

d journal

Rivista de diabetesvizzera
Numero 3 | 2025

Luce nella giungla delle assicurazioni e del diritto

Le assicurazioni malattia
spiegate chiaramente

Come lavorare in pro-
prio con il diabete

Scelta di una pro-
fessione: cosa
dice la legge?



IL MIO DIABETE? NELLA ZONA VERDE.

Con Dexcom G7 posso sempre tenere d'occhio facilmente i miei valori del glucosio – senza pungere il polpastrello.*



LO PROVI GRATIS!

Per ulteriori informazioni, vedere: www.dexcom.com

dexcom G7

Dexcom G7 è disponibile nelle versioni in mmol/L e mg/dL. | *Tranne che in situazioni eccezionali. Calibrato in fabbrica. Se gli avvisi relativi ai valori del glucosio tissutale e le letture sul sistema Dexcom G7 non corrispondono ai sintomi o ai valori previsti, i pazienti devono utilizzare un glucometro per prendere decisioni terapeutiche sul diabete. | Ricevitore Dexcom G7 opzionale. | Il trasferimento dei valori del glucosio a uno smartwatch compatibile richiede l'uso simultaneo di uno smartphone compatibile. | I dispositivi compatibili sono venduti a parte. L'elenco dei dispositivi compatibili è consultabile alla pagina: www.dexcom.com/it-CH/compatibility | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share e Share sono marchi registrati di Dexcom, Inc. negli Stati Uniti e possono essere registrati in altri paesi. © 2024 Dexcom, Inc. Tutti i diritti riservati. | www.dexcom.com | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germania | MAT-3749 REV001 / 05. 2024 | Foto di agenzia. Realizzate con modelli. Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Athenry, Zweigniederlassung Horw

Care lettrici, cari lettori,

«La sicurezza non è tutto, ma senza sicurezza nulla funziona.» Questo proverbio, attribuito a Werner von Siemens, riassume bene la situazione: proprio in autunno, quando le giornate si accorciano e ci preoccupiamo maggiormente della nostra sicurezza, il tema delle assicurazioni torna prepotentemente d'attualità. E in materia di assicurazioni, le persone con diabete devono considerare alcune particolarità. In questo numero vi accompagniamo in un viaggio nel labirinto delle assicurazioni e del diritto, che presenta sia ostacoli che opportunità per chi convive con il diabete. Mettiamo in luce i punti a cui prestare attenzione per la vostra assicurazione malattia e vi spieghiamo perché le assicurazioni complementari sono così complesse in caso di diabete. Ma anche altre assicurazioni sono determinanti: chi sceglie di intraprendere un'attività indipendente si trova di fronte a nuove sfide. Quali polizze sono indispensabili? Dove si nascondono le insidie da evitare? Vi diamo alcuni consigli pratici e vi mostriamo come assicurarvi al meglio. Un altro tema che preoccupa molte persone è la scelta della professione. Esistono restrizioni per le persone con diabete? Cosa dice la legge? Cosa è cambiato negli ultimi anni? Infine, a seguito della recente pubblicazione delle direttive della Società Svizzera di Medicina Legale e della Società Svizzera di Endocrinologia e Diabetologia, ci soffermiamo sulle ultime novità riguardanti la guida automobilistica e il diabete. Cosa è cambiato? Cosa dovete sapere per guidare in sicurezza?

Con questo numero, desideriamo aiutarvi a orientarvi nella giungla delle assicurazioni e del diritto. Perché la vostra salute e sicurezza sono la nostra priorità assoluta. Cordiali saluti e buon inizio autunno!



Tania Weng-Bornholt, Dr. rer. pol.
Responsabile marketing e comunicazione
Vice direttrice dell'associazione diabetesvizzera
weng@diabetesschweiz.ch

04 Attualità

06 Focus

- Andare avanti con il diabete, l'impegno radicato nel corpo
- Consigli assicurativi e soluzioni di previdenza

10 Vivere con il diabete

- Assicurabilità in caso di diabete: a che punto siamo?
- Assicurazione malattia: l'essenziale per scegliere bene
- Restrizioni professionali
- Per viaggiare in sicurezza: nuove direttive sulla guida

18 Sapere

- Soluzioni assicurative per indipendenti
- Assicurazione viaggi in caso di malattia preesistente

21 Cronaca

- Impressione o realtà?

22 Alimentazione

- Crema di carote e lenticchie rosse

24 Aneddoto

- Il diabete, ovvero come dire addio alle chiamate indesiderate

28 Novità del Ticino

IMPRESSUM d-journal Numero 3/2025 Settembre (n° 283) **Pubblicazione** diabetesvizzera, Rütistrasse 3a, 5400 Baden, www.diabetevizzera.ch **Redazione** diabetesvizzera con diversi redattori e redattrici; coordinamento redazionale: Nicole Fivaz; comitato di redazione: Laura Burlando, Christian Lüscher, Andrea Merkel, Odile Rossetti Olaniyi, Christine Suter, Tobias Pflugshaupt-Trösch, Tania Weng **Foto di copertina** Ilja Tschanen, module+ **Impaginazione dell'edizione** Kursiv Grafik GmbH, diabetesvizzera **Pubblicità e amministrazione** diabetesvizzera, tel. 056 200 17 90, d-journal@diabetesschweiz.ch **Abbonamento** (4 numeri all'anno) compreso nella quota per i membri delle associazioni regionali; per i non membri, abbonamento annuale a CHF 40.–, estero: in Europa CHF 58.– **Contatto** d-journal@diabetesschweiz.ch
Il d-journal stampato esce in tedesco e in francese.

diabetesschweiz
diabètesuisse
diabetesvizzera



Screening del diabete: diabetesaargau, diabeteszürich e diabetesvizzera saranno presenti alla Precura

Dal 24 al 26 ottobre, la hall della stazione centrale di Zurigo si trasforma in un centro della salute: il salone Precura vi invita a scoprire un percorso salute vario, dove potrete usufruire di numerosi controlli e consigli – molti dei quali gratuiti.

diabetesvizzera sarà presente sul posto, in collaborazione con diabeteszürich e diabetesaargau. Presso i nostri due stand – uno situato nel percorso salute e l'altro nell'area espositiva aperta al pubblico – potrete usufruire di misurazioni della pressione arteriosa, dell'HbA1c e del colesterolo. Avrete anche l'opportunità di confrontarvi direttamente con specialisti sui sensori di glucosio e di ricevere consigli su altri temi importanti legati al diabete. Saremo lieti di accogliervi!



Venite a trovarci.
www.precura.ch/info/besucher

Nuovo opuscolo «Diabete e alimentazione»

Consigli pratici per un'alimentazione equilibrata – per persone con o senza diabete: l'opuscolo «Diabete & alimentazione» è uscito a fine agosto in una versione completamente rivista in tedesco, francese e italiano, ed è già ordinabile.

In collaborazione con specialisti in nutrizione, abbiamo realizzato l'opuscolo in modo chiaro e adatto alla vita quotidiana. Il nuovo focus è sui macronutrienti e sul modello del piatto, per facilitare la pianificazione di pasti equilibrati.

Inoltre, l'opuscolo contiene una scheda staccabile con una tabella semplificata dei carboidrati e una piramide alimentare pensata appositamente per le persone con diabete – ideale per una rapida panoramica nella vita di tutti i giorni.

L'opuscolo può essere ordinato nello shop online di diabetesvizzera o presso le associazioni regionali del diabete.



