

Marzo 2022

kpt: magazine



Da informatico a macchinista

A volte è saggio decidere «di pancia».

Cinque comuni tipi di pancia

Cosa vuol dirci la nostra pancia e perché è bene ascoltarla.

Posso fidarmi del mio istinto viscerale?

Una psicoterapeuta ci spiega come comportarci.

La parola alla pancia.

La parola alla pancia.

La pancia non è solo una parte del corpo piena di organi. Rappresenta anche il nostro intuito, ci fa sentire le farfalle, ma anche ansie e dolori. In questa edizione quindi scopriamo la pancia e l'istinto viscerale e vi raccontiamo di persone che vi ispireranno.

Persone

L'ora di cambiare: da informatico a macchinista



Ricominciare a 50 anni: Daniel Urwyler racconta della sua decisione di pancia. Di cui non si è ancora pentito.

Pagina 4

Sapere

Ascoltare la propria pancia durante la gravidanza

Quali costi sono coperti dall'assicurazione di base in gravidanza? E come posso proteggere con una marcia in più il mio bambino? Ve lo spieghiamo noi.

Pagina 6

Psicologia

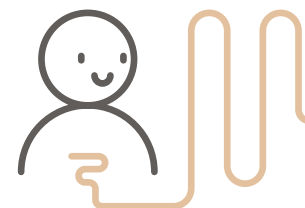
Posso fidarmi del mio istinto viscerale?

Una psicoterapeuta ci spiega come mai l'istinto viscerale non è per tutti un buon consigliere e ci suggerisce a cosa fare attenzione.

Pagina 8

Corpo

Mille e un'avventura della pancia



Cosa combinano gli organi nella pancia e quali sono i loro punti di forza: nove fatti divertenti.

Pagina 10

Elezioni suppletive	12
Prodotti	13
Salute	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.

Care lettrici, cari lettori

Edizione

N. 1/2022
Tema centrale
«La parola alla pancia»

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 volte è inquieta, altre volte ci fa sentire le farfalle. Ci manda segnali decisi e ogni giorno dà il massimo per noi: la pancia. Insieme agli altri organi nell'addome assicura il funzionamento del corpo e ha un ruolo importante anche nella sfera delle emozioni. Perché spesso ci indica la (buona) strada. Molte decisioni nella vita infatti vengono prese «di pancia».



Anche con la nostra consulenza personale, i pratici servizi online e le avanzate soluzioni assicurative, facciamo in modo che il vostro istinto viscerale vi faccia sentire sereni. In caso di malattie o incidenti, potete comunque contare su di noi. E naturalmente siamo al vostro fianco anche nelle situazioni in cui il vostro istinto è messo alla prova, come durante una gravidanza, in caso di domande sulla prevenzione o in vista di una degenza ospedaliera.

In questa edizione vi raccontiamo la storia di Daniel Urwyler che a 50 anni ha completamente rivoluzionato la sua carriera. Inoltre, una psicoterapeuta fornisce consigli su come allenare il proprio istinto viscerale, mentre un medico di famiglia rivela i punti chiave della medicina preventiva a cui fare attenzione.

Una novità: dal 1° gennaio ho l'onore di guidare la KPT verso un futuro pieno di successi nel ruolo di nuovo CEO. In questa posizione non posso prendere (sempre) decisioni di pancia, ma posso con certezza contare sul supporto delle colleghe e dei colleghi del Comitato direttivo, su almeno 600 collaboratori motivati e su oltre 400'000 clienti fedeli. Grazie di cuore per la vostra fiducia e per la fedeltà alla KPT.

Non mi resta allora che augurarvi una stimolante lettura.

Thomas Harnischberg
CEO

Legenda



Dialogo e contatto



Podcast



Maggiori informazioni online



Informazioni sui nostri prodotti



Consulenza telefonica



Ama i treni e apprezza le tranquille ore di concentrazione trascorse nella cabina di guida: il macchinista di treni merci Daniel Urwyler (58).

L'ora di cambiare: da informatico a macchinista

Com'è venuto in mente a un imprenditore di successo nel campo dell'informatica di ricominciare da capo, abbandonare dati e numeri e mettersi alla guida di treni merci da 1'600 tonnellate? A 50 anni Daniel Urwyler ha seguito il suo istinto viscerale che gli diceva: «La tua strada è diventare macchinista!» Si è mai pentito di questa decisione «di pancia»?

«Stai scherzando!» Quando Daniel Urwyler nel 2017 ha rivelato al suo capo di voler lasciare il suo posto di COO di adesso Svizzera, azienda di servizi informatici, per iniziare una formazione come macchinista la sorpresa è stata grande. Originario di Berna, Daniel Urwyler racconta che la reazione più comune alla sua decisione era lo stupore. Disapprovazione mai, ma alla notizia che volesse iniziare un lavoro «da manovale» qualcuno ha storto il naso.

Perché prima era l'esatto contrario: subito dopo l'università si è messo in proprio in qualità di ingegnere elettronico specializzato in sviluppo di software e 25 anni dopo poteva dirsi fiero proprietario di un'azienda informatica con 120 dipendenti. Dopo l'acquisizione da parte di adesso Svizzera ne era diventato COO. «Ho sempre amato il mio lavoro» racconta. «In particolare mi piaceva

il contatto con collaboratori e clienti.» E non gli manca proprio questo nella cabina di guida del treno? Perché un cambiamento così radicale? Ride. «Ce l'ho avuto per 30 anni», risponde l'ex manager. «Cinque persone alla scrivania, telefoni, mai un minuto tranquillo ed e-mail a cui rispondere fino a tarda notte.»

Un regalo che lascia il segno

Per il suo cinquantesimo compleanno è arrivata l'esperienza decisiva: la moglie gli regala a sorpresa un giro in cabina di guida. «Ho assistito in prima fila alla guida di un Intercity da Berna a Briga e ritorno. Quando Franziska mi è venuta a prendere in stazione ha detto che avevo un sorriso beato.» C'era da aspettarselo, vista la sua passione sin da bambino per i treni. E così ha deciso di iniziare una nuova vita.

