

Marzo 2021

kpt: magazine

Una guida invisibile

I pensieri che ci accompagnano nelle diverse situazioni della vita.

Il coraggio del futuro

Come sarà la sanità di domani?

Pensieri ossessivi

Un'esperta spiega come smettere di rimuginare.

Pensieri.

Una marcia in più per la soddisfazione

Conteggi veloci, consulenza personale e molto di più: i nostri servizi sono molto apprezzati. Per questo, ogni anno ci premiate con valutazioni eccellenti nei sondaggi sulla soddisfazione della clientela. Grazie per la vostra fiducia – continueremo a darvi sempre di più.



«È bello sapere che in caso d'emergenza, posso contare sulla KPT.»

Filippo – cliente KPT



«La KPT mi ha consigliata molto bene durante la gravidanza.»

Helene – cliente KPT



«La KPT è una cassa malati flessibile, capace di rispondere alle esigenze delle persone.»

Anton – cliente KPT

Raccomandate la KPT e vincete una e-bike

Siamo riusciti a soddisfare anche voi? Raccomandate la KPT a familiari, amici e conoscenti. Non solo vi premieremo con fino a 220 franchi, ma mettiamo anche in palio una e-bike del valore di 5'000 franchi.

 Partecipate e approfittatene subito:
kpt.ch/e-bike-it



Doppio vantaggio

Care lettrici, cari lettori

Edizione

N. 1/2021

Tema centrale «Pensieri»

Pubblicato da

KPT

Casella postale
CH-3001 Berna

Redazione

magazin@kpt.ch

Copie

240'000

Stampa

Vogt-Schild Druck AG,
4552 Derendingen

Immagine di copertina

Family AG,
Thomas Buchwalder

A cosa state pensando? Che lo vogliamo o no, nella nostra testa c'è sempre un'intensa attività. Pensieri in libertà, a volte prepotenti, a volte più discreti. In alcuni casi, giochiamo con i nostri pensieri, che ci assorbono completamente. Ci spingono al dubbio, ci infondono coraggio e ci aiutano a decidere. Sono compagni di strada nel nostro viaggio e una importante guida che dà forma alla nostra vita. Ogni giorno, per il nostro cervello passano oltre 70'000 pensieri. Abbastanza per dedicare loro un numero del Magazine.



In tempi di pandemia, siamo tutti più penserosi. In quanto assicurazione sanitaria con una marcia in più, vogliamo darvi un'assistenza ottimale anche in situazioni straordinarie, fornendovi consulenze personalizzate e semplificandovi la vita con servizi utili. Sono felice di sapere che anche lo scorso anno siamo riusciti nel nostro intento: abbiamo lanciato una serie di nuovi servizi online e ottenuto di nuovo ottimi valori di soddisfazione dei clienti.

In questo numero, abbiamo chiesto a diverse persone di condividere i loro pensieri in questi momenti così particolari. Ci parlano delle loro riflessioni, paure e speranze. Inoltre, ci danno consigli utili su come superare la tendenza a rimuginare e come orientare i pensieri in una direzione positiva.

Vi auguro una piacevole e stimolante lettura.

Legenda



Maggiori informazioni online



Materiale video online



Informazioni sui nostri prodotti



Consulenza telefonica

Catherine Loeffel

Responsabile Mercato

Membro del Comitato direttore

Pensieri.

Si agitano nella nostra testa, fanno sorgere ottime idee, ma a volte non se ne vanno, altre ci fanno sorridere. I pensieri sono compagni di strada ogni giorno, da mattina a sera. Per questo, vogliamo occuparci di quel che succede nel cervello e parlare di persone, opinioni e innovazione.

Persone

Pensieri: una guida invisibile

Un apprendista e una coppia ci raccontano i loro pensieri, le loro emozioni e i loro percorsi di vita.

Pagina 5

Psicologia

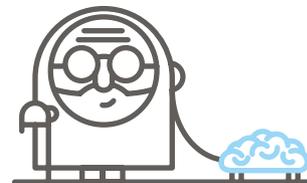
Rimuginare troppo? Ecco come smettere

Una consulente in psicologia spiega perché bisogna accettare tutti i tipi di pensieri e come orientare il nostro dialogo interno.

Pagina 10

Corpo

Un meccanismo meraviglioso



Cosa succede nel cervello e come funziona: nove fatti affascinanti.

Pagina 12

Sapere

Riflessioni sulla sanità del futuro

Sei esperte ed esperti spiegano i cambiamenti che nei prossimi anni coinvolgeranno il sistema sanitario.

Pagina 16

Servizio	9
Innovazione	14
A tu per tu con i collaboratori	18
Offerta esclusiva	19
Rivista online	19



Su 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.



«Mi piace pensare che sto realizzando qualcosa di unico, che vivrà nel tempo», racconta Jorim Goebel.

Pensieri: una guida invisibile

Nei momenti importanti della nostra vita, i pensieri sembrano essere più intensi. Un apprendista spiega cosa lo ha portato a scegliere un mestiere fuori dal comune e una coppia desiderosa di formare una famiglia parla del suo difficile percorso verso la felicità.

