

Settembre 2021

# kpt: magazine



## Tra speranze e paure

Il ruolo della speranza nella nostra vita.

## In buona salute

Quanto è probabile un ricovero in ospedale e a cosa è bene pensare prima.

## La speranza è come un faro

Un ricercatore spiega come alimentare la speranza.

# Speranza.



# Jogging? Noi partecipiamo.

Fare movimento  
con una marcia in più

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

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

## Care lettrici, cari lettori

### Edizione

N. 2/2021

Tema centrale «Speranza»

### 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

Da quando abbiamo vissuto l'esperienza della pandemia di coronavirus, la speranza è ancora più presente nelle nostre vite. Tutti speriamo che il futuro ci porti salute, spensieratezza, amore e soprattutto una vita normale senza restrizioni. Specialmente in momenti difficili come questi, la speranza ci guida e ci dà stabilità. È importante, perché in questo modo manteniamo un atteggiamento positivo e continuiamo ad avere fiducia nel bene. Tutti sanno, infatti, che la speranza è l'ultima a morire. Ci motiva quando dobbiamo affrontare dei cambiamenti e ci spinge a sperimentare nuovi percorsi di vita.



Anche la KPT, in quanto cassa malati, contribuisce a mantenere viva la speranza dei propri assicurati e li accompagna in tutte le situazioni con un'assistenza personalizzata di eccellenza. Teniamo molto a voi e alla vostra salute. Per questo abbiamo sviluppato nuove offerte online che vi semplificano la vita – ad esempio l'assistente digitale per i medicinali Medi+. Inoltre, in quanto cassa malati con struttura cooperativa, la KPT ha scelto una gestione dei premi che punta sulla sostenibilità, in modo da ridurre i costi per gli assicurati.

In questo numero della rivista, persone molto diverse le une dalle altre condividono con noi le loro storie e parlano del ruolo che la speranza ha avuto e ha nelle loro vite. Inoltre, un esperto spiega perché la speranza è così importante e come fare per sfruttare al meglio il suo potenziale.

Spero che la lettura sia per voi fonte di ispirazione e speranza.

### Legenda



Dialogo e contatto



Maggiori informazioni online



Informazioni sui nostri prodotti



Consulenza telefonica

### Stefan Burkhalter

Responsabile Clienti

Membro del Comitato direttore

# Speranza.

*La speranza ci aiuta ad andare avanti – soprattutto quando la vita ci mette di fronte a situazioni difficili. Ci infonde coraggio e fiducia e ci dà la forza di continuare. Per questo vogliamo parlarvi del potere della speranza, presentandovi persone, storie e servizi innovativi.*

---

Persone

## Tra speranze e paure

Un uomo che ha ricevuto un doppio trapianto, un mediatore familiare e un'infermiera spiegano che cos'è per loro la speranza e quanto è importante nella loro vita.

Pagina 5

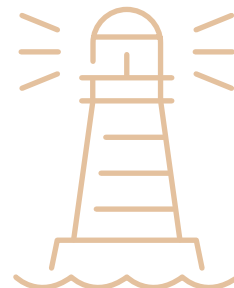
---

Servizio

## Nuove funzioni in Medi+

Richiesta di ricette ed eMediplan: con queste due nuove funzioni, l'assistente digitale per i medicinali Medi+ rende ancora più semplice la gestione dei farmaci.

Pagina 11



Psicologia

## «La speranza è come un faro»

Il dott. Andreas Krafft, ricercatore specializzato nello studio della speranza, spiega quanto è importante nelle nostre vite e che cosa possiamo fare per alimentarla.

Pagina 12

---

A tu per tu con i collaboratori

## La famiglia nel cuore – il fuoco sul palato

Al lavoro ci fa risparmiare un sacco di soldi, nella vita privata adora la sua famiglia. La nostra collaboratrice KPT Saranya Thirumalmarukan.

Pagina 18

---

Corpo	10
Sapere	14
Prodotti	16
Offerta esclusiva	19
Rivista online	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 me era chiaro:  
la fiducia era una condi-  
zione necessaria.»*

*Michael Schenk, trapiantato*

## Tra speranze e paure

*Come trovare la speranza quando si affronta una malattia potenzialmente mortale? Quanta speranza c'è nel reparto di cure palliative di un ospedale? E quanto conta la speranza nelle relazioni familiari e amorose? Quattro persone e quattro risposte a partire dalle esperienze più diverse.*

«Hanno trovato un fegato!» Lisa Schenk non dimenticherà mai l'entusiasmo di sua sorella quando la buona notizia è arrivata nel giardino di casa. L'intera famiglia stava aspettando quel momento, perché al padre, Michael Schenk, serviva un trapianto di fegato. Poi, finalmente, nell'estate del 2002 è arrivata la telefonata. «È stato tutto molto veloce. Poche ore dopo ero già nella sala operatoria dell'Inselhospital di Berna», racconta Michael Schenk (61 anni).

Conosce bene gli ospedali: fin da giovane ha dovuto affrontare molti ricoveri. Negli anni 1980 gli hanno diagnosticato una malattia autoimmune e comunicato che avrebbe avuto bisogno di un trapianto di fegato. «Per

molto tempo, però, le cose sono andate relativamente bene», ricorda Michael Schenk. Ha studiato medicina, aperto un ambulatorio, si è sposato e ha avuto tre figli.

Alla fine del 2001, però, il suo stato di salute si è aggravato. «Stavamo traslocando e io non ero più in grado di sollevare pesi. Non avevo la forza.» Era giunto il momento. In quanto medico, si era informato a fondo sul trapianto. «Per me era importante. Volevo essere protagonista attivo e contribuire alle decisioni.» Che cosa gli ha dato speranza in quei momenti? «Mia moglie, i bambini, gli amici e anche i pazienti mi hanno sostenuto e aiutato», racconta Michael Schenk. «Per me era chiaro: la fiducia era una condizione necessaria.»

