

# Helsana Attuale

La rivista per i clienti  
N. 4/2020

Rispondiamo alle  
vostre domande  
sulla salute → pag. 20

Concorso: vincere  
un weekend  
benessere → pag. 7

## Amici in ospedale

I dottor Sogni accompagnano i bambini come  
Nael prima e dopo un'operazione → pag. 10



# Come mettersi in forma per l'inverno?

Ecco come avere gambe forti → pag. 8

# Cosa fa esattamente un dottor Sogni?

Uno sguardo al processo di accompagnamento all'operazione → pag. 10

# Come possiamo aiutarvi?

Avvaletevi della consulenza dei nostri esperti della salute → pag. 20

# Vi prendete cura di familiari?

Come possono ricevere sostegno le persone che forniscono assistenza → pag. 22

## Colophon

«Attuale» è la rivista per gli assicurati di Helsana. È pubblicata quattro volte all'anno.  
**Online:** [helsana.ch/rivista-clienti-attuale](https://helsana.ch/rivista-clienti-attuale); **editore:** Helsana Assicurazioni SA, redazione «Attuale/Guida», Casella postale, 8081 Zurigo, [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch); **responsabilità generale:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli; **direzione della redazione:** Gabriela Braun; **responsabile testi:** Daniela Diener; **redazione:** Christian Benz, Rainer Brenner, Lara Brunner, Daniela Schori; **realizzazione:** Helsana; **ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo; **traduzione e correzione delle bozze:** Supertext AG; **stampa:** Stämpfli AG, Berna; **cambiamenti d'indirizzo:** se il vostro indirizzo non è corretto o se ricevete doppietti non desiderati, informate il servizio clienti allo 0844 80 81 82 oppure su [helsana.ch/contatto](https://helsana.ch/contatto). Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.  
**Fonti iconografiche:** Nicole Bachmann: copertina, pagg. 10–15; Raffinerie: pagg. 5, 6, 8; Anne Albert: pagg. 16–17; Dominik Hodet: pagg. 18–19; Svenja Plaas: pagg. 20–21; Philip Frowein: pag. 23  
 © Helsana, 2020. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.



Stimata cliente,  
stimato cliente,

come affronta lo stress? E i dolori? E il tema dell'alimentazione? Per assisterla ancora meglio, le offriamo un servizio di consulenza sulla salute. A pagina 20 può trovare maggiori informazioni sul nostro impegno più recente. La storia di due sorelle che assistono la madre ruota invece intorno a un altro tipo di impegno. Senza il servizio di sostegno della Croce Rossa, la madre delle due donne, affetta da demenza, sarebbe costretta a vivere in una casa di cura.

Ridere fa bene: lo sanno tutti. Allevia il dolore, riduce lo stress e aiuta ad affrontare le paure: per questo, i dottor Sogni della Fondazione Theodora assistono i piccoli pazienti nelle fasi precedenti e in quelle successive a un intervento. Fanno proprio come il Dr. Wolle del nostro reportage. Insieme al piccolo Nael, viaggia verso un mondo dove non c'è spazio né per le iniezioni né per il dolore e dove regnano i dinosauri.

Inoltre, ridere rafforza il sistema immunitario: ciò può aiutare tutti noi, ora più che mai.

Cordiali saluti

Daniel H. Schmutz  
CEO Helsana

## Premiata con eccellenti voti.



## Siamo a vostra disposizione

Centrale per le chiamate d'emergenza 24 ore su 24  
+41 58 340 16 11

Servizio clienti  
0844 80 81 82

Invio  
0844 80 81 82

## Aumenta l'assunzione di Ritalin tra gli adulti



Il rapporto sui medicinali 2020 mostra che il Ritalin è più richiesto che mai. Gli adulti assumono Ritalin un po' più spesso rispetto a sette anni fa.

Gli psicostimolanti come il Ritalin vengono impiegati nelle terapie farmacologiche per trattare la narcolessia, nota anche come «malattia del sonno», e il deficit di attenzione/iperattività (ADHD). Secondo il rapporto sui medicinali di Helsana, circa lo 0,7 per cento della popolazione svizzera viene trattato con psicostimolanti. Contrariamente all'opinione comune, tuttavia, non sono solo i bambini ad assumere questi medicinali. Sempre più adulti vi fanno ricorso. Nella fascia d'età tra i 26 e i 65 anni, dal 2013 è stato registrato un aumento eclatante pari a quasi il 70 per cento. A titolo di confronto, tra i minori di 26 anni la crescita è stata pari a un moderato 36 per cento.

