

Marzo 2020

# kpt: magazine

10:44

## Il tempo è tiranno

Il ruolo del fattore tempo nel lavoro di alcuni professionisti sanitari.

## Guarigione rapida

Un procedimento 3D innovativo accelera il processo di guarigione.

## La percezione del tempo

Perché invecchiando il tempo sembra volare.

# Tempo.

# Una marcia in più per il supporto

**kpt:** la cassa malati  
con una marcia in più



[kpt.ch](http://kpt.ch)

**Edizione**

N. 1/2020

Tema centrale «Tempo»

**Pubblicato da**

KPT

Casella postale  
CH-3001 Berna**Redazione**

magazin@kpt.ch

**Copie**

270'000

**Stampa**Vogt-Schild Druck AG,  
4552 Derendingen**Immagine di copertina**Futurelite AG,  
Thomas Buchwalder

È inarrestabile, infinito e prezioso. A volte sembra fermarsi, ogni tanto vola e comunque lo si guardi è un fenomeno affascinante: il tempo. Anche se ogni giorno dura 24 ore e il tempo non finisce mai, quasi sempre scarseggia. Il tempo è con noi ogni giorno e influenza tutta la nostra vita, sia privata che professionale. Spesso i momenti belli durano troppo poco. Ma per fortuna rimangono i ricordi.



Il tempo ha un ruolo di primo piano anche per la KPT. Nella consulenza personale ve ne dedichiamo tutto quello che serve, mentre quando conteggiamo le fatture non ne sprechiamo un istante. E poi siamo una cassa malati innovativa che resta al passo con i tempi sviluppando servizi utili che vi semplificano la vita di tutti i giorni. Due esempi sono l'app KPT e il nuovo assistente medico digitale, DoctorChat, che vi presentiamo in questa edizione.

E non è tutto. Siamo andati a conoscere meglio il lavoro di alcuni operatori sanitari per capire come si relazionano con il tempo e che importanza ha nella loro professione. Parliamo infine di tecnologie 3D moderne che dovrebbero accelerare la guarigione delle lesioni. Effetto placebo o vera e propria rivoluzione?

Vi ringrazio per il tempo e l'attenzione che dedicherete a questa edizione del Magazine e vi auguro buona lettura e tanta ispirazione.

**Legenda**

Dialogo e contatto

Materiale video  
onlineMaggiori informa-  
zioni onlineInformazioni sui  
nostri prodottiConsulenza  
telefonica**Catherine Loeffel**

Responsabile Mercato

Membro del Comitato direttore

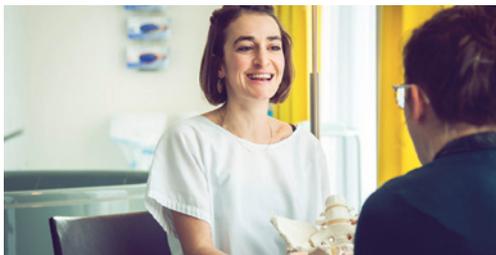
# Tempo.

*Il tempo ci è amico e tiranno per tutta la vita. A volte non ci pensiamo, altre ci ossessiona. È strano, scarso e soprattutto prezioso. Un argomento sconfinato cui dedichiamo questo numero del Magazine. Il tempo ha un fascino innegabile e in questa edizione noi lo analizziamo da diversi punti di vista: sul lavoro, nella ricerca o in relazione ai nostri nuovi servizi.*

---

Persone

## Il tempo è tiranno



Diversi professionisti sanitari raccontano che ruolo ha il fattore tempo nel loro lavoro e come riescono a superare le sfide che pone.

Pagina 5

---

Servizio

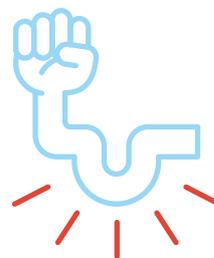
## Con DoctorChat non serve più consultare Google

Siamo la prima cassa malati in Svizzera a offrire un assistente medico digitale che vi dà rapidamente un consiglio medico su un canale di messaggistica: il suo nome è DoctorChat.

Pagina 9

Corpo

## Oh, come passa il tempo – anche per il nostro corpo



Ogni giorno il nostro corpo lavora senza sosta facendo qualcosa di straordinario – undici fatti sorprendenti.

Pagina 10

---

Innovazione

## Guarigione più rapida con la mixed reality

Il dott. Oliver Kessler del Centro di ortopedia sportiva di Zurigo spiega perché fa indossare ai pazienti un visore per la mixed reality.

Pagina 14

---

Società	12
A tu per tu con i collaboratori	16
Sapere	17
Servizio	18
Offerta esclusiva	19
Dialogo	19



Su [kpt.ch/magazine-it](http://kpt.ch/magazine-it) troverete sempre un gran numero di reportage e contenuti interessanti, che sapranno soddisfare la vostra curiosità fino all'uscita della prossima edizione.



Per il medico di famiglia Priscilla Dubouloz, tempo e fiducia sono la base di tutte le relazioni con i pazienti.

## Il tempo è tiranno

*Ogni giorno ha 24 ore. Eppure il tempo ha un significato completamente diverso a seconda della situazione. A volte pochi secondi fanno la differenza tra la vita e la morte, altre volte sembra non voler passare mai. Ma è un fattore onnipresente nel settore sanitario: le aspettative aumentano e c'è sempre meno tempo. Un medico di famiglia, una levatrice e una responsabile infermieristica raccontano che ruolo ha il fattore tempo nel loro lavoro e come gestiscono le sfide.*

 **Priscilla Dubouloz,**  
medico di famiglia,  
Praxis im Monbijou

Alle 13:30 la signora Mohler, alle 13:50 il signor Grossen e alle 14:20 uno slot per un'urgenza. Il lavoro di Priscilla Dubouloz, medico di famiglia e madre di due figli, procede a ritmo serrato. «Senza una buona pianificazione è impossibile riuscire a seguire tutti i pazienti», spiega la 42enne. Altrettanto importante è il tempo riservato al dialogo. «Il dialogo personale è l'inizio di qualsiasi rapporto medico-paziente. La fiducia reciproca ha un ruolo centrale.» Guardare l'orologio tutto il tempo o far capire al paziente che toccherebbe già al prossimo è un tabù per Priscilla Dubouloz.

## Poco tempo, da sfruttare al meglio

Ci sono dei casi in cui l'unica cosa da fare è buttare via l'agenda. A Priscilla Dubouloz, ad esempio, è capitato che si presentasse in studio una ragazza depressa. «Era in crisi assoluta, non faceva che piangere e la sua psicologa non c'era. Quindi sono intervenuta io», racconta. La dottoressa ha dedicato un'ora del suo tempo alla paziente, per ascoltarla e tranquillizzarla. Evitando così il ricovero in una struttura psichiatrica. «Per lei è stato fondamentale sapere che può venire da noi ogni volta che ne ha bisogno.»