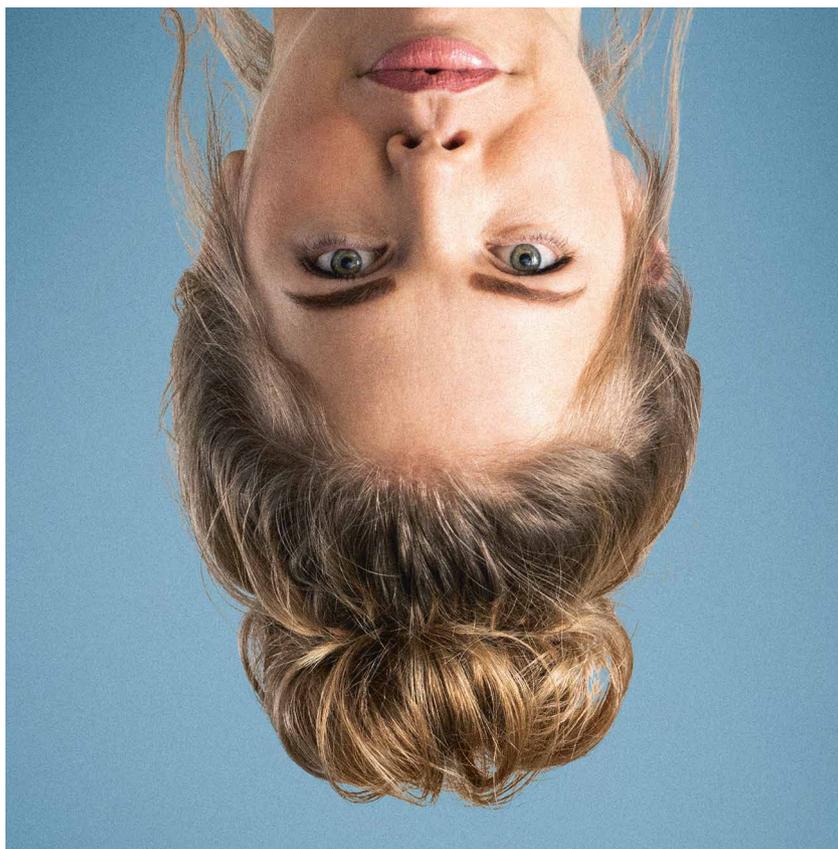
Due anni fa, quando Jorim Goebel, un giovane di Mühlethurnen, doveva scegliere un mestiere, i pensieri non gli davano pace. Che cosa imparare a fare? La decisione era importante e avrebbe deciso del suo futuro. Ben presto, ha capito che voleva fare qualcosa di creativo. «Volevo una formazione in cui potessi applicare quello che so fare ed esprimere le mie idee.» C'erano diverse opzioni: polimeccanico, liutaio, orologiaio o orafo. Dopo una giornata di affiancamento con una orafa, la decisione era presa. «In pochissimo tempo, ha realizzato davanti ai miei occhi un ciondolo in oro. Vederla lavorare mi ha affascinato. I diversi materiali e questo mestiere antico e ricco di tradizione mi hanno molto colpito», racconta entusiasta il ragazzo. Jorim ha avuto fortuna: anche se i posti disponibili erano molto pochi, ha ottenuto un apprendistato presso la rinomata Frieden SA di Thun.

Più che semplici gioielli

Le giornate del nostro diciassettenne apprendista orafo sono ricche di riflessioni. Soprattutto quando realizza un gioiello dalla A alla Z. Prima di tutto pensa alla persona che lo riceverà e alle occasioni in cui lo indosserà. «In un anello da portare tutti i giorni, inserirei solo pietre piccole, in modo che non ci sia il rischio che si rompano. Se invece lavoro a un anello per un'occasione speciale, può tranquillamente essere più grande, sporgente e luminoso.» Inoltre, bisogna accostare con armonia i colori e i materiali e rispettare il budget del cliente. Prima di tutto, si realizza un disegno o un modello in cera e solo dopo si lavora sul gioiello vero e proprio. A ben vedere, molti gioielli raccontano storie assai personali. Jorim lo ha vissuto in prima persona: «Mi ricordo bene di una signora che voleva un ciondolo con un vano per poterci mettere le ceneri del marito. Il fatto che avesse un ricordo da tenere sempre con sé era triste e bello al tempo stesso.»

Continua alla pagina successiva

Nei due anni di apprendistato non sono mancati gli incarichi importanti. A volte succede di vedere pietre preziose che vengono dall'altra parte del mondo, zaffiri dallo Sri Lanka o smeraldi dal Brasile. «Quando tengo in mano una pietra che vale 100'000 franchi, sento una certa inquietudine», ride Jorim. È uno dei motivi per i quali il suo lavoro richiede anche molta attenzione. Adesso, l'obiettivo di Jorim è concludere con successo i suoi quattro anni di formazione. Poi vorrebbe studiare arte, intaglio alla scuola di Brienz oppure fare un altro apprendistato come incastonatore di pietre preziose. «Come alternativa, potrei mettermi in proprio e aprire il mio proprio studio. È il mio sogno», sorride Jorim.



Jasmin Wassmer: «Non vedo l'ora di essere in tre, ma ho anche capito che ci sarà da farsi in quattro per far fronte a tutto.»

La strada per la felicità passa dalla famiglia

Fondare una famiglia è un passo importante e una fantastica avventura. È proprio quello che hanno deciso di fare Jasmin Wassmer (31) e il suo partner Francesco Urso (23). Si sono conosciuti tre anni fa e già allora ne hanno parlato, perché Jasmin sogna da molto di avere dei bambini. All'inizio del 2020, il pensiero di avere una figlia o un figlio era sempre più presente. Per questo, la giovane coppia ha deciso di sospendere gli anticoncezionali.

Un duro colpo

Poco dopo, la piacevole sorpresa, Jasmin è rimasta incinta. Ma la felicità è durata poco, perché alla 7^a settimana di gravidanza, sono improvvisamente comparse delle emorragie. Il pensiero di un aborto spontaneo l'ha subito travolta: «Avevo molta paura. Mi preoccupavo per ogni contrazione. Poi, abbiamo anche cambiato casa. Probabilmente lo stress è stato troppo.» Purtroppo, i timori di Jasmin si sono rivelati fondati e ha perso il bambino. La delusione e la tristezza erano enormi. Per elaborare il lutto, la coppia ha pensato di realizzare una

Una marcia in più nella formazione

Ogni anno la KPT forma quattro apprendisti, che muovono i primi passi nella loro carriera lavorativa. Da oltre 25 anni ci impegniamo nell'ambito della formazione di base per impiegati di commercio e nel 2020 siamo stati distinti con il certificato «Migliori aziende di apprendistato della Svizzera».

