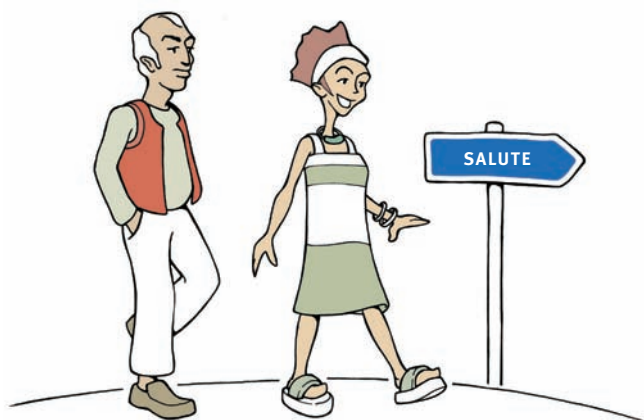


Guida alla salute

IN SVIZZERA



La Guida alla salute aiuta le persone che vivono in Svizzera – in particolare le immigrate e gli immigrati – a capire come funziona il sistema sanitario svizzero.

Essa fornisce informazioni sui servizi sanitari e spiega leggi e norme importanti come quelle sull'assicurazione malattia o invalidità.

2a edizione
aggiornata

Impressum

Edizione: 2005

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica, Croce Rossa Svizzera, Caritas Svizzera

Testo: Maja Loncarevic, Iris Stucki, Rahel Stuker

Revisione: Osman Besic

Adattamento in italiano: Servizio traduzioni CRS

Concetto e realizzazione grafica: visu'1 AG, Bern

Prestampa: www.alscher.ch

Stampa: Merkur Druck AG, Langenthal

Illustrazioni: Claude Zellweger

Seconda edizione aggiornata: 7000 copie

Contatto e informazioni:

Croce Rossa Svizzera, dipartimento Migrazione,

Servizio Formazione e promozione della salute, Rainmattstrasse 10, 3001 Berna

Ordinazioni via Internet: www.migesplus.ch o

www.bbl.admin.ch, e-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Distribuzione e ordinazione: BBL/EDMZ, 3003 Bern,

Art. Nr. 311.610.i

Come è nata la Guida alla salute

Il sistema sanitario svizzero è complesso e multiforme. Soprattutto gli stranieri che giungono nel nostro paese hanno difficoltà a districarsi in questo sistema. L'Ufficio federale della sanità pubblica, la Croce Rossa Svizzera e la Caritas Svizzera si sono resi conto che la Guida alla salute risponde a una reale necessità e hanno così deciso di elaborare insieme un manuale pratico e funzionale.

Nell'ambito di diverse discussioni si è innanzitutto stabilito il contenuto della guida. A tal scopo si sono coinvolti sia specialisti che potenziali utenti. Una prima versione è stata presentata a un'ampia cerchia di specialisti del settore della migrazione e della sanità che hanno soprattutto dovuto verificare il contenuto e la chiarezza dei testi. La pubblicazione è stata poi riveduta da correttori e infine tradotta nelle diverse lingue. Cogliamo l'occasione per ringraziare cordialmente tutti coloro che hanno contribuito alla creazione della presente Guida alla salute.

Prefazione all'edizione 2005

Dalla prima edizione della Guida alla salute in Svizzera sono trascorsi cinque anni durante i quali ne sono stati distribuiti ben 200 000 esemplari. Oggi abbiamo il piacere di pubblicare una versione aggiornata di questo vero e proprio «best seller». La seconda edizione della guida è stata modificata sia sul piano del contenuto che della grafica e si presenta ora in una forma più moderna ed attrattiva. La struttura non è stata modificata: abbiamo semplicemente aggiornato dei dati e aggiunto alcune nuove tematiche. Ci auguriamo che questa nuova versione dia ai lettori un'idea ancora più chiara e comprensibile del

sistema sanitario svizzero. Rivolghiamo un sentito grazie a tutti coloro che hanno partecipato alla sua revisione. Siamo convinti che la Guida alla salute in Svizzera continuerà ad essere un utile strumento per le persone appena giunte nel nostro paese.

Indice

	Introduzione	6
1	Come utilizzare la guida?	8
2	Le 20 domande più frequenti	9
3	Indicazioni importanti sulla prevenzione	11
	Alimentazione e moto	11
	Dipendenze e droghe	12
	<i>Tabagismo</i>	13
	<i>Alcool</i>	14
	HIV/Aids	15
	Vaccinazioni	15
	Salute psichica	16
	Diritti e doveri dei pazienti	16
	Interpretariato interculturale	17
4	Assistenza medica	19
	<i>Il medico specialista</i>	19
	Cure ambulatoriali	21
	<i>Cure di base e cure specialistiche</i>	21
	<i>Il poliambulatorio</i>	25
	<i>La farmacia</i>	26
	<i>I casi di emergenza</i>	27
	<i>Il dentista</i>	29
	<i>Lo psichiatra e la terapia psicologica</i>	30
	Cure stazionarie	32
	<i>In ospedale</i>	32
	<i>Le visite in ospedale</i>	33
	<i>I pasti in ospedale</i>	34
	<i>L'operazione</i>	35
	<i>Il servizio sociale dell'ospedale</i>	35
	Cure a domicilio e post-ospedaliere	36
	<i>Servizi di assistenza e cure a domicilio (Spitex)</i>	36
	<i>Riabilitazione e terapia</i>	37
	<i>Assistenza medica agli anziani</i>	38

	Madre e bambino	40
	<i>Controlli ginecologici</i>	40
	<i>Gravidanza</i>	41
	<i>Controlli</i>	41
	<i>Preparazione al parto</i>	42
	<i>Il parto</i>	43
	<i>Il puerperio</i>	43
	<i>Assistenza al neonato</i>	44
	<i>Assistenza pediatrica</i>	45
	Interruzione di gravidanza	47
5	Leggi e norme	48
	L'assicurazione malattia	48
	<i>Le casse malati</i>	48
	<i>L'assicurazione di base</i>	49
	<i>Le assicurazioni complementari</i>	51
	<i>Premi delle casse malati</i>	52
	<i>Partecipazione ai costi e franchigia</i>	53
	<i>Riduzioni dei premi</i>	55
	<i>L'assicurazione contro gli infortuni</i>	56
	Le assicurazioni sociali	57
	<i>L'assicurazione per la vecchiaia e i superstiti (AVS)</i>	58
	<i>L'assicurazione invalidità (AI)</i>	58
	<i>Le prestazioni complementari (PC)</i>	60
	<i>La previdenza professionale (LPP)</i>	60
6	Glossario	61
7	Indirizzi utili	67

Introduzione

A chi mi devo rivolgere se mi ammalo? Le cure mediche sono gratuite o a pagamento? Cosa devo fare in caso di emergenza? Ho diritto a controlli gratuiti dal dentista? Questi sono alcuni degli interrogativi che affiorano quando non ci sentiamo bene.

La presente guida è stata pubblicata allo scopo di aiutare le persone che vivono in Svizzera ad orientarsi nel nostro sistema sanitario. Essa fornisce informazioni sui servizi sanitari e spiega leggi e norme importanti come quelle sull'assicurazione malattia o invalidità. In questa nuova edizione il contenuto e gli indirizzi sono stati aggiornati ed alcuni capitoli completati (p. es la prevenzione).

Il nostro sistema sanitario non è affatto facile da capire. Soprattutto gli stranieri, abituati ad altri sistemi sanitari, spesso non conoscono a sufficienza quello svizzero. Ne consegue che il loro stato di salute è di frequente peggiore di quello di gruppi comparabili della popolazione svizzera.

Questa situazione è inaccettabile. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) richiede pari opportunità sanitarie per tutti. Anche noi ci basiamo su questo principio. La salute è uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano. Tutti devono sapere a chi rivolgersi in caso di problemi sanitari – indipendentemente dall'origine o dal tipo di permesso di soggiorno.

La Guida alla salute non è destinata però solo agli stranieri, ma anche agli Svizzeri, a coloro che lavorano con gli immigrati e a tutti coloro che desiderano informarsi sul sistema sanitario svizzero.



Prof. Thomas Zeltner
Direttore dell'Ufficio federale della sanità pubblica

1

Come utilizzare la guida?

All'inizio della guida troverete un elenco delle domande più frequenti sulla salute e la malattia, con indicazione delle pagine dove potrete leggere le relative risposte.

Le informazioni più importanti sull'assistenza sanitaria e sulle leggi e norme sono contenute nel testo. Per spiegare i termini meno noti, abbiamo elaborato un glossario. Tali termini sono contrassegnati nel testo da un simbolo (→). Il glossario è riportato alla fine della guida.

Chi non trova risposta alle proprie domande nella guida può rivolgersi ai relativi uffici competenti. I principali consultori, indirizzi e numeri telefonici sono riportati nelle ultime pagine della presente guida. Il rinvio a tali indirizzi è contrassegnato nel testo mediante il simbolo (📖). I principali servizi di consulenza nazionali figurano anche sotto Indirizzi utili.

Per facilitare la lettura, abbiamo rinunciato a indicare ogni volta la forma maschile e femminile (per esempio immigrata e immigrato o la paziente e il paziente). Ricordiamo che il maschile singolare o plurale include anche la forma femminile.



*Come utilizzare
la Guida alla salute?*

2

Le 20 domande più frequenti

- | | |
|---|-----------|
| ■ Come mi mantengo in buona salute? | 11 |
| ■ Ho diritto a un interprete? | 17 |
| ■ Qual è il ruolo del medico di famiglia? | 21 |
| ■ Perché devo aspettare così a lungo nello studio del medico anche se ho preso appuntamento? | 23 |
| ■ Posso cambiare medico se mi sento incompreso? | 24 |
| ■ Come mi devo comportare in caso di emergenza? | 27 |
| ■ Ho diritto a controlli gratuiti dal dentista? | 29 |
| ■ A chi posso rivolgermi se mi trovo in una situazione difficile, se ho paura, se sono triste e non ce la faccio più? | 30 |
| ■ In caso di malattia posso andare all'ospedale di mia spontanea volontà? | 32 |
| ■ Posso andare a far visita ai miei parenti e amici malati ricoverati in ospedale? | 33 |
| ■ Come parente, devo portare da mangiare a un paziente ricoverato in ospedale? | 34 |
| ■ A chi posso rivolgermi se ho bisogno di cure o aiuto a domicilio? | 36 |
| ■ Come donna, cosa posso fare per la mia salute? | 40 |

■ Che cos' è un pediatra?	45
■ Chi deve contrarre l'assicurazione malattia?	48
■ Quali prestazioni sono coperte dall'assicurazione di base della mia cassa malati?	49
■ L'assistenza sanitaria è gratuita in Svizzera?	52
■ Come posso risparmiare sui premi della cassa malati?	54
■ Perché devo pagare i contributi AVS e AI?	57
■ Quando ho diritto a una rendita AI?	58

Indicazioni importanti sulla prevenzione

COME MI MANTENGO IN BUONA SALUTE?

Con una buona prevenzione ci si può proteggere dalle malattie.

Grazie a una buona prevenzione è possibile salvaguardare la nostra salute. Ciò significa innanzitutto imparare ad osservare bene sé stessi e il proprio corpo. Quando una malattia viene scoperta per tempo, vi sono maggiori probabilità di guarire. Un esempio di prevenzione per la donna sono le visite regolari dal ginecologo.

Prevenzione significa prendersi cura della propria salute e informarsi su ciò che fa male. Una buona base è quella di mangiare tanta frutta e verdura, fare moto e svolgere lavori pesanti nella posizione giusta, non fumare e limitare il consumo di alcool.