Il rapporto è in lingua tedesca. Trovate il rapporto completo su:

➔ [helsana.ch/rapporto-sui-medicamenti](https://helsana.ch/rapporto-sui-medicamenti)

## Domanda di un cliente



### Posso modificare la franchigia nonostante la malattia?

Sì, nell'assicurazione di base la franchigia può essere modificata senza problemi. Il passaggio a una franchigia più bassa può avvenire all'inizio di ogni anno civile e deve essere comunicato entro l'ultimo giorno lavorativo del mese di novembre. Lo stesso vale per il passaggio a una franchigia più elevata. In questo caso si ha tempo fino all'ultimo giorno lavorativo di dicembre. Anche per le assicurazioni integrative ospedaliere è prevista una franchigia. Tuttavia, diversa-

mente da quanto accade per l'assicurazione di base, qui non esiste una regolamentazione unitaria circa il momento in cui la franchigia può essere modificata. Mettetevi in contatto con noi affinché possiamo soddisfare al meglio le vostre esigenze.



**Marija Teneva**  
Consulente alla clientela  
Bellinzona

### Avete domande sull'assicurazione?

Contattateci, saremo lieti di fornirvi le risposte che cercate. 0844 80 81 82, dal lunedì al venerdì, dalle 8 alle 18.

➔ [helsana.ch/modificare-franchigia](https://helsana.ch/modificare-franchigia)

### Vincitore Prix Sana 2020

Il Prix Sana dell'azionista di Helsana Fondation Sana va quest'anno ai seguenti eroi ed eroine silenziosi/e, ciascuno dei quali riceve 10 000 franchi: Regina e Jean-Harry-Rolf Etzensberger hanno accolto alcuni giovani socialmente svantaggiati, oltre ai loro cinque figli. Anche Mireille Udriot ha dedicato la propria vita ai giovani in difficoltà. Ha aperto la propria casa, dove otto ragazzi trovano alloggio e assistenza. Con la sua «Fondation La Maison de Tara», Anne-Marie Struijk offre alle persone in fase terminale un'ultima casa. Conoscete anche voi una persona che si impegna per gli altri con altruismo? Contattateci subito. Il vostro suggerimento sarà premiato.

➔ [fondation-sana.ch/it/prix-sana](https://fondation-sana.ch/it/prix-sana)

## 7 consigli per una maggiore forza interiore

### 1 Accettazione

Accettate le esperienze negative e le difficoltà. Non sprecate le vostre energie in cose che non si possono cambiare: concentratevi sulle soluzioni possibili.

### 2 Atteggiamento positivo

Ogni giorno prendete nota di tre cose per cui siete grati. Il vostro atteggiamento cambierà.

### 3 Autoefficacia

Chi conosce i propri punti di forza e li usa acquisisce più fiducia nelle proprie capacità e sperimenta l'autoefficacia. Prendete nota dei vostri punti di forza e concentratevi su di essi quando siete incerti.

### 4 Coltivare la rete di contatti

I contatti sociali sono un'importante fonte di forza interiore. Con chi condividete gioie e dolori? Chi vi dà sostegno ed energia? Approfondite queste amicizie.

### 5 Assumersi le responsabilità

Riflettete regolarmente sul vostro comportamento e non cercate colpevoli. Comunicate i vostri limiti. Potete anche dire di no.

### 6 Agire orientandosi alle soluzioni

Non soffermatevi sul problema: anche nelle situazioni inalterabili ci sono aspetti sui quali si

può esercitare un'influenza. Fosse anche solo il modo in cui si guarda a una situazione.

### 7 Il futuro sott'occhio

Ponetevi degli obiettivi chiari e realistici. Qual è il mio futuro ideale? Cosa conta per me? Partite dai momenti in cui sorgono le difficoltà.

Quanto siete resistenti? Fate il test.

➔ [helsana.ch/resilienza](https://helsana.ch/resilienza)

## Report sulle regioni

### Per strutture efficienti nel sistema sanitario

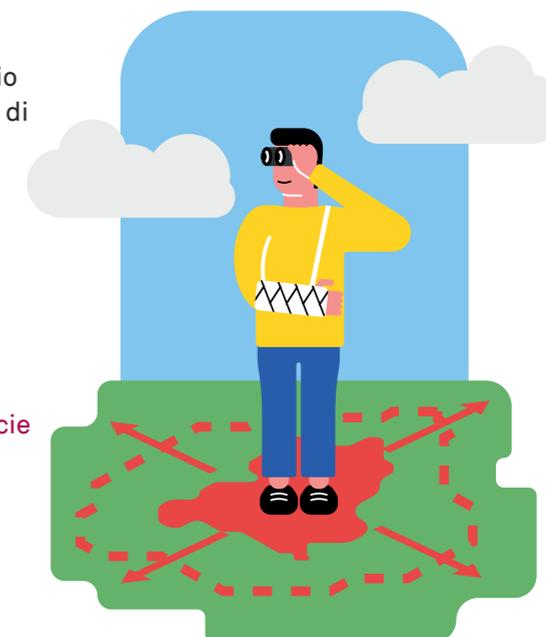
Dove scelgono di farsi curare le e i pazienti? Nel proprio cantone di domicilio o fuori? La costituzione di regioni di assistenza medica è politicamente controversa. In futuro le strutture del sistema sanitario dovrebbero essere organizzate in modo più efficiente.

