

Settembre 2019

kpt: rivista



Insieme siamo più forti

Due famiglie danno tutto per i loro parenti malati.

L'abitazione per anziani del futuro

Che ruoli avranno i robot nelle cure.

Lavoro di squadra e individuale

Perché il lavoro di squadra può ridurre lo stress – e quando invece la vincono i lupi solitari.

Noi.

Una marcia in più per la soddisfazione

Anche quest'anno avete premiato il nostro impegno con valutazioni eccellenti nei sondaggi sulla soddisfazione clienti.

Grazie di cuore a tutti.



Raccomandate la KPT e intascate fino a
200 franchi: kpt.ch/raccomandazione



Care lettrici, cari lettori

Edizione

N. 2/2019

Tema centrale «Noi»

Pubblicato da

KPT

Casella postale
CH-3001 Berna

Redazione

magazin@kpt.ch

Copie

300'000

Stampa

Vogt-Schild Druck AG,
4552 Derendingen

Noi. A prima vista una parolina semplice. Ma dietro queste tre lettere si nasconde un significato profondo. Nel «Noi» si intrecciano le relazioni e nasce il senso di comunità. Insieme alla famiglia, in compagnia degli amici, fianco a fianco con i compagni di squadra oppure in azienda. In fondo siamo esseri sociali. Aiutare gli altri e sapere di poter contare sulle persone che amiamo ci riempie di gioia.



Il concetto di «Noi» coglie alla perfezione anche lo spirito dell'assicurazione malattie sociale. Ovvero un sistema di aiuto reciproco in cui la comunità dà prova di coesione e solidarietà. Ma anche il lavoro di tutti i giorni ci dimostra spesso che insieme siamo più forti. Solo grazie a team particolarmente affiatati siamo in grado di fornirvi una consulenza ottimale e servizi utili. Riusciamo ad andare oltre le vostre aspettative solo quando funziona la collaborazione con medici, ospedali e altri partner.

In questo numero vi facciamo conoscere alcune persone che assistono familiari malati. Ci parlano delle difficoltà, delle paure, ma anche dell'importanza delle relazioni umane. Come cassa malati, siamo al vostro fianco in queste situazioni e vi presentiamo offerte e servizi dedicati. In più vi spieghiamo in che modo le innovazioni tecnologiche semplificheranno la vita di infermieri e anziani e vi facciamo conoscere qualche strumento utile che permette già di vivere con più autonomia.

Vi auguro una piacevole e proficua lettura.

Catherine Loeffel

Responsabile Mercato

Membro del Comitato direttore

Legenda



Dialogo e contatto



Materiale video
online



Maggiori informa-
zioni online



Informazioni sui
nostri prodotti



Consulenza
telefonica

Noi.

Insieme è quasi tutto più bello – secondo noi. Per questo abbiamo deciso di dedicare un intero numero ai diversi tipi di relazioni. Da quelle interpersonali a quelle con la tecnologia: le relazioni sono importanti nella vita di ogni giorno e hanno un effetto positivo sul nostro benessere.

Società

La coesione aiuta a vivere



I parenti delle persone bisognose di cure raccontano quanto sia importante la coesione familiare – e perché mettono una marcia in più nell'impegno per i loro cari.

Pagina 5

Innovazione

La tecnologia al servizio della terza età

Jürgen Holm della Scuola universitaria professionale di Berna presenta il laboratorio di ricerca «Living Lab» di Bienne per illustrare il ruolo che potrebbero avere un giorno gli infermieri robot nelle abitazioni per anziani.

Pagina 10



Servizi

Una marcia in più per il servizio

Con la nuova app KPT e il calcolatore della franchigia, gestire le assicurazioni e risparmiare diventa ancora più semplice.

Pagina 13

Mondo del lavoro

Lavoro di squadra e individuale: il giusto mix contro lo stress

Il lavoro di squadra è oggi più importante che mai. Ma i lupi solitari hanno ancora uno spazio da ritagliarsi. Perché una combinazione tra forme di lavoro diverse è la scelta migliore.



Pagina 16

Sapere	9
Impegno	18
Offerta esclusiva	19
Dialogo	19



Su kpt.ch/rivista troverete sempre un gran numero di reportage e contenuti interessanti, che sapranno soddisfare la vostra curiosità fino all'uscita della prossima edizione.



La famiglia Blankschön apprezza il tempo passato in passionanti conversazioni.

La coesione aiuta a vivere

L'epoca in cui nonni, genitori, figli e nipoti vivevano tutti nella stessa casa è definitivamente tramontata. Ma la solidarietà familiare è ancora al suo posto. Molte persone affrontano la sfida di assistere o curare a casa i loro parenti malati. E ogni giorno dimostrano di avere una marcia in più per l'impegno e l'amore. È il caso della famiglia Blankschön e di Senta Jemmely.

Ruedi e Jolanda Blankschön vivono nell'Emmental e hanno tre figli. Sven di 24 anni, Anja di 21 e Lisa di 16. Fino a cinque anni fa erano una famiglia in salute e spensierata. Ma un giorno la loro vita è svoltata a 180 gradi. Anja, la figlia di mezzo, si è ammalata gravemente.

Da un infortunio al ginocchio alla nutrizione artificiale

Stampando tutta la documentazione medica di Anja, si otterrebbe una pila di carta alta più di un metro. La normalità, ormai, è scomparsa dalla sua vita. Tutto è iniziato con un infortunio al ginocchio sui rollerblade. Anja lamentava forti dolori ed è iniziata una lunga trafila di esami. Dopo ben tre mesi, uno specialista del ginocchio è riuscito a far luce. Dopo un intervento chirurgico, finalmente Anja stava meglio.

Ma le peripezie non erano finite. «Ci ricordiamo ancora come se fosse ieri», racconta Jolanda Blankschön. «Quattro settimane dopo l'operazione, Anja all'improvviso ha avuto un mal di testa fortissimo, vertigini, difficoltà a parlare, diarrea e vomito.» Si è scoperto che soffriva di un'intossicazione del fegato dovuta ai farmaci. «Quindi sono iniziati dolori intensi alla pancia e mal-essere dopo i pasti.» Anja stava così male che ha dovuto interrompere l'apprendistato da assistente di studio medico e l'ospedale è diventata la sua seconda casa. I cinque anni di malattia sono stati una lunga serie di gravi complicazioni, esami a non finire e circa 20 operazioni. Ma il mal di pancia non è migliorato.

