Rivista ÖKK 4 |2023

pronto

Ora di dormire

3 Angelika Casagrande e la malattia che le rubava il sonno
8 Cosa succede mentre dormiamo?
14 Per un finanziamento equo dei costi sanitari

Buongiorno

Ben sveglio, le do il benvenuto sulle pagine del nuovo numero del Pronto. Ben sveglio perché ho dormito molto bene. Mi sono addormentato alle 22.00 e mi sono svegliato riposato alle 5.00. Secondo il mio orologio biologico, sette ore sono perfette per me. In passato prestavo poca attenzione a questo orologio interiore, chiamato anche bioritmo. Di conseguenza ero irritabile e impaziente, solo perché, ancora una volta, avevo dormito troppo poco o nel momento sbagliato. Con consapevolezza e pazienza ho ritrovato la strada giusta verso un buon riposo notturno. Vorrei che fosse così anche per la popolazione svizzera: secondo le statistiche infatti, due terzi sono affetti da disturbi del sonno. La carenza di sonno è un male diffuso, motivo sufficiente per dedicare questo numero del Pronto al sonno.

E ora le auguro buon Natale, un felice anno nuovo e, dato che per la sua salute è così importante, anche un buon riposo!

Simon Neuner, CEO

3 Storia di copertina: arresti respiratori nella notte
7 Intervista: dormire in modo sano
8 Sonno: uno stato altamente attivo
10 Di sera sulla pista da sci di fondo
12 Simpla: collegare il fitness tracker
14 EFAS – cosa, scusi?

Impressum Pronto: News e consigli dalla sua assicurazione | Pubblicazione trimestrale per le persone assicurate presso ÖKK | 35esima edizione 4/2023 | Editore ÖKK, Bahnhofstrasse 13, 7302 Landquart, T 058 456 10 10, pronto@oekk.ch | Caporedattore Patrick Eisenhut | Responsabile di redazione Annina Streun | Redazione Widmer Kohler AG, Christoph Kohler, Colin Bätschmann | Layout Kimberly Fasser | Traduzione Maya Brignoni, Linda Di Maggio | Infografica Vollkorn Kollektiv | 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.

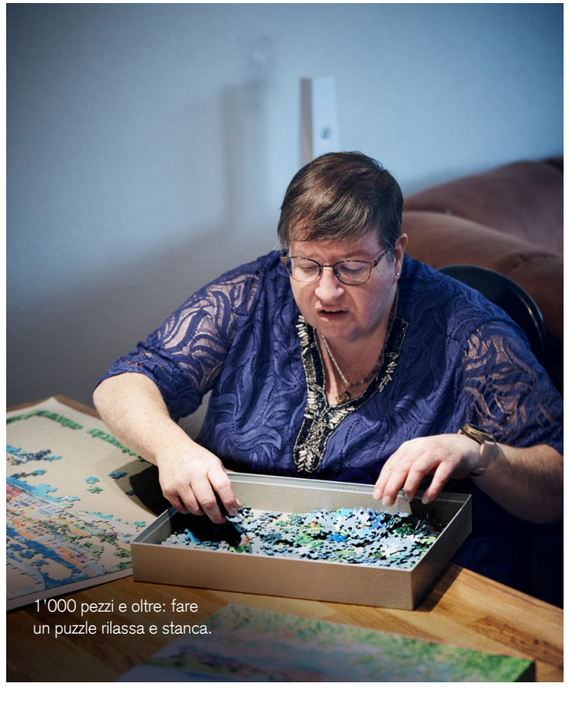
myclimate neutral Drucksache
myclimate.org/01-23-428629

MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C015248

Notte senza fiato

Di giorno Angelika Casagrande era sempre stanca e non sapeva il perché. Finché una notte suo marito si è accorto dei suoi arresti respiratori. →

In casa dei Casagrande vivono tre gatti, tutti gran dormiglioni.



1'000 pezzi e oltre: fare un puzzle rilassa e stanca.

