

Helsana Attuale

La rivista per la clientela
N.3/2025



Di colpo in sedia a rotelle

Quattro anni fa, la vita di Maëlle è cambiata di colpo. La dodicenne guarda al futuro con coraggio e forza → pag. 17

Avete coperture ottimali?
Consigli su assicurazione
e risparmio → pag. 10

Cancro all'intestino:
una malattia insidiosa
Prevenzione → pag. 22

In palio
Due notti in Engadina
→ pag. 9

Quando il pesce è un rischio?

Raccomandazioni nutrizionali per donne incinte → pag. 6

Come ottimizzare i premi?

Suggerimenti di due consulenti assicurativi → pag. 10

Farmaci meno cari: dove?

I vantaggi delle farmacie con vendita per corrispondenza → pag. 20

Screening al colon: perché?

L'importanza della diagnosi precoce → pag. 22

Foto di copertina: la forza di Maëlle è impressionante. Leggete la sua storia a pagina 17.

Colophon

Online: helsana.ch/rivista-clienti-attuale **Editore:** Helsana Assicurazioni SA, redazione «Attuale»/«Guida», casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch **Direzione della redazione:** Gabriela Braun **Redazione:** Daniela Diener, Silja Hänggi, Deborah Onnis, Cornelia Sammer, Imke Schmitz, Daniela Schori **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.

Fonti iconografiche: Philip Frowein: copertina, pagg. 17–18; Gian Marco Castelberg: pag. 3; Luigi Olivadoti: pag. 4; Raffinerie: pagg. 4, 8, 20–21; Helsana Assicurazioni SA: pagg. 5, 8, backcover; Pascal Arnet: pagg. 6–7; Jos Schmid: pagg. 11–12; Melanie Grauer: pagg. 22–23; pgc: pagg. 5, 9, 14

© Helsana, 2025. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte. Abbiamo verificato attentamente i contenuti di questa pubblicazione. Helsana declina tuttavia ogni responsabilità per dati errati o incompleti, nonché per eventuali rischi o problemi conseguenti.





Stimata cliente,
stimato cliente,

cosa ritengo importante per la mia salute? Questa domanda riguarda tutti noi e vale la pena rifletterci. Chi si informa può prendere decisioni più consapevoli e assicurare più facilmente la propria salute in base alle proprie esigenze e possibilità: può vedere qual è il modello assicurativo più adatto, quali prestazioni integrare e dove può risparmiare.

Da pagina 10, i nostri consulenti assicurativi Gentiana Mangjuki e Sandro Veraguth forniscono dei consigli su come ottimizzare la propria situazione assicurativa in base alle proprie esigenze. A pagina 14, invece, scoprirà come Helsana si sta impegnando con successo a Berna per abbassare i costi nel sistema sanitario. Infine, non posso che consigliare di leggere l'intervista a Mathias Früh, il nostro responsabile Politica sanitaria.

Le auguro di concludere al meglio l'estate.

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

Invio
0844 80 81 82



Degenza ospedaliera: chi si occupa di vostro figlio?

In caso di degenza ospedaliera di un genitore si pone spesso la questione dell'assistenza ai bambini. Due servizi vengono in aiuto.

Il servizio d'assistenza ai bambini nanny service e l'assistenza ai bambini Kids Care sono presenti nel momento del bisogno. Con l'assicurazione integrativa ospedaliera Hospital la vostra famiglia beneficia di un nanny service durante il vostro ricovero stazionario. Primeo offre la stessa prestazione durante o dopo un intervento ambulatoriale. Con Kids Care, queste assicurazioni vi garantiscono una copertura anche quando vostro figlio si infortuna o si ammala: una persona qualificata vi supporta a casa, in modo che possiate andare al lavoro. Il servizio comprende, ad esempio, l'igiene personale, la somministrazione di medicinali e la preparazione di pasti.



Nanny service et Kids Care –
informazioni sulle prestazioni:

➔ [helsana.ch/
assicurazioni-hospital](https://helsana.ch/assicurazioni-hospital)



➔ helsana.ch/it/primeo

Trasferimento in casa di cura: cosa fare?

Scoprite quando può essere opportuno trasferirsi in una casa di cura. Come trovare la struttura giusta? Come prepararsi? E chi copre le spese? Nell'articolo del blog sull'argomento trovate le risposte a queste e a molte altre domande.