Giornata mondiale del diabete 2025: «Diabete e disturbi della vista»

Il 14 novembre, in occasione della Giornata mondiale del diabete, si svolgeranno numerose iniziative organizzate dalle associazioni del diabete.

Quest'anno, presso diabetesvizzera, i disturbi della vista saranno nuovamente al centro dell'attenzione. Una visione offuscata o una percezione alterata dei colori spesso non vengono associate al diabete, ma possono rappresentare un primo segnale d'allarme o una complicanza seria della malattia. Studi dimostrano che quasi una persona su cinque con diabete di tipo 2 presenta già alterazioni della retina al momento della diagnosi. Spesso le persone interes-

sate si rivolgono per la prima volta al medico a causa di problemi visivi – e scoprono così il diabete. La causa è una glicemia persistentemente elevata, che può danneggiare la retina. Per questo motivo, si raccomanda alle persone con diabete di sottoporsi regolarmente a controlli agli occhi – anche se al momento della diagnosi iniziale non sono presenti sintomi. Questo può aiutare a prevenire complicanze gravi.

Maggiori informazioni sulla Giornata mondiale del diabete di quest'anno saranno disponibili poco prima del 14 novembre sui nostri canali LinkedIn, Instagram e sul nostro sito web.



Scoprite di più sul nostro canale LinkedIn.
[@diabetesschweiz](https://www.linkedin.com/company/diabetesschweiz)



Informatevi sul nostro canale Instagram.
[@diabetesschweiz](https://www.instagram.com/diabetesschweiz)

La campagna di diabetesvizzera per la Giornata mondiale del diabete 2024 riceve diversi riconoscimenti

In occasione della Giornata mondiale del diabete dello scorso anno, diabetesvizzera ha lanciato una campagna fax indirizzata a farmacie e medici, per sensibilizzare sui disturbi della vista come possibile sintomo di un diabete non diagnosticato. A fine agosto, diabetesvizzera ha avuto l'onore di ricevere un GOLD Award e un SILVER Award dalla Swiss Dialogue Marketing Association (SDV) per questa iniziativa. Ogni anno, la SDV premia campagne innovative e di rilievo che uniscono competenza e creatività nella comunicazione, ottenendo risultati concreti. In precedenza, la campagna era già stata premiata dal prestigioso Art Directors Club Switzerland (ADC), che le ha assegnato un ADC Cube in bronzo. diabetesvizzera desidera ringraziare di cuore l'agenzia Ogilvy Switzerland, che ha realizzato la

campagna a titolo volontario, così come gli sponsor della Giornata mondiale del diabete dello scorso anno: Menarini, Novo Nordisk e Roche.





Andare avanti con il diabete, un impegno che viene dal cuore

Senso di responsabilità, apertura mentale e atteggiamento positivo

Questi sono principi fondamentali per vivere una vita attiva e gratificante con il diabete, come dimostra Sven von Ow. Proprietario di una società di brokeraggio assicurativo e presidente di diabetesschaffhausen, si impegna affinché le persone con diabete ricevano cure di qualità e siano meglio comprese dalla società. Sempre con una visione chiara davanti a sé.

Testo: Dr.ssa Nicole Seipp-Isele
Foto: Ilja Tschanen, module+

A volte, tutta una vita può essere riscritta in pochi istanti, e un momento di pura felicità può essere seguito da una sfida senza precedenti. Sven von Ow lo sa bene: poco dopo la nascita della sua prima figlia, gli è stato diagnosticato un diabete di tipo 1, una malattia che avrebbe cambiato la sua vita per sempre. Era

trent'anni fa. All'epoca, broker assicurativo, si occupava quotidianamente di questioni mediche e aveva una buona conoscenza della salute. Per questo motivo, è stato subito allarmato da un improvviso cambiamento del suo stato fisico. Stanchezza costante, sete intensa, vista offuscata... qualcosa non andava. Se n'è accorto immediatamente. Questi sintomi lo hanno messo sulla strada giusta e ha subito sospettato il diabete. Si è rivolto immediatamente al suo medico di famiglia per

un test della glicemia, che ha confermato il sospetto. Fin dall'inizio, Sven ha affrontato il diabete con determinazione e ha assunto pienamente le sue responsabilità. «Faccio quello che va fatto, anche se non è sempre piacevole. L'importante è sapere cosa bisogna fare», spiega il sessantunenne.

Dopo una fase di tentativi e valori glicemici fluttuanti, la terapia è stata stabilizzata con l'uso di un'insulina basale a lunga durata d'azione per i bisogni di base e di un'insulina a breve durata d'azione per i pasti. Dopo circa sei mesi, ha avuto la sensazione di essere tornato a una vita normale. «E quando da un giorno all'altro si diventa responsabili di una creatura, si relativizza anche molto», ricorda Sven pensando a quel periodo decisivo della sua vita.

La sua famiglia è molto unita, sia nella sfera privata che in quella professionale: la moglie e le due figlie fanno parte del team della sua società di brokeraggio a Sciaffusa.

Questo stretto legame tra vita privata e professionale gli offre sostegno e stabilità ogni giorno. Racconta che la moglie, attenta e premurosa, è un vero "punto di riferimento" e contribuisce in modo determinante al suo benessere. «Le basta guardarmi per capire come sto.» Quando qualche anno fa gli è stato diagnosticato un melanoma, anche il medico aveva le lacrime agli occhi. La moglie, invece, ha reagito con determinazione: «Supereremo anche questa. Ce la faremo!»

Il diabete è solo una serie di esperienze

Sven von Ow ama la vita e la vive appieno. E questo perché gestisce il suo diabete con tutta l'attenzione necessaria e si impegna a mantenere un sano equilibrio tra lavoro e tempo libero. «Si possono usare tabelle, pesare e calcolare, ma a un certo punto bisogna buttarsi e provare. Sono sempre stato un buongustaio, e quando si ama godersi la vita, è difficile affidarsi solo ai numeri.» Sven conosce bene il suo corpo e impara da ogni nuova sfida. Conosce perfettamente i suoi limiti, ma anche il margine di manovra che ha a disposizione.

Una sera, durante un seminario di più giorni organizzato da diabetesvizzera, rivolto principalmente a persone con diabete, ha bevuto una Caipirinha, suscitando sorpresa e vivaci discussioni. «Mi ha stupito che così tante persone si

ponessero limiti così rigidi. Tutto è una questione di moderazione, e so cosa devo fare per poter bere un bicchiere. Bisogna sempre essere un po' il proprio medico.» Sven ha fatto una forte impressione, perché la sera successiva quasi tutti hanno brindato con un bicchiere di Caipirinha.

Esperto nel proprio gruppo target

La sua esperienza è molto richiesta. Il suo impegno nelle attività professionali e di volontariato, unito al suo approccio aperto e accessibile alla gestione individuale del diabete, lo ha reso un interlocutore molto ricercato. Se molti cercano i suoi consigli in ambito privato, è anche molto richiesto dal personale medico. I medici si confrontano regolarmente con lui sulla gestione del DT1, perché ne ha una conoscenza concreta. E quando va dal suo medico, la domanda che gli viene posta non è «Come sta?», ma «Cosa facciamo oggi?»



I diversi ruoli che ricopre nel campo del diabete rientrano anche nella sua visione di un centro per il diabete che operi con un approccio interdisciplinare, radicato nella vita quotidiana e orientato al futuro. Come spiega Sven, spesso gli ingranaggi non funzionano insieme come dovrebbero. Manca coordinazione tra medici di base e specialisti, consulenti in diabetologia e dietisti, con conseguente perdita di tempo e di denaro. Inoltre, lamenta che non esista (ancora) una cartella clinica elettronica del paziente.