«È stata una decisione di pancia, mossa dal cuore», racconta. «Ma sono una persona molto analitica, quindi volevo preparare questo passo a dovere.» A causa dell'età, né FFS né BLS hanno accettato la sua candidatura al corso di formazione. Prima di pagare di tasca

propria 50'000 franchi per una formazione con un'azienda ferroviaria privata, si è sottoposto a sue spese anche ai test psicologici e medici previsti.

«È stata una decisione di pancia, mossa dal cuore. Ma sono una persona molto analitica, quindi volevo preparare questo passo a dovere.»

Ha avuto dubbi? La testa alle volte si metteva contro la pancia? Ci è voluto coraggio, ammette Daniel Urwyler. «La formazione è stata dura. Ma non ho mai pensato alla possibilità di fallire, solo che eventualmente ci avrei messo più tempo.» Invece al primo tentativo all'esame ha ottenuto il diploma per la categoria B, la più alta, per i macchinisti «che eseguono tutte le operazioni di smistamento e conducono tutti i treni».

Un tutt'uno con la natura e la locomotiva

Da allora non si è più fermato: dall'autunno 2018 Daniel Urwyler lavora come macchinista di treni merci, attualmente a tempo parziale alla base di Spiez della BLS. Di solito, da lì sale alla guida di un convoglio merci sulla tratta Italia-Germania. Agganciare la locomotiva, mettere in marcia il treno, controllare i numeri dei vagoni, provare i freni, controllare le note di carico: ecco la nuova routine di Daniel Urwyler, nel frattempo 58enne.

Spesso viaggia di notte. «All'inizio avevo un po' di paura», rivela il macchinista. «Davanti hai solo binari e segnaletica, ad alta velocità e con un carico dalle 1'600 alle 1'800 tonnellate alle spalle.» È impegnativo anche fisicamente. Ma ci si abitua, e si impara ad apprezzare «la magia della notte». «Quando sono a Hohtenn sulla tratta del Lötschberg vedo le luci del Vallese dall'alto: uno spettacolo mozzafiato. O quando alle 4 del mattino la luna si staglia sulla valle vista da Iselle penso: sono l'unico spettatore di questa meraviglia.»

Ma non è tutto rose e fiori: «Guidare la locomotiva è un lavoro duro e faticoso», sottolinea. Un lavoro in cui, tra l'altro, serve anche molto istinto viscerale. «Salite, curve, neve e pioggia complicano la guida e le frenate e bisogna sviluppare un certo fiuto.» Nel trasporto merci inoltre è importante essere rilassati e flessibili. «È un lavoro ricco di imprevisti. Se il treno proveniente dall'Italia arriva a Domodossola con un'ora di ritardo bisogna comunque portarlo a destinazione, e fino ad allora non si torna a casa.»

Chiediamo a Daniel Urwyler se nella vita ha preso altre decisioni di pancia. «In realtà sì, tutte quelle importanti», risponde senza esitare. Sua moglie per esempio l'aveva vista solo una volta brevemente, ma le telefonò subito per conoscerla meglio. «All'inizio è rimasta piuttosto sorpresa, ma intanto siamo felicemente sposati da 20 anni.»

Consiglia anche agli altri di seguire di più l'intuito? «Non voglio convincere nessuno», puntualizza. «La mia pancia funziona in un modo, la tua in un altro. Credo che in tanti sognino un nuovo inizio, ma non tutti scoprono cosa vogliono davvero. Ma se si capisce cos'è, bisogna sapersi buttare.»

Ascoltare la propria pancia durante la gravidanza

Con la gravidanza inizia un entusiasmante periodo pieno di gioia, aspettative e tante domande. In questo momento della vita la salute ha un ruolo essenziale. Facciamo allora chiarezza su quali costi sono coperti dall'assicurazione di base, fornendovi consigli su come proteggere con una marcia in più il vostro bambino.

Esami di controllo

Il test mostra due lineette; congratulazioni, siete in dolce attesa! Tra poco inizieranno i controlli di routine. L'assicurazione di base ne copre sette, più due ecografie. **Buono a sapersi:** per questi controlli ed esami, franchigia e aliquota percentuale non si applicano. A partire dalla 13^a settimana di gravidanza fino a 8 settimane dopo il parto, l'assicurazione di base copre senza partecipazione persino i costi medici non direttamente legati alla maternità (ad es. un'influenza).

Il momento è arrivato

Ci siamo: volete un bambino. Probabilmente in questa fase non state pensando all'assicurazione. Ma vi consigliamo di farlo per tempo: in tutte le assicurazioni complementari infatti le prestazioni di maternità sono rimborsate a partire da 270 giorni dopo la stipula del contratto.

Preparazione al parto

Il gran giorno si avvicina e per viverlo al meglio vi iscrivetevi ad es. a un corso di preparazione al parto. Se è tenuto da una levatrice, l'assicurazione di base contribuisce con CHF 150.-. Con un'assicurazione complementare delle cure medico-sanitarie Plus o delle cure medico-sanitarie Comfort ricevete altri CHF 150.- anche se il corso è online e non è tenuto da una levatrice.

Iscrizione prenatale

Non solo è bene proteggersi come madri, ma è anche importante pensare al bambino. Per questo consigliamo di stipulare un'assicurazione complementare 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 complementare dà diritto a un regalo di benvenuto di CHF 100.-. kpt.ch/iscrizione



Parto

È il giorno del lieto evento e il vostro bambino vede la luce. Solitamente in ospedale o in una casa per partorienti. L'assicurazione di base assume tutti i costi del parto nel reparto comune di un ospedale o una casa per partorienti riportati nell'elenco del vostro Cantone.

Puerperio

Una volta a casa, solo coccole e riposo. Dopo il parto, l'assicurazione di base vi dà diritto a 10 visite a domicilio della levatrice. Il loro numero sale a 16 in caso di parto prematuro o plurigemellare, per le primipare e dopo un taglio cesareo. Inoltre, sono coperte le consulenze per l'allattamento e un esame di controllo tra la 6^a e la 10^a settimana post-parto. In caso di parto ambulatoriale in ospedale, in una casa per partorienti o a casa propria, l'assicurazione delle spese di ospedalizzazione contribuisce all'assistenza domestica.

