



Groupe Mutuel

Giugno 2020

# Mag<sup>#3</sup>

Il giornale degli assicurati

Info | Tendenze | Benessere | Salute



## COVID-19 nuove prospettive



Assicurato. Proprio ora.

**FIN DI VITA**  
non fare nulla non  
è un'opzione

Pagina 6



**SINGAPORE**  
Testimonianza di  
un ginevrino

Pagina 14



A portrait of Thomas Boyer, CEO of Groupe Mutuel, standing in a modern office environment. He is wearing a dark suit jacket over a light blue button-down shirt. The background is a blurred office space with a white wall and a grey floor.

# «RIMANERE UNITI PER ESSERE PIÙ FORTI»

Messaggio di Thomas Boyer,  
CEO del Groupe Mutuel

Il nostro mondo e il nostro Paese stanno attraversando una crisi senza precedenti. Senza precedenti per la sua natura. Senza precedenti per la sua portata. Senza precedenti per le sue conseguenze. In questi momenti, le parole d'ordine devono essere: responsabilità, solidarietà e umanità.

In questo contesto, il Groupe Mutuel non si disinteressa di voi. Quali operatori del sistema sanitario svizzero, abbiamo una responsabilità sociale ed economica. Il nostro ruolo è quello di accompagnarvi e di aiutarvi a superare questa crisi nel miglior modo possibile.

Questo numero speciale della rivista per gli assicurati del Groupe Mutuel è dedicato a voi. È stato interamente ripensato alla luce del Coronavirus e delle sue conseguenze. Contiene testimonianze forti e cerca di rispondere a domande importanti. Volevamo che fosse vicino a voi con consigli, suggerimenti e informazioni utili.

Dall'inizio della pandemia, il Groupe Mutuel si è investito con convinzione su due assi. Proteggere la salute dei nostri 2300 dipendenti, per consentire a tutti di continuare a lavorare nel migliore dei modi da casa, e offrire il miglior servizio possibile in una situazione straordinaria. Se, in una crisi di questo tipo, non fossimo in grado di agire immediatamente per far fronte alla gravità della situazione, allora non rivestiremmo come si deve il nostro ruolo di assicuratore.

Ecco perché abbiamo attuato provvedimenti rapidi, efficaci e semplici per rendervi la vita più facile in questo periodo critico. Come ad esempio lo stanziamento di due milioni di franchi per aiutare coloro che soffrono: singoli individui, artigiani, negozianti, ecc. Ciò riflette il nostro impegno nei confronti della società. Trovate a pagina 4 una sintesi dei provvedimenti attuati.

## Questa crisi ci dimostra che nulla può essere dato per scontato.

Questa crisi ci dimostra che nulla può essere dato per scontato. Che il peggio è sempre possibile; così come il meglio, del resto. Per questo motivo, il Groupe Mutuel ha annunciato che, se necessario, utilizzerà le sue riserve per combattere i costi supplementari di questa pandemia ed evitare così un forte aumento dei premi.

Questi tempi incerti che stiamo vivendo ci ricordano l'importanza della responsabilità individuale e della solidarietà, di cui tutti devono dar prova. I concetti di mutua assistenza, di ascolto e di soluzioni pragmatiche sono più attuali che mai. Possano questi tempi di incertezza farci ripensare alle origini mutualistiche del Groupe Mutuel, quando, in tempi difficili, gli abitanti dei villaggi, dei paesini, delle regioni, si ritrovavano insieme e rimanevano uniti per essere più forti. Non perdiamo mai di vista questo principio.

**Abbiate cura di voi.  
Siamo al vostro fianco.  
Proprio ora.**

# Il Groupe Mutuel ha in particolare previsto per voi le seguenti misure:



**SOSPENSIONE** temporanea, a marzo e ad aprile, di solleciti, diffide e procedure esecutive.



**SOSTEGNO** alle nostre PMI clienti.



**POSTICIPO** della riscossione degli affitti commerciali.



**AGEVOLAZIONI** di pagamento.



**MANTENIMENTO DEL CALL CENTER** e di tutti gli altri mezzi di contatto (salvo le agenzie) per tutta la durata della crisi.



**SOSTEGNO AL MONDO MEDICO**, su base volontaria, mettendo gratuitamente a disposizione del sistema sanitario svizzero personale specializzato.

## Ma anche...

Durante la fase acuta della crisi, **PIÙ DEL 90% DEI DIPENDENTI** ha lavorato da casa e ha potuto così rispondere agli assicurati in tutta sicurezza.

**TELEFONATA AI NOSTRI CLIENTI** di età superiore ai 65 anni da parte dei nostri consulenti assicurativi e consegna di ceste di verdura a più di 2500 assicurati.

**CONTENUTI DIGITALI SPECIFICI** creati con serie su sport, alimentazione e prevenzione.



IL NUMERO

# 2

**Due milioni di franchi. È l'importo stanziato dalla Fondazione Groupe Mutuel per aiutare i più indigenti e i negozianti.**

*Fondation*  
**Groupe Mutuel**

Concretamente, dieci giorni dopo le prime misure del Consiglio federale, il Groupe Mutuel ha stanziato due milioni di franchi per sostenere i cittadini e le PMI durante la crisi del Covid 19.

Quale azienda responsabile e impegnata, il Groupe Mutuel, attraverso la sua Fondazione, ha sostenuto attivamente le persone in difficoltà, grazie a un dono di un milione di franchi svizzeri a favore della Catena della solidarietà.

La Fondazione Groupe Mutuel si è inoltre associata alla Vaudoise Assicurazioni e a QoQa per aiutare le PMI svizzere e partecipare a un progetto innovativo con un milione di franchi supplementare.





