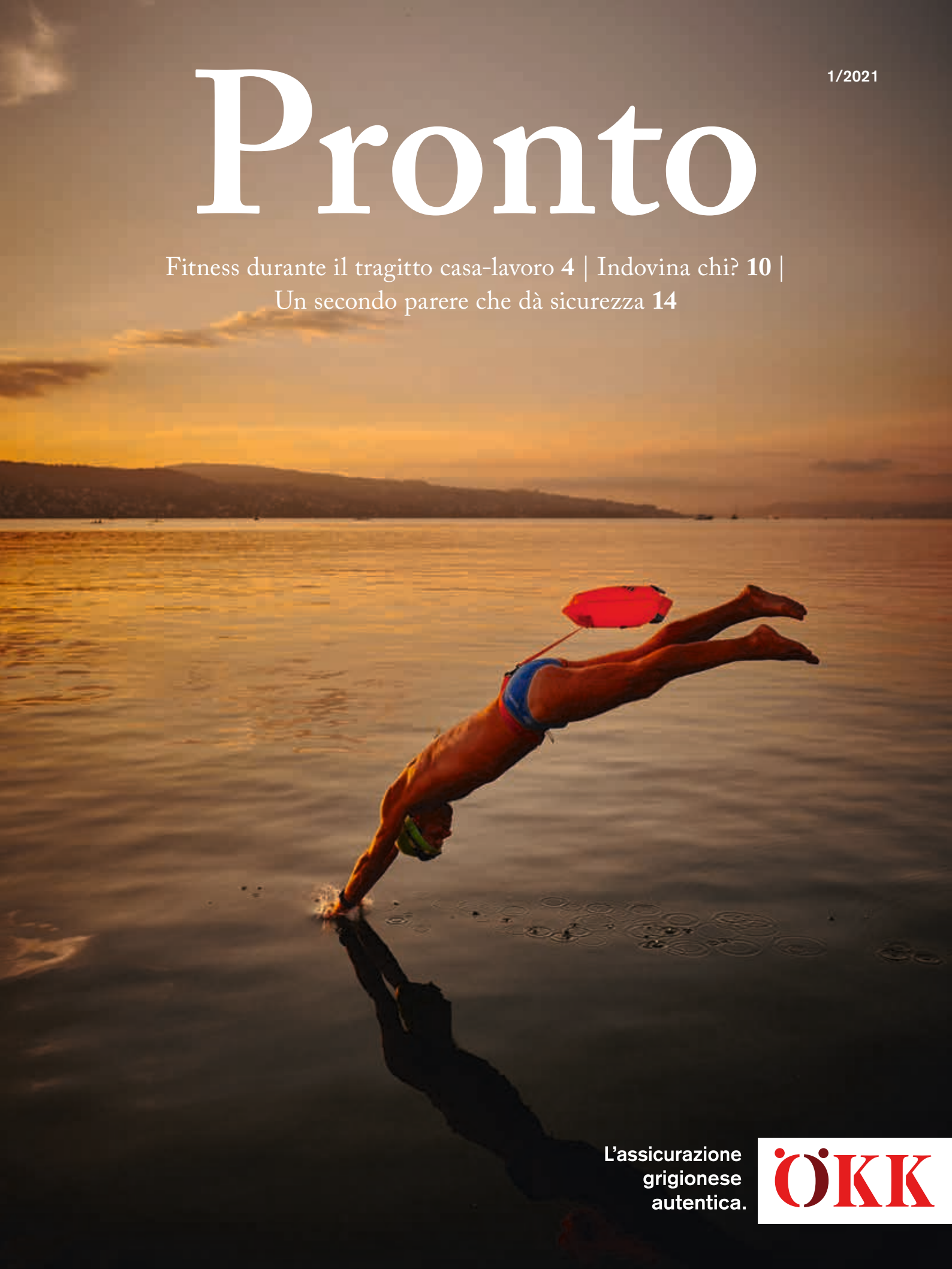
1/2021

# Pronto

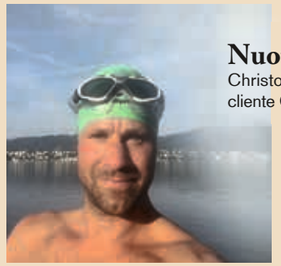
Fitness durante il tragitto casa-lavoro **4** | Indovina chi? **10** |
Un secondo parere che dà sicurezza **14**



L'assicurazione
grigionese
autentica.

ÖKK

## Fare sport mentre si va al lavoro si può, eccome. Ecco quattro esempi.



### Nuoto
Christoph Kohler,
cliente ÖKK e redattore di PRONTO

Zurigo-Wollishofen – Zurigo-Seefeld
1,6 km / 33 minuti
«In estate, prima della partenza delle prime barche, attraverso il lago di Zurigo a nuoto per andare al lavoro.» (v. foto di copertina)

### Pattinaggio
Henrike Wolf,
medico e psicoterapeuta

Maloja – Sils – St. Moritz (via terra e via lago)
14 km / 1h
«È la stagione a dirmi quale strada prendere. A seconda del tempo, vado al lavoro in kajak, sci di fondo o con i pattini da ghiaccio. È un percorso indubbiamente arduo, a tratti avventuroso, ma per me non c'è nulla di rigenerante quanto stare all'aperto, a contatto con la natura.»

