Rivista ÖKK 3|2021

pronto

Pagina 3

Divertimento «bagnato»

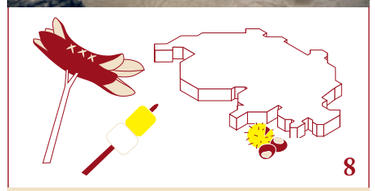
Le avventure condivise in famiglia uniscono

Pagina 8

Sei consigli per vivere esperienze indimenticabili

Pagina 14

Il nostro sistema immunitario lavora 24 ore su 24



Gita in famiglia sul Reno anteriore _____3
Intervista «Le gite in famiglia uniscono» _____7
Mete svizzere per il tempo libero _____8
Cartella informatizzata del paziente _____10
Notizie in pillole _____12
Corso di MTB da 10 e lode _____13
Sistema immunitario: la nostra forza interiore _14

ÖKK L'assicurazione grigionese autentica.

Buongiorno

Un picnic, una visita allo zoo o una gita in una grotta: condividere le esperienze è importante per rafforzare lo spirito di ogni famiglia. Perché queste esperienze sono fondamentali? E come garantirne la buona riuscita? La nostra storia di copertina risponde a queste domande. Abbiamo accompagnato la famiglia Jörger di Domat/Ems in un'avventura: fare rafting sul Reno anteriore. Un'attività che richiede coraggio, regala un po' di adrenalina e necessita di spirito di squadra – ma che rimarrà di per certo un gran bel ricordo.

Naturalmente non tutte le gite devono essere all'insegna dell'action. In passato, mia moglie ed io andavamo spesso a camminare con i nostri figli sull'Heinzenberg. Oggi, questa zona è diventata una chicca per le famiglie. Io sono particolarmente entusiasta del «Parc da Moviment» di Obergmeind. Si tratta di un parco fantastico e gratuito che offre del sano divertimento a bambini e adulti. E il divertimento, come sappiamo, è sempre ben accetto quando bisogna stimolare grandi e piccini a fare una scampagnata.

Buona lettura.

Stefan Schena, CEO

Impressum Pronto: News e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per gli assicurati ÖKK | 33esima edizione 3/2021 | 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 | Layout Vanessa Cavigelli | Traduzione Gloria Dell'Agnola | Infografica Vollkorn Kollektiv | Illustrazioni Lorena Paterlini | Immagini Gian Marco Castelberg | Stampa 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.

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

myclimate neutral Stampato

myclimate.org/01-21-561690

Divertimento sul Reno

Nel «Grand Canyon della Svizzera» una gita in famiglia può trasformarsi in un'esperienza da mille e una notte. La famiglia Jörger di Domat/Ems ha optato per un rafting. ÖKK l'ha accompagnata nella sua avventura. →

→ Un po' fa caldo, un po' fa freddo: la temperatura della gola del Reno e del Reno anteriore non potrebbe essere più diversa. Questo fine settimana la temperatura dell'aria sale a oltre 30 gradi, mentre l'acqua misura 7,9 gradi. Quando si immerge nel fiume impetuoso, a Kimo il respiro si blocca in gola.

Ma cosa c'è di meglio di un tuffo nell'acqua fresca in un caldo fine settimana? A dire la verità, la famiglia Jörger – composta da mamma Susann e papà Bruno e dai figli Lia (15) e Kimo (13) – non aveva previsto alcun salto nell'acqua gelata, bensì un rafting lungo il fiume... Ecco perché Lia sta già protestando: «Devo veramente immergermi nell'acqua?» Ebbene sì, conferma Alessandro Niehaus, la sua guida della scuola di canottaggio di Versam (www.kanuschule.ch). Il breve allenamento di nuoto con casco, muta e giubbotto di salvataggio fa parte del programma di sicurezza. Pazientemente, Alessandro cerca di incoraggiare Lia, i suoi genitori e suo fratello a trovare il coraggio. Piano piano, la ragazza stacca la mano dalla riva e si lascia trasportare dalla corrente solo per qualche metro per poi tornare a riva nuotando. Prova di coraggio superata.

Uscite in famiglia: non è così semplice come sembra

Di tanto in tanto la famiglia Jörger organizza delle uscite. E questo è importante, spiega Riccarda Menghini, consulente per famiglie (v. intervista a pag. 7): «Facendo attività insieme si rafforza il legame famigliare». Tuttavia, organizzare delle uscite in famiglia è più semplice a dirsi che a farsi. I genitori devono valutare bene, idealmente insieme ai figli, cosa fare. Organizzare l'ennesima escursione nel bosco? Potrebbe essere un'idea per una chiacchierata chiarificatrice, ma difficilmente sarà un'esperienza indimenticabile.

