

# Concorso

## Partecipare gratuitamente alla Women Sport Evasion o al Campo estivo YB

**Movimento e divertimento per bambini e donne.** «VisanaFORUM» mette in palio 100 biglietti gratuiti per la Women Sport Evasion a Losanna e a Langenthal. Inoltre 25 bambini fortunati potranno partecipare gratuitamente al Campo estivo YB.

Il 26 e 27 giugno 2010 si terrà la terza Women Sport Evasion a Losanna e il 28 e 29 agosto 2010 debutterà l'edizione della Svizzera tedesca a Langenthal. Per ognuna delle due manifestazioni sorteggeremo 100 biglietti gratuiti per le appassionate di sport. Trovate ulteriori informazioni sulle due manifestazioni alle pagine 8-10.

Visana sosterrà anche quest'anno il Campo estivo YB molto ambito dai ragazzini che si terrà sull'Allmend bernese. Per questo evento sorteggeremo 25 partecipazioni gratuite per ragazze e ragazzini tra i 9 e i 14 anni (anni di nascita 1996 fino 2001). Il Campo estivo YB avrà luogo dal 2 al 6 agosto 2010. Trovate informazioni dettagliate a pagina 11.

Cogliete l'occasione e partecipate al sorteggio su [www.visana.ch](http://www.visana.ch) o utilizzando il tagliando. In bocca al lupo!

### Tagliando di concorso

Desidero vincere una delle seguenti partecipazioni (apporre una crocetta su quanto desiderato):

- (qtà) biglietti gratuiti per la Women Sport Evasion del  
 26 giugno a Losanna /  27 giugno a Losanna OPPURE  
 28 agosto a Langenthal /  29 agosto a Langenthal
- 1 partecipazione gratuita per il Campo estivo YB 2010 a Berna

Cognome \_\_\_\_\_  
 Nome \_\_\_\_\_  
 Via, n. \_\_\_\_\_  
 NPA, luogo \_\_\_\_\_  
 E-mail \_\_\_\_\_

Ritagliare il tagliando, incollarlo su una cartolina postale (senza busta) e inviarlo entro il 20 marzo 2010 a: VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. Sul concorso non si tiene alcuna corrispondenza. È escluso il ricorso alle vie legali e non si corrispondono premi in contanti. Le vincitrici e i vincitori saranno informati entro il 12 aprile 2010.

**Visana Club**  
Ecco le offerte  
di primavera

Pagina 12

Il vostro vantaggio

**visana**club

**Stress**  
Stimolo positivo  
o fonte di malattia?

Pagina 16



**Peter Marbet**  
A colloquio con  
il direttore del  
Bernier Bildungs-  
zentrum Pflege

Pagina 22



## Sommario

- 3 Definire un'agenda di riforme politico-sanitarie
- 6 Un modello efficiente e conveniente
- 8 Un weekend attivo per le donne
- 11 Campo estivo dello Young Boys di Berna
- 12 Offerte primaverili del Visana Club
- 14 Disagi all'estero
- 16 Stimolo positivo o fonte di malattia?
- 18 Diabete? No, grazie!
- 19 Approfittare con gli assegni wellness Surprise
- 20 Notizie diverse
- 22 A colloquio con Peter Marbet
- 24 Concorso

## Editoriale



Care lettrici, Cari lettori,

La situazione è ingarbugliata: i premi sono aumentati notevolmente dal 1° gennaio, ciononostante i politici non si muovono. Un pacchetto di contenimento dei costi alquanto modesto, poco concreto e senza efficacia immediata – lo abbiamo ribadito varie volte – viene dichiarato dapprima urgente. Poi viene scompigliato per quindi estirparne elementi vitali e, in fine, viene tirato per le lunghe.

In quanto assicuratore malattie è irritante e incomprensibile per noi che a livello politico non vengano finalmente prese misure durevoli volte a contenere i costi nel nostro sistema sanitario.

E voi care lettrici e cari lettori che pagate i premi, ancora una volta non vi sentirete presi sul serio di fronte a queste decisioni politiche.

Siamo ben lungi da un'agenda di riforme di politica sanitaria e di politica di assicurazione malattie. Al contrario: si discorre allegramente. Le proposte si susseguono, ma non si delinea nessun programma finalizzato.

Visana ha presentato numerose proposte che continuerà a sostenere fermamente. Al centro dei nostri sforzi vi trovate voi assicurati e, se dovesse essere il caso, voi pazienti. Il nostro sistema sanitario deve offrirvi ad un prezzo sostenibile dei trattamenti ed un'assistenza di alta qualità. In tal senso ci adopereremo anche in futuro nel vostro e nel nostro interesse. Vi diamo la nostra parola.

**Albrecht Rychen**  
Presidente del Consiglio  
di Amministrazione

**Peter Fischer**  
Presidente della Direzione



**Nota editoriale:** VisanaFORUM è una pubblicazione di Visana ed esce quattro volte all'anno. **Redazione:** Urs Schmid, Stephan Fischer, David Roten, Peter Rüegg. **Indirizzo:** VisanaFORUM, Weltpoststrasse 19, 3000 Berna 15. **Fax:** 031 357 99 32. **E-mail:** [forum@visana.ch](mailto:forum@visana.ch). **Grafica:** Natalie Fomasi, Volketswil. **Layout e foto:** Meinrad Fischer, Atelier für Gestaltung, Zurigo. **Stampa:** Vogt-Schild Druck, Derendingen. **Internet:** [www.visana.ch](http://www.visana.ch)

**Cambiamenti di indirizzo:** se l'indirizzo è sbagliato oppure se avete ricevuto diverse copie di VisanaFORUM senza averle richieste, non esitate a rivolgervi alla vostra agenzia Visana (troverete l'indirizzo e il numero di telefono sulla vostra polizza).

# «Definire un'agenda di riforme politico-sanitarie»

**Imporre le riforme necessarie. Tuttora non si intravedono misure durevoli contro la crescita dei costi. Peter Fischer, CEO del Gruppo Visana, esige una «agenda di riforme politico-sanitarie» e presenta concreti postulati.**

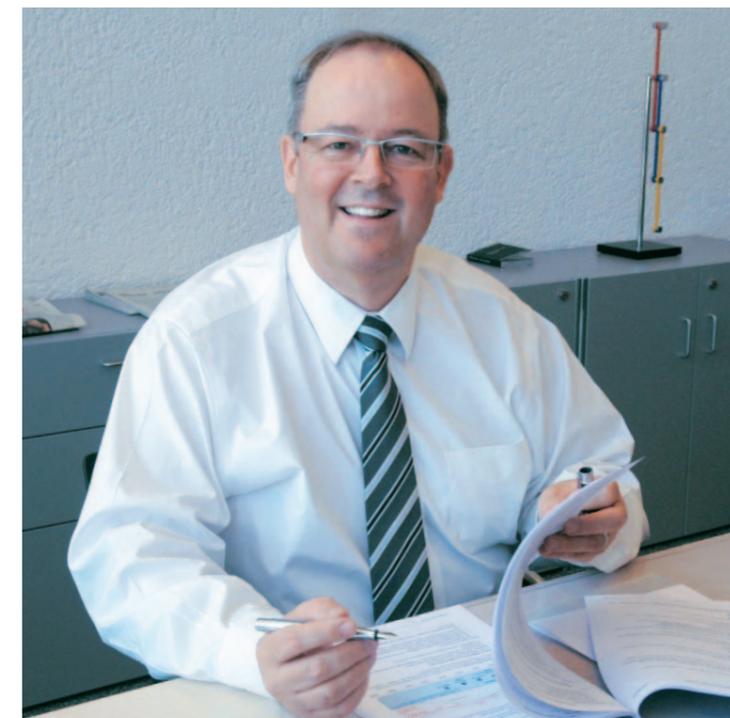
Secondo Fischer il «perenne cantiere» della sanità sta diventando un problema sempre più sentito. Esige quindi delle soluzioni durevoli che producano effetti a lungo termine. Le riforme necessarie vanno urgentemente imposte.