### Jogging
Elian Grüter,
responsabile di progetto CKW

Lucerna – Rathausen
7 km / 40 minuti
«Quando posso, vado in ufficio facendo jogging lungo il fiume Reuss. Il fascino mistico dell'alba, il suono dell'acqua che scorre, il vento tra i capelli … È una sensazione unica che ripaga subito ogni fatica.»

### Bici
Louis Galliard,
responsabile team Logistica ÖKK

Untervaz – Landquart – Untervaz
7 km / 25 minuti a tratta
«Aironi, martin pescatori, gruccioni… Sono ornitologo per passione, e andare al lavoro in bicicletta mi permette di osservare uccelli ogni giorno e in ogni stagione.»

**Impressum**
Pronto: news e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK | 33esima edizione 1/2021 | Editore ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart | 058 456 10 10 | pronto@oekk.ch | Caporedattore Patrick Eisenhut | Responsabile di redazione Annina Streun | Redazione Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Eva Wirth | Traduzione Gloria Dell'Agnola, Dora Giugliano | Infografica Vanessa Cavigelli | Layout Vanessa Cavigelli | Immagini Gian Marco Castelberg, Eva Wirth, Vanessa Cavigelli | Stampa Druckerei Druck Abächerli Media AG | Nota: Pronto fornisce informazioni brevi e concise sui prodotti e servizi di ÖKK. Sono giuridicamente vincolanti soltanto le prestazioni assicurative definite nelle Condizioni generali di assicurazione.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C015248
www.fsc.org

myclimate neutral Stampato
myclimate.org/01-21-302928

# Buongiorno

Da quando mi sono trasferito a Lucerna lo scorso febbraio, la qualità della mia vita è aumentata notevolmente. Questo per svariate ragioni, ma soprattutto perché non vado più al lavoro in macchina, bensì in bici. Questi venti minuti al giorno di aria fresca e di esercizio fisico extra sono la miglior medicina e su di me hanno soltanto effetti positivi: di giorno sono più concentrato e di buon umore, di notte dormo come un sasso. Nella nostra storia di copertina, il nostro redattore di Pronto Christoph Kohler ci racconta quali altri vantaggi offre il «pendolarismo sportivo». Chissà, magari presto anche lei comincerà ad andare al lavoro di corsa, in bici o a nuoto.

Mentre si mantiene in forma, non trascuri la sua vista. Anche gli occhi infatti vanno curati, soprattutto quando si trascorre molto tempo davanti a uno schermo. Nell'infografica a pagina 9 le mostriamo qualche esercizio semplice ed efficace per allenare la vista.

Buona lettura e buona primavera!

Georg Luisoni, Consulente Clienti privati Lucerna

Partecipi subito al concorso
Pagina 10

**Ha domande sulla sua assicurazione o sull'offerta di ÖKK?**
Ci contatti:
**0800 838 000, pronto@oekk.ch, www.oekk.ch**

# Quando il pendolarismo fa bene

**Per andare al lavoro il nostro autore Christoph Kohler prende la via più diretta che ci sia: il lago di Zurigo, che attraversa a nuoto. Scopriamo insieme a lui tutti i vantaggi del pendolarismo dinamico.**

Quando vado al lavoro, c'è un momento, circa a metà strada, in cui sono davvero soltanto con me stesso. Intorno a me solo acqua a perdita d'occhio, nelle orecchie il battito del cuore. A metà del lago di Zurigo, smetto di nuotare per un attimo e mi fermo ad assaporare la pace e lo spazio attorno a me, mentre in città altre 300'000 persone circa sono bloccate in un ingorgo stradale o stipate come sardine nella S-Bahn o nel tram. Anche loro, come me, vanno al lavoro e fanno parte dei tantissimi pendolari della Svizzera. In tempi di non pandemia, circa il 90% dei lavoratori svizzeri deve spostarsi per andare al lavoro, coprendo una distanza media di circa 30 km al giorno. Di questa fetta, la maggior parte impiega più di un'ora per raggiungere il posto di lavoro e tornare a casa, che sia in auto (52%), con i mezzi pubblici (31%) o con le proprie forze.

## Pendolarismo: quando lo stress diventa piacere

Prima constatazione: fare il pendolare richiede tempo. In media cinque ore a settimana, ovvero dieci giorni all'anno. È vero, alcuni sfruttano il tempo per lavorare o per ascoltare dei podcast. Altri meditano sul tram. Per tanti altri però il tragitto casa-lavoro è soltanto tempo perso o, peggio ancora, motivo di stress.