Oggi, i Blankschön sanno qualcosa in più sulle condizioni di Anja: soffre di un disturbo della motilità del tratto gastrointestinale dovuto a un'ipoganglionosi e una ganglionite mioenterica. Non riesce più a mangiare e

Continua sulla prossima pagina

anche bere è diventato quasi impossibile. «Mastico il cibo, ma non riesco a deglutirlo perché altrimenti sento dolori fortissimi e vomito», spiega Anja. Per questo la ragazza viene alimentata con cibi liquidi per mezzo di un cosiddetto «port-a-cath».

Un progetto complesso oltre a tutto il resto

La divisione dei ruoli nella famiglia Blankschön per l'assistenza ad Anja è rigida. La madre Jolanda lavora al 40 % e in più dà una grande mano ad Anja. Accompagna la figlia dal medico, la aiuta nei lavori domestici e nella cura del corpo, trasporta il materiale medico, va con lei a fare la spesa e molto altro. Il padre Ruedi si occupa delle tantissime pratiche amministrative. «Per tutti noi è come un grande progetto che si aggiunge al lavoro normale – è un impegno enorme», spiega Ruedi Blankschön. Lui si occupa dei pagamenti, si interfaccia con la cassa malati e fissa gli appuntamenti con medici e assicurazioni. Ma anche l'organizzazione delle vacanze è una questione da non trascurare. Anja adora il Mare del Nord e il Baltico e le piacerebbe andare là in ferie. Ma per un viaggio del genere servirebbe un'enorme quantità di materiale medico. «Sarebbe splendido, ma ne usciremmo esauriti», si rammarica Anja. In questa montagna di cose da fare, i Blankschön possono contare sulle persone vicine. «Se non hai un paio di angeli custodi che ti aiutano nei momenti giusti, sono guai», dichiara Ruedi Blankschön.



«Anja ha una incredibile forza di volontà ed è capace di ridere spesso nonostante la sua sorte» dichiara il padre Ruedi.

«Se non hai un paio di angeli custodi che ti aiutano nei momenti giusti, sono guai.»

Negli ultimi cinque anni la famiglia ha vissuto una vera e propria odissea. Il problema principale è che fino a dieci anni fa nessuno si è occupato integralmente del caso di Anja. In qualsiasi clinica andassero, veniva sempre coinvolto un gran numero di persone. Il caso di Anja è complesso e richiede l'intervento di reparti diversi come medicina interna, gastroenterologia, psicosomatica, medicina nutrizionale, medicina del dolore, allergologia, epatologia, infettivologia, medico di famiglia e Spitex. «Spesso i canali di comunicazione nel sistema sanitario non funzionano al meglio, perciò se ti occupi di un parente non sai nemmeno a chi ti devi rivolgere. Una persona che conosce l'intera anamnesi e aiuta a coordinare tutto e tutti semplifica tantissimo le cose», dichiara il padre Ruedi. Qui la famiglia vede anche un'opportunità per le casse malati. «Sarebbe utile avere qualcuno che in questi casi aiuta, consiglia e informa i familiari sulle cose da fare. Sarebbe comodo anche per le persone che magari non parlano benissimo la lingua o non sanno come funziona il sistema sanitario», sostiene Ruedi Blankschön.

Futuro incerto

Come sarà il futuro di Anja? La famiglia, assicurata con la KPT, non ne ha idea. «Probabilmente sarà impossibile guarirla, ma vorremmo almeno migliorare la qualità della sua vita», dichiarano tutti all'unisono. Oggi, Anja vive nella struttura multigenerazionale Papillon di Linden, vicinissima alla famiglia. Così può tornare spesso a casa e riallacciare le relazioni sociali. Nonostante le tantissime disavventure e il futuro incerto, la famiglia rimane ottimista. A partire dalla stessa Anja: «Sento che non è ancora arrivata la mia ora. Mi piace troppo vivere e ho ancora tanti obiettivi.» E anche Ruedi Blankschön non molla: «Continuiamo a sperare in un miracolo. Così com'è arrivata, un giorno la malattia potrebbe andarsene all'improvviso.» Ma senza la famiglia, la grande coesione tra i fratelli e le persone vicine, i Blankschön ammettono che non sarebbero riusciti ad affrontare gli ultimi cinque anni. «È qualcosa che non si può sopportare da soli», spiega Jolanda Blankschön. Nonni, padrino, madrina, amici e amiche mostrano regolarmente il loro supporto alla famiglia. «Siamo estremamente grati per quello che fanno e per il sostegno della KPT.»

Senta Jemmely assiste la madre affetta da demenza

«Qualche giorno dopo aver venduto l'auto a mio nipote, mia mamma nemmeno se lo ricordava: lì abbiamo capito che qualcosa non andava.» Senta Jemmely di Friburgo assiste da tre anni la madre affetta da demenza insieme alla sorella maggiore. Entrambe lavorano a tempo parziale per andare dalla madre tre o quattro volte a settimana. E anche i fratelli dell'anziana 85enne danno una mano organizzando escursioni con lei e telefonandole ogni giorno. Così riescono a posticipare il giorno in cui dovrà andare in casa di riposo. «Mamma ha dato tutto per noi quando eravamo piccoli. Ora tocca a noi. È un impegno enorme, ma non voglio vedere mia mamma triste in casa di riposo. Già da anni dice che non le piacerebbe per niente», racconta Senta Jemmely.



«Finché è possibile, voglio permettere a mia madre di vivere nel suo proprio appartamento.»

Un aiuto dalla tecnologia

Senta Jemmely e la sorella hanno preso in mano tutte le questioni amministrative. I soldi, infatti, erano una sfida troppo grande per la madre e la sua demenza. Oggi l'anziana signora non va più a fare spesa con la carta di credito, ma con i contanti. È molto meglio. Un orologio per anziani (vedi pagina 12) aiuta l'85enne a orientarsi. Le visite e gli appuntamenti possono essere programmati nell'orologio, mentre data e ora compaiono in grande sul display. Perché spesso se le dimentica, ci dice Senta Jemmely. In più, le due sorelle hanno installato una telecamera nel salotto della madre. «Non vuole un bracciale di telesoccorso, perciò abbiamo optato per questa alternativa.» Le due sorelle sono le uniche a poter vedere le immagini registrate. «Dare un'occhiata ogni tanto e controllare se è tutto a posto ci tranquillizza.»

«È importante anche ridere dei problemi ogni tanto.»