### Regionale invece che cantonale

Helsana ha osservato i flussi di pazienti in Svizzera. L'analisi mostra che le e i pazienti scelgono i propri fornitori di prestazioni come medici, ospedali o farmacie all'interno di un territorio di attività piuttosto ampio, non sulla base dei confini cantonali.

Maggiori informazioni:

➔ [helsana.ch/report-sulle-regioni](https://helsana.ch/report-sulle-regioni)



## Dessert di zucca con crema alle mandorle



Lasciatevi sorprendere. La zucca è deliziosa anche come dessert. Preparazione: da 20 a 40 min.

### Per quattro porzioni

- 1 zucca Hokkaido
- 4 cucchiaini di succo d'arancia
- 1 cucchiaino di cannella
- 250 g di quark parzialmente scremato
- 100 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaino di miele
- 1 pizzico di polvere di chiodi di garofano

### Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 180 °C (ventilato).
2. Tagliare la zucca a metà, togliere i semi, tagliare a pezzi e cuocere in forno per 20 minuti.
3. Lasciar raffreddare la zucca. Ridurla in purea insieme al succo d'arancia. Aggiustare con cannella e polvere di chiodi di garofano.
4. Mettere il quark in una ciotola. Mescolarlo con il miele e il latte di mandorla fino a renderlo cremoso.
5. Versare la purea di zucca nei bicchieri. Guarnire i bicchieri con il quark alla mandorla. Per il tocco finale aggiungere un pizzico di cannella.

### App Helsana Coach

Troverete tante altre ricette salutari nell'app Helsana Coach:

➔ [helsana.ch/coach](https://helsana.ch/coach)

## Rete di medici in Ticino

Medix Ticino esiste dal 2019. Grazie a esso gli assicurati con l'assicurazione di base BeneFit PLUS Medico di famiglia hanno una scelta più ampia di medici di famiglia. Chi stipula questo modello di assicurazione e sceglie un medico di famiglia o uno studio medico di Medix Ticino beneficia di uno sconto del 16% sul premio. Importante: il medico di famiglia o lo studio medico sono sempre i primi interlocutori.

➔ [helsana.ch/it/benefitplus](https://helsana.ch/it/benefitplus)

## Donare con Helsana+

Con l'app Helsana+ raccogliete punti Plus per premiare l'esercizio fisico regolare, il rilassamento, un'alimentazione sana, la fedeltà a Helsana e molto altro ancora. Tali punti possono essere convertiti in contanti o in buoni premio, oppure in donazioni per una giusta causa, per esempio a favore della Croce Rossa Svizzera o della Fondazione Theodora. Abbiamo risvegliato la vostra curiosità?

Provate subito l'app Helsana+ e raccogliete punti.

➔ [helsana.ch/plus](https://helsana.ch/plus)



# Vincete un soggiorno in Alto Adige



Termine d'invio  
13 dicembre 2020

### Domanda del concorso:

Come si chiama il programma della Fondazione Theodora per bambini portatori di handicap?

- A** Signore e signora Magia
- B** Signore e signora Sogno
- C** Signore e signora Risata

**Suggerimento:** troverete la risposta esatta in questo numero della rivista.

Rispondete alla domanda e con un po' di fortuna potrete vincere due pernottamenti presso l'ADLER Spa Resort BALANCE in Val Gardena, dove vi godrete una vacanza all'insegna della salute e della rigenerazione.

Inviare la risposta esatta e il vostro nome a [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch) o a Helsana Assicurazioni SA, redazione Attuale/Guida, casella postale, 8081 Zurigo.

Per ulteriori informazioni:  
➔ [adler-resorts.com/balance](https://adler-resorts.com/balance)

Condizioni di partecipazione al concorso:  
➔ [helsana.ch/attuale-concorso](https://helsana.ch/attuale-concorso)

### Il concorso dell'edizione precedente

Jean-Henry Dunant ha fondato la Croce Rossa. Congratulazioni ai 25 vincitori! Hanno vinto un buono premio per frequentare un corso di primo soccorso o di rianimazione (BLS-AED-SRC) presso la Federazione dei samaritani.

