mag

Come lottare contro gli effetti nefasti dello stress

Testimonianza di Dominique Schwab

groupemutuel

Febbraio 2026

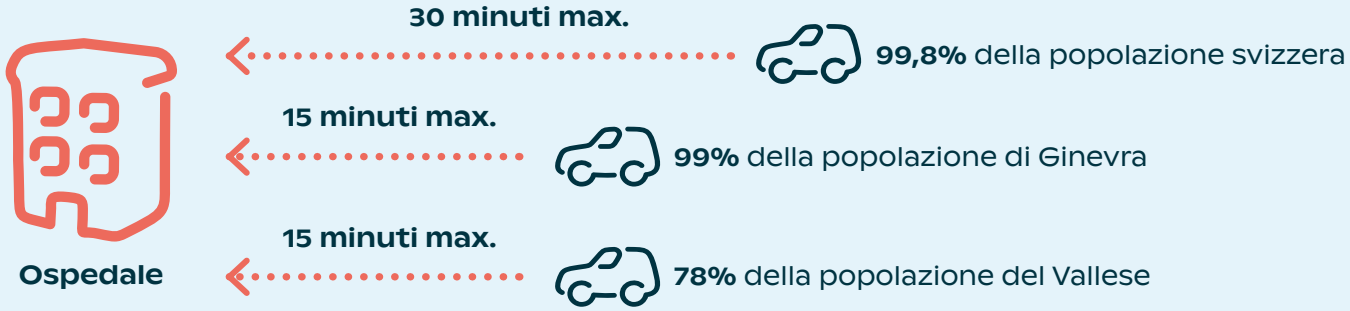
Decodifica: il numero

99.8%

La percentuale della popolazione svizzera che vive a massimo 30 minuti di macchina da un ospedale. Il 75% può anche scegliere tra otto ospedali.

Circa il 99,8% della popolazione svizzera vive a massimo 30 minuti di macchina da un ospedale. Tuttavia, questa percentuale varia da regione a regione: il 99% della popolazione di Ginevra, ad esempio, ha accesso a meno di 15 minuti, contro il 78% della popolazione del Vallese.

Per oltre l'80% della popolazione svizzera, l'assistenza sanitaria di base è accessibile in meno di 30 minuti di macchina, anche escludendo le cliniche specialistiche.



Impressum

Editore: Groupe Mutuel – Rue des Cèdres 5 – 1919 Martigny
Redazione: Lisa Flueckiger, Pascal Vuistiner, Adrien Jacquérioz, Martin Kamber
Ideazione e creazione: Jean Philippe Chevassu
Internet: groupemutuel.ch/gmmag ∘ **E-mail:** gmmag@groupemutuel.ch
Fotografie: Thomas Masotti , gettyimages, Adobe stock.
Stampa: Schellenberg Druck AG – Schützenhausstrasse 5 – 8330 Pfäffikon ZH
Pubblicazione: Tiratura totale: 515.000 copie, due volte l'anno, in francese, tedesco, inglese e italiano. Groupe Mutuel Mag è una pubblicazione per gli assicurati del Groupe Mutuel. Questa rivista è stampata su carta certificata FSC – per una gestione sostenibile delle foreste.

stampato in svizzera

FSC www.fsc.org MISTO Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile FSC® C007631

myclimate Agire. Sostenibile Stampato myclimate.org/01-26-374554

La qualità paga: nuova regolamentazione sul rimborso delle terapie di medicina alternativa

A partire da aprile 2026, il Groupe Mutuel adeguerà la sua struttura di rimborso delle terapie di medicina alternativa con un obiettivo chiaro: **migliorare ulteriormente la qualità delle cure per i nostri clienti e contenere gli aumenti dei premi.**

La medicina alternativa include molteplici discipline e quindi una grande varietà di percorsi formativi per i terapeuti, a volte con requisiti molto diversi. Mentre alcuni terapeuti seguono soltanto una breve formazione di base, altri proseguono gli studi fino al livello di Master.