E come è assicurato questo esperto? Al momento della diagnosi, Sven aveva già stipulato un'assicurazione privata, con una cassa malati complementare per dirigenti. Per scherzare, si definisce un "broker assicurativo iper-assicurato". Ogni anno effettua da sei a otto consulenze dedicate all'assicurazione in caso di diabete, perché non tutte le persone interessate dispongono di una copertura ottimale ed è spesso difficile trovare una soluzione adeguata in un secondo momento.

A mezzogiorno si va al Rheinbadi

L'attività fisica ha un ruolo centrale nella vita di Sven. Lo sport è una vera boccata d'ossigeno nella sua quotidianità, e il canottaggio, il nuoto e il fitness gli permettono di svuotare la mente. Sven apprezza molto anche la natura. Considera vivere a Sciaffusa un privilegio:

la vicinanza al bosco e al Reno è per lui sinonimo di qualità di vita. Il suo piacere più grande è andare con il team dell'agenzia alla piscina Rheinbadi durante la pausa pranzo, lasciarsi trasportare dalla corrente, mangiare un bircher muesli o un panino e poi tornare in ufficio, rinfrescato e pieno di energie. Una vita intensa e una giornata ben strutturata. Di solito va a letto alle 21.30. La sua giornata inizia alle 5.00, il che gli lascia tempo per dedicarsi ai suoi rituali, alla salute, alla glicemia e all'attività fisica. Poi, alle 6.15, parte per il lavoro. «Quest'ora del mattino è tutta per me.»

Viaggi e famiglia come motori della vita

Dopo la diagnosi, Sven, grande appassionato di viaggi, ha scelto mete più vicine e ha trascorso la maggior parte delle vacanze in Svizzera. Oggi viaggia di nuovo con la stessa spensieratezza di prima, partendo dal principio che per sapere bisogna provare, proprio come con la Caipirinha. «Se ho voglia di andare in Thailandia, ci vado. Porto semplicemente i miei farmaci in una borsa frigo e, se necessario, una dichiarazione del medico che mi autorizza a trasportarli», spiega Sven.

Oltre ai viaggi, i suoi due nipotini sono diventati una nuova fonte di energia. Una nuova generazione che gli ricorda ciò che è davvero importante nella vita. Il risultato: mantiene buoni valori, sia dal punto di vista umano che medico.

In quanto persona con diabete, esperto di assicurazioni e volontario, Sven von Ow è particolarmente qualificato per trovare soluzioni su misura durante i colloqui personali.



Consigli di Sven von Ow su assicurazione e soluzioni di previdenza

Assicurazioni obbligatorie come l'assicurazione obbligatoria delle cure (AOC), la previdenza professionale (LPP) e le altre assicurazioni del datore di lavoro

L'assicurazione obbligatoria delle cure (AOC) offre una copertura in caso di malattia e infortunio. La copertura per gli infortuni è inclusa, a meno che il datore di lavoro non ne abbia già una. Non è necessario alcun esame medico. Chiunque abbia il diabete gode di questa copertura e può cambiare assicuratore in qualsiasi momento, senza penalizzazioni.

In linea di principio, anche la previdenza professionale (LPP) non richiede un esame medico. Tuttavia, un esame può essere richiesto per le parti sovraobbligatorie dell'assicurazione. La nuova cassa pensione del datore di lavoro può quindi chiedere un esame medico in caso di cambio di lavoro. In questo caso, le persone con diabete sono sempre soggette a una riserva che riguarda solo la parte sovraobbligatoria della previdenza professionale e che deve essere rimossa dopo cinque anni di affiliazione. Inoltre, in caso di cambio di lavoro, la nuova cassa pensione non può aggiungere una nuova riserva alle prestazioni già esistenti.

L'assicurazione di indennità giornaliera per malattia del datore di lavoro non è obbligatoria in Svizzera, salvo che sia prevista da un contratto collettivo di lavoro (ad esempio nell'edilizia o nell'ospitalità). Tuttavia, oggi molte aziende dispongono di questa copertura perché sostituisce l'obbligo legale di mantenimento del salario previsto dal Codice delle obbligazioni. I dipendenti che entrano in un'azienda che ha stipulato un'assicurazione di indennità giornaliera per malattia sono coperti fin dal loro ingresso, senza dover compilare una dichiarazione sanitaria. Esistono però eccezioni per le aziende che non hanno ancora personale o il cui costo salariale di un solo dipendente è molto elevato. Di solito il dipendente paga una parte del premio tramite una trattenuta sul salario. In caso di cambio di lavoro, occorre verificare che il nuovo datore di lavoro abbia stipulato un'assicurazione di indennità giornaliera per malattia. Se non è così, il dipendente ha

in linea di principio il diritto di passare all'assicurazione individuale dell'ex assicuratore. In questo modo può continuare a beneficiare della copertura a proprie spese, senza che l'ex assicuratore possa imporre una riserva.

Le altre assicurazioni del datore di lavoro, come l'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni (LAINF) o l'assicurazione complementare contro gli infortuni (LAINF-C), non richiedono esami medici. Le persone con diabete sono completamente coperte dall'assicurazione fin dal loro ingresso.

Assicurazioni complementari e coperture nell'ambito della previdenza privata

Per le assicurazioni complementari delle casse malati, così come per le coperture di previdenza privata (decesso o incapacità di guadagno), la stipula del contratto è subordinata a una dichiarazione sanitaria. Sulla base di questa dichiarazione, l'assicuratore può scegliere tra:

- Un'accettazione senza riserve secondo l'offerta
- Un'accettazione senza riserve con un supplemento di premio
- Un'accettazione con riserva / esclusione
- Un rifiuto

Purtroppo, alle persone con diabete viene generalmente opposto un rifiuto o una riserva, spesso accompagnata dalla dicitura «escluso il diabete e tutte le sue complicazioni». Tale riserva è problematica, perché in pratica permette di escludere tutto. Tuttavia, molti assicuratori cercano una soluzione in caso di diabete, a condizione che lo stato fisico sia stabile (HbA1c inferiore a 7), che l'indice di massa corporea (IMC) sia compreso tra 18,5 e 24,9 e che non ci siano complicazioni. E che la persona interessata non fumi. In questi casi, è possibile ottenere una copertura senza riserve. Consiglio: informatevi sulle possibilità di accettazione prima di presentare una richiesta ufficiale. Un rifiuto può seguirvi per anni e deve essere sempre dichiarato, così come una riserva.



Assicurabilità in caso di diabete: a che punto siamo?

Testo: Michael Stadelmann, responsabile Underwriting e Servizi contrattuali Clientela privata presso SWICA

Foto: fornita e iStock



Alle persone con diabete viene generalmente rifiutata un'assicurazione malattia complementare – sia a causa del loro tasso di ospedalizzazione più elevato, sia per il modo in cui questo settore assicurativo è regolamentato.

In Svizzera, l'assicurazione obbligatoria delle cure copre le cure mediche di base per tutti, indipendentemente dallo stato di salute o dall'anamnesi. Al contrario di questa assicurazione sociale, basata sul

principio di solidarietà, le assicurazioni complementari coprono prestazioni aggiuntive (ad es. medicine alternative, prestazioni di prevenzione, libera scelta del medico o prestazioni di comfort in caso di ricovero).

Esse sono regolate dal diritto delle assicurazioni private. Le persone con diabete, di regola, non hanno accesso a queste assicurazioni complementari.