La sfida principale per Senta Jemmely è che la madre non accetta aiuto. «Nella sua testa deve essere la mamma ad aiutare i figli, e non viceversa. Non vuole essere un peso per noi.» Perciò, mentre una sorella tiene d'occhio l'anziana madre, l'altra ad esempio lava di nascosto i piatti. È un po' complicato, ma per la famiglia è la soluzione migliore.

Continua sulla prossima pagina

Negli ultimi anni Senta Jemmely ha capito come gestire la madre. Il primo passo è stato accettare la malattia. Poi è venuta una buona dose di ironia. «Non bisogna prenderla troppo sul serio – soprattutto per mia madre è importante ridere dei problemi ogni tanto. Non è semplice nemmeno rendersi conto che le cose non faranno che peggiorare. Per questo a volte ci scherziamo sopra. E ogni volta mia mamma risponde: tra un po' mi porterai portare dal rigattiere! Quindi ci facciamo una risata insieme e ci fa bene.» Senta Jemmely ha imparato anche quanto sia importante parlare in anticipo delle cose, ad esempio delle direttive anticipate, di un eventuale trasferimento in casa di riposo o della sua sepoltura. «Semplifica le decisioni ai familiari», spiega Senta Jemmely.

Nel suo lavoro di consulente alla clientela per la KPT, la friburghese parla spesso con clienti che si trovano in una situazione simile. «Ho notato che abbiamo tutti gli stessi problemi.» Perciò capita che ci sia anche l'occasione per darsi qualche consiglio. Un argomento che emerge sempre con forza è la procura. A causa della protezione dei dati, senza procura Senta Jemmely non può fornire informazioni ai familiari. Per questo è fondamentale compilare la documentazione per tempo. Lavorando come consulente alla clientela da molti anni, le piacerebbe che le casse malati riuscissero ad aiutare ancora di più i clienti in queste situazioni. Ad esempio con un elenco elettronico delle offerte di assistenza per i familiari.

Insieme siamo più forti

Queste due storie dimostrano quanto sia importante il «Noi». Senza il supporto di famiglia, amici e conoscenti, tante cose sarebbero impossibili: recarsi dal medico, gestire la burocrazia ma anche mantenere l'equilibrio emotivo. La coesione ha e avrà sempre un ruolo chiave nelle nostre vite.

Avete già pensato a una procura?

Spesso una procura generale non è sufficiente per gestire le assicurazioni delle altre persone.



Compilate subito il nostro modulo:
kpt.ch/procura

Consigli e assistenza

Sul nostro sito web trovate le offerte di assistenza di diverse organizzazioni. E anche noi offriamo servizi utili a chi ci ha scelto come cassa malati per semplificarvi la vita in queste situazioni. Anche se assistite o curate un familiare, infatti, non dovete dimenticare la vostra salute facendo anche ricorso, se serve, a un aiuto professionale. Se volete scoprire come, leggete i nostri consigli.



Per saperne di più: kpt.ch/assistenza



L'assicurazione malattie sociale – la colonna portante del nostro sistema sanitario

Ha tanti nomi: assicurazione malattie sociali, assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie o semplicemente assicurazione di base. Copre le spese di guarigione per malattie e infortuni, ma anche i costi di maternità. Quali prestazioni siano a carico dell'assicurazione di base è stabilito dalla Confederazione nella legge sull'assicurazione malattie (LAMal).

Stipulare l'assicurazione di base è obbligatorio, perciò tutte le persone che vivono in Svizzera ne hanno una. È un modo per garantire solidarietà: le persone sane aiutano a coprire le spese di cura di quelle malate, sempre sapendo che tutti un giorno potremmo averne bisogno. Nel qual caso, l'assicurazione di base garantisce anche a ognuno un'assistenza medica completa e di alta qualità.

Il premio dell'assicurazione di base non dipende dallo stato di salute passato né dal rischio di malattia. Anche questa è un'espressione di solidarietà. Tutti possono scegliere liberamente la propria cassa malati e quest'ultima non può rifiutare una domanda di assicurazione di base. Tra le casse malati viene compensato il rischio. Le casse che hanno tanti assicurati con un rischio di malattia basso versano denaro in un fondo, mentre le altre vengono risarcite per il rischio maggiore che si assumono.

Anche i cantoni hanno una funzione importante nel sistema dell'assicurazione malattie sociali. Concedono riduzioni dei premi alle persone con un reddito basso facendo così in modo che tutti riescano a pagare la fattura dei premi dell'assicurazione di base.


Ma anche voi potete ridurre il premio:

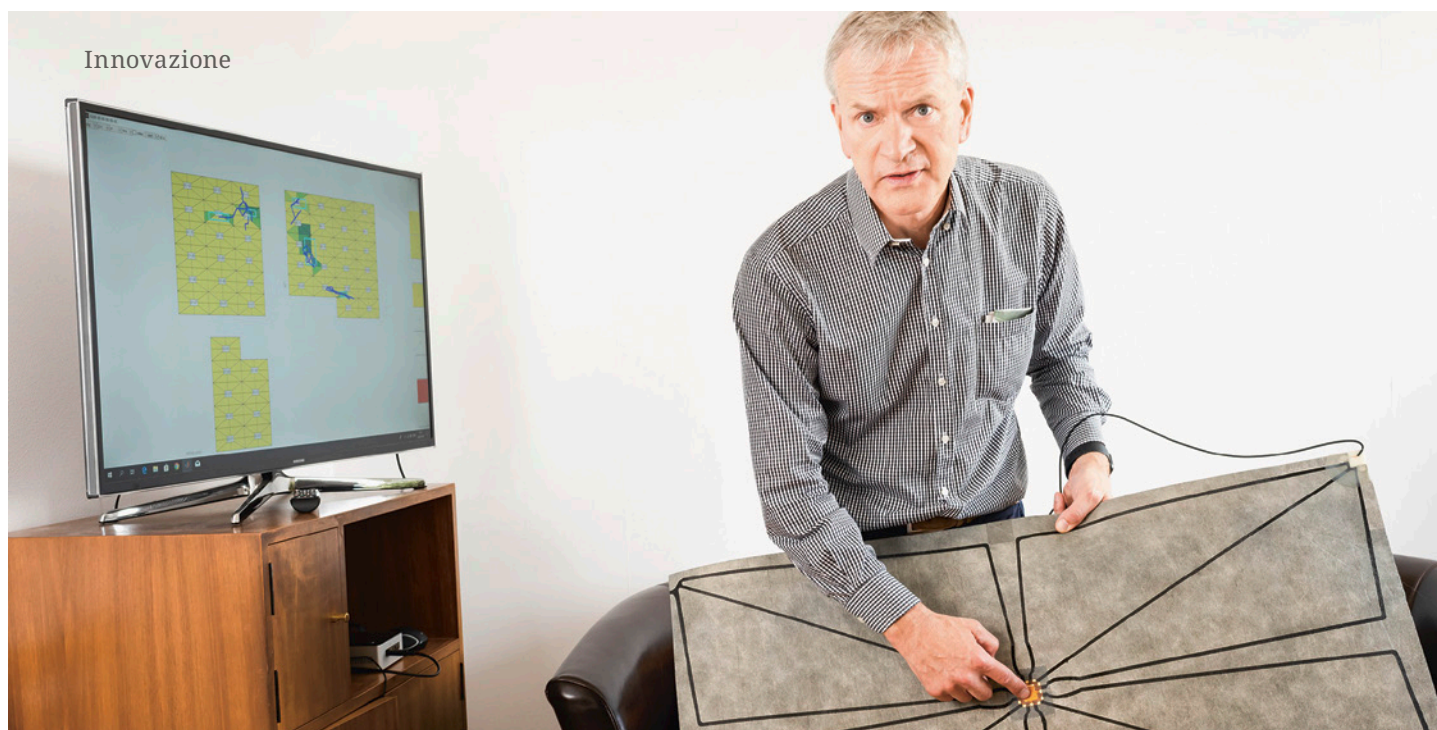
- Partecipate maggiormente alle vostre spese di cura scegliendo una franchigia più alta.
- Optate per un modello alternativo di assicurazione di base (ad es. modello medico di famiglia o telemedicina).