La sicurezza prima di tutto: durante la prova obbligatoria di nuoto si simula la situazione dell'uomo in mare. Kimo è il primo ad avventurarsi nell'acqua gelida.

Alessandro Niehaus, guida di rafting, mostra dove si celano le prime rapide, poi allenta la presa e inizia il divertimento.

La forza dei momenti

Gli scienziati statunitensi Chip e Dan Heath hanno riflettuto su come trasformare semplici gite in vere e proprie esperienze. Nel loro libro «The Power of Moments» (versione italiana «Momenti che contano»), spiegano che i nostri momenti positivi più memorabili sono dominati da elementi come elevazione e orgoglio. Per usare il bagno gelato di Lia come chiave di lettura: la quindicenne ha dovuto fare uno sforzo e lasciare la sua zona di comfort («elevazione») per poi uscire dal fiume («momento di orgoglio»). Più avanti, quando ricorderemo la nostra infanzia, evocheremo momenti straordinari come questo.

Tutti a bordo! Alessandro spiega brevemente i comandi per pagaiare, poi scioglie la fune. Il brivido successivo non tarda ad arrivare: dopo 200 metri il fiume fa un'ansa brusca a destra, appena prima di una parete rocciosa. «Avanti, a sinistra!», grida Alessandro. Il canotto prende velocità, spinge verso il basso, l'acqua sembra creare un muro, poi arriva uno scossone, un'ondata d'acqua e.... no, il canotto non si rovescia. Con grande stupore di Lia e Kimo, che sono seduti a prua e ora guardano i genitori con gli occhi sgranati. «Oh, mio Dio!»

Un terzo elemento che contraddistingue i momenti che contano è la «connessione» che nasce dall'esperienza condivisa. «Condividere un'esperienza è un momento importante, reale, che va superato insieme» spiegano nel libro. Tradotto in parole povere significa che il Reno anteriore non è una piscina per bambini, ma un luogo dove si fa sul serio. La famiglia Jörger riesce a dominare il fiume solo pagaiando insieme.

Ruinaulta: uno spettacolo della natura

Nei 10 km di fiume che si snodano da Versam a Reichenau ci sono anche passaggi più tranquilli. Lì, gli occhi dei nostri avventurieri ammirano le bizzarre formazioni rocciose della gola del Reno, che si stagliano contro il cielo. In questi momenti Alessandro non spicca solo per il suo ruolo di capitano, ma anche come guida. Per esempio, raccontando qualche aneddoto, spiega che la gola del Reno non è così vecchia: pare infatti che si sia formata meno di 10'000 anni fa. A quel tempo, in Turchia era già addomesticato il bestiame e a Cipro i gatti. A Flims, nello stesso periodo, sette chilometri cubi di roccia si sono staccati dalle pareti arginando il Reno e formando un lago finché, con il tempo, si è sviluppata tra le macerie, quella che oggi conosciamo come gola del Reno.

Oggi, questo sito è un paradiso naturale ricco di sentieri escursionistici che spesso costeggiano la riva, ma anche un tratto incontaminato fra il ponte Isla Bella e il ponte sospeso Punta Ruinaulta. In questo punto, sui banchi di ghiaia e nel «Versamer Tobel», nidificano specie di uccelli rari come il «piro-piro piccolo» e il «corriere piccolo».

Rientro ecologico

Poco prima di Reichenau, un vecchio ponte ferroviario annuncia la fine del viaggio di un'ora lungo il fiume. I nostri protagonisti remano energicamente verso riva, saltano sulla terraferma e trascinano il canotto fuori dall'acqua. Alessandro apre le valvole e l'aria inizia a fuoriuscire. A breve, come il canotto, anche la famiglia sarà spompata dall'esperienza appena vissuta. L'ultima prova di forza è quella di caricare il canotto sgonfio su un carretto e trainarlo fino in stazione per caricarlo sul prossimo treno diretto a Versam. Alessandro spiega con orgoglio che la scuola di canottaggio di Versam opera nel modo più ecologico possibile sin dalla sua fondazione nel 1989. Tutte le canoe e i canotti tornano infatti alla base in treno.

Durante il breve viaggio in treno fa di nuovo molto caldo. Come molti altri passeggeri che salgono sul treno a Reichenau, anche la famiglia Jörger indossa ancora la muta in neoprene. Ora anche Lia avrebbe voglia di tuffarsi ancora una volta nell'acqua gelida del Reno anteriore.