→ Un mare scintillante a perdita d'occhio, e lei in mezzo, nell'acqua, da sola. Poi quella forza invisibile che la trascina nell'abisso. Dimena braccia e gambe, urla, la bocca si riempie d'acqua – poi Angelika Casagrande si alza di scatto dal cuscino e boccheggia. Poi si calma. È solo un incubo.

Angelika Casagrande è una delle circa 150'000 persone in Svizzera che, secondo le stime, soffrono di arresti respiratori di notte senza rendersene conto. La sindrome si chiama apnea notturna e il nome deriva dal greco apnoe, che significa arresto della respirazione. La più comune è la cosiddetta apnea ostruttiva del sonno, in cui, come nel caso della signora Casagrande, i muscoli della gola si rilassano talmente tanto durante il sonno da ostruire le vie respiratorie.

Le cause dell'apnea ostruttiva del sonno sono ancora poco chiare per la medicina del sonno. Molti indizi fanno pensare all'ereditarietà, ed è così anche nella famiglia Casagrande, perché anche il fratello ne è affetto. Inoltre ci sono dei chiari fattori di rischio: tonsille e polipi nasali ingranditi, obesità, assunzione di sonniferi e tranquillanti, nonché consumo di alcol e tabacco. Di norma la sindrome colpisce due volte di più gli uomini rispetto alle donne. Se l'apnea notturna non viene trattata può portare a gravi malattie cardiovascolari.

Giorni di stanchezza

Per anni Angelika Casagrande non sa nulla di tutto ciò. Sa solo che a volte preferirebbe dormire – o addirittura ha un disperato bisogno di dormire – invece di andare al lavoro. Ma stringe i denti. Solo quando di sera il marito le vuole raccontare della sua giornata, non ce la fa più. Non vuole altro che dormire.

Una notte, il marito di Angelika Casagrande non riesce a dormire e nota con spavento che sua moglie non sta respirando. 30 secondi di silenzio tombale. Il signor Casagrande scuote la moglie e si aspetta il peggio, finché lei non riprende improvvisamente a boccheggiare come se fosse emersa dalla profondità del mare.

La mattina dopo, i due parlano dell'accaduto. L'incubo, la stanchezza costante durante il giorno e ora il lungo arresto respiratorio: forse c'è un nesso. Su Internet trovano subito una risposta: i sintomi indicano una cosiddetta apnea notturna. Il medico di famiglia conferma poi il sospetto e indirizza Angelika Casagrande a un laboratorio del sonno per esami più approfonditi.

Letto estraneo

Così, in una sera d'estate del 2007, la notte di Angelika Casagrande diventa oggetto di studio.

Angelika si trova da tre ore nel laboratorio del sonno dell'ospedale cantonale di Lucerna, sono solo le 20.00 e lei dovrebbe già dormire. Ma è un posto estraneo, un letto estraneo: non è così facile, nonostante la stanchezza. E naturalmente, le decine di elettrodi e di cavi attaccati al viso hanno allontanato ogni accenno di stanchezza. Il sonno arriva solo dopo ore. Sebbene sia irrequieto e breve, dura abbastanza a lungo perché i dispositivi registrino 19 pause respiratorie. I dati sono chiari: apnea ostruttiva del sonno, una malattia cronica. Almeno esistono metodi efficaci per trattarla.

Ad esempio il ResMed AirSense 10, un dispositivo terapeutico che durante la notte pompa aria in modo silenzioso e regolare attraverso una maschera per l'ossigeno nella bocca e nel naso di Angelika Casagrande per creare una leggera sovrapressione di 13,6 millibar nelle sue vie respiratorie. CPAP è il nome di questa forma di terapia, abbreviazione di «Continuous Positive Airway Pressure». Angelika Casagrande noleggia il pratico apparecchio dalla Lega polmonare svizzera, che si occupa del controllo e della manutenzione.