I motivi sono diversi. Le assicurazioni complementari sono soggette a una regolamentazione più severa dei mercati finanziari. Gli assicuratori hanno margini di manovra ridotti, margini di profitto imposti, diritto di disdetta unilaterale solo per i clienti e aumenti di premio che non possono superare l'inflazione. Queste restrizioni, pensate per proteggere la clientela, portano anche opportunità e sfide. Una sorveglianza rigorosa garantisce trasparenza e sicurezza, ma limita la progettazione dei prodotti. L'introduzione di un nuovo prodotto o tariffa può richiedere diversi anni e comporta rischi notevoli per il fornitore.

Perché mancano soluzioni per il diabete?

Come assicuratori, prestiamo particolare attenzione ai diversi tipi di diabete. Mentre il DT2 è legato allo stile di vita e all'età, il DT1 è una malattia autoimmune che si manifesta in giovane età, indipendentemente dallo stile di vita. Dal punto di vista assicurativo, il DT1 è interessante perché i costi sono facilmente delimitabili.

Per questo motivo, nel 2024 abbiamo analizzato il DT1 e le assicurazioni ospedaliere. Ma i risultati sono stati deludenti. Le nostre analisi mostrano che il tasso di ospedalizzazione delle persone con DT1 è doppio rispetto alla media. Questo può essere dovuto al fatto che, a causa dei rischi, queste persone vengono trattate più spesso in regime stazionario che ambulatoriale. Inoltre, un ricovero comporta costi aggiuntivi. A causa di queste differenze statisticamente comprovate, i premi delle assicurazioni complementari per le persone con diabete sarebbero nettamente più alti, a volte fino a due volte e mezzo il premio normale. Secondo noi, ciò non è economicamente sostenibile né per gli assicurati né per gli assicuratori.

Assicurarsi presto conviene

Cosa fare allora? La soluzione può essere stipulare un'assicurazione il prima possibile. Molti assicuratori, tra cui SWICA, offrono assicurazioni complementari

prenatali. In questo modo si può ottenere una copertura assicurativa completa prima ancora che siano noti eventuali rischi per la salute. Se questa assicurazione viene stipulata abbastanza presto, rimane valida a vita, anche in caso di insorgenza successiva del diabete. Da sapere: un'assicurazione malattia complementare può essere disdetta unilateralmente solo dall'assicurato. Una volta stipulato il contratto, la copertura è permanente, indipendentemente dall'evoluzione dello stato di salute. A differenza delle assicurazioni sulla vita, in cui viene concordata una somma assicurata fissa, un'assicurazione malattia complementare copre tutte le prestazioni assicurate, senza un limite massimo e per tutta la vita.

Come assicuratori, ci teniamo aggiornati sugli sviluppi nel campo del diabete e sulle nuove terapie mediche. I progressi tecnologici e i concetti di cura innovativi potrebbero influire positivamente sull'assicurabilità in futuro. Continueremo quindi ad adeguare la nostra offerta per fornire ai nostri clienti il miglior supporto possibile, sia nell'assicurazione di base che in quella complementare, anche attraverso modelli assicurativi alternativi.

Un'assicurazione di base ad alto valore aggiunto

SWICA e Medbase collaborano per offrire cure integrate nel campo delle malattie croniche. Dal 2018, i centri medici Medbase applicano un concetto di follow-up strutturato per le persone con DT2. Secondo

una valutazione dell'Istituto di Economia Sanitaria di Winterthur (WIG ZHAW), la qualità delle cure è migliorata in modo duraturo, mentre i costi sono diminuiti. L'implementazione delle racco-

mandazioni mediche, ad esempio per il controllo della glicemia, dell'albuminuria o per gli esami oculistici, è notevolmente migliorata. Inoltre, nel 2023, i costi sanitari medi erano inferiori di 1873 franchi, ovvero dell'11,8%, rispetto a quelli di pazienti comparabili che non beneficiavano di un programma strutturato. La stretta collaborazione tra Medbase, SWICA e WIG ZHAW è considerata un fattore chiave di successo e mostra il potenziale dei programmi di trattamento strutturati per cure di alta qualità e a costi inferiori.

«Raccomandiamo di stipulare le assicurazioni complementari già prima della nascita del bambino.»

Assicurazione malattia: l'essenziale per scegliere bene

Testo: Felix Schneuwly, Head of Public Affairs, comparis.ch Foto: fornita e iStock



Controlli medici, farmaci e dispositivi: le persone con diabete hanno esigenze specifiche e devono informarsi bene prima di stipulare l'assicurazione obbligatoria.

Nell'assicurazione di base esistono tre strategie per risparmiare: cambiare assicuratore, cambiare franchigia e cambiare modello assicurativo. È possibile cambiare assicurazione di base ogni anno, indipendentemente da sesso, età e stato di salute, senza riserva da parte dell'assicuratore. Chi è assicurato da anni presso una cassa malati costosa risparmierà di più rispetto a chi cambia già regolarmente per assicuratori più convenienti.

Oltre all'importo dei premi, le persone con malattie croniche dovrebbero considerare anche la qualità del servizio dell'assicuratore. Piattaforme come Comparis valutano questo aspetto ogni anno tramite sondaggi rappresentativi.

Modelli alternativi di assicurazione

Nell'assicurazione di base obbligatoria si può scegliere tra il modello standard (libera scelta del medico) e modelli alternativi di assicurazione (MAA). Tuttavia, la suddivisione tradizionale in modelli del medico di famiglia, HMO e telemedicina non riflette tutta la varietà dei prodotti attuali. Quando si sceglie un MAA, è importante sapere:

1. a chi rivolgersi per primo in caso di malattia (telefonata, medico di famiglia, centro HMO o studio associato, farmacia, ecc. – esclusi urgenze, prestazioni pediatriche, ginecologiche e oculistiche);
2. come viene coordinata la presa a carico dopo il primo interlocutore o chi assicura questa coordinazione;
3. se esiste un contratto che regola responsabilità finanziaria e qualità dei servizi tra la rete di medici, il fornitore di telemedicina o la farmacia e l'assicuratore. Esistono anche "modelli di lista", cioè modelli

di medico di famiglia senza contratto tra la cassa malati e il medico. I medici di famiglia con costi annuali per paziente inferiori alla media sono inseriti in queste liste, ma spesso non sanno quale cassa li ha inclusi in un "modello di lista". Inoltre, non sono remunerati per il lavoro di coordinamento (deleghe, ecc.), né per l'efficacia e la qualità del servizio, a differenza dei MAA con contratto.

I vostri vantaggi

Le persone con diabete o altre malattie croniche possono risparmiare sulle proprie prime scegliendo un modello di medico di famiglia o HMO, se il proprio medico di fiducia lavora in uno studio individuale, associato o in un centro HMO. HMO sta per "Health Maintenance Organization", cioè organizzazione per il mantenimento della salute. Con il modello HMO, in caso di problemi di salute, gli assicurati si rivolgono direttamente a uno studio associato predefinito. Questi studi raggruppano sia medici di base sia specialisti, facilitando spesso l'accesso allo specialista.

Se avete bisogno di un nuovo medico di famiglia dopo un cambio di cassa o modello, informatevi in anticipo presso lo studio se accettano nuovi pazienti. Il servizio di telemedicina può essere il primo punto di contatto o un'alternativa nel percorso di cura. L'accesso di tutti i professionisti coinvolti nel trattamento ai dati elettronici dei pazienti è essenziale per garantire l'efficacia e la qualità delle cure coordinate all'interno di un MAA.