Ogni tanto Priscilla Dubouloz dedica del tempo alle visite a domicilio, cosa di cui è felice. «È un lavoro pesante che richiede molto tempo, ma ti dà tanto in cambio», spiega raggianti la dottoressa bernese. «Quando sono da un paziente o in una casa per anziani mi immergo in un'atmosfera completamente diversa: è qualcosa di molto personale.»

*Continua alla pagina successiva*



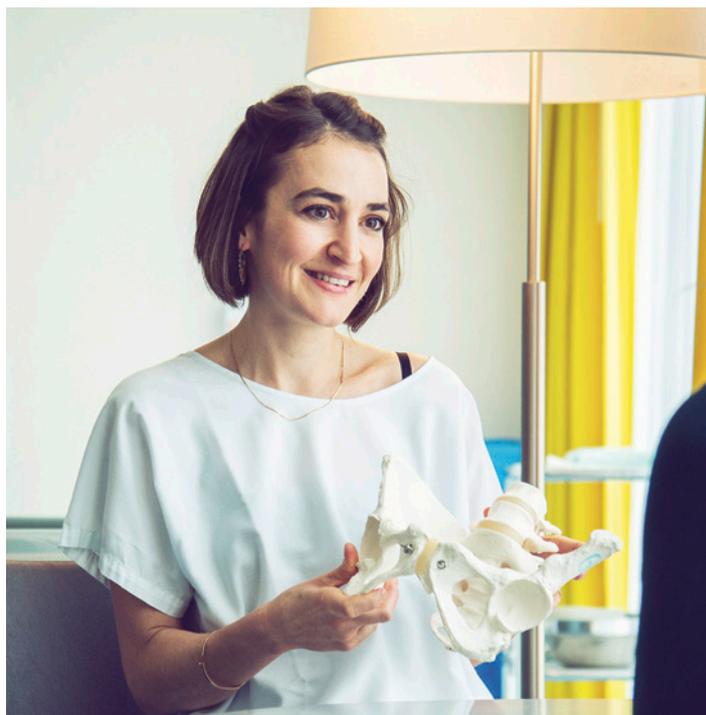
## Nina Bretscher, levatrice all'ostetricia dell'Inselspital

40 settimane di gravidanza, contrazioni a intervalli di 10 minuti e poi finisce tutto in pochi secondi. Il tempo è un fattore onnipresente in una gravidanza. Per Nina Bretscher, levatrice e madre di due figli, il tempo che dedica alle partorienti è particolarmente importante. Un'assistenza individuale, infatti, ha un effetto positivo sul parto. «È stato dimostrato scientificamente che un'assistenza personale influenza positivamente il decorso e la durata del parto», spiega la 32enne. Nella Frauenklinik bernese viene assegnata una levatrice a ogni partoriente, perciò Nina Bretscher non deve correre da un parto all'altro. Eppure il suo lavoro è costellato di momenti stressanti. Ogni volta che entra in una stanza, deve cambiare repentinamente prospettiva. «A volte non è esattamente facile», ammette.

### Più di una semplice visita

Anche nei momenti più frenetici, la giovane professionista trova sempre il tempo per tastare la pancia della donna incinta. «Così riconosco la posizione del feto, faccio una stima delle sue dimensioni, capisco quanto è in basso la testa e contemporaneamente entro in contatto con la donna.» Nel frattempo Nina Bretscher parla del sesso del bebè, dei movimenti che fa o della sua futura cameretta. È un momento particolarmente importante, dice, soprattutto se è la prima volta che incontra la donna. «Iniziamo subito a conoscerci meglio e riesco a coniugare perfettamente l'aspetto medico e quello umano», spiega.

All'arrivo in ospedale, molte donne temono un parto lungo e doloroso. Ma a volte finisce tutto molto in fretta, come può confermare Nina Bretscher. Soprattutto per le multipare. «Una volta si è presentata in reparto una donna che aveva contrazioni forti; ho fatto appena in tempo ad aiutarla a togliersi i pantaloni e il bambino è nato.» Mezz'ora dopo il parto, la neomamma si era già rivestita, sistemata e allattava il bambino parlando al telefono. «Un parto da manuale», scherza la levatrice.



La levatrice Nina Bretscher tenta di sintonizzarsi sul ritmo di ogni partoriente.

Anche se ha aiutato tantissimi bambini a venire al mondo, per Nina Bretscher la routine non esiste. «È un momento travolgente per tutti, l'atmosfera in sala parto è indescrivibile.» Al parto seguono i primi istanti di conoscenza reciproca. Sono minuti molto importanti, sottolinea Nina Bretscher: «Da un lato il contatto visivo, lo sguardo rivolto verso il bebè, ma anche la possibilità di prendersi un attimo per fare ordine nei pensieri e magari anche chiedere al partner come si sente lui.» Ritenendo importante vivere appieno questi istanti, dà un consiglio a tutti i genitori: «Tenetevi le prime ore tutte per voi: godetevele e mettete via il cellulare. È un momento unico e magico.» Dall'inizio dell'anno, Nina Bretscher riesce a dedicare ancora più tempo alle partorienti perché lavora nella Frauenklinik come levatrice indipendente delle Stadtkinder-Hebammen.

### Iscrizione prenatale

Assicurate vostro figlio con la KPT già prima della nascita. Così avrà la massima protezione fin dal 1° giorno. Con l'iscrizione prenatale potete stipulare la maggior parte delle assicurazioni complementari senza esame dello stato di salute e ricevete un regalo di benvenuto di 100 franchi.



Per saperne di più:

[kpt.ch/annuncio-prenatale](https://www.kpt.ch/annuncio-prenatale)



## Petra Fuchs, responsabile servizio infermieristico, pronto soccorso dell'Insel-spital

Donna, 40 anni, lesione al cranio, frattura al bacino, frattura esposta all'avambraccio, sospette emorragie interne. Diagnosi come queste capitano ogni giorno al pronto soccorso dell'Insel-spital. Qui il tempo fa la differenza tra la vita e la morte. Più tempo passa, meno probabilità ci sono di farcela. «Quando l'ambulanza o la Rega arrivano da noi con un ferito grave, lo portiamo in sala traumi. Lì abbiamo tutto quello che serve: un respiratore, schermi per il monitoraggio, un radiografo, riserve di sangue ed ecografi. E il tempo inizia a correre», racconta Petra Fuchs, la responsabile del servizio infermieristico. Da sette anni mette tutto il proprio impegno al servizio del pronto soccorso, che nei giorni di maggiore frequenza arriva a curare fino a 180 pazienti.

