso la Gestione della salute CSS.

## Soluzioni individuali

«Grazie alla nuova offerta, le clienti e i clienti della CSS possono rivolgersi direttamente ai nostri coach della salute se hanno disturbi persistenti dopo una malattia Covid-19», spiega Lejla Baltic. Insieme si cercano soluzioni individuali, «e si definiscono obiettivi e misure per gestire meglio il Long Covid nel quotidiano e tornare a una vita appagante». Un importante fattore di successo è la stretta collaborazione con la rete Long Covid «Altea», l'unica rete per le persone colpite da Long Covid nell'area germanofona. «Grazie al sapere e all'esperienza degli specialisti di «Altea» possiamo continuamente migliorare la qualità della nostra consulenza».

L'esempio del Long Covid mostra in modo esemplare come la CSS vive il suo ruolo di partner per la salute. «E soprattutto quanto sia importante reagire rapidamente a nuovi quadri clinici e lanciare offerte adeguate», conclude Lejla Baltic.



[css.ch/consulenza-long-covid](https://css.ch/consulenza-long-covid)

# Salute mentale

Ecco cosa offre la CSS

## Coaching anti-stress

Sovraccarico e stress sono molto diffusi. Con il coaching antistress si impara a gestire meglio le sollecitazioni. Si discute la propria situazione attuale con un coach della salute della CSS e si trovano le possibilità per ridurre i fattori scatenanti dello stress. [css.ch/anti-stress](https://css.ch/anti-stress)



## Sostegno psicologico online per malattie oncologiche\*

Una diagnosi di tumore rappresenta un grande contraccolpo a livello psichico. L'app «Living Well Plus» aiuta le persone colpite a gestire meglio stress, ansia e sintomi depressivi. Con esercizi, video, testimonianze e articoli specialistici si rafforza la salute psichica. I tele-coaching offrono ulteriore sostegno. [css.ch/cancro](https://css.ch/cancro)



\* Queste offerte sono gratuite per chi dispone di un'assicurazione complementare per costi di guarigione.

## Training online contro i dolori\*

L'app «medicalmotion» propone esercizi video, consigli e nozioni di fondo su come alleviare i dolori. Gli esercizi vengono adeguati giornalmente ai progressi fatti. Già un allenamento giornaliero di 15 minuti aiuta ad alleviare in modo duraturo i dolori e a sciogliere le tensioni. [css.ch/dolori](https://css.ch/dolori)



## Training psicologico online «deprexis®»\*

Con il training psicologico online «deprexis®» si riceve il supporto adeguato in caso di sintomi depressivi. L'offerta comprende utili suggerimenti per la vita quotidiana e consigli motivazionali, nonché efficaci esercizi di visualizzazione e audio. Inoltre, si tiene un diario delle emozioni che rispecchia i progressi fatti. [css.ch/psiche](https://css.ch/psiche)



## Training online per stati d'ansia «velibra»

Il training online «velibra» aiuta a gestire meglio gli stati d'ansia. Spiega esercizi e tecniche per ridurre le paure. Così si possono trovare modi per rilassarsi anche in situazioni acute [css.ch/paure](https://css.ch/paure)



## Colophon

Editore:

CSS

Corporate Communications

Tribschenstrasse 21

Casella postale 2568

6002 Lucerna

css.ch

Ideazione e realizzazione: Weissgrund AG, Zurigo

Foto: Meinrad Schade, Zurigo (p. 3, 7, 10);

Getty (copertina, pp. 5, 13, 17), Pregnolia (p. 14)

Stampa: Swissprinters AG, Zofingen

© 2024

CSS Holding SA, Lucerna

Stampato su UPM Star silk FSC, 90 g/m<sup>2</sup>



La tua salute.  
La tua partner.

CSS