Alimentazione e moto

Mangiare sano (📖 p. 68) e fare regolarmente del moto è importante per la salute. Bisogna quindi bere molto (da uno a due litri di acqua al giorno), mangiare frutta e verdura cinque volte al giorno e consumare cereali ad ogni pasto principale. Se possibile scegliete prodotti integrali e consumate ogni giorno in alternanza una porzione di carne, di pesce, di uova, di formaggio o di altri alimenti proteici, come pure latte o latticini. Utilizzate poco olio o grassi per cucinare e consumate con moderazione dolci, snack salati e bevande ricche di calorie (bevande zuccherate e alcoliche).

Fate almeno mezz'ora di moto al giorno (marcia a ritmo sostenuto, bicicletta, giardinaggio, lavori domestici). La mancanza di movimento può provocare problemi alla schiena, sovrappeso, disturbi del metabolismo e malattie cardiovascolari.

Dipendenze e droghe

Le droghe (📖 p. 69) sono sostanze psicoattive che alterano l'umore, i sentimenti, la percezione e la coscienza. Il tabacco e l'alcool sono droghe, come pure gli analgesici, i sonniferi e i calmanti, senza dimenticare le droghe illecite come cannabis, cocaina ed eroina.

Il consumo di stupefacenti può sfociare in problemi fisici, psichici e sociali. Il passaggio dal consumo «per piacere» all'assuefazione e alla dipendenza è un processo complesso e progressivo. Esso implica diversi fattori determinanti come la personalità, l'ambito sociale, le condizioni di vita e il potenziale tossico della sostanza assunta.

Cosa fare quando un membro della famiglia è affetto da una forma di dipendenza? Un problema di droga significa, sia per il consumatore che per i familiari, un'inimmaginabile sofferenza. In caso di bisogno, non esitate a chiedere un sostegno esterno. Gli specialisti dei consultori nella vostra regione possono offrirvi un aiuto e un'assistenza efficaci. La consulenza è gratuita e gli operatori sono legati al segreto professionale. Gli indirizzi figurano nell'elenco telefonico; anche il vostro medico di fiducia può informarvi in merito.

TABAGISMO

Fumare (📖 p. 69) è nocivo per tutto l'organismo. Il fumo può provocare tumori, infarto, affezioni polmonari o embolie. Oggigiorno un terzo dei decessi sono dovuti al tabagismo. Anche il fumo passivo è pericoloso, in particolare per i bambini. Nei bambini che vi sono esposti, il rischio di contrarre malattie come l'otite, la bronchite, la polmonite o l'asma è moltiplicato per due. Non è vero che il numero delle sigarette che si fumano non è importante! Se riuscite a ridurre il consumo anche solo di qualche sigaretta al giorno, fate già qualcosa per la vostra salute. Per voi e per le persone a voi vicine è anche importante evitare di fumare in uno spazio chiuso. Se desiderate smettere, chiedete consiglio al vostro medico di famiglia. Smettere di fumare presenta grandi vantaggi per la salute: dopo un giorno si è già rigenerato il sangue, dopo tre mesi i polmoni, dopo un anno i vasi sanguigni. Dopo cinque anni senza fumo è diminuito sensibilmente anche il rischio di cancro e l'organismo si è completamente ristabilito.

ALCOOL

Il consumo di alcool (📖 p. 69) può avere diverse ripercussioni negative. Esso presenta dei rischi immediati, mentre altri rischi sono legati a un consumo regolare e abbondante. Già un piccolo quantitativo di alcool altera le facoltà di concentrazione, di reazione e di discernimento e inibisce la percezione del pericolo facendo aumentare di conseguenza il rischio di incidenti. Un consumo di alcool forte ed eccessivo danneggia praticamente tutti gli organi e provoca problemi psichici e sociali. La violenza, sia all'interno che all'esterno della sfera familiare, è spesso legata all'abuso di alcool.

Se volete consumare dell'alcool senza correre rischi, attenetevi alle seguenti regole: un uomo adulto in buona salute non dovrebbe bere più di due bicchieri standard al giorno (un bicchiere standard corrisponde al quantitativo normalmente servito nei ristoranti). Le donne sono più sensibili all'alcool e dovrebbero quindi consumarne al massimo un bicchiere al giorno. Rinunciate completamente all'alcool se vi mettete al volante, durante il lavoro, se assumete medicinali, se siete ammalati, durante la gravidanza e l'allattamento. Se avete un problema di dipendenza non esitate a rivolgervi a un consultorio nella vostra regione. La consulenza è gratuita e gli operatori sono legati al segreto professionale. Gli indirizzi figurano nell'elenco telefonico; anche il vostro medico di fiducia può informarvi in merito.

HIV/Aids

Il preservativo maschile è la migliore protezione contro l'→HIV/Aids ed altre malattie trasmissibili per via sessuale (p. es. infezione da clamidia, gonorrea ed epatite). Si possono acquistare preservativi in ogni supermercato, farmacia e drogheria. Per qualsiasi domanda rivolgetevi all'Aiuto Aids del vostro cantone (📖 p. 70) o chiedete consiglio al medico di fiducia.

Se temete di essere stati contagiati non esitate a consultare il vostro medico o l'Aiuto Aids, che vi aiuteranno a prendere una decisione sull'opportunità o meno di effettuare un test dell'HIV. Potete anche recarvi in un centro che esegue test anonimi.

Vaccinazioni

La prevenzione comprende anche la →vaccinazione, che offre una protezione contro diverse malattie infettive. L'Ufficio federale della sanità pubblica raccomanda i vaccini contro difterite, tetano, polio, pertosse, meningite e laringite (via *Haemophilus influenzae*), morbillo, orecchioni, rosolia ed epatite (📖 p. 70). Altri vaccini possono essere necessari per esempio in caso di viaggio all'estero. I vaccini mancanti possono essere recuperati in qualsiasi momento.

In Svizzera i vaccini vengono generalmente somministrati dal pediatra o dal medico curante. Per qualsiasi informazione sulle vaccinazioni rivolgetevi al vostro medico.

Salute psichica

La gioia di vivere e il buon umore fanno parte integrante di una buona salute psichica. Anche delle relazioni soddisfacenti in seno alla famiglia, sul posto di lavoro, durante il tempo libero e a scuola incidono positivamente sul benessere di una persona. L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) definisce la salute come «uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale e non soltanto la mancanza di malattie e infermità». Ciò significa che per la salute non sono importanti solo gli aspetti fisici, ma anche il benessere psicologico e la qualità delle relazioni con gli altri.

Le affezioni psichiche figurano tra le cause di malattia più frequenti. Una persona su tre ne soffre almeno una volta nella vita. Molti riescono a sormontarle, mentre una persona su dieci deve sottoporsi a un trattamento in una clinica psichiatrica. In Svizzera esiste un valido sistema di assistenza per le persone affette da problemi psichici. Se avete bisogno di aiuto (📖 p. 70) parlatene con il vostro medico di fiducia, che vi indicherà una terapia adeguata o, se necessario, vi prescriverà dei medicinali.

Diritti e doveri dei pazienti

Se siete malati avete il diritto di decidere assieme al medico quale trattamento seguire (📖 p. 70).

Dopo la visita, il medico deve comunicarvi la →diagnosi, il trattamento consigliato, le cure alternative e i rischi risultanti dal trattamento della vostra malattia. Solo in questo modo potete prendere una decisione. Per capire con esattezza tutto ciò che vi viene spiegato è indispensabile fare domande. È altrettanto importante però che anche il medico capisca bene cosa dite e cosa chiedete.

I medici sono legati dal segreto professionale. Tutte le informazioni ricevute devono essere trattate in modo confidenziale. Ciò che il medico viene a sapere durante il suo lavoro può essere comunicato ad altri solo con il vostro consenso.

Se vi ammalate e avete bisogno dell'aiuto di un medico dovete anche collaborare con lui e seguire i suoi consigli.

**Interpretariato
interculturale**

Per curare bene una malattia è indispensabile capire i medici, il personale curante, gli assistenti sociali o altri pazienti ed essere capiti da loro. Spesso durante i colloqui nello studio del medico, in ospedale, nei centri di assistenza sociale o in altri uffici sorgono dei malintesi proprio perché vi sono delle barriere linguistiche o delle difficoltà di comunicazione dovute a una insufficiente conoscenza della lingua.



Interprete

Per evitare i malintesi è possibile farsi aiutare da un →interprete interculturale (📖 p. 70) durante il colloquio. La persona che traduce deve avere la formazione adeguata. Sappiamo inoltre per esperienza che è meglio farsi aiutare nella traduzione da una persona che non fa parte della famiglia del paziente. I familiari o gli amici non sono abituati a tradurre e sono coinvolti emotivamente. Ciò può condurre a errori di traduzione. Solo in casi di →emergenza ci si può far aiutare dai figli, dai parenti o dal personale dell'ospedale.

HO DIRITTO A UN INTERPRETE?

No, in Svizzera non è previsto il diritto a un interprete.

Poiché in Svizzera non è (ancora) previsto il diritto a un interprete, forse dovrete trovare voi stessi una persona che traduca per voi. Vi sono diversi centri che forniscono buoni interpreti (📖 p. 70). Molti grandi ospedali svizzeri dispongono di interpreti.

In Svizzera non ci sono (ancora) delle tariffe regolamentate per gli interpreti. Prima del colloquio informatevi quindi sulle diverse possibilità di finanziamento.

4

Assistenza medica

In Svizzera si distingue tra cure ambulatoriali e cure stazionarie. In quest'ultimo caso i pazienti vengono ricoverati in un ospedale, in una clinica o in una casa di cura per essere sottoposti a visite, trattamenti o terapie. Le cure mediche e infermieristiche somministrate ai pazienti che ritornano a casa dopo il trattamento si chiamano ambulatoriali. Tutti i consultori ai quali possono rivolgersi i pazienti malati per ottenere assistenza e consulenza sono degli ambulatori. Per il ricovero, in Svizzera è necessaria la prescrizione di un medico.

CONSULENZA PSICOSOCIALE

Oltre all'assistenza medica, in Svizzera esistono molti consultori ai quali vi potete rivolgere se voi stessi oppure un vostro familiare o conoscente avete bisogno di aiuto e sostegno per risolvere problemi personali, familiari, finanziari ecc. Vi sono ad esempio dei consultori per tossicodipendenti, per i problemi d'indebitamento, per genitori, per famiglie, per le donne. Di regola le collaboratrici e i collaboratori dei consultori dispongono di una formazione adeguata (assistenza sociale, pedagogia sociale, psicologia ecc.). Anche loro sono legati al segreto professionale. Il vostro medico di famiglia può aiutarvi a trovare un consultorio adeguato nelle vostre vicinanze. Molti consultori possono essere contattati telefonicamente o tramite Internet (📖 p. 71).

IL MEDICO SPECIALISTA

Dopo il diploma quasi tutti i medici si specializzano in un campo della medicina. Ci si può per esempio perfezionare in medicina generica, chirurgia, ginecologia ecc. La formazione dei medici di famiglia, degli specialisti e dei medici che lavorano in

ospedale è uguale per tutti e viene controllata dall'associazione professionale svizzera dei medici (→FMH).

PRINCIPALI SPECIALITÀ MEDICHE

Medico generico

Prevenzione e cura di malattie che riguardano tutto l'organismo. Di solito i medici generici lavorano come medici di famiglia e, quando necessario, indirizzano i pazienti ad altri specialisti.

Specialista in medicina interna (internista)

Prevenzione e cura di malattie che riguardano tutto l'organismo (medici di famiglia, specialisti in medicina interna). Esistono anche internisti specializzati p.es. nell'apparato respiratorio (pneumologi), nel sistema cardio-circolatorio (cardiologi) o nell'apparato gastrointestinale (gastroenterologi).

Pediatra

Cura di malattie organiche e psicosomatiche del bambino fino all'età adulta (18 anni).