Da sapere

A partire dal quinto anno dopo il lancio di un nuovo MAA, l'assicuratore deve dimostrare che lo sconto

Con un modello di medico di famiglia o HMO, si può risparmiare sulle proprie prime senza cambiare medico di famiglia.



corrisponde ai risparmi reali rispetto all'assicurazione di base standard per una popolazione comparabile per età e stato di salute: con un MAA, gli sconti sulle prime possono arrivare al 25%.

Per le persone con malattie croniche che consultano regolarmente il servizio di telemedicina, avere come primo interlocutore un centro di telemedicina può essere complicato, perché di solito non ha accesso ai dati elettronici detenuti dagli altri specialisti. Il potenziale di risparmio e quindi lo sconto sulle prime sarà quindi inferiore rispetto ai modelli medico di famiglia e HMO, con compiti di coordinamento aggiuntivi. Lo stesso vale per i MAA con la farmacia come primo punto di contatto.

Franchigie e partecipazione ai costi

La scelta della franchigia dipende dai costi annuali delle prestazioni mediche assicurate. Il principio è semplice: chi ha bisogno di prestazioni per più di 2000 franchi all'anno sceglie la franchigia minima, paga i primi 300 franchi all'anno (franchigia), poi il 10% di ogni fattura successiva fino a un massimo di 700 franchi (partecipazione ai costi). Chi ha bisogno di prestazioni per meno di 2000 franchi sceglie la franchigia massima di 2500 franchi, paga i primi 2500 franchi (franchigia), poi il 10% di ogni fattura fino a un massimo di 700 franchi (partecipazione ai costi), e beneficia in cambio di uno sconto sulle prime fino a 1540 franchi all'anno. Le franchigie intermedie non sono interessanti, perché lo sconto sulle prime è troppo basso rispetto alla maggiore partecipazione ai costi.

«Le franchigie intermedie non sono interessanti.»

Tiers garant e tiers payant

Le prestazioni stazionarie (ospedale, riabilitazione) sono sempre fatturate in modalità tiers payant. La fattura viene inviata direttamente all'assicurazione malattia e l'assicurato ne riceve una copia. L'assicurazione malattia copre le prestazioni obbligatorie e fattura la partecipazione ai costi all'assicurato. Per le prestazioni ambulatoriali sono possibili entrambi i sistemi. Se la modalità è tiers garant, l'assicurato riceve la fattura, la paga e la invia all'assicurazione, che rimborsa l'importo, detratta la partecipazione ai costi. Prima di cambiare cassa, le persone con malattie croniche dovrebbero informarsi se il nuovo assicuratore applica il sistema tiers garant e, se sì, per quali prestazioni ambulatoriali.



RACCOMANDAZIONI IN CASO DI DIABETE

- Scegliete una cassa che applica il sistema tiers payant se non avete abbastanza risparmi per anticipare il pagamento delle prestazioni.
- Optate per un modello assicurativo alternativo (MAA) con il vostro medico di famiglia di fiducia e una buona coordinazione con gli altri specialisti.
- Scegliete la franchigia minima (300 franchi).

FreeStyle
Libre 3
PLUS

Restrizioni professionali

Testo: Martin Boltshauser, avvocato Photo: fornita

Una persona con diabete può esercitare tutte le professioni o esistono dei divieti? L'esperto legale risponde.



Le persone con malattie o disabilità sono spesso svantaggiate nella scelta di una professione e nella ricerca di un impiego. La loro condizione può impedire l'accesso a determinati mestieri, anche se possiedono le competenze richieste.

Il diabete può influire sulla scelta della professione. Tuttavia, questa limitazione riguarda solo il rischio che la persona o altri corrano in caso di ipoglicemia. Chi ha il diabete deve poter interrompere il lavoro, ad esempio per iniettarsi l'insulina. Grazie alle terapie moderne e alle innovazioni tecniche come la terapia insulinica con microinfusore, la situazione delle persone con diabete, in particolare di tipo 1 e sempre più anche di tipo 2, è notevolmente migliorata. Le pause per il trattamento possono spesso essere integrate in modo più flessibile e sono meno vincolanti rispetto al passato.

Esistono alcune restrizioni

In concreto, alcune attività non sono adatte, come guidare taxi, autobus o treni, pilotare aerei, assumere funzioni di sorveglianza (ad es. nei trasporti stradali, ferroviari o aerei), maneggiare armi (soprattutto nella polizia o nell'esercito) ed eseguire lavori a rischio di caduta (copritetti, muratori, ecc.). Le aziende e le istituzioni pubbliche sono spesso riluttanti ad assumere persone con diabete per queste attività e talvolta hanno direttive interne che impongono di rifiutare la candidatura.

In Svizzera, tuttavia, non esiste un divieto generale di esercitare una professione in caso di diabete. È determinante che la persona sia in grado, dal punto di vista professionale e sanitario, di svolgere un'attività in sicurezza e senza rischi. Chi cerca lavoro è tenuto, nel corso della candidatura, a segnalare eventuali disabi-

lità o malattie che potrebbero influire sull'attività desiderata. I datori di lavoro possono porre domande specifiche sullo stato di salute solo se sono essenziali per valutare l'idoneità al posto. Se non lo sono, queste domande sono vietate e non devono ricevere risposta.

Secondo il Codice delle obbligazioni, i datori di lavoro hanno un dovere di diligenza verso i dipendenti e devono garantire la protezione della loro salute. Allo stesso modo, anche i dipendenti hanno un dovere di diligenza verso il datore di lavoro, ad esempio per quanto riguarda la propria sicurezza e quella dei colleghi. Queste disposizioni legali definiscono le possibilità e i limiti dell'impiego delle persone con diabete.

Non tutte le porte sono chiuse

Non esiste una raccomandazione o una soluzione generale. Nella scelta della professione, ogni persona interessata deve essere consapevole che alcune professioni, anche se corrispondono alle sue capacità personali, potrebbero non essere accessibili, o comunque poco consigliate, a causa della propria condizione di salute.

Tuttavia, il mondo del lavoro attuale offre una tale varietà di possibilità che è possibile svolgere attività interessanti anche con alcune restrizioni. Numerosi esempi positivi lo dimostrano e le opportunità sono più numerose di quanto si pensi. Un esempio si trova nel podcast francofono «ClubD» di diabetesvizzera (Arnaud e Nathan). Valutate vantaggi e svantaggi di una professione specifica, restando realistici. Non arrendetevi e non escludete nessuna alternativa: a volte, le opportunità si presentano dove meno ce lo si aspetta.

Link al podcast:



Diabete? FreeStyle Libre 3. Lo provi subito, gratis!

Il sistema FreeStyle Libre 3 registra i valori glicemici con precisione al minuto, sempre¹, per consentirLe di prendere decisioni consapevoli² e agire di conseguenza.

Piccoli passi che nel corso del tempo possono portare a grandi cambiamenti.

Questo è progresso.

PROVI
ORA



www.FreeStyle.Abbott

I dati del glucosio hanno scopo illustrativo e non sono dati reali di pazienti. Foto di agenzia. Scattata con modello.
¹. Il sensore è pronto per la misurazione del glucosio 60 minuti dopo l'attivazione. ². Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi:10.1136/bmjdr-2019-000809>.