# Lo sapevate che ...



... con gambe forti siete pronti ad affrontare l'inverno?

Potete mettervi in forma a casa con alcuni esercizi mirati. Cosa vi serve per farlo? Un tappetino, un asciugamano e l'app Helsana Coach.

● Una muscolatura forte di tronco e gambe è necessaria per sci di fondo, ciaspole e scialpinismo, oltre a costituire un'ottima condizione di partenza.

● Mettetevi seduti. Ma senza sedia! Gli squat sono un allenamento ideale per le gambe. Piegatevi in squat come se foste sugli sci e mantenete la posizione.

● Per la muscolatura del tronco è perfetto il cosiddetto «mountain climber». Assumete la posizione classica delle flessioni. Portate una per volta le ginocchia verso il petto, alternandole.

● Allenate il vostro equilibrio: stando su una gamba sola, abbassate il busto con le braccia distese lateralmente. Ora sollevate l'altra gamba indietro.

● La pratica rende perfetti. Iniziate a prepararvi subito, così attraverserete l'inverno forti e sicuri.



**Evelyne Dürr**  
MSc ETH Scienze motorie

Nella sua funzione di specialista Management sanitario, Evelyne Dürr si occupa del settore Prevenzione e promozione della salute per i nostri clienti.



**Preparazione agli sport invernali**  
L'app Helsana Coach vi aiuta a raggiungere i vostri obiettivi personali in materia di salute. Nell'app troverete gli esercizi presentati e altri allenamenti in preparazione agli sport invernali.  
➔ [helsana.ch/coach](https://helsana.ch/coach)



# Amici in ospedale

Un sostegno nei momenti difficili: i dottor Sogni come il Dr. Wolle sono al fianco dei bambini e dei loro genitori prima e dopo le operazioni.

## Accompagnamento alle operazioni

Forse Nael sta sognando uno stegosauo e un tirannosauro, e li vede dissetarsi a grandi sorsi nel Lago di Sempach. Oppure sta sognando bimbo-sauro e nonno-sauro che scoppiano bolle di sapone insieme. Perché tre ore prima il bimbo di cinque anni ha spiegato al Dr. Wolle con il naso rosso che non esistono scuole materne per i bimbi-sauri: «I dinosauri non vanno mica a scuola!». Nael e il Dr. Wolle hanno riso. In quel momento, la paura di Nael per l'imminente operazione era come svanita.

Ora i suoi genitori, Sandra e Tiago S., sono con il Dr. Wolle nella sala del risveglio della clinica diurna pediatrica di Lucerna e aspettano che Nael si svegli dall'anestesia. È quasi mezzogiorno, l'operazione lunga un'ora e mezza dovrebbe essere andata bene. Un chirurgo ha aperto e ricucito la cicatrice infiammata che Nael ha dietro la testa. Il piccolo infatti è venuto al mondo con un buco nella testa. Poi la ferita si è rimar-

ginata, ma regolarmente la cicatrice prudeva e si infiammava. Era giunto il momento di porre fine a questo dolore. Quando, qualche minuto dopo, Nael risolveva le palpebre ancora pesanti, è felice di vedere mamma, papà e il suo nuovo amico Dr. Wolle ai piedi del letto. «Ehi Nael», il dottore saluta il bimbo con voce dolce. «Dicci, cosa hai sognato? Forse dinosauri?». Il suo piccolo paziente sorride.

## Il Dr. Wolle infonde coraggio

Oggi la giornata di Nael inizia prima del solito: alle 07.15 entra già mano nella mano con sua madre nella clinica diurna al primo piano dell'ospedale pediatrico dell'ospedale cantonale di Lucerna. Sembra nervoso. Invece di essere all'asilo con i suoi amici, passerà questo mercoledì mattina in ospedale.

Ad accogliere Nael e Sandra S. c'è l'infermiera caposala Eliane Schärli, che spiega loro la procedura e inizia i primi preparativi: misura peso e altezza di Nael e chiede se davvero non ha mangiato nulla. Per l'operazione il bambino deve essere a digiuno. A fianco dell'infermiera Schärli c'è il Dr. Wolle, il dottor Sogni della Fondazione Theodora, con il suo aspetto buffo. «Ciao, io sono il Dr. Wolle!», si presenta l'uomo con la maglia a righe e i capelli disordinati. Nael sorride timido.

Il dottor Sogni Wolle aiuta il personale sanitario nel suo lavoro, prendendosi cura dei bambini che vengono operati questa mattina. Ride con loro, improvvisa, fa giochi di magia e regala loro un po' di svago. Questa forma di accompagnamento dei bambini con il dottor Sogni prima e dopo l'operazione esiste solo da pochi anni. Ed è un successo. La richiesta da parte di ospedali e genitori è molto alta. Alcuni studi rivelano che questa forma di accompagnamento riduce notevolmente lo stress psicologico del bambino. Helsana sostiene il prezioso lavoro del dottor Sogni in qualità di partner della Fondazione Theodora.