Ginecologo

Visite preventive, cura delle malattie femminili, parto.

Chirurgo

Operazioni in caso di malattia o infortunio.

Psichiatra

Trattamento di disturbi psichici.

QUAL È IL RUOLO DEL MEDICO DI FAMIGLIA?

In Svizzera, il medico di famiglia è la prima persona alla quale ci si deve rivolgere in caso di malattia.

In Svizzera, la prima persona alla quale ci si deve rivolgere in caso di malattia è di solito il medico di famiglia. I medici di famiglia sono responsabili delle →cure di base. Somministrano i primi trattamenti e, se necessario, indirizzano il paziente da un altro specialista.

ECCEZIONE

Nei centri di registrazione e di transito per i richiedenti l'asilo, le prime persone a cui ci si rivolge in caso di malattia sono gli assistenti sociali. Tali centri dispongono di solito di un proprio medico che è responsabile delle prime cure da somministrare ai malati e che, se necessario, invia il paziente dallo specialista o all'ospedale più idoneo.

I medici di famiglia sono spesso degli specialisti in medicina generale, internisti o pediatri (cfr. p. 20). Le cure o i trattamenti specialistici, ossia visite o terapie speciali per una determinata parte del corpo (per esempio il cuore e il sistema circolatorio) vengono effettuati da specialisti. Di solito è il medico di famiglia a mandarvi da uno specialista. Potete rivolgervi direttamente a uno specialista, se nella vostra assicurazione di base non è prevista alcuna restrizione a riguardo (cfr. p. 49).

CURE DI BASE*Medico di famiglia*

p.es. specialista in medicina generale
 p.es. specialista in medicina interna generale
 p.es. pediatra
 ecc.

**CURE SPECIALISTICHE***Tutti i medici specializzati in un determinato campo*

p.es. cuore e app. circolatorio (cardiologia)
 p.es. stomaco e intestino (gastroenterologia)
 p.es. pelle (dermatologia)
 p.es. occhi (oftalmologia)
 p.es. gola, naso e orecchie (otorinolaringoiatria)

Per ottenere una →consultazione dal medico è necessario concordare un appuntamento per telefono. È importante spiegare già al telefono i vostri disturbi all'→aiuto medico (da quando avete i disturbi, quali sintomi avete). Se siete accompagnati da un →interprete o ne avete bisogno, dovete segnalarlo all'aiuto medico quando prendete l'appuntamento. Annunciatevi puntualmente dall'aiuto medico che vi indicherà dove potete aspettare il vostro medico.

Se per un qualsiasi motivo non potete rispettare l'appuntamento, annullatelo almeno 24 ore prima.

PERCHÉ DEVO ASPETTARE COSÌ A LUNGO NELLO STUDIO DEL MEDICO ANCHE SE HO PRESO APPUNTAMENTO?

Può capitare che una →consultazione duri più a lungo del previsto. Ciò prolunga l'attesa degli altri pazienti. In caso di →emergenza, di solito è possibile ottenere un appuntamento entro poche ore. Il paziente urgente viene visitato tra una consultazione e l'altra. Questo consente di intervenire rapidamente, ma ha ripercussioni sui tempi di attesa degli altri. È spesso la sera che si accumulano i ritardi più lunghi negli studi medici. Normalmente l'→aiuto medico sa quanto bisogna attendere. Potete quindi chiederle se è preferibile aspettare nella sala d'attesa o se potete utilizzare il tempo rimanente per fare la spesa o altro.

Un medico di famiglia che conosce bene il paziente e la sua storia medica può facilmente diagnosticare i disturbi, scegliere la cura giusta e decidere se mandarlo da uno specialista o all'ospedale. È quindi preferibile che, in caso di malattia, vi rechiare sempre dallo stesso medico di famiglia. È essenziale avere un buon rapporto con il proprio medico. Dovete avere fiducia in lui, sentirvi compresi e a vostro agio.

POSSO CAMBIARE MEDICO SE MI SENTO INCOMPRESO?

Sì, potete scegliere liberamente il medico con il quale vi sentite più a vostro agio.

La →libera scelta del medico vi consente di trovare la persona più adatta. Le donne potranno per esempio scegliere una dottoressa perché si sentono imbarazzate a farsi visitare da un uomo, o viceversa. Ciò vale però solo se la vostra assicurazione malattia non prevede restrizioni nella scelta del medico (cfr. p. 54).

Eccezione

I richiedenti l'asilo di solito non possono scegliere liberamente il medico. Rivolgetevi al vostro centro di assistenza se non vi sentite a vostro agio con il medico che vi è stato assegnato.

Come voi potete scegliere il medico che desiderate consultare, anche i medici sono liberi di accettare o meno nuovi pazienti.



In sala d'attesa

MEDICINA NATURALE

In Svizzera e in altri paesi, quando ci si ammala si ricorre spesso ai cosiddetti rimedi della nonna. Questi metodi (per esempio gli infusi o gli impacchi) si basano su ricette naturali o vegetali e sono quindi meno forti dei farmaci a base di sostanze chimiche. Ognuno di noi conosce dei rimedi naturali. È importante informare sempre il medico sui rimedi presi prima della consultazione. Il medico potrà consigliarvi sui metodi da impiegare per favorire la guarigione. Accanto ai «rimedi della nonna» esistono altre pratiche e metodi naturali che possono essere utilizzati al posto o a complemento di un trattamento classico. Per alcuni di questi metodi naturali, in Svizzera esistono dei corsi di formazione a beneficio dei medici (medicina complementare). I medici che hanno seguito questo tipo di formazione curano le malattie mediante diversi metodi, come p.es. →agopuntura, →omeopatia, →medicina cinese, →medicina antroposofica, →terapia neurale o →fitoterapia. Dal 1° luglio 2005 tali prestazioni non sono più coperte dall'assicurazione di base. Affinché siano rimborsate occorre stipulare un'assicurazione complementare. La vostra cassa malati può fornirvi più ampie informazioni.

IL POLIAMBULATORIO

Un altro centro di consultazione al quale si possono rivolgere i pazienti è il poliambulatorio, una struttura →ambulatoriale integrata solitamente in un ospedale. Qui si effettuano →consultazioni, esami e terapie come nello studio di un medico di famiglia. Anche per recarvi in un poliambulatorio dovete fissare prima un appuntamento. Per le cure specialistiche esistono ambulatori specializzati. Alcuni ambulatori accettano solo pazienti mandati da un medico.

Il vantaggio del poliambulatorio è che dispone delle apparecchiature e del personale dell'ospedale e che è facilmente raggiungibile. Se l'ospedale vi manda a fare un esame nel poliambulatorio, è possibile che dobbiate attendere a lungo. Il poliambulatorio è anche un luogo di formazione per i medici. Per questo motivo i medici cambiano spesso ed è difficile seguire un lungo trattamento con lo stesso medico.

LA FARMACIA

Anche la farmacia è un luogo nel quale potete recarvi per chiedere un primo consiglio. I farmacisti sono gli specialisti dei medicinali. In caso di malattia sapranno consigliarvi in modo competente: a seconda del disturbo, vi daranno un farmaco (rimedio) o vi manderanno dal medico.



Infarmacia

Tutti i medicinali che potete acquistare in farmacia sono stati controllati e registrati. I farmaci rimborsati dalle casse malati sono riportati in un elenco speciale, →l'elenco delle specialità. Tali farmaci richiedono una ricetta medica, ossia li potete acquistare solo se sono stati prescritti dal medico.

In Svizzera quasi tutti gli antidolorifici (analgesici) e rimedi sono disponibili in pastiglie. È quindi raro che un medico prescriva delle punture.

Vale la pena di chiedere al farmacista un farmaco generico. I farmaci generici sono una copia dei medicinali originali, ma hanno un nome diverso. Sono molto meno costosi anche se contengono le stesse sostanze attive dei farmaci originali. I farmacisti possono sostituire i farmaci originali prescritti dal medico con dei generici, a meno che il medico non abbia prescritto espressamente l'originale.

I CASI DI EMERGENZA

Le →emergenze sono quelle situazioni in cui la vita del paziente è in pericolo ed è quindi necessario un pronto intervento. Al pronto soccorso ci si reca quando la situazione è grave e mette a rischio la vita. Negli altri casi dovrete sempre rivolgervi prima al vostro medico di famiglia. La maggior parte dei medici di famiglia fanno anche visite a domicilio quando le circostanze lo richiedono. In casi di emergenza potete telefonare al vostro medico anche di notte e la domenica.

COME MI DEVO COMPORTARE IN CASO DI EMERGENZA?

Recatevi al pronto soccorso solo in situazioni estremamente gravi. Cercate sempre di telefonare prima al vostro medico di famiglia.

Se non riuscite a trovare il vostro medico, la sua segreteria telefonica vi dirà a quale medico di guardia dovete rivolgervi. Nelle città esiste sempre una →farmacia di turno, aperta anche di notte. Il nome della farmacia di turno e del medico di guardia è pubblicato sempre nei →giornali gratuiti ufficiali.

In caso di emergenza è importante spiegare bene cosa è successo.

INDICAZIONI DA FORNIRE IN CASO DI EMERGENZA

- Chi siete?
- Da dove chiamate?
- Cosa è successo?
- Quali misure avete già preso?

Nella maggior parte degli ospedali pubblici, il pronto soccorso è aperto 24 ore su 24. Se avete bisogno di una →ambulanza, potete chiamarla con il pronto soccorso autoambulanze (☎ 144). Normalmente le ambulanze trasportano solo i pazienti e non gli accompagnatori. Il trasporto con l'ambulanza è in parte a carico del paziente (cfr. p. 51).

Nei casi di emergenza potete rivolgervi a qualsiasi medico e ospedale in Svizzera. I medici hanno l'obbligo di curare qualsiasi persona in pericolo di morte o di indirizzarla al servizio competente.

IL DENTISTA

Per conservare dei denti sani è importante lavarli regolarmente e con cura.

HO DIRITTO A CONTROLLI GRATUITI PRESSO IL DENTISTA?

No, i controlli dal dentista devono essere pagati dai pazienti.

Di regola, le riparazioni ai denti sono a carico dei pazienti. Le casse malati coprono il trattamento dei danni ai denti e alla mascella solo se questi risultano da una malattia o un infortunio. Anche l'estrazione dei denti del giudizio è raramente rimborsata dalla cassa malati. I controlli presso il dentista non sono gratuiti. Le casse malati offrono però delle assicurazioni complementari (cfr. p. 51) che coprono una parte delle spese dentistiche.



Dal dentista

Avvertenza

Per i trattamenti dentistici, i richiedenti l'asilo, le persone ammesse provvisoriamente e le persone bisognose di protezione devono mostrare una conferma scritta che garantisca la copertura dei costi (garanzia di pagamento). Tale conferma può essere richiesta presso il centro di assistenza competente. In casi di →emergenza, i dentisti possono intervenire per calmare i dolori anche senza la garanzia di pagamento.

LO PSICHIATRA E LA TERAPIA PSICOLOGICA

Gli psichiatri o gli psicologi vi possono aiutare se vi trovate in una situazione personale o familiare difficile, se soffrite di disturbi cronici o di continue insonnie, ma anche negli stati improvvisi o regolari di panico nonché in caso di tristezza cronica e paralizzante.

A CHI POSSO RIVOLGERMI SE MI TROVO IN UNA SITUAZIONE DIFFICILE, SE SONO ANGOSCIATO, SE SONO TRISTE E NON CE LA FACCIÒ PIÙ?

Gli psichiatri o gli psicologi possono aiutarvi ad affrontare i vostri problemi.

Tutti questi disturbi rappresentano un ostacolo nella vostra vita quotidiana. Uno psichiatra o uno psicologo potrà discutere con voi della situazione e cercare di trovare assieme a voi nuove soluzioni o possibilità. Esistono cure psichiatriche e psicologiche individuali, ma anche terapie destinate alle famiglie, alle coppie o ai gruppi.