Quando vado al lavoro, ne approfitto sempre per fare sport. Insomma, rientro tra quelli che si definiscono «pendolari sportivi». Così mi tengo in forma e risparmio tempo, come dimostra questo confronto personale tra tempo impiegato e calorie bruciate:

– Combinazione di passeggiata (1 km) e nuoto (1,6 km): 45 minuti / 550 kcal
– Jogging (6 km): 30 minuti / 400 kcal
– Ciclismo (6 km): 20 minuti / 250 kcal
– Mezzi pubblici: 40 minuti / 30 kcal

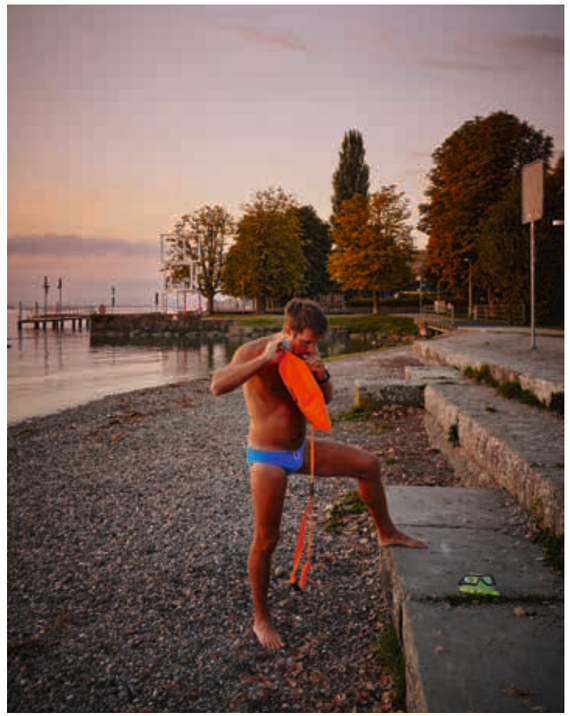
## Il percorso è l'obiettivo

Seconda constatazione: per uno sportivo il tempo impiegato per andare al lavoro diventa tempo di allenamento, ovvero il percorso diventa l'obiettivo. Proprio perché dobbiamo comunque andare al lavoro, il pendolarismo sportivo ha un potenziale enorme. Così grande che un gruppo di ricerca austro-svizzero sta analizzando il tema con il progetto GISMO (Geographical Information Support for Healthy Mobility).
È chiaro che investire anche solo una parte di queste cinque ore nel pendolarismo sportivo e percorrere solo una parte di questi 150 km a settimana in bici, a piedi o in costume da bagno fa bene a corpo e mente. Fare regolarmente esercizio fisico aiuta a bruciare le calorie e previene patologie come il diabete, l'infarto e il cancro. Inoltre, l'aumento della circolazione sanguigna permette di ossigenare il cervello, rinfrescandoci e risvegliandoci. Infine, vari studi dimostrano che lo sport aumenta anche la concentrazione e la consapevolezza degli spazi. Insomma, tutte cose che non possono che fare bene al lavoro.

A sinistra: Zurigo all'alba. Da un lato i pendolari in tram, dall'altro Christoph Kohler in cammino verso il lago. Da maggio a ottobre Christoph va a nuoto da Zurigo-Wollishofen a Zurigo-Tiefenbrunnen.

## Restare in forma con ÖKK PREVENZIONE

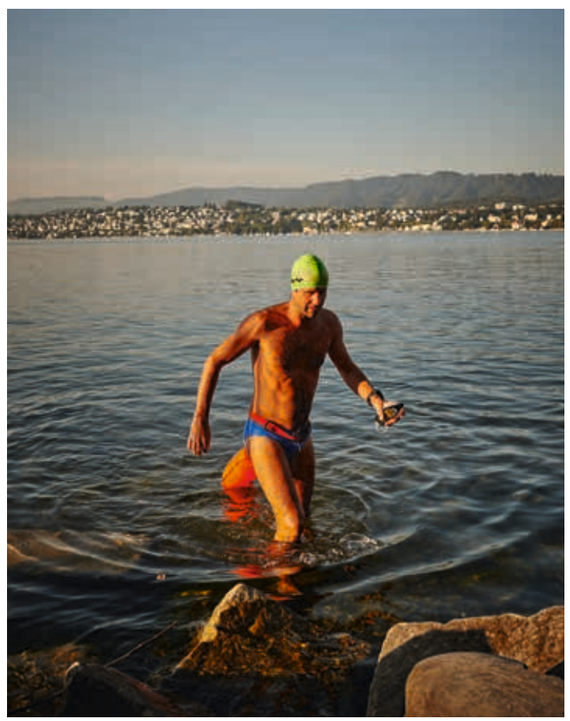
Da novembre ad aprile Christoph non può andare al lavoro a nuoto per ovvi motivi. In questo periodo va al lavoro in bici o di corsa, ma non vuole rinunciare al nuoto. Per fortuna la sua assicurazione complementare ÖKK PREVENZIONE contribuisce al 50% del prezzo del suo abbonamento della piscina.
**www.oekk.ch/prevenzione**



## 5 consigli per diventare pendolari sportivi

1. Meglio andare al lavoro a piedi regolarmente e moderatamente che andarci solo una volta a tutto gas.
2. Programmare le volte che si va al lavoro facendo sport con una serie di appuntamenti in calendario.
3. Provare diversi percorsi per trovare quello più bello o interessante. La tratta è la vera destinazione.
4. Procurarsi un equipaggiamento adatto alle intemperie, così la pioggia non diventerà una scusa per mollare.
5. Premiarsi per la prestazione sportiva.