All'improvviso, il Dr. Wolle fa apparire dalla sua borsa un piccolo dinosauro. E poi un altro ancora. Nael sgrana gli occhi ed esclama elettrizzato: «Quello è uno stegosauo!». Il caso vuole



In un attimo nelle mani del Dr. Wolle prende forma un cagnolino. Nael vuole portarlo a casa alla sorella.



La camera d'ospedale diventa un campo da basket: Dr. Wolle e Nael giocano insieme.

**«Non mi aspettavo una mattinata così divertente.»**

che Nael sia un grande fan di dinosauri. Il Dr. Wolle non ne aveva idea. Nael è visibilmente stupito e curioso di vedere cos'altro può fare questo strabiliante dottore. Il Dr. Wolle gonfia un palloncino con una pompetta e lo modella creando un cagnolino viola, che Nael vuole portare a casa e regalare alla sorella. Da altri palloncini il dottor Sogni crea un canestro che Nael deve centrare con un pallone tigrato, e presto inizia una partita tra i due e la mamma di Nael.

Nael e sua madre si sfidano in una gara, nella quale ovviamente le condizioni non sono esattamente imparziali.

Nael vince la partita con netta superiorità. L'atmosfera sembra quella di un parco giochi. Il piccolo è quasi irriconoscibile. Sandra S. sorride e dice: «Non mi aspettavo una mattinata così divertente». Suo figlio viene premiato dal Dr. Wolle con una medaglia che si mette intorno al collo.

## «Offriamo al bambino una torta d'aria.»

I dottor Sogni accompagnano i bambini fino alla sala operatoria. Lì gli anestesisti ricoprono un ruolo fondamentale, come ci racconta il primario Thomas Hurni.

### Come stanno i bambini che incontra prima dell'operazione?

Grazie ai dottor Sogni sono già immersi in un mondo magico. Noi del reparto anestesia cerchiamo di riprendere l'interazione con il dottor Sogni e il bambino. Il dottor Sogni aiuta a spostare il bambino su un materassino gonfiabile caldo, dopodiché lo attacchiamo agli apparecchi di sorveglianza. Il bambino non si accorge quasi di nulla.

### Distraete il bambino fino all'anestesia?

Sì, poi accompagniamo il bambino nel sonno. Lo lasciamo addormentare sotto una maschera. Spesso il Dr. Wolle e io ci spacciamo per venditori di dolci e offriamo al bambino una torta d'aria.

### Una torta d'aria?

Possiamo offrire maschere per anestesia all'aroma di vaniglia o cioccolato. Il più

richiesto però è il profumo ai frutti di bosco. Si tratta di una fragranza aggiunta alle nostre maschere. A volte cantiamo anche.

### Cantate una ninna nanna prima dell'operazione?

Sì. Di solito la canta il dottor Sogni. Il Dottor Pfnüsel, che spesso fa accompagnamento alle operazioni, porta quasi sempre il suo ukulele e canta. Anche a me piace cantare, quindi spesso lo affianco come seconda voce.

### Che bello!

Sì, è bello poter accogliere i bambini così. A volte però mi devo trattenere. Gli anestesisti in formazione non devono pensare che da noi sia tutto bello e divertente, devo mostrare loro che abbiamo altre competenze chiave.

### Sembra che l'accompagnamento all'operazione le piaccia.

In questo modo portiamo i bambini più piccoli in un mondo magico. La cosa particolarmente bella di questo accompagnamento è che il contatto si stabilisce già nella camera d'ospedale, e quando il bambino e il dottor Sogni arrivano da me sono già un team affiatato. Il bambino viene accompagna-

to da una persona a cui si è affezionato.

### Trova che in questo modo i suoi pazienti siano più rilassati?

L'accompagnamento all'operazione dei dottor Sogni ha un effetto positivo, ed è bello che prosegua dopo il risveglio. I dottor Sogni riaccompagnano il bambino dalla sala del risveglio alla loro camera. Il bambino rimane quindi in un ambiente familiare. Così il cerchio si chiude.

### A cosa presta maggiore attenzione?

Per me sono importanti due cose: un bambino non può vivere paura e dolori che non riesce a inquadrare. E operare i bambini non deve mai diventare una routine. Dopotutto, affidandoci i loro bambini i genitori ci affidano la cosa più importante della loro vita.