**«VisanaFORUM»: Ma sul fronte dei costi non si muove nulla di concreto?**

Peter Fischer: Molto, ma niente che conta. Alla luce dei premi fortemente aumentati per il 2010 e con l'ulteriore impennata dei costi annunciata, le camere federali non finivano di presentare proposte. Nell'estate 2009, dopo che è stato reso noto il forte aumento dei premi, è stato predisposto un pacchetto di misure il quale, nel corso delle discussioni parlamentari, è stato suddiviso in diverse parti.

**Cosa ne penseranno gli assicurati di questa situazione?**

Ebbene, ancora una volta non si sentiranno presi sul serio. Viene dichiarato urgente un pacchetto di contenimento dei costi che, a mio modo di vedere, è alquanto modesto, poco concreto e senza efficacia immediata. Poi viene scompigliato per quindi



**Peter Fischer, CEO del Gruppo Visana, a colloquio con VisanaFORUM**

estirparne elementi vitali e, in fine, viene tirato per le lunghe.

**Si tratta effettivamente di un aumento dei costi così notevole?**

Sì, i costi del nostro sistema sanitario vanno alle stelle: tra il 1996, anno in cui è stata introdotta la nuova Legge sull'assicurazione malattie, e il 2008,

i costi sono aumentati in media del 4,5 per cento all'anno. L'incremento è dovuto in prima linea alla permanente crescita della quantità. Tutti gli sforzi intrapresi a livello di prezzi, se intrapresi, sono rimasti inefficaci in questi ultimi anni poiché il numero di prestazioni è incessantemente aumentato.

### Come si presenta la situazione dei premi?

Innanzitutto va precisato che negli ultimi anni i costi sono aumentati in misura maggiore rispetto ai premi. Per il 2007 l'ufficio federale ha approvato un aumento medio dei premi del 2,2 per cento, per il 2008 uno dello 0,5 per cento e per il 2009 il 2,6 per cento. Poiché gli assicurati mirano ad ottimizzare i premi delle loro assicurazioni, risp. a contenere l'aumento dei premi, e scelgono varianti assicurative meno care (sia con un aumento della franchigia e/o con i modelli Managed Care), il volume dei premi è cresciuto ancor meno degli aumenti dei premi approvati.

### Cosa pretende di concreto?

In considerazione dell'attuale situazione dei costi e dei premi, a mio avviso, s'impongono da una parte misure che agiscono a breve termine e dall'altra misure efficaci a lungo termine. Secondo me dobbiamo muo-

verci su due binari a due velocità differenti anche perché oggi non è il momento di perdersi in discussioni di principio su come allestire il nostro sistema sanitario.

### Quali misure a breve termine ritiene opportune?

Con una 'alleanza per il contenimento dei costi nel sistema sanitario' si dovrebbe garantire a breve termine che tutti i partner limitino al tre per cento la crescita annua dei premi. Sarebbe possibile realizzare questa alleanza in modo semplice, rapido e non burocratico.

### E a lungo termine?

A lungo termine è sostanzialmente inevitabile porre delle basi concrete. A mio avviso sono prioritari:

- L'introduzione di un modello Gatekeeper a livello svizzero: l'accesso alle prestazioni fornite da medici specialisti e alle prestazioni stazionarie avviene solo tramite l'assistenza di base ambulatoriale.
- Garanzia dell'assistenza regionale, potenziando la rete dei fornitori di prestazioni dal medico di famiglia agli specialisti, gli ospedali, la riabilitazione fino al servizio Spitex.
- Ottimizzazione della compensazione dei rischi mediante elementi che tengano conto della gravità della malattia e rinuncia alla loro limitazione temporale.
- Introduzione della libertà contrattuale tra fornitori di prestazioni e assicuratori malattie.
- Soppressione di falsi incentivi: ad esempio l'introduzione di valori dei punti tariffali uguali per l'assistenza ambulatoriale sia negli ospedali e che negli studi medici nonché un sistema di finanziamento uniforme per prestazioni ospedaliere ambulatoriali e stazionarie.

- Introduzione del monismo: al posto di partecipare alle prestazioni stazionarie, i Cantoni dovranno impiegare i loro mezzi per la riduzione individuale dei premi.

- Possibilità di trattative dirette tra gli assicuratori malattie, l'industria farmaceutica e gli importatori.

#### Intervista a cura di:

**Christian Beusch**

**Responsabile Comunicazione aziendale**

- Creazione e imposizione di criteri di qualità uniformi e trasparenti nel settore ambulatoriale e stazionario.

### Garantire a livello regionale l'assistenza medica di base e di emergenza

Nell'Oberland Bernese l'Ordine dei medici del Canton Berna e Visana forniscono un contributo concreto per garantire, a livello regionale, l'assistenza medica di base e di emergenza. Intendono remunerare per due anni i fornitori di prestazioni di base che esercitano in questa regione con un valore del punto tariffale leggermente maggiore. È con grande preoccupazione che l'Ordine dei medici e Visana, di gran lunga il più grande assicuratore malattie del Canton Berna, constatano che nelle regioni periferiche del Cantone l'assistenza di base è sempre più a rischio. Con questa iniziativa vogliono dare un segnale e aprire una discussione più approfondita sulle misure da prendere volte a garantire un'assistenza di base e di emergenza capillare in tutta la Svizzera.



Vogliono dare un segnale (da sinistra): Dr. Jürg Schlup, presidente Ordine dei medici del Canton Berna, Zollikofen; Peter Fischer, CEO Gruppo Visana, Hilterfingen; Dr. Ulrich Ingold, presidente circolo medico dell'Oberland Bernese, Interlaken; Dr. Markus Husi, presidente circolo medico di Thun e dintorni, Thun. (Foto: jungfrauzeitung.ch/Irene Thali)

# Un modello efficiente e conveniente

**Intervista a Adrian Wirthner. Il Dr. med. Adrian Wirthner è il direttore dello studio medico HMO Bubenberg a Berna. Lo studio medico Bubenberg offre un'assistenza medica di base ampia ed individuale ed è membro della rete di medici «mediX bern».**

«mediX bern» è un'unione di medici esperti alla quale ha aderito anche lo studio medico Bubenberg. «mediX bern» offre un'assistenza medica orientata al dialogo e ai pazienti, di alta qualità e consapevole dei costi. Particolare importanza viene attribuita alla consulenza e all'informazione così come al diritto all'autodeterminazione dei pazienti.

## «VisanaFORUM»: Perché in quanto paziente mi conviene passare al modello HMO?

Adrian Wirthner: I sistemi sanitari che dispongono di una buona assistenza medica di base sono più convenienti e ottengono i risultati migliori. Purtroppo in Svizzera abbiamo un po' dimenticato il medico di famiglia, si tende, infatti, ad andare sempre direttamente dallo specialista. In tal modo si perde la visione d'insieme.

Il medico di famiglia la mantiene invece e in quanto primo interlocutore del paziente ha davanti a sé l'intero spettro come un decatleta. Nei 100 metri non è così veloce come lo sprinter e non salta tanto

in alto quanto l'atleta professionista, ma in compenso domina tutte le discipline.