- 6** VICINI A VOI  
**Direttive del paziente: il gran dibattito**
- 8** VICINI A VOI  
**Ospedale Lindenhof: gestione emergenze**
- 9** VICINI A VOI  
**Persone anziane: i pericoli del confinamento**
- 10** VICINI A VOI  
**Un secolo di malattie infettive**
- 13** CONSIGLI PER LA SALUTE  
**L'assistenza medica a distanza**
- 14** È SUCCESSO DOMANI  
**L'esempio di Singapore**
- 16** AL VOSTRO SERVIZIO  
**Preoccupazioni connesse alla pensione**
- 17** INTERVISTA  
**L'impatto del Coronavirus sullo sport**
- 18** INCONTRO CON UN'ASSICURATA  
**Confinata con i suoi figli**



# «NON POTETE NON DECIDERE»

Rispettare la volontà del paziente in fin di vita è una grande sfida per i medici, i familiari e le persone direttamente interessate. La crisi del coronavirus ha fatto emergere l'importanza della dichiarazione anticipata (direttive del paziente). Questa costituisce uno strumento decisivo per attuare la volontà di una persona e, al contempo, esonerare i familiari dal dover prendere decisioni difficili a livello emotivo.







Ruth Baumann-Hölzle (a sinistra) e Patrizia Kalbermatten-Casarotti (a destra), dell'Istituto Dialog Ethik, si occupano della questione concernente il miglior modo di agire nel campo sanitario e sociale. La crisi del coronavirus ha illustrato quanto sia importante conoscere la volontà del paziente. In un doppio colloquio, queste professioniste dell'etica spiegano perché qualsiasi adulto dovrebbe poter pianificare la fine della propria vita.

### **Quali sono i fattori che determinano il miglior modo di agire in ambito sanitario e sociale?**

Ruth Baumann-Hölzle: da un lato, la diagnosi e la prognosi del paziente e, dall'altro, la volontà del paziente. È essenziale sapere quali sono le cure mediche che una persona desidera alla fine della sua vita. Abbiamo tutti il diritto di richiedere o di rifiutare determinate cure mediche. La differenza è che una persona capace di discernimento può rifiutare le misure di mantenimento in vita, ma non può chiederle tutte.

### **Questo vale anche per i pazienti affetti da coronavirus?**

Ruth Baumann-Hölzle: per quanto riguarda il rifiuto, sì, ma non può esigere tutti i trattamenti. Una situazione di pandemia è eccezionale e, laddove le risorse sono limitate, anche le misure saranno eccezionali. L'Accademia svizzera delle scienze mediche (ASSM) ha pertanto elaborato delle direttive medico-etiche per il triage dei pazienti in terapia intensiva.

### **La volontà del paziente è messa in atto in Svizzera?**

Patrizia Kalbermatten-Casarotti: se la volontà del paziente è nota e può essere applicata a un trattamento in corso e se si sa che il paziente non ha cambiato idea, la sua volontà è messa in atto. Se il paziente è capace di discernimento, le sue intenzioni sono legittime. In questo caso, le direttive del paziente non vengono applicate. Se un paziente è incapace di discernimento, il trattamento si baserà sulla dichiarazione anticipata (direttive del paziente). In caso contrario, una persona autorizzata a rappresentare il paziente incapace di discernimento deve accettare l'iter terapeutico per conto del paziente. Anche se esistono direttive del paziente, possono sorgere ambiguità se queste sono scritte in modo molto generale.

### **Può fare un esempio?**

Ruth Baumann-Hölzle: un esempio che ricorre molto spesso è quando qualcuno dice: «Non voglio respirare attraverso una macchina». Si potrebbe pensare che questa persona non desidera essere trasferita in terapia intensiva in caso di emergenza. Ma se questa persona si sottopone a un intervento e deve passare solo due o tre giorni in terapia intensiva e poi può tornare a casa in buona salute, la degenza nel reparto di terapia intensiva non è probabilmente contraria alla sua volontà.

### **Quali sono le sfide per i familiari?**

Ruth Baumann-Hölzle: non è possibile non decidere. Le persone che non prendono una decisione sugli atti medici e sulle terapie che desiderano in fin di vita faranno automaticamente prendere tale decisione agli altri. Nella maggior parte dei casi, i membri della famiglia sono utilizzati come sostituti. Tale situazione può essere molto stressante, in quanto prendere una decisione sulla fine della vita di un'altra persona può avere conseguenze a lungo termine.

### **Cosa succede se i familiari non accettano la volontà del padre o della madre?**

Ruth Baumann-Hölzle: prendiamo il caso di una madre anziana che è stata vittima di un incidente. Aveva una buona qualità di vita, ma era in dialisi. Ha espresso il desiderio di arrestare questo processo meccanico di purificazione del sangue. Tale desiderio ha richiesto l'organizzazione di un sostegno psicologico per i figli. Spesso è difficile per i familiari accettare la volontà di un paziente. Possono nutrire sensi di colpa per aver autorizzato l'arresto delle misure di mantenimento in vita. Pertanto, le direttive del paziente formulate in modo chiaro rappresentano anche un atto d'amore verso i propri familiari.

## **“Le direttive del paziente rappresentano anche un atto d'amore verso i propri familiari.”**

### **In che modo?**

Patrizia Kalbermatten-Casarotti: le persone interessate ci consultano, dicendoci che vorrebbero discutere della fine della loro vita con i loro familiari, ma che i figli sarebbero certamente riluttanti a parlarne. In questo caso, consigliamo alla famiglia di parlare con il medico di famiglia per discutere le questioni delicate. Sono i familiari a soffrire maggiormente dopo la morte di una persona cara. Le conversazioni sulla vita, sulla morte e sull'amore avute prima possono aiutare ad alleviare la sofferenza.

Ruth Baumann-Hölzle: All'inizio dell'epidemia, ho sentito spesso dire: «Non ho paura per me stesso, ho paura per i miei genitori». E ogni volta, spero che anche i genitori condividano tale paura. Nessuno desidera che la persona amata sia lasciata sola con le sue paure e i suoi interrogativi sulla fine della vita. Ecco perché queste conversazioni sono assolutamente necessarie per alleviare il peso che grava sulle persone care.

### **La morte rimarrà un argomento tabù?**

Patrizia Kalbermatten-Casarotti: in passato la gente aveva meno paura di morire e della morte in generale. Sono cresciuta in Ticino, in un paesino di montagna. Quando una persona del paesino moriva, un rappresentante della chiesa e tutti gli abitanti del paese partecipavano alla cerimonia. A causa dei progressi della medicina, la morte è ora delegata alle istituzioni. Tuttavia, è chiaro che con la crisi del coronavirus, l'attenzione è tornata sulla fine della vita.