Attraversare il lago a nuoto può essere rischioso. La boa gonfiabile serve come strumento di salvataggio in caso di emergenza e allo stesso tempo è una pratica borsa per portare con sé chiavi, cellulare, infradito e maglietta. Dopo l'arrivo in ufficio, è il momento della meritata colazione.



### Temporale in lago aperto

Una cosa che mi piace particolarmente del pendolarismo sportivo è che, diversamente dall'auto o dai mezzi pubblici, sono io a stabilire la tratta e a dettare il ritmo. Spesso prima di tuffarmi in acqua aspetto cinque minuti, mi siedo in riva al lago, guardo i gabbiani e non penso a niente.
La natura cambia costantemente e nasconde tante piccole meraviglie – e a volte riserva anche delle brutte sorprese. Una mattina, per esempio, il cielo si è riempito di nuvoloni scuri e la luce di avvertimento sul pontile ha cominciato a lampeggiare proprio mentre stavo per partire. Ma la voglia di nuotare era troppo grande e la prospettiva di prendere l'autobus in costume da bagno troppo ridicola, così mi sono tuffato lo stesso. Il temporale è arrivato proprio mentre ero in mezzo al lago. Ho accelerato il ritmo, ma dopo pochi minuti ha cominciato a piovere così forte che non vedevo più in là del mio naso. Ormai avevo completamente perso l'orientamento e continuavo a nuotare nella speranza di non scontrarmi con una barca. Dieci minuti dopo, il temporale è passato e ho raggiunto la riva opposta tra i brividi.
Fare sport per andare al lavoro può essere rischioso: chi va in bici dovrebbe indossare il casco e chi fa jogging dei catarifrangenti. Anch'io porto sempre con me una boa di salvataggio per rendermi visibile e per tenermi a galla in caso di emergenza.

### Le insidie del pendolarismo sportivo

Non tutti hanno la possibilità di fare sport per andare al lavoro. Per alcuni il tragitto è troppo lungo o difficile. Un commerciante che va dai clienti con l'auto aziendale difficilmente troverà il modo di percorrere un pezzo a piedi. Inoltre il posto di lavoro deve avere le strutture necessarie per accogliere chi fa sport: ecco perché le docce sono un aspetto importante della gestione della salute in azienda.
Tutte le altre sfide possono essere superate. Contro il maltempo per esempio basta attrezzarsi con l'equipaggiamento adatto. Più difficile è l'aspetto logistico: chi va in ufficio facendo sport deve avere un cambio di vestiti pronto ad aspettarlo. Non tutti i miei clienti sarebbero entusiasti se li accogliessi in costume da bagno. E la sera prima ovviamente non posso portare il laptop a casa con me. Nella borsa da bagno c'è spazio a malapena per infradito, chiavi dell'ufficio, carta di credito e cellulare.

### Un croissant al cioccolato come ricompensa

Terza constatazione: il tempo che impiego per andare al lavoro a nuoto è tempo che dedico a me stesso e a nessun altro. Una volta raggiunta la meta mi ricompenso con un croissant al cioccolato, in modo che il corpo recuperi le calorie che ha bruciato in acqua. Poi finalmente la giornata lavorativa può cominciare.





## «Lo sport allunga la vita»

Il professor Johannes Scherr è a capo del Centro di prevenzione e medicina dello sport della Clinica universitaria Balgrist di Zurigo.

### Professor Scherr, quanto è dinamico il suo tragitto casa-lavoro?

Tra casa mia e il mio luogo lavoro ci sono circa 60 m di dislivello e un paio di chilometri, a seconda della strada che prendo. Spesso ne approfitto per fare jogging. A volte vado anche a correre con i colleghi durante la pausa pranzo.

### Perché fare sport per andare al lavoro fa bene?

L'esercizio fisico fa bene in generale. Fare sport per andare al lavoro è un'attività intelligente perché unisce l'utile al dilettevole. Innumerevoli studi dimostrano che fare sport riduce la mortalità e il rischio di cancro: nel caso del tumore alla vescica o al seno per esempio c'è una riduzione comprovata del 15-20%. Lo sport brucia grassi, riduce il rischio di demenza e molto altro. La lista dei benefici è praticamente infinita.