### 10 secondi per 10 minuti

I collaboratori del pronto soccorso non sanno mai quanti pazienti arriveranno, quando e con quali problemi. Questa incognita richiede tanta flessibilità e una spiccata tolleranza allo stress. In sala traumi, ad esempio, medici e infermieri lavorano sotto grande pressione. Per questo motivo, nelle situazioni frenetiche e difficili da gestire è particolarmente importante prendersi un attimo di tempo. Per ricordarlo, in ogni sala traumi è appeso un poster con la scritta «10 secondi per 10 minuti». L'idea è fermarsi qualche secondo per riordinare i pensieri e discutere insieme la situazione in modo da ripartire con una strategia per affrontare la situazione. «È fondamentale, soprattutto quando ci sono cambiamenti improvvisi», spiega Petra Fuchs. Spesso i pazienti infortunati riportano più di una lesione. Una paziente, ad esempio, può avere una frattura al bacino ed emorragie interne. Per salvarla i medici devono diagnosticare entrambi i problemi. «Se poi il paziente perde conoscenza, devono capire se hanno pensato davvero a tutto», spiega la responsabile infermieristica. In questi momenti critici, il primario del pronto soccorso si prende un piccolo time out e riassume ad alta voce tutte le informazioni note sulle lesioni. Così tutti ascoltano e riflettono. «A seconda



*In sala traumi, la destrezza e la flessibilità di Petra Fuchs possono fare la differenza tra la vita e la morte.*

della lesione, in sala traumi ci sono fino a 15 professionisti di discipline diverse. Mettendo insieme così tante menti brillanti arriviamo sempre a una soluzione competente.»

A volte il pronto soccorso è anche teatro di situazioni paradossali. Mentre la vita di un essere umano è appesa a un filo, in ospedale arrivano persone con ferite lievi o nemmeno classificabili come urgenze. E magari devono aspettare a lungo, perché i collaboratori si stanno occupando di un paziente gravemente ferito o ammalato. «I pazienti non capiscono perché devono aspettare», racconta Petra Fuchs. Essere lasciati in sala d'attesa significa sempre che c'è un'altra persona che sta ancora peggio. La responsabile infermieristica aggiunge: «Il pronto soccorso non è un ufficio postale. Qui i pazienti non possono semplicemente prendere un biglietto e mettersi in coda. Il criterio che ci guida è l'urgenza medica.» Eppure Petra Fuchs capisce i pazienti: sia quelli con una vera urgenza che quelli con problemi di minor conto. Sa bene che queste persone stanno vivendo una situazione eccezionale. «Spesso non riescono a interpretare i sintomi e temono il peggio.» Petra Fuchs auspica però che i pazienti siano sempre rispettosi e apprezzino di più il sistema sanitario svizzero.

*Continua alla pagina successiva*

## Il corso della vita

Pur avendo già visto di tutto, Petra Fuchs non vorrebbe assolutamente fermare il tempo. «Il tempo non deve andare più veloce o più lento. Può continuare così, con tutti i suoi momenti belli e quelli tristi. È il corso della vita. Per questo tengo i piedi ben saldi nel presente.»



*Petra Fuchs tiene i piedi ben saldi nel presente e non vorrebbe fermare il tempo.*

## Cosa significa il tempo per la KPT?

Il tempo ha un ruolo importante non solo in ospedale, ma anche nel lavoro di una cassa malati. Ad esempio nella consulenza ai clienti, un marchio di qualità della KPT. Nell'era digitale bisogna trovare l'equilibrio giusto tra contatto personale e servizi online veloci. «Ci prendiamo del tempo quando il cliente lo desidera, per le cose davvero importanti», spiega Catherine Loeffel del Comitato direttore KPT. Oltre al servizio di richiamata ([kpt.ch/ricchiamata](https://kpt.ch/ricchiamata)), la KPT offre ai suoi clienti una serie di servizi digitali che semplificano la vita. Nel portale clienti KPTnet e all'app KPT, ad esempio, i clienti possono accedere in qualsiasi momento a dati, conteggi e polizze.

Anche nelle trattative contrattuali con gli ospedali il tempo è un fattore chiave. Oltre a prestazioni supplementari concrete come un comfort elevato, la KPT pretende anche tempo. Sia per i pazienti che per i loro familiari, infatti, è fondamentale che medici e infermieri dedichino abbastanza tempo ai dialoghi personali – soprattutto nelle situazioni difficili.

### Consulenza medica

Avete una domanda sulla vostra salute, ma non volete andare dal medico? Chiedete una valutazione preliminare a DoctorChat: un medico risponderà alla vostra domanda in breve tempo sul canale di chat che preferite. Per una consulenza telemedica approfondita vi potete rivolgere al personale medico di Medi24. Riceverete una consulenza gratuita a qualsiasi ora, in Svizzera e all'estero.

 Numero SOS: **+41 (0)58 310 99 99**

 Per maggiori informazioni:  
[kpt.ch/kpthehelp-it](https://kpt.ch/kpthehelp-it)

# Con DoctorChat non serve più consultare Google

*Contattare un medico in tutta semplicità tramite WhatsApp o SMS e ottenere rapidamente una consulenza professionale: adesso tutto questo è realtà. Grazie al progetto pilota lanciato insieme a Medi24, siamo la prima cassa malati in Svizzera a proporre un assistente medico digitale che unisce intelligenza artificiale e consulenza personale.*

Quando non ci sentiamo bene, siamo malati o abbiamo dolori, spesso prendiamo in mano lo smartphone e cerchiamo i nostri sintomi in un motore di ricerca come Google. In effetti questo metodo permette di trovare un'infinità di diagnosi, tutte plausibili ma nessuna affidabile. E alla fine la ricerca su internet porta più ansia che benefici. Ma adesso esiste una valida alternativa. Insieme al nostro partner Medi24 vogliamo semplificare l'accesso alle informazioni mediche. Per questo abbiamo lanciato DoctorChat, un nuovo servizio comodo e semplice che vi permette di ricevere una prima valutazione professionale sul canale di messaggistica che preferite, come WhatsApp, Messenger o SMS.

DoctorChat è già accessibile gratuitamente da ovunque. Dopo una rapida registrazione al servizio, scegliete il canale di comunicazione che desiderate e inviate la domanda sulla salute. In seguito, l'intelligenza artificiale la trasmette a un medico svizzero scegliendo quello più appropriato. Quest'ultimo risponde alla vostra domanda sul canale selezionato esprimendo una prima valutazione medica professionale.

## Quando è utile DoctorChat?

L'assistente medico digitale DoctorChat non sostituisce la consulenza telemedica e non consente di approfondire la problematica quanto il servizio telefonico: ad esempio non viene formulata una diagnosi. È però una valida opzione supplementare che si affianca alla telemedicina tradizionale per darvi un consiglio medico in tutta semplicità sui canali di chat più popolari.



## Registratevi subito e chattate

Iscrivetevi online e testate l'innovativo servizio di chat.