**Daniel Scheidegger**,  
presidente dell'Accademia svizzera  
delle scienze mediche (ASSM)

## **Il Covid-19 ha sollevato alcune nuove questioni.**

Se una persona è anziana ed è stata colpita dal coronavirus, non significa che ne morirà. Sebbene le statistiche mostrino che le possibilità di sopravvivenza diminuiscono con l'età, ciò dipende pur sempre da ogni singolo caso. L'età in quanto tale non è quindi un criterio per decidere se accettare o rifiutare il trattamento in terapia intensiva. Conta sempre la volontà del paziente.

**Sono soprattutto coloro che appartengono a un gruppo a rischio a doversi porre la seguente domanda: «Che cura desidero effettuare se sono colpito da un virus così aggressivo?»**

La pianificazione della propria salute dovrebbe iniziare presto, senza doversi ritrovare sotto pressione; il momento ideale è "ora". Il coronavirus ha generato un cambiamento nella società e le persone parlano sempre più spesso della fine della vita. Molti ritengono preoccupante che ci sia voluta una tale crisi per spezzare un tabù. Ma occorre vedere questa situazione come un'opportunità.

IL GRUPPO LINDENHOF È UN IMPORTANTE PILASTRO DEL SISTEMA SANITARIO BERNESE. NEI SUOI TRE OSPEDALI, ENGERIED, LINDENHOF E SONNEHOF, OGNI ANNO VENGONO CURATI CIRCA 142 000 PAZIENTI.

IN UN'INTERVISTA, GUIDO SPECK, AMMINISTRATORE DELEGATO DEL GRUPPO LINDENHOF, SPIEGA COME È RIUSCITO A FARCELA.



**“Avevamo valutato i rischi informatici come più probabili dei rischi di pandemia.”**

## **In che modo la crisi del coronavirus ha cambiato la sua vita professionale quotidiana?**

La crisi ha letteralmente cambiato la mia vita professionale. Non era più possibile pensare alle attività quotidiane. Nonostante le misure drastiche, abbiamo dovuto continuare a funzionare. Durante i primi giorni della crisi, l'ospedale Lindenhof è diventato la mia seconda casa.

## **Cosa ha dovuto riorganizzare?**

Abbiamo attivato l'unità di crisi del Gruppo Lindenhof. Abbiamo svuotato i locali e ampliato le stanze di isolamento. In uno scenario di crisi, abbiamo definito come avremmo organizzato gradualmente i nostri ospedali per i pazienti colpiti dal virus. Avevamo costituito la nostra scorta di farmaci contro la pandemia, per assicurarci di avere tutto il materiale di protezione e i medicinali necessari. Era importante per noi comunicare in qualunque momento i provvedimenti presi. Questo includeva un messaggio video settimanale del CEO a tutti i dipendenti.

## **Ha altresì lanciato un appello per reclutare i volontari?**

Nel nostro caso, dovevamo sapere chi sarebbe stato più rapidamente disponibile in caso di emergenza, se vi fosse stata carenza di personale. Per questo motivo, abbiamo prima di tutto riorganizzato i

compiti dei dipendenti, laddove possibile. Ad esempio, non era più possibile per il nostro team di fisioterapisti lavorare. Grazie a un sistema di offerte di lavoro interno, abbiamo assegnato a questi gruppi di dipendenti altre missioni. Allo stesso tempo, abbiamo ricevuto offerte da parte di volontari.

## **I dipendenti non hanno avuto paura di contrarre il virus?**

Gli operatori sanitari sono professionisti che trattano ogni virus con le appropriate precauzioni. Fin dall'inizio dell'epidemia, è stato chiaro che i dipendenti dei gruppi a rischio non dovevano presentarsi al lavoro. La protezione dei nostri dipendenti e dei nostri pazienti rimane la nostra massima priorità.

## **Cosa le dà coraggio?**

Questa crisi è reale e non è una semplice esercitazione di routine. Avevamo valutato i rischi informatici come più probabili dei rischi di una pandemia. Anche se siamo stati colti di sorpresa, resta il fatto che i nostri servizi hanno continuato a funzionare bene e siamo stati in grado di instaurare un clima di fiducia tra i nostri dipendenti. Infine, non dimentichiamo la collaborazione con il Consiglio federale, l'UFSP e il medico cantonale che, in una tale crisi, ci hanno sempre dato coraggio e fiducia.



IL CONFINAMENTO HA RINCHIUSO MOLTI SVIZZERI NELLE LORO CASE, SOPRATTUTTO GLI ANZIANI. MA LA SITUAZIONE STRAORDINARIA HA ANCHE GENERATO EFFETTI POSITIVI, COME NUOVE FORME DI SOLIDARIETÀ TRA VICINI.

**Doris Peters ha 84 anni. Vive da sola sulle rive del lago Pfäffikon. La casa di riposo non è un'opzione per lei: "Non mi piacerebbe vivere in una casa di cura per anziani, per fortuna non ho problemi a stare da sola", spiega la nonna di quattro nipoti.**

## «QUESTO VIRUS NON ENTRERÀ A CASA MIA.»

La paura del coronavirus, non sa cosa sia. Lei sa come proteggersi e, sin dall'inizio, le era chiaro che questo virus non sarebbe entrato in casa sua. Eppure, poco tempo prima, Doris Peters aveva sofferto di polmonite. Aveva avuto una tosse talmente forte, che si era rotta una costola. Se fosse stata colpita dal coronavirus in queste condizioni, non sarebbe certamente sopravvissuta. Ma al di là delle probabilità di sopravvivenza, «non vorrei per nessun motivo essere attaccata a un respiratore», afferma. È fuori discussione per lei prendere il posto di una persona con maggiori probabilità di guarigione delle sue. Per quanto riguarda il modo in cui vorrebbe essere curata dal punto di vista medico in caso di emergenza, ha compilato una dichiarazione anticipata (direttive del paziente), di cui ha fatto più copie. «Ho sempre a portata di mano le mie direttive del paziente e ne ho anche dato delle copie ai miei familiari.

Il mio medico mi ha consigliato di disseminarle un po' come delle uova di Pasqua. Ma in modo tale da poterle trovare»

### Nuovi contatti grazie al coronavirus

Durante la crisi del coronavirus, Doris Peters non ha praticamente ricevuto alcuna visita. Come misura di protezione, la figlia non è più venuta regolarmente a casa sua per cena e i nipoti hanno rispettato le misure di distanza sociale. Anche Doris Peters ha smesso di andare a trovare i suoi parenti. Quale persona a rischio e senza auto, non ha più preso treni o autobus. «Ma avevo ancora il telefono. Così ho potuto continuare a parlare con la mia famiglia».