Recupero post-parto

Il bebè ha già qualche settimana e piano piano il vostro corpo torna quello di prima. Un corso di recupero post-parto aiuta alla normalizzazione di addome e utero. Se avete stipulato l'assicurazione delle cure medico-sanitarie Plus o Comfort contribuiremo con CHF 100.– al corso.

Copertura cure ospedaliere o upgrade?

In generale, molti ospedali offrono agli assicurati la possibilità di un upgrade a pagamento. Quali sono le principali differenze con un'assicurazione delle spese di ospedalizzazione?

Upgrade

- Solo prestazioni di pernottamento: stanza da 2 o singola/per la famiglia
- Non ha condizioni fisse e deve essere rinegoziato a ogni ospedalizzazione
- Costi: varie migliaia di franchi in relazione a un parto; a dipendenza dell'ospedale e delle disponibilità

Assicurazione spese ospedalizzazione

- Maggiore comfort: stanza da 2 o singola/per la famiglia, rooming-in
- Libera scelta del medico e dell'ospedale anche in caso di complicazioni della gravidanza e presentazioni aggiuntive (contributi assistenza domestica, ecc.)
- Costi: da ca. CHF 900.– (semiprivato) e 1'350.– (privato) all'anno; premi a dipendenza dell'età e del luogo di domicilio

 Per saperne di più: kpt.ch/ospedale

Posso fidarmi di quello che mi dice la mia pancia?

L'istinto viscerale, anche noto come intuito, ci accompagna nella vita di ogni giorno. Ma è davvero un compagno affidabile? Dipende da persona a persona, spiega la psicoterapeuta Felizitas Ambauen, e tra le altre cose è influenzato dall'infanzia. Ma tutti possiamo imparare a conoscere meglio il nostro istinto.



Felizitas Ambauen, a cosa serve l'istinto viscerale?

È essenziale per la sopravvivenza. Perché ci consente di decidere in un lampo nelle situazioni di pericolo. Ne facciamo esperienza quando ci sembra che qualcosa non vada e interrompiamo un nostro proposito. Oppure quando ci buttiamo nonostante i rischi perché ci sembra la scelta giusta. Senza l'intuito dovremmo costantemente riflettere sulle nostre azioni nel dettaglio e saremmo sopraffatti dalla complessità del mondo.

Dovremmo quindi dare spesso ascolto all'intuito?

Non è così facile. L'istinto viscerale può essere insidioso e incoraggiare comportamenti nocivi. Poniamo che io abbia interiorizzato la convinzione che non devo mai dar segno di debolezza: il mio istinto viscerale mi consiglierà di andare al lavoro anche se forse sono stanca e avrei bisogno di riposo.

Da dove vengono queste convinzioni?

Da esperienze passate che ci hanno segnato, soprattutto nell'infanzia: dall'educazione ricevuta, al cane che ci ha morso da piccoli. L'istinto ci terrà per anni a distanza da qualsiasi cane, impedendoci di fare le cosiddette esperienze correttive, che in questo caso sono interazioni positive con questi animali.

Quindi c'è un istinto viscerale buono e uno cattivo?

Conviene per lo meno chiedersi da dove viene quella voce: è l'io adulto cosciente o l'io bambino che si basa su convinzioni ed esperienze negative? Ritengo che

gli esseri umani nascano con un intuito affidabile. Poi, a causa di educazione ed esperienze, in un certo modo disimpariamo come fidarci di esso.

In caso di dubbio è meglio lasciarsi guidare da ragionamenti coscienti?

Neanche quelli sono sempre scevri di preconcetti. Talvolta l'intuito ci mette in guardia da una persona, ma dopo averci riflettuto un po' ci interagiamo comunque. Perché? Magari siamo arrivati alla conclusione che sarebbe scortese fare il contrario. La nostra convinzione in questo caso dice: «Non sei così importante. Non puoi scegliere tutte le persone con cui hai a che fare.» In questo caso forse agire di pancia sarebbe stato più saggio.

Come faccio a sapere quale «io» sta parlando?

Mediante la cosiddetta analisi transazionale, in cui mi sono specializzata come psicoterapeuta. Per farlo non si deve necessariamente iniziare un percorso di terapia, ma non è vietato (ride). Per altro, un pregiudizio comune è: «Se vado in terapia vuol dire che sono debole.» Non c'è niente di più sbagliato.

Consulenza personale

Ho la giusta assicurazione? In questa decisione posso seguire il mio istinto viscerale? In ambito di assicurazioni, oltre al fiuto contano anche i dati, le cifre e i fatti. Per questo vi consigliamo una consulenza professionale. Il vostro consulente clienti personale è a disposizione. Fissate un appuntamento!

Ecco come allenare l'intuito

Con questi consigli ricavati dall'analisi transazionale (vedi l'intervista) vi spieghiamo come conoscere meglio e valutare il vostro istinto.

Investire del tempo

Ogni tanto prendetevi del tempo per concentrarvi sul vostro istinto e rifletterci. Avete già un'idea di chi vi sta parlando? L'io adulto o le cosiddette voci autoritarie del passato?

Identificare le convinzioni

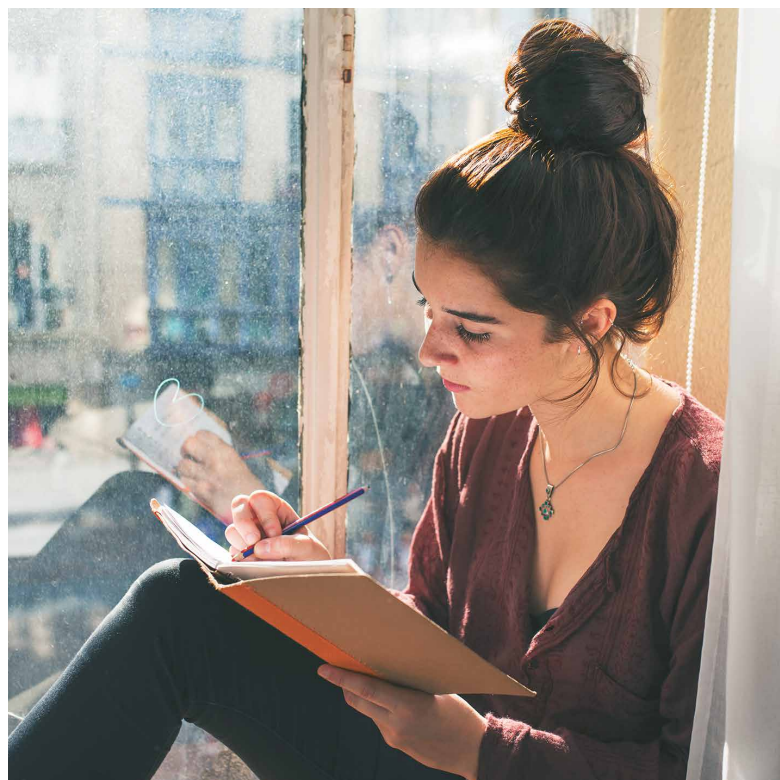
Annotate quali sono secondo voi le convinzioni che vi influenzano. Cosa direbbero i vostri genitori riguardo un determinato comportamento? Quali erano le regole nella vostra famiglia? Concentratevi soprattutto sulle convinzioni nocive. Un esempio: «Per essere amato devi essere come ti vogliono gli altri.»