Per saperne di più:
➔ [helsana.ch/entrata-
in-casa-di-cura](https://helsana.ch/entrata-in-casa-di-cura)



Domanda di un cliente

Ho cambiato medico di famiglia. Perché il mio premio è aumentato?

Se si ha un'assicurazione con un modello medico di famiglia, l'aumento del premio dipende dal fatto che il medico abbia aderito o meno a una rete e, in caso affermativo, a quale. Il motivo? Le reti di medici hanno stipulato con Helsana dei contratti che stabiliscono un livello di sconto. Più una rete è efficiente in termini di costi, maggiore è lo sconto che le sue e i suoi pazienti ricevono sul proprio premio. Se passate a un medico che non ha aderito a una rete oppure scegliete uno studio meno efficiente, il vostro premio può aumentare. Volete evitarlo? Allora, prima di effettuare il passaggio, contattateci. Saremo lieti di informarvi sullo sconto dello studio medico scelto.



Laurine Munoz
Consulente alla
clientela Losanna

Avete domande sull'assicurazione?

Saremo lieti di rispondervi:
0844 80 81 82,
dal lunedì al venerdì
dalle 08.00 alle 18.00

Altre risposte alle
domande più frequenti:

➔ helsana.ch/domande-frequenti

Cosa mi dà energia?

Scoprite come migliorare il vostro stato di forma con l'alimentazione giusta e come possiamo aiutarvi.



«E adesso?». Ci sono momenti in cui ci si chiede come andare avanti. La nostra attuale campagna è dedicata a situazioni come queste relative alla salute e mostra come vi supportiamo con informazioni, offerte e servizi.

Vorreste ad esempio passare a un'alimentazione più sana, ma non sapete da dove iniziare? Helsana vi aiuta a raggiungere l'obiettivo con vari strumenti, come corsi di cucina live nell'app Helsana Coach e contributi per corsi di alimentazione.



Per saperne di più:

➔ helsana.ch/e-adesso-alimentazione

Messaggi truffa a nome di Helsana

Circolano di continuo e-mail e messaggi WhatsApp fraudolenti a nome di Helsana. All'apparenza sembrano autentici e ingannano con termini come «rimborso», «credito» e «sollecito». I messaggi vi invitano a fare clic su un link e a inserire i vostri dati personali. Non fatelo. Verificate sempre l'indirizzo del mittente: noi inviamo e-mail soltanto tramite il dominio helsana.ch.

Mangiare bene per due

Mangiare durante la gravidanza significa molto più che nutrirsi. Nonostante l'importanza di questo tema, le raccomandazioni sono contraddittorie. Quali seguire? Ecco le risposte alle domande più frequenti.

Testo: Imke Schmitz / Fotografia: Pascal Arnet

Quali formaggi posso mangiare?

Buone notizie per le amanti del formaggio: non tutti i formaggi contengono germi potenzialmente dannosi per il bambino. Potete consumare tranquillamente i seguenti tipi:

- Formaggi a pasta dura e molto dura senza crosta, indipendentemente dal latte usato per produrli
- Formaggi freschi confezionati prodotti con latte pastorizzato, come quark, fiocchi di latte e formaggio fresco spalmabile
- Formaggi fusi o scaldati, compresi fondue e raclette
- Ricotta
- Formaggio a pasta fusa
- Mozzarella pastorizzata

Quale dose di caffeina non devo superare?

Sinora le raccomandazioni prevedevano un massimo di 200 milligrammi di caffeina o due tazzine di caffè al giorno. Tuttavia, studi recenti indicano che già questa quantità può influire negativamente sulla crescita del nascituro. Limitate quindi drasticamente il consumo di caffeina. Attenzione: anche cola, tè verde, tè nero e cioccolato fondente e al latte contengono caffeina.

Un sorso di alcol è innocuo, vero?

Potete brindare, ma solo con bevande analcoliche! Anche piccole quantità di alcol possono causare danni permanenti al bambino. Verificate dunque che le bevande vendute come analcoliche non contengano davvero tracce di alcol: una birra «analcolica» può avere una gradazione alcolica fino allo 0,5 per cento. Inoltre, prestate attenzione all'alcol nascosto nei dessert e nelle salse.

Di quante calorie in più ho bisogno?

Più appetito? È normalissimo. Nel secondo trimestre avete bisogno di circa 250 calorie in più al giorno. Dal terzo trimestre addirittura di 500. La qualità però viene prima della quantità: assumete le calorie aggiuntive da alimenti ricchi di sostanze nutritive, come frutta e verdura fresca e cibi integrali.