Gli psichiatri sono medici specialisti con un perfezionamento in psichiatria e psicoterapia. Gli psicologi praticanti sono laureati in psicologia e si sono poi perfezionati in psicoterapia. Gli psicologi non sono quindi dei medici e non possono prescrivere farmaci. La psicoterapia può essere seguita presso uno psichiatra o uno psicologo. La terapia viene rimborsata di solito dall'assicurazione di base della cassa malati (cfr. p. 49) solo se viene effettuata da uno psichiatra. Vi è però la possibilità di concludere un'assicurazione complementare per la psicoterapia non medica (cfr. p. 51). Se il medico ha prescritto una terapia presso uno psicologo, la cassa malati di solito assume una parte dei costi.

Se una persona ha bisogno di una forte protezione, p.es. perché potrebbe rappresentare un pericolo per sé stessa e per gli altri, è necessario il ricovero in una →clinica psichiatrica. I ricoveri nelle cliniche psichiatriche sono un'eccezione e possono avvenire anche contro la volontà del paziente. In caso di ricovero forzato (→PLSA: privazione della libertà a scopo d'assistenza), il medico deve informare a voce e per iscritto i pazienti e i loro familiari sui loro diritti. Dopo la dimissione dalla clinica, il paziente deve seguire una terapia →ambulatoriale per discutere dei suoi problemi e trovare soluzioni adeguate.

Cure stazionarie**IN OSPEDALE**

Sono i medici di famiglia o altri specialisti a ricoverare i pazienti in ospedale. Una persona viene ricoverata in ospedale ad esempio per effettuare esami approfonditi e accertamenti, per essere tenuta in osservazione, per essere sottoposta a un'operazione o per seguire una terapia.

IN CASO DI MALATTIA POSSO ANDARE ALL'OSPEDALE DI MIA SPONTANEA VOLONTÀ?

No, è il vostro medico curante a prescrivere il ricovero in ospedale.

Il giorno del ricovero dovete rivolgervi all'ora stabilita all'accettazione pazienti, dove vengono rilevate importanti informazioni sulla vostra persona. Dopo la registrazione dovete recarvi nel reparto. Il tipo di camera dipenderà dalla vostra assicurazione (cfr. p. 51). Si distingue fra reparto comune (con più letti), semi-privato (camera a due letti) e privato (camera a un letto). È possibile cambiare reparto pagando i costi supplementari. La qualità delle cure mediche e infermieristiche può presentare leggere differenze a seconda del tipo di assicurazione e di ospedale.

In ogni reparto c'è un medico responsabile.

Nell'ospedale lavorano inoltre altri specialisti che possono essere consultati in caso di bisogno.

È quindi possibile che durante la vostra permanenza siate seguiti da diversi medici.

In ospedale, sono le infermiere e gli infermieri ad occuparsi della maggior parte dell'assistenza e delle cure. Gli infermieri e i medici di un reparto lavorano in stretta collaborazione. Si scambiano regolarmente le loro osservazioni sulla salute dei pazienti. Ciò garantisce ai pazienti un'assistenza medica e infermieristica ottimale. A tale scopo sono necessari anche contatti regolari con i pazienti e i loro

familiari nonché una buona collaborazione di tutti gli interessati. Come i medici, anche gli infermieri sono legati dal segreto professionale (cfr. p. 17).

I maggiori ospedali universitari e cantonali dispongono di un'offerta medica più specializzata dei piccoli ospedali. Per cure speciali o in caso di complicazioni, i pazienti vengono quindi trasferiti dagli ospedali regionali in quelli più grandi o in cliniche specializzate. Per i bambini esistono reparti speciali negli ospedali oppure delle apposite cliniche pediatriche.

LE VISITE IN OSPEDALE

POSSO ANDARE A FAR VISITA AI MIEI PARENTI E AMICI MALATI RICOVERATI IN OSPEDALE?

Sì, durante l'orario delle visite è permesso andare dai pazienti nei reparti.



Visite in ospedale

In ogni ospedale è possibile far visita ai pazienti. Le visite non devono però disturbare gli altri degenti od ostacolare il funzionamento dell'ospedale. Per questo motivo vi sono degli orari di visita. Per conoscerli, potete rivolgervi all'ospedale. In molti ospedali ci sono anche degli opuscoli che contengono le informazioni più importanti e l'offerta dell'istituto.

I visitatori dovrebbero essere in buona salute (niente raffreddore, febbre o malattie contagiose della pelle) per non nuocere alla salute dei degenti. In alcuni reparti vi sono delle disposizioni speciali sull'igiene. In questi casi i visitatori vengono per esempio pregati di lavarsi e disinfettarsi le mani o di indossare mascherine o camici speciali. Tali misure precauzionali possono proteggere anche i visitatori da malattie contagiose.

I PASTI IN OSPEDALE

Durante la vostra permanenza in ospedale mangiate nel vostro reparto. I pasti vengono composti a seconda del vostro stato di salute e possono eventualmente richiedere una →dieta particolare. Si tiene comunque conto anche dei vostri desideri e delle vostre abitudini alimentari (cibo vegetariano, piatti senza carne di maiale, cibo kasher ecc.). È importante che informiate gli infermieri su cosa desiderate mangiare.

COME PARENTE, DEVO PORTARE DA MANGIARE A UN PAZIENTE RICOVERATO IN OSPEDALE?

No, è l'ospedale a servire i pasti ai pazienti.

L'ospedale non serve pasti ai familiari, anche se trascorrono molto tempo a fianco dei pazienti. In ogni ospedale esiste però un ristorante o un bar aperto al pubblico.

L'OPERAZIONE

Ogni operazione comporta un certo rischio per il paziente. Per questo motivo, prima dell'intervento bisogna chiarire se esistono altre possibilità di cura e se lo stato di salute generale del malato consente di effettuare l'operazione. Prima di ogni intervento, il medico responsabile e il personale curante vi spiegheranno esattamente di che cosa si tratta. L'anestesista vi informerà inoltre sul tipo di →anestesia che utilizzerà, sui preparativi e i possibili effetti collaterali. Dopo tutte queste spiegazioni verrete portati in sala operatoria. Durante l'intervento verrete controllati continuamente. Dopo l'operazione sarete ricondotti nel vostro reparto. I pazienti che, dopo un intervento difficile, richiedono cure speciali trascorreranno prima alcuni giorni nel →reparto di cure intensive.

IL SERVIZIO SOCIALE DELL'OSPEDALE

Problemi di salute e ospedalizzazione non riguardano solo la persona ammalata, ma spesso anche la sua famiglia. In molti casi il paziente è preoccupato per la sua situazione professionale o finanziaria. Per tale motivo quasi tutti gli ospedali dispongono di un servizio sociale. Qui lavorano degli assistenti sociali qualificati che offrono un sostegno ai pazienti e alle loro famiglie. Gli assistenti sociali conoscono tutte le possibilità di assistenza dopo la dimissione dall'ospedale (per esempio cure a domicilio, soggiorni di convalescenza), sono informati su tutte le questioni familiari, assicurative e finanziarie. Vi potranno inoltre mettere in contatto con centri di consulenza e servizi sociali al di fuori dell'ospedale. Il servizio sociale dell'ospedale è un servizio offerto dall'ospedale stesso, paragonabile all'assistenza medica e infermieristica. È quindi aperto a tutti i pazienti e totalmente gratuito. Gli assistenti sociali dell'ospedale sono legati dal segreto professionale (p. 16).

Cure a domicilio e post-ospedaliere

SERVIZI DI ASSISTENZA E CURE A DOMICILIO (SPITEX)

Oltre all'assistenza →ambulatoriale e a quella →stazionaria, in Svizzera esistono le cure extra-ospedaliere, i cosiddetti servizi Spitex (📖 p. 72). Si tratta di assistenza e cure offerte alle persone in casa.

A CHI POSSO RIVOLGERMI SE HO BISOGNO DI CURE O AIUTO A DOMICILIO?

In questi casi vi può aiutare il servizio Spitex.

Potete usufruire dei servizi Spitex per esempio in caso di malattia, infortunio, →convalescenza, complicazioni durante la gravidanza o dopo il parto. Il servizio Spitex aiuta anche i familiari che assistono il paziente. Spitex offre anche servizi complementari come preparazione di pasti, trasporto passeggeri o noleggio di mezzi ausiliari come stampelle, inalatori o sedie a rotelle.



Cure a domicilio

Spitex comprende i seguenti settori: cura (accertamenti e consulenza, assistenza nella cura del corpo, aiuto a svolgere i lavori quotidiani, somministrazione di medicinali, medicazione di ferite), aiuto domestico (fare la spesa, pulizia dell'appartamento, bucato, cucina). Le cure Spitex sono rimborsate dalla cassa malati se sono state prescritte dal medico. Per l'aiuto domestico, le tariffe dipendono dal reddito e dal patrimonio dei pazienti. Per i servizi Spitex è possibile concludere un'assicurazione complementare presso la cassa malati (cfr. p. 51).

Il servizio Spitex è organizzato in modo diverso a seconda delle regioni. Per ottenere maggiori informazioni sui servizi Spitex → della vostra regione, rivolgetevi al vostro comune.

RIABILITAZIONE E TERAPIA

Talvolta dopo un'operazione, una malattia o un infortunio si rende necessario un trattamento post-ospedaliero in modo che il paziente si possa riprendere completamente e riacquistare l'autosufficienza (→riabilitazione). Per tali trattamenti, il medico curante prescrive terapie speciali (per esempio fisioterapia, ergoterapia).



Riabilitazione

In Svizzera l'assicurazione di base copre solo una piccola parte delle cure termali. La cassa malati prende a carico 10 franchi al giorno, al massimo per 21 giorni all'anno, a condizione che la cura termale sia stata prescritta da un medico e si svolga in uno stabilimento convenzionato (informatevi presso la vostra cassa malati). Le cure mediche o la fisioterapia vengono rimborsate separatamente.

La riabilitazione viene effettuata da fisioterapisti ed ergoterapisti nel proprio ambulatorio, oppure negli ospedali e nelle cliniche di riabilitazione.


La fisioterapia promuove la mobilità e rinforza o distende i muscoli, quando le funzioni del corpo sono intaccate o il fisico è indebolito per mancanza di esercizio. Il paziente riapprende i movimenti attraverso gli esercizi (per esempio con un'apposita ginnastica o la terapia della respirazione) o prova a effettuare movimenti nuovi e meno pesanti per il corpo. La fisioterapia aiuta anche ad alleviare dolori acuti (dolori alla schiena e alle articolazioni), in modo che i pazienti possano di nuovo muoversi senza difficoltà (p.es. mediante massaggi, bagni, impacchi → ultrasuoni).

L'ergoterapia viene prescritta quando il paziente che ha subito un'operazione, una malattia o un infortunio non riesce a lavorare con la stessa facilità di prima. In questi casi l'ergoterapia aiuta a ritrovare l'autonomia fisica nella vita quotidiana e nel lavoro. Quando necessario, i pazienti imparano anche a vivere con gli ausili necessari (per esempio protesi).



ASSISTENZA MEDICA AGLI ANZIANI

La branca medica che si occupa delle malattie della vecchiaia si chiama geriatria. In alcuni ospedali esistono dei reparti geriatrici, dove vengono curati i pazienti anziani. Talvolta, dopo la degenza in ospedale, può capitare che un paziente anziano non

possa più tornare a casa, o perché vive da solo, o perché i suoi familiari non hanno il tempo né la possibilità di assisterlo come dovuto.

