

# Helsana Attuale

La rivista per la clientela  
N. 4/2024



## Helsana Story

Avvincente, sorprendente, divertente:  
ripercorriamo 125 anni ricchi di eventi → pag. 12

### In palio

Tre buoni Reka del valore di  
2000 franchi ciascuno → pag. 9

### Salute da mordere!

Consigli per un consumo  
salutare di pane → pag. 6

### Diagnosi di cancro al seno

Il racconto di chi l'ha  
vissuto → pag. 22

# Quanto è salutare il pane?

Informazioni utili e consigli → pag. 6

# Chi erano i nostri fondatori?

Fatti avvincenti sulla storia di Helsana → pag. 12

# Perché Medi+ conviene?

Così risparmiate tempo e denaro → pag. 20

# Come affrontare il cancro?

La storia della 48enne Memory Gort → pag. 22

**Foto di copertina:** personale di Helsana ieri e oggi. Gli apprendisti Noah Burren, Linus Daniels, Lea Schumacher, Philipp Huber e Ajna Kryeziu con una foto del 1910 che ritrae i membri della commissione della 10<sup>a</sup> assemblea dei delegati di Helvetia.

## Colophon

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) Direzione della redazione: Gabriela Braun Redazione: Andrea Bleicher, Daniela Diener, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Daniela Schori, Sabina Sturzenegger Realizzazione: Helsana Ideazione e layout: Raffinerie AG, Zurigo Traduzione e revisione: Supertext AG, Zurigo Stampa: Stämpfli AG, Berna Cambiamenti d'indirizzo: contattare il servizio clienti al numero 0844 80 81 82 o all'indirizzo [helsana.ch/contatto](https://helsana.ch/contatto).

Helsana declina qualsivoglia responsabilità per errori o omissioni.

**Fonti iconografiche:** Mina Monsef e Andrin Winteler: copertina, pagg. 10–11; Gian Marco Castelberg: pagg. 3, 19; Janine Frey: pag. 4 immagine Theodora; Raffinerie: pagg. 4, 6–7; Sarah Manzetti: pag. 5; iStockphoto: pag. 9; Samuel Jordi: pag. 12; archivio Helsana: pagg. 14–17; Tanja Wurm Photography: pag. 18; Raúl Soria: pagg. 20–21; Philip Frowein: pag. 23; pgc: pagg. 5, 8 © Helsana, 2024. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.



Stimata cliente, stimato cliente,

125 anni fa il mondo era diverso. Eppure vediamo che alcuni temi sono ancora d'attualità: dall'idea stessa di assicurazione malattia al concetto di prevenzione. L'aumento dei costi sanitari è stato ed è ancora oggi una sfida, così come

la lotta alle pandemie. Noi affrontiamo questi temi e vogliamo «fare di meglio», per dirlo con le parole di chi ha dato inizio alla storia di Helsana 125 anni fa. Per farlo ci vuole coraggio, ma soprattutto spirito di squadra nonché collaboratrici e collaboratori impegnati. Sono loro che hanno trasformato Helsana in ciò che è oggi: un partner affidabile nel sistema sanitario svizzero.

Con l'orgoglio di far parte di questi 125 anni di successo, abbiamo ora la responsabilità di continuare a scrivere questa storia per voi, care e cari clienti.

Cordiali saluti

Roman Sonderegger  
CEO di 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

Invo 0844 80 81 82



## Dritti nel razzo!

Grazie a questo simulatore, rimanere tranquillamente sdraiati nel tubo è un gioco da ragazzi. Il dottor Sogni Wolle assiste un piccolo astronauta durante i preparativi per una risonanza magnetica tomografica (RMT): un modo divertente con cui l'Ospedale pediatrico della Svizzera centrale presso l'Ospedale cantonale di Lucerna aiuta i bambini a superare la paura. Così i piccoli si abituanano al procedimento e ai rumori forti di una vera RMT. E i risultati si vedono: in circa 9 casi su 10, i bambini non hanno bisogno dell'anestesia.

## Controversia giuridica? Tutela ottimale con Advocare

Che riguardi un aumento dell'affitto, un abuso di dati su Internet o problemi sul posto di lavoro, una controversia giuridica può facilmente gravare sul portafoglio.

Le nostre assicurazioni di protezione giuridica vi offrono la migliore copertura e dal 1° gennaio 2025 potranno essere stipulate anche senza Top, Completa o Omnia.

Maggiori informazioni su:  
[helsana.ch/it/advocare](https://helsana.ch/it/advocare)

## Reddito basso, premio basso?

L'ammontare del salario riveste un ruolo fondamentale nella scelta del modello assicurativo e della franchigia. Eppure le analisi nel rapporto di Helsana «Reddito e premi» mostrano come proprio le persone con reddito basso spesso optino per un modello standard con libera scelta del medico e franchigia bassa, anche se potrebbero ridurre i premi mensili scegliendo modelli più convenienti. Uno dei motivi potrebbe essere la mancata conoscenza del fatto che la franchigia può essere facilmente adeguata ogni anno.



Qui potete consultare il rapporto completo:  
[helsana.ch/reddito](https://helsana.ch/reddito)



## Domanda di un cliente

**Mio figlio è malato e io devo andare al lavoro. Cosa devo fare?**

Per legge, per ogni caso di malattia un genitore può rimanere a casa per un massimo di tre giorni senza perdite di salario. Il datore di lavoro può però richiedere un certificato medico per il bambino già dal primo giorno di malattia. Sfruttate questo periodo per organizzare l'assistenza se la malattia dovesse protrarsi a lungo. Se il bambino ha un'assicurazione integrativa ospedaliera Hospital Eco, Semiprivato o Privato, riceverete sostegno per assistere vostro figlio malato o infortunato. Occorre che i due genitori lavorino o che siate un genitore single e occupato. La nostra centrale per le chiamate d'emergenza organizza l'assistenza ai bambini ed è raggiungibile 24 ore su 24 (058 340 16 11).