 **Maggiori informazioni:**
kpt.ch/apprendistato



«L'aborto spontaneo ci ha uniti ancora di più e ci ha resi più forti», racconta Francesco Urso.

specie di cerimonia simbolica. «Abbiamo immaginato che a partire da quel momento in cielo ci sarà sempre un piccolo angelo che veglierà su di noi», racconta tra un sorriso e una lacrima Francesco Urso.

La felicità

Poco tempo dopo, Jasmin era di nuovo positiva a un test di gravidanza. Questa volta è andato tutto bene e dopo la 12^a settimana i due giovani hanno potuto tirare un sospiro di sollievo. Ma come vivono ora questo periodo? Sono ancora più preoccupati e ansiosi? «Anche se può sembrare strano, non è affatto così», racconta Francesco con un sorriso. Jasmin è d'accordo con lui: «Rispetto alla prima gravidanza, sono molto più tranquilla. Ho capito che mi spaventano soprattutto le cose che non ho mai vissuto. L'esperienza dell'aborto spontaneo mi ha insegnato ad ascoltare di più il mio corpo e a fidarmi di lui. Se c'è qualcosa che non va, il corpo lo sa.» Questa consapevolezza dà a Jasmin fiducia rispetto alle prossime fasi della gravidanza.



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, per molte assicurazioni complementari l'esame dello stato di salute non è obbligatorio. La stipulazione di un'assicurazione delle cure medico-sanitarie generale da diritto a un regalo di benvenuto di 100.– franchi.



Per saperne di più:
kpt.ch/annuncio-prenatale

«Quando sei incinta, ti passano per la testa mille pensieri sulla salute del feto, ma anche sul lavoro.»

Continua alla pagina successiva

Un giorno con il papà e il futuro insieme

Per il momento ci sarà da pazientare, perché il bebè arriverà verso inizio luglio 2021.

Un timing perfetto, visto che in giugno Francesco Urso concluderà la sua seconda formazione come apprendista giardiniere con specializzazione paesaggistica. «Siamo contenti che l'apprendistato finisca. Chiaro, non guadagnerò moltissimo, ma siamo gente che si accontenta di poco.» Ovviamente, la coppia ha già iniziato a pensare a come gestire le novità che li attendono. «Da un lato voglio accumulare esperienza professionale, dall'altro vogliamo entrambi che ci sia anche un giorno tutto con il papà.» Per questo, i due giovani hanno deciso che Francesco continuerà a lavorare al 100 %, mentre Jasmin ridurrà il proprio orario al 40-50 %. Lavora come parrucchiera e visagista e questo le permette di lavorare il sabato, quando Francesco sarà invece disponibile per l'intera giornata... del papà.

Quando pensa al proprio futuro, la coppia ha in mente un'immagine: «Noi due, seduti a un grande tavolo insieme ai nostri tre figli», spiega Jasmin entusiasta. «Vogliamo fondare una famiglia in cui ci si aiuti gli uni con gli altri, in cui ci sia intimità e in cui si possa parlare liberamente di ciò che si pensa, delle proprie preoccupazioni e paure.»



Sicuranta per bambini e giovani

Per i più giovani, offriamo un'alternativa conveniente rispetto a un'assicurazione delle spese d'ospedalizzazione semiprivata o privata. Con l'assicurazione Sicuranta, con pochi franchi al mese garantite ai vostri figli la possibilità di accedere al reparto ospedaliero desiderato in caso di bisogno. In questo modo, quando fra 10 o 20 anni passeranno a un'assicurazione delle spese d'ospedalizzazione, non ci sarà bisogno di un esame dello stato di salute e l'ammissione sarà garantita.

 Per maggiori informazioni:
kpt.ch/sicuri

Una scelta di vita sorprendente

Che pensieri possono emergere con la crisi della mezza età? Manuela Walter, 49 anni, racconta la sua storia alla nostra rivista online.

 Per saperne di più: kpt.ch/pensieri

I vostri assistenti digitali

Alla KPT pensiamo sempre a nuovi modi per esservi d'aiuto e al tempo stesso snellire il sistema sanitario. Per questo offriamo una serie di servizi digitali, utili sia durante che soprattutto dopo la pandemia.

DoctorChat

Contattare un medico in tutta semplicità tramite WhatsApp o SMS e ottenere rapidamente una consulenza? Certo! Con l'assistente medico digitale, per i clienti KPT è già realtà. Questo servizio vi permette di avere a portata di mano informazioni mediche affidabili sul canale di messaggistica che preferite. 24 ore su 24 e gratuitamente. Provatelo subito: kpt.ch/doctorchat

Portale clienti KPTnet

Sapevate che il portale clienti KPTnet permette di utilizzare molti servizi online senza bisogno di documenti cartacei?

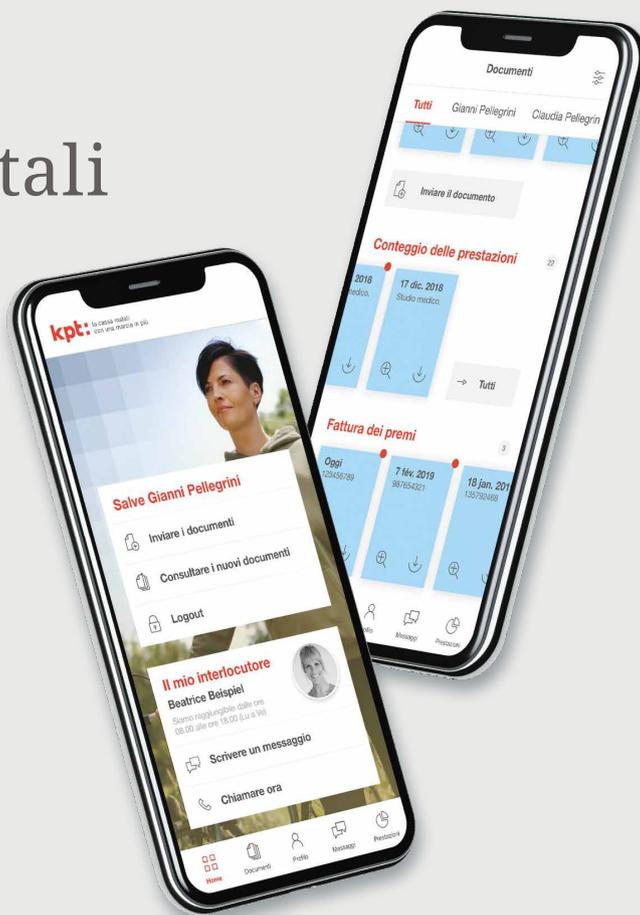
- **Invio di fatture:** scansionate il giustificativo, caricatelo su KPTnet ed è fatto! Non solo è comodo, permette anche di ottenere il rimborso più rapidamente.
- **Attestato fiscale scaricabile:** nel portale clienti, potete scaricare ed eventualmente stampare come PDF una panoramica delle vostre spese sanitarie a fini fiscali.