Chi sceglie un modello alternativo o una partecipazione ai costi più alta aiuta a ridurre i costi nel sistema sanitario e riceve in cambio uno sconto sui premi.

Agevolazione finanziaria

La riduzione dei premi dell'assicurazione di base solleva spesso domande. Non tutti sanno chi ha diritto alle riduzioni dei premi e dove vanno presentate le richieste. Vi spieghiamo tutto noi indicandovi anche a chi potete rivolgere le vostre domande.

 Per saperne di più:
[kpt.ch/riduzione_dei_premi](https://www.kpt.ch/riduzione_dei_premi)



Jürgen Holm sui sensori a pavimento: «Non inventiamo nuove tecnologie; pensiamo a come integrare nella vita quotidiana quelle che esistono già.»

La tecnologia al servizio della terza età

La digitalizzazione è sempre più presente anche nelle abitazioni per anziani e nelle case di riposo. Gli infermieri robot stanno per diventare i nostri compagni più fedeli? «Andiamoci piano», risponde Jürgen Holm della Scuola universitaria professionale di Berna.

Benvenuti nella casa anziani del futuro. Sulla soglia vi accoglie un sensore installato sopra la porta. Nel giro di un secondo vede se avete ancora la giacca con cui eravate usciti e vi spedisce un messaggio se l'avete dimenticata da qualche parte. Anche l'ingresso è dotato di un sensore. Questo conta i movimenti e, raggiunto un certo numero, spedisce all'impresa di pulizie una richiesta di lavaggio del pavimento. Altri sensori sono distribuiti sotto il parquet in tutta la superficie calpestabile. Se una persona rimane distesa a terra per molto tempo, vengono informati i vicini o i familiari. Uno specialista medico può collegarsi in video tramite un dispositivo di comunicazione mobile e comandabile a distanza per valutare la situazione e, all'occorrenza, disporre un intervento rapido.

Più o meno sarà questa la dotazione tecnologica delle abitazioni per anziani del futuro. Già oggi ne abbiamo un esempio nel «Living Lab», un appartamento a due stanze di Bienne utilizzato a fini di sperimentazione dal dipartimento di Informatica medica della Scuola universitaria professionale di Berna (BFH).

«Qui testiamo i sistemi di assistenza basati su software», spiega Jürgen Holm, responsabile del dipartimento, che prosegue: «Vogliamo capire in che modo semplificare la vita tra le quattro mura domestiche alle persone bisognose di cure, ai pazienti affetti da demenza ma anche agli anziani senza patologie specifiche. Già le sole tecnologie oggi diffuse si presterebbero a tante nuove applicazioni. Ad esempio un cesto della biancheria sporca che informa la lavanderia non appena gli indumenti ammucchiati al suo interno raggiungono un certo numero. I sensori a pavimento citati in precedenza potrebbero anche riconoscere anomalie nel modo di camminare, ad esempio se la persona anziana zoppica o trascina i piedi, interpretandoli come indizi di un errore di dosaggio del medicinale prescritto e trasmettendo quindi una segnalazione. «Predictive intervention» è il nome dato da Holm a questo scenario: intervento predittivo.

No alla videosorveglianza

«Quello che abbiamo deciso di evitare sono le telecamere fisse», spiega Holm. «Darebbero alle persone la sensazione di venire osservati, una cosa inaccettabile.»

Gli assistenti digitali devono essere semplici e intuitivi da usare nelle interazioni con gli anziani. È il caso del tablet sul frigorifero che aiuta a scegliere i vestiti da indossare basandosi su dati meteo. «Guardiamo alle persone», racconta Holm, «ovvero anziani che non si fidano della tecnologia e magari fanno anche fatica a usarla. Sviluppare soluzioni che ignorano questo aspetto non è né consigliabile né utile. In futuro però questo ostacolo non sarà più così impellente, perché diventerà anziana la generazione cresciuta con i dispositivi digitali.»



Nelle residenze assistite del futuro, gli apparecchi digitali hanno un ruolo decisivo. Jürgen Holm nel Living Lab di Bienne.

Le studentesse e gli studenti della BFH possono mettere alla prova le tecnologie di assistenza nel contesto realistico del Living Lab. «Le nostre esperienze nei test con persone dimostrano che gli anziani accettano gli assistenti digitali se vedono un vantaggio nella loro vita quotidiana», riferisce Holm. A suo avviso, alcune applicazioni sono ormai quasi pronte per diventare realtà.

Ed è quanto mai necessario, anche perché in una società che invecchia come la nostra servono risposte alla vera e propria emergenza infermieristica che si delinea all'orizzonte: «Tra 15 o 20 anni ci mancheranno tantissimi infermieri. Bisogna impiegare al meglio le risorse disponibili», sostiene Holm. Per le persone anziane, questo significa vivere il più a lungo possibile a casa in autonomia. Mentre per gli infermieri significa evitare le visite superflue. Gli assistenti intelligenti potrebbero aiutare a raggiungere questo obiettivo.