Questi diversi livelli di formazione saranno d'ora in poi presi in considerazione per il rimborso delle terapie. Tutti i corsi di formazione sono riconosciuti e coperti come in precedenza, ma saranno introdotti nuovi limiti tariffari differenziati: i terapeuti che hanno soltanto una formazione di base saranno riconosciuti dal Groupe Mutuel a una tariffa inferiore rispetto a quelli che hanno seguito una formazione più avanzata.

Per voi clienti, ciò significa maggiore trasparenza e un incentivo mirato al ricorso a trattamenti di qualità. Questo adeguamento creerà condizioni eque per tutti i terapisti e li incentiverà a formarsi, rafforzando così in modo duraturo la qualità nel campo della medicina complementare.

Dove posso trovare un terapeuta riconosciuto?
Il nostro motore di ricerca interattivo vi consente di trovare terapeuti e studi riconosciuti vicino a casa vostra.

La vostra routine per una giornata senza stress!

1 Appena svegli..

Cercate di avere un orario di sveglia fisso ogni mattina. Iniziate la giornata pensando a tre cose positive, poi inspirate profondamente ed espirate lentamente: **il vostro corpo si prepara al rilassamento e si mette in moto.**

2 Colazione

Optate per alimenti salati, equilibrati e ricchi di fibre e proteine per stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue ed evitare picchi di cortisolo, l'ormone dello stress. **E pensate a ben idratarvi durante la giornata!**

3 Esercizi di piena consapevolezza (mindfulness)

Al mattino o al pomeriggio, osservate per un attimo con attenzione l'ambiente che vi circonda: colori, suoni, odori. **Questo aiuta a riordinare la mente.**

Oltre a essere nefasto per la mente, lo stress cronico influisce anche sulla salute fisica. Questi semplici gesti quotidiani vi aiuteranno a sentirvi bene nel corpo e nella mente!

4 A mezzogiorno

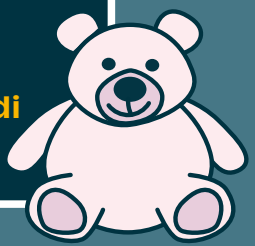
Prendetevi del tempo per mangiare e poi camminate, fate stretching o praticate la coerenza cardiaca per **ridurre la tensione e rilassarvi.**

5 Contatti e attività fisica

Frequentate persone che vi trasmettono vibrazioni positive e praticate una moderata attività fisica (camminare, correre, fare yoga, nuotare, ballare o andare in bicicletta), **che riduce i livelli di cortisolo, migliora il sonno e schiarisce la mente.**

6 La sera

Limitate l'esposizione agli schermi e favorite un sonno riparatore instaurando una routine serale (lettura, musica rilassante, meditazione) **per stimolare la produzione di melatonina e ridurre le tensioni corporee.**



Il lavoro part-time, i salari più bassi e le interruzioni di carriera hanno un impatto sulla previdenza. **Le donne, in particolare, non sono adeguatamente coperte per la pensione.** Vi illustriamo qui di seguito come evitare che ciò accada.

Attenzione alle lacune di previdenza!

PME HANDELSZEITUNG
MIGLIORI ASSICURAZIONI 2025
assicurazione sulla vita
HZ INSURANCE
statista

È importante che tutti inizino a pensare alla propria previdenza per la vecchiaia il più presto possibile. **Le donne, tuttavia, sono particolarmente colpite dalle lacune previdenziali**, note anche come «Gender Pension Gap».

Perché le donne hanno pensioni più basse?

Per le donne, le lacune previdenziali sono spesso dovute al loro percorso professionale. In Svizzera, le donne hanno maggiori probabilità di lavorare a tempo parziale rispetto agli uomini e i tassi di occupazione più bassi sono un fattore determinante per la LPP. Inoltre, più spesso, fanno interruzioni di carriera per occuparsi della famiglia o prendono permessi non retribuiti, durante i quali non versano contributi per la pensione. A ciò si aggiungono il divario retributivo tra donne e uomini e la maggiore aspettativa di vita delle donne.