Consigli per il picnic di ÖKK

La gola del Reno è un paradiso per i picnic. Tra Castrisch e Versam quattro aree ben situate e ben attrezzate invitano a fare una pausa. Tè freddo estivo? Pane attorcigliato «special»? Pere alla brace? Per trasformare il picnic in un'esperienza per grandi e piccini, abbiamo raccolto alcune deliziose ricette estive per lei. Buon appetito!
www.oekk.ch/ricette-estive

«Le gite in famiglia uniscono»

Nell'intervista Riccarda Menghini Sutter spiega come può avere successo una gita in famiglia. La donna, consulente di coppia e delle famiglie a Coira (www.familienberatung.ch), è madre di due adolescenti.

Riccarda Menghini Sutter, com'è stata la sua ultima uscita in famiglia?
Abbiamo fatto un'uscita sulla Reuss con la nostra canoa canadese e pagaiato da Bremgarten a Mellingen. Dato che la nostra canoa ha solo tre posti, i ragazzi ci hanno accompagnato, alternandosi, con lo Stand Up Paddle. A pranzo ci siamo gustati un piccolo picnic su un banco di sabbia.

Se ripensa a quando era bambina, come viveva all'epoca le uscite in famiglia?
Noi andavamo praticamente ogni fine settimana in montagna. A essere onesti trovavo questa attività noiosa e monotona.

Perché condividere esperienze è importante per le famiglie?
Facendo attività insieme si rafforza il legame famigliare. Ma affinché ciò accada, le condizioni devono essere quelle giuste. Come consulente famigliare, vedo spesso genitori che sono stressati durante la settimana e che nei fine settimana vorrebbero solo staccare la spina. Tuttavia, spesso vengono tormentati dal rimorso perché si sentono di dovere fare qualcosa con i bambini. Se poi si arriva al punto di obbligare i ragazzi a fare qualcosa di diverso, musi lunghi e imbronciati sono quasi assicurati. I genitori devono essere consapevoli che l'appoggio famigliare si costruisce principalmente attraverso l'interazione quotidiana fra genitori e figli.

Esiste la formula magica che garantisce il successo di un'uscita in famiglia?
Spesso bambini e ragazzi hanno interessi diversi. Nella pianificazione di un'attività, bisognerebbe considerare le passioni di tutti. Forse non tutte le idee possono essere realizzate, ma il bambino deve comunque sentirsi incluso e capire che i suoi desideri vengono ascoltati. Questa pianificazione congiunta attiva crea motivazione e identificazione ed è un prerequisito importante per la buona riuscita di una gita o attività in famiglia.

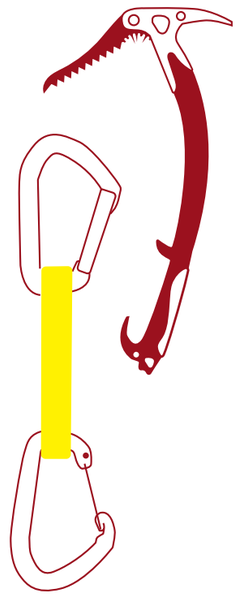
Come si conciliano i diversi interessi?
I bambini amano giocare. Inventarsi qualche gioco o compito durante un'escursione può aiutare a staccare un attimo. Abbiamo vissuto esperienze positive con il geocaching. Si tratta di una specie di caccia al tesoro in cui i nascondigli vengono pubblicati su Internet con le coordinate geografiche e che poi vanno cercati con l'aiuto di un ricevitore GPS. Questa attività risveglia il nostro innato spirito esploratore! Ma anche accendere un fuoco per grigliare è un'attività che piace, persino ai miei figli adolescenti. Permette di ritagliarsi del tempo per chiacchierare. È fondamentale che sia i genitori che i figli si dedichino completamente agli altri e che approfittino del momento. Perciò: via i cellulari!

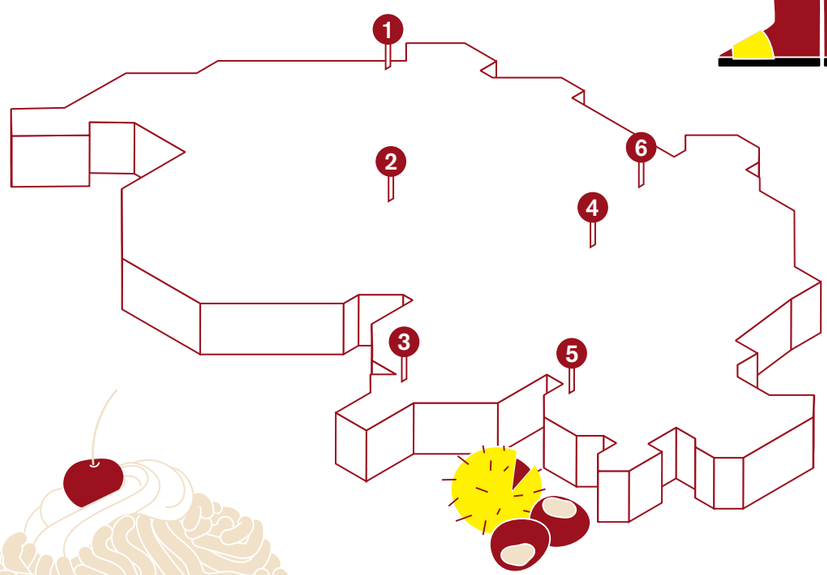
Quattro consigli per una gita in famiglia di successo