➔ [helsana.ch/offerte-di-sostegno](https://helsana.ch/offerte-di-sostegno)



**Yamine Benouareth**  
 Assistente alla clientela  
 Worblaufen

**Avete domande sull'assicurazione?**  
 Saremo lieti di rispondervi:  
 0844 80 81 82,  
 dal lunedì al venerdì  
 dalle 08.00 alle 18.00



## Influenza? Ecco come mantenersi in forma durante l'inverno

Nella stagione fredda, il nostro sistema immunitario è particolarmente soggetto a raffreddori e influenza. Seguite questi consigli per prevenirli.

**Stare all'aperto e bere molto**  
 Bevete a sufficienza, in modo da mantenere idratate le mucose. Questo vi aiuterà a respingere meglio i virus. Anche un regolare esercizio fisico all'aria aperta può proteggervi dai germi.

**Lavarsi e disinfettarsi le mani**  
 La maggior parte dei virus si trasmette attraverso le mani. Ecco perché la loro igiene è molto importante. Inoltre, non toccatevi il viso con le mani.

### Zenzero, limone e baci appassionati

Lo zenzero attiva le cellule immunitarie, mentre i limoni apportano vitamine che rafforzano le nostre difese immunitarie. Consiglio extra: baciatevi spesso! Quando ci baciamo, lo scambio di germi con la o il partner allena il sistema immunitario.



Altri consigli:  
 ➔ [helsana.ch/sistema-immunitario](https://helsana.ch/sistema-immunitario)



## Pasta acida o pasta lievitata?

L'industrializzazione all'inizio del XX secolo ha portato a un'accelerazione dei tempi di produzione anche del pane, riducendo notevolmente la lunga lievitazione del pane a pasta acida. Di conseguenza, i microrganismi hanno meno tempo per scomporre gli zuccheri e il glutine poco digeribili nell'impasto. Questo tipo di pane è stato sostituito da pani bianchi con una lievitazione breve. Dopo averli consumati, il nostro intestino deve scomporre da solo gli ingredienti poco digeribili. In alcune persone, questo provoca mal di stomaco. Chi è sensibile al glutine o agli zuccheri poco digeribili, invece, tollera bene il pane a pasta acida. Ma attenzione: le persone affette dalla malattia autoimmune della celiachia devono evitare qualsiasi tipo di pane contenente anche solo tracce di glutine.

# Quanto è salutare il pane?

Il pane è simbolo di vita e nutrimento. Idealmente favorisce la digestione, fornisce preziose vitamine al corpo ed è fonte di energia. Informazioni utili e consigli per un consumo salutare di pane.

Testo: Daniela Diener

## Quante fette al giorno?

Una fetta di pane è parte integrante della dieta di molte persone. La Società Svizzera di Nutrizione (SSN) raccomanda da 1,5 a 2,5 fette al giorno. Chi accompagna il pane con altri alimenti contenenti amidi, come riso, pasta o patate, dovrebbe ridurre il consumo di questi ultimi, scongiurando così il rischio di assumere troppe calorie.

## Più la farina è scura, meglio è

A essere importante non è tanto dove comprate il pane, quanto quale tipo scegliete: il pane integrale del supermercato, ad esempio, è più salutare di quello bianco della panetteria. In generale, il pane nero è migliore di quello bianco. Attenzione però: il fatto che alcuni produttori aggiungano il malto al pane bianco per farlo diventare più scuro non rende l'alimento più salutare.

## Il pane integrale sazia più a lungo

Scegliete preferibilmente pane integrale. Rispetto al pane bianco contiene più vitamine, minerali e fibre, e grazie a queste ultime sazia più a lungo. Come dimostrano alcuni studi, il pane integrale previene il cancro all'intestino e le malattie cardiocircolatorie. Anche i pani a pasta acida sono sani e particolarmente digeribili perché l'impasto ha riposato molte ore: sono ricchi di fibre non fermentabili e prebiotici, che fanno bene a flora intestinale e digestione.

## Fette salutari

Mangiate soprattutto pane nero durante la settimana e tenete la treccia per la domenica. Se volete farcire il pane, preferite fiocchi di latte, fettine di cetriolo o hummus a insaccati, confettura o burro. Limitate gli zuccheri e i grassi. E non intingete il pane nella salsa, se non volete assumere ulteriori calorie. Vi piace il pane tostato? Consumatelo, purché non abbia i bordi carbonizzati. La tostatura rende il pane più digeribile.

## Il pane deve poter respirare

Non conservate il pane nella plastica. Meglio preferire appositi sacchetti in fibre naturali. In alternativa, potete utilizzare un portapanne con i fori. Se trovate della muffa su parte del pane, meglio gettare via tutta la pagnotta perché le spore fungine tossiche potrebbero essersi già diffuse ovunque. A proposito: i pani a pasta acida si conservano più a lungo di quelli bianchi lievitati. L'acido acetico prodotto dalla fermentazione dell'impasto tiene lontana la muffa.

## Congelarlo non è un problema

L'ideale è mettere il pane in un sacchetto freezer e chiuderlo ermeticamente. Potete anche tagliare prima la pagnotta a fette. Conservate il pane nel congelatore per un massimo di sei mesi. È meglio scongelarlo a temperatura ambiente. Quindi passatelo brevemente in forno per averlo di nuovo fresco e croccante!

## Zuppa di marroni



Dal gusto di nocciola, ricca di vitamine e proteine: un cibo sano che scalda l'anima nelle giornate fredde.

Preparazione: 30 min., pronta in circa 60 min.