Tranquilla routine serale

Il trattamento ha successo anche perché Angelika Casagrande indossa la maschera con disciplina, ogni notte, anche se non è sempre comoda. «La maschera oramai appartiene al mio essere», afferma. Inoltre, sa di essere stata fortunata nella sua sfortuna: se il marito non si fosse accorto subito dei suoi arresti respiratori, ci sarebbe stato da temere di peggio.

Anche la sua routine serale aiuta Angelika Casagrande a dormire bene nonostante la maschera d'ossigeno: dopo il lavoro, si dedica ad attività tranquille come i puzzle, la pittura o l'ascolto di audiostorie, che hanno dimostrato di facilitare l'addormentamento e il mantenimento del sonno. E nei suoi sogni il mare lo vede ancora, ma al posto di annegarvici si gode la brezza marina sulle calde spiagge di sabbia bianca delle Isole Canarie.

Da undici anni, di notte Angelika Casagrande indossa una maschera d'ossigeno per evitare gli arresti respiratori.

Esegua il test per l'apnea notturna a casa

Sleepiz è un metodo innovativo e certificato per andare a fondo dei problemi del sonno. Ordini un sensore del sonno Sleepiz tramite Simpla con uno sconto del 50%, lo utilizzi per esaminare a casa il suo sonno per un massimo di tre notti, rispedisca il sensore e faccia analizzare i dati da esperte/i.

Scaricare subito l'app Simpla (v. anche pag. 12): oekk.ch/simpla

Di solito Angelika Casagrande si alza prima delle 5 del mattino. Il lavoro chiama presso la Coop di Wolhusen. Dopo una notte di buon risposo non è un problema.

«Dormire dovrebbe tornare a essere qualcosa di semplice»

Che cos'è un sonno sano e come si può ottenere? Tabitha Ingold, scienziata del movimento presso il produttore svizzero di letti riposa e responsabile del centro di competenza Swiss Sleep Science, ha la risposta.

Tabitha Ingold, cosa c'entra il sonno con la scienza del movimento?
Il sonno ha una grande influenza sulle nostre prestazioni fisiche e mentali e sul relativo recupero. Per essere in forma durante il giorno, possiamo ottimizzare la nostra postura da sdraiati e favorirla con un materasso e una rete a doghe adeguati. Presso il centro di competenza Swiss Sleep Science studiamo proprio questo, con un approccio olistico alla salute del sonno.

Da cosa capisco se dormo bene o meno?
Dopo una buona notte di sonno ci si sente vitali e svegli. Il segreto è addormentarsi rapidamente e dormire tutta la notte senza grandi interruzioni. Chi invece è costantemente stanco e dorme male per molto tempo, dovrebbe mettere in discussione le sue abitudini di sonno e chiedere consiglio.

E da dove si inizia?
I problemi del sonno possono nascere per diversi motivi: dal sistema letto alle abitudini di vita, fino a malattie come l'apnea notturna. Ad esempio, chi non si muove affatto durante il giorno è meno stanco la sera. Inoltre, prima di andare a dormire dovremmo rilassare il corpo e la mente nonché evitare situazioni che generano emozioni molto forti e gli sport troppo intensi. Il polso e la temperatura corporea dovrebbero abbassarsi. E non appena la stanchezza si fa sentire: a letto!

Quasi due terzi della popolazione svizzera sono affetti da disturbi del sonno. Come se lo spiega?
Siamo un popolo efficiente, ma spesso stressato. I numerosi appuntamenti e gli obblighi sociali ci portano a non rispettare il nostro naturale ritmo sonno-veglia o a non conoscerlo proprio. La discrepanza tra l'ora sociale e quella biologica è chiamata «jetlag sociale», con un effetto simile a quello di un viaggio in un fuso orario diverso.

