

E se ci coinvolgessimo di più nella gestione della nostra salute?

Nello scorso agosto, il Consiglio federale ha indotto una consultazione su un nuovo pacchetto di provvedimenti per frenare l'aumento dei costi sanitari. I principali effetti attesi da tali provvedimenti sono la riduzione del volume complessivo delle prestazioni mediche superflue e il rafforzamento della qualità delle cure. Perché, anche nell'ambito del settore sanitario, quantità non significa sempre qualità.

Va detto che, negli ultimi anni, il settore sanitario si è molto sviluppato e, di pari passo, la propensione della popolazione a consultare uno specialista nonché il numero di prestazioni mediche effettuate nel corso di una consultazione. Secondo un rapporto emesso nel 2017, degli esperti incaricati dal Consiglio federale hanno stimato che il 20% delle prestazioni mediche effettuate nel nostro paese sono superflue. Si tratta di esami o trattamenti medici che non apportano alcun beneficio al paziente o un beneficio troppo scarso rispetto ai rischi che rappresentano in termini di effetti secondari o di complicanze.

Porre domande sulla pertinenza di un intervento

Per contenere l'impennata dell'utilizzo di prestazioni mediche e il conseguente impatto sui premi pagati dall'intera popolazione, rafforzando nel contempo la qualità, il Consiglio federale chiede il coinvolgimento degli operatori sanitari. Anche se il loro apporto è indispensabile, non dev'essere minimizzato il ruolo che ciascuno di noi può svolgere. A mio parere, costituisce perfino la chiave del successo dell'evoluzione auspicata.

È evidente, per essere in forma occorre mangiare in modo sano, fare movimento e svolgere attività all'aperto. Essere coinvolti nella gestione sanitaria, significa anche prendere l'abitudine di porsi delle domande e di raccogliere informazioni obiettive. Per essere in grado di dialogare alla pari con i medici, di valutare le scelte che ci sono proposte e prendere le proprie decisioni con cognizione di causa.

Questo numero dà dei suggerimenti per usufruire con consapevolezza delle prestazioni sanitarie. Le auguro un'eccellente lettura e le porgo i miei migliori auguri di felicità e salute per il 2021.

Ruedi Bodenmann

Direttore generale



In questo numero

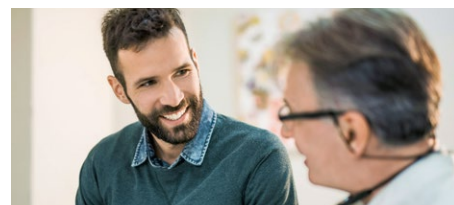
Ha intenzione di consultare il medico? Si prepari!



L'informazione medica in internet



Il paziente ha dei diritti





Scegliere le proprie cure con cognizione di causa

Per molti di noi, svolgere un ruolo per la scelta di una cura medica non è evidente. Pertanto, mettersi in gioco può essere positivo per la salute!

Ha detto «Choosing wisely»?

Gli studi hanno dimostrato che un paziente informato sul suo stato di salute può interagire meglio con il personale sanitario, partecipare alle decisioni mediche che lo concernono o svolgere un ruolo più attivo durante la cura. Il paziente informato è anche disposto a valutare i rischi ed i benefici di un trattamento prima di sottoporvisi e a sceglierne uno tenendo conto delle proprie priorità di vita.

Questo approccio, che arriva dagli Stati Uniti, si chiama «Choosing wisely» che significa «fare una scelta informata». Si basa anche sulla pubblicazione di elenchi Top-5 che comprendono, per ogni settore medico, cinque test e dei trattamenti che non procurano grandi benefici ai pazienti.

Per scoprire questi elenchi e saperne di più: smartermedicine.ch



Ha intenzione di consultare il medico? Si prepari e ne parli apertamente!

Contrariamente a quanto si crede, il raggiungimento di un risultato non dipende solo dal medico. Quanto più chiara e precisa è l'informazione data al suo medico, tanto più precisa sarà la diagnosi. Come procedere?

Prima della consultazione, si prepari mettendo per iscritto:

- I sintomi, nell'ordine di apparizione, anche quelli che sembrano insignificanti.
- I dolori che avverte. Per descrivere la loro intensità, è meglio valutarli su una scala da 1 a 10. È importante anche rilevare se sono continui, lancinanti, diffusi o localizzati. Indichi anche da quanto tempo ne soffre e quali sono i fattori che li aggravano o li leniscono.
- Le domande che desidera porre al medico.

Durante la consultazione:

- Descriva nel modo più chiaro possibile la sua situazione e le sue necessità, anche se a volte è un po' imbarazzante. Gli appunti che avrà preparato le saranno utili.
- Se non comprende alcuni termini medici è opportuno segnalarlo.

L'informazione medica in internet

Tutti noi, avendo cercato in internet delle informazioni riguardo a un sintomo, a una procedura chirurgica o agli effetti collaterali di un farmaco, sappiamo che è più frequente trovare in internet informazioni errate e consigli che provocano ansia, anziché informazioni mediche oggettive e verificate.