In questi casi, i pazienti vengono ricoverati in una casa di cura o di riposo. Gli anziani possono chiedere essi stessi di entrare in una casa di cura o di riposo, oppure possono esservi indirizzati da un servizio sociale (di un ospedale) o dai propri familiari. È importante cercare per tempo la casa di riposo: i posti sono limitati e le liste di attesa sono molto lunghe. È anche importante che l'anziano possa farsi un'idea della sua nuova «casa». In alcuni istituti vengono organizzate delle giornate d'informazione e di visita delle strutture. Qui vengono spiegati i servizi offerti, le regole da osservare e i costi. Per l'anziano questa è anche l'occasione di parlare delle sue attese e dei suoi bisogni (regime alimentare, visite dei familiari, religione ecc.). Ogni comune e l'Associazione degli istituti sociali e di cura svizzeri (CURAVIVA) (→  p. 71) vi forniranno tutti gli indirizzi necessari.

La cassa malati rimborsa solo le cure somministrate nelle case di cura e di riposo. Gli altri costi (vitto, alloggio ecc.) sono a carico dell'assicurato. Si consiglia pertanto di informarsi bene sul costo del soggiorno in una casa di cura e di riposo.

Per gli anziani che vivono da soli, ma che richiedono un'assistenza a domicilio, esistono delle speciali abitazioni per anziani con un servizio di cura e di aiuto domestico ambulatoriale (Spitex  p. 72). Anche qui è indispensabile iscriversi per tempo. Per maggiori informazioni rivolgetevi alla →Pro Senectute ( p. 71).

Madre e bambino**CONTROLLI GINECOLOGICI**

I controlli ginecologici servono a combattere le infezioni, a individuare per tempo i casi di cancro e a fornire una consulenza sanitaria alle donne (→menopausa, →contraccezione, →pianificazione familiare ecc.).

COME DONNA, COSA POSSO FARE PER LA MIA SALUTE?

Controlli ginecologici regolari aiutano a individuare per tempo eventuali malattie.

Prima della visita vera e propria, il ginecologo si informerà sul vostro stato di salute generale. Vi porrà anche delle domande sul vostro ciclo mestruale, perché nelle donne molte malattie si manifestano sotto forma di disturbi mestruali. Dopo di ciò il medico effettua la visita. Il ginecologo fa innanzitutto uno striscio (PAP-test): con un bastoncino, che viene inserito nella vagina, gratta dal collo dell'utero alcune cellule della pelle. L'addome viene palpato all'interno e all'esterno per individuare punti sensibili ed eventuali →anomalie. Le analisi di laboratorio delle cellule estratte con lo striscio permettono la diagnosi precoce del cancro all'utero. Con la palpazione si può invece individuare il cancro alle ovaie. È molto importante anche il controllo del seno, che consente di individuare eventuali noduli.

Queste visite preventive vengono effettuate dal ginecologo nel suo studio. Nelle grandi città esistono anche le cliniche ginecologiche, annesse agli ospedali cantonali e alle cliniche universitarie.

GRAVIDANZA

Con la gravidanza cambia la vita della donna, ma si apre un nuovo capitolo anche per il partner e tutta la famiglia. In questo periodo la salute e la sicurezza della madre e del bambino sono di grande importanza. Se pensate di essere incinte, potete acquistare un test di gravidanza in farmacia ed effettuarlo da sole. Per un primo consiglio, rivolgetevi direttamente al vostro medico di famiglia o al vostro →consultorio per le donne. Se il test di gravidanza è positivo, il medico vi porrà domande importanti sui vostri precedenti medici (stato di salute, gravidanze precedenti, malattie e operazioni subite) e discuterà con voi l'andamento della gravidanza.

CONTROLLI

Nel corso della gravidanza sarete sottoposte a controlli regolari. Questi esami servono a sorvegliare la gravidanza e a individuare eventuali pericoli per la madre e il bambino. Nel corso di tali controlli vi misureranno il peso e la pressione, si effettueranno analisi delle urine e del sangue e visite ginecologiche (controllo dell'utero e della cervice). Si esamineranno anche i battiti cardiaci e la posizione del bambino. Grazie all'→ecografia, il ginecologo è in grado di osservare i movimenti e la crescita del bambino.

PREPARAZIONE AL PARTO

In Svizzera vengono offerti dei corsi di preparazione al parto destinati alla futura madre e al futuro padre. In questi corsi per donne o coppie si parla di gravidanza, di preparazione al parto e dei nuovi compiti che i genitori dovranno affrontare. Si consiglia di seguire i corsi verso la 26a-30a settimana di gravidanza. Per ulteriori informazioni rivolgetevi al vostro →consultorio per le donne.

In Svizzera potete decidere di partorire in ospedale (parto stazionario o →parto ambulatoriale), in una →casa da parto o a domicilio. Durante la gravidanza, il vostro medico provvederà a iscrivervi. Di solito potete scegliere dove desiderate partorire e visitare prima l'ospedale o la casa da parto. Potete anche informarvi sulle diverse →posizioni del parto.



Al corso di preparazione

IL PARTO

Se sentite le prime doglie o se si rompono le acque →(liquido amniotico), dovete chiamare il luogo scelto per partorire e chiedere di parlare con la →levatrice (ostetrica) per discutere con lei della situazione. In caso di →emergenza, potete andarvi direttamente, preferibilmente con il taxi.

Al momento dell ricovero in ospedale o nella →casa da parto, siete accolte dalla levatrice e, quando necessario, portate in sala parto. Qui vengono prima effettuati tutti gli esami necessari. Poi, mediante un apparecchio, vengono rilevati il battito cardiaco del bambino e le contrazioni. Potete scegliere voi la →posizione del parto. La levatrice vi aiuterà durante tutto il parto e vi mostrerà come rilassarvi. Vi farà anche dei massaggi per alleviare il dolore. Se lo desiderate, durante tutti gli esami e il parto, il vostro partner o una persona cara vi potranno essere vicini. In ospedale l'ultima fase del parto è di solito assistita e sorvegliata da un medico. Nel parto a domicilio o nella casa da parto, di solito non sono presenti dei medici. Quindi, in caso di complicazioni, dovete essere trasportate in ospedale.

IL PUERPERIO

Il periodo dopo il parto, il cosiddetto puerperio, è il momento in cui la donna si deve riprendere fisicamente e mentalmente. Il bambino può rimanere accanto alla mamma. Se possibile, la mamma si occupa da sola del bambino. In questa prima settimana, madre e bambino ricevono visite regolari da parte degli infermieri, della →levatrice o del medico. Di regola, sette settimane dopo il parto la donna si sottopone a un controllo finale presso il medico o la levatrice.

In Svizzera dal 2005 esiste un'assicurazione maternità statale. Dopo la nascita del bambino, le madri che esercitano un'attività lucrativa ricevono per 14 settimane un'indennità che corrisponde all'80 per cento del reddito medio percepito prima del parto (fino a un massimo di 172 franchi al giorno). Informatevi presso il vostro datore di lavoro.

ASSISTENZA AL NEONATO

Già durante il puerperio, la donna riceve consigli e informazioni sull'allattamento e la cura del neonato. Viene inoltre informata sulle visite alle quali deve sottoporre il bambino. Se lo desiderano, il padre e la madre possono rivolgersi, dopo il puerperio, a uno dei consultori regionali. Questi offrono consultazioni telefoniche, visite a domicilio, giornate di informazione su questioni come lo sviluppo, l'alimentazione e la cura del bambino. Per eventuali questioni o problemi di allattamento, le donne hanno inoltre la possibilità di ottenere una consulenza sull'allattamento. La consulenza sull'allattamento viene offerta dagli ospedali e da consulenti private. La consulenza ai genitori è un servizio gratuito. Per l'allattamento, la cassa malati rimborsa tre consultazioni (p. 50). Gli indirizzi dei centri più vicini sono disponibili presso il vostro comune.

ASSISTENZA PEDIATRICA

Gli adulti dovrebbero avere un medico di famiglia, i bambini un pediatra. Il pediatra effettua le visite necessarie, stabilisce un →programma di vaccinazione e cura il bambino quando si ammala. Il pediatra vi dirà con quale frequenza dovete portargli il bambino. Oltre allo stato di salute, controlla l'alimentazione e la crescita nonché lo sviluppo fisico, mentale e psichico del bambino. Le visite regolari presso il pediatra permettono di intervenire rapidamente e in modo adeguato in caso di malattia e di →emergenza.

CHE COS'È UN PEDIATRA?

Il pediatra è la prima persona alla quale vi dovete rivolgere se il vostro bambino è malato.



Dal pediatra

I casi di emergenza sono più frequenti nei bambini che negli adulti. Ecco i sintomi che possono far pensare a un'emergenza:

<p>IN GENERALE</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Febbre alta oltre 39,5° ■ Vomito frequente e/o diarrea continua ■ Chiara inappetenza (mancanza di appetito) ■ Dolore nell'urinare
<p>RESPIRAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Tutti i tipi di difficoltà a respirare, prima non presenti, come rumori durante la respirazione (fischi, sibili, ecc.) ■ Mancanza di fiato e movimenti respiratori difficoltosi ■ Pelle bluastra (cianotica) per mancanza di ossigeno
<p>CIRCOLAZIONE</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Colorito pallido e grigiastro
<p>COMPORTEMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Il bambino dorme più del solito, non riesce più a svegliarsi normalmente ■ Il bambino è assente, non reagisce ai gesti di affetto ■ Crampi o movimenti strani ■ Comportamento strano

Se doveste constatare uno dei suddetti sintomi nel vostro bambino, telefonate subito al vostro pediatra. Se non è raggiungibile, procedete come per il pronto soccorso degli adulti (cfr. p. 28).

Quando i bambini vanno a scuola vengono visitati regolarmente anche da un →medico scolastico.

Interruzione di gravidanza

Dal 1° ottobre 2002 l'interruzione di gravidanza (aborto) è legale in Svizzera. Nelle prime dodici settimane, la decisione di interrompere una gravidanza spetta alla donna. A partire dalla tredicesima settimana è necessario il parere di un medico e l'interruzione della gravidanza è autorizzata soltanto se esiste il pericolo di un grave danno fisico o di una grave angustia psichica della donna incinta. L'interruzione di gravidanza è a carico delle casse malati.

Se temete una gravidanza indesiderata, sottoponetevi a un test (disponibile in farmacia) e consultate il vostro ginecologo. Il ricorso o meno all'interruzione di una gravidanza è sempre una decisione sofferta e solleva numerosi quesiti. Potete ricevere consulenza e sostegno rivolgendovi a un centro di pianificazione familiare o a un consultorio specializzato (📖 p. 71). La consulenza è gratuita e gli operatori sono legati al segreto professionale.

5

L'assicurazione
malattia**Leggi e norme**

La → tutela assicurativa in caso di malattia, infortunio o maternità è obbligatoria per tutte le persone domiciliate in Svizzera.

CHI DEVE CONTRARRE L'ASSICURAZIONE MALATTIA?

- Tutte le persone domiciliate in Svizzera, indipendentemente dalla loro nazionalità. Questo vale per ogni membro della famiglia. L'iscrizione all'assicurazione deve avvenire entro tre mesi dal parto o dall'acquisizione del domicilio.
- I cittadini stranieri che non sono in grado di attestare una tutela assicurativa equivalente o soggiornano per oltre tre mesi in Svizzera.
- I richiedenti l'asilo, le persone ammesse provvisoriamente e le persone bisognose di protezione.
- Le persone senza permesso di soggiorno (→sans-papiers).

LE CASSE MALATI

L'assicurazione delle cure medico-sanitarie è offerta in Svizzera da circa 90 casse malati. Nell'assicurazione di base, le casse malati devono accettare qualsiasi persona, senza alcuna limitazione (vedi in basso). Per alcune casse malati piccole, questo obbligo è limitato alle persone che risiedono nella regione.

Ognuno è libero di scegliere la propria cassa malati.