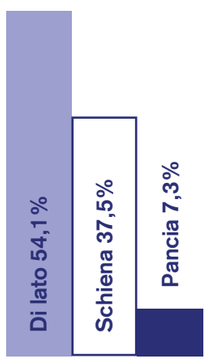
Le abitudini del sonno cambiano di continuo. Come sarà il sonno del futuro?
Il sonno si sta tecnologicizzando. Sempre più persone dormono con tracker al polso che misurano la temperatura corporea, il polso e altri parametri. Io vorrei che il sonno tornasse a essere qualcosa di naturale, qualcosa di semplice. Qualcosa di cui aver cura, di piacevole.

Podcast Allegra con Tabitha Ingold Scopra ancora di più sul sonno nell'ultimo episodio di Allegra (disponibile solo in tedesco). Sulla sua piattaforma podcast o su oekk.ch/allegra.

Mentre dormiamo

Di notte, il corpo e la mente si riposano. Tuttavia, il sonno è uno stato altamente attivo, con cicli e fasi regolati.

Durata del sonno consigliata



Posizioni di sonno in una notte (media in proporzione al tempo di sonno totale)

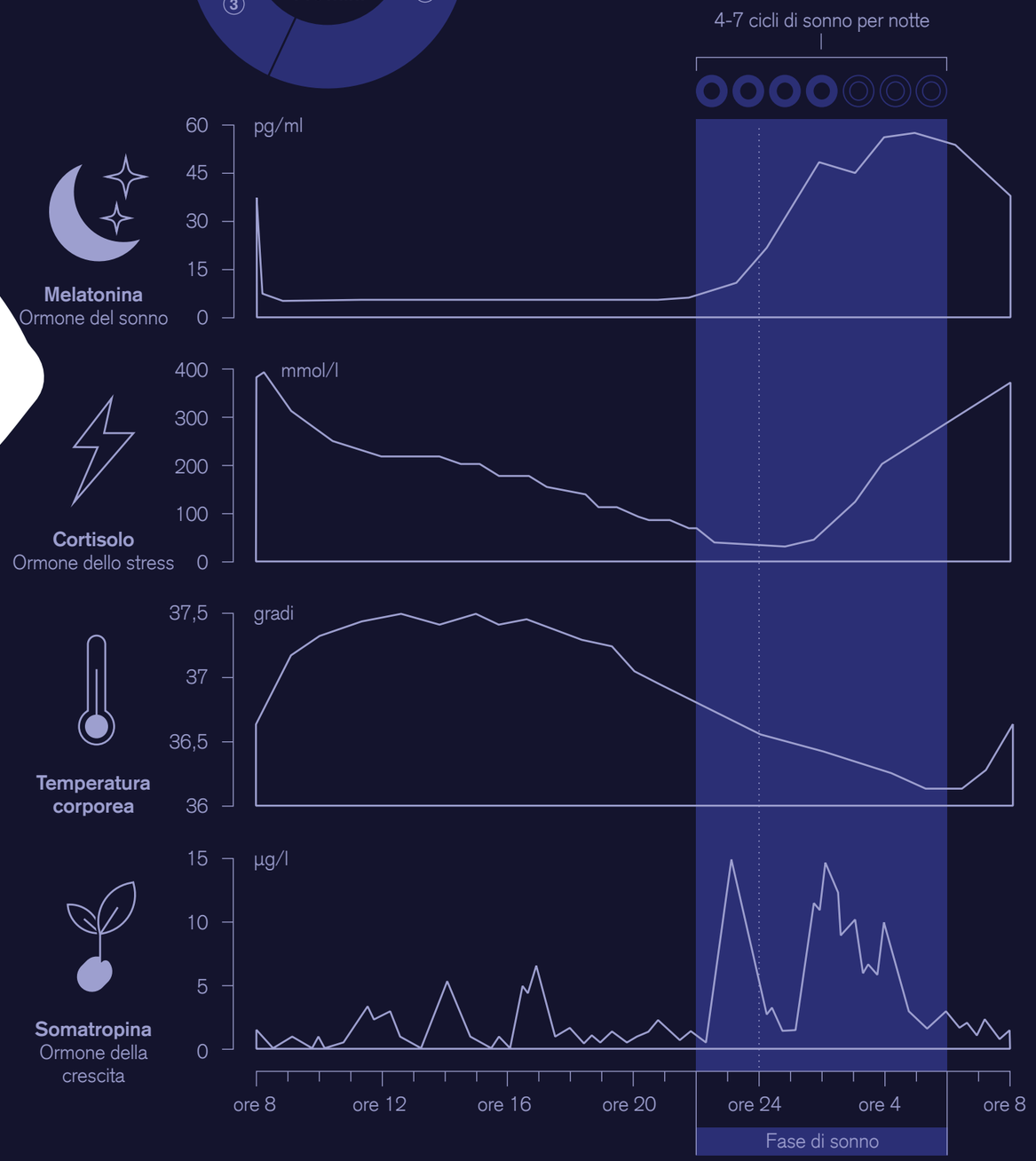
Due terzi della popolazione svizzera sono affetti da disturbi del sonno