## 4 porzioni

- 300 g di marroni
- 2 scalogni
- 1 cucchiaio di burro
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 500 ml di brodo
- 200 g di crème fraîche
- 100 ml di vino bianco
- Sale e pepe

## Preparazione

1. Mettere i marroni in ammollo per almeno 1 ora.
2. Incidere leggermente i marroni con un coltello affilato e disporli su una teglia da forno.
3. Cuocere in forno preriscaldato a 220 °C per circa 30 minuti.
4. Sbucciare i marroni; sbucciare gli scalogni, tagliarli finemente e farli stufare in burro e olio d'oliva.
5. Aggiungere il brodo, i marroni, la crème fraîche e il vino bianco e far sobbollire per circa 10 minuti.
6. Ridurre il tutto in purea e aggiustare di sale e pepe. Buon appetito!

**Consiglio:** preferite una ricetta vegana o con pochi grassi? Sostituite la crème fraîche con panna da cucina a base di soia o avena.



App Helsana Coach

Qui potete trovare tante altre ricette gustose:

👉 [helsana.ch/it/coach-app](https://helsana.ch/it/coach-app)

## Una tendenza dalla lunga tradizione

Kimchi, crauti e simili sono molto popolari. Che cos'hanno di speciale le verdure fermentate?

Già i nostri antenati facevano fermentare il cavolo bianco, il cavolo cinese e le carote, ma li chiamavano in modo diverso. Mettevano le verdure in conserva per preservarle più a lungo.

Oggi l'attenzione nel caso delle verdure fermentate non è rivolta alla loro conservazione, bensì ai loro benefici per la salute: la fermentazione di determinati alimenti in un barattolo a chiusura ermetica contribuisce allo sviluppo di preziose colture batteriche, come i batteri lattici, che rafforzano il microbioma intestinale a beneficio della digestione, del sistema immunitario e dell'equilibrio ormonale.

## Batteri antinfiammatori

Altri vantaggi: i batteri lattici aiutano il nostro corpo ad assorbire meglio minerali come il ferro. In più, i batteri hanno un effetto antinfiammatorio e ci proteggono, impedendo a pesticidi e metalli pesanti di arrivare nel sangue attraverso la mucosa intestinale.

Tuttavia, possiamo trarre beneficio dalle verdure fermentate solo se i batteri probiotici sono vivi, ossia se l'alimento non è stato pastorizzato o riscaldato ad alta temperatura. Meglio dunque acquistare i crauti crudi o provvedere personalmente alla fermentazione.

## Buoni Reka: in palio tre buoni da 2000 franchi ciascuno!



Termine ultimo di partecipazione  
15 dicembre 2024

**Festeggiamo un milione di utenti sul nostro portale per i clienti myHelsana!**

**Come ringraziamento, abbiamo in serbo per voi un regalo speciale.**

Partecipate all'estrazione e, con un po' di fortuna, potrete vincere uno dei tre buoni Reka in palio del valore di 2000 franchi ciascuno. Con Reka scoprite il lato migliore dell'inverno. Da un viaggio a bordo di un treno panoramico a un soggiorno benessere fino ad avventure sportive sulla neve, vi aspettano numerose offerte per le vacanze e il tempo libero.

Maggiori informazioni su:

👉 [reka.ch/it](https://reka.ch/it)



Partecipazione tramite myHelsana

Scansionate il codice QR o andate su:

👉 [myhelsana.ch](https://myhelsana.ch)

**Soluzione del concorso dell'edizione precedente**

Attualmente si conoscono circa 100 diversi ormoni. Congratulazioni al vincitore! Potrà godersi un soggiorno presso l'hotel Weissenstein sulle montagne di Soletta.

# Avanti tutta

Cosa li sprona nella vita professionale e privata?  
Due nostri collaboratori raccontano le loro passioni.



Michael Frei, 17 anni (apprendista di commercio al 2° anno)

«A 14 anni ho deciso di inseguire il mio sogno. Da allora, do tutto me stesso per affermarmi come pilota. Mi alleno intensamente con il simulatore di gara e guadagno soldi extra oltre al mio apprendistato di commercio. Perché le corse costano. Durante le vacanze, ad esempio, tengo corsi di BMX freestyle per bambini. Un po' alla volta sono riuscito a risparmiare per acquistare la mia attrezzatura: un simulatore personale con diversi schermi, un volante da professionista e i pedali. Il tutto si avvicina molto alla realtà.»

## «Partecipo a gare virtuali»

Nel frattempo sono entrato a far parte di un programma di e-sport. Partecipo a gare virtuali, allenamenti e campionati con i miei colleghi. Molti di noi perseguono lo stesso obiettivo: passare dal mondo degli e-sport a quello reale degli sport motoristici. Questo percorso sta diventando sempre più realistico, le condizioni sono simili. Quest'estate ho corso per la prima volta su un circuito con una vera auto da corsa. Ho indossato la tuta da gara e il casco e ho sentito la velocità premere sul mio corpo. È stato emozionante. Ora sono alla ricerca di sponsor. Con la speranza di poter fare presto il salto dallo sport virtuale a quello reale.»

Si sta ancora allenando con un simulatore di gara, ma presto potrebbe salire su un bolide vero. Michael Frei sta svolgendo l'apprendistato di commercio con maturità professionale.

Claudia Baumgartner, 56 anni  
(assistente alla clientela a Soletta)