**Thomas Hurni**  
Primario Anestesia nell'ospedale pediatrico dell'ospedale cantonale di Lucerna

Tra i compiti di un dottor Sogni c'è anche quello di accorgersi quando è il momento di dare ai piccoli pazienti e ai loro genitori un po' di spazio. Devono poter stare da soli e parlare con il personale sanitario in tranquillità, quindi ogni tanto il Dr. Wolle si allontana. Nael si stringe alla sua mamma e vuole essere abbracciato. Cerca protezione, perché nonostante la distrazione e il divertimento Nael è sempre un po' nervoso.

## Pre-operazione in allegria

Per i dottor Sogni, accompagnare l'operazione non significa fare uno spettacolo, ma interessarsi dei bisogni e dello stato d'animo del bambino e coadiuvare i preparativi del personale medico. «Il personale segue le sue procedure, io non le interrompo», dice il Dr. Wolle. Si nota facilmente quanto dottor Sogni e personale sanitario siano in perfetta sintonia. Il Dr. Wolle ed Eliane

Schärli inseriscono abilmente in un gioco determinati passaggi che servono alla preparazione dell'operazione.

Poi arriva il momento per Nael di prendere un sedativo. Il Dr. Wolle aiuta il bimbo a sentirsi a suo agio. Nael si è cambiato e ora indossa una camicia da notte dell'ospedale. Il dottor Sogni estrae la sua macchina per bolle di sapone, da cui esce una musicchetta. Nael inizia a scoppiare le bolle di sapone con i piedi nudi e si sorprende dal fatto che, grazie a un trucco, le bolle rimangono intere. Intanto il Dr. Wolle gli spiega che tra poco Nael dovrà bere uno sciroppo, con il quale faranno un bel brindisi.

Poco dopo arriva l'infermiera caposala con due bicchierini di plastica identici. Nael riceve il bicchiere che contiene succo e medicamento, mentre quello del Dr. Wolle contiene solo succo. I due fanno un brindisi e parlano del materassino gonfiabile caldo che aspetta Nael davanti alla sala operatoria. E di sogni di dinosauri, naturalmente. Fanno l'elenco di quali dinosauri potreb-



Quale dinosauro sarà? Uno sticker viene messo anche sul comando elettronico nelle mani di Nael.

bero apparire. Dopo qualche minuto, il piccolo dice: «Mi sento un po' stanco adesso».

La Fondazione Theodora svolge accompagnamenti all'operazione come questo in sette ospedali svizzeri ogni settimana. Il dottor Sogni Wolle ama questo lavoro. «È bello che noi e il personale medico ci integriamo a vicenda così bene». Eliane Schärli e i suoi colleghi dell'ospedale cantonale di Lucerna stimano molto i loro dottor Sogni dai camici colorati. Alleggeriscono un po' il frenetico lavoro di tutti i giorni, perché i dottor Sogni gestiscono abilmente i tempi di attesa. «Soprattutto hanno una grandissima sensibilità con ogni bambino», afferma Schärli. «Vediamo che i bambini si risvegliano tranquilli e contenti quando sono accompagnati dai dottor Sogni». Dai genitori ricevono moltissimi riscontri positivi.

## Anestesia al gusto di frutta

Anche l'anestesista Thomas Hurni è felice quando nel reparto è presente un dottor Sogni che accompagna i bambini prima e dopo un intervento chirurgico. Il Dr. Wolle e l'infermiera caposala spingono il letto di Nael fuori dal reparto. Davanti all'ascensore montaletto Nael saluta la sua mamma. Sembra tranquillo. Poi si scende di un piano, verso la sala operatoria.

Una volta arrivati, il dottor Sogni fa entrare subito l'anestesista Hurni nel mondo di gioco e fantasia in cui si trovano lui e Nael. Thomas Hurni si stupisce non poco quando scopre di avere di fronte a sé un esperto di dinosauri. I due uomini spostano il piccolo sul materassino gonfiabile caldo (che c'è davvero) e gli somministrano un anestetico al gusto di frutta, la cosiddetta torta d'aria (per scoprire di più cfr. intervista a pagina 14). Nael respira profondamente e inizia a perdere coscienza. I due gli augurano di sognare dinosauri, e Nael scivola dolcemente nel sonno.

## Momenti di serenità

Oltre all'accompagnamento all'operazione, gli artisti della Fondazione Theodora sono impegnati anche in altri programmi. Una panoramica.



- 1 I dottor Sogni** fanno visita ai bambini in ospedale. Con comicità e fantasia rallegrano le piccole e i piccoli pazienti come anche i loro genitori, fratelli e sorelle e infermieri. Si interessano in modo spontaneo delle esigenze individuali e delle sensazioni del bambino. Danno ai piccoli la possibilità di ridere e sognare e di essere semplicemente bambini. Ogni anno regalano momenti di serenità ai bambini in circa 100 000 visite.