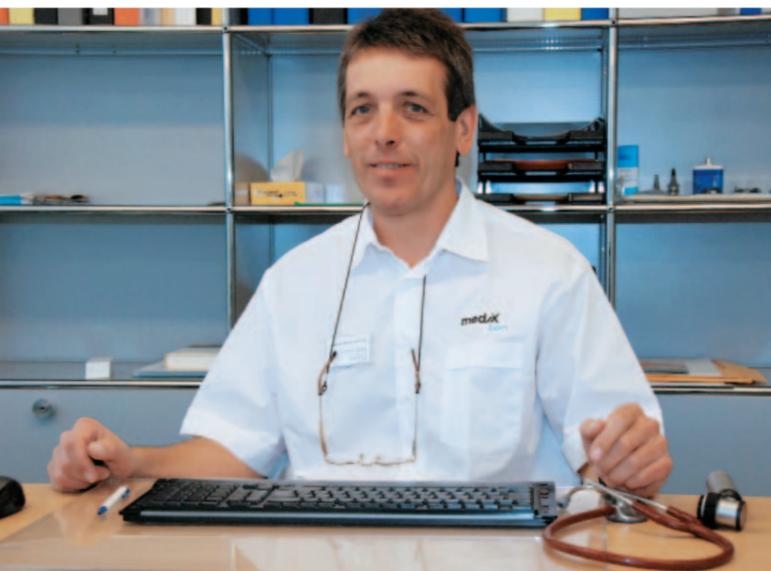
## Cosa offre lo studio medico Bubenberg rispetto ad uno studio «normale»?

Grazie al numero d'emergenza 24 ore su 24 siamo sempre raggiungibili e facciamo anche visite a domicilio. Il team interdisciplinare composto da 16 medici è ben qualificato, si aggiorna continuamente e ogni due settimane partecipa a circoli di qualità. Grazie a queste premesse disponiamo della certificazione EQUAM (NdR: assicurazione esterna della qualità nella medicina, la certificazione più prestigiosa nella medicina ambulatoriale).

Inoltre riponiamo grande importanza alla prevenzione. Consegniamo ai pazienti dei dossier sulla salute relativi a quadri clinici frequenti, medianti i quali possono informarsi obiettivamente e offriamo il vaccino antiinfluenzale gratuitamente.

## Come estirpa i pregiudizi contro gli studi medici HMO?

Cerchiamo di offrire continuamente la massima qualità. Per tale motivo ci facciamo conferire la certificazione esterna. L'assistenza interdisci-



**Dr. med. Adrian Wirthner**  
nello studio medico Bubenberg a Berna

plinare che offriamo 24 ore su 24 è apprezzata dai nostri pazienti e sono dunque in pochi a cambiare studio medico. Con la rete mediX si può scegliere liberamente tra 73 medici nel Canton Berna, nello studio medico Bubenberg sono 16. Se un assicurato non è soddisfatto del suo medico mediX può cambiarlo senza problemi.

## Quanti pazienti assiste lo studio medico Bubenberg?

Accogliamo dai 200 ai 350 pazienti al giorno. Attualmente contiamo circa 11 000 pazienti attivi. Quando abbiamo

iniziato nel 1995 avevamo due medici e due assistenti mediche – ora siamo 16 medici e 18 assistenti mediche.

Trovate ulteriori informazioni sullo studio medico Bubenberg e su mediX ai siti Internet: [www.praxis-bubenberg.ch](http://www.praxis-bubenberg.ch) e [www.medix-bern.ch](http://www.medix-bern.ch)

**Intervista a cura di:**

**Urs Schmid**

**Comunicazione aziendale**

## Managed Care: approfittate ora!

Potete passare ad un modello Managed Care in qualsiasi momento, dunque anche durante l'anno. I modelli Managed Care sono reti di medici di famiglia o studi medici HMO (Health Maintenance Organization: poliambulatori con medici di diverse specializzazioni e personale paramedico come ad es. fisioterapisti). Vi è una sola condizione: è necessario che abitate in una regione in cui questi modelli vengono offerti. In diverse regioni – come ad esempio a Berna – Visana vi offre anche differenti modelli Managed Care. Per ulteriori informazioni riguardo le offerte e gli interessanti sconti di cui beneficerete passando ad un tale modello, contattate la vostra agenzia Visana o consultate il sito Internet: [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Offerta > Managed Care.

## Ecco perché sono assicurato con HMO

**Robert Rothacher è assicurato con Managed Care dal 2005 ed è paziente dello studio medico HMO Bubenberg a Berna.**



## «VisanaFORUM»: Perché ha scelto di passare ad un modello HMO?

Robert Rothacher: dal 1993 al 2001 ho vissuto negli USA dove il modello HMO era già conosciuto e diffuso da anni. Lo apprezzavo già lì perché è conveniente, efficiente e si ha tutto

sotto un unico tetto, anche gli specialisti. Negli USA i modelli HMO sono nati anche per la problematica degli elevati costi sanitari. Gli HMO americani dispongono addirittura di reparti radiologici ed eseguono piccoli interventi chirurgici.

## È soddisfatto dello studio medico Bubenberg?

Finora ho fatto buone esperienze. Per me lo studio è situato in un posto comodo, risparmio tempo, i medici sono molto competenti e si sente che lavorano in modo

efficiente. Apprezzo in particolare che lo studio è aperto in orario continuato dalle 7.00 alle 19.00 e che i medici ricevono anche sabato mattina. In caso d'emergenza posso inoltre andare da un altro medico se il mio medico di famiglia dovesse essere assente. Visto che i miei dati sanitari sono salvati nel sistema EED, ciò non costituisce alcun problema.

## Come valuta il modello HMO in generale?

Io ritengo che il modello HMO sia una soluzione con un futuro – almeno in città. Esiste un potenziale di risparmio e in quanto paziente ne approfitto direttamente grazie allo sconto. E se non dovessi essere contento del mio medico, posso cambiarlo all'interno del HMO. Inoltre in caso di bisogno il mio medico mi prescrive un consulto presso uno specialista esterno e in caso d'emergenza posso consultare direttamente un altro medico o recarmi in ospedale.



# Un weekend attivo per le donne

**«Women Sport Evasion» – la terza. Il 26/27 giugno 2010 avrà luogo per la terza volta a Losanna la «Women Sport Evasion». Il 28/29 agosto 2010 invece debutterà a Langenthal. Visana sostiene quale sponsor principale questi eventi pensati su misura delle donne.**

Se a Losanna più di 1100 donne si muovono al ritmo di musiche orientali, al suono del beat o di melodie sferiche potete scommettere che si tratta della «Women Sport Evasion». Per due giorni vengono provate nuove discipline sportive, visitati workshop di tendenza e apprese novità sulla salute. Questa è la «Woman Sport Evasion» – in agosto per la prima volta anche a Langenthal.

#### **Programma provato e novità**

L'anno scorso si sono tenuti 13 workshop, ma il pilates, il capoeira, il chiball, il gymstick e l'autodifesa hanno magnetizzato il pubblico. Sta

a voi decidere se anche questa volta queste discipline riscuoteranno il favore delle partecipanti o se ne preferiranno altre.

La «Women Sport Evasion» è un evento per donne. La variegata offerta sportiva e wellness si orienta completamente alle loro esigenze e preferenze. Gli uomini sono i benvenuti come spettatori e assistenti.

#### **Scelta a piacere**

Create il vostro programma individuale là stesso e partecipate ai workshop che vi garbano di più. Scegliete o una giornaliera (sabato o domenica) o l'attraente pacchetto weekend.

Potete ordinare gli opuscoli d'iscrizione per la «Women Sport Evasion» mediante il tagliando sottostante. L'iscrizione online è possibile sul sito [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch). Se



partecipate al concorso a pagina 24 potrete vincere dei biglietti gratuiti sia per Losanna che per Langenthal offerti da Visana.

**Stephan Fischer**  
Comunicazione aziendale



#### Tagliando d'ordinazione

Vi prego di inviarmi  opuscoli informativi (compreso il tagliando d'iscrizione) per la «Women Sport Evasion» di  Losanna rispettivamente di  Langenthal.

Signora \_\_\_\_\_  
Cognome \_\_\_\_\_  
Nome \_\_\_\_\_  
Via, n. \_\_\_\_\_  
NPA, luogo \_\_\_\_\_

Ritagliate il tagliando, incollatelo su una cartolina postale e inviatelo a: Women Sport Evasion, Avenue de Rhodanie 54, 1007 Losanna. Potete anche iscrivervi online al sito [www.womensportevasion.ch](http://www.womensportevasion.ch).