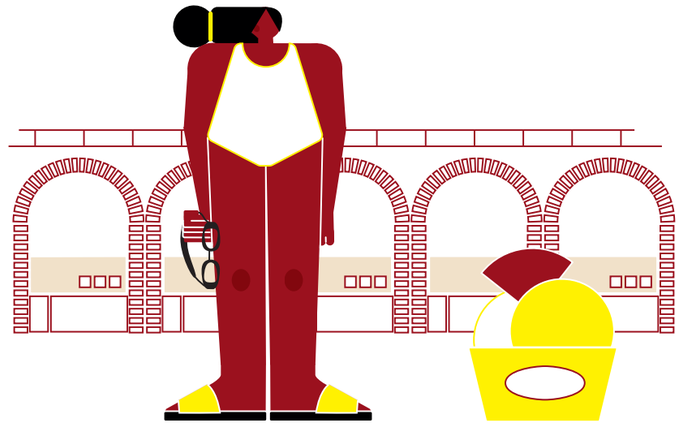
- Coinvolgere i bambini nella pianificazione
- Inserire elementi di gioco
- Rispettare l'autodeterminazione crescente dei ragazzi in età adolescenziale
- Fare sparire il cellulare!

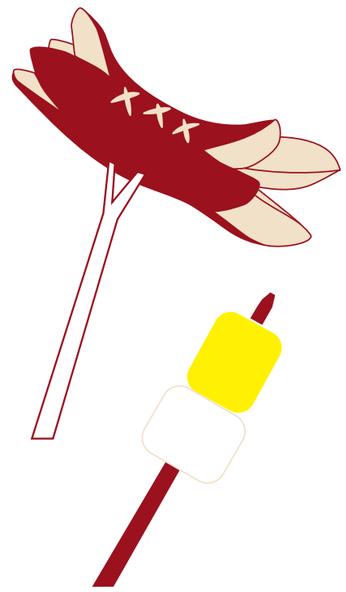
Una Svizzera tutta da scoprire!

Perché visitare Paesi lontani quando l'avventura è letteralmente dietro l'angolo?
Sei consigli per vivere esperienze indimenticabili – dai Grigioni al Giura.









1 Les Sommêtres (JU)

Una bellissima area per l'arrampicata, poco nota ai più, è quella delle Franches-Montagnes nel Canton Giura. Sotto di loro scorre il Doubs, sopra troneggia il crinale roccioso «Les Sommêtres». La salita in cresta è il classico, ma ci sono anche percorsi facili. Sotto la vetta c'è un'affascinante capanna del CAS che non può essere prenotata in anticipo. Insomma...chi prima arriva, meglio alloggia. Anche la zona escursionistica nei pressi del Doubs è una vera perla.

Sport
Esperienza
Bellezza
Educazione

2 Swiss Bike Park Oberried (BE)

Lo Swiss Bike Park nei pressi di Berna è la nuova attrazione in Svizzera per tutti gli appassionati di MTB. Sul parco dedicato alle due ruote più grande del mondo con pump track, salti e trail, principianti e ciclisti più ambiziosi rimarranno più che soddisfatti. Qui anche le persone con disabilità fisiche troveranno percorsi appositi e interessanti. ÖKK è partner principale dello Swiss Bike Park.
www.swissbikepark.ch

Sport
Esperienza
Bellezza
Educazione

3 Sentiero del castagno (TI)

Arosio è il villaggio più ad alta quota del Malcantone e, per così dire, la capitale svizzera delle castagne. Anche la porta della chiesa del paese è in legno di castagno. Dal grotto Sgambada parte una delle più belle escursioni autunnali: il percorso si snoda attraverso i boschi di castagni nell'omonimo «Sentiero del castagno». Per finire in dolcezza si possono gustare i vermicelles, così la giornata a tema castagne sarà davvero perfetta.