### Lo sport fa bene, ma in che quantità?

C'è una regola basilare: la regolarità è più importante dell'intensità. Anche con i miei pazienti cerco di aumentare la prestazione gradualmente: prima incrementando la frequenza degli allentamenti, poi la durata, infine l'intensità. Insomma, meglio andare al lavoro in bici tre volte a settimana facendo uno sforzo moderato di 20 minuti, che andarci solo una volta a settimana facendo uno sprint.

### Che effetto ha il pendolarismo sportivo sull'umore?

Lo sport stimola il rilascio dei cosiddetti «ormoni della felicità» quali dopamina, serotonina e noradrenalina. Questi ormoni sollevano lo spirito e risvegliano dal torpore. Ecco perché quando faccio jogging al mattino incorporo sempre alcuni brevi sprint. Di sera invece prediligo allenamenti moderati in modo da poter dormire bene.

### Di quanto sport ha bisogno l'essere umano?

Due ore e mezza o tre ore di attività moderata a settimana portano già grandi risultati. Chi va regolarmente al lavoro in bicicletta o a piedi quindi fa del bene a sé stesso.
Gli atleti più ambiziosi possono usare il tragitto casa-lavoro come allenamento di base per poi allenarsi in modo più specifico nel weekend.

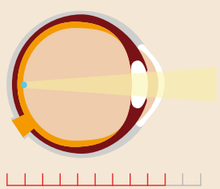
# Vederci chiaro è importante

Sempre più persone soffrono di difetti alla vista. Spesso la causa è genetica, ma anche lo stile di vita può influire sulla salute degli occhi. Prevenire è meglio che curare: scopra come.

## 3 svizzeri su 4 necessitano di strumenti di correzione della vista

Tra i difetti più frequenti rientrano la miopia (vista sfocata da lontano), la presbiopia (vista sfocata da vicino) e l'astigmatismo (sfocatura generale). La miopia è una delle malattie più diffuse e negli ultimi anni si è diffusa ulteriormente.

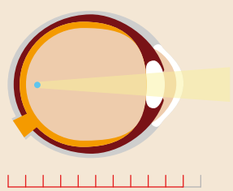
### Emmetropia (rifrazione ideale)



Occhio normale
(ca. 23,5 mm di lunghezza)
Punto focale: esattamente sulla retina

✓ vista nitida da vicino
✓ e da lontano

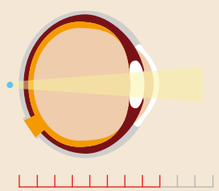
### Miopia



Occhio troppo lungo
Punto focale: davanti alla retina

✕ vista sfocata da lontano
✓ vista nitida da vicino

### Ipermetropia



Occhio troppo corto
Punto focale: dietro alla retina

✓ vista nitida da lontano
✕ vista sfocata da vicino

Punto focale
È il punto in cui si concentrano i raggi di luce





## Possibili cause di miopia

Secondo alcuni studi recenti ci sono 161 fattori genetici che causano difetti alla vista, in particolare la miopia. A questi si aggiungono fattori esterni come la visione prolungata di oggetti a breve distanza, per esempio lo schermo del computer. Anche la mancanza di luce diurna è dannosa, soprattutto nei bambini, in cui inibisce la produzione di dopamina retinica.

Prognosi di miopia a livello mondiale:

| | |
|---|---|
| 2020 | 23 % |
| 2050 | 50 % |

## Relax per gli occhi

**Un po' di calore**
Strofini i palmi delle mani tra di loro e li appoggi delicatamente sui bulbi oculari. Si goda qualche istante di calore e oscurità.

**A tutto naso**
Massaggi la radice nasale, ovvero il punto superiore del naso posto tra gli occhi.

**Guardare in lontananza**
Guardi regolarmente in lontananza, preferibilmente ad almeno 40 metri di distanza.

**Luce e ombra**
Chiuda gli occhi, rivolga il viso verso il sole e muova lentamente la testa avanti e indietro. La luce solare deve essere diretta ma non troppo forte.

# Indovina chi?

Di chi sono gli occhiali? Abbini il paio di occhiali giusto a questi volti noti di ÖKK.
Se avrà fortuna, vincerà un buono di 200 franchi da usare dal suo ottico di fiducia.

**Ecco come partecipare**
Variante 1: scansionare codice QR o andare su www.oekk.ch/pronto-concorso. È il metodo più semplice per assegnare gli occhiali giusti alla persona giusta.
Variante 2: inviare la soluzione per mail a pronto@oekk.ch specificando «Concorso Pronto» nell'oggetto. Nella mail non dimentichi di scrivere a quale numero corrisponde quale lettera e di fornirci il suo indirizzo personale.
Variante 3: inviare cartolina per posta a ÖKK, Clever Kundenmagazin, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart con la risposta e il suo indirizzo di casa.

Termine di partecipazione: 18 aprile 2021

Per vincere basta partecipare:
**www.oekk.ch/pronto-concorso**
**In bocca al lupo!**

1 + ?