Una decina di giorni dopo il trapianto era di nuovo a casa. «Non sono riuscito a recuperare la funzionalità che avevo prima dell'intervento. Però ho ripreso a lavorare, anche se con orario ridotto, e mi sono potuto godere la famiglia e anche qualche viaggio.» Nel 2015 ha persino intrapreso un viaggio di tre mesi in Indonesia: con uno zaino in più per trasportare le medicine.

### La donazione degli organi in Svizzera

Il progetto Organspende Zürich POZH è nato dall'idea di alcuni studenti di medicina. «Parla della donazione degli organi!» è il motto che hanno scelto. I giovani visitano scuole secondarie e licei e portano con sé alcuni trapiantati, che parlano ai ragazzi della loro esperienza.

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

Nel Registro nazionale di donazione di organi tutti possono registrare la propria decisione a favore o contro la donazione.

[swisstransplant.org](http://swisstransplant.org)

### Un'attesa lunga un anno per un secondo fegato

Nell'estate del 2017, la situazione è peggiorata nuovamente: la malattia aveva distrutto anche il nuovo fegato. Sua figlia Lisa, ormai cresciuta, se lo ricorda bene: «Dovevamo sperare che i valori di papà peggiorassero, in modo che venisse inserito di nuovo nella lista per i trapianti. Era strano: sperare che le cose andassero male sembrava assurdo.» La telefonata faticosa è arrivata nell'estate del 2018. Nel cuore della notte, mentre gli Schenk erano in vacanza a Schatzalp. Alle cinque del mattino, un taxi li aspettava per portare Michael all'Inselhospital.

Il trapianto è andato bene. Però nei mesi successivi Michael ha dovuto affrontare una grave infiammazione dell'intestino. Sono arrivate nuove operazioni. E complicazioni che hanno quasi messo fine alla vita di Michael Schenk. In tutto, tra ospedale e riabilitazione, il ricovero è durato tre mesi. Nonostante la flebo, anche in reparto cercava sempre di camminare per mantenersi attivo. «Ho guardato avanti e fatto un passo dopo l'altro.» La perseveranza è stata premiata: oggi Michael Schenk può di nuovo godersi le sue escursioni in bici.

«Senza il trapianto, papà sarebbe morto vent'anni fa», racconta Lisa Schenk. Per questo collabora con Swisstransplant e partecipa al progetto Organspende Zürich POZH. «Ho conosciuto molte persone che hanno ricevuto un trapianto: trasmettono un'immensa gioia di vivere. Voglio che la gente rifletta sulla possibilità di donare gli organi. Se il cuore di qualcuno a cui vogliamo bene può dare nuova speranza a un'altra persona, forse è possibile dare un senso anche alle tragedie più grandi.»



*Sandra Struchen: «Cure palliative non è sinonimo di disperazione. Anche da noi ci sono speranza e senso dell'umorismo.»*

## In un reparto di cure palliative c'è vita, molta vita

La speranza e la paura: nel suo lavoro di tutti i giorni, Sandra Struchen le vede spesso. Questa infermiera di 33 anni lavora nel reparto di cure palliative dell'Inselspital a Berna. Un posto colmo di tristezza? Assolutamente no. «L'allegria e il senso dell'umorismo non ci mancano», spiega. «Forse, il reparto è addirittura più animato di altri.» Ci tiene a sfatare fin da subito un mito: «Molti pensano che cure palliative voglia dire automaticamente morte, ma non è così. Ci sono anche pazienti che affrontano più trattamenti per gestire sintomatologie complesse o stabilizzare una situazione difficile.» C'è spazio anche per instaurare un rapporto più personale. «Sento che qui posso occuparmi delle persone in modo più individuale», spiega l'infermiera.

*Continua alla pagina successiva*

Il reparto si occupa solo di adulti e dei loro familiari. Circa tre quarti di loro hanno un cancro. Poi ci sono le persone con malattie gravi che riducono la loro aspettativa di vita. Alcune sono indipendenti, altre hanno bisogno di aiuto per lavarsi, vestirsi o muoversi. «Spesso l'obiettivo è la gestione di sintomi come il dolore o la nausea. O la ricerca di soluzioni che consentano alla persona di trovare il supporto necessario per tornare a vivere in casa.» Per questo, il team di lavoro comprende specialità diverse. Oltre a medici e infermieri, ci sono anche fisioterapisti, nutrizionisti, specialisti in musicoterapia, operatori religiosi, psiconcologi e assistenti sociali.

## La speranza non vuol dire «tutto o niente»

Anche in un reparto di cure palliative, la speranza fa parte della vita, spiega Sandra Struchen. «Spesso, la speranza non vuol dire «tutto o niente». Vediamo persone che sperano in un miracolo. Altre sperano semplicemente di morire serene. Quasi tutti sperano di riuscire a contenere i loro sintomi e godersi la vita che hanno davanti, ad esempio perché aspettano la nascita di un nipotino.» Poi c'è la speranza di lasciare in eredità al mondo qualcosa di significativo, che rimanga nella memoria. Sandra Struchen racconta di giovani genitori che grazie all'associazione *Herzensbilder* preparano foto, file audio e lettere per i propri figli. «Gli lasciano qualcosa di importante, che nonostante il dolore dimostrerà quanto li hanno amati e darà loro una sensazione di protezione e appartenenza.»

Quando Sandra Struchen finisce il proprio turno all'ospedale, si cambia e chiude la porta dietro di sé. È un modo per mantenere un certo distacco ed equilibrio. «Per otto ore e mezza do tutta me stessa, poi basta», spiega. «Molti familiari, invece, restano con i loro cari 24 ore su 24. Ammiro molto questa capacità.»

Dove trova l'energia e la speranza per fare un lavoro così difficile? «Questo è un posto dove si impara molto», ci dice. «Tutti i giorni, il lavoro mi ricorda che le persone non devono per forza essere ostaggio del dolore.»

Vedo come a poco a poco accettano che le possibilità sono limitate. Ma, nonostante una malattia grave, con una terapia adeguata la vita vale la pena di essere vissuta. Anche prepararsi con serenità alla morte è possibile. Sono insegnamenti importanti, che mi danno la forza di andare avanti.»