Per ringraziarvi, riceverete anche uno sconto online del 5% su tutte le assicurazioni complementari.

kpt.ch/kptnet-it

Pagamento elettronico

Non dovrete più inserire a mano numeri di riferimento difficili da trascrivere e non vi serviranno più documenti cartacei: pagate elettronicamente le fatture per premi e prestazioni. Potete scegliere tra e-fattura (eBill) e addebito diretto. Entrambe le opzioni sono semplici, veloci e sicure. Per saperne di più: kpt.ch/pagamento



App KPT

L'app KPT vi offre un accesso mobile al portale clienti KPT e rende tutto ancora più semplice e veloce. Permette di gestire da smartphone, da casa e da ovunque, moltissime procedure relative alla vostra assicurazione. E in più, avete una versione virtuale della vostra tessera assicurativa sempre con voi. kpt.ch/applicazione

Una marcia in più nella semplicità

Le etichette adesive sono ormai un ricordo

Buone notizie per le clienti e i clienti che inviano le fatture per posta. Grazie ai nostri nuovi sistemi IT, da adesso non hanno più bisogno di etichette adesive. Basta mettere la fattura in una busta e mandarla senza etichetta a: KPT, Casella postale, 3001 Berna

In alternativa, ancora più semplice: fotografate la fattura con lo smartphone e inviatela con l'app KPT.

Rimuginare troppo? Ecco come smettere

A chi non è mai capitato? Ci ritroviamo distesi a letto senza poter dormire, perché nella mente turbinano mille pensieri. E neppure durante il giorno va meglio. Cosa si può fare per migliorare questo dialogo interno? Marusca Klein, consulente in psicologia, ci dà dei consigli preziosi.

Con l'assillo della pandemia, tendiamo tutti a rimuginare più del solito: sono aumentate anche le richieste di aiuto?

Marusca Klein: Certamente. Molte persone si preoccupano per la salute e hanno paura del futuro. Inoltre, abbiamo più tempo per l'introspezione, diamo maggiore spazio a pensieri ed emozioni – e a volte finiamo in una spirale di pensieri negativi.

In che casi bisogna preoccuparsi?

È normale non essere sempre al massimo. Dubbi ed emozioni negative sono naturali. Accettarli è fondamentale. Riflettere può aiutare a scoprire cose nuove. Tuttavia, se i pensieri ruotano sempre attorno alle stesse domande e queste non trovano risposta, si perde lucidità. Se di notte non dormo e resto a rimuginare, di giorno fatico a concentrarmi. Divento emotivamente instabile, incline al pianto e irritabile. Inoltre, ci possono essere tensioni a livello fisico e malesseri. L'ideale è fare qualcosa prima di arrivare a questo punto.

Fermare il turbinio dei pensieri: come si fa?

Ci sono diverse possibilità. Quando un pensiero invade la nostra mente, possiamo riconoscerlo senza giudicare. Lasciarlo passare come se fosse una nuvola nel cielo è un esercizio di mindfulness. Quando rimuginiamo, rivolgiamo la nostra attenzione al passato o al futuro e perdiamo di vista il presente. Concentrandoci sul corpo, possiamo tornare nel qui e ora: ad esempio controllando la respirazione o con il cosiddetto body scan, una ricognizione mentale del nostro corpo.



«È normale non essere sempre al massimo», Marusca Klein.

Basta questo per risolvere i problemi?

Esercizi di questo tipo sono molto utili. Soprattutto nelle situazioni che non possiamo cambiare. Bisogna imparare a lasciar andare. Dirsi: «È così e lo accetto.» Riduce la resistenza interna. Possiamo anche chiederci che cosa penseremo di questa situazione tra un anno. Oppure ricordarci che in altri ambiti, la nostra vita va benissimo.

Cos'altro si può fare?

Come sarebbe se adottassimo un altro punto di vista? Che cosa diremmo a un'amica che si trovasse nella nostra situazione? Dimostriamo empatia e compassione – ciò che dobbiamo anche a noi stessi. Un'altra buona strategia è annotare i propri pensieri. L'ideale è abbinarli alla prima cosa da fare per risolvere il problema: parlare con la direttrice, prendere appuntamento dal medico, chiarire l'incomprensione con un familiare. Poi bisogna farlo. Trasformare il pensiero in azione è il modo più efficace per superare i pensieri ossessivi.

Smettere di rimuginare? Qualche consiglio

Consiglio 1 Stop

Quando notate che iniziate a rimuginare, dite ad alta voce «Stop» e accompagnate le parole con un gesto intenso della mano o del piede. Variante: fissate un limite di tempo. Posso rimuginare cinque minuti, poi basta. Osservate se funziona. Vi sentite meglio?

Consiglio 2 Concentratevi sul vostro corpo

Prima che i vostri pensieri vi facciano volare su un altro pianeta, fermatevi un attimo. Che cosa sentono vista, udito, olfatto e gusto in questo momento? Che emozioni percepite? Descrivete coi cinque sensi le cose che vi circondano – tornerete subito nel presente.