Fonti: University of Cambridge & Fudan, 2022 (durata del sonno) / NTNU, 2017 (posizione del sonno) / Health Forecast, 2022 (disturbi del sonno) / Praxis der Schlafmedizin, 2018 (ciclo di sonno, grafici)

Ciclo di sonno

1. **Fase di addormentamento 5%**
2. **Sonno leggero 45-55%**
3. **Sonno profondo 15-20%**
4. **Sonno REM* 20-25%**

*«Rapid Eye Movements». Sogni vividi, il cervello è attivo quasi come quando è sveglio.



Fuori è buio? Tutti sulle piste a fare sci di fondo!

Lo sci di fondo lo si può praticare di giorno, certo, ma non solo: è infatti un'attività adatta anche dopo il lavoro. Ecco cosa tenere a mente per una sessione serale perfetta.

01

Domanda di base: perché fare sci di fondo di sera?
— Perché il tranquillo paesaggio notturno è semplicemente magico e trasmette una calma incredibile.
— Perché ha la pista quasi tutta per lei (tranne forse con la luna piena).
— Perché di giorno lavora o ha altro da fare.

02

Equipaggiamento
— Indossare occhiali sportivi senza colorazione o con una colorazione chiara per proteggersi dal vento e dal gelo.
— Indossare uno strato di vestiti in più rispetto a quando si fa sci di fondo durante il giorno, ad esempio un gilet.
— Mettere uno scaldacollo (Perché è utile? V. «In pista»).
— Applicare una torcia da testa se la pista non è illuminata.

03

Preparazione
— Verificare gli orari di apertura delle piste notturne (non tutte le piste sono aperte di notte).
— Trovare qualcuno con cui allenarsi: spesso in due ci si diverte di più (e la pigrizia non ha scampo).
— Mangiare uno snack leggero, come una banana o un po' di pane con cottage cheese.

300 franchi per chi pratica sci di fondo

ÖKK sostiene chi ama praticare sci di fondo e rimborsa il 50 percento dei costi per l'abbonamento (Langlaufpass) e i corsi di sci di fondo. oekk.ch/nordicbonus

In palio 10 buoni di 50 franchi di Swiss Nordic Center: oekk.ch/pronto-nordic

04

In pista
— Attenzione: spesso di notte la neve è dura e ha un effetto velocizzante.
— Coprire il naso e la bocca con uno scaldacollo per proteggere le vie respiratorie.
— Bevande calde! Consiglio direttamente dalla Svezia: sciroppo caldo di mirtilli.
— Durata ideale dell'allenamento: 90 minuti.

05

Dopo l'allenamento
— Cambiare i vestiti sudati, iniziando con una cuffia asciutta.
— Bere un vin brulè o del punch con la/il partner d'allenamento – un'ottima motivazione per fare sport di sera.
— Fare una cena leggera, ad esempio mangiare patate dolci con pollo o tofu con riso e verdure.
— Abbassare la frequenza cardiaca e la temperatura del corpo.
— Concedersi un buon sonno ristoratore.