#### Vincete una partecipazione gratuita

Desiderate provare una nuova disciplina sportiva, visitare un corso fitness di tendenza o rinfrescare le vostre conoscenze sulla prevenzione della salute? Allora venite alla «Women Sport Evasion» di Losanna il 26/27 giugno 2010 (workshop in francese e in parte in tedesco) o di Langenthal il 28/29 agosto (workshop in tedesco). Partecipate al nostro concorso a pagina 24 e vincete dei biglietti gratuiti.



## È qui che si allenano i prossimi campioni del Mondo U17?

**Grande euforia nell'Allmend di Berna.** I 400 posti per il terzo campo estivo dello Young Boys di Berna, che si terrà dal 2 al 6 agosto 2010, sono molto ambiti. Visana sostiene nuovamente questo evento per le giovani leve e mette in palio 25 partecipazioni gratuite.

Per 400 giovani calciatrici e calciatori di età compresa tra i 9 e i 14 anni (1996–2001) l'Allmend di Berna si trasformerà per una settimana in un tempio del calcio. Gli allenatori dello Young Boys e di altre associazioni bernesi sosterranno i giovani talenti durante due unità di allenamento al giorno. Nella pausa di mezzogiorno un servizio di catering fornirà i pasti.

#### I posti sono molto richiesti e subito esauriti

La quota di partecipazione al «Campo estivo YB» ammonta a 290 franchi. In questa sono inclusi i pranzi e la partecipazione alle gare. Ogni partecipante riceve inoltre in omaggio un'attrezzatura da calcio che comprende uno zaino, un pallone da calcio, una giacca a vento, due magliette e due pantaloncini da calcio, due paia di calzettoni e di parastinchi.

#### Visana mette in palio 25 posti gratuiti

Vostra figlia o vostro figlio (dai 9 ai 14 anni) desidera partecipare al campo estivo YB sull'Allmend di Berna tra il 2 e il 6 agosto 2010? Allora partecipate al concorso a pagina 24 e vincete uno dei 25 posti gratuiti offerti da Visana.

Questo allettante pacchetto spiega perché anche il terzo campo estivo si esaurirà in brevissimo tempo fino all'ultimo posto. Con un po' di fortuna, vostra figlia o vostro figlio potrà partecipare gratuitamente. Per le lettrici e i lettori di «VisanaFORUM» sono prenotati 25 posti (vedi riquadro).

Troverete ulteriori informazioni al sito [www.bscyb.ch](http://www.bscyb.ch) > Nachwuchs > Sommercamp.

**Stephan Fischer**  
Comunicazione aziendale

# Risveglio primaverile in piscina e in viaggio

**visana**club

**Offerte primaverili del Visana Club.** Approfittate di sconti esclusivi per il Bernaqua, il parco acquatico e termale, e sul nuovo navigatore outdoor Garmin.

## Nel Bernaqua ruota tutto intorno all'acqua e al rilassamento

Nel mondo della sauna su uno spazio di 1200 metri quadrati potete scegliere tra numerosi tipi di sauna come ad esempio la sauna ad aria calda, sauna fuoco e ghiaccio, sauna bio a basso impatto cardiocircolatorio o sauna con lava ardente. Nella sauna fuoco e ghiaccio le gettate di vapore vengono eseguite ogni ora. Alcune saune sono riservate alle donne. Nel parco acquatico vi attendono 2000 metri quadrati di superficie d'acqua con tre acquascivoli e 18 vasche per nuotare, rilassarvi e divertirvi.

**Approfittate con la vostra famiglia del 15 per cento di sconto sui biglietti d'entrata per le saune e il parco acquatico.**

### Prezzi d'entrata per persona

	Adulti	dai 6 ai 16 anni	sotto i 6 anni
Biglietto giornaliero	55.- / <b>46.75*</b>	40.- / <b>34.-*</b>	gratuito
Biglietto singolo fino a 2,5 ore	40.- / <b>34.-*</b>	30.- / <b>25.50*</b>	gratuito

#### \*prezzo Visana

Bisogna consegnare un buono per persona alla cassa. Nessuno sconto su altre offerte del Bernaqua e su eventuali pagamenti successivi. L'offerta è valida fino al 20 maggio 2010. Potete ordinare ulteriori buoni per altri membri della famiglia assicurati da Visana chiamando il numero 031 357 94 09. Il Bernaqua è aperto tutti i giorni dalle ore 9 alle 22. Anche i genitori possono rilassarsi tranquillamente affidando i loro bambini fino a quattro ore al servizio di baby-sitting a pagamento. Per ulteriori informazioni consultate i siti [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) e [www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch).



**Bernaqua**  
sauna

Bernaqua sauna  
e parco acquatico  
**sconto del 15%**

**Bernaqua**  
sauna

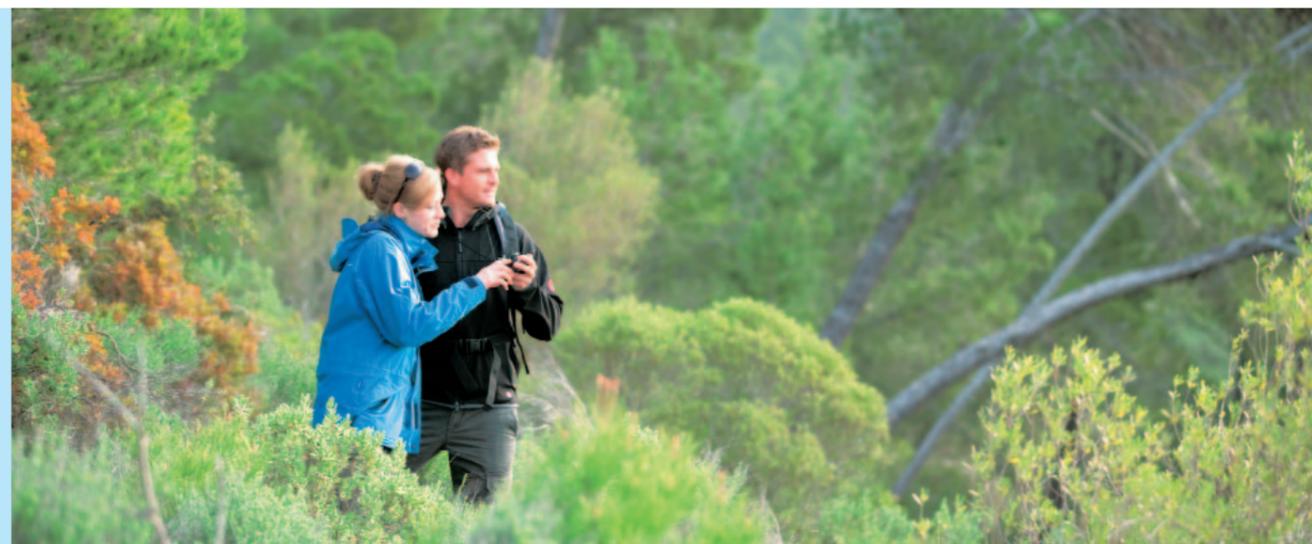
Bernaqua sauna  
e parco acquatico  
**sconto del 15%**

**Bernaqua**  
sauna

Bernaqua sauna  
e parco acquatico  
**sconto del 15%**

**Bernaqua**  
sauna

Bernaqua sauna  
e parco acquatico  
**sconto del 15%**



## Navigatore Garmin ad un prezzo speciale

Garmin è leader globale sul mercato della navigazione mobile e della comunicazione satellitare GPS. Il Dakota 20 con schermo touch screen antigraffio da 2,6 pollici è un apparecchio GPS robusto e impermeabile a misura di tasca. Con un peso di soli 155 grammi, una memoria di 850 MB (per la scheda) e un'autonomia della batteria di 20 ore riesce a convincere. Il ricevitore GPS ultrasensibile assicura un'ottima ricezione satellitare, perfino in boschi fitti e in valli strette. È dotato della funzione per la rappresentazione di carte nautiche ed è adatto anche alla navigazione stradale (a condizione che siano state caricate le corrispondenti schede). Le carte topografiche svizzere in scala 1:25 000 e 1:50 000 sono già memorizzate.