Maggiori informazioni sul nostro impegno:  
[helsana.ch/it/theodora](https://helsana.ch/it/theodora)

Maggiori informazioni:  
[theodora.org](https://theodora.org)



- 2 Signore e signora Sogno** sono artisti professionisti. Fanno visita ai più piccoli negli istituti per bambini portatori di handicap. Si avvicinano ai bambini con cautela e conquistano così la loro fiducia. Con giochi e divertimento permettono ai bambini di vivere momenti di spensieratezza e serenità.



- 3 La piccola orchestra dei sensi** è formata da tre artisti. L'esibizione è pensata per i bambini portatori di handicap. Al centro c'è la musica. I musicisti cercano di stimolare i sensi dei bambini e coinvolgono bambini, assistenti e genitori nella rappresentazione.

- 4 I piccoli campioni** sono bambini e adolescenti in sovrappeso. Artisti di Theodora con una formazione specifica li seguono in diverse attività: cucinano o fanno movimento insieme. Così rafforzano la fiducia in se stessi e la perseveranza dei bambini.



- ! Così è nata la Fondazione Theodora**  
All'età di dieci anni André Poulie ebbe un incidente. Dovette rimanere molti mesi in ospedale, e durante questo periodo fu separato dai suoi amici e dalla sua famiglia. Sua madre Theodora andava a trovarlo tutti i giorni. Gli cantava canzoncine e faceva ridere lui e gli altri bambini. Dopo la sua morte, nel 1993 i fratelli André e Jan Poulie diedero vita alla Fondazione Theodora, in ricordo della madre. Helsana è partner orgogliosa della Fondazione Theodora dall'inizio del 2016. E grata del prezioso lavoro dei suoi dottor Sogni.

# Libertà in scarpe da jogging

Janine Rohkohl raccoglie momenti di felicità sull'Helsana Trail a Zofingen.

«Pensavo che fare jogging fosse stupido. Ma la mia amica non perdeva la pazienza, continuava a invitarmi a correre. Una volta ci sono andata. E poi un'altra volta. Ora corro fino a cinque volte a settimana sull'Helsana Trail. Il mercoledì mi trovo con la mia amica per una corsa e una chiacchierata. Correre nel bosco la mattina e avere un'ora per me stessa è rilassante ed è pura libertà. Il mio momento di

felicità è quando dopo la piccola salita arrivo all'Heiternplatz. Quella vastità! La natura mi sorprende ogni volta in modo diverso: il rosso del mattino, il rumore della pioggia, i colori dell'autunno, un capriolo. Il trail che preferisco è il giallo, perché è il più lungo. Partendo da casa arrivo a fare 10 chilometri. Una buona preparazione per il mio prossimo Powerman, che speriamo si svolgerà nel 2021.»



**Escursioni, jogging, passeggiate**  
Utilizzate gli oltre 360 circuiti in più di 120 località sparse in tutta la Svizzera.



Scaricate l'app gratuita Helsana Trails:  
[helsana.ch/trails](https://helsana.ch/trails)

**Quale Helsana Trail percorrete?**  
Pubblicheremo la vostra storia con foto su questa pagina. Scriveteci a [redaktion@helsana.ch](mailto:redaktion@helsana.ch).

Iniziare la giornata con slancio: Janine Rohkohl si gode le prime ore del mattino nella natura.



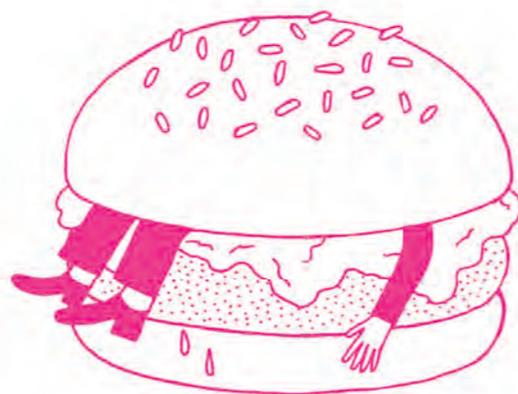
Come posso affrontare meglio lo stress?



La medicina alternativa aiuta in caso di reumatismi?



Come alimentarsi in modo equilibrato?



## Consulenza sulla salute

La Consulenza sulla salute risponde a domande generali sull'argomento. Che si tratti di alimentazione e movimento, una diagnosi ricevuta o trattamenti consigliati, riceverete una risposta rapida e chiara.

Esponete le vostre domande al consulente sulla salute in un colloquio telefonico. Entro 24 ore riceverete per iscritto una valutazione su misura per voi.

La Consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutti coloro che possiedono un'assicurazione integrativa.