## La consulenza familiare per conservare la speranza

«C'è ancora speranza per il nostro rapporto?» Quando le coppie arrivano con questa domanda, David Kuratle non può applicare una ricetta standard. Il parroco della comunità di Meikirch, nel Canton Berna, lavora anche come consulente familiare e di coppia. «Il fatto che una persona esterna riconosca che alcune situazioni sono difficili, è già un primo passo. Durante il percorso di consulenza, molte coppie capiscono che, in fondo, insieme non stanno poi così male. E d'un tratto ricominciano a parlarsi.»

Il suo compito è aiutare le persone a trovare la speranza e darle voce, spiega David Kuratle. Per farlo, inizia con delle domande. In passato, ci sono stati momenti buoni? Su che cosa si può fare leva per recuperare la relazione? Che cosa bisogna accettare? Che cosa può cambiare? «Invito anche le persone a migliorare il rapporto che hanno con se stesse, a riconoscere ed esprimere i propri bisogni.» Spesso, infatti, nella vita di tutti i giorni non trovano lo spazio per farlo. «Un momento particolarmente bello è quello in cui una coppia scopre di avere ancora una chance. Vedere come riescono a dare valore agli aspetti positivi che ancora ci sono.»





«Il mio compito è dare voce alla speranza», David Kuratle.

Nel migliore dei casi, può essere un nuovo inizio.» David Kuratle cita l'esempio di un top manager, che ha scelto di lasciare aperta la porta del suo studio e dedicare più tempo ai figli. Il rapporto con la moglie, che a lungo sembrava destinato a finire in una separazione, è migliorato moltissimo. David Kuratle legge con soddisfazione l'SMS di un'altra coppia: lo ringrazia per averli aiutati a ritrovare il piacere di stare insieme ed essere disponibili l'uno per l'altro.

## Alla ricerca della pace interiore

Ovviamente, i rapporti di coppia non sono l'unico ambito per il quale le persone chiedono aiuto. «Spesso accolgo uomini e donne che cercano qualcuno con cui parlare della solitudine, della malattia o della morte. Vogliono esprimersi con franchezza e hanno bisogno di una

persona capace di ascoltare e condividere con loro il peso di una situazione difficile.» In quanto parroco, David Kuratle può includerli nelle sue preghiere e trovare uno spazio anche per quello che le persone non riescono a esprimere.

«Osservo il desiderio di riconciliazione, soprattutto quando la fine è vicina.» Racconta di due uomini che vivevano nello stesso villaggio: erano stati molto amici da bambini, ma poi avevano litigato fino al punto di diventare nemici per la vita. Quando uno dei due si è scoperto in fin di vita, ha chiesto al parroco di contattare l'altro. L'amico d'infanzia è subito corso in ospedale, dove senza troppe parole i due si sono riconciliati.

«Che si tratti del mio lavoro di consulente per le coppie e le famiglie o della vita di parrocchia, mi sorprende sempre il modo in cui le persone riescono ad affrontare così tante difficoltà», spiega David Kuratle. «Ammiro il fatto che mantengono la fiducia, adeguano le proprie priorità e affrontano i cambiamenti. Spesso non si chiedono: «Perché è successo proprio a me?» Invece, cercano di vivere le difficoltà in modo da trarne un insegnamento utile. Escono dal ruolo di vittima e diventano protagonisti della propria esistenza. Tutti questi incontri alimentano la mia speranza e la mia fede nel bene.»

## Consulenza per le coppie

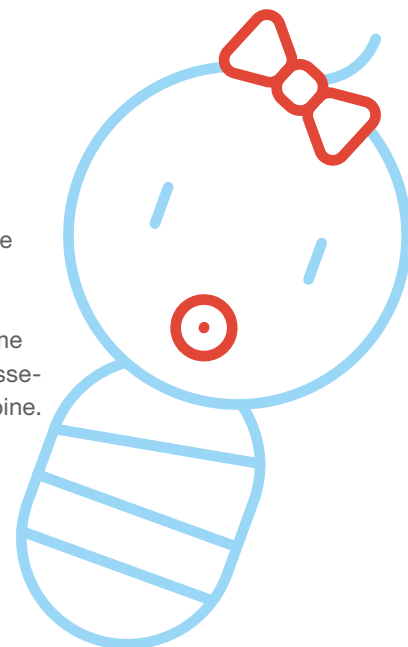
Le chiese riformate dei cantoni di Berna, Giura e Soletta, su mandato del Canton Berna, offrono un servizio di consulenza per le coppie e le famiglie, indipendentemente dalla confessione religiosa, l'origine o lo stato civile. Il servizio è disponibile presso nove sedi, ma anche online e per telefono. [berner-eheberatung.ch](http://berner-eheberatung.ch)

# La speranza è...

*La speranza è un atteggiamento di fiducia. Ci dà coraggio nei momenti difficili e ci permette di affrontare i cambiamenti. Il mondo va avanti grazie alla speranza – almeno il mondo degli esseri umani.*

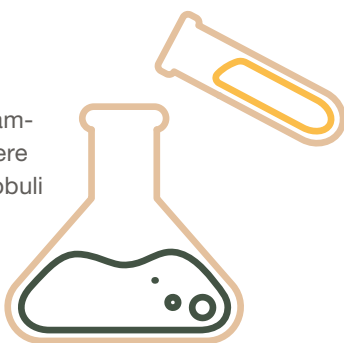
## ...è un nome di persona

Da noi Speranza è un nome poco comune. Negli Stati Uniti, invece, si usa molto. Negli ultimi 100 anni, il nome Hope (Speranza) è stato assegnato a circa 80'000 bambine. I genitori lo hanno scelto soprattutto nel 1999 e nel 2000. Per iniziare bene il nuovo millennio?



## ...una forza che cura

Chi alimenta in sé la speranza, vive cambiamenti biochimici che possono essere misurati scientificamente: i livelli di globuli bianchi e ormoni presenti nel sangue aumentano e il cervello produce antidolorifici naturali. Il risultato è una ritrovata serenità.