Quali integratori alimentari dovrei assumere?

Almeno fino alla fine della 12^a settimana di gravidanza è indispensabile assumere compresse o capsule di acido folico, che riducono il rischio di malformazioni del tubo neurale nel bambino. Valutate l'assunzione di altri integratori alimentari assieme al vostro medico. Le vostre esigenze dipendono dalle vostre abitudini alimentari. Il sovradosaggio comporta dei rischi.

Il pesce è sano o pericoloso?

Dipende dalla tipologia e dalla sua preparazione. I pesci di mare ricchi di grassi come lo sgombro, l'aringa e il salmone contengono importanti acidi grassi omega-3 e non comportano rischi, a condizione che siano ben cotti. Evitate invece pesci predatori come anguilla, scorfano e tonno, in qualsiasi forma. In questi pesci si accumula il metilmercurio, sostanza dannosa per la salute. Inoltre, evitate il pesce crudo o affumicato a freddo.



Altri esempi di alimenti da consumare o evitare sono disponibili nell'articolo del nostro blog:

➔ helsana.ch/alimentazione-gravidanza

Hummus con barbabietole



Perfetto come contorno o come aperitivo.

Pronto in circa 40 minuti.

Per 4 porzioni

- 4 barbabietole crude
- 1 pizzico di sale
- 2 limoni
- 600g di ceci
- 4 cucchiaini di tahina
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 4 spicchi d'aglio
- 4 pizzichi di scorza di limone
- 4 pizzichi di cumino
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco

Preparazione

1. Preriscaldare il forno a 200 °C in modalità statica.
2. Sbucciare le barbabietole e tagliarle a dadini di 3 cm. Disporli sulla teglia, condirli con un pizzico di sale e cuocerli in forno per 30 minuti.
3. Spremere i limoni. Mettere in un frullatore il succo di limone con le barbabietole e tutti gli altri ingredienti, a eccezione del prezzemolo, e ridurre finemente in purea.
4. Tagliare finemente il prezzemolo. Decorare l'hummus con il prezzemolo e un filo di olio d'oliva. Un piatto perfetto da abbinare a grigliate, focacce fresche e verdure cotte al forno.



App Helsana Coach
Scoprite altre ricette:
➔ helsana.ch/it/coach

I germogli sono davvero speciali

Sono sani, gustosi e spesso contengono più vitamine e minerali rispetto alle verdure mature.

Stiamo parlando dei germogli giovani, ad esempio di broccoli, crescione e piselli, chiamati anche microgreen. Questi alimenti integrano perfettamente la dieta, ma sono privi di fibre e grassi essenziali. Un consiglio: basta aggiungere i germogli a insalate, zuppe, panini e smoothie prima di un pasto. Sbizzarritevi per aumentare la varietà di sostanze nutritive. Solo i germogli di pomodori, patate e melanzane non sono commestibili.

Da gustare appena raccolti

Anche voi potete coltivare i microgreen: acquistate i semi e fateli germogliare in una ciotola secondo le istruzioni. Dopo 7–14 giorni potrete già raccogliarli. Per quel che riguarda i germogli del supermercato, consumateli in fretta, poiché possono formarsi agenti patogeni. Le donne incinte, le persone che soffrono di malattie immunitarie e i bambini piccoli devono pertanto evitarli.



Fatti interessanti su altre sostanze nutritive:
➔ helsana.ch/nutrienti

In palio due notti in Engadina



Termine ultimo
per partecipare
5 ottobre 2025

Domanda del concorso:
Secondo uno studio, la maggior parte delle persone si sente più giovane di quanto non sia realmente. Di quanto in media?

- A** Circa un decimo
- B** Circa un ventesimo
- C** Circa un trentesimo

Consiglio: trovate la risposta esatta nella Guida «Invecchiare bene» allegata a questo numero.

Rispondete alla domanda: in palio due pernottamenti per due persone con mezza pensione al Parkhotel Margna di Sils (GR). Questo hotel a quattro stelle superior è situato in una posizione idilliaca tra il lago di Sils e il lago di Silvaplana. Con camere e suite di carattere, tre ristoranti, un'ampia offerta di attività sportive e spa, è l'ideale per trascorrere una vacanza all'insegna del relax.