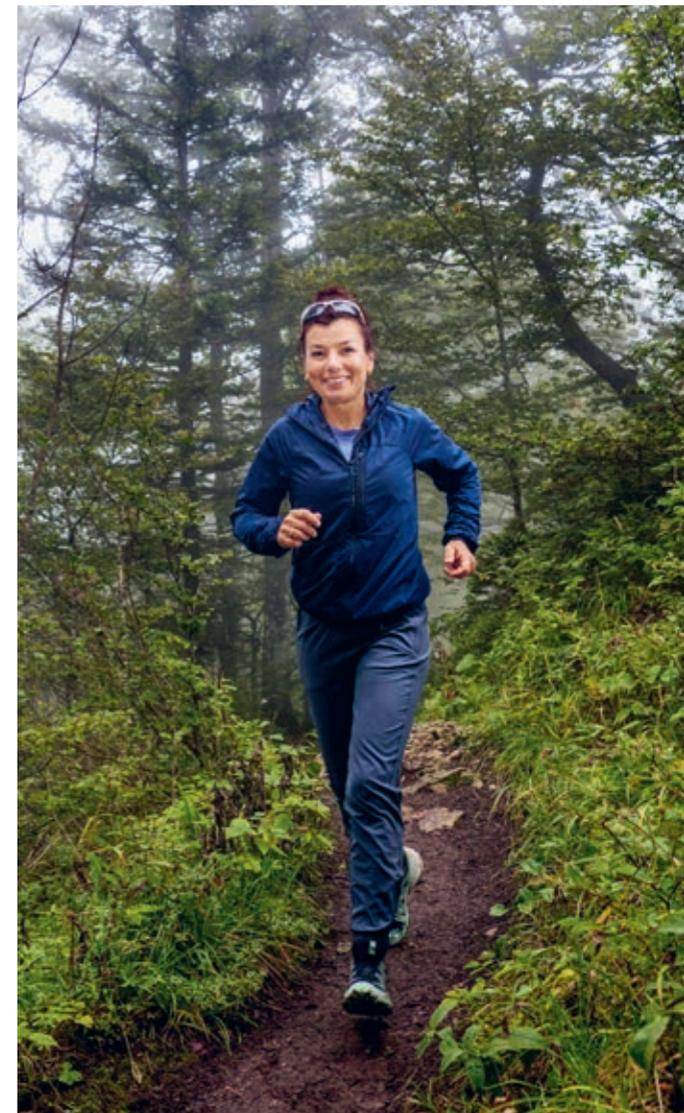
«Provegno da un altro settore. Dopo aver seguito una formazione come modellista di scarpe, oggi offro consulenza alla nostra clientela allo sportello. Credo che questo lavoro sia stato un colpo di fortuna: mi piace molto confrontarmi con la nostra clientela.»

## «E che felicità alla fine!»

Cerco il mio equilibrio nella natura. Mi aiuta a cambiare aria e a dare libero sfogo ai miei pensieri e alle mie idee. Amo fare jogging alle 5 di mattina fin sul Grenchenberg o al Brüggli. Rientro dal mio giro poco prima delle 7. In estate, poi, vado al lavoro in bicicletta. Lo faccio quattro volte alla settimana. Questa routine mi fa bene. Fare esercizio fisico mi dà la carica.

Ho iniziato a correre quando i miei due figli erano piccoli. Facevo giri sempre più lunghi insieme a una collega. A un certo punto ci siamo iscritte a una corsa di 16 chilometri. Poi è arrivata la prima maratona in montagna, alla quale hanno fatto seguito le ultramaratone. Erano avventure e sfide! Ho raggiunto l'apice con la mia ultima gara: l'Eiger Ultra Trail. 101 chilometri di lunghezza, 6500 metri di dislivello. A livello fisico è stata dura, avevo male dappertutto. Ho corso per 20 ore di fila. Ma avevo una grande forza mentale e volevo assolutamente andare avanti. E che felicità alla fine!

Oggi non partecipo più alle gare. Corro da sola, senza cuffie, e mi godo le prime ore del mattino nella natura.»



In giro di corsa: Claudia Baumgartner e il desiderio profondo di fare esercizio fisico.



**Siamo fieri della nostra storia di successo lunga 125 anni**

Helsana festeggia il suo anniversario. Dal 1899 ci impegniamo per garantire una vita migliore, più lunga e più felice alle nostre e ai nostri clienti. La loro fiducia è la base del nostro successo. Siamo grati e orgogliosi.

L'assemblea dei delegati  
di Helvetia a Locarno,  
20 giugno 1931.



# Una per tutti

La nascita di Helsana è indissolubilmente legata allo sviluppo sociale del nostro Paese. La sua storia parla di coraggio, grandi obiettivi e solidarietà.

Redazione: Gabriela Braun

«Fare di meglio» fu il principio ispiratore dal quale tutto ebbe inizio. Nel dicembre del 1899, 83 persone coraggiose fondarono la cassa malati svizzera Helvetia. Volevano distinguersi dalle assicurazioni malattia già esistenti, puntando a creare un'associazione in cui politica, lingua e religione non rivestissero alcun ruolo. Loro, come più tardi i fondatori di Artisans, posero le basi per una storia di successo: «Solidarietà e responsabilità individuale sono non solo nel DNA della Svizzera», racconta Thomas D. Szucs, attuale presidente del Consiglio d'amministrazione di Helsana, «ma anche in quello della nostra azienda».

## Un inizio turbolento

Tutto ha inizio con una certa dose di insoddisfazione. Un gruppo di uomini è in contrasto sia con la direzione che con l'operato dell'allora Allgemeine Krankenkasse. Decide quindi di fondare una propria cassa malati: Helvetia.

I nuovi arrivi giungono dalla concorrenza. A tutti i membri della Allgemeine Schweizerische Krankenkasse viene ad esempio offerta la possibilità di passare a Helvetia senza alcuna formalità entro il 31 gennaio 1900, mentre gli altri possono aderire pagando una «quota di iscrizione di 50 centesimi». Le persone assicurate presso Helvetia possono scegliere un'assicurazione d'in-

1899

Fondazione della  
cassa malati svizzera  
Helvetia a Zurigo.

1903

Helvetia si espande nella Svizzera  
occidentale, fondazione della prima  
sezione a Friburgo. Tre anni  
più tardi, a Bellinzona nasce la prima  
sezione ticinese.

1917

Helvetia aderisce  
al Concordato delle casse  
malati svizzere (CAMS).

dennità giornaliera in due classi, che costano 1.50 e 2 franchi al mese. Ma anche in Helvetia non tutto fila liscio: ci sono controversie, problemi di contabilità e la neonata sezione di Winterthur si ritira immediatamente. Nonostante ciò, già nel primo anno Helvetia conta oltre 1500 membri e 22 sezioni.