L'involucro del sensore, FreeStyle, Libre, e i marchi correlati sono marchi di Abbott. Altri marchi sono di proprietà dei rispettivi produttori. © 2025 Abbott | ADC-101340 v2.0





Per viaggiare in sicurezza: nuove direttive sulla guida

Testo: Redazione d-journal Foto: iStock

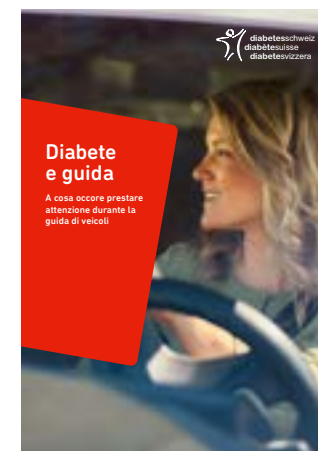
Quando guida, una persona con diabete deve rispettare alcune regole. Le nuove direttive svizzere rendono queste condizioni più semplici per chi utilizza moderni sensori di glucosio (CGMS). Qui riassumiamo le nuove regole da seguire, i punti a cui prestare attenzione e aggiungiamo alcune fonti utili di informazione.

Guidare con il diabete: quali novità?

Per molte persone, la mobilità è un elemento essenziale della qualità di vita. Le attuali direttive della Società Svizzera di Medicina Legale e della Società Svizzera di Endocrinologia e Diabetologia rappresentano un miglioramento per le persone con diabete che

utilizzano un sistema di monitoraggio continuo del glucosio (CGMS). Infatti, ora sono soggette a regole meno restrittive per la guida di un veicolo.

I punti principali da ricordare: studi dimostrano che le persone con diabete, in linea di principio, guidano in modo sicuro come gli altri automobilisti e che



Opuscolo "Diabete & guida" – ora disponibile nel shop online di diabetesvizzera o presso ogni associazione regionale di diabete.

le tecnologie moderne e i farmaci permettono di ridurre ulteriormente il rischio. Tuttavia, l'ipoglicemia (valore di glucosio troppo basso) rimane una questione centrale. In caso di crisi, la concentrazione e la reattività possono diminuire, aumentando il rischio di incidenti.

Le esigenze relative alla guida in caso di diabete dipendono dalla terapia seguita e dal rischio specifico di ipoglicemia. Per questo motivo, le nuove direttive distinguono cinque gruppi di rischio, in base al trattamento e al rischio di ipoglicemia.

Idoneità e capacità di guida: quali criteri considerare?

In generale, la legge e le autorità distinguono tra idoneità alla guida (stato di salute generale) e capacità di guida (stato di salute attuale). Per guidare in sicurezza, devono essere soddisfatti entrambi i criteri. Una persona con diabete è considerata idonea alla guida quando il valore di HbA1c indica un buon equilibrio glicemico a lungo termine e non vi sono complicazioni che possano compromettere la guida. Il medico curante deve quindi verificare regolarmente l'idoneità alla guida.

La capacità di guida, invece, dipende dalle condizioni attuali della persona che desidera mettersi al volante. Può essere influenzata da diversi fattori, come ad esempio un consumo eccessivo di alcol. Nelle persone con diabete, la capacità di guida può essere influenzata dalla glicemia del momento, soprattutto in caso di ipoglicemia.

Per questo motivo, prima di mettersi alla guida e regolarmente durante il viaggio, è importante controllare la glicemia e prestare attenzione a eventuali segnali di allarme come difficoltà di concentrazione, tremori, debolezza o sudorazione improvvisa. Spesso, infatti, i segnali di ipoglicemia vengono percepiti meno chiaramente mentre si guida.

Cosa cambia se si utilizza un CGMS?

Chi utilizza un CGMS e non soffre di una ridotta percezione dell'ipoglicemia può ora guidare con maggiore facilità, poiché le nuove direttive sono più flessibili. Quando la glicemia diminuisce, il sensore indica rapidamente la tendenza, permettendo di intervenire tempestivamente. Oggi è quindi possibile guidare un veicolo privato anche con una glicemia inferiore a 5,0 mmol/L, a condizione di assumere carboidrati per correggerla. Tuttavia, se i valori scendono sotto 4,0 mmol/L, anche chi utilizza un CGMS deve fermarsi, assumere carboidrati e fare una pausa di 45 minuti.



CONSIGLI PRATICI PER LA VOSTRA SICUREZZA

- Tenete sempre in auto un lettore della glicemia e carboidrati a rapido assorbimento.
- Informate i vostri passeggeri su dove si trovano i vostri carboidrati d'emergenza.
- Non lasciate il lettore della glicemia sempre in macchina, perché il caldo e il freddo possono alterare le misurazioni.
- Ricordate sempre che potreste subire ritardi, ad esempio a causa di ingorghi o di un guasto.



Maggiori informazioni sono disponibili qui:
www.diabetesvizzera.ch/guida-auto

Soluzioni assicurative per indipendenti

Testo: Sven von Ow Foto: fornita e iStock



Molte persone con diabete sono parte integrante della nostra economia e gestiscono con successo la propria attività. Tuttavia, per essere ben assicurati, è importante considerare alcuni aspetti già nella fase di avvio.

L'essenziale per una buona preparazione

Cercare un'assicurazione con sufficiente anticipo è fondamentale. Gli esami medici richiedono tempo, quindi è utile avere facile accesso ai propri dati sanitari. Un dossier medico riepilogativo redatto dal medico curante sugli ultimi cinque o dieci anni può essere molto utile.

Le assicurazioni del precedente datore di lavoro

Alcune coperture del precedente datore di lavoro possono essere mantenute (ad es. assicurazione di indennità giornaliera in caso di malattia o previdenza professionale). Può quindi essere opportuno valutare se conviene continuare con l'assicurazione attuale o passare a un'altra, tenendo conto delle scadenze previste.

Scelta della forma giuridica

Con la forma giuridica di una persona morale (SA o SagL), sono considerato/a dipendente e devo stipulare le assicurazioni obbligatorie per me (e per il personale dell'azienda). Sul mercato esistono offerte che non richiedono esame medico e viene posta solo una domanda sull'incapacità lavorativa attuale nella proposta. Rivolgendosi all'assicuratore giusto e con un profilo di rischio adeguato, è possibile ottenere una copertura senza riserve a prezzi di mercato. La maggior parte delle compagnie assicurative non richiede più la dichiarazione sanitaria per chi avvia un'impresa con più di cinque dipendenti (fondatore incluso). Le

domande poste nella proposta sono sempre più importanti.

Con la forma giuridica di ditta individuale, sono considerato/a lavoratore/trice indipendente e non sono obbligato/a a stipulare una copertura assicurativa (eccetto il 1° pilastro). Le eventuali necessità possono essere coperte con soluzioni molto persona-

«Preferite la forma giuridica di una persona morale (SA o SagL) per avviare un'attività indipendente.»

lizzate, che sono sempre legate a una dichiarazione sanitaria, con il rischio di una riserva o di un rifiuto. Per quanto riguarda l'assicurazione di indennità



RACCOMANDAZIONI IN CASO DI DIABETE

Sven von Ow è a disposizione delle associazioni regionali del diabete per domande assicurative. Per qualsiasi domanda relativa all'assicurazione, vi preghiamo di contattare la vostra associazione regionale del diabete.

giornaliera in caso di malattia, il passaggio a una polizza individuale presso il precedente datore di lavoro può essere una soluzione, ma questo tipo di copertura è costoso e non è sempre offerto dalle compagnie per chi svolge attività indipendente.

«Vale la pena pianificare con cura la propria attività indipendente.»