2 + ?

3 + ?

4 + ?

5 + ?

Su www.oekk.ch/pronto-concorso sono riportate le Condizioni di partecipazione. Partecipando al concorso, accetta automaticamente le relative condizioni.





Qui trova alcuni indizi

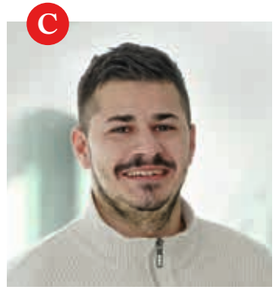
A

Jessica Henriques
Assistente alla clientela
«Non mi piacciono le cose kitsch. Ma un tocco d'oro non fa mai male.»

B

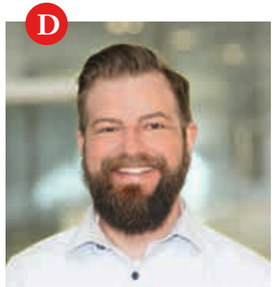
Stefan Schena
CEO
«Non disdegno un po' di colore.»

C



Estevan Varela
Assistente alla clientela
«I miei occhiali sono semplici, ma moderni.»

D



Jann Rechsteiner
Consulente Comunicazione
«Se ci sono, che siano ben visibili: i miei occhiali saltano all'occhio.»

E

Rita Hobi
Assistente alla clientela
«Il mio modello in tre parole: sobrio, senza tempo, elegante.»

## ÖKK NATURA: per quattrocchi, ma non solo

L'assicurazione complementare ÖKK NATURA contribuisce generosamente alle spese per occhiali, lenti a contatto e interventi laser agli occhi: fino a 280 franchi all'anno per le lenti per occhiali e a contatto e 500 franchi una tantum per trattamenti laser agli occhi eseguiti in Svizzera o all'estero. Vantaggio pratico: se nel primo anno non fruisce di prestazioni per occhiali e lenti, il secondo anno la cassa malati partecipa al doppio delle spese.
Un altro vantaggio di ÖKK NATURA? Questo prodotto copre anche parte delle spese per trattamenti di medicina alternativa e complementare e per rimedi naturali.

– **ÖKK NATURA MIDI:** per gli adulti contributo di 160 franchi* all'anno per lenti di occhiali e lenti a contatto in tutto il mondo, per i bambini contributo di 340 franchi**.
– **ÖKK NATURA PLUS:** per gli adulti contributo di 280 franchi* all'anno per lenti di occhiali e lenti a contatto in tutto il mondo, per i bambini contributo di 460 franchi**. Inoltre contributo una tantum di 500 franchi per un intervento laser agli occhi da effettuarsi in Svizzera o all'estero.

**www.oekk.ch/natura**

*È incluso il contributo di 80 franchi di ÖKK START. **È incluso il contributo di 150 franchi per i bambini proveniente dall'assicurazione di base. Per stipulare ÖKK NATURA è necessario avere il modulo di partenza ÖKK START.

Ricerca ospedale

## Cercare un ospedale non è mai stato più semplice

Sta cercando un ospedale adatto per un trattamento imminente? Allora spitalfinder.ch è ciò che fa per lei. Ora la piattaforma per la ricerca di ospedali fornisce informazioni ancora più complete e comprensibili sulla qualità dei trattamenti nelle strutture elvetiche.
**www.oekk.ch/ricerca-ospedale**

Bici

## Pronti per la nuova stagione

In forma per la nuova stagione in sella alla bici? Su www.oekk.ch/bici trova numerosi video che la accompagneranno per un anno in bici sicuro e memorabile. Potrà farsi una bella sudata con gli esercizi dei nostri professionisti, imparare qualche trucco per controllare la sua bici e imparare con quale tipo di frenata divertirsi su un percorso arzigogolato di MTB.
**www.oekk.ch/bici**

Impegno

## eNLA: ÖKK c'è

12 team, 22 gironi, la magia dei playoff e un campione: ecco cos'è la eNationalleague. ÖKK è partner della prima lega ufficiale di eSport di Swiss Ice Hockey. Attualmente 12 giocatori, ciascuno in rappresentanza di un club svizzero di hockey su ghiaccio della NLA, stanno combattendo virtualmente per ottenere un posto agli ePlayoff. Chi sarà il primo cyber campione svizzero di hockey su ghiaccio? Non si perda la sfida all'ultimo disco.
**www.oekk.ch/e-nla**





# Aiuto: mio figlio vuole un cellulare!

Niente panico. Joachim Zahn, esperto di media dell'associazione zischtig.ch spiega come gestire al meglio la situazione.

**Signor Zahn, da che età ha senso avere un cellulare?**
Direi più o meno quando i ragazzi hanno dagli 11 anni in su. A quell'età hanno già le competenze tecniche necessarie e sono in grado di capire quali conseguenze possono avere le loro azioni nel mondo digitale.