## ...un regalo della natura e degli affetti

Nella Svizzera tedesca, per alimentare la propria speranza le persone cercano il contatto con la natura. In Romandia e Ticino, invece, si tende a cercare la speranza tra gli affetti e in famiglia. La fede in Dio o in un potere superiore è sempre meno diffusa e in tutta la Svizzera le persone la ritengono meno importante persino del successo professionale e del divertimento.



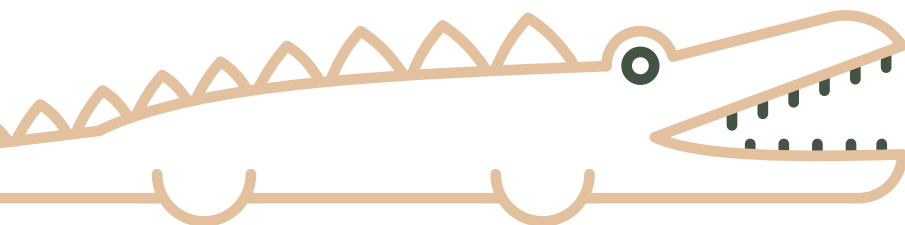
## ...in evoluzione

Secondo un recente sondaggio, in Svizzera la maggior parte delle persone spera di conservare la salute, trovare l'amore e vivere in armonia. Rispetto al 2020, un lavoro sicuro è diventato più importante, mentre il denaro non è più così prioritario.



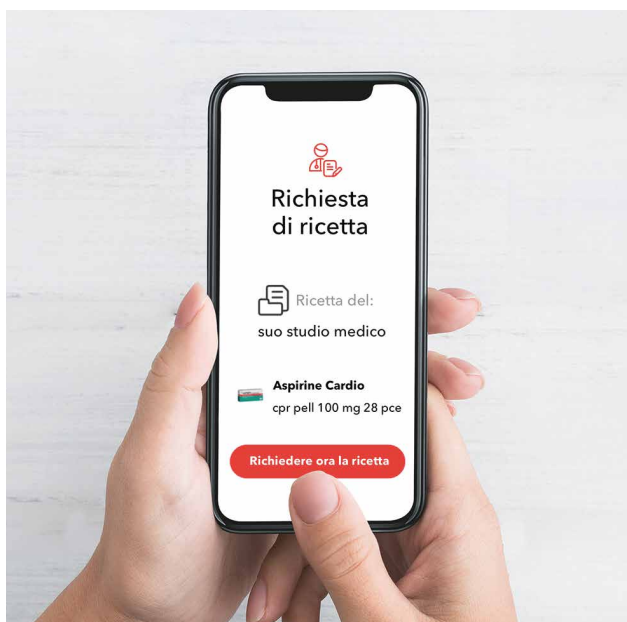
## ...una prerogativa umana

Secondo il filosofo Ludwig Wittgenstein, gli animali non conoscono la speranza, perché non hanno un linguaggio articolato e non comprendono la complessità di questo fenomeno. Tanto per capirci: un coccodrillo con la bocca spalancata sul bordo di uno stagno non spera mica nulla. Aspetta.



# Tutti i medicinali sempre sotto controllo

*Assumere puntualmente diversi medicinali ogni giorno può essere un'impresa. Come cassa malati con una marcia in più, vi mettiamo a disposizione Medi+, un utile assistente digitale gratuito. Grazie a due nuove funzioni, rende la gestione dei medicinali ancora più facile e sicura.*



*Medi+ è un servizio esclusivo per tutti gli assicurati KPT.*

## Richiesta digitale della ricetta

Avete bisogno di una nuova ricetta medica o volete prolungarne una ripetibile? Con Medi+ è facile e veloce. Basta inviare una richiesta al vostro medico direttamente da Medi+ e scegliere il recapito al quale la ricetta verrà inviata. Se lo desiderate, avete la possibilità di ricevere i medicinali direttamente a casa, in tutta sicurezza e senza spese di spedizione.

## eMediplan

L'assunzione corretta dei medicinali è importante per il successo delle terapie. Chiedete al vostro medico il piano dei farmaci svizzero (eMediplan) in forma cartacea. Questo documento indica quali medicinali dovete assumere, in che dosi e quando. Contiene anche un codice QR che potete scansionare. In questo modo, il piano di assunzione dei farmaci verrà salvato su Medi+ e sarà sempre aggiornato.

**Buono a sapersi:** l'introduzione di eMediplan è recente. Per questo, non ancora tutti gli addetti del sistema sanitario lo usano già. Domandate al vostro medico se lo conosce ed eventualmente segnalategli che esiste eMediplan.

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

## Ulteriori funzioni

Medi+ offre molto di più. Grazie all'assistente digitale per i medicinali avete sempre sotto controllo i farmaci e le indicazioni di assunzione. Per saperne di più consultate il sito [kpt.ch/medipiu](http://kpt.ch/medipiu).

Medi+ è stato sviluppato dalla KPT in collaborazione con la farmacia online Zur Rose. In quanto clienti della KPT, potete usare Medi+ in esclusiva e senza costi – indipendentemente da dove acquistate i vostri farmaci.

## Registratevi subito

Registratevi subito a Medi+ per assicurarvi numerosi vantaggi.