Le conseguenze sono particolarmente significative per il secondo pilastro.
Nell'ambito della LPP, le donne percepiscono una rendita inferiore del 47% rispetto agli uomini.
Inoltre, quasi la metà di loro non può nemmeno percepire una pensione dalla cassa pensioni, in quanto non ha potuto accumulare capitale durante la propria vita lavorativa.

Come si possono colmare le lacune esistenti?

- Occupatevi per tempo della vostra previdenza e individuate eventuali lacune e situazioni future.
- Considerate la possibilità di versare contributi volontari all'AVS o di effettuare riscatti nel 2° pilastro.
- Stipulate un'assicurazione di previdenza per proteggervi dagli imprevisti.
- Se possibile, contribuite al 3° pilastro.

Novità: riscatti nel terzo pilastro

A partire dal 1° gennaio 2026, sarà possibile colmare eventuali lacune di contributi del 3° pilastro emerse dal 2025 in poi. Tuttavia, l'importo massimo deve essere già stato versato nell'anno in corso e l'importo pagato retroattivamente non deve superare l'importo massimo fissato per l'anno corrispondente. D'altro canto, un reddito soggetto all'AVS deve essere stato percepito per i due anni interessati (anno in corso e anno del pagamento retroattivo).

VariaInvest Kids. Realizzate i sogni dei vostri figli

Con l'assicurazione di risparmio VariaInvest Kids, accumulate un capitale per i vostri figli e garantite loro la sicurezza finanziaria se vi dovesse succedere qualcosa. Grazie a piani d'investimento adeguati al vostro profilo di rischio e alla flessibilità del piano d'investimento, troverete la soluzione perfetta per ogni situazione.

Dossier: gli effetti nefasti dello stress sulla nostra salute fisica.

"Lo stress ha sempre fatto parte della mia vita"

Uno stress regolare e ben gestito ci aiuta a rimanere in forma e dinamici, ma uno stress costante senza riposo è nefasto. Ecco la testimonianza di Dominique Schwab, 31 anni, di Guin, nel cantone di Friburgo:

"Con l'adrenalina funzionavo molto bene, ma senza, mi sentivo persa"

Lo stress ha sempre fatto parte della mia vita. Da bambina ero spesso abbandonata a me stessa. All'età di 7 anni mi è stato diagnosticato il disturbo da deficit dell'attenzione/iperattività (ADHD), poi a 20 anni il disturbo borderline di personalità, con instabilità emotiva. Solo di recente ho scoperto di soffrire di un disturbo da stress post-traumatico complesso.

"Ognuno di noi ha un tallone d'Achille che, sotto costante stress, può cedere"

I miei genitori si sono separati quando avevo dieci anni, il divorzio si è trascinato a lungo e io ho vissuto da sola con mia madre. Dopo aver conseguito l'AFC di assistente di farmacia, ho avuto un burn-out! Ero completamente nel pallone e sentivo la pressione di dover trovare lavoro a tutti i costi. In quel periodo ho tentato il suicidio. Mi ero sempre definita in base alle mie prestazioni. Con l'adrenalina funzionavo molto bene, ma senza, mi sentivo persa.

Ero costantemente sotto pressione. Questo ha portato ad abitudini alimentari scorrette, infiammazione cronica della mucosa gastrica, mal di testa, problemi di concentrazione ed eruzioni cutanee improvvise. Non molto tempo fa, ho avuto per mesi linfonodi gonfi e mal di gola, oltre a una febbre senza motivo apparente. All'ospedale universitario di Berna ho appreso che la ricerca su questo fenomeno era ancora agli inizi, ma che lo stress svolgeva un ruolo importante. **Ognuno di noi ha un tallone d'Achille che, sotto costante stress, può cedere** e portare a disturbi non specifici, come il mio mal di gola.

"Non esiste un'unica risposta allo stress"

Ricaricare le batterie al lago di Schiffenen: per questa madre di una figlia di 9 anni, le escursioni in piena natura sono diventate indispensabili.