L'uomo e i suoi robot: il nuovo «Noi»?

Se guardiamo ancora un po' più in là, i robot domestici saranno il prossimo passo logico? «Sì, l'evoluzione sta andando in quella direzione», sostiene Holm. Nella sua visione, però, i robot non sono macchine simili all'uomo che ci danno una sensazione di compagnia, ma utili assistenti: «Se il robot è un dispositivo tecnologico che mi aiuta ad alzarmi o a vestirmi, lo posso accettare perché amplia la mia libertà di movimento», riflette Holm. «E vedo un valore aggiunto anche quando un video-assistente mi mette in comunicazione con i miei familiari. Ma il robot come interlocutore? Può essere una trovata divertente per farsi una risata. Ma finché le persone cercano confidenza ed empatia nei rapporti interpersonali, i computer non avranno chance.»

Sistemi di assistenza in casa di riposo

Come potrebbero venire impiegati questi sistemi di assistenza nelle case di riposo? Ne abbiamo parlato con collaboratori e residenti della Residenz Au Lac di Bienne.

▶ Guarda il video: kpt.ch/robot-infermieri

Continua sulla prossima pagina

Spitex all'avanguardia

Il rapporto tra anziani e infermieri è per sua natura un rapporto fra persone. Ma gli sviluppatori innovativi stanno lavorando per integrarlo con tecnologie moderne. Cornelis Kooijman, responsabile Qualità/eHealth e sostituto amministratore di Spitex Svizzera, crede che sia un'opportunità: «Se le soluzioni tecnologiche di assistenza vengono integrate nelle cure Spitex nel modo giusto, possono aiutare in particolare le persone sole a vivere a casa più a lungo e soprattutto più sicure.»

Spitex è già attiva su questo fronte. Diverse associazioni cantonali Spitex, ad esempio, hanno partecipato negli ultimi tempi a questo progetto:

Silver&Home

La Scuola universitaria d'ingegneria e architettura di Friburgo sviluppa tecnologie e servizi per facilitare l'assistenza a domicilio delle persone anziane. Ad esempio tecnologie per il riconoscimento automatico delle cadute, scatole dei medicinali elettroniche, sistemi di telemedicina e videoassistenza.



Per saperne di più: silverhome.ch

Cornelis Kooijman ne è convinto: «Le soluzioni tecnologiche di assistenza aiuteranno a semplificare la vita degli anziani. Se usate nel modo giusto, possono dare loro il senso di sicurezza che viene dal sapere di non essere soli e di ricevere subito aiuto in caso di emergenza.» Kooijman non crede però che i robot siano prossimi a sostituire gli infermieri. «Nel rapporto tra infermieri e assistiti hanno un'importanza centrale la prossimità reciproca e il dialogo regolare anche con i familiari.»

Strumenti utili

Molti sistemi di assistenza basati su software sono ancora musica del futuro. Ma ci sono già strumenti utili a disposizione di tutti. Possono aiutare voi e i vostri familiari a condurre una vita autonoma e soddisfacente il più a lungo possibile tra le quattro mura di casa. Ecco qualche esempio:

clearTime – l'orologio per anziani

Per rimanere in contatto con la famiglia o gli amici, le persone hanno bisogno di strutturare le loro giornate. L'orologio per anziani mostra giorno della settimana, data, ora e appuntamenti in un formato facile da leggere.

cleartime.de



Telesoccorso Croce Rossa

Grazie al suo sistema di telesoccorso, in caso di infortunio basta premere un pulsante per comunicare con la centrale di allarme della Croce Rossa.

redcross.ch/it



Amigo – il tablet per anziani

Questo tablet è perfetto per le persone che non hanno esperienza con i computer. I familiari possono ad esempio personalizzare videochiamate ed e-mail in modo che comandarle sia un gioco da ragazzi.

amigoclub.me/it



Risparmiare con la franchigia giusta

Siamo la cassa malati con una marcia in più e arricchiamo continuamente la nostra gamma di servizi per offrirvi un valore aggiunto concreto. Oltre alla consulenza personale, anche il nuovo calcolatore della franchigia vi aiuta a scegliere la franchigia e il modello di assicurazione di base più adatti a voi.

Volete ottimizzare la franchigia? Saremo lieti di aiutarvi. Contattate il vostro o la vostra consulente personale, al telefono o via e-mail. In alternativa potete utilizzare il nuovo calcolatore della franchigia. Bastano pochi clic per scoprire quali sono la franchigia e il modello di assicurazione di base più adatti a voi. Anche se siete già assicurati, vale la pena controllare regolarmente se avete delle possibilità per risparmiare. Magari la vostra situazione personale è cambiata oppure non conoscete ancora tutti i modelli di assicurazione di base della KPT.

Modi per risparmiare

Quando andate dal medico, venite ospedalizzati o acquistate un farmaco dovete partecipare ai costi. Ma l'ammontare di questa partecipazione dipende da voi:

- **Scelta della franchigia:** la franchigia per gli adulti può andare da un minimo di CHF 300.– all'anno a un massimo di CHF 2500.–. Scegliendo una franchigia più alta nell'assicurazione di base avete diritto a vantaggiosi sconti sui premi. In molti casi, quindi, può valere la pena scegliere la franchigia opzionale più alta di CHF 2500.–, anche se i vostri costi della salute in un certo anno si riveleranno più alti della media. Vi consigliamo di prendere sempre come riferimento un periodo di tre anni.
- **Scelta del modello di assicurazione di base:** anche questa è una possibile fonte di risparmio. Oltre al modello standard con libera scelta del medico vi offriamo diverse alternative come quella con telemedicina e invio postale dei medicinali oppure il modello medico di famiglia: [kpt.ch/assicurazione_base](https://www.kpt.ch/assicurazione_base)



Fate subito un confronto:
[kpt.ch/calcolatore-franchigia](https://www.kpt.ch/calcolatore-franchigia)

Franchigia, premi, aliquota percentuale: cosa sono?

Sul nostro sito web abbiamo pubblicato un video con una spiegazione chiara e sintetica del significato e delle differenze di alcuni termini importanti del linguaggio assicurativo:

 [kpt.ch/ottimizzare-la-franchigia](https://www.kpt.ch/ottimizzare-la-franchigia)

Consulenza personale

Avete domande sulla franchigia? Chiedete aiuto al vostro o alla vostra consulente personale.