Maggiori informazioni su:

➔ margna.ch/it

Partecipate ora: dal seguente link accedete al modulo di partecipazione e alle condizioni del concorso:

➔ helsana.ch/attuale-concorso

In alternativa, inviate la risposta esatta con i vostri dati di contatto per posta a Helsana Assicurazioni SA, redazione Attuale/Guida, casella postale, 8081 Zurigo.

Soluzione del concorso dell'edizione precedente

Bastano dieci minuti di camminata a passo sostenuto per migliorare l'umore. Congratulazioni al vincitore! Potrà godersi una breve vacanza presso il Waldhotel Arosa.

Consigli utili in sintesi

Con semplici accorgimenti è possibile ridurre i costi e integrare le prestazioni. I consigli dei nostri consulenti assicurativi Sandro Veraguth e Gentiana Mangjuki.

Scegliere un modello alternativo di assicurazione

Uno dei modi più efficaci per risparmiare è scegliere un modello alternativo di assicurazione. Con il modello standard potete usufruire in qualsiasi momento della libera scelta del medico. Inoltre, esistono modelli alternativi che offrono un interlocutore centrale: ad esempio

lo studio del medico di famiglia o la telemedicina, se preferite una consulenza telefonica. I modelli alternativi offrono trattamenti migliori e più mirati, riducono le visite mediche superflue e i costi sanitari – e voi pagate meno premi.

Evitare la doppia assicurazione

Lavorate almeno otto ore alla settimana presso lo stesso datore di lavoro? Allora godete della copertura contro gli infortuni professionali e non professionali tramite l'assicurazione contro

gli infortuni del datore di lavoro. Potete quindi escludere la copertura infortuni dall'assicurazione malattia obbligatoria. In questo modo il vostro premio si riduce del 7 per cento.

Modificare la franchigia

«A quanto ammontano le vostre spese annue per medici e medicinali? Se non superano il valore limite di 1800 franchi, vale la pena optare per la franchigia più alta, pari a 2500 franchi.

Solo con la franchigia più alta si riceve uno sconto interessante che, a seconda del modello, può ammontare a circa 1500 franchi all'anno. Se invece le vostre spese sanitarie annuali superano i 1800 franchi, la franchigia più bassa è la scelta giusta.

Anche chi soffre di malattie croniche o necessita regolarmente di medicinali costosi dovrebbe optare per la franchigia più bassa, pari a 300 franchi.»

Sandro Veraguth
Consulente assicurativo Meilen





Integrare le prestazioni

«Con un'assicurazione integrativa ospedaliera usufruite di prestazioni che vanno ben oltre l'assicurazione di base. Con Hospital Semiprivato e Privato beneficate dell'accesso rapido al medico, di un'assistenza personale nonché di più comfort e privacy.

Avete in qualsiasi momento la libera scelta del medico e la possibilità di richiedere un secondo parere di esperti. Potete anche usufruire gratuitamente di un accompagnamento ospedaliero personale da parte di una persona esperta, che vi supporta prima, durante e dopo la degenza ospedaliera.

I servizi di sostegno, come aiuti domiciliari e assistenza ai bambini, vi offrono inoltre benefici dal punto di vista finanziario e organizzativo.»

Gentiana Mangjuki
Consulente assicurativa Zurigo

Avete coperture ottimali?

Raccogliere punti con Helsana+

Rafforzate la vostra salute e raccogliete punti con l'app Helsana+: con la versione completa ricevete oltre 300 franchi all'anno e beneficate di numerose offerte vantaggiose.

Domande frequenti sull'assicurazione malattia

Assicurazione di base, riduzione dei premi, aliquota percentuale: qui trovate subito tutte le informazioni sui temi più importanti.

➔ helsana.ch/ottimamente-assicurato

Panoramica delle assicurazioni integrative:

➔ helsana.ch/assicurazioni-integrative



Desiderate una consulenza?

Saremo lieti di rispondere alle vostre domande sull'assicurazione malattia, telefonicamente, online o di persona nei nostri punti vendita. Vi aspettiamo!

 Telefonicamente tramite il nostro Servizio clienti
0844 80 81 82 (lun. – ven., dalle 08.00 alle 18.00)

 Tramite il sito web
helsana.ch/appuntamento

 Presso il punto vendita più vicino
helsana.ch/sedi

 Tramite il portale per i clienti myHelsana
o l'app myHelsana

«L'unica via è una soluzione all'insegna dell'efficienza e della qualità»

Come contenere i costi nel settore sanitario?
E come si impegna Helsana in tal senso? Mathias Früh,
responsabile Politica sanitaria, risponde.