☎ 058 340 15 69

Con la vostra telefonata dichiarate di accettare le condizioni di utilizzo e le disposizioni sulla protezione dei dati della Consulenza sulla salute Helsana.

📍 [helsana.ch/consulenza-sulla-salute](https://helsana.ch/consulenza-sulla-salute)

Come posso abbassare la febbre?



Se tossisco continuamente devo andare dal medico?



Cosa può essere utile contro la mia eruzione cutanea?



## Consulenza medica

Quante volte capita di avere qualcosa senza sapere bene cosa sia. La consulenza medica di Medi24 vi supporta in modo semplice e veloce in caso di sintomatologie acute.

Fatevi consigliare telefonicamente 24 ore su 24. Oppure usate in tutta comodità Medi24

tramite myHelsana e approfittate dei diversi servizi digitali, come il Symptom Checker.

☎ 0800 100 008

📍 [helsana.ch/consulenza-medica](https://helsana.ch/consulenza-medica)

## «Ci siamo riavvicinate molto.»

Sonja e Jessica Levy fanno sì che la madre affetta da demenza possa vivere a casa. Un team di assistenti e il servizio di sostegno lo rendono possibile.

«Nostra madre è affetta da demenza. Dirlo ci provoca ancora una sensazione strana. I primi segnali risalgono a sette anni fa. Prima che lei facesse gli accertamenti e ricevesse la diagnosi passarono però altri due anni. Da allora, lei ha accettato la malattia e si è comportata per tanti versi in modo esemplare e sicuro di sé. Ha espresso chiaramente il desiderio di non essere trasferita in una casa di cura, finché questo fosse stato in qualche modo evitabile. E noi vogliamo esaudire il suo desiderio, unendo le forze.

Per diverso tempo nostra madre è stata molto stabile e ha vissuto in modo prevalentemente autonomo. Questo è stato reso possibile grazie a un gruppo variegato composto da noi figlie, Spitex, i suoi amici e i vicini, ma ha richiesto anche una grande organizzazione da parte nostra. In alcuni giorni il telefono squillava fino a 15 volte...

### Ruoli chiari, regole fisse

Abbiamo rapporti diversi con nostra madre: io, Sonja, le sono più vicina in molti aspetti. Mi occupo intensamente della sua salute e sono spesso da lei, come accadeva prima. Esatto, mentre io, Jessica, mi occupo prevalentemente degli aspetti organizzativi e amministrativi. Per noi è stato molto importante chiarire questa divisione dei ruoli.

Come posso contribuire? Come voglio contribuire? Ognuna di noi ha dovuto scoprirlo da sola e accettare la decisione della sorella, senza giudicare. Inoltre abbiamo dovuto stabilire consapevolmente delle regole di comunicazione e degli spazi di libertà. Discutendo insieme ci siamo riavvicinate molto.

A seguito di una caduta e di una operazione all'anca a fine giugno è diventato chiaro che nostra madre non poteva più vivere senza un'assistenza costante. Da allora viene accudita 24 ore su 24. Due assistenti lavorano alternandosi nel corso di un mese per 42 ore alla settimana e dormono lì. Nelle loro pause e giorni liberi entra in gioco il servizio di sostegno con un team fisso di assistenti. A causa della demenza, questa costanza è molto importante per il benessere di nostra madre. Ormai siamo tutti estremamente affiatati. La mamma si sente a suo agio con le nuove «coinquiline» e può continuare a vivere nel suo ambiente familiare. Al momento è la situazione migliore che possiamo offrirle.

Anche ieri eravamo da lei, semplicemente per farle visita. Ad aspettarci c'era un pranzo che nostra madre ha preparato insieme alla sua assistente. È stata una bella sensazione!».



#### Offerte di sostegno per chi fornisce assistenza

Vi prendete cura di familiari? La Croce Rossa Svizzera vi permette di prendervi una pausa e si fa carico dell'assistenza dei vostri cari su base oraria o giornaliera. Sul sito web potete trovare le offerte di sostegno nelle vostre vicinanze. Alcune sono gratuite, come il servizio visite e accompagnamento.

➔ [familiari-curanti.redcross.ch](https://familiari-curanti.redcross.ch)

Jessica Levy (41 anni, a sinistra) lavora come responsabile della comunicazione, Sonja Levy (39) si occupa di casting di comparse e ruoli minori. Entrambe vivono a Zurigo. La loro madre (74) vive nell'Unterland zurighese.



# Scacciare la tristezza invernale a suon di risate

Sapevate che ridere scatena una serie di reazioni neurologiche e ormonali? Quando ridiamo il corpo produce endorfine che ci rendono felici.

**Helsana**  
Impegnata per la vita.