 Per maggiori informazioni:  
[kpt.ch/medipiu](http://kpt.ch/medipiu)

# «La speranza è come un faro»

*«La speranza è molto più che ottimismo, fede religiosa o fiducia nel futuro», spiega il dott. Andreas Krafft. Ci dà la forza necessaria per superare gli ostacoli della vita e raggiungere i nostri obiettivi. Gli studi dimostrano che la speranza è un fattore fondamentale per il benessere, il successo e la resilienza. Condiziona positivamente anche il processo di guarigione?»*



## Dott. Krafft, che cosa significa sperare?

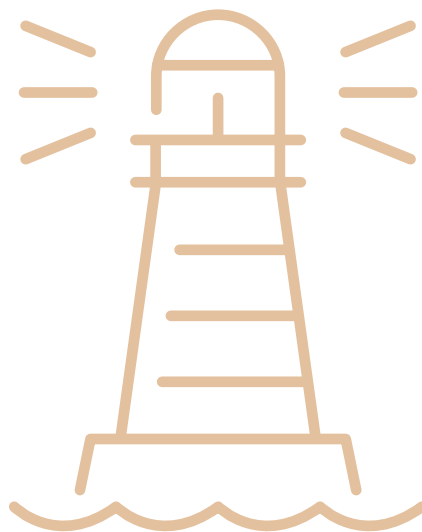
Quando speriamo, ci proiettiamo in una condizione migliore rispetto al presente. La speranza è parte di una prospettiva aperta al futuro: ci consente di prendere sul serio la situazione in cui ci troviamo, ma restando aperti alle possibilità che porta con sé il futuro. La maggior parte delle persone spera di conservare la propria salute, costruire una coppia o una famiglia felice, creare buoni rapporti con le altre persone, mantenere la libertà di scelta e trovare uno scopo nella vita. In tempi difficili, la speranza rende più determinati.

## Che cosa possiamo fare per trasformare in realtà ciò che speriamo succeda?

Bisogna darsi da fare! Mettere in campo le proprie capacità – o chiedere aiuto ad altre persone per raggiungere i nostri obiettivi. I pensieri e le credenze interiorizzate sono importantissimi: possiamo guardare al futuro con molta preoccupazione o scegliere un atteggiamento positivo. Dobbiamo usare la nostra immaginazione per esplorare le possibilità che la vita ci offre.

## La speranza ci spinge quindi ad essere creativi e costruttivi?

Un cambiamento positivo si verifica prima nella mente e poi nella realtà esterna. L'energia della speranza ci permette di dare forma alla nostra vita e farne ciò che desideriamo, sviluppando ulteriormente le nostre capacità. Il nostro orizzonte si espande, siamo disponibili nei confronti delle novità e spesso siamo in grado di trasformarle in realtà insieme agli altri. In fondo, la speranza ha molto a che fare con la condivisione. Chi aiuta gli altri o si impegna per uno scopo nobile, affronta la vita con molta più fiducia e speranza.



## Ci vuole anche un po' di coraggio, giusto?

Sì, di tanto in tanto uscire dalla zona di comfort fa bene. Bisogna osare, provare qualcosa di nuovo. Chi trova una sfida, ritrova la speranza. Per questo è importante superare i sentimenti negativi come la frustrazione e la tristezza. Anche se alcune delle nostre aspettative non si realizzano – cosa che succede spesso – il potere della speranza sta nella capacità di trovare un significato nuovo da dare all'esistenza.

## La speranza può migliorare la salute?

Effettivamente sì! La speranza influisce positivamente sul nostro corpo. Numerosi studi hanno dimostrato gli effetti sorprendenti che psiche ed equilibrio mentale hanno sul sistema immunitario e su altre funzioni biologiche. Spesso la guarigione è legata alla capacità del paziente di mantenere un atteggiamento positivo. Per chi è malato, la speranza è come un faro, che brilla nella tempesta e indica la direzione da seguire.



# Come sfruttare il potere della speranza



## Coltivate la speranza

Una bella esperienza nella natura oppure insieme a familiari o amici, un successo professionale, un impegno di volontariato o il piacere di mantenere attivo il nostro corpo: sono tutti fattori che alimentano la speranza.



## Modificate le vostre convinzioni

La visione che abbiamo del mondo e di noi stessi condiziona i nostri sentimenti, azioni e reazioni, orientando la nostra vita. Abbandonate le convinzioni negative come «Non ce la farò mai». Come fate ad esserne così sicuri? Provate invece a dire «Ci provo».



## Fate progetti con fiducia

Niente motiva più di un obiettivo che abbiamo scelto liberamente di darci o un'attività che non vediamo l'ora di fare. Annotate i progetti nel calendario e spuntate le tappe che avete raggiunto. Considerate con orgoglio i traguardi intermedi e guardate avanti con ottimismo.



## Condividete il vostro percorso

La speranza si coltiva nelle relazioni. Il suo peggior nemico è la solitudine. Condividete le preoccupazioni con chi vi è caro. E guardatevi attorno. Chi potrebbe avere bisogno del vostro aiuto?



## Godetevi i piccoli piaceri

Appreziate il pane fatto in casa, un'e-mail sincera o il rumore delle foglie d'autunno sotto i vostri passi. Anche se brevi, i momenti in cui siamo pienamente consapevoli di tutti i nostri sensi, ci danno energia e allontanano i pensieri negativi.



## Prendete l'iniziativa

Davanti ai cambiamenti, prendete in mano il timone della vostra vita. Concentratevi su ciò che potete fare o cambiare.

## Una marcia in più nella sostenibilità

*La KPT dà sempre qualcosa in più – per i clienti e per l'ambiente. Scoprite qui che cosa tutto ciò significa per voi e che vantaggi potete avere.*

### Tutela dell'ambiente: diamo qualcosa in più

Teniamo molto alla protezione del clima. Per questo, il 1° aprile 2021 abbiamo sottoscritto una partnership con ClimatePartner. Ci accompagneranno lungo il percorso che farà di noi un'azienda sostenibile a impatto climatico neutro.

Per ridurre a zero l'impatto climatico, misuriamo e riduciamo sistematicamente le nostre emissioni di gas serra e compensiamo le emissioni inevitabili di CO<sub>2</sub> finanziando progetti certificati per la protezione del clima. Le somme che la KPT investe per ridurre a zero il proprio impatto sul clima sono utilizzate in progetti per la protezione delle foreste in Svizzera (fondazione Bergwaldprojekt) e Brasile.