Signor Früh, perché i premi aumentano ogni anno?

Da un lato, il catalogo delle prestazioni viene costantemente ampliato e sempre più prestazioni sanitarie vengono rimborsate dall'assicurazione di base. Dall'altro, la popolazione invecchia sempre di più e il fabbisogno di prestazioni di cura aumenta. A ciò si aggiungono le spese per i medicinali che, oltre alle spese per i medici, costituiscono la voce di costo più consistente nell'assicurazione di base. Sotto questo aspetto abbiamo però raggiunto un risultato importante: su nostra iniziativa, il Parlamento ha approvato uno sconto sulla quantità per i medicinali, che dovrebbe consentire un risparmio annuo che va dai 300 ai 400 milioni di franchi. Ma naturalmente ci sono altri fattori di costo rilevanti.

Ad esempio?

Penso ad esempio ai falsi incentivi nelle tariffe. Ci sono

prestazioni mediche per le quali le tariffe sono troppo alte o troppo basse. Fortunatamente, l'anno prossimo la tariffa medica obsoleta verrà sostituita, eliminando alcuni falsi incentivi. Un altro fattore di costo è l'inefficienza: lo scambio di informazioni tra medici e altri fornitori di prestazioni non può ancora dirsi all'altezza delle aspettative. Gli uni non sanno cosa fanno gli altri. Ad esempio, può succedere che vengano fatte diverse radiografie dello stesso ginocchio. Ciò comporta spese superflue. Una cartella informatizzata del paziente aiuterebbe. È proprio su questo fronte che ci stiamo impegnando.

Come possiamo risparmiare sui costi?

L'unica via è una soluzione all'insegna dell'efficienza e della qualità. Per questo promuoviamo l'assistenza ambulatoriale, che è molto più efficiente dei trattamenti stazionari. In questo mo-

mento stiamo portando avanti un progetto sul tema con il Canton Berna e l'ospedale di Bienne, dove miriamo a eseguire più trattamenti ambulatoriali per ridurre i costi. In questo modo vogliamo dimostrare come il regime ambulatoriale possa funzionare meglio in Svizzera. Inoltre, abbiamo concordato con i medici di famiglia misurazioni della qualità, che abbiamo implementato in un modello di assistenza integrato. Sono convinto che queste misure aumenteranno la qualità dei trattamenti e aiuteranno a risparmiare sui costi nel lungo termine.