Potete ordinare il vostro Dakota 20 a 499 franchi invece di 699 via e-mail all'indirizzo [order@garmin.ch](mailto:order@garmin.ch) o via fax al numero 032 755 95 79. Vogliate indicare i seguenti dati: cognome/ nome, indirizzo, numero di telefono, e-mail e il vostro numero d'assicurato/a Visana. Le spese di spedizione ammontano a 8 franchi. La data di consegna è di massimo 14 giorni. L'offerta è valida fino al 31 maggio 2010. Per ulteriori informazioni consultate i siti [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) e [www.garmin.ch](http://www.garmin.ch). Per le domande tecniche potete rivolgervi a [support@garmin.ch](mailto:support@garmin.ch).



**Il pacchetto Visana Dakota 20 incl. carta topografica della Svizzera può essere ritirato esclusivamente dagli assicurati Visana al prezzo speciale di 499 anziché 699 franchi (escl. le spese di spedizione).**

## Visana Club – il vostro vantaggio

In quanto clienti Visana siete iscritti automaticamente e gratuitamente al Visana Club e potete beneficiare illimitatamente delle vantaggiose offerte dei nostri partner. Per il Visana Club, Visana non impiega neanche un centesimo dei premi incassati. Per maggiori informazioni consultate il sito [www.visana-club.ch](http://www.visana-club.ch) o contattate l'Infoline: 031 357 94 09.



## Disagi all'estero

**A colloquio con Milena Capt. Si occupa delle persone assicurate che durante le loro vacanze si ammalano o subiscono un infortunio. I paesi esteri non sono però solo il suo ambito professionale. Milena Capt ama infatti viaggiare e conoscere sempre nuovi angoli del mondo.**

«Purtroppo durante le vacanze succede spesso qualcosa» afferma Milena Capt. Lavora nel team «UE/Vacanza» composto di sette persone, presso il Centro delle prestazioni di Berna. Vacanza è il nome dell'assicurazione viaggi di Visana.

### **Emergenza in India**

Milena Capt elabora le fatture degli assicurati che si ammalano o subiscono un infortunio all'estero. Elenca i tipici clienti: la donna che

subisce un'emergenza in India e che riceve aiuto sul posto da parte di Visana-Assistance per poi essere imbarcata su un aereo e rimpatriata; l'uomo che si procura una ferita in una spiaggia in Italia e deve essere curato da un medico.

### **Lingue e viaggi**

Milena Capt è cresciuta a Innerberg presso Berna. Dopo la sua formazione presso un assicuratore malattie, interrompe l'attività lavorativa per visitare la costa orientale degli USA dove, a Miami, frequenta una scuola di lingue. «Naturalmente non mancavano i bagni in spiaggia e le uscite di sera!» dice sorridendo.

In seguito ha lavorato per un anno presso un'agenzia immobiliare a Berna. Ma la voglia di avventure, viaggi e

nuove lingue non è ancora placata. Dopo aver imparato lo spagnolo in una scuola di lingue in Messico, il suo obiettivo è l'America Latina. Ha fatto tappa a Cuba, in Ecuador e Perù. D'allora ogni anno si aggiungono nuove mete: Tokio, Congo, Maldive. È sempre alla ricerca di nuove scoperte.

### **Le soluzioni standard non esistono**

Milena Capt ha la fortuna di poter affrontare praticamente ogni giorno nuovi casi. Le soluzioni standard infatti non esistono. Elabora anche fatture di frontalieri che lavorano in Svizzera e che abitano in un paese UE. O di pensionati svizzeri che vivono nell'area UE e che percepiscono lì le loro prestazioni.

L'Accordo sulla libera circolazione delle persone tra l'UE e la Svizzera è una normativa di oltre 1000 pagine che statuisce chi è soggetto all'obbligo d'assicurazione. Sono ad esempio fissati i luoghi, per paese, nei quali i pazienti possono farsi curare e in quali no. In questi casi Milena Capt verifica chi può ottenere quali prestazioni e informa gli assicurati sulle disposizioni legali valide.

### **Scambio di conoscenze**

Nel corso dei tre anni per i quali lavora per Visana ha maturato vaste esperienze. Sa le risposte alla maggior parte delle domande o riesce a procurarsi le informazioni necessarie. Quali prestazioni sono assicurate? Per quanto tempo la persona assicurata soggiornava all'estero? L'assicurazione viaggi Vacanza era valida al momento dell'emergenza? Dove lavora la persona assicurata?

Quando si tratta di prendere decisioni delicate sa dove trovare appoggio. Lo scambio all'interno del team è importante. Durante le sedute settimanali vengono esposti i casi particolari e tenute presenti per tutti i membri del team le esperienze e le conoscenze.

Inoltre Milena Capt è specializzata in un campo particolare: le truffe. Ha il fiuto per le stranezze, riconosce le fatture contraffatte, gli importi gonfiati, gli indirizzi non esistenti, le valute adeguate e interviene subito.

### **Power Yoga**

Oltre al lavoro, Milena Capt si dedica allo sport. Fa sport due, tre volte la settimana: Jogging, Dance Aerobic e Power Yoga. Il Power Yoga consiste in movimenti fluidi, sincronizzati con la respirazione, mirati alla forza e alla resistenza muscolare e provocano sudorazione. La pra-

### **Assicurazione viaggi Vacanza gratuita**

Vacanza è l'assicurazione viaggi di Visana. È compresa gratuitamente nelle assicurazioni complementari Ambulatoriale, Basic e Ospedale. Se avete stipulato una di queste coperture, siete assicurati per i viaggi fino ad otto settimane. Vacanza assume i costi per le cure, per il medico e i costi ospedalieri che non sono sufficientemente coperti dall'assicurazione di base delle cure medico-sanitarie.

[www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Offerta > Estero > Viaggiare

### **Per i viaggi in Europa**

Se dovete avvalervi di prestazioni mediche in un paese UE, esibite la vostra tessera europea d'assicurazione malattia. Grazie a questa tessera, non dovete pagare direttamente sul posto i costi medici e ospedalieri che occorrono nell'UE.



tica ascetica per contro non costituisce un obiettivo. «Ho bisogno dello sport», dice, «è così che sto bene e quindi non mi amalo quasi mai.»

**Peter Rüegg**

**Comunicazione aziendale**



# Stimolo positivo o fonte di malattia?

**«Che stress, non ho più tempo nemmeno per respirare». Quante volte sentiamo la gente lamentarsi. Spesso non prendiamo sul serio queste affermazioni. È un termine oggi fin troppo usato, abusato. Lo stress non è sempre negativo. In piccole dosi può, infatti, essere stimolante.**

Il termine stress – come lo usiamo oggi – viene utilizzato per la prima volta negli anni '30 del secolo scorso nei rapporti scientifici del medico Hans Selye. Diventa argomento di discussione solo 40 anni più tardi.

## Cos'è lo stress?

Il termine stress deriva dal latino «strictus», il cui significato è «serrato, compresso». Nel con-

testo musicale il termine inglese stress viene tradotto con «accento, intonazione», nell'ambito tecnico e nella fisica con «sollecitazione, pressione, tensione, dilatazione». Da queste caratteristiche deriva il nostro concetto di stress «pressione, tensione, stretta».