 *Maggiori informazioni sono disponibili su [kpt.ch/doctorchat](https://kpt.ch/doctorchat)*

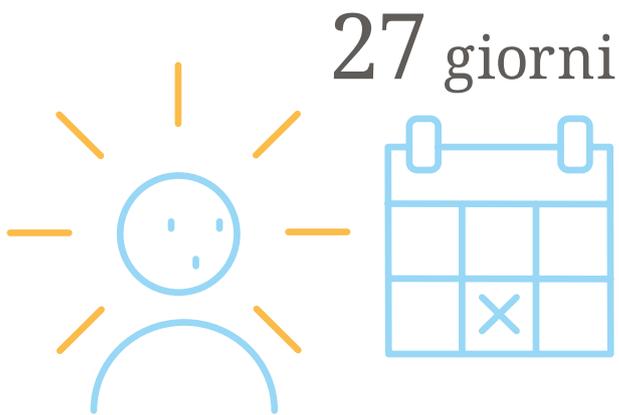
## DoctorChat nell'app KPT

Trovate il nuovo servizio anche nell'app KPT. E questo è solo uno dei tanti motivi per scaricare l'app e iniziare subito a usarla.

 *Per saperne di più: [kpt.ch/applicazione](https://kpt.ch/applicazione)*

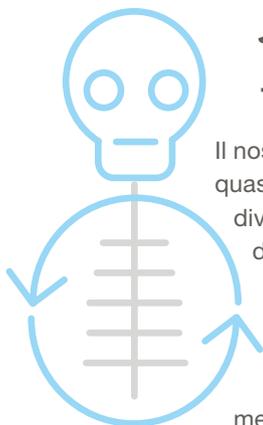
## Oh, come passa il tempo – anche per il nostro corpo

*Date tempo al corpo e farà cose straordinarie. Lavora, cresce, si rigenera – a volte più velocemente, altre meno. 11 fatti sorprendenti sul nostro corpo.*



### 27 giorni

Succede ogni volta: la tintarella conquistata con tanta fatica, in spiaggia o al solarium, scompare dopo poche settimane. Il motivo? Lo strato esterno della pelle si rigenera in media ogni 27 giorni.

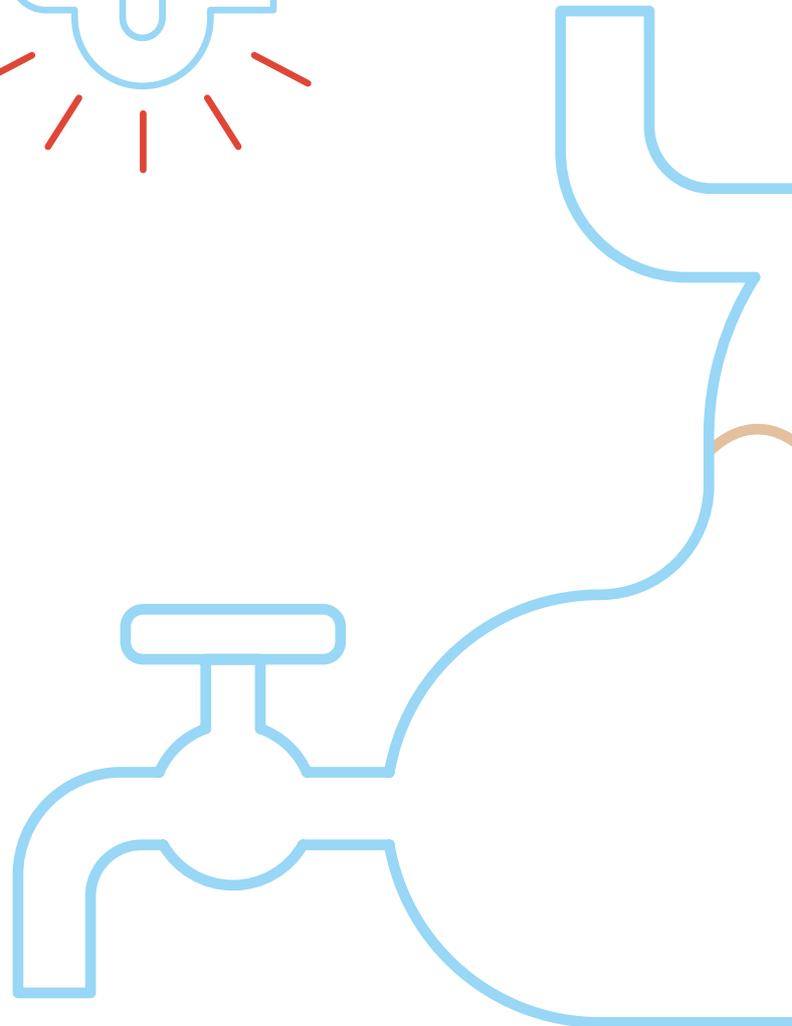


### 10 anni

Il nostro corpo sostituisce quasi tutte le sue cellule diverse volte nel corso della vita. Questa regola vale anche per le ossa. Fino alla mezza età, ad esempio, lo scheletro si rinnova completamente ogni 10 anni.

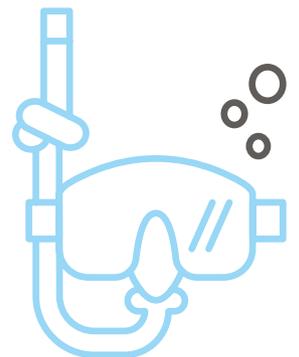
### 1 mese

Allenarsi rafforza i muscoli, mentre senza allenamento subentra l'atrofia. Ma niente panico: non succede subito. È stato dimostrato che, dopo 1 mese senza allenamento, le persone abituate a svolgere attività sportive non registrano una significativa variazione della forza muscolare complessiva.



### 1/2 minuto

Trattenere il respiro è come lo sport da campioni: solo pochi ci riescono meglio di tutti gli altri. Il record, senza precedente apporto di ossigeno, è di 11½ minuti. Chi non si allena, invece, supera difficilmente il ½ minuto. Normalmente, un essere umano perde i sensi dopo 2 minuti senza ossigeno.

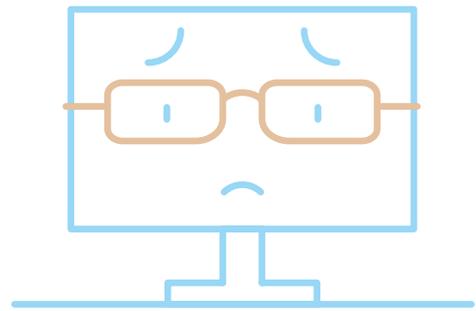




# 3 1/2 anni

Chi afferma di ricordare la propria nascita si sbaglia. In realtà, la nostra memoria arriva fino all'età di 3 1/2 anni circa e in ogni caso non prima del terzo compleanno.