**Perché è importante avere delle competenze tecniche?**
Prendiamo come esempio il social network TikTok: un bambino delle elementari carica ingenuamente un video di sé in rete. Il video in questione può essere visualizzato in tutto il mondo; chissà dove può andare a finire. Ogni utente deve essere cosciente di questo rischio e sapere che nelle impostazioni ha la possibilità di restringere il pubblico che ha accesso ai video. Un alunno delle elementari non ha ancora questa maturità.

**Alcuni genitori acquistano il cellulare ai figli per proteggerli.**
Sì, un cellulare garantisce protezione. Tuttavia, può anche nascondere rischi che prevalgono sul fattore sicurezza. Noi di zischtig.ch rimaniamo spesso interdetti quando scopriamo quanto rivelano di sé i ragazzi in rete. I freni inibitori sono particolarmente bassi quando un bambino ha un proprio cellulare che gli permette di accedere a Internet senza limiti e senza l'accompagnamento di un adulto.

**Che cosa possono fare i genitori?**
I genitori che danno il primo cellulare ai figli come strumento di apprendimento hanno fatto buone esperienze.

Eva Wirth (40) vive con il compagno e i tre figli (2, 5 e 8 anni) nei pressi di Zurigo. Fra le varie cose è una delle redattrici di «Pronto». Su www.simpla.ch/blog trova altri suoi articoli.

La regola è che con il cellulare non si può fare tutto ciò che si vuole. «Prima vogliamo sapere come lo usi.»

**Come funziona?**
I genitori dovrebbero prendersi regolarmente il tempo di parlare con il bambino dell'utilizzo del cellulare. Per esempio, gli si potrebbe dire o chiedere: «Dai, oggi guardiamo quali app hai», «Per favore, mi spieghi come funziona questo gioco?» oppure «Leggiamo qualcuna delle chat più recenti».

**Il bambino la prenderà bene?**
Un aspetto cruciale è che i genitori devono agire come mentori e mostrarsi interessati, ma non apparire come investigatori privati. Commenti del tipo «Ah, vedo che scrivi molto a Luca. Ti piace?» vanno assolutamente evitati. Al contrario, domande come «In questa chat il linguaggio è disgustoso; come ti senti a leggere queste cose?» sono ammesse.

**Quali sono gli altri compiti di un genitore che fa da mentore per l'uso del telefonino?**
Bisogna far capire al bambino che su Internet non c'è nulla di privato e che qualsiasi cosa può essere divulgata. Il bambino deve inoltre sapere che la rete non è uno spazio senza regole e che in caso di abusi si può essere puniti. Ovviamente il bambino deve anche imparare quali sono le regole da rispettare. Infine, aspetto spesso tralasciato, se un ragazzino riceve un cellulare tutto suo, è giunto il momento di parlare di sessualità.

**Perché?**
Non è una cosa bella, ma è inevitabile. Chi è in possesso di un cellulare è inevitabilmente confrontato con la pornografia. Un argomento che necessita di preparazione e dunque di un discorso da parte dei genitori. Se non si sente ancora di affrontarlo, meglio aspettare ad acquistare un telefonino ai propri figli.

ZISCHTIG.CH
SICHERHEIT + MEDIENKOMPETENZ

L'associazione zischtig.ch (sito in tedesco) promuove la competenza sui media e la prevenzione. www.zischtig.ch

# Indecisi? Meglio chiedere due volte

## 30 %

è la percentuale dei medici consultati per un secondo parere che propone un trattamento diverso rispetto a quello proposto dal primo medico interpellato.

## 65 %

dei secondi pareri medici riguarda l'area specialistica dell'ortopedia.

## 44 su 100

è il numero di svizzeri per i quali è difficile valutare vantaggi e svantaggi delle diverse possibilità di trattamento.

## 4 orecchie

sono meglio di due: agli appuntamenti medici importanti vale la pena farsi accompagnare da una persona fidata.





## Quando è utile un secondo parere medico?

Dopo un'ernia del disco il suo medico le raccomanda un intervento chirurgico, ma lei ha qualche dubbio al riguardo. L'intervento è davvero necessario? Cosa viene operato esattamente? Quali sono i rischi? Se quando deve prendere una decisione seria sulla sua salute, le frullano domande come queste in testa, richiedere un secondo parere medico può essere saggio. Questa prassi le permette di informarsi in maniera trasparente e completa e la aiuta a prendere una decisione con maggiore sicurezza.

## Chi posso interpellare per un secondo parere?

In linea di principio, può consultare qualsiasi medico per un secondo parere. Ma attenzione: quando si cerca aiuto per prendere una decisione, è facile perdersi in una giungla di appuntamenti con i dottori. Talvolta diventa un impegno sia mentale che economico. Per i clienti di ÖKK è molto meno complicato e costoso: richieda una seconda opinione a un partner indipendente di OKK. Medgate o la piattforma online meinezweitmeinung.ch sono a sua disposizione.