Segnali positivi

Negli ultimi anni, le compagnie assicurative sono diventate più flessibili e offrono soluzioni senza riserve. Per l'assicurazione in caso di decesso, è possibile ottenere una copertura fino a 55 o 60 anni presso molte compagnie. Alcune offrono anche coperture per incapacità di guadagno fino a 55 anni. Tuttavia, essere in buona salute è una condizione indispensabile per qualsiasi offerta (vedi anche pagina 9).

Le mie raccomandazioni

Consiglio di privilegiare la forma giuridica di una persona morale (SA o Sàrl) per avviare un'attività indipendente. È importante rispettare le disposizioni di legge e stipulare, ad esempio, una previdenza professionale (LPP) e l'assicurazione obbligatoria contro gli infortuni, ma è possibile personalizzare queste coperture e ottenere una soluzione assicurativa vantaggiosa sul mercato, generalmente senza riserve.

Il buon consulente fa la differenza per le persone con diabete

Le soluzioni assicurative per le persone con diabete richiedono un approccio che va oltre la semplice compagnia assicurativa. Per questo motivo consiglio di affidarsi a un broker regionale. Questi professionisti conoscono bene il mercato e le opzioni disponibili e possono trovare una soluzione su misura per ogni esigenza.



Assicurazione viaggi in caso di malattia preesistente

Testo: Vanessa Flack, portavoce Touring Club Svizzero Photo: fornita



In vacanza, nessuno è al riparo da un'emergenza medica. Il TCS consiglia quindi di stipulare un'assicurazione viaggi completa. I viaggiatori con una malattia preesistente, come il diabete, devono tenere conto di alcuni aspetti particolari.

Indipendentemente dalle malattie preesistenti, il TCS raccomanda un'assicurazione viaggi completa per essere coperti contro i rischi finanziari e in caso di emergenza. I viaggiatori devono informarsi in anticipo per scegliere un'assicurazione adeguata. Gli incidenti sportivi, i disturbi circolatori o i problemi cardiaci sono cause frequenti di interruzione del viaggio. Il TCS Libretto ETI è pensato anche per le persone con diabete, nel caso in cui un viaggio venga annullato per motivi di salute.

Certificato medico

Chi soffre di problemi di salute importanti dovrebbe prima parlare della propria intenzione di viaggiare con il medico curante. Quest'ultimo valuterà se la persona è idonea a viaggiare in base alla data e al programma del viaggio. In caso di annullamento, il medico potrà confermare di aver discusso del viaggio con la persona prima della prenotazione e che un peggioramento imprevisto dello stato di salute ha reso impossibile il viaggio. L'evento sarà così coperto dall'assicurazione.

Le persone con diabete devono pianificare attentamente i propri viaggi, soprattutto per soggiorni lunghi, con cambi di fuso orario o attività fisica intensa. Un certificato medico per l'insulina e gli accessori nel bagaglio a mano è indispensabile. Al momento della stipula dell'assicurazione viaggi, è necessario fornire

informazioni veritiere sulle malattie esistenti, altrimenti si rischia di perdere la copertura.

Il TCS accetta anche certificati medici emessi a posteriori, purché il medico curante possa confermare

che la persona era idonea a viaggiare al momento della prenotazione. La situazione diventa problematica quando l'idoneità al viaggio viene valutata

senza consultare il medico, perché ciò può avere conseguenze sulla copertura in caso di sinistro. Il TCS Libretto ETI comprende un'assicurazione annullamento viaggio fino a 120 000 franchi (senza franchigia con la formula Plus). Condizione preliminare: la malattia acuta deve essere insorta dopo la stipula del contratto e la prenotazione del viaggio. In caso di malattia, è necessario informare immediatamente l'assicurazione viaggi per poter discutere le misure da adottare.

«Al momento della stipula dell'assicurazione viaggi, è necessario fornire informazioni veritiere sulle malattie esistenti.»



TCS LIBRETTO ETI

Assurance voyages valable toute l'année, avec couverture des frais d'annulation de voyage, assistance médicale à l'étranger, assurance bagages et assistance dépannage à l'étranger.



Care lettrici, cari lettori

Testo e foto: Lisa Chavreemootoo

Nuovo argomento, nuovo testo. Si tratta di uno sguardo semplice, di un sorriso innocente o di una presa in giro? Non sappiamo mai cosa passa per la testa delle persone che incrociamo e che fissano "quella cosa" con insistenza. Ma è davvero così? Noi, persone con diabete, siamo davvero percepite e trattate diversamente, o è solo frutto della nostra immaginazione?

La mattina, mi capita spesso di chiedermi se non avrei dovuto indossare una maglietta a maniche lunghe, o se la mia pompa sia ben nascosta, anche solo perché sono stanca di sentire sempre le stesse domande e di dover dare esattamente le stesse risposte del giorno prima.

Ma un giorno mi sono detta: in fondo, perché dovrei nascondere qualcosa che farà sempre parte della mia vita? Forse nessuno ci farà caso, forse sono io che mi immagino che la gente mi guardi in modo diverso. Così, quel giorno, ho indossato una canottiera e dei pantaloncini per andare dalla mia diabetologa. Risultato: credo di non aver mai sentito così tanti sguardi su di me. Quando quegli adolescenti che non conoscevo hanno mostrato la mia pompa e il mio sensore agli amici e hanno iniziato a sorridere, ho capito: non importa se cerco di nascondere il diabete o no, ci sarà sempre qualcuno che lo noterà. E sapete una cosa? Non ci si può fare

niente. Non potete farci nulla, se non ammettere che farà sempre parte della vostra vita.

E la lezione che ho imparato è che dobbiamo imparare ad accettarci per quello che siamo (e ad accettare il diabete). Vi guardano in modo strano, e allora? Vi chiedono cos'è, e allora? Vi prendono in giro, e allora? Siete così e così resterete. Quindi, tirate su le spalle, camminate a testa alta e fate vedere a tutti che non siete solo persone con il diabete, ma che siete persone fiere di sé, che sanno quanto valgono! Siate consapevoli del vostro valore e non lasciate mai che qualcuno vi convinca che non valete nulla per qualsiasi motivo, perché solo voi potete decidere quanto valete! E andate benissimo così come siete!

Ho parlato molto di autostima e fiducia in sé stessi, ma non pensate che per me sia sempre tutto facile o che non abbia mai delle giornate no. Ma cosa fare quando si odia tutto ciò che ci circonda, si vorrebbe essere invisibili o semplicemente non si ha la forza di spiegare la propria situazione a tutti? Secondo me, l'ignoranza è la risposta migliore. Non si tratta di sembrare arroganti, ma di far capire agli altri che non vi piace parlare di questo argomento e che non c'è nulla di strano in questo. Non dobbiamo comportarci come dei robot. Siamo esseri umani, e non importa quanto

una persona possa sembrare diversa dalle altre, merita rispetto, perché, in fondo, funzioniamo tutti secondo il nostro sistema! E va benissimo così!

Cordiali saluti,
Lisa

P.S.: Un saluto speciale alla migliore diabetologa che ci sia!



PRESENTAZIONE DI LISA

Mi chiamo Lisa Chavreemootoo e sono originaria della Svizzera tedesca, più precisamente di Zurigo, e dell'Isola Mauritius. Ho il diabete di tipo 1 dal 2021.

In realtà, sono una ragazza di 16 anni come tutte le altre. Sono appassionata di calcio e gioco in una squadra da cinque anni. Quando ho scoperto di essere diabetica, la mia prima domanda è stata se avrei potuto continuare a giocare. Ammetto che a volte è frustrante dover stare in panchina a causa di una crisi ipo. Ma, in realtà, si può fare tutto ciò che si vuole, qualunque sia il nostro "peso", a patto di crederci davvero e di non arrendersi mai.