D'accordo con il mio medico curante, ho deciso di interrompere gli antibiotici. Poco dopo sono stata molto male, ma poi i disturbi gastrici sono migliorati e la febbre è scesa. Ho potuto farlo solo perché pratico da molto tempo la mindfulness in modo intensivo, come parte della mia terapia, e ciò mi ha permesso di sviluppare fiducia nella mia percezione corporea. Per farlo, bisogna innanzitutto imparare a riconoscere le sensazioni nelle diverse parti del corpo, vale a dire capire cosa registrano i sensi. Funziona anche con lo sport: non sono mai stata una grande sportiva, ma ora vado in palestra una volta alla settimana.

Prof. PhD Leila M. Soravia è psicologa primario aggiunta e responsabile di un gruppo di ricerca presso la Clinica Universitaria di Psichiatria e Psicologia Forense (UPD Bern) e direttrice di ricerca presso la Clinica Südhang di Kirchlindach.

Lo stress è sempre nocivo per la salute?
No, per niente. Un certo livello di stress ci rende più efficienti e ci aiuta a rimanere dinamici. Si tratta piuttosto di regolarlo prevedendo anche momenti di recupero.

Cosa ci succede quando siamo stressati?
Quando viviamo una situazione di stress, il nostro sistema nervoso autonomo si attiva: la respirazione si accelera e la frequenza cardiaca aumenta. A breve termine, ciò porta al rilascio di adrenalina e noradrenalina affinché possiamo reagire allo stress. Ma se lo stimolo persiste, abbiamo bisogno di più energia, che ci viene fornita dall'ormone cortisolo.

Perché lo stress causa diverse malattie?
Lo stress prolungato, combinato con alti livelli di cortisolo, consuma molta energia, causando il rallentamento di altri sistemi dell'organismo. Ciò include il sistema immunitario, che ci rende più vulnerabili alle malattie sia psichiatriche che somatiche. La fascia è molto ampia, perché i fattori scatenanti e gli amplificatori dello stress - cioè la valutazione di una situazione basata sulle proprie esperienze - e la reazione corporea allo stress sono altamente individuali.

Lo stress in azienda: un impatto fisico molto reale

23%

Secondo gli ultimi dati dell'Ufficio federale di statistica (UST), quasi un quarto dei lavoratori svizzeri (23%) dichiara di essere stressato dal proprio lavoro, una percentuale in aumento che riguarda soprattutto i giovani sotto i 30 anni e le donne. Questo stress non si limita alla mente, **ma indebolisce anche il corpo: aumento dei rischi cardiovascolari, indebolimento del sistema immunitario, comparsa di disturbi muscoloscheletrici, digestivi e del sonno.**
I datori di lavoro svolgono un ruolo importante non solo nella prevenzione di questi effetti, ma anche nel miglioramento del benessere del personale, e la Gestione della salute in azienda (GSA) fornisce un contributo diretto in tal senso.

Maggiori informazioni sulle competenze del Groupe Mutuel in materia di GSA

Importanti modifiche concernenti le fatture mediche

A partire dal 1° gennaio 2026, entreranno in vigore una serie di modifiche sulla modalità di fatturazione delle prestazioni mediche.
Ecco cosa bisogna sapere per capire e controllare le fatture.

Le fatture saranno d'ora in poi presentate in un formato standardizzato utilizzato da tutti i fornitori di prestazioni. Questo formato include una pagina specifica con codici QR contenenti le informazioni necessarie per l'elaborazione della fattura. Quando ricevete la fattura direttamente, **è essenziale che trasmettiate tutte le pagine, compresa quella con i codici QR, in quanto è fondamentale per l'elaborazione del vostro incarto.**

Nell'ambito del sistema del terzo pagante (quando la fattura viene inviata direttamente a noi), riceverete una copia della fattura per conoscenza. Questa copia è riservata ai vostri archivi personali e non deve essere inviata all'assicuratore. Queste nuove regole sono state concepite per migliorare la trasparenza e per consentirvi di capire meglio i costi associati alle vostre cure.