# 2 ore

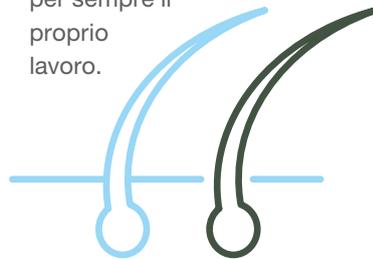


Lavorare tanto tempo davanti a uno schermo rende miopi. Bastano 2 ore senza pause per fare dei danni: il cristallino perde elasticità e si deve sforzare di più per mettere a fuoco gli oggetti vicini.

# 1-2 ore

Lo stomaco inizia a digerire il cibo che abbiamo ingerito prima che arrivi nell'intestino. Per gli alimenti più leggeri, come frutta e verdura, bastano 1 o 2 ore, mentre i cibi più grassi possono richiedere da 5 a 8 ore circa.

Un singolo pelo vive e cresce per un periodo compreso tra 2 e 6 anni, poi cade. Tra 6 e 12 settimane dopo, nello stesso posto spunta un nuovo pelo. Questo ciclo si può ripetere tra le 10 e le 30 volte, poi il follicolo pilifero sospende per sempre il proprio lavoro.



# 2-6 anni

## A ripetizione

Per qualcuno scrocchiare le dita è divertente, mentre ad altri dà fastidio. Di sicuro non fa male al corpo, a meno che non si esageri. Se fatto a ripetizione, questo gesto può provocare un allungamento eccessivo di articolazioni e legamenti.



## Tutta la vita

Brutte notizie per chi pensa di avere le orecchie troppo grandi: le orecchie crescono per tutta la vita. Il naso, invece, no. Però il tessuto connettivo tende a cedere, quindi sembra comunque che diventi più grande.



# 1 minuto



Dal cuore ai capillari e ritorno: per fare tutto il giro del corpo, il sangue ha bisogno di 1 minuto a riposo e solo 20 secondi sotto sforzo.

# Quando invecchiamo, il tempo vola

*Più passano gli anni, più ci sembra che il tempo voli. È una percezione condivisa da quasi tutti, ma da dove nasce? E si può fare qualcosa per correggerla? Abbiamo cercato le risposte.*

Ripensate alla vostra vita. Quali sono stati gli anni che sono passati più velocemente? Probabilmente, qualsiasi sia la vostra età attuale, risponderete «L'ultimo anno» oppure «Gli ultimi anni». Il neuropsicologo Marc Wittmann è specializzato in questo fenomeno e ha dimostrato in uno studio empirico che la percezione del tempo cambia. La spiegazione che segue si basa sulle sue ricerche.

Al contrario del tempo oggettivo che misuriamo con l'orologio, il tempo soggettivo è individuale e variabile. In questo senso è importante ricordare che il tempo soggettivo è una costruzione del nostro cervello. Il tempo non è qualcosa di fisico. Non abbiamo un organo per vederlo, sentirlo o toccarlo. Il cervello deve indovinare quanto va veloce il tempo. E per farlo sfrutta quello che ha a disposizione: si crea un tempo soggettivo fatto di impressioni sensoriali, pensieri e ricordi.



## Nuove esperienze + tanti ricordi = anno lungo

Ripensando alla nostra vita passata, si può semplificare dicendo che la memoria è tempo. Ma la memoria non funziona come un film che documenta ininterrottamente la nostra vita. Il cervello dà la precedenza ai nuovi stimoli e dimentica rapidamente le impressioni più vecchie.

Nell'infanzia e nell'adolescenza, un anno equivale a un'eternità. Quante esperienze fantastiche nel breve periodo tra un compleanno e l'altro! Abbiamo fatto nuove amicizie, visitato posti nuovi e acquisito nuove abilità. Abbiamo cambiato scuola e ci siamo innamorati come se fosse sempre la prima volta. La vita era piena di esperienze nuove. E queste venivano trasformate in ricordi, che permettevano al cervello di orientarsi. Quando ripensiamo all'anno appena trascorso, infatti, ci appare tanto più lungo quanti più punti di riferimento troviamo nel nostro cervello.

Quando cresciamo, cadiamo sempre di più nella routine. Svolgiamo un lavoro ripetitivo, prendiamo spesso lo stesso autobus, trascorriamo le vacanze in posti che conosciamo già. Per il cervello, molte di queste attività non sono abbastanza nuove da essere memorizzate. Per questo gli anni ci sembrano passare in un baleno.

## Come rallentare il tempo

Per far trascorrere più lentamente il tempo potete influenzare il lavoro di memorizzazione del vostro cervello. Il trucco è fare il maggior numero possibile di esperienze nuove e memorizzare il loro ricordo.



### Consiglio 1: cambiate tutto

Date alla vostra vita una direzione nuova. Emigrate, iniziate una formazione o lanciate un progetto di volontariato con gli amici. Alla lunga, dai grandi cambiamenti nascono automaticamente tante esperienze nuove.



### Consiglio 2: uscite dal sentiero tracciato

Conducete una vita più varia, a partire dai dettagli. Fate un'altra strada per andare al lavoro, provate ricette che non avete ancora mai cucinato oppure visitate posti sconosciuti.



### Consiglio 3: guardate, ascoltate, immagazzinate

Date ai sensi e al cervello il tempo per elaborare gli stimoli senza distrazioni. Prestate attenzione alle immagini, ai rumori e agli odori che percepite. Ripensate alle esperienze vissute. E rielaboratele, ad esempio in un diario.



### Consiglio 4: abbandonatevi ai ricordi

Sforzatevi di tenere vivi i ricordi per conservarli con più dettagli e più a lungo. Fermatevi regolarmente per farvi scorrere davanti agli occhi la giornata appena trascorsa, oppure guardate le foto dell'ultimo anno sul cellulare mentre aspettate l'autobus.



### Consiglio 5: incontrate altre persone

Contatti sociali regolari aiutano a produrre e conservare i ricordi. Vivete avventure nuove insieme ad altre persone oppure incontrate vecchi amici per rinfrescare la memoria, vostra e loro.

## Il nostro contributo per le vostre esperienze

Volete allungare il tempo e migliorare anche la salute? Magari cambiando abitudini alimentari per riscoprire il piacere del cibo, conoscendo persone nuove in un'associazione sportiva oppure ripensando alla settimana appena trascorsa allenandovi su un cross trainer? Grazie alla nostra offerta ActivePlus ricevete fino a 600 franchi all'anno per il vostro stile di vita sano.

 Per saperne di più: [kpt.ch/activeplus-it](http://kpt.ch/activeplus-it)

Fino a  
CHF 600.-  
con  
ActivePlus

## La nostra società ai raggi X

Perché spesso ci manca il tempo? Cosa dovremmo cambiare per averne di più? E come possiamo «rallentare» il tempo? Abbiamo chiesto consiglio ad alcune persone.