Tuttavia, se i contatti con amici e parenti sono stati meno frequenti, ha avuto più contatti con i vicini. Offerte di aiuto come «Se ha bisogno di aiuto, ci chiami» o «Posso fare la spesa per lei» sono diventate parte della vita quotidiana.

Doris Peters conosceva alcuni dei suoi vicini solo da lontano, per averli visti dai loro balconi. Ma in questa situazione eccezionale, in cui la maggior parte di loro ha dovuto lavorare da casa, si sono creati dei legami sociali.

## Tre domande al Dr. Ulrich Erlinger, MPH, medico specializzato in psichiatria e psicoterapia con specializzazione in psichiatria geriatrica.

### Cosa possono fare per aumentare la loro forza mentale durante il confinamento?

Coloro che si sono adattati all'era digitale possono comunicare grazie agli strumenti moderni. Per gli altri, regolari telefonate sono molto benefiche. Ciò mette i non udenti e le persone che hanno difficoltà a parlare in una situazione difficile.

Ma in ogni caso, le persone che sono isolate dovrebbero evitare di ascoltare eccessivamente le notizie.

### Quale appello lancia alla cerchia di persone vicine ad anziani?

Se la persona anziana vive in un edificio, i familiari dovrebbero rivolgersi ai vicini per sapere chi potrebbe occuparsi di lei e accorgersi se si sente male. Se una persona anziana esce di casa nonostante una raccomandazione contraria, deve essere trattata con gentilezza. Potrebbe sentirsi costretta a farlo per non deprimersi da sola nel suo appartamento.

### Quali sono i pericoli del confinamento per le persone anziane che vivono da sole?

L'isolamento sociale può portare alla depressione e a disturbi della percezione. La carenza di movimento e la diminuzione della forma fisica aumentano il rischio di inciampare e cadere.



# LE MALATTIE INFETTIVE PIÙ GRAVI DEGLI ULTIMI 100 ANNI

Influenza spagnola, influenza asiatica, SARS, coronavirus:  
una panoramica delle malattie infettive su larga scala che  
l'umanità ha dovuto affrontare negli ultimi 100 anni.

Fonti: OMS e UFSP



## 2019-2020

Il coronavirus si è propagato in tutto il mondo dalla Cina. L'11 marzo 2020, l'OMS ha definito l'epidemia di Covid-19 come pandemia.

## 2009

L'influenza suina in Messico ha causato 18 500 decessi nel mondo. Considerata come un'epidemia da giugno 2009 ad agosto 2010, ha potuto essere contenuta.

## 2003

L'influenza aviaria ha ucciso più di 250 persone, per la maggior parte in Asia sud-orientale.

## 2002

La SARS, una malattia polmonare, è apparsa in Cina. Circa 8000 persone sono state colpite dalla malattia nel mondo e 800 ne sono morte.

## Dal 1980

Circa 37 milioni di persone nel mondo vivono con un'infezione da virus HIV, o AIDS.

## 1968

Circa due milioni di persone nel mondo sono morte a causa dell'influenza di Hong Kong.

## 1957

L'influenza asiatica ha ucciso circa quattro milioni di persone nel mondo.

## 1918

Gran parte della popolazione mondiale è stata colpita dall'influenza spagnola che ha causato almeno 40 milioni di vittime.

# IN QUALSIASI CRISI: QUALCOSA DI POSITIVO

IN UN MOMENTO IN CUI LA PANDEMIA DI CORONAVIRUS HA INCRINATO IL FRAGILE EQUILIBRIO DEL PIANETA, SEMBRA VITALE, QUANTO TROVARE UN RIMEDIO PER CURARE LA MALATTIA, TROVARE UN SIGNIFICATO POSITIVO A QUESTA GRAVE CRISI.

Cambiamento improvviso nella progressione di una malattia; dimostrazione improvvisa e violenta di uno stato mentale; fase difficile e decisiva nell'evoluzione di un gruppo sociale o grave incrinatura dell'equilibrio tra domanda e offerta: le definizioni di crisi sono molteplici a seconda che le sue manifestazioni siano fisiche, psicologiche, sociologiche o economiche. Alcuni mesi fa, la crisi ha avuto anche una dimensione ecologica. Oggi è tutto questo a causa della propagazione del Covid-19. Ma è davvero tale virus il responsabile dei nostri attuali mali o è solo sintomatico di un funzionamento globale che era già malato prima di questa pandemia?

Astrofisico, ricercatore e professore, il francese Aurélien Barrau sottolinea i rischi di commentare a caldo la complessità di una tale situazione, in un messaggio video pubblicato su YouTube. Quale attivo difensore dell'ambiente, tuttavia, egli vede l'opportunità di dar prova di coraggio intellettuale mettendo in discussione quella che chiama la «cultura della gestione», cioè il fatto di «non cercare più di fare, bensì di soddisfare indicatori arbitrari che noi stessi abbiamo inventato» a scapito di qualsiasi senso. Da qui l'idea che nulla succede per caso...



Jean-Henry Papilloud, presidente della Société d'histoire du Valais romand.  
Credito fotografico DR

## Le lezioni dell'influenza spagnola

Il presidente della Société d'histoire du Valais romand, Jean-Henry Papilloud, si guarderebbe bene dal compiere il passo.

**«Le crisi aumentano la consapevolezza e offrono a coloro che si adattano l'opportunità di migliorare ciò che deve essere migliorato.»**

Lo storico si riferisce agli insegnamenti tratti dall'influenza spagnola che decimò la popolazione mondiale tra il 1918 e il 1919. "Dopo questa pandemia, si deciderà di sopperire alla mancanza di assistenza medica, particolarmente evidente nel Vallese, dove il numero di medici è il più basso della Svizzera. Si riesaminerà l'applicazione della legge sulla salute, si costruiranno ospedali, si condurranno campagne di sensibilizzazione sulle pratiche di igiene. »



Virginie Simon, direttrice dell'agenzia Simon&Co.  
Credito fotografico Simon&Co

## Il telelavoro è d'obbligo

La comunicazione: una delle chiavi per gestire con successo qualsiasi crisi. Virginie Simon sottolinea gli insegnamenti tratti dalla crisi dell'H1N1. Direttrice dell'agenzia Simon&Co, questa specialista di strategia di comunicazione era all'epoca responsabile di progetto presso l'UFSP.