Helvetia si china per consolare una madre ammalata. L'illustrazione è parte di un volantino del 1918.

## Il disagio sociale non più come «mandato da Dio»

La cassa malati viene fondata alla fine del XIX secolo, in un'epoca in cui le questioni sociali sono sempre più al centro del dibattito politico e dell'opinione pubblica. Con l'industrializzazione si assiste a un rapido aumento demografico. Molte persone vivono però in condizioni di estrema povertà. Più a lungo perdura, meno il disagio sociale appare come «mandato da Dio»: in Svizzera imprenditori, associazioni professionali, comuni e sindacati istituiscono casse di mutuo soccorso contro i rischi di malattia, invalidità e decesso. È il momento storico in cui nascono le casse malati in Svizzera. Alcune, come Helvetia, sono organizzate a livello sovraregionale o addirittura nazionale e accettano sia uomini che donne.

## Una cassa malati per l'edilizia

Artisana viene fondata in un altro periodo storico, nel 1952 a Berna. Nasce come cassa malati per l'edilizia. Già nel primo anno di esercizio si affiliavano circa 300 aziende. La promessa che tutte le prestazioni andranno a beneficio dei lavoratori assicurati è convincente.



Presente in tutta la Svizzera: nel 1938 Helvetia cresce fino a comprendere 182 529 membri e 479 sezioni.

Artisana smuove il panorama delle casse malati. Ben presto si espande oltre i confini del Canton Berna e del settore edile. Choco-Suisse, esperti meccanici, aziende d'arredamento: tutti sono affiliati alla cassa collettiva.

Negli anni '50, l'onere dei costi sanitari diventa sempre più un argomento dibattuto. Negli anni seguenti, Artisana lancia nuovi modelli assicurativi e si posiziona come cassa malati con premi convenienti. Nel 1990 è la prima cassa malati a stipulare un accordo con un fornitore di servizi di fitness. L'obiettivo

era contrastare «i costi esosi» dovuti ai sempre più frequenti problemi alla schiena, spiega l'allora vicedirettore Erhard D. Burri.

## La megafusione

Proprio loro, le due acerrime rivali del passato, uniscono le forze? Lo stupore è grande quando, nel 1996, Artisana e Helvetia annunciano la fusione in Helsana. Una fusione che mira ad

1918

L'influenza spagnola miete molte vittime. I 900 000 franchi di indennità giornaliera di malattia che Helvetia deve erogare la spingono sull'orlo della rovina.

1922

Oltre all'assicurazione d'indennità giornaliera, Helvetia offre anche un'assicurazione delle cure medico-sanitarie. Contributo mensile per adulti: da 3 a 4.50 franchi.

1928

Helvetia conta più di 114 000 membri, è la più grande assicurazione malattia della Svizzera.

1940

L'assemblea dei delegati decide di istituire un fondo d'assistenza per le persone di nazionalità svizzera che rientrano dall'estero durante gli anni della guerra.

1952

Fondazione di Artisana a Berna.

1971

Helvetia conta un milione di membri.

1982

Helvetia, Concordia, OSKA (oggi Swica) e il Concordato delle casse malati svizzere (oggi santésuisse) fondano Solida Assicurazioni SA.

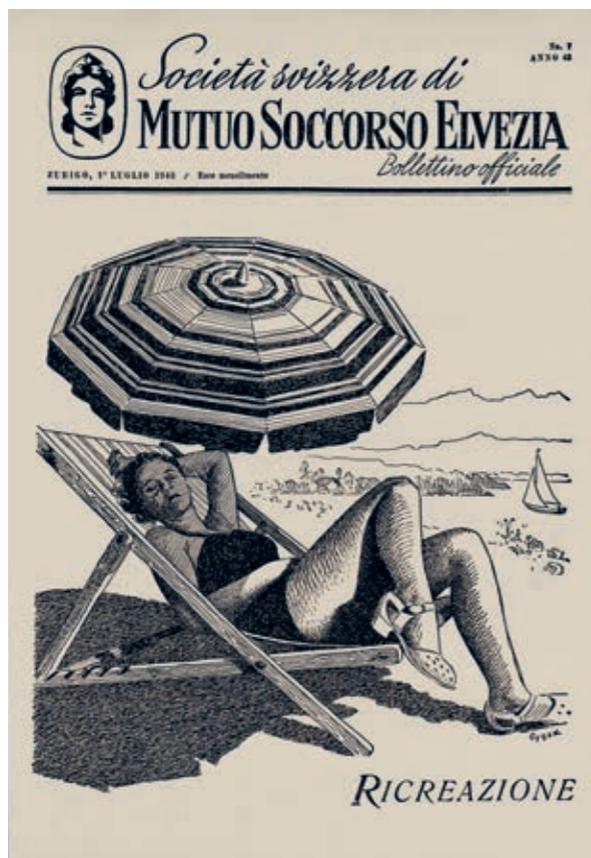
assicurarne il futuro. Helsana diventa operativa nel 1997. Vuole essere nuova e diversa e non più una cassa malati burocratica. Non tutti credono nel successo di questo colosso del settore. Tre anni più tardi, però, la stampa descrive Helsana come «un connubio tra gazzella ed elefante». «Veloce e flessibile, ma solidale e con i piedi per terra».

## Come rimanere in salute?

«Chiunque sia animato da buone intenzioni verso i nostri giovani è contrario alla distillazione dell'acquavite». Il messaggio nella rivista della cassa malati Helvetia del 1941 è inequivocabile e la cosiddetta salute pubblica rappresenta un argomento importante. Cresce la consapevolezza in tema di previdenza sanitaria: si vogliono prevenire o perlomeno ridurre le malattie e i relativi costi mediante uno stile di vita sano.