Guardate il video:  
[kpt.ch/percezione-del-tempo](http://kpt.ch/percezione-del-tempo)

## Guarigione più rapida con la mixed reality

*Le malattie e gli infortuni sembrano guarire più rapidamente se i pazienti sanno cosa prevede la terapia. A Zurigo, un team di medici e sviluppatori software sta lavorando a un sistema di elaborazione 3D che va proprio in questa direzione.*

Diversi studi scientifici recenti hanno cercato di capire se i pazienti meglio informati alla vigilia di un intervento chirurgico presentano un processo di guarigione più rapido. Il risultato lascia pochi dubbi: più i pazienti conoscono la loro malattia o la loro lesione, meglio sono in grado di capire i procedimenti medici. E questo, a sua volta, favorisce il processo di guarigione: le degenze ospedaliere si accorciano di un giorno mentre aumenta la soddisfazione complessiva dei pazienti. Insomma, informare bene i pazienti significa ridurre i costi, di oltre il 25 % secondo uno studio sulle operazioni alle articolazioni.

### Dalle immagini in 2D alle viste in 3D

Informare meglio i pazienti è anche l'obiettivo di un progetto pilota in corso a Zurigo, dove l'Istituto di radiologia medica (MRI) sta collaborando con l'impresa svizzera di software Netcetera per trasformare le immagini delle tomografie computerizzate (TAC) e delle risonanze magnetiche tomografiche (RMT) in file 3D. Così il paziente ha una percezione spaziale di ossa e articolazioni a partire da immagini stratificate.

Tra gli iniziatori del progetto pilota c'è il dott. Oliver Kessler del Centro di ortopedia sportiva di Zurigo, che utilizza i dati 3D nei colloqui con i pazienti del suo studio. Mostrando le riproduzioni 3D su un tablet oppure facendo indossare ai pazienti una maschera per la mixed reality. Con questo sistema, ad esempio, un osso lesionato può essere proiettato direttamente sulla parte del corpo interessata. Chi indossa la maschera si immerge letteralmente in una realtà mista: uno sguardo al mondo reale arricchito da informazioni digitali.



*Guardando un'immagine 3D, i pazienti capiscono meglio la loro lesione.*

### Tutto chiaro, dottore

«All'inizio, guardare nella maschera e vedere l'interno del corpo in 3D è un'esperienza molto forte», spiega il dottor Kessler. A suo avviso, la terza dimensione può essere utile ai medici soprattutto per informare i pazienti: «Quello che illustro sul danno fisico e sull'operazione prevista è molto più comprensibile così piuttosto che con scansioni e radiografie bidimensionali, che raramente mi permettono di spiegarmi e farmi capire.»

Il dottor Kessler conferma quello che hanno dimostrato gli studi citati all'inizio: «Visualizzare le informazioni aiuta a ridurre incertezze e ansie prima di un intervento chirurgico. Così è più probabile che l'operazione vada a buon fine e che la guarigione abbia un decorso migliore, con degenze ospedaliere più brevi e meno complicazioni.» Insomma, secondo il dottor Kessler è un investimento che ripaga: «Una migliore comprensione della situazione riduce i costi complessivi per paziente.» Il numero di applicazioni delle conversioni 3D, però, è ancora troppo basso per poter giungere a conclusioni affidabili. Per questo tra le priorità c'è anche valutare la reazione dei pazienti a questa tecnologia ancora relativamente recente e alle sue possibilità di impiego.

## Sviluppo ancora in corso

Allo stadio attuale dello sviluppo, la conversione in 3D di scansioni TAC o RMT stratificate è ancora molto lunga e difficile. «Dopo la conversione dobbiamo correggere le immagini 3D con il computer, soprattutto quando lavoriamo sulle complesse scansioni RMT, e raramente abbiamo risorse sufficienti per farlo», spiega il dott. Michael Fischer dell'Istituto di radiologia medica zurighese.

Reto Grob rappresenta gli sviluppatori della realtà aumentata di Netcetera all'interno del progetto. E capisce bene il problema: «Perché la soluzione si diffonda nella categoria medica andando oltre il progetto pilota dobbiamo automatizzare completamente la produzione dell'immagine 3D. Ci stiamo lavorando. Sappiamo qual è l'obiettivo ed è solo una questione di tempo prima di raggiungerlo. Con le scansioni TAC la conversione funziona già relativamente bene, ma con le RMT siamo più indietro.»

Radiologo, ortopedico e sviluppatore sono comunque convinti che, non appena la produzione delle immagini 3D sarà automatizzata, la tecnologia riuscirà ad affermarsi. Verranno coinvolti altri medici e aumenteranno gli istituti e gli ospedali partecipanti. Quando si tratta di informare i pazienti, il futuro è la mixed reality.

## Intervista al dott. Michael Fischer dell'Istituto di radiologia medica di Zurigo



### Un paziente informato guarisce più in fretta. È un effetto placebo?

Fischer: Naturalmente, come nel placebo, anche qui c'entra la mente. Ma non è solo autoconvincimento. Piuttosto, riteniamo che i pazienti ben informati si sottopongano a una terapia con maggior convinzione. E sono anche più motivati a seguire le istruzioni del medico. La chiamiamo fedeltà alla terapia, o buona compliance. Se l'atteggiamento è quello giusto, il corpo si rigenera meglio.

### Quindi la guarigione inizia dalla testa?

È un fatto di responsabilità dei pazienti, che gioca un ruolo importante nel processo di guarigione. Assumersi responsabilità è più semplice quando si capiscono i procedimenti medici. Tutto inizia con la sensazione di non essere semplicemente in balia dei medici e delle loro raccomandazioni, ma di poter scegliere attivamente una certa terapia.

### La mixed reality può aiutare in questo senso?

La realtà mista, come la terza dimensione in generale, è più vicina alla nostra esperienza di vita. Come le radiografie, anche le sezioni 2D realizzate sovrapponendo uno strato dopo l'altro sono difficili da interpretare per i profani. Se però vengono combinate in un'immagine 3D diventano alla portata di tutti.

## In ospedale senza preoccupazioni

Durante le degenze ospedaliere, le polizze complementari della KPT vi assicurano più prestazioni e più comfort rispetto all'assicurazione di base: con l'assicurazione delle spese d'ospedalizzazione potete decidere liberamente in quale ospedale riconosciuto dalla KPT farvi curare. E con le integrazioni «semiprivato» e «privato» avete anche la libera scelta del medico.