Sport
Esperienza
Bellezza
Educazione

4 Minigolf Einsiedeln (SZ)

Il minigolf di Einsiedeln è praticamente sotto il patrocinio di Dio: l'imponente monastero di Einsiedeln troneggia infatti sopra le 18 corsie di cemento. Si consiglia una visita prima o dopo l'esperienza al minigolf. Per i bambini può essere interessante vedere la parete con le immagini di preghiere di intercessione che i fedeli della Maria Vergine le hanno inviato negli ultimi 250 anni.

Sport
Esperienza
Bellezza
Educazione

5 La vecchia strada per Avers (GR)

Raramente l'escursionismo è così bello ed educativo. Lungo il tracciato della strada per Avers, costruita nel 1895, il sentiero escursionistico conduce dalla gola della Roffla a Juf, il villaggio più alto d'Europa. Su questo tracciato si possono ammirare vecchi manufatti, marmitte glaciali, formazioni rocciose e le rovine di una miniera ormai chiusa da tempo. Nelle vicinanze, direttamente di fronte alla fermata dell'autobus «Ferrera, Plan Davains», c'è uno dei posti più belli per grigliare*.

*Scopra altre aree picnic in Svizzera su: www.oekk.ch/aree-picnic

Sport
Esperienza
Bellezza
Educazione

6 Bagno Unterer Letten (ZH)

Costruito nel 1909, lo stabilimento «Underi Lätte» rappresenta uno dei più antichi bagni fluviali d'Europa. A contraddistinguerlo ci pensa anche il cosiddetto «rastrello», ovvero un'area dove i nuotatori più coraggiosi si spingono contro la corrente – ovviamente sempre sotto l'occhio vigile di un bagnino. L'entrata è gratuita e la visita può essere combinata con una passeggiata sul viadotto ferroviario ormai in disuso fino al parco Josefwiese. All'Eisvogel si può gustare il miglior gelato della città.

Sport
Esperienza
Bellezza
Educazione

«Conquistiamo la sovranità sui nostri documenti»

Quest'autunno la Svizzera sudorientale sarà una delle prime regioni in Svizzera a introdurre la cartella informatizzata del paziente (CIP). Il responsabile generale del progetto Richard Patt ci spiega cosa deve aspettarsi la popolazione.

Richard Patt è responsabile della gestione delle informazioni presso l'Ospedale cantonale dei Grigioni e direttore dell'associazione eSANITA, che è responsabile dello sviluppo e dell'esercizio della comunità di riferimento della Svizzera sudorientale.

Richard Patt, presto la Svizzera sudorientale aprirà alla popolazione il sistema della cartella informatizzata del paziente. È felice di questa novità?
Eccome. Abbiamo lavorato intensamente per questo progetto e ora la nostra regione è considerata un pioniere in tutta la Svizzera. Finora solo alcuni cantoni della Svizzera romanda e il Cantone di Argovia sono stati altrettanto avanguardisti e hanno introdotto la CIP. Tra i dipendenti dell'Ospedale cantonale dei Grigioni, di altri ospedali e cliniche della Svizzera sudorientale l'introduzione è inoltre già iniziata in estate.

Perché negli ospedali?
Perché questo ci ha permesso di introdurre la CIP in un ambiente controllato e al contempo di testare e ottimizzare la sua tecnologia e organizzazione. A partire da novembre, tutte le persone della Svizzera sudorientale avranno la possibilità di aprire una cartella informatizzata del paziente. Preciso che «potranno» farlo, ma che non vi è alcun obbligo.

Quali sono i vantaggi di una CIP?
Si tratta di un archivio personale e altamente sicuro per i documenti sanitari personali. Questi dati possono essere visualizzati ovunque tramite computer, tablet o cellulare dalla persona interessata e/o da persone autorizzate a consultarli. Tutto ciò che serve è una connessione internet sicura.

Quali altri vantaggi offre la CIP?
Uno dei più importanti è che la paziente o il paziente ha il controllo sui suoi documenti sanitari relativi ai trattamenti. La persona interessata ha quindi una visione d'insieme e il controllo della cartella e può partecipare alle decisioni relative a trattamenti e interventi con maggiore cognizione di causa. Avere una CIP è un vantaggio anche in caso di emergenza, perché gli specialisti possono estrapolare informazioni sulla salute del paziente rilevanti e, talvolta, anche salvavita – anche se non vi è un diritto di accesso esplicito.

La possibilità di visionare immediatamente gli atti esiste però solo in caso di emergenze, giusto?
Sì, esatto. Normalmente è sempre il paziente che decide chi può visionare la sua cartella. I parenti e il personale sanitario devono godere di un diritto di accesso esplicito. Mi preme anche precisare che la legge ha sancito che le casse malati non hanno accesso alla cartella informatizzata del paziente.