 *Siamo volentieri a vostra disposizione.*

App KPT

A settembre arriva la nuova app KPT: più intuitiva, più moderna e più performante che mai. Con l'app KPT potete sia accedere rapidamente ai vostri dati assicurativi che fotografare e inviare i documenti in tutta semplicità, in qualsiasi momento e da ovunque.



Inviare i documenti

Per fotografare e inviare fatture e altri documenti in modo ancora più semplice e rapido, trovate la funzione direttamente sulla pagina iniziale.



Gestione dei documenti

Con la nuova app KPT tutti i documenti più importanti, come i conteggi delle prestazioni o la polizza assicurativa, sono sempre a portata di mano. Grazie alla funzione filtro avete tutto sottocchio e trovate sempre quello che cercate.



Corrispondenza

L'app vi permette di tenervi in contatto diretto con la vostra consulente o il vostro consulente personale: un canale sicuro per tutte le vostre domande e per ricevere risposte competenti in breve tempo.



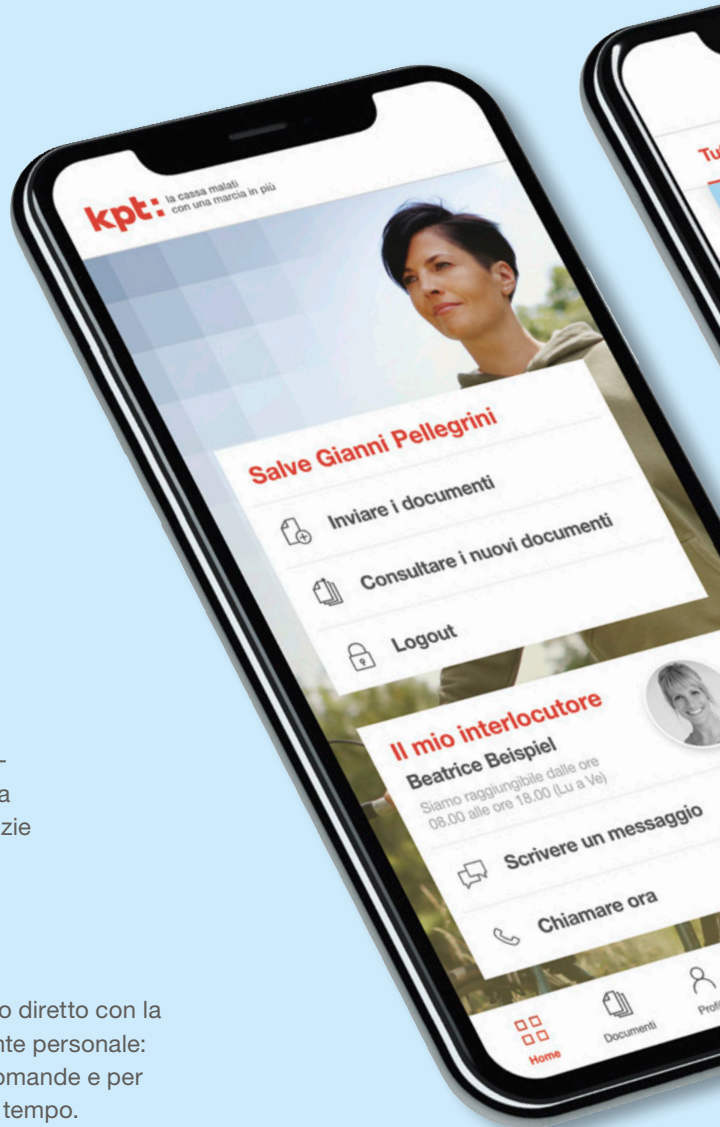
Stipulazione di assicurazioni viaggi e vacanze

Con la nuova app KPT potete stipulare un'assicurazione viaggi e vacanze in un attimo, comodamente da casa o direttamente in aeroporto.



Notifica di infortunio

Se succede qualcosa, potete comunicarci in tutta semplicità un infortunio via app con l'invio diretto del modulo, senza passaggi intermedi.





Scaricare l'app KPT

Scaricate la nuova versione dell'app KPT dal vostro App Store e approfittate di tanti servizi utili.

Ancora non avete un accesso online?

Registratevi subito sul portale clienti KPTnet per assicurarvi numerosi vantaggi. Ad esempio uno sconto online del 5% sulle assicurazioni complementari o la protezione giuridica per internet gratuita.



Maggiori informazioni sono disponibili su:
kpt.ch/iscrizione_online



Schermata di riepilogo

Franchigia, aliquota personale e altro: controllate in qualsiasi momento l'importo della vostra partecipazione ai costi, le fatture mediche che avete presentato e i conteggi della KPT.



Gestione del profilo

Vi siete trasferiti o avete cambiato banca? Comunicateci il vostro nuovo indirizzo o le nuove coordinate bancarie comodamente via smartphone.

Lavoro di squadra e individuale: il giusto mix contro lo stress

Lavorare da soli massimizza l'efficienza. Spesso, però, per risolvere i problemi complessi serve un team. Oltre a favorire un risultato migliore, scegliere la forma di lavoro giusta riduce lo stress per raggiungerlo.

Chi è solo di fronte a un compito difficile è una preda facile per lo stress. Che siano la mole di lavoro o le complessità da affrontare a prendere il sopravvento, a volte anche i lupi solitari hanno bisogno di aiuto. Per dividere il lavoro tra più persone e per ricorrere alle conoscenze e all'esperienza degli altri.

Il lavoro di squadra può essere la risposta allo stress, ma anche la sua causa. Ad esempio se nel gruppo non c'è armonia. Ma spesso anche solo perché lavorare in gruppo è meno efficiente. A chi dopo una riunione non è mai capitato di pensare: «Avrei saputo come sfruttare meglio questo tempo.» Le discussioni fanno perdere tempo, intanto il lavoro rimane fermo e le scadenze si avvicinano. Quello che serve in queste situazioni è tornare al lavoro individuale.

Combinazione oculata delle modalità

Nella realtà spesso le forme si mischiano. Sequenze brevi interrotte da cambiamenti frequenti aiutano a combattere lo stress: una riunione in piedi al tavolino è sufficiente per aggiornare tutti e dividersi i compiti, così ognuno potrà poi concentrarsi sul proprio lavoro. Poi qualche giorno dopo ci si incontra di nuovo per mettere insieme le parti e perfezionare insieme il risultato. I team migliori comunicano apertamente, parlano del proprio benessere e della forma di lavoro. Un metodo è il cosiddetto «flash», un giro di feedback alla fine di ogni riunione. In una o due frasi, ognuno dei presenti dice come si sente e come vorrebbe eventualmente cambiare i piani del team.