«Ci siamo resi conto che era più opportuno diffondere messaggi positivi, illustrati da pittogrammi facilmente comprensibili e focalizzati sui comportamenti da privilegiare. Questa strategia ha ispirato quella adottata per il Covid-19.» Virginie Simon vede lo sviluppo della tecnologia come un altro aspetto positivo dell'attuale crisi.

**«Il telelavoro dimostra che si può lavorare a distanza ed essere efficaci.»**

La prova tramite l'esempio. Ritrovatasi confinata in Spagna, dove si era recata per eseguire un mandato, la giovane donna ha tratto un ultimo incoraggiante insegnamento: «Privata della mia libertà esteriore, mi sforzo a riconquistare la mia libertà interiore.»



Lo sviluppo di un vaccino è un percorso ad ostacoli. Una volta trovata la formula giusta, seguono una serie di rigorosi test prima che il prezioso siero venga omologato. Una volta ottenuta l'omologazione per essere immesso sul mercato, il passo successivo è quello di garantirne la produzione su larga scala. In circostanze normali, il processo può richiedere anni. Nel caso del Covid-19, sarà accelerato grazie in particolare a una collaborazione senza precedenti tra operatori pubblici e privati. Tuttavia, l'Agenzia europea per i medicinali ritiene che potrebbe passare almeno un anno prima che un vaccino sia pronto e disponibile in quantità sufficiente per un uso diffuso.

**La vaccinazione è uno dei rari atti medici ad essere eseguito su persone perfettamente sane.**

Si tratta di un modo semplice ed efficace per proteggersi dalle malattie pericolose prima di venire a contatto con esse, ed è uno degli investimenti sanitari più convenienti in termini di costi, secondo l'OMS. In Svizzera, l'assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie copre i costi delle principali vaccinazioni. Qualsiasi persona assicurata contribuisce alla copertura dei costi con i premi. Le vaccinazioni consigliate dal Piano svizzero di vaccinazione costano tra i 10 e i 100 franchi circa (ad eccezione del vaccino contro il papilloma virus, che costa 256 franchi).

Diversi studi dimostrano che i vaccini attualmente promossi non sono solo di interesse preventivo contro le malattie, ma anche economicamente validi. La non esposizione di molti individui a determinati virus e batteri consente di risparmiare da 10 a 100 volte il costo di un'epidemia. Il valore economico dei vaccini comprende ancora la riduzione dei giorni di assenza dal lavoro, il numero di casi di alcuni tumori, i costi sanitari e sociali e il costo dell'assicurazione invalidità.

Non tutti i vaccini sono raccomandati alla popolazione generale senza distinzione. A volte la vaccinazione è indicata solo per coloro che sono particolarmente a rischio di contrarre una malattia o di sviluppare complicazioni. La vaccinazione antinfluenzale viene rimborsata dall'assicurazione obbligatoria solo per le persone di età superiore ai 65 anni. Il criterio utilizzato è sempre il rapporto costo-efficacia.

# ALLA RICERCA DEL GRAAL

La vaccinazione è una delle maggiori conquiste della medicina moderna nella lotta e nel debellamento delle malattie infettive potenzialmente fatali come il Covid-19.

Maggiori informazioni su [www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)  
e [www.mesvaccins.ch](http://www.mesvaccins.ch)

# PIÙ VICINI ALLE ESIGENZE GRAZIE AL MONITORAGGIO MEDICO A DISTANZA

PRATICA MEDICA IN PIENO SVILUPPO, LA TELEMEDICINA SUSCITA UN CRESCENTE INTERESSE DALL'INIZIO DELLA CRISI DEL CORONAVIRUS.



La telemedicina designa al contempo il consulto medico telefonico fornito dagli infermieri e proposto dalla maggior parte degli assicuratori, sia i teleconsulti, meno frequenti, proposti dai medici. Entrambi i tipi di servizio hanno in comune il vantaggio di estendere il raggio d'azione degli operatori sanitari e di facilitare il monitoraggio dei pazienti grazie ai progressi tecnologici. Lo sviluppo di questi ultimi ha logicamente favorito lo sviluppo dell'assistenza sanitaria online, che ha guadagnato popolarità in aree remote o poco attrezzate prima di rivelare ulteriori potenzialità in situazioni complesse.

## Il 34% di telefonate in più!

La crisi pandemica ha quindi avuto un innegabile effetto dopante sulla telemedicina.

«Durante i mesi di febbraio e marzo, di solito registriamo un aumento del numero di telefonate perché è la stagione dell'influenza. Quest'anno, con il Covid-19, abbiamo constatato una media del 34% di telefonate in più sulla nostra piattaforma nello stesso periodo», conferma Daniel Birrer, responsabile prodotti e vendite di Medi24.

Il call center medico è stato soprattutto sollecitato per informazioni generali sul coronavirus.

«Oltre alle consultazioni telefoniche e online che forniamo, abbiamo introdotto il Corona Check, che fornisce una prima valutazione dei sintomi di Covid-19 e quindi aiuta a rassicurare le persone sul loro stato di salute», aggiunge Daniel Birrer.

In un momento in cui il sistema sanitario è sotto pressione, la telemedicina offre molteplici vantaggi. L'assistenza medica a distanza libera i pronto soccorso, evita l'esposizione dei pazienti al virus e fornisce supporto ai pazienti malati che non necessitano un ricovero ospedaliero. Il suo campo d'intervento non si limita alla consulenza e alla diagnosi immediata, ma tende sempre più a sostenere i pazienti durante tutto il loro iter terapeutico. Anche in questo caso, la diffusione dell'uso di computer, tablet e smartphone si unisce all'arrivo sul mercato di applicazioni concepite per facilitare la gestione di patologie croniche o per favorire azioni preventive. Da un anno a questa parte, il Groupe Mutuel offre anche CallDoc, un servizio che permette il consulto medico tramite video.