Sia nella vita professionale che privata lo stress è una reazione fisica naturale alle sfide. C'è stato un periodo in cui lamentarsi per lo stress faceva parte del «bon ton». Si voleva dare l'impressione di essere «attivi, abili, diligenti». Oggi tutti sanno che se

si è sottoposti ad uno stress permanente questo ha effetti negativi sulla salute.

## Quando lo stimolo diventa troppo intenso

La sensazione di stress varia da persona a persona. Per gli uni è stimolante per gli altri opprimente. Noi tutti abbiamo tuttavia bisogno di un certo livello di stress per portare a termine i compiti che ci siamo proposti. Periodi intensi ma brevi di stress aiutano addirittura a raggiungere un massimo rendimento. Se la pressione perdura (anche quella che ci creiamo noi stessi), la resistenza dell'organismo diminuisce e si arriva al completo esaurimento.

Le conseguenze sono varie. Alcune persone sottoposte permanentemente allo stress reagiscono con disturbi fisici come mal di schiena, emicrania, disturbi gastrici, allergie o perfino disturbi del sistema cardiocircolatorio. Il sovraccarico può manifestarsi con ansie e depressioni che, spesso, portano alla dipendenza da alcool, farmaci e altre droghe.

## Tensione e distensione

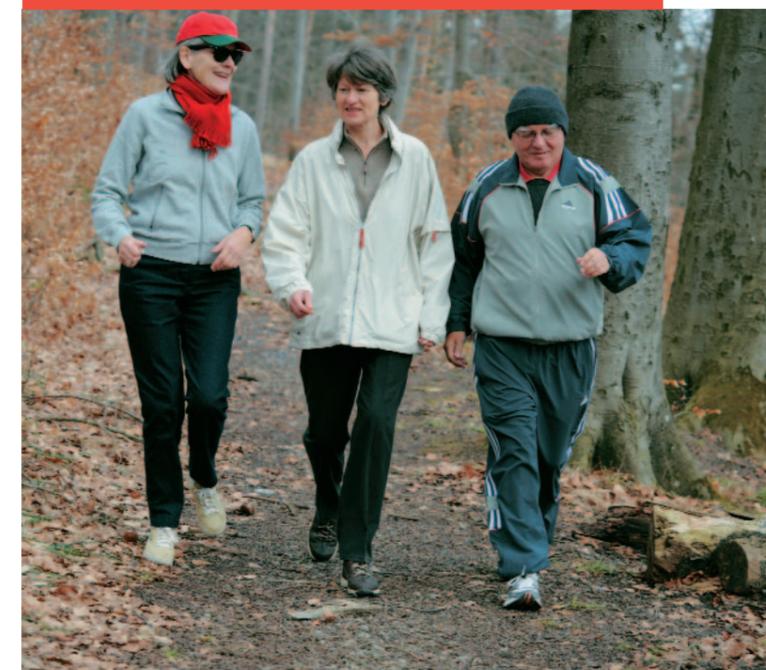
Per far fronte allo stress negativo, si deve soprattutto trovare un equilibrio tra una tensione benefica e un rilassamento efficace. Dovremmo imparare a riconoscere i propri limiti e ad ascoltare i segnali del corpo. A volte è necessario concedersi una pausa o addirittura affrontare un cambiamento professionale o privato. La riduzione dello stress implica un atteggiamento positivo e dinamico verso la vita.

Si può ricorrere a vari rimedi contro lo stress negativo (vedi riquadro). Provate a sorprendere i vostri cari con un regalo, una romantica cena a lume di candela, un invito a teatro o ad un concerto. Prendetevi il tempo per fare una gita con la famiglia o per una cena con gli amici. Concedetevi regolarmente dei periodi di calma per leggere un libro o per fare un bagno rilassante. Recare gioia agli altri e ricevere affettuosità favorisce infatti lo stress positivo, che rende la vita più interessante e variopinta.

**Anna Schaller**  
Pubblicista

## Rimedi contro lo stress

- Iniziare la giornata con calma. Fissare le mansioni quotidiane e stabilire le priorità. Rimandare a più tardi ciò che non è importante.
- Fare un pezzo di strada a piedi per arrivare al posto di lavoro.
- Fare le scale al posto di prendere l'ascensore.
- Inserire delle pause sul posto di lavoro per tendere e rilassare i muscoli, respirare profondamente e – se possibile – uscire un po' all'aria aperta.
- Se necessario dire NO.
- Staccare la spina dopo una giornata di lavoro, rifugiarsi nel silenzio.
- Ogni movimento fa bene: sport, ballare, passeggiare, yoga, giardinaggio... l'importante è che vi renda felici.
- Alimentazione equilibrata.
- Dormire a sufficienza.
- Curare le amicizie.
- Se necessario, cercare aiuto (nessuno è perfetto).
- Discorrere con la gente di cui ci si fida.
- Rallegrarsi anche delle piccole cose.
- Ridere!



# Diabete? No, grazie!

**Corsi di prevenzione del diabete.** Ai corsi di «action d» apprenderete come prevenire la «malattia dello zucchero». I corsi di movimento e di alimentazione vengono svolti in diverse località in tutta la Svizzera.

Il sovrappeso e la mancanza di movimento aumentano il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2. Questa forma di diabete – non affatto innocua – è molto comune e sempre più frequente nei giovani.

## Prevenzione

Chi nella vita quotidiana pratica moto a sufficienza, svolge attività fisica e osserva determinate regole di alimentazione, non solo sta meglio, ma può anche ridurre notevolmente il rischio del diabete di tipo 2. Cominciate oggi stesso ad adottare le misure di prevenzione. Non è mai troppo tardi per iniziare con uno stile di vita attivo.

Trovate il programma e le date dei corsi sul sito [www.actiond.ch](http://www.actiond.ch) alla voce «Offerta dei corsi». Potrete quindi iscrivervi direttamente ai corsi. Se preferite potete ordinare la documentazione con il tagliando sottostante.

«action d» è un progetto nazionale che si dedica attivamente e in modo mirato alla prevenzione del diabete ed è sostenuto da diverse assicurazioni malattie (tra cui Visana) e da Promozione Salute Svizzera.

**Urs Schmid**

**Comunicazione aziendale**



**Elisabeth Birbaum di Villars-sur-Glâne ha vinto un fine settimana wellness al concorso mailing di «action d».**

**Christoph Engel, gerente della Fondazione Visana Plus, Sébastien Ducommun, responsabile dell'agenzia di Friburgo e Monika Kämpf, action d (vedi foto da sinistra a destra), hanno consegnato all'assicurata Visana il buono.**

## Corsi di «action d»

Vogliate inviarmi la documentazione per i seguenti corsi e le offerte (apporre una crocetta su quanto desiderato):

- Line Dance** (Primavera: Berna, Lucerna, Zurigo, Losanna)
- Ridurre il peso con la programmazione neuro-linguistica** (Primavera: Lucerna, Zurigo, Losanna; Autunno: Bellinzona, Berna)
- Il piacere di cucinare** (Primavera: Lucerna; Autunno: Bellinzona, Berna, Zurigo, Losanna)
- Alimentazione, movimento e divertimento** (Primavera: Berna, Lucerna, Zurigo)
- Riscoprire la bicicletta** (Primavera: Berna, Lucerna, Zurigo)
- Aquafit** (Primavera: Berna; Autunno: Bellinzona, Lucerna, Zurigo)

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

Inviare a «action d», casella postale 8172, 3001 Berna.

# Allenamento alla corsa e pressione sanguigna sotto controllo

**Approfittare con gli assegni wellness Surprise.** Con l'attrezzo XCO, facendo jogging, allenate anche la parte superiore del vostro corpo. L'apparecchio per la misurazione della pressione WatchBP Home è dotato di un sofisticato programma di misurazione. Con l'assegno wellness Surprise il nostro partner vi offre i due prodotti ad un prezzo speciale.