Se avete domande sulla fattura, contattateci al numero 0848 803 111 o tramite lo Spazio clienti, menu "Aiuto & contatti". Per domande di carattere medico, contattate direttamente il vostro medico.

In caso di dubbio, siamo sempre a vostra disposizione per aiutarvi.

Come verificare la fattura?
Anche se la fattura viene inviata all'assicurazione, vale la pena controllarla. Ecco alcuni consigli pratici:

1. **Data del trattamento.** Le date indicate sono corrette?
2. **La durata vi sembra giusta?** Per le prestazioni fatturate a l'atto (TARDOC), verificare che il tempo indicato corrisponda al tempo trascorso con il medico.
3. **Il materiale o i medicinali che vi sono stati rilasciati corrispondono alla quantità indicata?** Prestate particolare attenzione alle dimensioni della confezione e al numero di unità fatturate.
4. **Le prestazioni fatturate sono state effettivamente fornite?** È importante verificare con la formulazione della posizione che l'atto sia stato eseguito dal medico.

Ottenere informazioni sull'**aiuto per il pagamento dei premi** (sussidi)

I nostri servizi sono regolarmente contattati da assicurati che hanno domande sui sussidi. Tuttavia, sono solo i Cantoni a decidere se concedere o modificare un sussidio, a seconda della situazione economica o familiare del singolo individuo.

Se avete domande sui sussidi o sulle fatture dei premi, troverete maggiori informazioni sul nostro sito Internet:
www.groupemutuel.ch/fatture

Attestati fiscali 2025

Ricevete il certificato fiscale automaticamente ogni anno, entro l'inizio di febbraio:

- nello Spazio clienti
- o per posta, se avete già fatto una richiesta in passato

Attivate il vostro Spazio clienti per trovare facilmente tutti i documenti!

Alcuni consigli **per semplificarvi la vita**

Dallo **Spazio clienti**, potete gestire, ad esempio, le vostre fatture di cura. Scansionate e inviate le vostre fatture istantaneamente per un rimborso più rapido. Lo stesso vale per i contratti e i documenti.
Trovate facilmente tutti i vostri documenti amministrativi. Modificate da soli i vostri contratti e i dati personali. Tenete sempre a portata di mano la tessera d'assicurazione (disponibile per l'assicurazione di base sull'app).

Se non avete ancora un account nello Spazio clienti, createlo subito scaricando facilmente l'applicazione. Risparmiate tempo con servizi utili e pratici.

groupe mutuel

Disponibile su Google play

Disponibile su l'App Store

leclub

Ulteriori informazioni e condizioni sono disponibili su groupemutuel.ch/leclub

CHD Clinique Hygiène Dentaire

Cure dentistiche di qualità per tutti

Igiene e medicina dentale, chirurgia, estetica o trattamenti ortodontici per tutti: la CHD propone cure chiare e rigorose in un ambiente accogliente e rilassato. Cure fornite da professionisti che sono all'ascolto di ogni paziente e lo assistono con accortezza e senza giudicare!

- Per prendersi cura di voi e dei vostri cari, il nostro partner, Clinique Hygiène Dentaire, propone a tutti i nostri assicurati **uno sconto del 20% su tutte le cure dentistiche** (detartrasi, carie, ortodonzia, ecc.)
- Usufruite anche **di orari apertura preferenziali dalle 7 alle 21** e **di appuntamenti entro 48 ore** presso le cliniche di Ginevra Cornavin, Ginevra Eaux-Vives, Meyrin, Losanna Sallaz, Losanna Bessières e Yverdon-les-Bains

Come usufruire dell'offerta?

Mostrare la tessera d'assicurazione Groupe Mutuel e il codice **GM26** a ogni visita.

cliniquehygienedentaire.ch
+41 58 590 60 20

Outdooractive

Escursioni, bicicletta e molto altro ancora

Perché non godersi l'arrivo della primavera per scoprire la Svizzera in modo diverso?
Outdooractive è la più grande piattaforma di itinerari outdoor in Svizzera e in Europa: escursioni, gite in bicicletta e molto altro. Esplorate itinerari dettagliati, mappe interattive e consigli pratici per le vostre escursioni all'aria aperta, accessibili ovunque tramite l'app e il sito web.