## COME FUNZIONA UN TEST DI SCREENING?

I test di screening del Covid-19 sono in rapida evoluzione, poiché i loro criteri cambiano costantemente con il progredire della pandemia e con la possibilità di ottenere un test quando una percentuale significativa di persone desidera effettuarli.

Esistono due tipi di test. I test diagnostici tramite PCR (reazione a catena della polimerasi) cercano la presenza di DNA del virus dal retro del naso o della gola. I risultati variano a seconda della qualità e dell'area del prelievo. La loro affidabilità non è mai assoluta. Possono essere negativi se la carica virale è bassa o se il virus è assente nel rinofaringe, ma presente nei bronchi.

## L'importanza dei test sierologici

Oltre a questi test, che hanno lo scopo di rilevare direttamente se una persona è infetta o meno, esistono anche test sierologici. Misureranno gli anticorpi nel sangue che un individuo ha sviluppato in presenza del coronavirus, tra 7 e 14 giorni dopo l'infezione, e che sono ancora presenti diversi giorni o addirittura mesi dopo la guarigione. Queste analisi del sangue sono molto utili per monitorare l'epidemia in modo da poter fornire la migliore risposta sanitaria. Monitorare l'evoluzione della risposta immunitaria della popolazione nel tempo richiede quindi che questo tipo di studio possa essere ripetuto nel tempo.



Maggiori informazioni su [www.hug-ge.ch/coronavirus/videos-informations](http://www.hug-ge.ch/coronavirus/videos-informations)

**“Qui, la tecnologia  
è onnipresente,  
pienamente integrata  
nella vita quotidiana”**



Manuel der Hagopian, architetto, Singapore.  
Credito fotografico Federal Studio/Régis Golay



# «TUTTO È SEMPRE IN MOVIMENTO»

Nato a Ginevra, Manuel der Hagopian vive nell'Asia sud-orientale da quasi 15 anni. Il suo studio di architettura G8A architects sviluppa progetti urbanistici innovativi tra la Svizzera, il Vietnam e Singapore. Abituato a lavorare da casa, la sua vita quotidiana non è cambiata radicalmente con lo scoppio della pandemia di coronavirus.

## **Visto da Singapore, dove risiede da due anni, cosa la colpisce di più nella sua visione della pandemia di coronavirus in Svizzera?**

Ho l'impressione che la consapevolezza del pericolo reale sia arrivata tardi in Svizzera e che quando si è verificato, è stato vissuto come un vero e proprio trauma. Abituato a questo tipo di crisi, il governo di Singapore ha reagito molto rapidamente. Ha scelto uno screening metodico e una rigorosa tracciabilità dei focolai di contaminazione, che ha permesso di limitare il numero di persone infette - almeno inizialmente - permettendo al tempo stesso alla popolazione e alle aziende di continuare le loro attività.

## **Con il significativo aumento del numero di infezioni, il governo di Singapore è stato tuttavia costretto ad adottare misure molto più restrittive?**

Questa decisione è stata soprattutto pragmatica. Negli ultimi dieci anni ho costruito abitazioni per il governo di Singapore. Ho visto fino a che punto il Governo analizza ogni nuova situazione che incontra, qualunque sia l'area di intervento, cerca di comprenderla alla luce di quanto viene fatto altrove e adatta le normative di conseguenza e, soprattutto, continuamente. Lo stesso ha fatto con il coronavirus, fin dall'inizio, traendo insegnamenti dalle esperienze passate, in particolare quelle relative all'epidemia di SARS.

## **I singaporiani sono stati riluttanti alla tracciabilità dei casi di contaminazione tramite l'applicazione TraceTogether?**

Molto poco. «Qui, la tecnologia è onnipresente, pienamente integrata nella vita quotidiana». Ha contribuito a rendere Singapore una «smart nation». I singaporiani considerano il governo piuttosto accorto, nonostante il suo carattere più paternalistico rispetto a quello della Svizzera. Il fatto che non ci fosse una democrazia diretta e nemmeno una divisione dei poteri tra Confederazione e Cantoni è stato un vantaggio nella gestione della crisi. Le istruzioni applicate sono drastiche, ma rispettate, poiché non c'è spazio per l'interpretazione.

## **Non sembra preoccupato per il futuro della sua attività professionale. È il fatto di vivere in Asia che la rende più sereno?**

Tutto il team del mio studio di architettura G8A lavora in rete tra Singapore, Hanoi, Ho Chi Minh City e Ginevra ed effettuava già il telelavoro. La pandemia non fa che intensificare il nostro modo di lavorare. Per il resto, ci adatteremo. In Asia, non si vedono le cose o nere o bianche, ci sono tutta una serie di sfumature di grigio. Non mentiamo, armonizziamo le situazioni. All'inizio ho avuto difficoltà ad afferrare queste sottigliezze. Oggi sono diventato più flessibile. Per me, non c'è un prima e un dopo Covid-19, si tratta di continuità nella vita.



II  
3.09

## 1° Forum Previdenza

In collaborazione con il quotidiano *Le Temps*, il Groupe Mutuel Previdenza-GMP organizza il 1° Forum Previdenza.

Questo evento si svolgerà giovedì 3 settembre 2020, all'Università di Losanna. Un appuntamento da annotare sin d'ora nelle vostre agende.



Dall'  
1.09

## Il Groupe Mutuel recluta

Per il 2021, il Groupe Mutuel cerca apprendisti e stagisti MP-E. Offriamo una formazione e un inquadramento di qualità.

### Desiderate far parte della nostra azienda?

Inviare la vostra candidatura da settembre  
[www.jobgroupemutuel.ch/fr](http://www.jobgroupemutuel.ch/fr)



# DOBBIAMO TEMERE PER LA NOSTRA PENSIONE?

**LA RISPOSTA È NO.  
A CONDIZIONE DI ANTICIPARLA, DI ESSERE PAZIENTI E PRUDENTI.**

**In Svizzera, la legislazione garantisce la sicurezza degli averi di previdenza fino al 150% dei contributi minimi secondo la LPP. In caso di inadempienza, interviene e subentra il Fondo di garanzia LPP. Inoltre, le casse pensioni svizzere sono soggette a severe disposizioni in materia di sicurezza degli averi.**

D'altro canto, la diversificazione degli investimenti, che è un elemento fondamentale della gestione del rischio d'investimento, è sancita anche dalle disposizioni di legge. Ad esempio, la quota di investimenti in azioni non può superare il 50% del patrimonio di un istituto di previdenza. Inoltre, è temporaneamente tollerato un grado di copertura inferiore al 100%, a condizione che sia possibile dimostrare il recupero della situazione entro un periodo di tempo ragionevole.