 Per saperne di più: [kpt.ch/spese-ospedalizzazione](https://kpt.ch/spese-ospedalizzazione)

A tu per tu con i collaboratori

## Radici svizzere, contatti in tutto il mondo

*Adora parlare con i clienti all'estero, è un'artista in cucina e ha trascorso un semestre in collegio per diventare coltivatrice. Tutto quello che fa, lo fa con passione: è la consulente Selina Bartlome.*

«E come vanno le cose in Svizzera?» È una domanda che la consulente Selina Bartlome si sente fare spesso. Dopo l'apprendistato, infatti, è entrata nel team Internazionale della KPT, il reparto specializzato in assicurazioni per l'estero dove consiglia e assiste i clienti che sono emigrati o si trovano in vacanza in un altro paese. «Li seguo in tutto il loro percorso di vita: elaboro le fatture, rilascio garanzie di pagamento oppure li aiuto se hanno un'urgenza», racconta la 22enne. Così il contatto con i clienti diventa anche molto personale. «Ogni tanto dopo le domande assicurative facciamo anche due chiacchiere, sulla vita all'estero o sulle ultime notizie dalla Svizzera. Agli assicurati piace molto parlare di queste cose.» Oltre ai clienti, però, Selina è in contatto anche con ospedali e medici stranieri. Questo le permette di conoscere sempre nuove culture e altri sistemi sanitari. «Lo trovo estremamente stimolante», spiega la consulente con un sorriso. E non c'è da meravigliarsi, perché anche nella vita privata adora lanciarsi in nuove avventure.

Come nell'estate 2018, ad esempio, quando ha preso un periodo di pausa dalla KPT e si è ritirata per sei mesi in un collegio a frequentare la scuola per donne coltivatrici. «Fra tre anni il mio ragazzo e suo fratello rileveranno l'attività agricola dei genitori. E io li voglio aiutare. In più mi dà l'occasione per dare sfogo alla mia vena creativa», dichiara la consulente. In ogni caso Selina ha già altre occasioni per sfoggiare la sua creatività, in particolare in cucina. I dolci sono il suo forte, dalle torte decorate per i compleanni dei bambini fino alla sua specialità, l'american pumpkin pie, una torta alla zucca e pasta frolla. «Ho già dovuto rivelare la ricetta a un paio di colleghi della KPT», sorride compiaciuta. Oltre a cucinare dolci e decorarli, a Selina Bartlome piace sciare e assistere alle partite di unihockey della famiglia.

Testo: Natalie Portmann/Foto: Thomas Buchwalder



# Lo spirito del tempo: telemedicina e farmacie per corrispondenza

Oggi come oggi serve velocità. Se il medico ci fa aspettare molto ci arrabbiamo, e anche andare in farmacia ci costa tempo prezioso. Negli ultimi anni, le esigenze della società sono cambiate: il tempo è poco, tante persone cercano flessibilità e vogliono usare i servizi digitali a qualsiasi ora. Il settore sanitario reagisce a questa tendenza con offerte alternative come telemedicina e farmacie per corrispondenza. La KPT unisce queste due offerte nel modello assicurativo KPTwin.easy. Perché è più bello passare il tempo a casa con la famiglia che in una sala d'attesa.

## Telemedicina

Con l'espressione «telemedicina» si intendono i trattamenti medici in cui non vi è alcun contatto fisico tra medico e paziente. Le tecnologie digitali rendono più efficiente la consulenza medica e fanno scendere i costi, senza vincoli di spazio e di tempo. Per questo molte casse malati offrono i cosiddetti modelli Telmed.

Uno dei principali centri di competenze per la telemedicina si chiama Medi24 ed è anche partner della KPT. Il team è composto da circa 100 professionisti sanitari e 30 medici che consigliano ogni giorno fino a 5'000 persone. In circa la metà dei casi la consulenza telefonica immediata è risolutiva, ovvero non servono ulteriori visite mediche. La telemedicina migliora la qualità dell'assistenza medica, tranquillizza i pazienti e fa risparmiare tempo e denaro coordinando i trattamenti successivi. In questo modo dà un contributo prezioso alla riduzione dei costi sanitari.

### Medi24

- Raggiungibile 24/7 in Svizzera e all'estero al numero +41 (0)58 310 99 99
- Gratis per tutti i clienti KPT
- Prescrizione diretta dei farmaci
- Trasferimenti a specialisti e ospedale senza perdite di tempo

### Medi24: telemedicina e molto di più

Non riuscite a risolvere il vostro problema medico al telefono? Provate con una videoconsulenza medica oppure spedite una foto a Medi24 utilizzando il modulo online. Rispetto a una visita medica risparmiate tempo e anche denaro, perché questi servizi di Medi24 sono gratuiti per i clienti KPT.



Per saperne di più: [medi24.ch/it](https://www.medi24.ch/it)

## Farmacia per corrispondenza

Le farmacie per corrispondenza sono farmacie autorizzate a spedire i farmaci a domicilio. In Svizzera, una di queste farmacie per corrispondenza è Zur Rose. I clienti ordinano i farmaci per posta oppure online e li ricevono rapidamente a casa a un prezzo conveniente. Le farmacie per corrispondenza sono una scelta ideale soprattutto per le persone con mobilità limitata, che hanno poco tempo, assumono regolarmente farmaci o non hanno una farmacia nelle vicinanze. Chi invece preferisce ritirare i farmaci di persona in una filiale Zur Rose, può farlo a Berna, Zurigo, Basilea e Steckborn.

### Farmacia per corrispondenza Zur Rose

- Prezzi più convenienti\*:
  - 3,5% di sconto sui farmaci originali
  - 15% di sconto sui farmaci generici
  - Nessuna spesa per il controllo dei medicinali
- Spedizione discreta in un imballaggio neutrale
- Consegna rapida e gratuita
- Ordinazioni ripetibili comodamente online nell'account ricette

\* Gli sconti indicati sono validi per il modello di assicurazione di base KPTwin.easy.

# Dalla plastica all'app: la tessera assicurativa 2.0

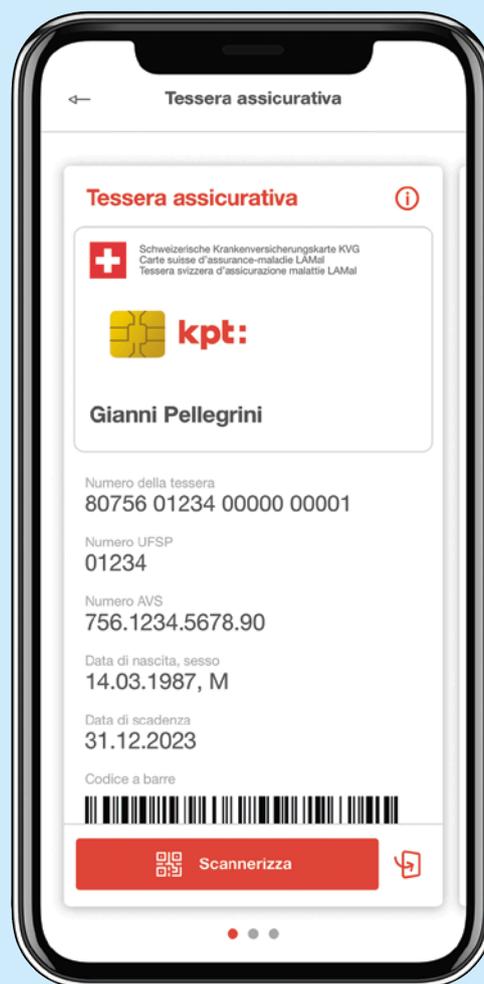
*La KPT è la prima cassa malati in Svizzera a far debuttare la tessera assicurativa virtuale. In futuro, per trasmettere i vostri dati in ospedale, dal medico o in farmacia potete semplicemente usare l'app KPT. Dicendo addio ai lunghi e complicati moduli da compilare a mano.*