Consiglio 3 Non tenete tutto per voi

Annotate i vostri pensieri, su carta o sullo smartphone. Condividete paure e preoccupazioni con un'altra persona, anziché restare nell'autodialogo. Ad esempio, potete scrivere un messaggio a un amico. Se avete bisogno d'aiuto, contattate subito uno specialista.

Consiglio 4 Fate ordine

Ripulire la cantina, sistemare il guardaroba, pulire le finestre: l'ordine intorno a noi fa bene anche all'interiorità. Si tratta comunque di decidere che cosa non ci serve più e come cambiare le cose. Sono processi validi anche a livello psichico.



Consiglio 5 Uscite e fate esercizio

Fare movimento all'aria aperta aumenta la produzione dell'«ormone della felicità». Ci rende quindi più motivati e soddisfatti.



Noi siamo al vostro fianco

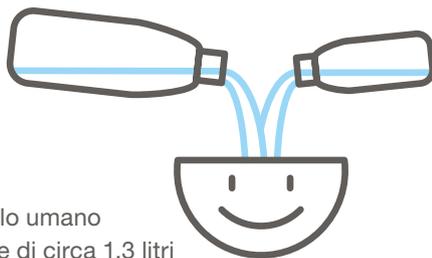
Il sostegno di un nutrizionista, un seminario per gestire lo stress o un corso di yoga: questo tipo di attività combattono la tristezza e sono divertenti. In più, aumentano il vostro benessere e fanno bene alla salute. Per questo, sosteniamo il vostro programma benessere personalizzato con fino a 600 franchi all'anno.

 Per saperne di più:
kpt.ch/activeplus-it

Un meccanismo meraviglioso

Il cervello è una rete complessa di neuroni. Gestisce pensieri, emozioni e azioni – e così dà forma a tutti i nostri comportamenti. La ricerca è ancora lontana dal decifrare tutti i suoi segreti, ma ciò che già sappiamo è impressionante.

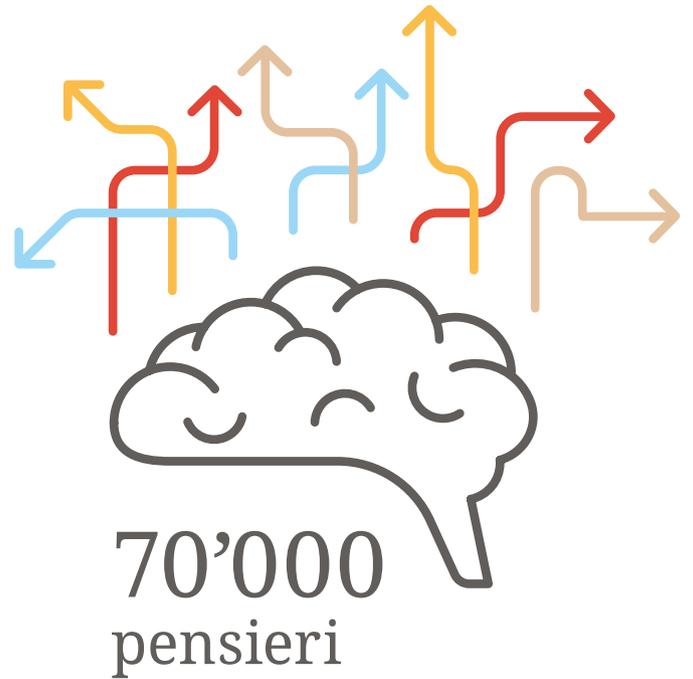
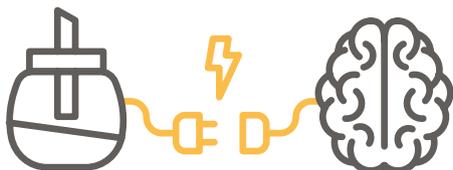
1,3
litri



In media, il cervello umano occupa un volume di circa 1,3 litri e pesa 1,4 chilogrammi. Questo corrisponde a circa il 2 % del peso corporeo. Un confronto: nella scimmia scoiattolo, il peso del cervello è pari al 6 % del totale.

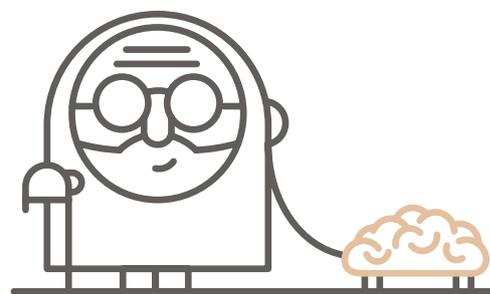
Zucchero per carburante

Per funzionare, il cervello ricava energia dallo zucchero (glucosio) e dall'ossigeno. Ogni giorno, 1'200 litri di sangue apportano al cervello 75 litri di ossigeno e 130 grammi di zucchero.



70'000
pensieri

Ogni giorno, ci passano per la testa 70'000 pensieri. Il 27 % sono negativi e solo il 3 % positivi. Il resto sono dettagli senza importanza. Solo pochissimi sono pensieri nuovi: il 95 % delle volte ci abbiamo già pensato.



Invecchiare e imparare

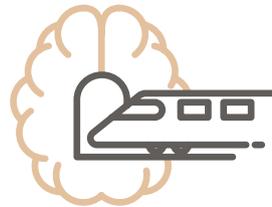
A 20 anni le parti del cervello che si occupano della memoria e della riflessione iniziano a regredire. C'è però una buona notizia: nelle aree responsabili dell'apprendimento si creano neuroni nuovi anche dopo i 50 anni.

«Quando avevo 5 anni...»

Un bambino di 6 mesi riesce a memorizzare ricordi di 24 ore prima. A 9 mesi, la memoria ripercorre tutto l'ultimo mese. Poi va sempre meglio: i primi ricordi di un adulto possono risalire fino a quando aveva 4 o 5 anni.