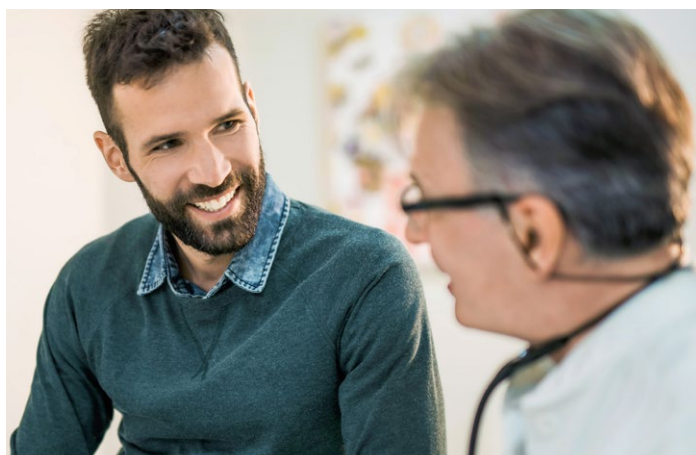
Questo non significa che non esistano dei siti medici affidabili. Ad esempio, alimentata da una rete mondiale di operatori sanitari, cochrane.org raccoglie e riassume dati probanti provenienti dalla ricerca. Anche le leghe e le associazioni che trattano di una malattia, generalmente sono ottime fonti d'informazioni, tra cui la Lega svizzera contro il cancro o l'Associazione svizzera per il diabete.

In Svizzera romanda, la piattaforma planetesante.ch e, in Svizzera tedesca, sprechzimmer.ch sono anch'esse fonti d'informazioni interessanti.

I siti di medicina in internet consentono un primo approccio ad un argomento medico, o come presentare le domande che si vogliono porre a un professionista della salute.

Per poter beneficiare della ricchezza di internet:

- Faccia delle ricerche direttamente sui portali che parlano di medicina o sui siti delle leghe e associazioni anziché in Google.
- Paragoni le informazioni raccolte sui vari siti.
- Controlli chi ha pubblicato il sito per verificarne l'indipendenza e faccia attenzione alla data di pubblicazione delle informazioni.
- Eviti i forum di discussione.
- Non consideri internet come uno strumento diagnostico.



I suoi diritti in qualità di paziente

Che sia in un ospedale o in uno studio medico, come paziente gode di diversi diritti universali. Facciamo il punto su alcuni di loro.

Diritto di dare o negare il suo consenso

La proposta di trattamento che ha ricevuto non la convince? Può rifiutarla. Prima di prendere decisioni affrettate, per aiutarla a valutare il pro e il contro, ponga qualche domanda al suo medico. Ad esempio:

- In che cosa consiste questo trattamento?
- È veramente necessario farlo?
- Quali sono i rischi?
- Ci sono altre alternative?
- Che cosa succede se non faccio nulla?
- Quanto costa il trattamento e qual è la partecipazione dell'assicurazione di base?

Diritto di essere protetto dal segreto professionale

Il segreto professionale è la base della relazione di fiducia tra il paziente e il personale sanitario. I professionisti della salute hanno l'obbligo di rispettare la confidenzialità dei dati che riguardano i loro pazienti e non possono trasmetterli a terzi senza il loro accordo.

Diritto d'informazione e accesso all'incarto

Ha il diritto di ottenere informazioni complete e di porre qualsiasi domanda sul suo stato di salute. Può anche accedere in ogni momento alla sua cartella clinica, nella quale vengono elencati i suoi trattamenti, ed ottenerne una copia.

Tutti i diritti del paziente sul sito bag.admin.ch > [Medicina & ricerca](#) > [Diritti del paziente](#)

Prodotto Assicurazione complementare (LCA)



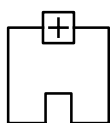
Complementa Extra,

il complemento all'assicurazione di base



Trasporti illimitati e salvataggio

Salvataggio fino a CHF 20'000 e trasporti illimitati in Svizzera

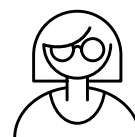


Libera scelta dell'ospedale in reparto comune in tutta la Svizzera



Partecipazione alle cure dentarie

Senza esame preliminare



Lenti per occhiali e lenti a contatto

CHF 100 all'anno, cumulabili su diversi anni, fino ad un importo di CHF 500, ad ogni età.



Tutti i dettagli in [assura.ch/complementa-extra](https://www.assura.ch/complementa-extra)

Club Assura, novità per i nostri assicurati!

Beneficia di numerosi sconti sulle offerte sportive, benessere, tempo libero e altro ancora.

Da scoprire in

club.assura.ch

Contatto

0842 277 872

Dal lunedì al venerdì,
8.30-12.00 e 13.00-17.00
max CHF 0.08/min da rete fissa,
tariffa telefonia mobile
secondo l'operatore.

www.assura.ch

Ci segua!



ASSURA