Come si può evitare un livello di copertura insufficiente? Anticipando. L'anticipazione si concretizza nella costituzione di riserve solide, in linea con i rischi d'investimento assunti dalla cassa pensione e di un livello sufficiente per resistere agli shock finanziari.

Il Groupe Mutuel Previdenza- GMP concentra da molti anni il suo metodo di investimento sulla diversificazione delle tipologie di attività detenute nei portafogli, sulla qualità delle società e dei debitori e sul raggiungimento di un solido grado di copertura degli impegni (115,2% a fine 2019). Queste scelte permettono di assicurare le rendite dei nostri pensionati e di offrire tassi d'interesse interessanti agli assicurati attivi. La crisi derivante dal Covid-19 ci spinge ad anticipare un futuro cambiamento nel nostro approccio agli investimenti: l'interesse per lo sviluppo sostenibile, gli investimenti ad alto impatto sociale e l'esigenza di una governance aziendale impeccabile da parte dei cittadini diventeranno sempre più importanti. GMP ha intrapreso questo percorso ed è convinto che la sua strategia d'investimento permetterà di garantire, nonostante il rallentamento della crescita economica, le future pensioni dei nostri assicurati.

# “IN QUESTA SITUAZIONE, LO SPORT DI ALTO LIVELLO È UN'ECCELLENTE SCUOLA DI VITA”

LA 17ENNE SCHERMIDORA È UNA DELLE PROMESSE DEL PAESE NEL SUO SPORT ED È SOSTENUTA DAL GROUPE MUTUEL ATTRAVERSO LA FONDAZIONE AIDE SPORTIVE SUISSE. CAMPIONESSA NAZIONALE, MEMBRO DELLA SQUADRA SVIZZERA E 6A CLASSIFICATA NEI CAMPIONATI EUROPEI A SQUADRE A POREC (SLO) QUEST'INVERNO, AUDREY BOILING CONDIVIDE LE SUE IMPRESSIONI SULL'IMPATTO DEL CORONAVIRUS SUL SUO SPORT E SUL SUO STATUS DI ATLETA.



## Anche il mondo dello sport sta attraversando un periodo critico. Come ha vissuto questa situazione?

E' abbastanza frustrante, perché non ho potuto allenarmi come avrei voluto e ha significato un arresto completo della mia stagione di scherma.

Ho ancora molta voglia e motivazione, ma è molto complicato perché con l'impatto del Coronavirus è impossibile per gli atleti proiettarsi sportivamente e finanziariamente nella prossima stagione.

## Ha dovuto sospendere o modificare i suoi allenamenti a causa del Coronavirus?

Sì, per diverse settimane ho dovuto interrompere completamente tutti i miei allenamenti in sala. Poiché pratico la spada e dato che è considerata un'arma bianca, non è possibile allenarsi all'esterno. Così mi sono dovuta accontentare di un allenamento fisico con la corsa, per esempio.

Per fortuna siamo ben seguiti da un allenatore che ci ha aiutato tramite video.

## Con la squadra svizzera U20 avreste dovuto partecipare ai Campionati del Mondo Junior a Salt Lake City, negli Stati Uniti. Qual è stata la sua reazione all'annullamento di questo appuntamento?

All'inizio della stagione non avrei dovuto partecipare, ma sono riuscita ad essere selezionata e ciò mi ha motivato ancora di più.

L'ascensore emotivo è stato molto forte con la gioia e poi l'incertezza, la delusione e la frustrazione, il tutto in un tempo molto breve. I campionati sono stati rinviati in autunno quindi spero ancora di potervi partecipare.

## Come sportiva d'élite, spesso è necessario rimettersi in discussione, relativizzare le cose e fissare nuovi obiettivi. Quali sono le sue armi per rimanere motivata nonostante la situazione?

Vedo sempre il lato positivo nelle fasi complicate della mia vita e questa crisi mi permette di concentrarmi un po' sulle cose essenziali come la natura, la famiglia o l'aiuto alle persone

fragili. In tempi normali, un atleta di alto livello è costantemente in movimento e raramente ha tempo per se stesso. In questo periodo di confinamento, riscopro nuovamente il mio ambiente circostante.

## È in formazione al Ginnasio, opzione salute. Come ha vissuto la fine dell'anno scolastico?

Molto bene. Godo di agevolazioni nell'organizzazione dell'orario di lavoro, in modo da potermi allenare. Con la scuola a distanza che è stata istituita mi sono potuta organizzare facilmente. I professori hanno creato buone strutture di scambio e, in questa situazione di stress e incertezza, lo sport di alto livello è un'ottima scuola di vita per imparare ad organizzarsi e gestire il proprio tempo.



# «SIAMO RIMASTI OTTIMISTI E CI HA AIUTATO»

TONICA, APERTA, INTENSA, ALEXANDRA MEZZI ISPIRA IMMEDIATAMENTE SIMPATIA. HA RACCONTATO A GMMAG COME LEI E LA SUA FAMIGLIA HANNO SUPERATO LA CRISI DEL COVID-19 - FORTUNATAMENTE SENZA ALCUN DANNO PER LORO. MA PRIMA DI TUTTO, FACCIAMO CONOSCENZA.

Sposata, madre di tre figli (Kenzo, 15 anni, Lia e Flavio, gemelli di 12 anni), Alexandra Mezzi, 39 anni, gestisce uno studio di terapia a Delémont. Lo staff di GMMag l'ha incontrata quando il Covid-19 stava raggiungendo il suo picco e lei e la sua famiglia avevano deciso di rispondere con la fiducia e l'energia alla situazione di crisi.

«Sono cresciuta a Delémont, dove ho sempre vissuto. Ho origine italiane, del sud e del nord. Ogni estate la passiamo in Puglia, dove abbiamo legami familiari.» Infermiera di professione, Alexandra ha aperto nel 2012 a Delémont il suo studio di terapia «Retour à l'essentiel» in medicina alternativa (riflessologia, linfologia e massaggi).