Chi salva i documenti sulla CIP?
Per legge, ospedali e cliniche sono tenuti a registrare tutti i documenti rilevanti per i trattamenti sulla CIP (p.es. i rapporti di dimissione dall'ospedale). I pazienti possono però anche aggiornare la cartella autonomamente aggiungendo i rispettivi documenti medici. Per esempio, specificando eventuali allergie, il gruppo sanguigno, informazioni sul libretto di vaccinazione, un elenco di farmaci o il testamento biologico.

E i documenti del medico di famiglia?
Finora hanno aderito quasi esclusivamente gli ospedali – anche perché sono legalmente tenuti a farlo. Per i fornitori di prestazioni ambulatoriali come studi medici, farmacie e Spitex, l'adesione al progetto CIP avviene su base facoltativa. Pertanto, chi desidera registrare i documenti del medico di famiglia sulla CIP – almeno per il momento – deve farlo da solo.

La Svizzera sudorientale sta per introdurre ufficialmente la CIP, altrove ci vuole ancora un po' di pazienza. Perché lo stato del progetto varia a livello regionale?
Perché la Confederazione e i cantoni si sono accordati per attuare la CIP a livello cantonale o regionale. A tale scopo, i fornitori di prestazioni devono riunirsi per formare una cosiddetta comunità di riferimento, che a sua volta offre la CIP nella rispettiva regione. Il Cantone dei Grigioni, insieme ai cantoni di Glarona, Appenzello Interno, Appenzello Esterno e alla Valle del Reno di San Gallo, costituisce la comunità di riferimento Sudest.

Come si apre una cartella informatizzata del paziente?
Per garantire la sicurezza dei singoli utenti, questo processo è prescritto dalla legge. Innanzitutto bisogna richiedere un'identità digitale. Per sapere dove è possibile farlo e quali sono i passi da seguire è necessario consultare il sito web della comunità di riferimento corrispondente.

Perché l'apertura della cartella non avviene in pochi clic?
Anche il login per effettuare l'accesso all'e-banking non si riceve in modo così semplice. La Legge federale sulla cartella informatizzata del paziente spiega nel dettaglio com'è organizzata la CIP e prescrive come deve essere protetta tecnicamente. E dà lì che risulta il processo di apertura. La protezione e la sicurezza dei dati hanno la priorità assoluta quando si tratta di informazioni sensibili come i dati personali della salute di un individuo.

Vantaggi della CIP per lei

Ordine: i suoi documenti rilevanti per trattamenti medici sono raccolti in uno spazio digitale in un centro svizzero di dati altamente sicuro della Posta.

Accesso in ogni momento: può consultare la sua cartella sempre e ovunque. È lei a decidere a chi dare accesso ai suoi dati fra il personale sanitario ed eventuali suoi rappresentanti.

Informazioni in caso di emergenza: in caso di emergenza, il personale medico di emergenza può consultare la documentazione salvata sulla CIP anche se lei non reagisce se interpellato.

Partecipazione: ha una visione d'insieme e il controllo dei suoi atti medici e questo promuove la sua competenza sanitaria.

Sicurezza ed efficienza: disporre delle informazioni giuste nel posto giusto e al momento giusto aumenta la sicurezza e l'efficienza del sistema sanitario.

Maggiori informazioni sulla cartella informatizzata del paziente: www.esanita.ch/it

ÖKK e Hockey Club Davos

Un fischio d'inizio che porta vantaggi

Sta contando i giorni che mancano all'inizio della prossima stagione di hockey su ghiaccio? Anche noi. Tanto più che ora ÖKK – quale sponsor principale dell'HCD – può offrire alla sua clientela vantaggi esclusivi. Un esempio? Approfitti anche lei del **10 percento di sconto sull'acquisto di una maglia dell'HCD** nel fanshop ufficiale o di **5 franchi di sconto su bevande o spuntini acquistati** a uno dei chioschi della pista di ghiaccio.

Tutti i dettagli sulle esclusive offerte HCD di ÖKK sono riportati qui: www.oekk.ch/vantaggi-hcd

Revisione LCA

Migliore copertura per le persone assicurate

Il 1° gennaio 2022 entrerà in vigore la revisione della Legge sul contratto d'assicurazione (LCA). Questa legge disciplina i diritti e i doveri delle imprese di assicurazioni e dei rispettivi clienti nel caso delle assicurazioni complementari. La LCA risaliva ormai a 100 anni fa ed è stata adeguata alle condizioni attuali. Per scoprire quali sono i cambiamenti per lei come cliente ÖKK, consulti la pagina web seguente:

www.oekk.ch/revisione-lca

Raccomandi subito ÖKK

...e si porti a casa 200 franchi

Si trova a suo agio con ÖKK? Consigli subito la nostra assicurazione ad amici e conoscenti. Se grazie al suo passaparola ci permetterà di accogliere una nuova persona assicurata, le regaleremo fino a 200 franchi come segno di riconoscimento.