Cercare le esperienze negative

Quali esperienze negative del passato potrebbero esservi di ostacolo? Ad esempio, siete stati lasciati soli in una situazione e ora evitate circostanze simili per non dover vivere di nuovo quelle sensazioni?

Imparare dagli incidenti

L'istinto vi ha condotto sulla cattiva strada? Sfruttate questa opportunità per imparare. Prendetevi un momento per riflettere sull'accaduto e analizzate quali voci interiori, esperienze e convinzioni vi hanno condotto a quella decisione.



Liberatevi dai vecchi fardelli

Con le riflessioni emerse dai primi quattro passaggi sarà sempre più facile riconoscere in quali situazioni prendono il sopravvento subdole voci autoritarie del passato che accendono intuizioni sbagliate. Potrete quindi decidere di non ascoltarle più in automatico. Con il tempo, l'io adulto acquisirà sempre maggiore controllo sull'intuito.

La serie «Beziehungskosmos»

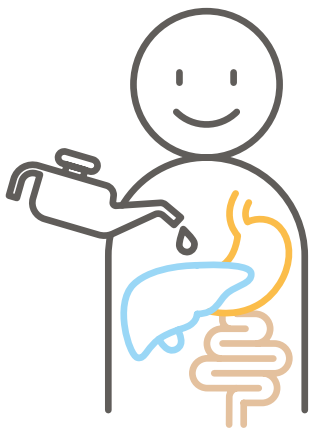
Nel suo podcast, Felizitas Ambauen si confronta con la giornalista Sabine Meyer sulla psicologia delle relazioni e su altre sfide della quotidianità. Con esempi pratici e consigli da mettere in atto autonomamente. Nell'episodio 14 il tema affrontato è l'istinto viscerale.



Ascoltatelo (in tedesco) ora al link:
[beziehungskosmos.com](https://www.beziehungskosmos.com)

Mille e un'avventura della pancia

Digerisce il cibo che mangiamo, è dotata di un suo cervello e talvolta vi volteggiano farfalle: signore e signori, ecco la pancia.



Organi ben oliati

Essendo molto vicini, gli organi addominali spesso fanno attrito l'uno con l'altro. Per evitare che ciò causi lesioni nell'addome c'è un fluido che funge da lubrificante sulla superficie degli organi.

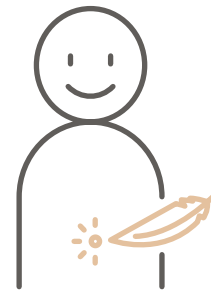
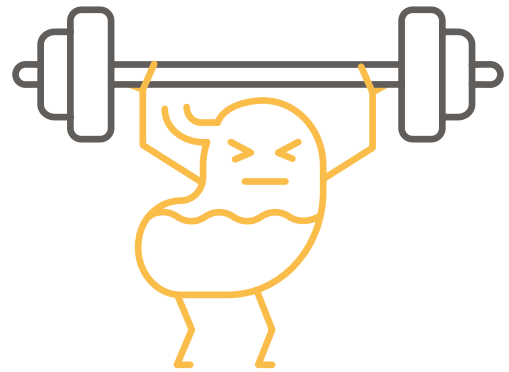


I magico laboratorio del fegato

In un minuto processa 1,5 litri di sangue svolgendo circa 500 funzioni vitali: ad esempio, funge da filtro antitossine, netturbino, serbatoio di vitamine ed energia, fabbrica di ormoni e tanto altro.

Una pancia tutta muscoli

Anche chi non ha la tartaruga scolpita può ben vantarsi della propria pancia: lo stomaco infatti è costituito principalmente da tessuti muscolari. 300 grammi di pura forza per scomporre il cibo e far viaggiare i nutrienti!

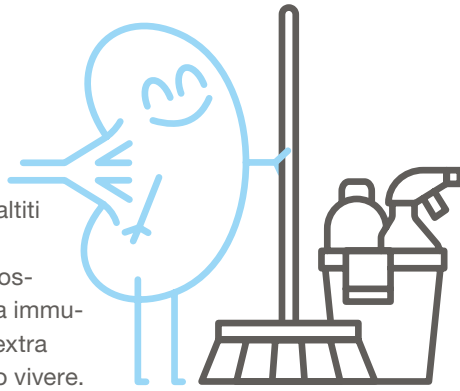


Ombelico innervato

Alcune persone detestano essere toccate sull'ombelico. E in effetti si tratta di un punto fitto fitto di nervi. Ma quella strana sensazione al tocco è dovuta al fatto che l'ombelico è collegato direttamente con la vescica.

Servizio di pulizie extra

I globuli del sangue esauriti o difettosi sono filtrati e smaltiti dalla milza. Se questa però ha subito lesioni, deve essere rimossa. Ciò compromette il sistema immunitario, ma la milza rimane un extra senza il quale si può benissimo vivere.



Pancia pensante



Il sistema nervoso della pancia comunica costantemente con il cervello mediante il cosiddetto asse intestino-cervello. Ciò che succede giù nella pancia si riflette ai piani alti e viceversa. Per questo lo stress può ad esempio ripercuotersi sullo stomaco.