- **Mappe disponibili offline,** un pianificatore di itinerari e funzionalità avanzate
- **Sconto del 30%** sull'abbonamento Pro+

Come usufruire dell'offerta?

Inserire il codice **Mutuel25D23QF** al momento di convalidare l'iscrizione.

outdooractive

info@outdooractive.com
outdooractive.com

Ulteriori informazioni e condizioni sono disponibili su groupemutuel.ch/leclub

leclub

Swissbabyservice.ch

Congratulazioni!

Il Groupe Mutuel si è associato all'azienda swissbabyservice.ch.
Questa propone a tutti i neo-genitori un'ampia gamma di pannolini e prodotti adatti al bambino, tra cui le marche Pampers, Swilet (gamma biologica), Libero (il pampers svedese premium) e Pingo (il marchio svizzero). Propone altresì un servizio di consegna (a partire da un acquisto di CHF 65), così la seccatura di andare a fare le compere è finita!

- **Il 25% di sconto** su tutti gli ordini sul sito swissbabyservice.ch (esclusi i buoni regalo)

Come usufruire dell'offerta?

Al momento dell'acquisto, inserire il codice **GM2026** nel campo "Codice sconto".

SWISSBABYSERVICE.CH

info@swissbabyservice.ch
swissbabyservice.ch

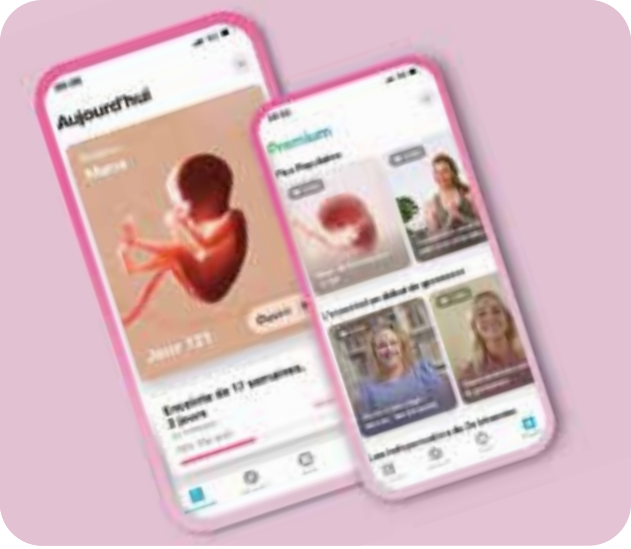
GRAVIDANZA+

Accesso Premium gratuito

Regalatevi un supporto premium per una gravidanza senza preoccupazioni. Con l'app preferita dalle mamme, ricevete ogni giorno consigli e video.

- **Scaricate** l'applicazione Gravidanza+ e create un account
- **Connettetevi** al vostro Spazio clienti nell'applicazione del Groupe Mutuel.
- Nella sezione «La mia salute», poi in fondo alla pagina nella categoria «Per sostenervi», cliccare su «Scoprire Gravidanza+» quindi su **«Attivare Premium»**

Scoprite anche lo shop Philips con sconti interessanti:
www.groupemutuel.ch/it/leclub/philips



PHILIPS

E non è tutto!
I dettagli di tutte le offerte, dei nuovi partner e dei vantaggi esclusivi sono condivisi durante tutto l'anno. Per prenderne visione, visitate il nostro sito Internet **groupemutuel.ch/leclub** o connettetevi allo **Spazio clienti**

La vita vera è

affidarsi alla Previdenza, non alla fortuna.

PME HANDELSZEITUNG
MIGLIORI ASSICURAZIONI 2025
assicurazione sulla vita
HZ INSURANCE
statista

groupemutuel
Previdenza

Scansionate il codice QR
e usufruite di un'analisi di previdenza personale.

614127