Eccezione

I richiedenti l'asilo (N), le persone ammesse provvisoriamente (F) e le persone bisognose di protezione (S) non possono scegliere liberamente la loro cassa malati! Nel loro caso l'assistenza medica viene gestita diversamente a

seconda dei cantoni. Per sapere presso quale cassa malati siete assicurati e a chi rivolgervi in caso di malattia dovete informarvi presso il vostro centro di assistenza.

Se non siete contenti della vostra cassa malati, potete cambiarla. L'assicurazione di base con una franchigia di 300 franchi può essere disdetta due volte all'anno con un preavviso di tre mesi (la disdetta deve pervenire alla cassa malati per lettera raccomandata entro il 31 marzo o il 30 settembre). L'assicurazione presso la cassa malati termina solo quando è stata stipulata una nuova assicurazione presso un'altra cassa.

L'ASSICURAZIONE DI BASE

L'assicurazione di base prevede le stesse prestazioni per tutti, indipendentemente dalla cassa malati.

QUALI PRESTAZIONI SONO COPERTE DALL'ASSICURAZIONE DI BASE DELLA MIA CASSA MALATI?

→Cure ambulatoriali

- Cure prestate da medici ufficialmente riconosciuti (cfr. p. 21)

→Cure ospedaliere (stazionarie)

- Cure e ricovero nel reparto comune (camera a più letti) di un ospedale del cantone di residenza che figura nella lista ufficiale (→lista ospedaliera) (cfr. p. 32)

Medicine (farmaci)

- Medicine prescritte dal medico e analisi di laboratorio prese a carico dalle casse malati (→elenco delle specialità) (cfr. p. 27)

Gravidanza e parto

- Sette esami di controllo e due →ecografie durante la gravidanza (cfr. p. 41)
- Un contributo di 100 franchi per corsi di preparazione al parto (cfr. p. 42)
- Spese di parto in ospedale, a domicilio o in una casa da parto (cfr. p. 42)
- Tre consulenze per l'allattamento e un controllo post-parto (cfr. p. 44)
- Interruzione di gravidanza (cfr. p. 47)

Prevenzione

- →Vaccini (rosolia, morbillo, parotite, tetano, difterite, poliomielite) e i loro richiami (cfr. p. 15)
- Otto controlli medici per bambini prima dell'inizio della scuola (cfr. p. 45)
- Esame ginecologico preventivo (ogni tre anni, dopo i 50 anni ogni due anni (cfr. p. 40)

Riabilitazione

- Riabilitazione stazionaria (dopo un'operazione, in caso di forti dolori)
- Fisioterapia/ergoterapia prescritta dal medico (cfr. p. 37); rimborsata dalla cassa malati
- Un contributo di 10 franchi al giorno per cure termali prescritte dal medico in uno stabilimento termale convenzionato (max. 21 giorni/anno) (cfr. p. 37)

→Emergenze

- I trasporti in ambulanza vengono pagati per metà, fino a un massimo di 500 franchi/anno (cfr. p. 28)
- Anche le operazioni di soccorso di persone in pericolo di vita (p.es. incidente in montagna, infarto cardiaco) sono pagate per metà, fino a un massimo di 5000 franchi/anno

Malattie all'estero

(vale solo per soggiorni limitati)

- In caso di emergenza all'estero l'assicurazione copre tutte le spese, purché non oltrepassino il doppio dei rispettivi costi in Svizzera.

LE ASSICURAZIONI COMPLEMENTARI


Oltre all'assicurazione di base si possono stipulare presso le casse malati anche le cosiddette assicurazioni complementari: per esempio assicurazioni per le cure dentarie (cfr. p. 29), per la psicoterapia non medica (cfr. p. 31), per il ricovero in tutti gli ospedali della Svizzera (libera scelta dell'ospedale), per coprire i costi della degenza in reparti privati o semiprivati (cfr. p. 32) o per servizi Spitex complementari (cfr. p. 36). Le assicurazioni complementari sono facoltative e devono essere pagate separatamente. Non devono essere necessariamente stipulate presso la stessa cassa malati con la quale si è contratta l'assicurazione di base.

Visto che le assicurazioni complementari non sono obbligatorie, le casse malati possono decidere se accettare o rifiutare una persona in base al suo stato di salute. Prima di disdire un'assicurazione complementare è quindi importante essere sicuri di essere stati accettati da un'altra cassa malati (conferma scritta) o di non avere più bisogno dell'assicurazione complementare. Se volete stipulare un'assicurazione complementare informatevi direttamente presso la cassa malati.

L'ASSISTENZA SANITARIA È GRATUITA IN SVIZZERA?

No, dovete pagare un → premio mensile e di solito anche una parte delle spese mediche.

PREMI DELLE CASSE MALATI

Per l'assicurazione malattia dovete pagare un → premio mensile. I minori di 18 anni pagano meno. Per i giovani adulti tra 19 e 25 anni alcune casse malati offrono premi ridotti. I premi variano a seconda della cassa malati, anche se le prestazioni dell'assicurazione di base sono le stesse per tutte le casse malati. L'Ufficio federale delle assicurazioni sociali ( p. 72) pubblica ogni anno un elenco con i premi delle casse malati nelle diverse regioni. Gli aumenti dei premi devono essere comunicati per iscritto: in tal caso avete la possibilità di disdire l'assicurazione entro un mese.

PARTECIPAZIONE AI COSTI (FRANCHIGIA E ALIQUOTA PERCENTUALE)

Oltre al → premio dovete pagare una parte delle spese di trattamento. Questa partecipazione ai costi include un importo fisso (franchigia) che ammonta a 300 franchi all'anno. Ciò significa che sulle fatture ricevute in un anno dovete pagare voi stessi un contributo totale di 300 franchi all'anno. Se l'importo delle fatture supera 300 franchi, dovete pagare anche il 10% dei costi eccedenti la franchigia (aliquota percentuale). Questa aliquota non può tuttavia oltrepassare 700 franchi all'anno. Come adulti pagate dunque per le spese sanitarie un massimo di 1000 franchi all'anno (300 franchi di franchigia e al massimo 700 franchi di aliquota percentuale), a meno che non abbiate scelto un altro tipo di assicurazione (vedi sotto).

Esempio

Ammettiamo che in un anno dobbiate spendere 1500 franchi per le cure sanitarie (medico, farmaci, ospedale ecc.). Di questo importo pagate 300 franchi di franchigia e il 10% sul resto (10% di 1200 franchi). Complessivamente pagate quindi 420 franchi (300 + 120). La somma restante (1080) è a carico della cassa malati.

In caso di maternità (gravidanza e parto) non dovete partecipare ai costi.

I bambini non pagano la franchigia e la loro aliquota percentuale ammonta a 350 franchi all'anno. Ciò significa che per i bambini si deve pagare il 10% dell'importo della fattura fino a un contributo di 350 franchi all'anno.

Le casse malati offrono diverse possibilità per ridurre i premi. Potete scegliere tra diversi modelli:

COME POSSO RISPARMIARE SUI PREMI DELLA CASSA MALATI?

Modello del medico di famiglia e HMO (Health Maintenance Organisation)

In caso di malattia gli assicurati si impegnano a consultare un determinato medico di famiglia o un centro sanitario (HMO). In compenso pagano premi più bassi e – a seconda della cassa malati – non devono pagare la franchigia o l'aliquota percentuale. La cassa malati rimborsa le cure mediche solo se sono state prescritte dal medico di famiglia o dal centro sanitario.

Queste due formule assicurative sono offerte solo dalle grandi casse malati.

- Il tipo di assicurazione scelto può essere cambiato solo dopo cinque anni, a decorrere dalla fine dell'anno, con un preavviso di un mese.



Premi delle casse malati

Assicurazione con bonus

L'assicurazione con bonus funziona in base a un sistema scaglionato, come per l'assicurazione auto. Si inizia con un premio di partenza pari al 10% in più del premio ordinario. Se non si richiede nessuna prestazione durante un anno, il premio dell'anno successivo viene ridotto (in cinque anni la riduzione può ammontare fino al 45% del premio).

- Il tipo di assicurazione scelto può essere cambiato solo dopo un anno, a decorrere dalla fine dell'anno, con un preavviso di un mese.

Aumento della franchigia

Le casse malati offrono la possibilità di scegliere franchigie più alte sia per adulti che per bambini. Più alto è l'importo della franchigia annuale, più basso è il premio da pagare alla cassa malati (la franchigia annuale massima è di 2500 franchi per gli adulti e 600 per minorenni).

- Un cambiamento del tipo di assicurazione può essere richiesto non prima di un anno, a decorrere dalla fine dell'anno, con un preavviso di un mese.

RIDUZIONI DEI PREMI

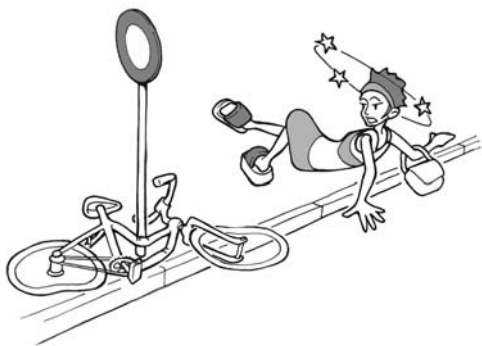
Se avete difficoltà a pagare i premi della cassa malati, potete informarvi presso il vostro cantone di residenza sulla possibilità di ottenere una riduzione dei premi. Se ricevete già sussidi dell'assistenza pubblica o se le spese della vostra cassa malati sono già fatturate attraverso il comune o il cantone, come nel caso dei richiedenti l'asilo, non avete diritto a un'ulteriore riduzione dei premi. L'entità della riduzione dipende dai cantoni ed è calcolata in base al vostro reddito.

L'ASSICURAZIONE CONTRO GLI INFORTUNI

Si distingue tra infortuni professionali e non professionali. Gli infortuni professionali sono quelli che si verificano sul posto di lavoro o durante il tragitto verso il posto di lavoro. Tutti gli altri infortuni – per esempio durante il tempo libero, le attività sportive o gli incidenti stradali – sono considerati non professionali.

In Svizzera tutti i lavoratori sono assicurati automaticamente contro gli infortuni professionali. Chi lavora per oltre otto ore alla settimana è assicurato automaticamente anche contro gli incidenti non professionali. Le spese dell'assicurazione infortuni sono ripartite tra datori di lavoro e lavoratori. I contributi dei lavoratori vengono trattenuti direttamente sulla busta paga. Avete anche la possibilità di stipulare un'assicurazione privata contro gli infortuni. La più importante assicurazione obbligatoria contro gli infortuni è la Suva (Istituto svizzero di assicurazione contro gli infortuni) (📖 p. 72).

Con l'assicurazione di base della cassa malati siete assicurati automaticamente anche contro gli infortuni. Se avete già un'assicurazione infortuni



Assicurazione contro gli infortuni

privata o tramite il datore di lavoro, potete chiedere alla cassa malati di cancellare l'assicurazione infortuni. In questo modo il → premio si riduce. Se interrompete il vostro rapporto di lavoro, dovete richiedere l'assicurazione contro gli infortuni presso la cassa malati.

Gli infortuni devono essere comunicati immediatamente al datore di lavoro o alla cassa malati, che vi metteranno a disposizione un apposito modulo.

Le assicurazioni sociali

Tutte le persone che sono domiciliate o lavorano in Svizzera devono pagare i contributi all'assicurazione per la vecchiaia e i superstiti (AVS) e all'assicurazione per l'invalidità (AI). Queste due assicurazioni rappresentano la vostra previdenza sociale. L'obiettivo della previdenza sociale è di garantire il vostro sostentamento durante la vecchiaia, dopo la morte di un familiare oppure in caso di invalidità (vedi sotto).