L'attrezzo XCO ha l'aspetto di un manubrio normale. Ma la differenza sta nel suo interno. XCO è riempito di granulato di ardesia e non è dunque rigido. Il granulato si sposta ad ogni movimento da una parte all'altra. In tal modo le articolazioni non subiscono dei colpi perché chi fa jogging o walking viene costretto ad attutire il movimento con la forza muscolare. Grazie a questo effetto vengono allenati muscoli, tendini e legamenti delle braccia, delle spalle e del tronco. L'attrezzo XCO è stato originariamente sviluppato per la fisioterapia.



**Ordinate il vostro set contenente due attrezzi XCO, tracolla, istruzioni su DVD e programma di allenamento per 199 anziché 224 franchi.**

il quale potete misurare la vostra pressione in qualsiasi momento. L'apparecchio è in grado di memorizzare fino a 250 valori di misurazione.



**Potete ordinare il WatchBP Home a soli CHF 199 anziché 224 franchi. L'apparecchio viene fornito con alimentatore, manico, istruzioni su CD e cavo USB.**

## Tagliando d'ordinazione

Desidero ordinare:

set XCO per CHF 199.- anziché 224.-

WatchBP Home per CHF 199.- anziché 224.-

Le spese di spedizione sono incluse. Vi preghiamo di allegare l'assegno wellness Surprise del VisanaFORUM 3/09. Il termine di consegna è di al massimo 4 settimane.

Signora  Signor

Cognome \_\_\_\_\_

Nome \_\_\_\_\_

Via, n. \_\_\_\_\_

NPA, luogo \_\_\_\_\_

Telefono \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Spedire il tagliando a:  
Motio AG, Casella postale 304, 3250 Lyss

## Misurare la pressione diventa un gioco da bambini

L'apparecchio per la misurazione della pressione WatchBP Home funziona in modo completamente automatico. Il nuovo modo DIAG vi accompagna per 7 giorni minuziosamente attraverso un programma di misurazione prestabilito dalla Società Europea dell'Ipertensione Arteriosa (ESH). Grazie a queste misurazioni il medico potrà valutare il vostro valore della pressione sanguigna su un arco di tempo più lungo. Attivato il modo normale, il WatchBP Home è un normalissimo apparecchio per la misurazione della pressione con

# Spot

## Promemoria per i soggiorni all'estero in Europa

Progettate una vacanza o un soggiorno più lungo in Europa? In questo caso potrebbero interessarvi i promemoria sul sito internet dell'Istituzione comune LAMal. Questi informano in modo dettagliato sul volume delle prestazioni in caso di visite mediche, degenze ospedaliere, inabilità lavorativa ecc. nel paese in cui si soggiorna. Finora sono stati pubblicati i promemoria per la Germania, la Francia, l'Italia, l'Austria, la Spagna, la Grecia, il Portogallo, Malta e il Cipro. L'offerta viene costantemente ampliata. Troverete i promemoria su [www.kvg.org](http://www.kvg.org) > Vacanze all'estero.

### Lista degli ospedali convenzionati «Ospedale Plus Hotel»

Su Internet troverete l'attuale lista degli ospedali convenzionati relativi al nostro prodotto di assicurazione complementare «Ospedale Plus Hotel»: [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Ass. complementari > Ospedali > Ospedale Plus Hotel. Vi potete informare su questo prodotto sia sul sito Internet che presso la vostra agenzia.

## Domanda frequente

**Dispongo dell'assicurazione Visana Med Direct. Con questo modello mi impegno a rivolgermi sempre prima al mio medico di famiglia. Però per determinati trattamenti a mio avviso ciò non fa senso. Vi sono degli specialisti che posso consultare senza il consenso esplicito del mio medico di famiglia?**

Con l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie «Visana Med Direct» si impegna a consultare sempre prima il suo medico di famiglia. È il suo primo interlocutore che le fornisce un'ampia assistenza e consulenza. In caso di bisogno la manda da uno specialista esterno o predispone un ricovero in ospedale. Per le seguenti eccezioni questa regola non fa tuttavia stato. In questi casi può rivolgersi direttamente allo specialista e non

necessita della prescrizione del suo medico di famiglia:

- Ausili per la vista (lenti per occhiali, lenti a contatto)
- Maternità
- Visite ginecologiche preventive
- Affezioni ginecologiche
- Visite oculistiche ambulatoriali
- Trattamenti dentistici

Con questo modello d'assicurazione beneficia di uno sconto del 20 per cento sul suo premio d'assicurazione di base. Attualmente è offerto nei seguenti Cantoni: Argovia, Basilea Campagna, Basilea Città, Berna, Friburgo, Nidvaldo, Obvaldo, Sciaffusa, San Gallo, Ticino, Vaud, Vallese, Zugo e Zurigo. Trova ulteriori informazioni su [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Med Direct.

## Congratulazioni vivissime!

**Le seguenti persone assicurate con Visana hanno partecipato al concorso dell'ultima edizione di «VisanaFORUM» ed hanno avuto fortuna: hanno vinto uno degli ambiziosissimi tappeti yoga. Tanti auguri e buon divertimento!**

Irène Aebersold, Interlaken; Sylvia Berli, Kriens; Therese Bernhard, Neuenegg; Lea Bosco, Thun; Henning Böttcher, Fislisbach; Bendicht Braun, Grossaffoltern; Elisabeth Burkhalter, Thun; Nelly Duchini, Arbedo; Yvonne Eng, Winznau; Franziska Hiltbrunner, Winterthur; Niklaus Kohler, Dornach; Verena Lerch, Kehrsatz; Monika Martin, Etzelkofen; Werner Meier, Jona; Janie Müller Oubenali, La-Chaux-de-Fonds; Annemarie Müller-Egli, Horgen; Sandra Niklaus, Zollikofen; Roland Rothenbühler, Berna; Denise Rueff, Zurigo; Beatrice Stuker, Utzenstorf; Raphael Todeschini, Lausanne; Alice Weiss, Rheinfelden; Reinhard Westkämper, Berna; Milly Wittwer, Berna; Carole Yerly, Onnens

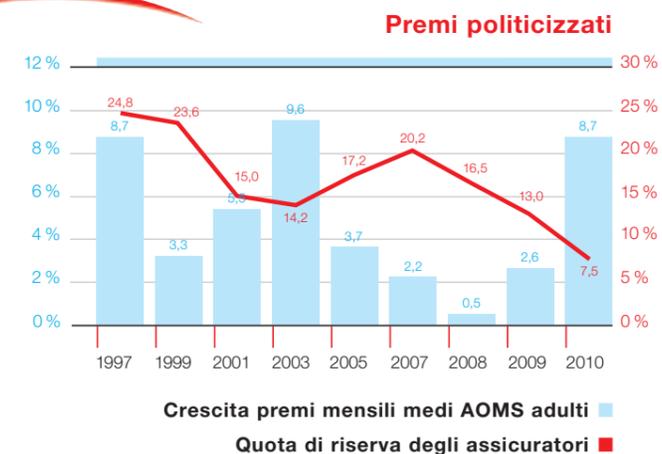
## Pro-Generika.ch: confrontare i prezzi e risparmiare

Grazie al sito Internet [www.pro-generika.ch](http://www.pro-generika.ch) potete risparmiare facilmente denaro. Basta cercare nell'elenco alfabetico dei farmaci il medicamento che vi serve. Con un clic potete poi confrontare il prezzo del preparato originale con i prezzi di diversi farmaci generici. Il possibile potenziale di risparmio è indicato in percentuale, questo vi permette di individuare subito il farmaco più conveniente. Il potenziale di risparmio è enorme. Delle differenze di prezzo dal 30 fino al 40 per cento non sono una rarità e la differenza maggiore ammonta addirittura al 70 per cento. Non

stupisce dunque che anche i medici consultano regolarmente il sito Pro-Generika per confrontare i prezzi.