## Come funziona meinezweitmeinung.ch?

Sulla piattaforma può scegliere un medico specialista e inviargli la sua cartella clinica per via elettronica. Dopo aver esaminato il suo caso, lo specialista le fornirà una valutazione scritta entro dieci giorni. Per i clienti ÖKK con un'assicurazione complementare ospedaliera superiore o un'assicurazione privata contro gli infortuni, questa offerta è gratuita*, a condizione che il trattamento ambulatoriale o stazionario faccia parte delle prestazioni obbligatorie riconosciute dalla Legge federale sull'assicurazione malattie.

**www.oekk.ch/secondo-parere**

## A chi è aperto il servizio di Medgate?

Il secondo parere di Medgate è un servizio gratuito per tutti i clienti di ÖKK. Se chiama il fornitore di telemedicina al numero 0844 655 655, riceverà un secondo parere orale. Il consulente non consulterà in anticipo la sua cartella clinica e non effettuerà alcun esame fisico.

## È una prassi molto costosa?

I secondi pareri hanno un costo, eppure paradossalmente possono avere un impatto positivo sul bilancio del sistema sanitario in generale. Infatti, grazie ai secondi pareri molte operazioni e terapie costose vengono riconsiderate e sostituite da alternative altrettanto promettenti. Questa prassi riduce i rischi per la persona interessata, le evita di sottoporsi a un trattamento ospedaliero eccessivo e fa risparmiare denaro.

## Il mio medico può vietarmi di richiedere un secondo parere?

No. Ogni medico è obbligato a garantire al paziente l'accesso alla sua cartella personale. Se lo desidera, può richiederne una copia in qualsiasi momento, e con la coscienza pulita: richiedere una seconda opinione non è una dichiarazione di sfiducia nei confronti del suo medico. Dimostra soltanto che anche lei vuole avere tutte le informazioni del caso.

*Il servizio di meinezweitmeinung.ch è gratuito se ha stipulato una delle seguenti assicurazioni complementari:
ÖKK OSPEDALE FLEX MINI, FLEX, SEMIPRIVATA, PRIVATA oppure MONDO, ÖKK OSPEDALE PRIVATA INFORTUNI, ÖKK FAMILY FLEX, ÖKK COMBI FLEX, SEMIPRIVATA, PRIVATA oppure GLOBAL, ÖKK INFORTUNI PRIVATA

Fonte: meinezweitmeinung.ch; Organizzazione Svizzera dei Pazienti OSP; UFSP

ÖKK8000i/03.21

Clienti ÖKK

# A tu per tu con Fabian Haindl

Una famiglia che ama giocare: i clienti ÖKK Fabian (38) e Amanda Haindl (37) con Alina (8) e Nevin (6) da Obernau.

**Al lavoro in auto o a piedi?**
Di solito vado a lavorare in macchina. Ma qualche volta mi faccio una corsa fino in ufficio. Non sono un tipo pigro. Al contrario, lo sport e l'esercizio fisico sono un evento famigliare e un modo per trovare equilibrio nella vita quotidiana. Con i miei cari facciamo escursioni, sciamo, andiamo in bici. Ma amo praticare sport anche in solitaria. Dalle tre alle quattro volte a settimana vado a correre, in bicicletta o in palestra.

**Occhiali o lenti a contatto?**
Sono miope da quando ero piccolo. Per praticare sport e nel tempo libero porto le lenti, altrimenti gli occhiali. Fanno parte di me e negli anni sono diventati un accessorio importante. Ne ho addirittura cinque paia, che scelgo la mattina in base all'umore o al look che ho in mente.

**Semplicità o lusso?**
Ci piace coccolarci, magari in un bell'albergo di lusso oppure davanti a un buon pasto con una bottiglia di vino. Quando si deve festeggiare, non ci facciamo mancare nulla. Però amiamo anche la semplicità: non disdegniamo una notte in una capanna alpina. Per me e Amanda è importante insegnare ai nostri figli a essere grati e ad apprezzare ciò che si ha: sia di lussuoso che di semplice.

**Giochi da tavolo o del computer?**
Amiamo i giochi! In particolare il calcio. Cerchiamo di andare allo stadio regolarmente a tifare per la nostra squadra, il Lucerna. A casa invece ci piacciono le carte e i giochi di società. Sono due delle nostre attività serali preferite, anche se siamo tutti piuttosto competitivi. Bisogna saper perdere con dignità: da questo punto di vista Amanda e Alina sono meglio di me e Nevin.

**Città o campagna?**
Sono un amante della montagna e della natura, ma non potrei stare senza la città. Non solo perché ho bisogno di andare al ristorante, al cinema o a bere qualcosa, ma anche perché amo il trambusto, la frenesia. Sono spesso in giro a Lucerna con la famiglia, anche la domenica, quando i negozi sono chiusi. Passeggiamo, mangiamo le castagne e ogni volta pensiamo che Lucerna sia semplicemente fantastica.