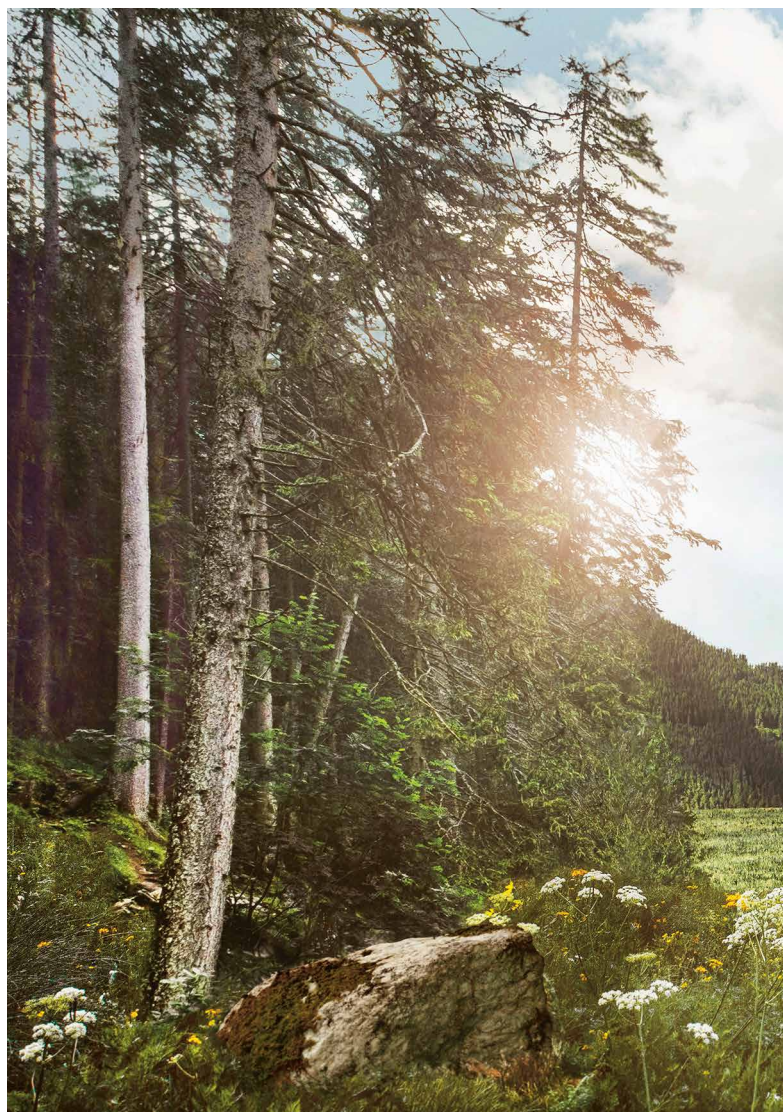
Per raggiungere gli obiettivi che si è data, in futuro la KPT punterà ancora di più sulle energie ecologiche, sulla digitalizzazione dei documenti e sulla mobilità elettrica.

 Per maggiori informazioni:  
[bit.ly/3BUAWII](https://bit.ly/3BUAWII)



### Buono a sapersi

Per rendere più ecologica questa rivista, abbiamo deciso di non avvolgerla con la pellicola di plastica. Inoltre, utilizziamo esclusivamente carta con certificazione FSC, che soddisfa standard severi in tema di sostenibilità e rispetto per l'ambiente. Naturalmente, la nostra rivista viene stampata in Svizzera.



### Una politica dei premi sostenibile

In quanto assicurazione a struttura cooperativa, la KPT ha scelto di gestire premi e riserve in modo sostenibile. Manteniamo consapevolmente basse le riserve e ci basiamo da anni sul valore di riferimento indicato dall'Ufficio federale della sanità pubblica.

Le riserve eccedenti vengono restituite agli assicurati attraverso i premi, i cui importi vengono calcolati con un margine particolarmente ridotto. Per il 2021, ad esempio, in media siamo persino riusciti a ridurre il premio per l'assicurazione di base. Anche in futuro resteremo fedeli a questo approccio. Continueremo ad usare le riserve per fare in modo che l'andamento dei premi sia sostenibile per i clienti.




## «Presentateci nuovi clienti»

Alla KPT, scegliamo la sostenibilità anche per la pubblicità – puntando sul passaparola. Il consiglio di un familiare, amico o conoscente è infatti più efficace della pubblicità tradizionale. Perché sono persone in cui abbiamo fiducia e la loro opinione conta. È per questo che continuiamo a proporre la nostra campagna «Presentateci nuovi clienti». L'idea è semplice: chi ci raccomanda a un'altra persona riceve fino a 220 franchi di ricompensa. Anche per i nuovi clienti ci sono vantaggi: ricevono un regalo di benvenuto per un valore fino a 150 franchi.

### Perché lo facciamo?

- Con il vostro aiuto, risparmiamo sui costi per la pubblicità e i broker. In questo modo, le spese per l'amministrazione sono più contenute.
- Rispettiamo rigorosamente l'Accordo settoriale e non facciamo chiamate pubblicitarie indesiderate e acquisizioni a freddo. Praticiamo già da anni una «acquisizione clienti corretta» e questa scelta è stata premiata.

Ci fa piacere che siano i clienti a raccomandarci.

 *Completate il modulo per approfittare dei vantaggi : [kpt.ch/promozione\\_clienti](https://kpt.ch/promozione_clienti)*

## Elevata soddisfazione dei clienti

Nei sondaggi sulla soddisfazione della clientela riceviamo regolarmente valutazioni eccellenti. I nostri clienti apprezzano in particolare la qualità del servizio, la chiarezza della documentazione e la rapidità con cui gestiamo i conteggi.