A chi non è mai capitato? Siete dal medico, dovete compilare la scheda personale e cercate disperatamente la tessera assicurativa, finché non vi accorgete che nella fretta avete dimenticato la KPT-Card a casa. Ma da oggi non succederà più, perché grazie all'app KPT avete sempre la vostra tessera a portata di mano. Oltre a custodire la KPT-Card in formato elettronico, il vostro profilo nell'app comprende anche una serie di altre funzioni utili. Ad esempio potete trasmettere dati personali come il numero d'assicurato in tutta comodità via smartphone. Per far comparire i dati sullo schermo dell'ospedale o della farmacia vi basta scansionare un apposito codice QR e dare il vostro consenso.

Il numero di studi medici e di ospedali in cui potete trasmettere elettronicamente i dati è ancora limitato ma in continua crescita. La tessera assicurativa virtuale può essere comunque sempre utilizzata come immagine digitale

## I vostri vantaggi in sintesi

-  **Mobile:** la tessera assicurativa virtuale è sempre con voi sullo smartphone, senza bisogno di cercarla dappertutto.
-  **Flessibile:** nell'app KPT sono memorizzate e sempre disponibili le tessere assicurative di tutti i familiari.
-  **Veloce:** la trasmissione elettronica dei dati richiede pochi secondi. Senza bisogno di compilare lunghi e complicati moduli.
-  **Sicura:** lo smartphone e l'app KPT sono protetti da un sistema a più fattori con password, impronta digitale e altre autenticazioni. Così la tessera assicurativa virtuale è più sicura della sua antenata in plastica.



Ancora non avete un accesso online?

5 %  
di sconto  
online

Registratevi subito e, oltre alla tessera assicurativa virtuale, approfittate di uno sconto online del 5 % sulle assicurazioni complementari e ricevete gratis l'assicurazione di protezione giuridica per internet.

 Per saperne di più:  
[kpt.ch/iscrizione\\_online](https://kpt.ch/iscrizione_online)

## La KPT-Card nell'app

Trovate la vostra tessera assicurativa nella pagina iniziale dell'app KPT o nella sezione «Profilo».

 *Maggiori informazioni sull'utilizzo sono disponibili su*  
[kpt.ch/kptcard-it](https://kpt.ch/kptcard-it)

Offerta esclusiva per soci KPT

CHF 50.–  
di sconto

## Risparmiate tempo e mangiate sano con HelloFresh

*Avete alle spalle una lunga giornata di lavoro e adesso dovete anche pensare a mangiare sano, fare la spesa e cucinare: tutto questo richiede molto tempo. Ecco perché HelloFresh viene in vostro soccorso con i suoi pratici menu box consegnati direttamente nella vostra cucina e pieni di ricette creative con tutti gli ingredienti necessari già pesati. Così voi spaccettate, mettete in padella e il gioco è fatto.*



## Un'offerta da non perdere

Approfittate dello sconto di 50 franchi sul primo menu box. Fate clic sul link [hellofr.sh/kpt\\_it](https://hellofr.sh/kpt_it) e scegliete un Classic Box con carne (prezzo scontato da CHF 39.90) o un Vегgie Box (prezzo scontato da CHF 29.90). L'ordinazione è rapida e lo sconto viene applicato automaticamente. Pochi giorni dopo, il menu box HelloFresh è già nella vostra cucina.

 *Ordinate HelloFresh quando volete voi su:*  
[hellofr.sh/kpt\\_it](https://hellofr.sh/kpt_it)

### Speciale salute



La KPT promuove un'alimentazione sana. Per questo con il programma ActivePlus vi offriamo 150 franchi per il vostro abbonamento HelloFresh per ordini a partire da 200 franchi.

Per saperne di più: [kpt.ch/activeplus-it](https://kpt.ch/activeplus-it)

## Dialogo

### La rivista per i clienti in formato elettronico

Preferite ricevere la versione online della nostra rivista per i clienti? Ecco come potete fare:

 *Se usate il portale clienti KPTnet, effettuate il login e mettete una crocetta alla voce «Rivista per i clienti elettronica». La trovate nel riquadro «Indirizzi» dei vostri dati personali.*

 *Contattate il vostro o la vostra consulente personale.*

Saremo lieti di spedirvi per e-mail una versione online della nostra rivista per i clienti.



### La vostra opinione ci sta a cuore

 *Diteci il vostro parere e scrivete ci: [magazin@kpt.ch](mailto:magazin@kpt.ch)*

# Per guarire ci vuol pazienza

Ecco i tempi di guarigione necessari per alcune malattie e lesioni comuni, prima che ne rimanga solo il ricordo. Attenzione: questo non è un foglietto illustrativo. Discutete della vostra situazione personale con un professionista medico.

## Scarlattina



La classica lingua color lampone non dura più di un lampone raccolto e lasciato al sole. Con la terapia giusta, la scarlattina passa in 1–3 giorni.

## Influenza



Anche la vera influenza (quindi non un semplice raffreddore) dura solo 1 settimana circa. Il naso, invece, sembra un vulcano ancora in fase di eruzione: continua a colare.

## Frattura della tibia



Se la frattura è composta e senza complicazioni, dopo 6 settimane potete tornare a giocare al pallone, ma senza esagerare.

## Cuore spezzato



Dopo 3 settimane il dolore è sopportabile e dopo circa 6 mesi un nuovo amore copre la vecchia ferita. Tranne se il cuore è letteralmente, fisicamente spezzato. In quel caso non guarisce.

## Contusione allo zigomo



Dopo 2 settimane avete di nuovo la faccia di prima. Le conseguenze giudiziarie di una rissa al bar, invece, si possono trascinare anche per un anno.

## Carie



Guarisce esattamente nel tempo di cui ha bisogno il dentista per trapanare e otturare il dente. D'ora in poi usate il filo interdentale.

## Amnesia



Una perdita improvvisa di memoria può durare solo qualche secondo o essere irreversibile. Proprio come l'amore o una pianta da vaso.

## Frattura al quinto dito del piede



Se le ossa sono disallineate, bisogna tenere il quinto dito legato al quarto per circa 4 settimane. Lo smaltimento del mobile incriminato richiede al massimo 2 ore.

## Fattura fiscale



La fattura fiscale è come l'herpes: un disturbo cronico con diversi episodi all'anno per tutta la vita. Se pagate in tempo, guarisce al massimo entro i 30 giorni previsti.