Se disponete di un iPhone o di un iPhone Touch potete scaricare una variante di Pro-Generika indipendente da Internet. In tal modo potrete verificare sempre e ovunque se esiste un'alternativa più conveniente per la pillola contro il mal di testa o la pomata antidolorifica. Il sito [www.pro-generika.ch](http://www.pro-generika.ch) vi rivela come scaricare quest'applicazione web e come aggiornarla regolarmente.

## Il grafico attuale



L'ex Consigliere federale Pascal Couchepin ha tentato, così come il suo predecessore Ruth Dreifuss, di migliorare le sue prestazioni mediante una crescita dei premi mantenuta debole artificialmente. Benché le spese per l'assicurazione di base siano aumentate più o meno costantemente del circa 4,5 per cento all'anno dall'introduzione della LAMal, dal 2007 al 2009 è riuscito a imporre degli aumenti dei premi più inferiori a carico delle riserve delle casse malati. Le conseguenze le pagano tutti gli assicurati nel 2010: per equilibrare i costi che stanno andando alle stelle, sono necessari aumenti dei premi dell'8,7 per cento. Visto che secondo la previsione di Santé-suisse la quota di riserva degli assicuratori diminuirà nel 2010 al 7,5 per cento e che il Parlamento ancora una volta non è riuscito a deliberare misure efficaci in quanto ai costi, anche nei prossimi anni ci si dovranno attendere aumenti dei premi superiori alla media. (Fonte: UFSP, Quota di riserva degli assicuratori 2009/2010: previsione Santé-suisse)

### Informazioni importanti

#### Avete delle domande?

In caso di domande sulla vostra assicurazione, non esitate a rivolgervi a Visana in qualsiasi momento. Trovate il numero di telefono e l'indirizzo del vostro interlocutore sulla vostra polizza attuale.

Se avete domande sui moduli, troverete spiegazioni su Internet al sito [www.visana.ch](http://www.visana.ch) > Privati > Servizio > Domande frequenti > Domande specifiche.

#### Visana Assistance

In caso d'emergenza all'estero, Visana Assistance è al vostro fianco 24 ore su 24, 7 giorni su 7 al numero di telefono +41 (0)848 848 855. Trovate questo numero anche sulla vostra tessera d'assicurazione.

#### Contatto

##### Protezione giuridica sanitaria

Per avvalervi della protezione giuridica sanitaria in caso di sinistro potete rivolgervi allo 031 389 85 00.

#### Visana Newsletter

Se non volete perdervi mai più un concorso o un'offerta Club interessante, potete registrarvi per la newsletter gratuita su [www.visana.ch](http://www.visana.ch).



# «Bisogna valorizzare la professione infermieristica»

**La Svizzera presenta una penuria di personale infermieristico. Motivo per cui si vuole migliorare la collaborazione con la medicina e promuovere la professione infermieristica. Peter Marbet, direttore del Berner Bildungszentrum Pflege (centro di formazione infermieristica) è convinto che il futuro appartiene a questa professione.**

Nel nostro colloquio, Peter Marbet mette in guardia contro un'esclusiva accademizzazione della professione infermieristica. «In questo settore non c'è bisogno di mini-medici, ma di personale ben qualificato a tutti i livelli.»

## VisanaFORUM: Per chi è allettante la professione infermieristica?

Peter Marbet: Non esiste praticamente nessun altro mestiere che coinvolge in egual misura cervello, cuore e mani come la professione in-

fermieristica. Chi svolge tale professione dispone di conoscenze mediche, di un know-how infermieristico, di un'alta competenza sociale ed è in grado di eseguire le più svariate mansioni. È un professionista altamente qualificato con un'ampia esperienza pratica.

## Ci attende un'enorme penuria di personale infermieristico. Cosa bisogna fare?

I datori di lavoro quali ospedali e case di cura devono impegnarsi per creare delle condizioni di lavoro allettanti. Il personale infermieristico va integrato maggiormente

nei processi e nelle decisioni. Dobbiamo mostrare che si tratta di una professione allettante con grandi opportunità di sviluppo e di carriera.

## Bisogna dunque assegnare maggiore responsabilità al personale infermieristico?

È necessario migliorare la collaborazione con la medicina. Alcune attività riservate oggi ai medici possono essere delegate al personale infermieristico. Dopo la diagnosi da parte del medico, la terapia può essere svolta e controllata autonomamente dal personale infermieristico.

## In futuro servirà un diploma universitario per poter svolgere la professione infermieristica?

No. Al contrario, dobbiamo stare attenti a non «accademizzare» la professione infermieristica. Naturalmente abbiamo anche bisogno di personale accademico che dispone di una corrispondente formazione. Accanto a questo vi è tuttavia l'importantissimo personale specializzato diplomato. Un'accademizzazione unilaterale non corrisponde alle esigenze. Né dal punto di vista del mercato del lavoro, né dal punto di vista del paziente.

## C'è bisogno di cambiamenti nella formazione?

La combinazione tra formazione accademica e apprendistato professionale dà buoni risultati nella prassi. Non c'è bisogno della maturità per la professione infermieristica. Inoltre vi sono a tutti i livelli delle possibilità di perfezionamento.

## Ad esempio?

Chi vuole può scegliere un indirizzo e specializzarsi – dalla promozione della salute fino all'assistenza intensiva o anestetica. Anche dopo aver conseguito un diploma di fine apprendistato si può studiare in una scuola universitaria professionale. La via verso una carriera è aperta a tutti i livelli.

## La professione infermieristica è ancora una «professione femminile»...

...il ché corrisponde all'immagine di una volta del «servire ed assistere». Ciò non è più realtà già da tempo. Lo spettro professionale comprende oggi dall'assistenza al paziente fino alla conduzione di una casa di cura. Gli uomini ci servono già per il semplice motivo che vi sono sia pazienti donne che uomini.

## Quali sono le ripercussioni del crescente invecchiamento sulla professione?

Le esigenze richieste dalla professione aumentano sensibilmente e con ciò il bisogno di personale specializzato. Assistere i pazienti non significa solo rifare il letto, ma anche assumere responsabilità. Il personale infermieristico

## Muoversi regolarmente

Essere in salute non sarebbe una questione primaria dell'attività sportiva, «ma muoversi regolarmente è di centrale importanza», questo il credo di Peter Marbet per una vita in salute. Lui personalmente si reca nella natura per passeggiare, sciare, andare in bici e sempre quando è possibile su mezzogiorno va a correre lungo il fiume Aare. E quando il tempo non basta, ci pensano i suoi due maschietti a tenerlo in movimento. «Passare del tempo con la mia famiglia è essenziale per me per recuperare energia.»

## Formatori del settore infermieristico del Canton Berna



Dal 2008 Peter Marbet è direttore del Berner Bildungszentrum Pflege. Questo centro offre le formazioni orientate alla prassi nell'area germanofona del Canton Berna che sono aperte a persone che hanno conseguito un apprendistato o il diploma di maturità, ma anche a persone che hanno

voglia di cambiare aria professionale. Oltre alla formazione di base presso la Scuola specializzata superiore vengono offerte anche diverse formazioni di perfezionamento professionale ([www.bzpflege.ch](http://www.bzpflege.ch)). Peter Marbet è storico e consulente di comunicazione e prima era membro della direzione dell'associazione svizzera degli assicuratori malattie santésuisse.

stico è il primo interlocutore. In quanto team player assume funzioni di coordinamento. Osserva il decorso della malattia, somministra farmaci e concorda la consultazione di specialisti.

## La professione infermieristica quale professione ideale?

Sì – per persone a cui piace il lavoro di responsabilità con altre persone, il lavoro d'équipe e gli orari di lavoro flessibili. La professione infermieristica è un mercato di crescita che offre svariate opportunità.

## Intervista a cura di:

**Christian Beusch**

**Responsabile Comunicazione aziendale**