Sfruttare il gruppo nel lavoro individuale

1 Team ad hoc

Vi manca l'idea giusta o non riuscite a risolvere un problema? Mettete insieme per mezz'ora da tre a sei colleghi, illustrate la situazione e affidatevi alle risorse di un metodo creativo comprovato. Ad esempio un brain writing: ognuno scrive le sue idee su un bigliettino. Quindi le discutete tutti insieme, dopodiché il team si può nuovamente sciogliere.

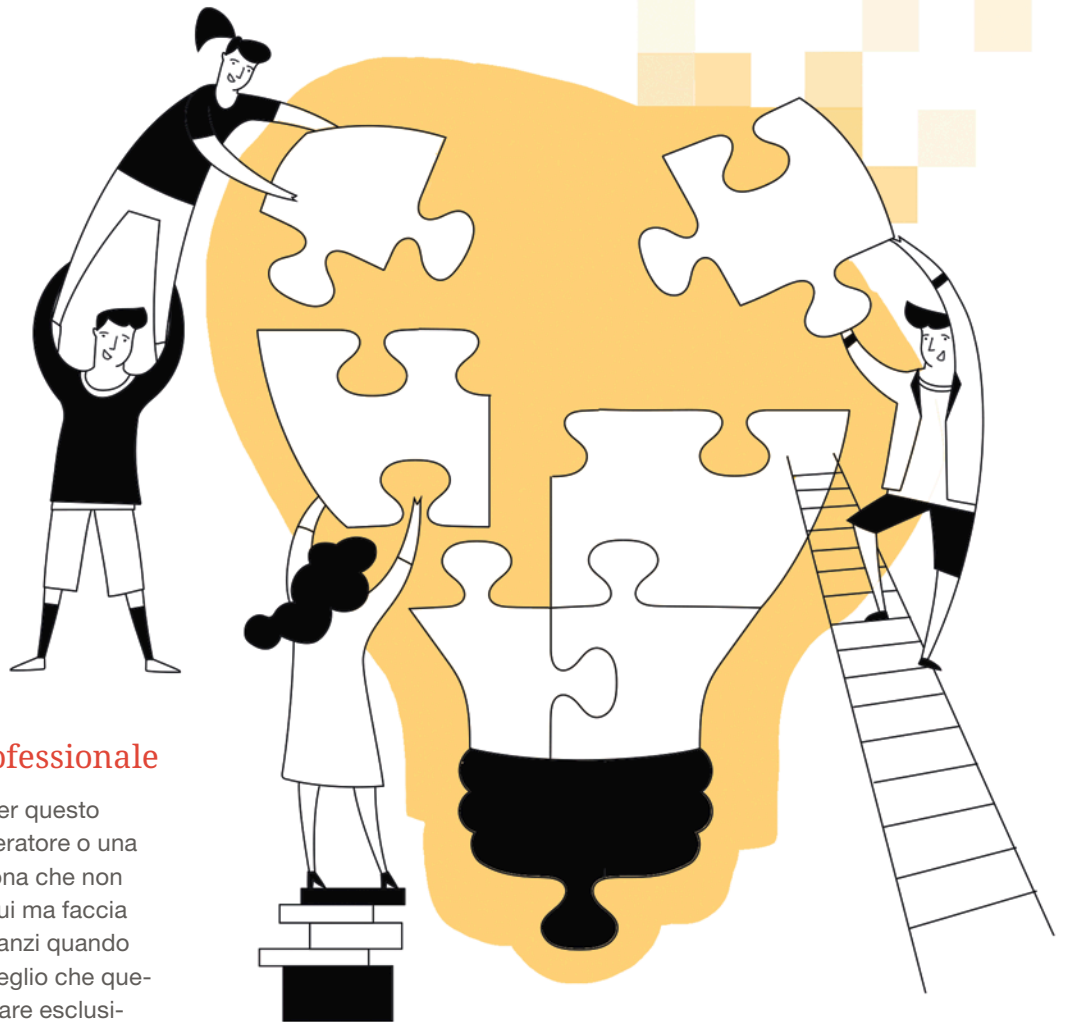
2 Sparring temporaneo

Dopo aver lavorato a lungo da soli non sapete più se siete sulla strada giusta? Rivolgetevi a una collega competente o a un collega che stimate. Una persona che analizzi criticamente il vostro lavoro o vi dia una mano in una fase critica. Quando riacquisite sicurezza, ringraziate e rimettetevi al lavoro da soli.

3 Gestione del tempo

Spesso il lavoro individuale è (troppo) poco strutturato. Sfruttate i metodi del lavoro di squadra come il time boxing: stabilite in anticipo quanto tempo volete dedicare a ciascuna attività. Così evitate di perdervi nei dettagli.

Più efficienza in team



1 Moderazione professionale

I gruppi tendono a divagare. Per questo può essere utile un buon moderatore o una buona moderatrice. Una persona che non intervenga negli scambi proficui ma faccia in modo che la discussione avanzi quando sembra incagliata. A volte è meglio che questa persona si possa concentrare esclusivamente sulla moderazione e non abbia altri compiti nel gruppo.

2 Metodo Kanban

Scrivete ogni compito su un foglietto adesivo, usando colori diversi a seconda della priorità. Appendete i compiti a una parete in tre colonne «Da fare», «In corso» e «Fatto». A tutti i compiti in corso è associata una persona. Così sapete sempre chi si occupa di cosa nelle fasi di lavoro individuale.

3 Cambiare team

Il lavoro di squadra non deve essere per forza legato a un gruppo fisso. Non temete i cambiamenti: chi non è più motivato, o non può dare un grande contributo in questa fase, può lasciare il campo. In cambio, un volto nuovo porta idee fresche. Lavorate sempre in team piccoli o dividete i gruppi grandi in sottogruppi agili.

Meno stress con KPTwin.easy

KPTwin.easy è un modello alternativo di assicurazione di base che vi permette di risparmiare tempo e denaro: anziché andare dal medico vi potete rivolgere gratis a qualsiasi ora al centro di consulenza telemedica Medi24. I medicinali li ordinate comodamente a casa. Con la farmacia online Zur Rose risparmiate fino al 20% dei premi rispetto all'assicurazione di base standard.