## Perché è diventata infermiera all'epoca?

Perché questa professione, precisa, «consiste soprattutto nell'amare le persone e nell'ascoltare. A un certo punto ho sentito il bisogno di ampliare i miei orizzonti e di diventare indipendente. La medicina classica è essenziale, ma per me non è sempre sufficiente. La medicina alternativa può dare qualcosa in più».

## Il periodo del coronavirus?

Fin dall'inizio, Alexandra e la sua famiglia hanno deciso che era importante mantenere il ritmo e fissarsi obiettivi giornalieri. «Ci alzavamo alle otto e facevamo colazione insieme. Mio marito è un ingegnere informatico, così ha potuto continuare a lavorare da casa, e i bambini avevano ciascuno il proprio programma scolastico da seguire».

Durante tutto questo periodo, Alexandra è stata in pausa professionale perché costretta a chiudere lo studio.

«Sono stata più disponibile per i miei figli, per la casa, per le passeggiate con i nostri due cani, per lo sport».

Sulle alture di Delémont, Alexandra e la sua famiglia hanno la fortuna di vivere in una casa vicino alla foresta. «Ci siamo concessi un po' di passeggiate all'aperto, correre con i bambini, ma mai con altre persone».





Per Alexandra, essere ottimisti non significava banalizzare o minimizzare la gravità della situazione. «Ma ci ha aiutato ad andare avanti ogni giorno. I media non sempre aiutano, mettendo sotto la luce dei riflettori soprattutto l'aspetto drammatico delle cose».

«Abbiamo spesso sentito dire che la prossima 'guerra mondiale' sarebbe stata batteriologica e che un giorno ci sarebbe stata una pandemia. Ma non si è mai preparati a questo genere di cose. Viviamo con i virus da quando esistono gli esseri umani, ce ne saranno altri e dovremo imparare a convivervi. Nel caso del Covid-19, c'erano molte incognite ed è anche per questo che ha fatto paura.»

#### **La salute per Alexandra?**

«E' un equilibrio tra corpo e mente. Nella mia vita quotidiana uso molto gli integratori alimentari. Essere in buona salute significa dare al nostro corpo tutto ciò di cui ha bisogno per funzionare e quindi rafforzare la sua immunità naturale».

**“ Sono una donna molto attiva, professionalmente e nella vita familiare. Sono ottimista e mi piace andare avanti ”**



#### **E se Alexandra avesse già avuto problemi di salute?**

«Sì! E questo è uno dei motivi per cui ho fatto quello che faccio. Anch'io ho avuto le mie fragilità in passato. All'epoca, la medicina alternativa mi ha fatto molto bene».

Oggi tutta la famiglia di Alexandra è assicurata per la medicina alternativa presso il Groupe Mutuel. «Ne siamo molto soddisfatti. E come terapeuta, sono anche certificata dal Groupe Mutuel per i miei trattamenti di drenaggio linfatico e di riflessologia plantare».

**Hobby?** «Lo sport, la corsa e le passeggiate con i nostri due cani, una passione di famiglia.»

**Un ricordo straordinario?** «I nostri viaggi in famiglia - Isole Canarie, Sud Italia, Mauritius, Stati Uniti ecc. Ci siamo creati ricordi meravigliosi con i nostri figli».

**Il suo posto preferito in Svizzera?** «La nostra regione, Delémont, alla quale siamo molto legati e dove abbiamo tutti i nostri amici».

**Musica?** «Ne ascoltiamo un sacco. Durante il confinamento ne abbiamo ascoltato persino di più, e a volte anche a volume alto, in tutta la casa. Ascoltiamo musica contemporanea, musica italiana, i Guns, davvero di tutto».

**Film o serie televisiva?** «Ci piacciono tanto le serie quanto i film. Il venerdì e il sabato sera, in famiglia, sono i bambini a scegliere il programma. Abbiamo appena finito di vedere la serie Stranger Things, che ci è piaciuta molto».

**Un motto?** «La vita non è aspettare che le tempeste passino, piuttosto imparare come ballare sotto la pioggia».

**Le principali qualità del marito di Alexandra?** «Ha una grande manualità e sa fare tutto. È anche un padre e un marito molto presente.»

# I figli dei collaboratori regalano un raggio di sole alle giornate degli anziani

Grazie all'idea originale di un collaboratore del Groupe Mutuel, anche i figli dei 2300 dipendenti hanno potuto partecipare all'impegno collettivo. Grazie all'iniziativa dei disegni a favore delle persone anziane, i bambini hanno potuto così trovare una piccola occupazione in casa e creare un legame intergenerazionale talmente importante in questo periodo! Congratulazioni a tutti i giovani disegnatori.



## Assicurazione malattia

0848 803 111  
info@groupemutuel.ch



## Assicurazione vita

0848 803 999  
vita@groupemutuel.ch



## Assicurazione patrimonio

0848 803 222  
clienti@groupemutuel.ch

 **Mag** Groupe Mutuel



### IMPRESSUM

**Editore:** Groupe Mutuel, rue des Cèdres 5, casella postale, CH-1919 Martigny  
**Redazione:** Loïc Mühlemann, Sylvie Chevalier, Serkan Isik, Pascal Vuistiner, Jean-Christophe Aeschlimann,  
**Concezione e creazione:** Jean Philippe Chevassu  
**Pubblicazione:** Trimestrale in italiano, francese e tedesco  
**Internet:** [www.groupemutuel.ch/gmmag](http://www.groupemutuel.ch/gmmag)  
**E-mail:** [gmmag@groupemutuel.ch](mailto:gmmag@groupemutuel.ch)  
**Fotografie:** Federal Studio/Régis Golay (pagina 14), Thomas Masotti (pagina 18), Adobe Stock, Getty Images  
**Stampa:** media-f sa, Imprimerie Saint-Paul, Fribourg  
Tiratura totale: 850 000 copie

*Groupe Mutuel Mag* è una pubblicazione per gli assicurati del Groupe Mutuel.



### Dite addio alle scartoffie!

Lo spazio clienti online GMnet e l'applicazione mobile GMapp vi semplificano la vita!

Maggiori informazioni su:

[www.groupemutuel.ch/gmnet](http://www.groupemutuel.ch/gmnet)



stampato in  
**svizzera**