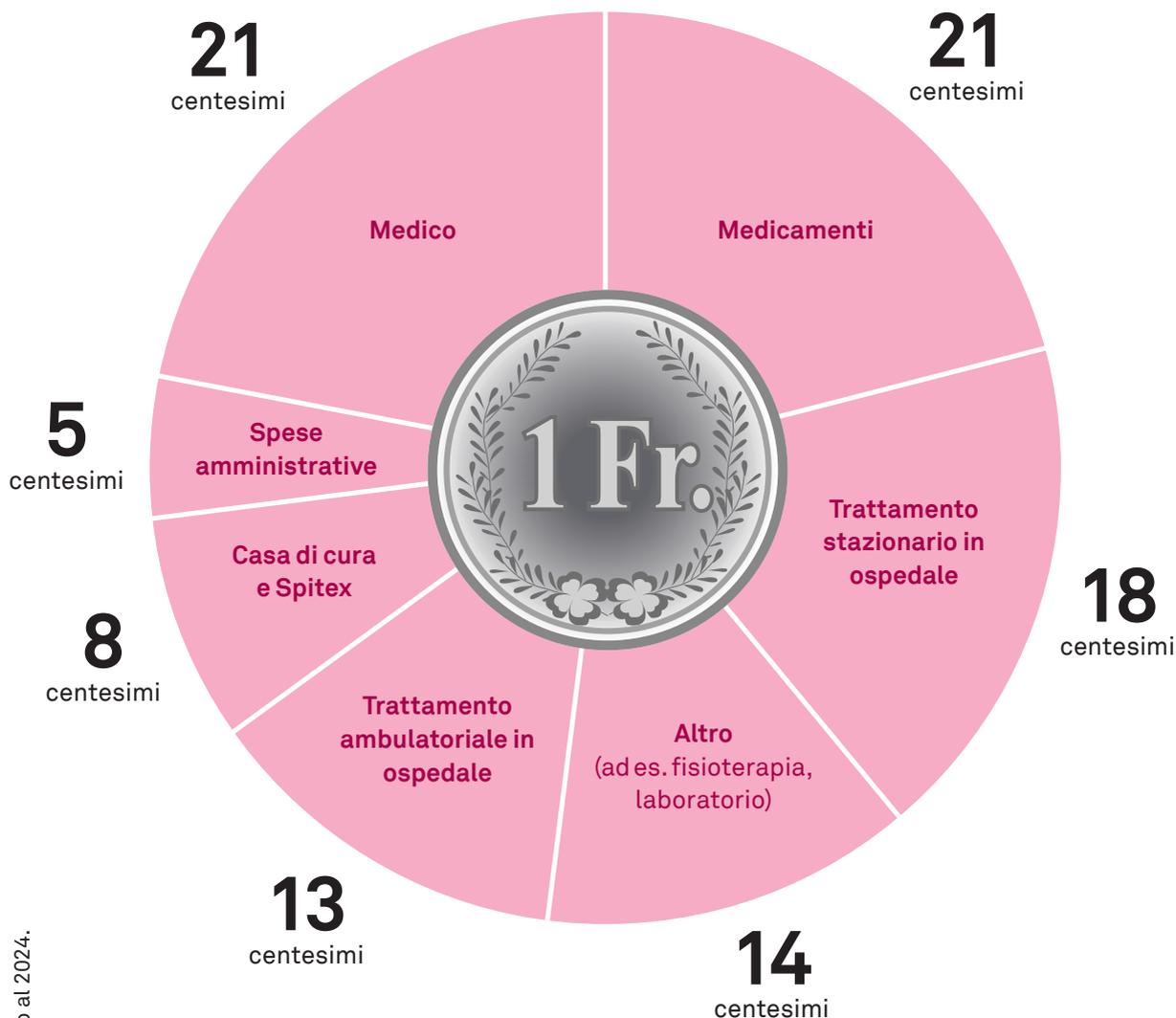


Mathias Früh

Economista e statistico, dirige il team Politica sanitaria e affari pubblici di Helsana.

Perché paghiamo i premi?

Un franco di premio copre i seguenti costi*



* Le cifre si riferiscono al 2024.

Con i nostri premi finanziamo i costi sanitari. Gli assicuratori malattia sono tenuti per legge a rimborsare tutti i trattamenti elencati nel catalogo dell'assicurazione di base. Maggiori sono i costi di trattamento, più elevati sono i premi.

Connessione digitale con Helsana



myHelsana: tutto sulla vostra assicurazione

Con myHelsana avete a portata di mano i conteggi delle vostre prestazioni ovunque vi troviate. Potete tenere sotto controllo la franchigia e l'aliquota percentuale e inviare le vostre fatture in formato digitale in modo semplice e rapido.

- Scansione e caricamento delle fatture mediche
- Consulenza medica 24 ore su 24
- Panoramica dei documenti e della partecipazione ai costi
- Modifica in autonomia di indirizzo e dati personali
- Tessera d'assicurato digitale, anche nel Wallet

Inoltre, con l'assistente digitale per i farmaci Medi+ potete:

- inviare le richieste di ricetta direttamente al vostro medico;
- utilizzare i promemoria per l'assunzione di farmaci tramite app;
- effettuare un confronto con i farmaci generici per un maggiore potenziale di risparmio.



Scaricate subito l'app gratuita:
➔ helsana.ch/it/app-myhelsana



Connessi, con Compassana

Con l'app Compassana siete in contatto diretto con medici, farmacie, terapeute e terapeuti. I vostri vantaggi:

- documenti sanitari in un unico luogo;
- pianificazione, prenotazione e gestione degli appuntamenti;
- panoramica dei medicinali e dei trattamenti;
- iscrizione semplicissima tramite myHelsana.



Scaricate subito l'app e approfittate dei vantaggi:
➔ helsana.ch/compassana-app



Una vita davanti

Testo: Silja Hänggi / Fotografia: Philip Frowein

A 8 anni Maëlle, oggi dodicenne, di colpo non è più riuscita a camminare. Da allora è paralizzata, ma questo non l'ha certo fermata.

«Volevo mettermi le scarpe e all'improvviso ho sentito un formicolio al piede destro. Poi alla gamba sinistra. Poi fino al

petto. Era come se migliaia di formiche brulicassero sul mio corpo. Avevo dei dolori fortissimi e ho urlato: «Sto per morire!». I miei genitori hanno chiamato l'ambulanza e mia sorella ha messo tutti i miei peluche nella borsa. In ospedale sono dovuta entrare nel «tubo».