Ulteriori dettagli:
www.oekk.ch/clienti-acquisiscono-clienti

Sina K. da Winterthur chiede:

«Cosa sono franchigia e partecipazione individuale?»

Con la franchigia e la partecipazione individuale o quota-parte contribuisce ai costi dei suoi trattamenti. L'ammontare della franchigia può deciderlo lei. Se per esempio opta per una franchigia di 300 franchi, dovrà pagare i primi 300 franchi spesi per i suoi trattamenti. Una volta esaurita la franchigia, entra in gioco la partecipazione individuale. A quel punto pagherà subito il 10 percento delle sue spese di cura, per un massimo di 700 franchi all'anno.

Desidera modificare la franchigia? Con l'app di ÖKK è un gioco da ragazzi. Basta osservare le scadenze: 30 novembre 2021 (per ridurre la franchigia) e 31 dicembre 2021 (per aumentare la franchigia).

Desidera una spiegazione relativa a un termine del mondo dell'assicurazione malattie? Allora scriva subito a pronto@oekk.ch.

Corso di MTB da 10 e lode

Prenotare un corso di MTB per tutta la famiglia è un'idea grandiosa. Ecco il diario di un pomeriggio ricco di scoperte.

Eva Wirth (41) è mamma di tre bambini (3, 6 e 9 anni) e una delle redattrici di «Pronto». Su www.simpla.ch/blog trova altri suoi articoli.

È da dieci minuti che pedaliamo in salita. Il bosco, il nostro traguardo, è in vista ma ancora lontano. Le mie ragazze resisteranno? Certo che sì! A chiudere la fila c'è infatti la nostra guida Vanessa di Trail Affair di Zugo. Vanessa ci sprona a non mollare e ci concede delle pause sempre al momento giusto. Quando, prima di un incrocio, scatta in avanti per andare a controllare il traffico, faccio la seconda scoperta della giornata: **una guida così vale oro.**

La prima scoperta l'avevo già fatta mentre raggiungevamo il luogo di partenza in auto. Mia figlia maggiore (9 anni) mi ha chiesto perché stessi indossando il casco mentre guidavo la macchina. Ah già... Era così comodo che me l'ero dimenticato in testa. Insomma, questa è stata la prima scoperta della giornata: **vale la pena comprare un casco nuovo.**

Nel frattempo, abbiamo raggiunto il bosco, dove si parte subito con la teoria. Prima di cominciare, Vanessa mi chiede che cosa sappiamo già fare (ovvero quasi niente) e che cosa ci aspettiamo (imparare le basi e goderci il nostro primo giro in mountain bike). Così Vanessa parte da zero, o meglio, dal «gorilla», la posizione attiva da assumere sulla mountain bike. Ma basta poco e la mia secondogenita (6 anni) ritiene sia ora di fare una pausa. «Di già?», penso tra me e me. Vanessa, dal canto suo, pensa sia un'ottima idea, perché «abbiamo bisogno di energie.» Annoto mentalmente la mia terza scoperta: **più provviste ti porti dietro, meglio è.**

Dopo lo spuntino energetico, Vanessa ci mostra ogni genere di esercizio: il gorilla, come frenare con un solo dito, come guardare avanti, come alzarsi in piedi, come curvare. Noi imitiamo tutti i suoi movimenti. A un certo punto oso suggerire a mia figlia di piegare un po' di più le braccia. Sbuffa come uno scimmione. È così che faccio la quarta scoperta della giornata: **alla guida è concesso correggere gli altri – a me no.**

Non ho ancora fatto in tempo a digerire quest'ultima scoperta, che già arriva quella successiva, la quinta: nel bosco si cade sul morbido. Sì, sono caduta. Una radice mi ha stesa proprio sul nostro primo percorso. Proprio io, la regina dei passaggi tra le strade e i binari del tram, mi sono fatta fregare da una radice. Così, ovviamente, devo prendere nota della sesta scoperta della giornata: **andare in bici non è come andare in mountain bike.**

Poi ci esercitiamo anche con la discesa. E dopo circa un'ora e mezza di prove siamo spompate, soprattutto le mie figlie. Meno male che ho seguito il consiglio che mi ha dato Vanessa quando ho prenotato il corso (che poi equivale anche alla mia settima scoperta): **per i bambini, una o due ore di lezione di MTB sono abbastanza.**

Ormai abbiamo raggiunto l'auto e io non posso che essere orgogliosa di questa giornata. Oggi abbiamo imparato tanto e Vanessa è riuscita a spronarci e a insegnare qualcosa a ciascuna di noi. Ecco quindi l'ottava scoperta: **un corso con vari livelli di difficoltà può insegnare comunque qualcosa a tutti.**

Buono a sapersi

- Anche dalle parti di Zurigo si possono fare dei giri in mountain bike.
- Le consigliamo di prenotare una guida certificata di Swiss Cycling.
- Spieghi alla guida quali sono le sue esigenze e le dica qual è il suo livello prima di iniziare la sua avventura.
- Con il nuovo BikeBonus di ÖKK riceve fino a 300 franchi da utilizzare per corsi di tecnica di guida.