Un'attività frenetica



Tutti gli impulsi provenienti dalle cellule nervose vanno al cervello. E sfrecciano velocissimi: fino a 400 km/h! Quasi come il treno più veloce del mondo.

Pensiero positivo

L'effetto placebo funziona perché i pensieri positivi condizionano il metabolismo e provocano reazioni nel corpo. Secondo le stime più recenti, i pensieri sono in buona parte responsabili dell'efficacia dei farmaci (20-80%).



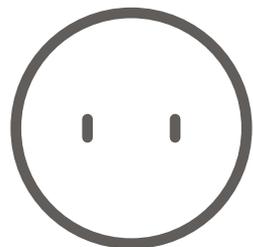
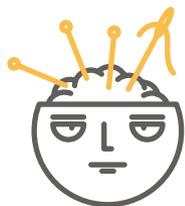
Fame



Quando ci mancano le energie, le funzioni cerebrali di base hanno la priorità. Ulteriori sforzi, come il pensiero consapevole, vengono messi da parte. È per questo che quando abbiamo fame facciamo fatica a concentrarci – salvo che si tratti del pranzo!

Nessun dolore

Il dolore è tutto nella mente, si dice. Il cervello in sé, però, non sente dolore. Lo ha scoperto 90 anni fa un naturalista. È possibile toccare con un ago il cervello di un paziente vivo, senza che senta nulla.



Pauro sotto controllo con ragni virtuali

Per vincere le fobie si usa soprattutto uno strumento: la terapia di esposizione. Tuttavia, non è necessario affrontare le proprie fobie in una situazione reale. Anche la realtà virtuale (VR) riesce a ottenere le reazioni necessarie perché la terapia funzioni. Questa tecnologia apre prospettive completamente nuove, compresa la possibilità di eseguire da soli dei percorsi terapeutici a domicilio.

Pauro del vuoto, agorafobia e aracnofobia sono le tre forme più frequenti di questo fenomeno. Ma ne esistono molte altre: paura dei temporali, degli aghi o della folla. Se la paura diventa un peso, la terapia indicata prevede di esporsi allo stimolo sotto guida esperta. Tuttavia, non tutte le persone sono pronte a farsi mettere un ragno sul braccio, soprattutto quando è proprio ciò che le spaventa.

La terapia di esposizione con realtà virtuale è un'innovazione tecnologica molto promettente. La o il terapeuta sono reali come nel trattamento tradizionale. L'esposizione al fattore scatenante, invece, avviene usando occhiali per realtà virtuale e un software di simulazione. Il vantaggio: i pazienti hanno più controllo sulla situazione e possono interrompere l'esposizione in qualsiasi momento. Forse proprio per questo, normalmente non lo fanno. Nella loro mente sanno, infatti, che il pericolo non è reale.

Un approccio innovativo che funziona

Questa forma di terapia funziona bene come quella tradizionale? «Sì, i risultati sono in linea con quelli della terapia di esposizione classica», afferma la dottoressa Dorothee Bentz. Insieme a un team dell'Università di Basilea, sviluppa applicazioni per terapie virtuali e conduce studi scientifici per verificarne l'efficacia nel trattamento delle fobie e di specifiche paure. I progetti attualmente in corso si occupano della paura del vuoto, dell'aracnofobia e della paura di parlare in pubblico.



La dott.ssa Dorothee Bentz

è ricercatrice presso la facoltà di psicologia dell'Università di Basilea, si occupa di psicologia clinica, nuove tecnologie e neuroscienze.

I visori VR servono anche per l'autotrattamento?

Dorothee Bentz: le fobie gravi hanno effetti invalidanti nella vita di tutti i giorni. In questi casi, è consigliato ricorrere a un terapeuta. Tuttavia, molte persone hanno quelle che chiamiamo paure subcliniche, che non sono un problema nella vita quotidiana o che si manifestano di rado. Queste possono essere trattate in casa con la realtà virtuale. Sono inoltre possibili approcci combinati con o senza supervisione terapeutica e un mix di esposizione reale e virtuale.

Esistono già app specifiche?

Poco tempo fa abbiamo pubblicato i risultati dei nostri studi insieme alla prima app Easy Heights per trattare la paura del vuoto. L'app può essere scaricata gratuitamente su Google Play per Android e a breve anche nell'App Store di Apple. In futuro, saranno pubblicate anche le app per l'agorafobia e per chi ha paura di parlare in pubblico.

 Scarica subito la app «Easy Heights»

«Affinché la terapia virtuale funzioni, bisogna che il soggetto percepisca il pericolo come se fosse reale», spiega Dorothee Bentz. È possibile utilizzare diversi strumenti: cuffie con rumori di fondo presenti in una situazione che spaventa oppure oggetti di scena. Ad esempio, una ringhiera per trattare la paura del vuoto.

La realtà virtuale rende più accessibili i trattamenti

Per il momento, sono ancora pochi i terapeuti che offrono trattamenti con visori VR. La dottoressa Christine Wyss dell'Institute for Mental Health (IFMH), oltre a trattare clienti, forma anche specialisti interessati a queste innovazioni. È convinta che la tecnologia racchiuda un potenziale enorme: «La terapia virtuale è indicata nei casi in cui l'esposizione reale è troppo complicata, pericolosa o debilitante.» La difficoltà di ricreare una situazione è spesso un limite per la terapia classica: «Per trattare la paura di volare, serve un aereo e bisogna che realmente decolli con noi dentro. Nel caso delle fobie sociali, servono altre persone, a volte gruppi di persone. Anche la vergogna pesa: nessuno espone volentieri le proprie paure agli sguardi di spettatori curiosi.»

Perché la terapia abbia successo, servono più sessioni con un progressivo aumento dell'esposizione. Con la realtà virtuale, passare alla situazione successiva è questione di un clic. La terapia di esposizione con realtà virtuale non è quindi solo un gioco, ma un'alternativa reale che rende possibile lavorare su fobie che in precedenza erano difficili da trattare. Il team della piattaforma di ricerca interfaccoltà dell'Università di Basilea a cui appartiene Dorothée Bentz lavora anche a un'app con cui trattare le fobie a domicilio (v. intervista).