I medici pubblicano sulle riviste di Helvetia informazioni su vitamine e colpo della strega. La redazione dà consigli su alimentazione, esercizio fisico e psiche. Negli anni '70 viene pubblicato l'opuscolo «Stress – was tun?» («Stress: che fare?») insieme a un disco con un allenamento antistress per aiutare a rilassarsi e ad adottare un comportamento corretto «per contrastare la frenesia, le frustrazioni e le paure». Le patologie associate allo stress, come la «nuova malattia del manager», sono un problema già nel 1950: il personale stressato e i manager con malattie cardiache vanno a curarsi a Gais, nella regione dell'Appenzello. E nei sanatori non ci si occupa più solo di curare le persone malate, ma anche di sottoporre a trattamenti preventivi gli ospiti sani.

Il concetto di prevenzione è un tema centrale da generazioni e più che mai attuale nella storia di Helsana: con



Nel luglio del 1943, la rivista della cassa malati affronta il tema della «parola di uso moderno distensione» e fornisce consigli.

1994

Campagna referendaria per la nuova Legge sull'assicurazione malattie (LAMal): Helvetia è a favore, Artisana è contraria.

1996

La megafusione: Helvetia e Artisana uniscono le forze. Il 1° gennaio 1997 fondano Helsana.

2004

1000 collaboratrici e collaboratori di 20 sedi si trasferiscono nella nuova sede centrale di Helsana a Stettbach, Dübendorf (ZH).

2005

Helsana rileva da La Suisse i settori dell'assicurazione infortuni e di indennità giornaliera di malattia.

Nel 1991 Helvetia salpa le ancore. 410 membri di Helvetia navigano per sette giorni sulla nave «Aegean Dolphin» nel Mediterraneo. Il programma della cosiddetta crociera della salute prevedeva escursioni sulla terraferma, conferenze mediche e allenamenti di fitness. In foto la sessione comune di ginnastica mattutina.





125 anni «Noi e io»: quest'anno Helsana ripercorre un passato ricco di eventi.

i contributi ai costi per misure di prevenzione, salute e fitness, gli Helsana Trail, le app Coach e Helsana+, le Guide dedicate a temi legati alla salute e molto altro ancora. «Perché la salute è il nostro bene più prezioso», come giustamente riportato già sulla rivista di Helvetia nel 1943.

e l'aumento dei costi sanitari fa il resto. Nemmeno Helsana resta indenne. Il programma che dovrebbe rimettere Helsana in carreggiata prevede otto punti. Uno dei principali: premi che coprono i costi.

I primi segnali di ripresa si manifestano nel 2011. Il cambio di rotta finanziario è andato a buon fine. Nel dicembre del 2013 la «Handelszeitung» constata che Helsana è «tornata in salute, lo sviluppo delle attività si dimostra incoraggiante e le riserve appaiono solide».

Da allora, Helsana riprende a scrivere la sua storia di successo. Attraverso partnership, reti e innovazioni, Helsana continua a premunirsi per il futuro.

## Con forza verso il futuro

Il 2008 e il 2009 sono annate disastrose per gli assicuratori malattia. La crisi finanziaria porta al crollo dei mercati,

2013

Fondazione dell'associazione curafutura insieme a CSS e Sanitas.

2014

Helsana pubblica il primo Rapporto sui medicinali.

2020

Helsana è ora partner della Croce Rossa Svizzera, a cui dona 1 milione di franchi per i suoi servizi di sostegno durante il coronavirus.

2024

125 anni di impegno: Helsana ripercorre una movimentata storia di successo.

# «Siamo un partner affidabile per la nostra clientela»

**Signor Sonderegger, dalla fondazione 125 anni fa il mondo ha subito notevoli cambiamenti. Cos'è rimasto uguale?**

È rimasta l'idea di solidarietà, ma anche il grande impegno nei confronti delle nostre persone assicurate, che possono contare su di noi in qualsiasi momento. A garantirlo sono i 3500 membri del personale di Helsana, che ogni giorno si impegnano con grande passione per la nostra clientela.

**Cosa significa per lei questo anniversario?**

Helsana si distingue per una lunga tradizione e un elevato grado di stabilità. Siamo un partner affidabile per la

nostra clientela, per tutti gli attori nel settore sanitario e anche per il nostro personale. Il nostro marchio è forte e siamo finanziariamente solidi.

**Quali temi le stanno particolarmente a cuore?**

Vogliamo un sistema sanitario che continui a essere di alta qualità e finanziabile. In futuro, l'assistenza diventerà più impegnativa. La carenza di personale qualificato, ad esempio tra i medici, aumenterà. Per farci trovare preparati e mantenere alta la qualità del nostro sistema sanitario, c'è bisogno di un'assistenza ancora più integrata. In altre parole, tutti gli attori coinvolti

dovranno collaborare in maniera ancora migliore e più efficiente: politici, assicuratori e fornitori di prestazioni, come ospedali, medici e terapeuti. Dobbiamo porre al centro di tutto le e i pazienti. Affronteremo questa sfida!



Roman Sonderegger  
CEO di Helsana

## Cronistoria digitale: Helsana Story

È movimentata, sorprendente, divertente. La storia della fondazione di Helsana fa luce anche sugli ultimi 125 anni della Svizzera a livello socio-politico, economico e sociale.

«nuova malattia del manager» negli anni '50. Nella cronistoria trovate anche una raccolta completa di illustrazioni e manifesti storici.