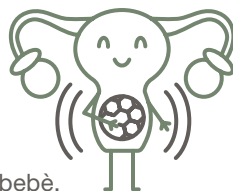
Un sapore stimolante

Non appena lingua e palato percepiscono un gusto amaro, la cistifellea e il pancreas immettono nello stomaco liquidi digestivi. L'amaro quindi è dolce per la salute: perché carciofi, rucola, pompelmo e indivia fanno bene alla digestione.

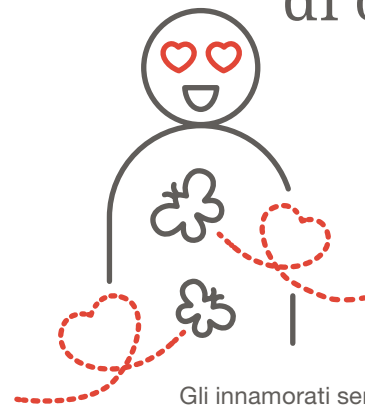


Il bebè «nel pallone»

L'utero è la prima casa di un bebè. Crescendo durante i nove mesi di gravidanza fa aumentare anche l'utero, che passa dalle dimensioni di una pera a un volume di 5 litri. Insomma, come un pallone da calcio!



Un turbinio di ormoni



Gli innamorati sentono le farfalle nello stomaco, e talvolta addirittura aeroplani. In quei momenti nel corpo turbinano diversi ormoni della felicità. Quelli più percepibili causano proprio lo sfarfallio o il pizzicorino intorno allo stomaco.

Votate i sei nuovi delegati KPT

A fine aprile 2022 Fred Scholl e Hans Martin Tschudi lasceranno la carica di delegati della Società cooperativa KPT. Li ringraziamo di cuore per il loro impegno e il prezioso lavoro svolto per gli assicurati KPT. Ora è il momento di eleggere le persone che rappresenteranno i vostri interessi nella Società cooperativa al posto loro: avete tempo fino al 1° aprile 2022. Il numero dei delegati è stato aumentato, pertanto potete votarne sei.

I delegati della KPT

La KPT è una società cooperativa, forma societaria affermata nel settore delle assicurazioni. Tutti gli assicurati KPT possono diventare soci. L'affiliazione non implica alcun obbligo ed è gratuita. I soci KPT eleggono i delegati che ne rappresentano gli interessi. In questo modo hanno la possibilità di intervenire direttamente nella vita della KPT.

Votazione

Ecco come procedere:

1. Siete membri della Società cooperativa KPT? Perfetto! Potete scegliere i vostri favoriti. Potete esprimere al massimo un voto per ogni candidato o candidata.
2. Per comunicare il vostro voto potete scegliere tra i canali seguenti:
 - kpt.ch/elezioni
 - wahlen@kpt.ch
 - Posta: KPT, Direktionssekretariat, Casella postale, 3001 Berna

La vostra preferenza inviata per e-mail o per posta deve contenere i seguenti dati: cognome, nome, indirizzo, numero di polizza e la dichiarazione di voto «Sono socio/ socia e voto la seguente persona/ le seguenti persone come delegata/delegati della Società cooperativa KPT: (elencare i il nome/ i nomi delle persone).»

Per ulteriori informazioni sui candidati e il regolamento di voto consultare kpt.ch/elezioni.

I candidati



Manuela Caprani, 1975

Ingegnera gest. con studio post-diploma SSS, Politecnico fed. Zurigo, coordinatrice dip. chimica e bioscienze applicate, Association du personnel de la Confédération (APC), presidente sez. ZH



Beat Dalla Vecchia, 1974

MAS e EMBA, FHO Coira, Stato maggiore dell'esercito, direttore Organizzazione dell'esercito e gestione delle scorte



Karin Mehlretter, 1968

Economista diplomata, VSK BVS San Gallo, direco AG/avara Immobilien AG, San Gallo, assistente di direzione, Responsabile del personale/delle finanze



Katrin Roth-Bünter, 1985

Assistente di direzione con attestato federale di capacità; Orell Füssli Thalia SA, assistente di direzione, impiegata HR



Dominik Tschudi, 1990

Dr. iur., avvocato nello studio Kellerhals Carrard, Basilea



Andrea Weber, 1988

M.A. HSG, Chartered Alternative Investment Analyst CAIA, Verium SA, Zurigo, Investment Manager

Protetti al meglio, anche in internet

Il mondo diventa sempre più digitale. Ecco perché anche le controversie legali nate in internet sono in aumento. Per evitare bruciori di stomaco e navigare in sicurezza è bene avere un'assicurazione di protezione giuridica per internet. Di seguito vi spieghiamo le truffe attualmente più frequenti e a cosa fare attenzione.

«È successo in rete, non ci posso fare nulla.» Alcuni utenti del web hanno l'impressione che internet sia uno spazio anonimo e privo di regole, pertanto si sentono impotenti se qualcosa va storto online. Con la pandemia in particolare le cause legali per questioni legate a internet sono aumentate, come conferma il nostro partner Coop Protezione Giuridica. Per questo spesso torna utile un'assicurazione di protezione giuridica per internet: otterrete prestazioni in caso di controversie legali derivanti da contratti, supporto in caso di abuso di dati e carte di credito nonché nella cancellazione di contenuti internet lesivi dei diritti della personalità, cybermobbing o minacce. kpt.ch/protezione-giuridica-internet

Le controversie legali più comuni

«Con la pandemia, le persone hanno passato più tempo a casa e quindi erano più spesso connesse», spiega Ioannis Martinis, giurista di Coop Protezione Giuridica. Negli ultimi mesi si sono registrate in particolare le seguenti fattispecie:

- **Truffe negli acquisti online:** avete comprato qualcosa online ma non avete mai ricevuto niente? È possibile che siate caduti vittime di un truffatore. In un caso del genere Coop Protezione Giuridica vi aiuta, se possibile, a identificare, sollecitare, intraprendere un'azione legale o procedere tramite un tribunale.
- **False piattaforme di streaming:** da quando è iniziata la pandemia, molti truffatori cercano di imitare note piattaforme di streaming come Netflix. I clienti creano un account e poi ricevono ad esempio fatture da 400 euro. Ma niente paura: i nostri giuristi vi aiuteranno a respingere crediti ingiustificati.
- **Violazioni del diritto d'autore:** avete ricevuto un'ingiunzione perché ad esempio avete pubblicato un'immagine senza avere la licenza? Coop Protezione Giuridica vi supporta cercando di capire se effettivamente sussiste una violazione del diritto d'autore e le richieste avanzate sono legittime. Spesso infatti i risarcimenti imposti sono del tutto spropositati.
- **Frodi negli investimenti di criptovalute:** questi casi non sono assicurati, ma i giuristi vi forniscono consulenza con consigli utili su come procedere (ad es. sporgere denuncia).