La dott.ssa Christine Wyss

ha fondato per l'Institute for Mental Health un «Gaming Lab», che sviluppa le nuove tecnologie adattandole al contesto terapeutico.

Come funziona la terapia di esposizione?

Christine Wyss: di fronte a paura intensa, il cervello passa in modalità d'emergenza. Allora, le strategie che normalmente usiamo per risolvere i problemi smettono di funzionare. La terapia di esposizione permette di costruire un nuovo schema mentale. Creiamo esperienze positive e impariamo nuove strategie che useremo quando saremo di nuovo di fronte alla nostra paura.

È possibile vincere la paura anche da soli? Poco alla volta?

Se abbiamo la possibilità di esporci regolarmente senza pericolo a uno stimolo, è possibile che le reazioni automatiche diventino meno intense. L'importante è osservare se stessi e provare diverse strategie. Ad esempio, la paura di volare migliora se ascolto musica oppure se chiacchiero con qualcuno? Spesso risultano utili anche le tecniche di rilassamento.



Esposizione virtuale: esperienza diretta

Com'è la terapia con la realtà virtuale? Come ci si sente? Una paziente con fobie ci racconta le sue esperienze.

 [Guarda il video: kpt.ch/terapia-vr](https://kpt.ch/terapia-vr)

Riflessioni sulla sanità del futuro

Il nostro sistema sanitario è tra i migliori al mondo. Fa un ottimo lavoro – e la crisi del coronavirus lo ha dimostrato. Tuttavia, abbiamo davanti alcune sfide: le tante regolamentazioni appesantiscono il sistema e rallentano le riforme necessarie. La digitalizzazione è troppo timida e i costi aumentano. Per superare l'impasse, servono scelte coraggiose. Ce ne parlano sei esperte ed esperti, che conoscono bene il sistema sanitario svizzero.



«La nostra sanità è eccellente. Però può diventare ancora migliore. Negli ultimi anni, quanto a diagnosi e terapie, si sono fatte scoperte importantissime. Oggi, ad esempio, sappiamo riparare i geni e conosciamo l'importanza che hanno per la salute i miliardi di batteri, virus e funghi dell'intestino. Per mettere a frutto queste scoperte, dobbiamo fare un salto di qualità e connettere tutti i dati sanitari, incluse le informazioni genetiche, con le cartelle cliniche. È però fondamentale evitare svantaggi e discriminazioni nei confronti dei singoli pazienti.»

Georges T. Roos, futurologo



«Nei prossimi anni, il nostro sistema sanitario cambierà moltissimo: la pandemia farà da catalizzatore, favorendo i servizi digitali, un maggiore ricorso alla telemedicina e una più ricca offerta nell'ambito della salute mentale. Una maggiore trasparenza su costi e qualità dei servizi consentirà alle persone di prendere decisioni più consapevoli riguardo ai servizi per la salute. Il concetto di paziente, visto come elemento passivo, lascerà il posto a quello di cliente di un servizio sanitario.»

Lebrecht Gerber, CEO di Medi24



«L'efficacia dell'assistenza sanitaria e le elevate competenze del personale ci hanno permesso di affrontare efficacemente la crisi del coronavirus, nonostante gli elevati tassi di contagio e ricovero. Tuttavia, le difficoltà relative alla digitalizzazione hanno causato gravi problemi. La conversione digitale dei dati sanitari deve quindi ricevere la massima priorità. La condivisione elettronica di dati e documenti rilevanti e l'introduzione di una cartella informatizzata riducono il carico sui servizi amministrativi, con vantaggi per i pazienti e per il sistema di assistenza.»

Ruth Humbel, consigliera nazionale Alleanza del centro



«In ambito sanitario, l'offerta di servizi deve orientarsi ancora di più ai bisogni delle persone. Attualmente, a livello ospedaliero c'è un eccesso di capacità, mentre l'assistenza di base presenta colli di bottiglia. Bisogna rendere più coerente il sistema eliminando gli incentivi inutili e favorendo, ad esempio, le operazioni ambulatoriali. La sanità del futuro si baserà sulla capacità di fare rete e creare partnership, collaborando a favore di tutti.»

Reto Egloff, CEO della KPT



«I servizi digitali diventano sempre più importanti. È per questo, ad esempio, che la KPT e Zur Rose hanno sviluppato Medi+, l'assistente digitale per i medicinali che fornisce una visione d'insieme aggiornata su tutti i medicinali che un paziente deve prendere. Così, la gestione dei medicinali è più semplice e sicura. Nelle intenzioni di Zur Rose, in futuro basterà un clic per accedere in modo sicuro ai servizi sanitari e ai dati personali di carattere sanitario. Dalla prevenzione al trattamento e alle successive fasi di assistenza.»

Emanuel Lorini, amministratore di Zur Rose Schweiz



«Negli anni 1980, il consumo di droga in contesti pubblici causava grande preoccupazione. Per affrontare il problema, si superarono l'indifferenza e la repressione, scegliendo una terza via: la somministrazione controllata. Grazie a questa scelta coraggiosa, oggi la questione non preoccupa più. Ora, l'attenzione è rivolta ai costi del sistema sanitario. La domanda è: «Più intervento pubblico o più concorrenza?» Per superare le contrapposizioni, la terza via passa da una maggiore integrazione e migliore collaborazione tra tutti gli operatori – compresa la Confederazione, i cantoni, le assicurazioni e i fornitori di prestazioni.»

Lukas Golder, codirettore e presidente del CdA di GFS Bern

Una marcia in più nel servizio: Medi+

Le partnership apportano valore aggiunto e rendono possibili nuovi servizi, che semplificano la vita. Uno di questi è Medi+. L'assistente digitale per i medicinali del nostro partner Zur Rose vi aiuta a tenere sotto controllo l'assunzione dei farmaci. Consente di creare liste digitali con i farmaci, pianificarne l'assunzione e gestire le ricette online.