Per saperne di più: wineasy-it

Sconto
fino al
20%

Tamara Larizza – consulente alla clientela e campionessa del mondo di triathlon

Consulente alla clientela, madre e atleta: la nostra collaboratrice Tamara Larizza dimostra ogni giorno di avere una marcia in più per l'impegno. Lo conferma anche il suo successo nel triathlon e nel duathlon, dove è stata più volte campionessa europea e mondiale. In questa intervista parla di lavoro, famiglia e carriera sportiva.

Da quanto tempo lavori in KPT e che cosa fai esattamente?

Ho iniziato a lavorare in KPT ben 12 anni fa come consulente alla clientela. Oggi lavoro nel reparto internazionale. Assisto i nostri assicurati all'estero ed elaboro le loro fatture. Si tratta di espatriati o di svizzeri che vengono ospedalizzati d'urgenza durante le vacanze. È un lavoro molto stimolante e mai noioso. Da qualche tempo, per dare spazio al mio figlio e allo sport, ho optato per il tempo parziale.

Qual è la sfida principale nel tuo lavoro?

Le barriere linguistiche. Non è per nulla semplice decifrare la fattura di un ospedale cinese (ride). Ma nell'era della digitalizzazione è possibile anche quello. Poi devo riuscire a conciliare la famiglia, il lavoro e la carriera sportiva.

E come fai?

Serve sicuramente una certa organizzazione. Mi alleno 6 giorni a settimana, prima di una competizione importante circa 15 ore a settimana. Per evitare di trascurare la famiglia mantengo sempre la massima flessibilità possibile nei miei allenamenti di corsa, bicicletta, nuoto e palestra. Poi naturalmente mi aiutano anche il supporto della famiglia e un datore di lavoro flessibile.

A proposito di competizione: quali sono stati finora i tuoi successi più belli?

I momenti indimenticabili sono sicuramente la vittoria ai campionati del mondo multisport di triathlon in Spagna a



L'anno scorso, Tamara Larizza ha raggiunto il primo posto al Powerman di Zofingen.

maggio 2019, il titolo mondiale di duathlon al Powerman di Zofingen nel 2018 e naturalmente la partecipazione ai campionati mondiali di ironman alle Hawaii nel 2013.

Ultima domanda: hai un consiglio per chi vuole iniziare a fare sport

Scegliere una disciplina che ci piace è sicuramente molto importante. Consiglio di iniziare gradualmente, anche se significa limitarsi a 15 minuti di corsa o camminata. Mettersi d'accordo con qualcuno per allenarsi insieme crea un legame forte, motiva e naturalmente è molto utile per non farsi vincere dalla pigrizia.



Il consiglio di Tamara

Semplici dilettanti, atleti della domenica, appassionati di fitness o grandi campioni: con ActivePlus, la KPT promuove un comportamento sano e premia i clienti che fanno qualcosa per il loro benessere. Ricevete fino a 600 franchi ogni anno civile per un corso di walking, l'abbonamento in palestra, una consulenza nutrizionale e tanto altro.



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

Offerta esclusiva per soci KPT

Zaino Deuter: un fedele compagno di viaggio

L'autunno è la stagione perfetta per un'escursione con gli amici, una gita in famiglia nella natura o un giro in bici con chi volete. Con un volume di 22 litri e 1 kg di peso, il Deuter Trail 22 sarà il vostro compagno di viaggio ideale.

Un'offerta da non perdere

Effettuate subito l'ordinazione: come soci della KPT approfittate di un prezzo speciale di CHF 99.– anziché CHF 139.– (incl. imballaggio e spedizione). L'offerta è valida fino al 31 ottobre 2019 o fino ad esaurimento scorte.

 Su [kpt.ch/esclusivo](https://www.kpt.ch/esclusivo) è possibile inviare le ordinazioni a qualsiasi ora

CHF 99.–
anziché 139.–



Per le ordinazioni telefoniche chiamare il numero +41 (0)58 310 91 11.

Dialogo



La vostra opinione ci sta a cuore



Diteci il vostro parere e scrivete: magazin@kpt.ch

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 una versione online della nostra rivista per i clienti.

Famigliari elettronici

C'è stato un nuovo arrivo in famiglia? Non intendiamo un bebè in carne e ossa, ma un gadget tecnologico in silicio, rame e plastica. Sempre più spesso fanno capolino nelle nostre case e influenzano addirittura il nostro modo di vivere insieme. In realtà ci dovrebbero semplificare la vita, ma sono ancora giovani e per il momento ci danno molti pensieri.



Matteo il robot aspirapolvere

Matteo non sa ancora camminare e, gattonando per la casa, sbatte contro tutti i mobili. Forse vale la pena proteggere le scale con un cancellino. Perlomeno, dove passa lui non c'è più polvere per terra.



Rufus il rilevatore di fumo

È un bambino molto tranquillo. Così tranquillo che ogni tanto bisogna andare a controllare se è tutto a posto. Ma guai a fumare vicino a Rufus. Inizia a strillare come un matto.



Alessia Alexa e Silvia Siri

Le gemelle dei comandi vocali sanno già parlare molto bene, e ascoltano anche tutto quello che dite. Ma fanno ancora fatica a obbedire. Quando parlate, scandite bene le parole.



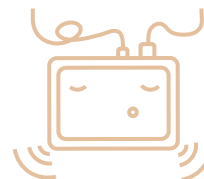
Daniela la tosatrice robot

Daniela si diverte molto all'aperto e sul prato, ma ogni volta che la perdete di vista combina un disastro. Non lasciatela giocare con il coniglietto, è un po' troppo zelante.



Beatrice l'auto a guida autonomia

Impressionante come riesca già a scorrazzare da tutte le parti. Ma state all'erta, perché Beatrice va a sbattere sempre contro gli ostacoli o rimane ferma immobile di fronte a un'ombra.



Whitney WLAN

Whitney è raggianti tutto il giorno. Quando la cercate, spesso sembra scomparsa nel nulla o fa la difficile con gli ospiti. A volte può essere utile un breve riposino.

Siate pazienti. I gadget tecnologici non sono ancora pronti per entrare a pieno titolo nella vostra famiglia. Però diventano sempre più intelligenti e prima o poi renderanno sicuramente la nostra vita più bella e più semplice. Per scoprire qual è il modo migliore di gestire i rapporti con i famigliari elettronici, leggete la nostra rivista online.