Poi, alle tre del mattino, una dottoressa ha detto a mia madre che probabilmente sarei rimasta per sempre su una sedia a rotelle. I medici sospettavano un infarto del midollo spinale. In realtà, quel giorno di ottobre del 2021 io e la mia famiglia volevamo fare un'escursione.

«In acqua sono come tutti gli altri»:
dopo aver giocato a tennis, Maëlle
si rinfresca nella Limmat. Sullo sfondo,
sua sorella e la sua migliore amica.



Ho trascorso tre settimane in ospedale e otto mesi in riabilitazione. All'inizio non mi ero resa conto di non poter più camminare. La mia amica Carla veniva spesso a trovarmi. Mi portava delle noci magiche, che contenevano dei regalini. Ogni volta che prendevo i farmaci, potevo aprirne una. La mia famiglia e le mie amiche sono incredibili. Mi sostengono come possono. Così riesco a fare quasi tutto insieme a loro.

«Una scout in sedia a rotelle? Certo che sì!»

Mia sorella Leia mi porta le borse e mi aiuta ad andare in bici. Ha 10 anni, ma molti pensano che sia mia sorella maggiore. Anche le mie amiche mi aiutano, a scuola e nel gruppo scout. Il mio totem è Soleil. Una scout in sedia a rotelle? Certo che sì! Ho un dispositivo di trazione motorizzato che mi spinge su per i pendii sulla sedia a rotelle. Per fare le cose mi ci vuole un po' più di tempo, ma è molto divertente. Mi piace stare insieme agli altri, stare in gruppo nella natura. Quando sono diventata una delle lupette più grandi, come tutti gli altri sono passata al gruppo degli esploratori. Il passaggio avviene su un fuoco ed è un rituale. È una questione di fiducia, coraggio e azione.

L'anno scorso una fondazione mi ha regalato una bicicletta speciale. Ora io e la mia famiglia possiamo tornare a fare gite in bicicletta nel fine settimana. Ci divertiamo molto e posso anche andare a scuola da sola. Purtroppo la mia scuola non è completamente accessibile in sedia a rotelle. L'ascensore è lento e troppo piccolo e non porta all'aula di musica. Quindi faccio il giro intorno all'edificio

e sfrutto la pausa per arrivare puntuale. Non riesco però a raggiungere il tavolo da ping pong e il campo da calcio. Mi limito a osservare da lontano. A volte questo mi rattrista.

Sportiva appassionata

Nonostante la sedia a rotelle sono molto attiva. Vado a nuotare una volta a settimana. In acqua sono come tutti gli altri e sono anche altrettanto veloce. Gioco inoltre nella squadra giovanile svizzera di tennis in carrozzina e a badminton. In inverno vado a sciare con un bob monosci. Suono anche il flauto traverso.

A ottobre dovrò subire un intervento importante. La paralisi ha causato una scoliosi e ora bisogna stabilizzare la colonna vertebrale, altrimenti rischio danni a organi vitali, che nel peggiore dei casi sono fatali. La mia più grande paura è di non riuscire più a fare sport come adesso dopo l'intervento.

Cosa consiglierei a un'altra persona nella mia situazione? Pensa positivo e vivi il presente. Non sai mai cosa accadrà domani. Mi piacerebbe imparare a giocare bene a tennis. E vorrei diventare insegnante. Così, un giorno, potrei trasmettere degli insegnamenti ad altri bambini. Sarebbe bellissimo.»



Che cos'è l'infarto del midollo spinale?

I medici di Maëlle sospettano che la giovane abbia avuto un infarto del midollo spinale. Si tratta di un disturbo circolatorio raro causato dall'occlusione di un'arteria nel midollo spinale. Tra i sintomi tipici si annoverano mal di schiena improvviso, paralisi delle braccia o delle gambe, sensazione di intorpidimento e formicolio. La malattia necessita di un trattamento medico immediato.

Approfittate delle farmacie con vendita per corrispondenza

Sosteniamo le farmacie con vendita per corrispondenza. I medicinali su prescrizione sono così particolarmente convenienti per voi.

Comodamente a casa

Ordinate i medicinali online in tutta semplicità. Vi verranno spediti a casa in modo rapido, gratuito e discreto.



Prezzi convenienti

Ricevete sconti sui medicinali. E non pagate supplementi per la verifica del dosaggio e della prescrizione medica da parte del farmacista.