 *Provatelo subito: kpt.ch/mediplus*

A tu per tu con i collaboratori

A casa a Berna e in Oriente

Quando non lavora a un nuovo sistema informatico, adora andar per mercatini e viaggiare, magari a Tel Aviv, la città di cui si è innamorato: Marc Brechbühl.

«Parametrizzatore, proprio così. Quando mi sono candidato per questo lavoro, l'ho dovuto cercare su Google», scherza Marc Brechbühl. Trentenne, di Berna, Marc lavora alla KPT da sei anni. Prima nell'acquisto di servizi, ora come parametrizzatore. Attualmente si occupa del nuovo sistema informatico. Renderà più efficienti i processi e (ancora) più veloce il conteggio delle prestazioni, migliorando la personalizzazione e la qualità dei dati. Un miglioramento soprattutto per i clienti, ma anche per il lavoro di tutti i giorni dei collaboratori. «È come completare un puzzle – collego differenti interfacce e verifico processi, come nel web design», ci spiega Marc.

Quando si muove all'interno della sede della KPT, lo accompagna sempre un gradevole profumo, il suo segno distintivo. Ma ama la freschezza anche in casa, per cui spesso la rallegra con dei fiori. La sua passione, però, sono gli oggetti antichi: una cornice comprata ad Atene o uno specchio di Granada. Marc adora i mercatini – specialmente all'estero. «Penso che gli oggetti antichi abbiano tutti una storia. Noi non la conosciamo, ma possiamo provare a immaginarla», racconta entusiasta. Un'altra delle sue passioni sono i viaggi. Nel 2013 ha lavorato un anno come assistente di volo, scoprendo molti paesi e culture diverse. Una città, in particolare, lo affascina: Tel Aviv. In condizioni normali, ci va almeno una volta l'anno e in futuro ha anche in progetto di trasferirsi. «Adoro le persone, il cibo e il fatto che fa caldo», racconta con la luce negli occhi questo ragazzo di Berna con origini ebraiche. In questo momento, a causa del Covid, non può visitare la sua seconda patria. «La pandemia ha dimostrato che viaggiare non è scontato. Una volta, non facevo in tempo a tornare che già stavo pensando al viaggio successivo. Oggi mi concentro sul ricordo dei bei momenti che ho vissuto.»

Offerta esclusiva per i membri della Società cooperativa KPT

CHF
300.– di
sconto

Massima comodità con la sedia Hag Capisco Puls

Durante la pandemia, per molte persone lavorare vuol dire home office. Solo pochi, però, possono contare su una seduta ergonomica. Conseguenze? Contratture e posture sbagliate. Ma esiste una valida soluzione: Hag Capisco Puls garantisce una posizione verticale con adeguato sostegno lombare. È regolabile e perfetta per lavorare da casa.

Un'offerta da non perdere

Approfittate del prezzo speciale di CHF 395.– anziché CHF 695.– (incl. imballaggio e spedizione). Se volete un cuscino in coordinato, potete ordinarlo a parte a CHF 100.– anziché 175.–. L'offerta è valida fino al 30 aprile 2021 o fino ad esaurimento delle scorte. Visitate rueckenzentrum.ch/kpt-it per comporre la sedia Capisco in base alle vostre preferenze. Lo sconto verrà calcolato automaticamente.

 Ordina subito su Rueckenzentrum Bern:
rueckenzentrum.ch/kpt-it



Rivista online



Perché le assicurazioni complementari sono una buona scelta. Scopritelo nella nostra rivista online.

 Per saperne di più: kpt.ch/vantaggi-complementari

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 verità senza filtri

Non sempre diciamo esattamente quello che pensiamo. In fin dei conti: a volte è meglio così.

**Kim (6 anni)
a Lou**



«Hai i capelli brutti e mi fai arrabbiare.» In realtà Kim pensa: «Ti voglio tanto bene e vorrei fare merenda con te.»

**Hansueli
(98 anni) alla
dottoressa**



«Tutto bene, grazie.» – Quello che Hansueli non dice: «A parte la schiena, le ginocchia, le spalle, lo sfogo sulla gamba e il bruciore allo stomaco, io sto bene.»

**Paul
(29 anni)
su Zoom**



«Ho problemi con la videocamera.» In realtà, pensa: «Queste riunioni non servono comunque a niente. Figurati se mi cambio! Meglio starsene in pigiama...»

**Petra
(32 anni) ai
giardinetti**



«Ma sì, i bambini sono così.» In realtà, Petra pensa anche: «... non si sa mai come educarli. Chissà se quella macchia verrà via. Speriamo che sia davvero cioccolata.»

**Gudrun
(61 anni)
a Heiner**



«Che buono! Cucini spesso?» Quello che Gudrun non dice: «Mai più! Che roba è? Compost? Se sopravvivo a questa serata, disinstallo Tinder.»

**Pia (35 anni)
al marito**



«Insalata di melograno, ceci e melanzane? Wow!» Quello che Pia non dice: «Maledetto libro di cucina. Se lo trovo, lo brucio e mi faccio un piatto di spaghetti.»

**Zsófia
(24 anni)
alla fermata**



«Ciao. Che freddo, no?» E una vocina, nella sua mente: «Quando arrivi tu, però, mi si scalda il cuore. Non ho il coraggio di dirtelo. Magari in primavera.»

**Fawzi (1 anno)
dal seggiolone**



«Ueeee!» Se potesse, Fawzi direbbe: «Tutto qui? Ma come? Ho ordinato una poppata di latte due ore fa! Servizio pessimo! Lo scrivo nella recensione!»

**Steffi
(28 anni)
quando
lo lascia**



«Non è colpa tua.» Quello che Steffi non dice: «Come no? Bugie a non finire, sempre a litigare e mai una volta che lasciassi abbassata la tavoletta del bagno. Fuori dai piedi!»