I luoghi più incantevoli dove praticare lo sci di fondo serale

— Studen SZ: ufficialmente non è una pista notturna, ma è possibile accedervi con una torcia da testa (27 km)
— Stalden ob Sarnen: ufficialmente non è una pista notturna, ma con una torcia da testa è accessibile fino a ca. le 22.00 (50 km)
— San Gallo: piste notturne illuminate Kreuzbleiche (1,2 km) e Unterer Brand (780 m) fino alle 22.00
— Obergesteln Goms: pista notturna illuminata fino alle 21.30 (4,5 km)
— Kandersteg: pista notturna illuminata fino alle 21.00 (6 km)
— Lenzerheide: pista notturna illuminata fino alle 21.00 (4 km)

Maggiori informazioni: swiss-nordic-center.ch

Scaricare l'app Simpla, collegare il tracker e approfittare.

Collegare il fitness tracker e raccogliere punti

Google fit, Apple Health, Garmin o Fitbit: colleghi il suo fitness tracker o il suo tracker di attività all'app Simpla e inizi a raccogliere punti. Li potrà riscuotere nello shop di Simpla e approfittare di interessanti offerte.

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play

simpla
Un servizio di ÖKK

CONSIGLIO PER RISPARMIARE

Ordinare farmaci generici presso la farmacia online Zur Rose

I farmaci generi contengono gli stessi principi attivi dei preparati originali, soddisfano gli stessi requisiti di qualità e hanno effetti del tutto identici. Tuttavia, in media costano il 30 percento in meno. Per questo motivo, ricorrere a questi farmaci dove possibile e chiedere al proprio medico di prescriverli è sensato sia per se stessi che per il sistema sanitario. Chi desidera risparmiare ancora di più può ordinare i farmaci generici prescritti dal medico presso la farmacia online Zur Rose. In qualità di cliente ÖKK riceve fino al 10 percento di sconto e può beneficiare di altri vantaggi. oekk.ch/zurrose

SILVANO K. DI SURSEE CHIEDE:

«La mia famiglia ha diritto a una riduzione di premio?»

Secondo la legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal), gli assicurati di condizione economica modesta hanno diritto a una riduzione del premio. La definizione esatta di «condizione economica modesta» compete ai Cantoni e non alle assicurazioni malattie. Di solito per la valutazione sono determinanti l'ultimo reddito imponibile e la situazione famigliare. La riduzione di premio viene versata direttamente all'assicurazione malattie, la quale deduce l'importo dal premio della copertura. Per maggiori informazioni e i link ai calcolatori online e ai moduli di richiesta, visitare la pagina oekk.ch/riduzione-premi.

Ha domande? Saremo lieti di assisterla.
pronto@oekk.ch

ATTESTATO FISCALE

Invio automatico a inizio 2024

Dato che come ogni anno è possibile detrarre i costi della salute dalle imposte, a inizio 2024 le invieremo automaticamente l'attestato fiscale dei suoi costi sanitari del 2023. Riceverà il documento per posta o tramite il portale della clientela myÖKK. Nella sua dichiarazione delle imposte dovrà riportare due importi contenuti nell'attestato fiscale inviatole: il «Totale dei costi da lei sostenuti» e il «Totale premi».
oekk.ch/attestato-fiscale

Uniforme ed equa

300 milioni

di franchi svizzeri all'anno è la cifra che secondo le stime potrebbe essere risparmiata ogni anno grazie all'EFAS (definizione a destra).

2009

è l'anno in cui Ruth Humbel (il Centro) ha presentato al Consiglio nazionale la mozione «Finanziamento delle prestazioni della salute da parte di un unico soggetto».

24

è la percentuale delle spese per i trattamenti ambulatoriali e stazionari che con l'EFAS sarebbe assunta dai Cantoni.

76

è la percentuale delle spese per i trattamenti ambulatoriali e stazionari che con l'EFAS sarebbe assunta dalle assicurazioni malattie.