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

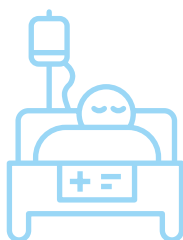
## La speranza e la salute

*Spesso concludiamo lettere, messaggi e conversazioni augurando ai nostri interlocutori di restare in buona salute. Ovviamente speriamo anche per noi stessi di non ammalarci e di non dover mai varcare la soglia di un ospedale. Ma quante probabilità ci sono che questo succeda? Vi presentiamo alcuni dati e spieghiamo in che modo avere la migliore copertura assicurativa.*

La salute è il nostro bene più prezioso. La proteggiamo curando la forma fisica e l'alimentazione e limitando lo stress. A volte, però, la vita ci mette di fronte a situazioni difficili. Ci facciamo male in bicicletta oppure le nostre articolazioni sentono il peso degli anni e devono essere sostituite. Dall'oggi al domani, un incidente o una malattia possono obbligarci a passare per un ospedale. Ma quanto grande è la probabilità che questo succeda? I dati dell'Ufficio federale di statistica forniscono qualche riferimento.

### 1 milione

Ogni anno, in Svizzera, un milione di persone vengono ricoverate. Una su quattro deve affrontare più di un ricovero all'anno.



### 5 giorni

La durata media dei ricoveri è leggermente superiore a 5 giorni.



### 2'300 franchi

Per ogni paziente, un giorno di ricovero costa circa 2'300 franchi.



### 25-40

Tra i 25 e i 40 anni, le donne vengono ricoverate in numero doppio rispetto agli uomini. Si tratta di ricoveri legati a gravidanze e parti.



### Esigenze individuali

Questi numeri si riferiscono a statistiche e valori medi. In Svizzera, però, non vivono 8,5 milioni di persone medie, ma uomini e donne in carne e ossa. Alcuni di loro restano ricoverati solo pochi giorni, altri affrontano ricoveri di mesi o persino anni. Alcuni hanno un maggiore bisogno di sicurezza, altri sono disposti ad affrontare un certo rischio.

Ciò che conta è pensare per tempo anche alle peggiori eventualità, in modo da essere preparati per affrontare ciò che la vita ci riserva. Per avere una marcia in più nella sicurezza, considerate prodotti come l'assicurazione delle spese d'ospedalizzazione in reparto privato e l'assicurazione complementare Sicuranta. Dormirete sonni tranquilli non solo in caso di malattia, ma anche quando tutto va bene.



## Assicurazione spese d'ospedalizzazione reparto privato

Con un'assicurazione delle spese d'ospedalizzazione in reparto privato, avete la copertura in caso di ospedalizzazione, prestazioni migliori e maggior comfort.

- Costi medici, spese di cura e costi di pernottamento in reparto privato
- Libera scelta del medico in ospedale
- Contributi per assistenza domestica e cure a domicilio
- Piena copertura delle spese d'ospedalizzazione all'estero (in USA e Canada fino a 100'000 franchi)
- Ulteriori prestazioni come costi di trasporto e salvataggio, cure balneari, rooming-in

 Per saperne di più:  
[kpt.ch/ospedale-privato](https://kpt.ch/ospedale-privato)

## Il consiglio dell'esperto: cambiare franchigia

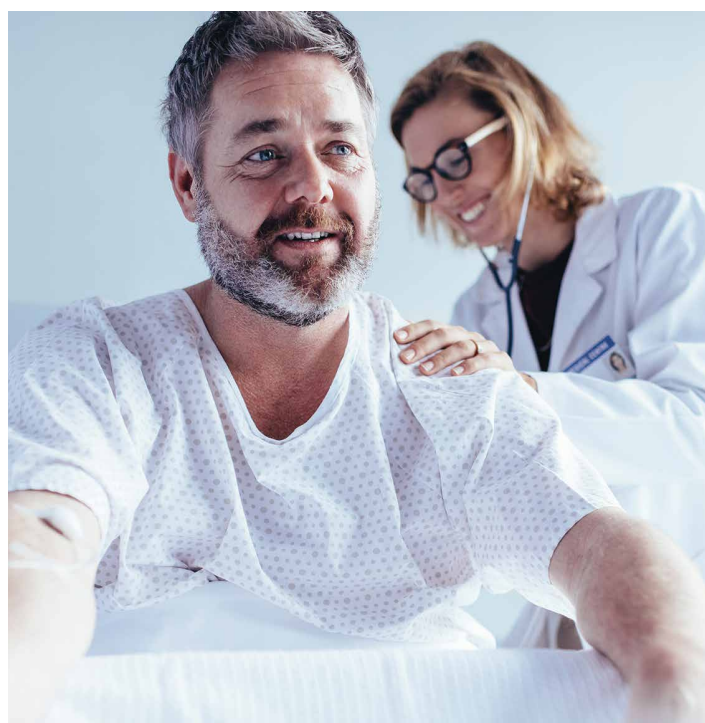


Il responsabile Vendita per la Svizzera tedesca Dragan Previsic consiglia:

«Scegliete una franchigia più elevata. Come per l'assicurazione di base, anche con le nostre polizze per le spese di ospedalizzazione in reparto privato potete impostare una franchigia da 0 a 5'000 franchi. Più alta è la franchigia e più basso è il premio mensile. In questo modo, potete adattare l'assicurazione alle vostre esigenze.»

### Esempio

Un assicurato con una polizza delle spese di ospedalizzazione in reparto privato può risparmiare fino al 25 % aumentando la franchigia ospedaliera da 0 a 2'000 franchi.



## Sicuranta – l'assicurazione con garanzia di affiliazione

Come cassa malati con una marcia in più, proponiamo un'interessante alternativa alla sottoscrizione immediata di un'assicurazione delle spese di ospedalizzazione in reparto privato. Con l'assicurazione Sicuranta, per pochi franchi al mese voi o i vostri figli avrete la garanzia di accedere al reparto ospedaliero desiderato se in futuro fosse necessario. Voi e i vostri cari potrete infatti passare a una polizza delle spese d'ospedalizzazione in reparto privato senza bisogno di un esame dello stato di salute.