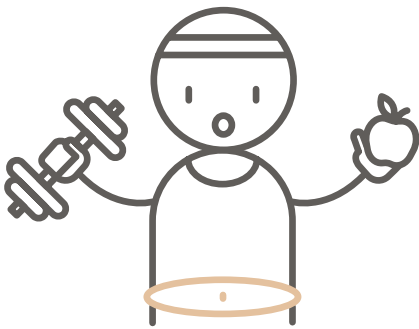
Gratis per chi utilizza KPTnet

Lo sapevate che l'assicurazione di protezione giuridica per internet del valore di 4 franchi al mese è gratuita per tutti gli assicurati che utilizzano il portale clienti KPTnet? Se non utilizzate ancora il portale clienti KPTnet, iscrivetevi subito e, oltre all'assicurazione gratuita, usufruirete del 5% di sconto online sulle vostre assicurazioni complementari.

 Per iscriversi a KPTnet:
kpt.ch/registrazione

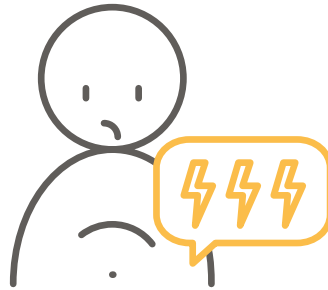
Cinque tipi di pancia e quello che ci dicono sulla nostra salute

Vi piace la vostra pancia? Secondo le statistiche una persona su due è contenta del suo aspetto. Alcuni uomini e donne, però, odiano la propria pancia. E invece dovremmo darle più attenzioni. Perché la sua forma esteriore ci dà indizi sul nostro stato di salute.



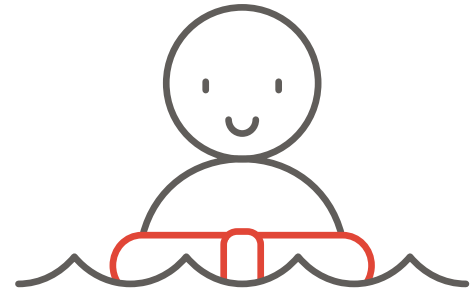
La pancetta innocua: quasi non si nota

L'addome superiore è piatto, ma più in basso si ammorbidisce in una leggera pancetta. Non è una vera pancia, è assolutamente adorabile e innocua. Non è sintomatica di mancanza di movimento, ma di una quotidianità impegnativa, allenamenti errati o non abbastanza variati e qualche spuntino di troppo. Rilassatevi di più e provate nuovi tipi di frutta e verdura come alternative sane. Ancora meglio se in combinazione con grassi sani e proteine. Diversificate gli esercizi. In luogo dei situp isolati, per rafforzare e stabilizzare meglio l'intero torso si consigliano diverse varianti di plank.



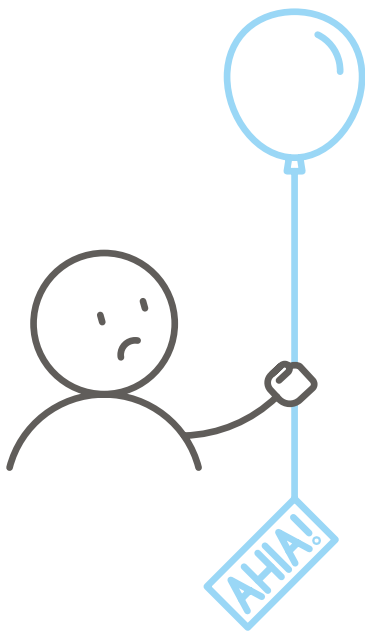
La pancia da stress: chiaro segnale di allarme

Dolori addominali, problemi intestinali o nausea possono denotare una pancia da stress. Quando si è stressati il corpo produce cortisolo, che fa venire voglia di carboidrati e al contempo inibisce il metabolismo. Le energie in eccesso vengono stoccate nella pancia come grasso viscerale, proprio come nel caso della pancia grassa. Si rimedia con regolari pause di riposo, relax, sufficiente sonno, alimentazione sana e più movimento nel quotidiano.



Il salvagente: non è cattivo come sembra

La sua idea è quella di salvarci in tempi di crisi. Immagazzina infatti i nutrienti in esubero direttamente sotto la pelle, trasformandoli in grasso. Si adagia come un cuscinetto rotondo sotto la vita, a volte anche sopra, ed è innocuo. Spesso è dovuto a una vita sedentaria, scarso movimento, carboidrati e dolci. Questi ultimi vanno ridotti, in abbinamento a sport di resistenza come corsa, nuoto e ciclismo. Iniziate semplicemente con passeggiate sostenute o prendendo le scale invece che l'ascensore.



La pancia gonfia: palloncino dolo- rante

Alla mattina è ancora piatta, ma durante il giorno diventa un palloncino. Di sera è teso, fa male e suona vuoto. I batteri intestinali digeriscono infatti alimenti ricchi di fibre e formano i gas responsabili del gonfiore. Le cause possono essere intolleranze alimentari, stress o patologie come la sindrome dell'intestino irritabile. Ma si devono anche escludere possibili intolleranze. In caso di malessere potete eliminare per un periodo dalla vostra dieta determinati alimenti e osservare come reagite. E per ridurre il gonfiore: mangiate con calma, masticate bene e concludete con una passeggiata.



La pancia grassa: un tamburo pericoloso

L'intera pancia si presenta come una sfera tesa e può raggiungere dimensioni immense. È dovuta al pericoloso grasso viscerale che avvolge gli organi, riempie l'addome e aumenta il rischio di diabete, malattie cardiovascolari e infarti. Si forma a causa di una alimentazione ipercalorica, consumo smodato di alcolici e mancanza di movimento. Non è facile liberarsi di questa riserva eccessiva di grasso e serve il supporto di un medico, preferibilmente combinato a consulenze alimentari e sportive.