PERCHÉ DEVO PAGARE I CONTRIBUTI AVS E AI?

Per avere una garanzia finanziaria durante la vecchiaia, dopo la morte di un familiare o in caso di invalidità.

I contributi assicurativi vengono trattenuti sullo stipendio e versati direttamente dal datore di lavoro all'assicurazione. Se non lavorate o lavorate in proprio dovete provvedere voi stessi al pagamento dei contributi. Informatevi direttamente presso l'AVS (📖 p. 72). I contributi devono essere pagati a partire dal 20° anno d'età (chi inizia a lavorare prima versa i contributi a partire da 17 anni) o dal momento in cui si arriva in Svizzera. Con i contributi AVS si pagano contemporaneamente i contributi AI.

L'ASSICURAZIONE PER LA VECCHIAIA E I SUPERSTITI (AVS)

L'assicurazione per la vecchiaia e i superstiti (AVS) (📖 p. 72) ha lo scopo di sostituire una parte del reddito venuto a mancare in seguito al pensionamento o al decesso del coniuge o di un genitore. Le rendite di vecchiaia offrono una sicurezza finanziaria durante la vecchiaia. La rendita per superstiti vuole evitare problemi finanziari dovuti alla morte di un genitore o di un coniuge.

L'ammontare delle rendite AVS dipende dal numero di anni in cui si sono versati i contributi e dall'importo dei contributi versati. È importante che i contributi vengano pagati ininterrottamente, altrimenti mancano degli anni di contribuzione e la rendita viene ridotta.

L'ASSICURAZIONE INVALIDITÀ (AI)

L'invalidità è una limitazione dell'attitudine al lavoro, come conseguenza di un danno fisico o mentale. L'assicurazione invalidità (AI) ha innanzitutto il compito di sostenere tutte le misure destinate a migliorare la capacità lavorativa. Si tratta per esempio di terapie in caso di malattie congenite, impiego di mezzi ausiliari, interventi a livello professionale o formativo come per esempio consulenza professionale e collocamento in posti di lavoro nonché assunzione di costi in caso di →riqualificazione professionale.

QUANDO HO DIRITTO A UNA RENDITA AI?

Solo dopo un anno di incapacità lavorativa ininterrotta se le misure di miglioramento della capacità lavorativa non hanno avuto successo, se avete vissuto come immigrate ed immigrati per cinque anni in Svizzera e se l'invalidità è insorta in Svizzera.

La rendita AI viene versata solo dopo che le misure professionali e formative non hanno dato i risultati sperati. Ciò avviene dopo almeno un anno di incapacità lavorativa ininterrotta. I lavoratori immigrati hanno diritto alla rendita solo dopo cinque anni di soggiorno in Svizzera, a condizione che abbiano versato i contributi per almeno un anno e purché le cause dell'invalidità si siano manifestate per la prima volta in Svizzera.

L'ammontare della rendita AI viene stabilito in base al grado di incapacità lavorativa (vi sono tre possibilità: $\frac{1}{4}$ di rendita, $\frac{1}{2}$ rendita e rendita intera). Chi percepisce una rendita AI deve continuare a pagare i contributi assicurativi per non perdere anni di contribuzione.

Quando si raggiunge l'età AVS – 64 anni per le donne e 65 per gli uomini – si riceve la rendita AVS e si perde il diritto alla rendita AI.



Assicurazione invalidità

LE PRESTAZIONI COMPLEMENTARI (PC)

Le prestazioni complementari (PC) all'AVS e all'AI servono a integrare le rendite AVS e AI quando queste non sono sufficienti a coprire il costo della vita. Le persone immigrate devono aver vissuto per almeno dieci anni in Svizzera per aver diritto alle prestazioni complementari.

LA PREVIDENZA PROFESSIONALE (LPP)

La previdenza professionale (anche denominata secondo pilastro o cassa pensioni) completa l'AVS e l'AI. Si ha diritto alla rendita della cassa pensioni quando si va in pensione o in caso di invalidità. Sono sottoposte alla legge sulla previdenza professionale (LPP) tutte le persone a partire da 18 anni di età assicurate all'AVS/AI e che ricevono da uno stesso datore di lavoro uno stipendio annuo superiore a 18 900 franchi (stato: 1.1.2005). Ogni mese il datore di lavoro deduce la metà dei contributi dovuti dal salario del prestatore d'opera e versa l'importo totale (cioè, compresa la parte del datore di lavoro) alla cassa pensioni. Il capitale accumulato presso la cassa pensioni non può essere liberamente prelevato, a meno che non sussistano determinate condizioni, per esempio se si lascia definitivamente la Svizzera.

Glossario

Agopuntura	Metodo della medicina cinese che, mediante l'inserimento di aghi fini in determinati punti del corpo, produce effetti positivi sugli organi interni ammalati.
Aiuto medico	Una persona senza formazione medica che aiuta il medico, svolge i lavori amministrativi dell'ambulatorio e risponde al telefono.
Ambulanza	Trasporta i pazienti in ospedale in caso di emergenza.
Ambulatoriale	Si dice di cura medica o infermieristica impartita (p.es. in un ambulatorio medico) senza ricoverare il paziente in ospedale.
Anestesia	Con la somministrazione di determinati farmaci si elimina la sensibilità al dolore. Si distingue tra narcosi o anestesia totale, quando viene soppressa la coscienza del paziente, e anestesia locale quando si agisce solo su singole parti del corpo senza sopprimere la coscienza.
Assicurazione di base/assicurazione obbligatoria delle cure medico-sanitarie (LAMal)	Garantisce cure di qualità in caso di malattia. Si tratta di un'assicurazione obbligatoria che fornisce le stesse prestazioni a tutti gli assicurati.
Assicurazione complementare	Questa assicurazione facoltativa completa e migliora le prestazioni dell'assicurazione malattia obbligatoria (p. es. degenza ospedaliera in camera semi-privata o privata, naturopatia, cure dentistiche semplici ecc.). L'adesione a un'assicurazione complementare viene decisa dalla cassa malati sulla base dello stato di salute del richiedente.
Casa da parto	Una casa predisposta per il parto, dove possono partorire le donne che non sono soggette a particolari rischi. Prima, durante e dopo il parto, le donne vengono assistite individualmente da levatrici. Il partner o una persona cara alla partoriente possono restarle accanto durante tutto il travaglio.

Clinica psichiatrica	Ospedale specializzato nel trattamento delle malattie o dei disturbi psichici o di comportamenti devianti. Le strutture psichiatriche per il trattamento ↘ stazionario hanno reparti aperti e chiusi. Vi sono però anche delle strutture di ospedalizzazione diurna («day hospital») e ambulatori psichiatrici per le cure semi-stazionarie.
Consultazione	Il tempo dedicato dal medico alla consulenza o al trattamento dei pazienti.
Consultorio per le donne	È un luogo in cui le donne ricevono consulenza e assistenza nelle questioni sanitarie. Può essere l'ambulatorio di una ginecologa, il consultorio per la ↘ pianificazione familiare, l'ambulatorio di ginecologia di un ospedale o l'ambulatorio di una ↘ levatrice.
Contraccezione	Metodi per evitare il concepimento (p.es. pillola anticoncezionale o preservativo).
Convalescenza	Periodo di tempo che intercorre tra una malattia, un'operazione o un infortunio e la perfetta guarigione.
Cure di base	Le prime cure mediche somministrate per tutti i disturbi.
Diagnosi	Riconoscere e individuare una malattia attraverso l'osservazione e l'esame dei sintomi, cioè dei primi cenni della malattia.
Dieta	L'alimentazione prescritta dal medico in base alle esigenze del paziente e destinata a prevenire o curare una malattia.
Ecografia	Viene utilizzata a scopo diagnostico. Con l'ecografia si possono vedere su uno schermo le immagini degli organi interni (p.es. osservare i movimenti del bambino nel ↘ liquido amniotico).
Elenco delle specialità	Elenco contenente tutti i medicinali e gli esami di laboratorio prescritti dal medico e pagati dalle casse malati. L'elenco delle specialità può essere richiesto in farmacia o presso il medico.
Emergenza	Situazione in cui sussiste un pericolo di vita dovuto a ferite, avvelenamenti, ustioni o malattie acute. Le emergenze richiedono un pronto intervento, altrimenti possono subentrare gravi danni alla salute o la morte del paziente.

Fitoterapia	Metodo di cura che combatte le malattie con erbe curative essiccate o appositamente preparate (p.es. sotto forma di infuso) oppure con medicinali basati principalmente su piante.
FMH (Foederatio Medicorum Helveticorum)	L'organizzazione che riunisce i medici svizzeri. Uno dei compiti principali dell'FMH è di regolamentare e controllare il perfezionamento dei medici dopo l'esame di stato. Chi conclude questo perfezionamento ottiene il titolo di medico specialista FMH.
Giornale gratuito ufficiale	Un giornale gratuito locale, che nelle prime pagine riporta i principali indirizzi e numeri di telefono in caso di emergenza.
HIV/Aids	L'Aids è una malattia del sistema immunitario: con il passare del tempo l'organismo è talmente indebolito da non potersi più difendere da determinati agenti patogeni. Intervengono così malattie infettive e tumori. Il virus che causa l'Aids è chiamato HIV (Human Immunodeficiency Virus, ovvero virus dell'immunodeficienza umana).
Interprete interculturale	Chi aiuta due persone di lingua e di origine socio-culturale diversa a comunicare.
Levatrice	È un'ostetrica professionista, non medico, che è presente al momento del parto. Può accompagnare l'intero parto e chiedere l'intervento del medico solo in caso di difficoltà. Le levatrici lavorano in ospedale, nelle case da parto o in proprio.
Libera scelta del medico	I pazienti sono liberi di scegliere il medico curante (a meno che non abbiano stipulato un'assicurazione che prevede delle limitazioni).
Liquido amniotico	Liquido contenuto nel sacco amniotico.
Lista ospedaliera	Elenco ufficiale degli ospedali di un cantone le cui prestazioni sono pagate dalle casse malati. La lista ospedaliera può essere richiesta presso la cassa malati.
Medicina antroposofica	Include diversi metodi di cura, trattamenti basati su una determinata alimentazione, metodi artistici, terapia del movimento e rimedi naturali.

Medicina cinese	I metodi di cura della medicina cinese includono: metodi di diagnosi tradizionale (p.es. osservazione della lingua e controllo del polso), trattamento con medicine estratte da erbe, massaggio e terapia del movimento.
Medico scolastico	Medico che offre assistenza sanitaria agli scolari e agli insegnanti di una scuola.
Menopausa	È il periodo in cui cessano le mestruazioni nella donna.
Omeopatia	Metodo di cura che consiste nel somministrare in piccole dosi le sostanze che nella persona sana provocano gli stessi sintomi della malattia che si vuole combattere.
Parto ambulatoriale	Parto in ospedale o in una casa da parto, quando la madre e il bambino tornano a casa qualche ora dopo la nascita.
Pianificazione familiare	Misure e consigli che consentono alle donne e alle famiglie di pianificare il numero e il momento delle gravidanze.
Piano di vaccinazione	L'Ufficio federale della sanità pubblica e la Commissione federale per le vaccinazioni pubblicano ogni anno il piano di vaccinazione, che indica in quale momento è opportuno sottoporsi alle vaccinazioni necessarie.
Posizioni del parto	Vi sono diverse posizioni in cui le donne possono scegliere di partorire: p.es. sdraiate (sul lettino) sedute (su un apposito sgabello o una cosiddetta sedia Maya), in piedi o nella vasca (parto nell'acqua).
Premio	Il contributo che i pazienti devono versare all'assicurazione malattia e infortuni.
Privazione della libertà a scopo d'assistenza	Collocamento o mantenimento in una struttura specializzata, anche contro la sua volontà, di una persona che rappresenta un pericolo per sé stessa o per gli altri. Essendo una misura particolarmente coercitiva, la privazione della libertà a scopo d'assistenza sottostà a condizioni molto rigide.
Pro Senectute	Centro di contatto e informazione per anziani bisognosi di cure, che ha lo scopo di promuovere e migliorare la loro qualità di vita e la loro autosufficienza.