- Ammissione garantita all'assicurazione delle spese d'ospedalizzazione senza nuovo esame dello stato di salute fra 5, 10, 15 o 20 anni
- Premi molto più convenienti rispetto alla normale assicurazione delle spese d'ospedalizzazione

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



A tu per tu con i collaboratori

## La famiglia nel cuore – il fuoco sul palato

*Si considera «imbranata», adora la sua famiglia e il cibo piccante. Alla KPT dà un significativo contributo alla riduzione dei costi: Saranya Thirumalmarukan.*

«Mi piacciono i numeri e trovo molto interessante il lavoro di analisi dei dati.» Residente a Wichtrach (BE), la futura specialista in assicurazioni sociali alla KPT si occupa del controllo delle prestazioni. Analizza i dati sulla salute degli assicurati e passa la giornata tra i numeri. Tra le altre cose, Saranya Thirumalmarukan verifica i conteggi di medici e ospedali. In caso di errori o incongruenze, chiede che le somme pagate indebitamente vengano restituite. Si tratta di un'attività importante, perché l'anno scorso questo tipo di controlli ha permesso alla KPT di recuperare quasi 9 milioni di franchi.

Le radici di Saranya sono in Sri Lanka, come racconta con orgoglio. Quando era bambina, ha frequentato i corsi di lingua tamil a Berna e ha imparato le danze tradizionali della sua terra. Ancora oggi frequenta con regolarità il tempio. «Tengo molto alla cultura tamil e voglio trasmetterla alle nuove generazioni della mia famiglia», racconta la giovane impiegata. Nel tempo libero, a questa giovane di 26 anni piace fare escursioni in auto con le sue quattro amiche: conoscono praticamente tutta la Svizzera. «Le mie amiche sono come una seconda famiglia – nel tempo libero siamo praticamente sempre insieme.» Quando si vedono, c'è una cosa che non può mancare: un mazzo di carte da jass. «Adoriamo giocare a carte.» In questo gruppo di persone, ce n'è una con cui Saranya condivide un legame speciale: la sua gemella omozigote. «Sappiamo sempre come si sente l'altra e siamo inseparabili», spiega Saranya. Quando ha un po' di tempo per sé, le piace prendersi cura della propria pelle. «Compro molti cosmetici e trovo sempre qualcosa di nuovo da provare,» racconta. Un'altra cosa che non può mancare nella vita di Saranya è il buon cibo. È vegetariana e le piacciono soprattutto le pietanze asiatiche – in particolare se c'è di mezzo il peperoncino. Mentre gli altri sentono il fuoco sul palato, Saranya è in estasi: «Adoro il cibo piccante», spiega. I progetti per il futuro di Saranya comprendono un viaggio intorno al mondo e una visita approfondita al suo paese di origine, lo Sri Lanka.

CHF 20.–  
di sconto



Con ActivePlus, la KPT contribuisce anche all'acquisto di calzature da trekking, mountain bike o corsi di arrampicata.

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

## Bellezze vicino casa

*La Svizzera offre agli amanti della natura e dell'aria aperta tutto ciò che si può desiderare. L'avventura inizia quasi davanti alla porta di casa. Che si tratti di un'escursione a piedi, qualche notte in tenda, un giro in bici o sui monti, la passione per le esplorazioni trova sempre modo di esprimersi. Per iniziare bastano un po' di spontaneità e l'attrezzatura giusta. Da Transa trovate tutto ciò di cui avete bisogno per piccole e grandi avventure.*

## Il vostro sconto da Transa


Da Transa, fino al 31.03.2022 avrete uno sconto esclusivo di 20 franchi su un acquisto superiore a 100 franchi. Buono valido in tutte le filiali (tranne gli outlet) e online ([transa.ch](http://transa.ch)). Basta presentare il buono alla cassa oppure inserire il codice **MRG21KPT** per gli acquisti online. Il buono può essere utilizzato una sola volta su tutto l'assortimento. Tuttavia, non è cumulabile e non vale per articoli a prezzo ridotto, ordinazioni speciali, carte regalo, gastronomia, servizi ed eventi.



### Rivista online

## 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 speranza... al lavoro

Preservare la salute, trovare l'amore o vincere al lotto: nella vita di tutti i giorni, tutti sperano in qualcosa. Ci sono però anche quelli che, col lavoro che fanno, si trovano ad avere speranze un po' particolari.

Sepp Caviezel,  
guida alpina



«Aspetta un attimo... se quella è la Männliflue e là in fondo c'è l'Hundsrügg non stiamo mica andando verso ovest. O forse sì? Speriamo di trovare un punto in cui il cellulare prende.»

Björn Sutter,  
infermiere



«Spero di ricordarmi bene quale paziente ho lasciato con la padella. Non vorrei dover fare il giro del reparto e guardare sotto tutte le coperte.»

Petra Stückelhuber,  
contadina



«Speriamo che questa settimana piova come si deve. Ma non martedì, mercoledì o giovedì, che raccolgo il fieno. Poi però che piova, altrimenti il letame non penetra bene.»

Frauke Fischer,  
parroca



«Aiuto! Che vuoto di memoria... Speriamo che prima della fine della messa mi torni in mente come finisce il Padre Nostro.»

Heini Huber,  
arbitro



«Speriamo che non si vada ai supplementari. Già l'anno scorso, per il nostro anniversario, io ero in campo per i rigori e mia moglie a casa con un menu da sette portate che aspettava.»

Astrid Waldvogel,  
maestra di yoga



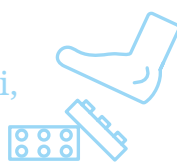
«Speriamo che questa volta l'Ashtavakrasana, la posizione degli otto angoli, riesca a tutti nel corso. Altrimenti mi tocca andarli a districare uno per uno.»

Edith Nguyen,  
apicoltrice



«Devo fare attenzione: questa tuta di protezione ha diversi buchi! Speriamo che le api non se ne accorgano.»

Remzi Bytyqi,  
maestro d'asilo



«Quando ho pestato quel mattoncino Lego ho detto /%&£!\$. Speriamo che nessuno dei bambini mi abbia ascoltato. Altrimenti chi li sente i genitori!»

Charly Schmid,  
parrucchiere



«Accidenti! Mi è scappata una sforbiciata storta! Speriamo che alla signora Kölliker piacciono i tagli geometrici.»