Per il bene della pancia

Dedicate tempo alla vostra pancia, perché ogni giorno fa dell'incredibile. In base al vostro tipo di pancia sul nostro blog troverete diversi plank, una panoramica su carboidrati, esercizi di rilassamento e consigli utili su come dire addio al grasso viscerale.

 *Per saperne di più:*
kpt.ch/tipi-di-pancia

ActivePlus – il nostro contributo per la salute

Vi premiamo con un contributo fino a CHF 600.– all'anno se vi impegnate attivamente per la vostra salute e il vostro benessere. Che sia un abbonamento fitness, una consulenza nutrizionale o un corso di yoga: voi scegliete, noi contribuiamo. Se avete stipulato la nostra assicurazione complementare per le cure medico-sanitarie Comfort e l'assicurazione delle spese d'ospedalizzazione, beneficiate automaticamente di ActivePlus.

 *Per maggiori informazioni:*
kpt.ch/activep-it

Le visite preventive salvano la vita

Il check-up dal medico di famiglia e altre visite preventive aiutano a individuare per tempo le malattie. Ma qual è il momento giusto? Dipende dall'età, dalla storia clinica e da un certo istinto viscerale. La dottoressa Nicola Berlemann dello studio medico «Hausärzte Länggasse» a Berna ci racconta come funziona la prevenzione.

La prevenzione solitamente inizia nello studio del medico di famiglia con un check-up. In questa occasione il medico pone domande come: fuma? Fa sport? Ci sono malattie di nonni, genitori o fratelli e sorelle da segnalare? Quindi si procede con la visita vera e propria, controllando il tono cardiaco e i rumori respiratori fino a un check-up da testa a piedi con esami del sangue e delle urine.

In base all'esito si procede con uno specialista. L'esame preventivo più famoso forse è la colonscopia. È raccomandata a partire dai 50 anni anche a chi non presenta particolari rischi. Perché? Il carcinoma del colon è uno dei tumori più frequenti, ma è facilmente individuabile e curabile. I sintomi tuttavia si manifestano solo in un secondo momento, spesso quando è ormai troppo tardi.

«In qualità di medico di famiglia, do grande importanza al colloquio personale.»



Come si decide qual è il momento giusto per un check-up? Di pancia?

Può essere un criterio. Se una persona non presenta alcun disturbo ma ha l'impressione che qualcosa non vada, consiglio un check-up in studio. Talvolta un'intuizione viscerale si rivela fondata. In caso contrario, il check-up fuga ogni dubbio e lascia il paziente sereno.



Ma ci sono sicuramente anche criteri più misurabili. Sì. È bene sottoporsi a un check-up al più tardi entro i 50 anni. Anche perché, tra l'altro, da quell'età si raccomanda comunque la colonscopia. Il corpo semplicemente è sottoposto a una certa usura e nella seconda metà della vita il rischio di ammalarsi, in particolare di tumore, è decisamente più elevato. Chi ha in famiglia casi di patologie gravi deve farsi controllare prima, idealmente dieci anni prima dell'età a cui il familiare in questione si è ammalato.

La popolazione è disponibile a sottoporsi ai check-up?

Alcune persone li prendono sul serio, altri non vengono mai per la prevenzione. Anche se sarebbe molto importante, visto che si scoprono costantemente nuove patologie. Di recente un atleta è venuto per un check-up e dal colloquio è emerso che il padre ha problemi di cuore. Effettivamente abbiamo scoperto che anche lui ha una fibrillazione atriale, risolta con una tempestiva terapia cardiologica che ha ridotto al minimo il rischio di infarto. Inoltre, capita spesso che mediante la palpazione della prostata e la colonscopia si scoprano carcinomi e lesioni pretumorali che è possibile trattare con successo.

Ci sono persone che temono che queste visite siano sgradevoli.

Possono stare tranquilli: innanzitutto non vengono fatte visite inutili, ma si discute individualmente quali esami sono indicati.

La prevenzione è sempre diversa e per una giovane paziente senza particolari rischi ad esempio è molto veloce. In secondo luogo, gli esami preventivi più consueti non sono dolorosi. Anche la colonscopia non è sgradevole perché avviene durante un'anestesia di breve durata. Dieci minuti a nanna ed è tutto finito.

Per la colonscopia ci si può rivolgere anche direttamente a uno specialista? In teoria sì, ma consiglio di passare per il medico di famiglia. Conosciamo i nostri pazienti, li consigliamo approfonditamente e possiamo inviarli allo specialista giusto. Dopo la colonscopia si discutono insieme i risultati e si decide quando ripeterla. In base all'esito, al rischio genetico e ai desideri individuali ciò può avvenire tre, cinque o anche dieci anni dopo. I colloqui individuali costituiscono un elemento importante della prevenzione.

Prevenzione: cosa copre l'assicurazione di base

L'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie copre solo alcune visite preventive.

■ **Esame ginecologico comprensivo di pap test**

I primi due check-up in un anno, poi, in caso di esito negativo, ogni tre anni

■ **Mammografia**

Ogni due anni a partire dai 50 anni; prima in caso di rischio elevato di carcinoma della mammella per familiarità

■ **Controllo dermatologico**

In caso di rischio elevato per familiarità

■ **Colonscopia**

Ogni 10 anni a partire dai 50 anni; prima in caso di rischio elevato di carcinoma del colon per familiarità

La visita preventiva generale, cioè il check-up dal medico di famiglia, non è coperta dall'assicurazione di base.

Prevenzione ottimale grazie alla giusta assicurazione complementare

Le assicurazioni complementari per le cure medico-sanitarie Plus e Comfort della KPT sono l'integrazione ideale dell'assicurazione di base. Entrambe coprono infatti fino al 90% dei costi di un check-up. Inoltre, assicurano la partecipazione a visite ginecologiche annuali, controlli oculistici o test HIV volontari.



Per saperne di più:

[kpt.ch/ambulatoriale](https://www.kpt.ch/ambulatoriale)

A tu per tu con i collaboratori

Scattante nel calcio, determinato nell'apprendistato

Il suo cuore batte per il calcio, come apprendista di commercio brilla per la sua empatia e a casa si rilassa al meglio nel suo pigiamone: ecco il nostro George Stepan.