Fonti: Polynomics, Infras

Cosa significa EFAS?

EFAS è l'acronimo di «finanziamento uniforme delle prestazioni ambulatoriali e stazionarie» e costituisce il più grande progetto di riforma nell'ambito della politica sanitaria dall'introduzione della Legge federale sull'assicurazione malattie (LAMal) del 1996. Il dibattito su questo argomento è iniziato oltre 20 anni fa, con il termine «monismo» (uniformità).

Oggi come vengono finanziate le prestazioni ambulatoriali e stazionarie?

Le prestazioni ambulatoriali sono interamente a carico delle assicurazioni malattie, mentre le spese per le prestazioni stazionarie vengono ripartite tra i Cantoni (55%) e gli assicuratori malattie (45%).

Quali svantaggi cela l'attuale modello di finanziamento?

La mancata uniformità nel finanziamento delle prestazioni genera falsi incentivi. Grazie ai progressi della medicina, molti trattamenti che prima richiedevano una costosa degenza ospedaliera oggi possono essere svolti ambulatorialmente (ad es. ernia inguinale). Dal punto di vista macroeconomico questa tendenza «ambulatoriale prima di stazionario» sarebbe da privilegiare, tuttavia essa al momento non si basa su un principio equo: i costi dei trattamenti ambulatoriali ricadono infatti solo sulle assicurazioni malattie, mentre i Cantoni risparmiano. E a lungo termine, i premi aumentano.

Qual è l'obiettivo dell'EFAS?

L'obiettivo dell'EFAS è che i Cantoni e le assicurazioni malattie paghino congiuntamente tutte le prestazioni sanitarie, cioè sia quelle ambulatoriali che quelle stazionarie. La ripartizione si aggirerebbe attorno al 24 percento a carico dei Cantoni e al 76 percento a carico delle assicurazioni malattie. Il progetto sarà oggetto di votazioni a dicembre 2023, e nel caso in cui fosse respinto si tratterebbe di una fallimento anche politico, in quanto l'impellente riforma del sistema sanitario verrebbe ulteriormente posticipata – 15 anni dopo l'inoltro della mozione.

Quali vantaggi hanno le persone assicurate?

Con l'EFAS, i Cantoni, gli assicuratori e le persone assicurate sono ugualmente motivati a privilegiare i trattamenti ambulatoriali laddove appropriato dal punto di vista medico. Inoltre, il progetto promuove l'assistenza integrata, cioè l'accompagnamento delle e dei pazienti durante l'intero percorso terapeutico. Dato che questi modelli integrati sono più economici delle alternative standard, le persone assicurate che scelgono queste opzioni innovative possono beneficiare di maggiori sconti sui premi.

Quali sono le principali controversie?

A fine 2022 il Consiglio degli Stati ha modificato il progetto nell'interesse dei Cantoni, prevedendo che anche questi ultimi debbano poter controllare le fatture. Dal punto di vista delle assicurazioni malattie, questo processo costituirebbe però un costoso doppione. Inoltre, secondo il CS le cure di lungodegenza andrebbero anch'esse inserite nell'EFAS. Un adeguamento altresì respinto dagli assicuratori in quanto tali cure variano a seconda dei Cantoni e non vi sono dati chiari in materia.

ÖKK8000i/11.23

A tu per tu con

Arno Rechsteiner, cliente ÖKK di Samnaun

«Mentre tutti dormono, qualcuno è in piena attività: io, Arno Rechsteiner, panettiere e pasticcere di Samnaun. È l'una di notte e sto infarinando la spianatoia per poi stenderci sopra la pasta per il pane. Mi sono alzato a mezzanotte, come sempre. Dormo due volte al giorno, dalle 12.00 alle 16.00 e dalle 21.00 a mezzanotte. Noi Rechsteiner siamo panettieri da generazioni, e siamo abituati a questo ritmo di sonno. Solo in vacanza a volte è strano.»

L'assicurazione grigionese autentica.

ÖKK