**EFFETTO SORPRENDENTE
DELLE CAROTE SULLA GLICEMIA**

Le carote non sono solo uno spuntino sano, ma potrebbero persino aiutare a prevenire il diabete secondo le ultime ricerche dell'Università della Danimarca del Sud. In uno studio, i topi alimentati con polvere di carota hanno mostrato un notevole miglioramento nella regolazione della glicemia.



Link all'articolo completo (in francese):
www.diabetesuisse.ch/carottes

Annonce

**Rimanete informati e viaggiate
in tutta sicurezza!**

Sul sito di diabetesvizzera trovate informazioni sulle nuove direttive, oltre all'opuscolo «Diabete e guida». È disponibile anche una scheda informativa sulle direttive per il trasporto professionale di merci e persone.



L'opuscolo «Diabete e guida» può essere ordinato fin da subito nel nostro shop online oppure presso un'associazione regionale del diabete!



diabetesvizzera
Rütistrasse 3a, 5400 Baden
Tel. 056 200 17 90
sekretariat@diabetesschweiz.ch
www.diabetesvizzera.ch



Conto per le donazioni
IBAN CH79 0900 0000 8000 9730 7

Crema di carote e lenticchie rosse

INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- 600 ml di brodo di pollo
- 600 ml di latte intero
- 500 g di carote, pelate e tagliate a mezze rondelle di 1 cm
- 60 g di lenticchie rosse o brune secche, sciacquate e sgocciate
- 1 cipolla grande, tritata
- 2 cucchiaini di olio di colza HOLL
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- Qualche foglia di prezzemolo riccio per decorare (opzionale)
- Sale e pepe a piacere

VALORI NUTRIZIONALI

23,3 g di carboidrati, 11,7 g di lipidi,
9,2 g di proteine, 248 kcal

PREPARAZIONE

In una pentola grande a fuoco medio, fate appassire la cipolla nell'olio finché diventa traslucida. Aggiungete l'aglio e continuate la cottura finché inizia a dorarsi. Unite le carote, il brodo, il latte e le lenticchie. Portate a ebollizione e lasciate sobbollire per circa 20 minuti, finché carote e lenticchie sono tenere.

Regolate di sale e pepe secondo il gusto. Se volete, rullate poi tutto con un frullatore a immersione o un mixer fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Servite in ciotole aggiungendo qualche foglia di prezzemolo riccio per decorare.

Questa ricetta può essere completata con una fonte di carboidrati (1-2 fette di pane integrale) e una fonte di proteine come un pezzo di formaggio (circa 50 g).

Buon appetito!



Aneddoto

Il diabete, ovvero come dire addio alle chiamate indesiderate

Testo: Christian Lüscher Foto: iStock

Le casse malati non sono più autorizzate a chiamare persone che non sono mai state assicurate presso di loro. Eppure, capita ancora di essere disturbati da call center sospetti all'estero, i cui cosiddetti operatori non si preoccupano davvero della nostra salute.

Ho ancora un telefono fisso in salotto. Vecchi amici o conoscenti mi chiamano ancora lì. Ho provato a disdire l'abbonamento telefonicamente, ma dopo l'attesa interminabile ho rinunciato. Rimango quindi un "utente di telefono fisso" – per i giovani l'equivalente di una "persona retrograda" o, secondo la rivista Spiegel, addirittura di una persona mentalmente deficiente – ma lo vivo bene.

Tuttavia, a causa del mio telefono fisso, o meglio della mia presenza nell'elenco telefonico, ricevo regolarmente chiamate indesiderate. Di recente, sul display è apparso un numero con il prefisso 0065 di Singapore. Dopo qualche secondo, una donna con un inglese approssimativo mi ha detto che chiamava da "Microsoft" a Redmond, negli Stati Uniti, per informarmi che il mio computer era infetto da un virus. Le ho chiesto con malizia di quale virus si trattasse, ma era già oltre le sue competenze informatiche. Mi ha detto che mi avrebbe passato il suo capo. Quando questo presunto capo ha risposto, ho mentito spudoratamente dicendo che ero della "Swiss Cyber Police" e gli ho chiesto nome e indirizzo. Ha riattaccato subito e non ho più ricevuto chiamate da Singapore per diverse settimane.

In autunno, quando vengono annunciate le aumenti delle prime dell'assicurazione malattia, ricevo anche altre chiamate indesiderate sul fisso. Gli interlocutori si dicono preoccupati per l'aumento dei prezzi e mi propongono premi molto più bassi. Poi, quando mi chiedono quale assicurazione ho e quanto pago, tiro fuori l'artiglieria pesante: dico sinceramente che sono diabetico e che sono molto interessato a un'assicurazione malattia più economica con una complementare. Di solito la conversazione finisce qui, promettono di richiamare nei giorni seguenti. Nessuna domanda sulla natura e qualità del mio trattamento, nessun interesse per il mio valore di HbA1c – e nessuna chiamata nelle settimane successive.

Se avete avuto esperienze migliori, sapete come contattarmi...



diabetesvizzera
Rütistrasse 3a, 5400 Baden
056 200 17 90
info@diabetesuisse.ch
www.diabetesvizzera.ch
Da lunedì a venerdì, dalle 8 alle 12

DIABETE TICINO

Via al Ticino 30 B, 6514 Sementina
091 826 26 78
info@diabeteticino.ch
www.diabeteticino.ch

Conto
IBAN CH77 0900 0000 6500 1496 6

Ori d'apertura
Martedì pomeriggio: 13:30 -17:00
Venerdì mattina: 09:00 -12:00

Nuovo consultorio di Lugano:
Clinica Moncucco nello stabile San Carlo, via Soldino 9, al secondo piano; si riceve solo su appuntamento telefonando al numero 091 826 26 78 (sede di Sementina)

Giorni festivi / vacanze
L'ufficio di Sementina è chiuso nei seguenti giorni:
• 4 e 7 novembre 2025
• 24 dicembre 2025 fino a 6 gennaio 2026 incluso

Agenda
Fine novembre / inizio dicembre:
assemblea generale straordinaria
L'invito seguirà per posta.

A causa dei tempi di consegna dei test, altre attività potrebbero essere state aggiunte agli agende. Non esitate a consultare gli indirizzi delle associazioni regionali della Svizzera romanda e i rispettivi siti web per domande e iscrizioni.

SOSTENERE LE PERSONE CON DIABETE

L'organizzazione diabeteticino svolge numerose attività a favore delle persone che vivono con il diabete. Queste persone sono più numerose di quanto suggerisca il nostro sistema sanitario e sociale, per quanto efficiente sia. Se desiderate sostenerci con una donazione, potete farlo in qualsiasi momento.

A tale scopo, utilizzate il nostro conto:
IBAN CH77 0900 0000 6500 1496 6

Vi ringraziamo di cuore.

Diabete e parodontite (piorrea)

LA PREVENZIONE INNOVATIVA CON OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA OZONIZZATO

Proprietà:

- Battericida
- Fungicida
- Antivirale
- favorisce la guarigione delle ferite

ialozon[®] Blu COLLUTORIO



- senza clorexidina
- con olio extravergine d'oliva ozonizzato



Medirel SA
Via Redondello 20 - CH-6982 Agno
info@medirel.ch - www.medirel.com
Tel. 091 604 54 34