«Essere calciatore professionista sarebbe un sogno.» Quando George Stepan parla del suo sport gli si illuminano gli occhi e si entusiasma. Non c'è da meravigliarsi, visto che il nostro 17enne ama il pallone da quando è bambino. «Per me non c'era niente di più bello che guardare la partita con il nonno. Era un grande appassionato e andavamo matti per la nostra squadra, l'FC Liverpool.» All'età di sette anni George è entrato in una squadra. L'ambizioso attaccante ora si allena sei volte a settimana, o sul campo con l'FC Zollikofen o in palestra. Dopo un intenso allenamento George ama la tranquillità. «Mi piace prendermela comoda», racconta con un gran sorriso. Invece che far festa, al weekend preferisce farsi un bagno, infilarsi il suo bel pigiama e sorseggiare un tè godendosi una serata di Netflix o giocando a Fifa.

Il giovanotto si entusiasma anche quando racconta del suo apprendistato di commercio alla KPT. Secondo lui, il titolo di «migliore azienda formatrice» è assolutamente meritato. «Il nostro formatore è un tipo in gamba, è sempre disponibile e supporta noi apprendisti con tanta energia.» Ogni sei mesi i nostri ragazzi cambiano reparto. «Così scopriamo diversi settori della cassa malati. È fantastico!» La cosa che gli piace di più sinora: la consulenza ai clienti. «Mi sono reso conto di essere molto comunicativo ed empatico. Mettermi nei panni dei clienti per me è facile», afferma George orgoglioso. Dopo l'apprendistato George Stepan vuole rimanere alla KPT e perfezionarsi come esperto di assicurazioni. E chissà, forse un giorno giocherà per l'FC Liverpool.

sconto
di CHF
60.–

Lenire il dolore con i cerotti a calore profondo

Soffrite di contratture, mal di schiena, dolori mestruali o muscolari? Calopad è un cerotto a calore profondo che lenisce dolori acuti e cronici, rilassa le contratture e rigenera i muscoli in modo ottimale. In pochi secondi si riscalda e raggiunge la temperatura benefica di 42 °C. Inoltre può essere riutilizzato perché è ricaricabile. La termoterapia diventa ancora più efficace se combinata a esercizi personalizzati di fisioterapia (proposti dall'app gratuita Calopad). Calopad è un dispositivo medico registrato.



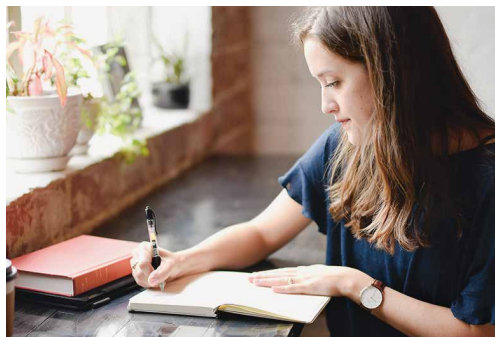
Un'offerta da non perdere

Approfittate del prezzo speciale di CHF 129.– anziché CHF 189.– (esclusi imballaggio e spedizione). L'offerta è valida fino al 9 giugno 2022 o fino ad esaurimento delle scorte. Andate sul sito di it.calopad.com e mettete l'innovativo cerotto nel carrello. Inserite quindi il **codice KPTCP2022** nel campo apposito. Lo sconto verrà calcolato automaticamente.



Ordinate subito Calopad:
it.calopad.com

Rivista online



La vostra opinione ci sta a cuore



Diteci il vostro parere e scriveteci: 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.



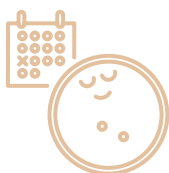
Contattate il vostro o la vostra consulente personale.

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

Come cresce la pancia mese per mese

Quando una nuova vita trova la sua dimora nella pancia, non passa inosservata. Se solo potessimo trovare le parole giuste per raccontarlo...

Primo mese: arrivo



I genitori si sono divertiti e ora le cellule si moltiplicano. Per nove mesi rimani al calduccio diventando sempre più forte e intelligente. La vita non sarà mai più così facile.

Secondo mese: trovare scuse



«Andreina, prendi un bicchiere di vino?» – «No, oggi non mi va. Più tardi devo ehm... guidare lo scavatore. A pensarci mi viene la nausea. Dov'è il bagno?»

Terzo mese: formato mini



Ora il feto misura 28 millimetri e pesa 4 grammi. Sembra incredibile che in futuro porterà calzini numero 41, truccherà il motorino e copierà il compito di matematica dalla vicina di banco.

Quarto mese: diciamolo a tutti!



«Sei incinta? Che sorpresa! Congratulazioni. Lo avevate cercato? Ah già, non si chiede, scusa. Ma lo volevate, no? Beh non cambia nulla, godetevelo mi raccomando!»

Quinto mese: da pancino a pancione



A metà strada. Lo chiamerete «pancino» per l'ultima volta, poi si inizierà a parlare di «pancione». Approfittatene per guardarvi i piedi ancora una volta.

Sei mesi: il bebè ci ascolta



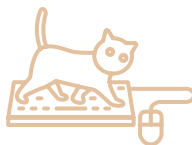
«Oibò, saranno sicuramente gemelli eheh.» – «No, semplicemente il bambino è ben nutrito. E comunque sente le battucce che fai sulle sue dimensioni!»

Sette mesi: attesa



«Allora quando arriva la ciccogna?» – «Porta pazienza Valentina, ci vogliono ancora due mesi. E se cinque anni fa non mi avessero indotto il parto, saresti ancora nella pancia anche tu.»

Otto mesi: il nome



«Avete già scelto?» – «Siamo indecisi tra Giovanni, Pina e Ronaldo. Alla peggio lanceremo dei dadi con le lettere o faremo camminare il gatto sulla tastiera del PC.»

Nono mese: trasloco



Nella cameretta i giochi e il letto sono pronti. Giovanni-Pina-Ronaldo finisce di impacchettare gli ultimi scatoloni nella pancia e chiede agli amici su Facebook aiuto per il trasloco. Sinora di sicuro c'è solo papà.