Visiti la pagina:
www.oekk.ch/bikebonus

Ha bisogno di un servizio di lavanderia o pulizia di casa? Su simpla.ch trova queste e altre numerose offerte che le semplificano la vita di tutti i giorni. Il tutto a prezzo agevolato.

simpla | detto fatto

La nostra forza interiore

70 percento

è la percentuale di cellule coinvolte nel sistema immunitario che si trova nell'intestino.

9 settimane

dopo la fecondazione è possibile rilevare i primi fagociti nel feto umano.

90 percento

di tutte le infezioni può essere combattuto con successo dalla difesa immunitaria non specifica.

200

è il numero di virus da raffreddore sinora noto.

Cos'è il sistema immunitario?

Il sistema immunitario comprende organi (tra cui pelle, midollo osseo, linfonodi, mucose), sistemi vascolari (p.es. vasi linfatici), nonché cellule e albumine. Insieme formano un meccanismo complesso del nostro corpo. Questo meccanismo è impegnato tutto il giorno a proteggere il corpo da tutto ciò che gli è estraneo, cioè virus, batteri, funghi e parassiti.

Come funziona la difesa immunitaria?

La maggior parte degli agenti patogeni viene bloccata dalla prima barriera protettiva, che include la pelle, i peli del naso e le mucose. Gli agenti patogeni che riescono comunque a farsi largo nel corpo devono vedersela con la nostra difesa di base, ossia la difesa immunitaria innata. I fagociti (macrofagi) riconoscono gli ospiti indesiderati e li distruggono.

Perché allora certe volte ci ammaliamo?

Perché alcuni invasori sono così aggressivi o numerosi da impedire ai fagociti di distruggerli tutti o di riconoscerli. Di conseguenza, gli agenti patogeni si diffondono nel corpo e si sviluppa un'infezione. In questo caso il sistema immunitario ha un'unità speciale che lo aiuta: la difesa immunitaria acquisita, che produce gli anticorpi giusti per combattere l'agente patogeno. Questi anticorpi si attaccano alle superfici degli intrusi per marcarli e fare in modo che i fagociti alla fine li distruggano.

E se l'agente patogeno ha già infettato delle cellule?

In questo caso anche gli anticorpi sono impotenti. Gli agenti patogeni possono moltiplicarsi senza ostacoli nelle cellule. Ma poi il sistema immunitario forma delle cellule killer che distruggono le cellule infette e quindi fermano l'ulteriore diffusione degli agenti patogeni.

Perché siamo immuni ad alcuni agenti patogeni?

Quando la difesa immunitaria ha sconfitto un agente patogeno, si formano delle cellule di memoria. Qualora lo stesso agente patogeno attacchi nuovamente il nostro corpo, le cellule formate saranno in grado di sviluppare immediatamente anticorpi e iniziare la difesa.

Come posso rafforzare il mio sistema immunitario?

Se il sistema immunitario è forte, di solito non notiamo le continue battaglie all'interno del nostro corpo. È diverso, però, se le nostre difese sono indebolite a causa di malattie di base o di uno stile di vita malsano. Se il sistema immunitario è debole ci sentiamo stanchi, stressati, affaticati e al contempo siamo più soggetti alle infezioni. In questi casi è bene rafforzare il sistema immunitario con una dieta ricca di vitamine, attività fisica all'aria aperta e sufficiente sonno ristoratore.

ÖKK8000i/08.21

A tu per tu con la cliente ÖKK …

Marlen Helmi-Brunold, guida turistica di Chur Tourismus

«Alle mie spalle c'è l'Arcas, il mio posto preferito a Coira. Su questa piazza si riuniscono persone di ogni età e spesso vengono organizzati concerti e spettacoli di teatro. La piazza nota come Arcas esiste solo dal 1970. Prima c'erano degli edifici adibiti a magazzini. Quando mostro ai visitatori le foto di allora rimangono senza parole – e io sono felice di aver svelato loro qualcosa di appassionante su Coira.»

L'assicurazione grigionese autentica.

ÖKK