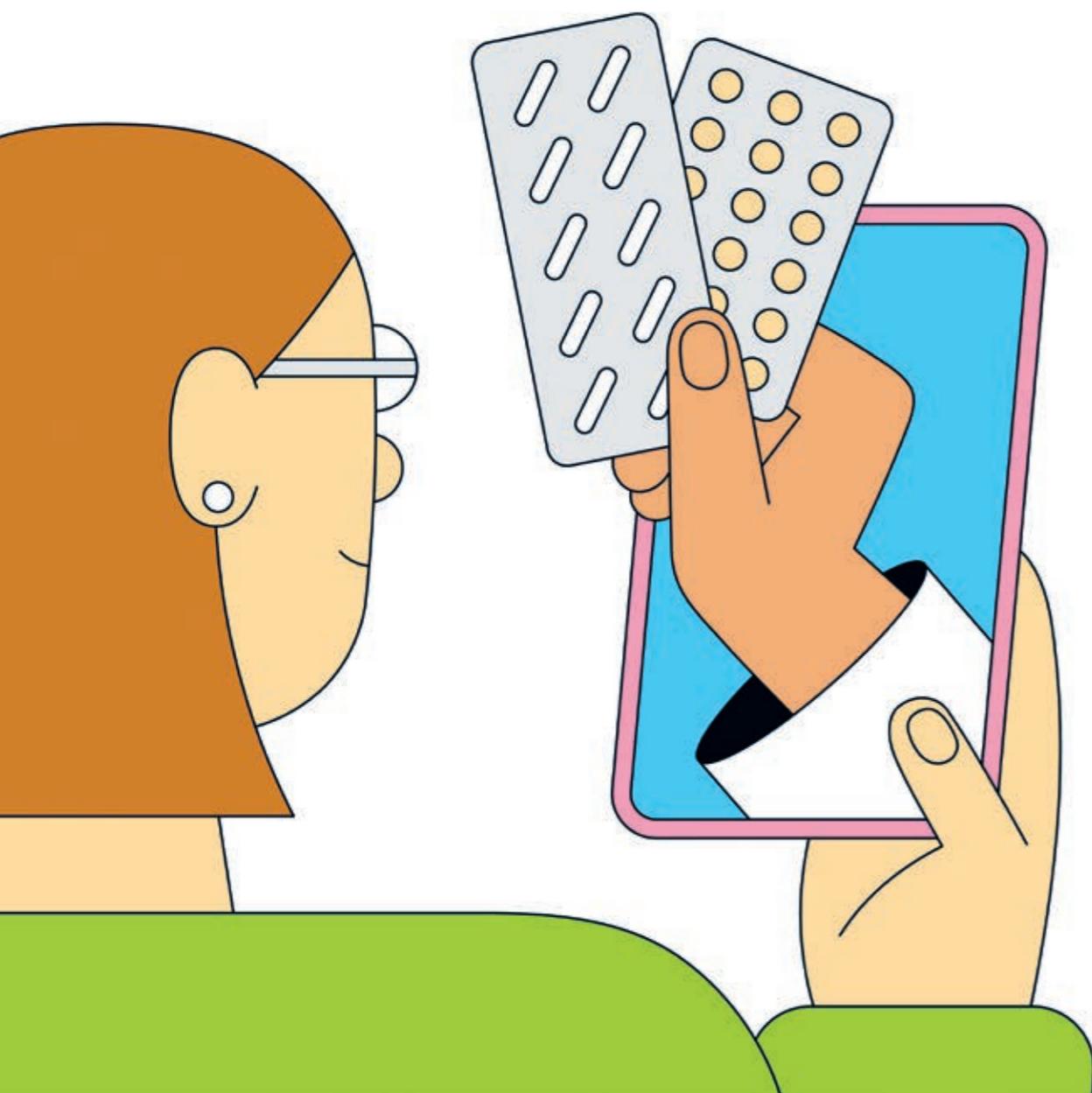
Abbiamo selezionato per voi 12 storie dalla nostra cronistoria digitale: parlano di assem- blee turbolente, di come sono state affrontate l'influenza spagnola e la tubercolosi o della



Alla cronistoria digitale di Helsana:  
➔ [125.helsana.ch/it](https://125.helsana.ch/it)

# Risparmiate tempo e denaro con il vostro assistente digitale Medi+

Conoscete già Medi+? L'assistente digitale per i medicinali della farmacia Zur Rose è disponibile gratuitamente per tutta la clientela di Helsana che ha stipulato un'assicurazione di base. Attivate subito il servizio nella vostra app myHelsana e approfittatene.



## I vostri vantaggi

✓ **Piano di assunzione con funzione di promemoria**

Create il vostro piano terapeutico personale. Su richiesta, ricevete dei promemoria per l'assunzione puntuale dei medicinali.

✓ **Calcolatore del potenziale di risparmio per i generici**

Scoprite quanto potete risparmiare con il passaggio a farmaci generici.

✓ **Servizio di rinnovo delle ricette e ordinazione**

Risparmiate tempo e passaggi richiedendo online rinnovi di ricette e medicinali direttamente al vostro studio medico. Decidete voi come ricevere la vostra ricetta e dove acquistare il medicamento.

✓ **Panoramica dei farmaci**

Trasmettete in modo sicuro i dati relativi ai vostri medicinali da myHelsana a Medi+.



## Come funziona

**1 Attivare la trasmissione dei dati**

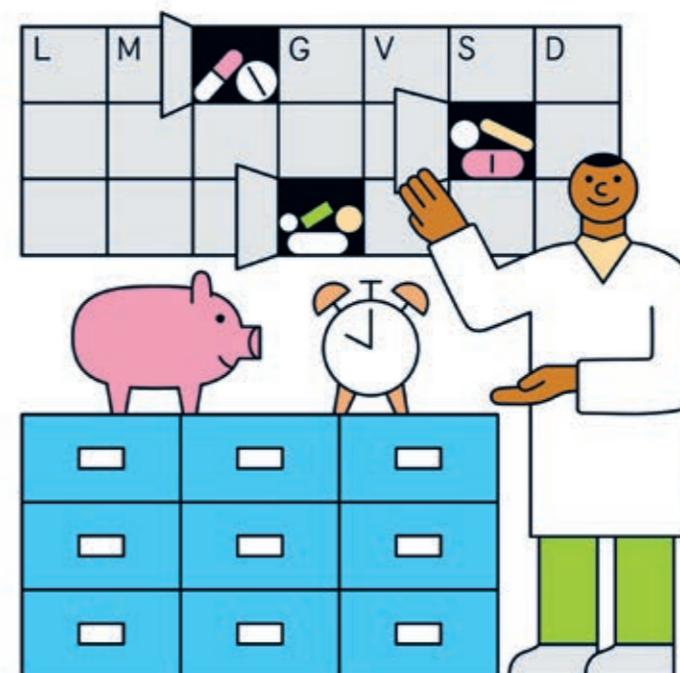
Accedete al vostro account myHelsana. Fornite il vostro consenso e attivate la trasmissione dei dati.