Protezione assicurativa	La protezione da determinati sinistri (p.es. malattia o infortunio) che viene acquistata stipulando un'assicurazione.
Reparto di cure intensive	È il reparto in cui vengono curati e tenuti sotto controllo i pazienti in pericolo di vita, spesso in emergenze acute o in fasi critiche della malattia, in caso di lesioni multiple, emorragie, gravi forme di avvelenamento e ustione ecc.
Riabilitazione	Tutte le misure di consulenza, previdenza e assistenza volte a reinserire i pazienti nella vita professionale e sociale dopo una malattia o un infortunio.
Riqualificazione professionale	Ha luogo quando una persona che ha già assolto una formazione impara un'altra professione. La riqualificazione professionale può rendersi necessaria in seguito a disoccupazione, nuove circostanze o invalidità.
Sacco amniotico	Una membrana contenente il liquido amniotico, che protegge il nascituro nel ventre materno. Prima del parto si rompe (rottura delle acque).
Sans-papiers	Persone immigrate prive dei documenti necessari per soggiornare in Svizzera. Il 19 dicembre 2002 l'Ufficio federale delle assicurazioni sociali ha ingiunto, tramite circolare, agli assicuratori malattia di ammettere i sans-papiers nell'assicurazione di base. I sans-papiers senza assicurazione malattia possono rivolgersi a un centro d'accoglienza.
Stazionario	Sono dette stazionarie le cure mediche o infermieristiche somministrate in ospedale, in clinica o in una casa di cura.
Terapia neurale	Metodo di cura che vuole intervenire sulle malattie attraverso l'anestesia locale (anestesia) dei punti colpiti o dolenti.

Ultrasuoni

Metodo fisioterapeutico mediante il quale si effettua un massaggio dei punti colpiti per promuovere l'irruzione sanguigna e la guarigione.

Vaccinazione

Somministrazione di sostanze in grado di offrire una protezione prolungata contro determinate malattie. Le principali vaccinazioni sono contro difterite (infiammazione del tratto laringo-faringeo), tetano, pertosse (tosse canina), poliomielite, morbillo-parotite-rosolia (infezioni virali) ed epatite B (infiammazione del fegato). Alcune vaccinazioni hanno effetto solo se vengono ripetute (di solito ogni 10 anni).

7

Indirizzi utili

Questo elenco comprende soprattutto gli indirizzi dei servizi attivi su scala nazionale.

Editori

Croce Rossa Svizzera 031 387 71 11

Sede, Rainmattstrasse 10, 3001 Berna
www.redcross.ch, info@redcross.ch

Caritas Svizzera 041 419 22 22

Löwenstrasse 3, casella postale, 6002 Lucerna
www.caritas.ch, info@caritas.ch

Ufficio federale della sanità pubblica 031 323 30 15

Unità di direzione politica della sanità
 Politica della sanità multisettoriale
 Sezione Pari opportunità e salute
 CH-3003 Berna, Hess-Strasse 27e, 3097 Liebefeld
www.bag.admin.ch, www.suchtundaids.bag.admin.ch

Migrazione e Salute

migesplus – la piattaforma Internet per le informazioni sulla sanità nelle lingue parlate dai migranti 031 387 71 11

Rainmattstrasse 10, 3001 Berna
www.migesplus.ch, info@migesplus.ch

Centro Migrazione e Salute 031 387 71 11

Rainmattstrasse 10, 3001 Berna
www.redcross.ch, migration@redcross.ch

Caritas – Servizio Salute e integrazione 071 227 34 47 o 071 227 34 30

Klosterhof 6e, Casella postale, 9000 San Gallo
www.caritas.ch/gesundheit, gesundheit@sg.caritas.ch

Commissione federale degli stranieri (CFS) 031 325 91 16
 Quellenweg 9, 3003 Berna-Wabern
www.eka-cfe.ch, eka-dfe@bfm.admin.ch

Servizio per la lotta al razzismo 031 324 10 33
 Inselgasse 1, 3003 Berna
ara@gs-edi.admin.ch, www.edi.admin.ch/ara

Vittime della tortura e della guerra

Ambulatorio CRS per vittime della tortura e della guerra 031 390 50 50
 Freiburgstrasse 44a, 3010 Berna
www.redcross.ch, ambulatorium.miges@redcross.ch

Ambulatorium für Folter-und Kriegsopfer 044 255 49 07
 Zürich afk Zürich, Psychiatrische Poliklinik
 Culmannstrasse 8 (indirizzo postale), Sonneggstrasse 6 (consultazioni)
 8091 Zurigo
www.psychiatrie.unispital.ch

Informazioni e consulenza in materia di alimentazione

Società Svizzera di Nutrizione (SNN) 031 385 00 00
 Casella postale 8333, 3001 Berna
www.sge-ssn.ch, info@sge-ssn.ch

Associazione svizzera per il diabete 056 200 17 90
 Segretariato generale, Rütistrasse 3 A, 5400 Baden
www.diabetesgesellschaft.ch, sekretariat@diabetesgesellschaft.ch

Stiftung Ernährung und Diabetes 031 302 42 33
www.diabetes-ernaehrung.ch, info@diabetes-ernaehrung.ch

Esercizio fisico

SUISSE BALANCE 031 389 92 91
 Casella postale 8172, 3001 Berna
www.suissebalance.ch, info@suissebalance.ch

Dipendenze e droghe

Istituto svizzero di prevenzione
dell'alcolismo e altre tossicomanie (ISPA) 021 321 29 11

Casella postale 870, 1001 Losanna
www.sfa-isp.ch, info@sfa-isp.ch

COSTE / URD 031 376 04 01

Centrale di coordinamento nazionale delle offerte di trattamento
residenziale inerenti ai problemi di droga
Ufficio Svizzero per la riduzione dei danni nell'ambito della droga
Eigerplatz 5, casella postale 460, 3000 Berna 14
office@koste-coste.ch, office@fasd-brr-urd.ch
www.koste-fasd.ch, www.infoset.ch

Il sito svizzero nel campo delle dipendenze

www.infoset.ch

Tabagismo

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention (AT) 031 389 92 46

Effingerstrasse 40, 3001 Berna
www.at-svizzera.ch, info@at-schweiz.ch

Lega svizzera contro il cancro 031 389 91 00

Effingerstrasse 40, casella postale 8219, 3001 Berna
www.swisscancer.ch, info@swisscancer.ch

Lega polmonare svizzera 031 378 20 50

Südbahnhofstrasse 14 c, 3000 Berna 14
www.lung.ch, info@lung.ch

HIV e Aids

Aiuto Aids Svizzero (AAS) 044 447 11 11
 Konradstrasse 20, 8005 Zurigo
 www.aids.ch, aids@aids.ch

Vaccinazioni

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) 031 323 87 06
 Sezione epidemiologia e malattie infettive
 3003 Berna
 www.bag.admin.ch/sichimpfen, epi@bag.admin.ch

Salute psichica

pro mente sana 044 563 86 00
 Hardturmstrasse 261, casella postale, 8031 Zurigo
 www.promentesana.ch, kontakt@promentesana.ch

Telefono amico 031 301 91 91
 Segretariato centrale, Zähringerstrasse 53
 Casella postale 835, 3000 Berna 9
 www.143.ch, verband@tel-143.ch

Diritti e doveri dei pazienti

Dachverband Schweizerischer Patientenstellen (DVSP) 044 361 92 56
 Hofwiesenstrasse 3, 8042 Zurigo

Organizzazione svizzera dei pazienti (OSP) 044 252 54 22
 Häringstrasse 20, 8001 Zurigo
 www.spo.ch, zh@spo.ch

Interpretariato interculturale

Repertorio dei servizi d'interpretariato comunitario
 www.eka-cfe.ch/d/adressen.asp, eka-cfe@bfm.admin.ch

INTERPRET' 031 351 38 28
 Associazione svizzera per l'interpretariato e la mediazione interculturale
 Monbijoustrasse 61, 3007 Berna
 www.inter-pret.ch, coordination@inter-pret.ch

Assistenza agli anziani

CURAVIVA	044 385 91 91
-----------------	----------------------

Associazione degli istituti sociali e di cura svizzeri

Lindenstrasse 38, 8008 Zurigo

www.curaviva.ch, info@curaviva.ch

Pro Senectute Svizzera	044 283 89 89
-------------------------------	----------------------

Segretariato Svizzera italiana

Lavaterstrasse 60, Casella postale, 8027 Zurigo, www.pro-senectute.ch

Bambini

Pro Juventute	044 256 77 77
----------------------	----------------------

Zentralsekretariat, Seehofstrasse 15, 8032 Zurigo

www.projuventute.ch

Ufficio Svizzera italiana	091 971 33 01
----------------------------------	----------------------

pro juventute, Via la Santa 31, casella postale 744, 6962 Viganello

svizzera.italiana@projuventute.ch

Donne

Fraueninformationszentrum für Frauen aus Africa, Asien, Lateinamerika und Osteuropa (FIZ)	044 240 44 22
--	----------------------

Badenerstrasse 134, 8004 Zurigo

www.fiz-info.ch, contact@fiz-info.ch

Unité mobile de soins communautaires (Umsco)	022 382 53 11
---	----------------------

Consulenza medica: rue Hugo de Senger 4, 1205 Ginevra

Schweizerischer Verband der Mütterberaterinnen	044 382 30 33
---	----------------------

Elisabethenstrasse 16, casella postale 8426, 8036 Zurigo

www.muetterberatung.ch, svm@bluewin.ch

PLANes – Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive	021 661 22 33
---	----------------------

Avenue de Beaulieu 9, casella postale 1229, 1000 Losanna 9

www.plan-s.ch, info@plan-s.ch

Federazione svizzera delle levatrici	031 332 63 40
---	----------------------

Rosenweg 25 C, casella postale, 3000 Berna 23

www.hebamme.ch, info@hebamme.ch

Assistenza e cure a domicilio

SPITEX	031 381 22 81
---------------	----------------------

Associazione svizzera dei servizi di assistenza e cure a domicilio
 Belpstrasse 24, 3007 Berna
www.spitex.ch, admin@spitex.ch

Informazioni sulle assicurazioni sociali

AVS	022 795 91 11
------------	----------------------

Informazioni sull'AVS in relazione alle convenzioni internazionali:
 Cassa svizzera di compensazione, Av. Edmond-Vaucher 18
 1211 Ginevra 2, www.avs-ai-international.ch

Ufficio federale delle assicurazioni sociali	031 322 90 11
---	----------------------

Effingerstrasse 33, 3003 Berna
www.bsv.admin.ch, info@bsv.admin.ch

Fondazione istituto collettore LPP	044 267 73 73
---	----------------------

Amministrazione conti di libero passaggio
 Casella postale 2831, 8022 Zurigo
www.aeis.ch, administration.fzk@aeis.ch

Suva – Istituto svizzero di assicurazione contro gli infortuni	0848 830 830
---	---------------------

Sede principale, Fluhmattstrasse 1, 6004 Lucerna
www.suva.ch

Ufficio centrale 2° pilastro	031 320 61 75
-------------------------------------	----------------------

Casella postale 5032, 3001 Berna
sfbvg@be.aey.ch

Centro d'informazione per sans-papiers

Anlaufstelle für Sans-Papiers	061 681 56 10
--------------------------------------	----------------------

Gewerkschaftshaus, Rebgasse 1, 4058 Basilea
www.sans-papiers-basel.ch, anlaufstellebasel@gmx.ch