Consiglio: risparmiate ancora di più con i farmaci generici e i biosimilari. I preparati di imitazione contengono gli stessi principi attivi degli originali, ma sono molto più convenienti.

Riordino in tutta semplicità

Avete una ricetta ripetibile? Potete riordinare i vostri medicinali senza problemi. Potete richiedere un promemoria o una consegna successiva pianificata.

Addio scartoffie

Ci occupiamo noi della fatturazione con la farmacia con vendita per corrispondenza. Non dovete né tenere da parte i giustificativi né inviare fatture.



Il vantaggio delle farmacie con vendita per corrispondenza – Per saperne di più:

➔ helsana.ch/farmacie-per-corrispondenza

L'assistente per i medicinali Medi+

Con il servizio digitale Medi+ della farmacia per corrispondenza Zur Rose beneficate di ulteriori vantaggi, come il calcolatore del potenziale di risparmio per i farmaci generici e il piano di assunzione con funzione di promemoria.



Attivatelo ora gratis nella vostra app myHelsana:

➔ helsana.ch/it/mediplus

Cancro all'intestino: ecco come prevenirlo

Il cancro all'intestino è insidioso. Allo stadio iniziale, nella maggior parte dei casi non dà sintomi. Se viene scoperto per tempo, è quasi sempre curabile.

Testo: Daniela Diener / Illustrazione: Melanie Grauer

Il cancro all'intestino è la terza forma tumorale più frequente in Svizzera. Ogni anno colpisce circa 4300 persone, la maggior parte delle quali di età superiore ai 50 anni.

Perché è importante il riconoscimento tempestivo?

Nello stadio iniziale, il cancro all'intestino è curabile in più di 9 casi su 10. Spesso è causato da formazioni benigne, i cosiddetti polipi. Se individuati in tempo, di solito possono essere rimossi rapidamente in regime ambulatoriale. Esistono due procedure per il riconoscimento tempestivo: la colonscopia e la ricerca del sangue occulto nelle feci.

Come si svolge la colonscopia?

Un paio di giorni prima dell'esame dovete modificare la vostra alimentazione e, alcune ore prima dell'intervento, dovete bere una soluzione per svuotare completamente l'intestino. Di solito l'esame si svolge nello studio medico e dura circa 35–45 minuti. Viene eseguita una breve anestesia per sedarvi leggermente. Il medico esamina l'intestino crasso e tenue mediante l'endoscopio. Di norma, eventuali polipi vengono rimossi immediatamente. Se necessario, viene prelevato del tessuto per eseguire esami di laboratorio. Potete tornare a casa il giorno stesso, ma non potete guidare.





Quanto costa una colonscopia?

Per le persone tra i 50 e i 69 anni l'assicurazione di base si fa carico dell'esame per la ricerca del sangue occulto nelle feci ogni due anni e della colonscopia ogni dieci anni. Su raccomandazione del medico, l'assicurazione di base rimborsa anche visite profilattiche supplementari.

Come si svolge l'esame delle feci?

L'esame per la ricerca del sangue occulto nelle feci (FIT) è meno fastidioso della colonscopia, ma è anche meno affidabile. Funziona così: a casa prelevate una piccola quantità di feci e le mandate a un laboratorio in una provetta. Lo studio medico vi fornisce il kit necessario. In caso di esito anomalo, viene effettuato un controllo più accurato mediante colonscopia.

Si può prevenire il cancro all'intestino con uno stile di vita sano?

Il rischio non può essere azzerato, ma potete contribuire a mantenere il vostro intestino in salute: non fumate, riducete al minimo il consumo di alcol e fate sufficiente esercizio fisico. Inoltre, mangiate molta frutta, verdura e cibi integrali e contenete il consumo di carne rossa e processata.

Quando rivolgersi al medico?

Il momento e la frequenza con cui sottoporsi alla colonscopia variano da persona a persona. In caso di predisposizione genetica e malattie intestinali infiammatorie, dovete farvi visitare più spesso. Parlatene con il vostro medico, in particolare in caso di disturbi persistenti legati alle feci e/o dolore addominale.

Ulteriori informazioni:

➔ helsana.ch/diagnosi-tumore-intestino

Vivere in modo sano conviene

Tenersi in movimento, mangiare sano e fare attivamente prevenzione. Con l'app Helsana+ il vostro impegno viene ricompensato.



Helsana
Impegnata per la vita.