**2 Configurare il conto cliente**

Create un nuovo conto sul sito web di Zur Rose o collegate il vostro conto esistente.

**3 Iniziare**

Utilizzate fin da subito i servizi per gestire medicinali e ricette tramite il vostro conto Zur Rose.



Attivate subito Medi+ nell'app myHelsana.



Qui trovate tutte le informazioni:  
[helsana.ch/it/mediplus](https://helsana.ch/it/mediplus)

## «Le opzioni erano solo due: vivere o morire»

Cinque giorni prima del suo 42° compleanno, Memory Gort ha ricevuto la diagnosi di cancro al seno. Appena guarita, si è ammalata di nuovo. Oggi la donna originaria dei Grigioni ha sconfitto il cancro e apprezza più che mai la vita.

Testo: Silja Hänggi / Fotografia: Philip Frowein

«Sei anni fa ho scoperto un nodulo al seno sinistro. All'inizio non ero preoccupata. Pensavo si trattasse di una cicatrizzazione dovuta a una precedente operazione. Tuttavia, la mia ginecologa mi ha mandata in ospedale, dove una mammografia e una biopsia hanno fugato ogni dubbio: avevo un tumore maligno delle dimensioni di quattro centimetri per cinque. Credevo che si trattasse di una diagnosi errata, ma non era così. Avevo paura.

Ho dovuto prendere molte decisioni: chemioterapia, radioterapia, il programma completo? Ero pronta a intraprendere questo percorso? Mi sono chiesta: perché proprio io? Avevo già superato diversi problemi di salute: gravi ustioni da bambina, un incidente d'auto all'età di 24 anni, due operazioni per l'endometriosi. E ora il cancro al seno.

È seguito un anno e mezzo difficile. Ho sofferto di tutti i possibili sintomi della chemioterapia: difficoltà di deglutizione, perdita del gusto, nausea, diarrea, perdita dei capelli e ritenzione idrica. Ho preso più di 30 chili. Tutto quello che riuscivo a mangiare erano le pappe per neonati.

Provavo dolore in ogni cellula del mio corpo, ma non mi sono mai arresa. Ho tratto forza dalla mia famiglia, dal mio partner di allora, dai miei amici e dalle lunghe passeggiate con i miei cani Elvis e Luna. Nel 2020 sono stata finalmente dichiarata guarita.

Ma nel 2022 è arrivata la nuova diagnosi: di nuovo cancro al seno! Ero distrutta. Avevo giurato a me stessa che non avrei più intrapreso questo percorso. Ma le opzioni erano solo due: vivere o morire. Ho scelto di vivere. Oggi mi sento bene. Ho ripreso a lavorare, mi incontro con gli amici e mi dedico ai miei hobby. E al momento sto scrivendo un libro sulla storia della mia vita per dare coraggio alle altre persone. Come consulente alla pari qualificata presso la Lega svizzera contro il cancro, offro supporto alle persone colpite nella loro lotta contro il cancro al seno. Voglio dimostrare che, nonostante questa malattia, si può vivere una vita felice.»



**Cancro? A chi rivolgersi per ricevere aiuto**  
La Lega svizzera contro il cancro assiste voi e i vostri cari con offerte di informazione e consulenza gratuite.  
☎ 0800 11 88 11  
➔ [legacancro.ch/consulenza-e-sostegno/linea-cancro](https://legacancro.ch/consulenza-e-sostegno/linea-cancro)



Anche la nostra consulenza sulla salute offre supporto. Questo servizio è disponibile gratuitamente per tutte le persone titolari di un'assicurazione integrativa Helsana.  
➔ [helsana.ch/consulenza-sulla-salute](https://helsana.ch/consulenza-sulla-salute)

Si gode il sole autunnale in Ticino e la sua ritrovata gioia di vivere: Memory Gort (48 anni) di Cazis (GR).



# «Cosa aiuta in caso di gonfiore addominale?»»

Un infuso di tarassaco dopo i pasti favorisce la digestione e aiuta a disintossicare l'organismo. Anche lo zenzero è utile, soprattutto se assunto come infuso: versare acqua bollente su una fetta di zenzero per tazza, lasciare in infusione per cinque minuti, filtrare e gustare. Utilizzate più spesso la curcuma come condimento o alla sera bevete un latte caldo con un cucchiaino di curcuma, un po' di miele e del pepe.

Anche un calore leggero ha un effetto calmante sull'intestino. Posizionate un cuscino termico o un panno caldo e umido sulla pelle. I massaggi addominali in senso orario intorno all'ombelico sono altrettanto utili, perché stimolano il movimento intestinale e permettono all'aria in eccesso di uscire più facilmente. Assicuratevi inoltre di bere da 1,5 a 2 litri di acqua o tè al giorno e di seguire una dieta ricca di fibre per favorire una digestione equilibrata. L'anice, i semi di finocchio e il cumino rendono più digeribili i piatti a base di cavolo, selvaggina e mele, altrimenti difficili da digerire.

**Nicole Heim, naturopata, consulenza sulla salute di Helsana**



Avete anche voi una domanda sulla vostra salute? Leggete di più sulla consulenza sulla salute gratuita per titolari di un'assicurazione integrativa Helsana: [helsana.ch/consulenza-sulla-salute](https://helsana.ch/consulenza-sulla-salute)

**Helsana**  
Impegnata per la vita.