

Sanità

[Sistema sanitario](#)

[Assicurazione malattie e assicurazione contro gli infortuni](#)

[Cure mediche](#)

[Gravidanza / Parto](#)

[Salute psichica](#)

Sistema sanitario

In Svizzera il sistema sanitario è altamente sviluppato. Tutti gli abitanti sono completamente e obbligatoriamente assicurati contro gli infortuni e le malattie. L'assistenza viene garantita dalla presenza di numerosi studi medici, farmacie e ospedali.

Sistema assicurativo

In Svizzera tutti gli abitanti devono essere assicurati contro gli infortuni e le malattie. I neo arrivati devono stipulare le assicurazioni entro tre mesi dall'entrata in Svizzera, i bambini devono essere assicurati entro tre mesi dalla nascita. Le prestazioni delle assicurazioni obbligatorie sono regolamentate dalla legge. Tutti gli assicurati hanno diritto alle stesse prestazioni sanitarie.

Finanziamento

Il sistema sanitario svizzero viene finanziato congiuntamente dallo Stato (Confederazione, Cantoni, Comuni), dai datori di lavoro e dai privati cittadini. I privati pagano un premio assicurativo mensile per l'assicurazione malattie e per l'assicurazione contro gli infortuni, il cui importo, che varia a livello cantonale, viene stabilito annualmente. Chi si ammala o subisce un infortunio deve partecipare al pagamento delle prestazioni attraverso dei costi aggiuntivi (franchigia (Franchise) e aliquota percentuale (Selbstbehalt)). Esiste tuttavia, a questo riguardo, un importo annuale massimo.

Esenzione dall'obbligo di assicurazione malattia

In Svizzera, ogni persona che vive o lavora deve avere un'assicurazione malattia. In casi particolari, è possibile ottenere un'esenzione – ad esempio se si è ben assicurati all'estero o si lavora solo per un breve periodo in Svizzera.

Nel Cantone Appenzello Esterno, le richieste vengono esaminate dalla "Istituzione Comune LAMal" a Olten. Importante: la richiesta deve essere presentata entro 3 mesi dall'arrivo o dall'inizio del lavoro.

La durata dell'esenzione dipende dal singolo caso. Tutte le informazioni e il modulo online si trovano su: www.kvg.org

Traduzioni

Non è sempre facile riuscire a comunicare in una lingua straniera con medici, farmacisti o personale sanitario. Per questo motivo alcuni ospedali offrono un servizio gratuito di interpretariato, grazie alla presenza di mediatori interculturali appositamente formati. I pazienti dovrebbero informarsi per tempo riguardo a queste possibilità.

Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

www.hallo-ar.ch/it/sanita/sistema-sanitario

Assicurazione malattie e assicurazione contro gli infortuni

Chi risiede in Svizzera deve possedere un'assicurazione contro gli infortuni e un'assicurazione malattie. Queste assicurazioni private si fanno carico dei costi in caso di infortunio, malattia o gravidanza. Ambedue le assicurazioni devono essere sottoscritte entro tre mesi dall'ingresso in Svizzera.

Assicurazione delle cure medico-sanitarie (assicurazione base)

Tutte le persone che abitano in Svizzera devono sottoscrivere obbligatoriamente e di propria iniziativa un'assicurazione per le cure medico-sanitarie (assicurazione base, Grundversicherung). Chi si trasferisce in Svizzera ha tempo tre mesi per assicurarsi. I costi sanitari vengono sostenuti anche retroattivamente se ci si ammala in questi primi 3 mesi. L'assicurazione base è offerta da numerose casse malati (Krankenkassen) private. Ognuno può scegliere liberamente la propria cassa malati. Le casse malati sono tenute ad accettare ogni persona residente in Svizzera. Gli assicurati pagano dei premi mensili. L'ammontare dei premi varia a seconda della cassa malati e del modello assicurativo, perciò vale la pena di confrontare le varie offerte. È possibile cambiare cassa malati solo una volta all'anno (in novembre). L'assicurazione base si assume le spese non solo in caso di malattia, ma anche in caso di gravidanza e parto. Le prestazioni assicurative sono disciplinate dalla legge. Attenzione: le spese per le cure dentistiche o per gli occhiali devono essere pagate di tasca propria.

Assicurazione contro gli infortuni

I lavoratori sono automaticamente assicurati dal datore di lavoro o la datrice di lavoro contro gli infortuni sul lavoro e nel tempo libero, se lavorano più di 8 ore alla settimana. Chi lavora meno di 8 ore non è assicurato contro gli infortuni nel tempo libero e deve provvedere egli stesso all'assicurazione necessaria. Ciò vale anche per i lavoratori autonomi e per tutti coloro che non svolgono un'attività lucrativa. Questi ultimi devono assicurarsi contro gli infortuni presso la propria cassa malati. I lavoratori autonomi possono sottoscrivere un'assicurazione contro gli infortuni anche presso altre compagnie assicurative. Gli assicurati devono pagare dei premi mensili, che nel caso dei lavoratori dipendenti, vengono detratti direttamente dallo stipendio.

Riduzione dei premi

Se non puoi permetterti i premi dell'assicurazione sanitaria, potresti avere diritto a una riduzione del premio per l'assicurazione di base. Per ottenere la riduzione, è necessario presentare una domanda ogni anno entro il 31 marzo. Se la domanda viene approvata, pagherai premi più bassi l'anno successivo. Per le persone che si sono trasferite nel cantone in un secondo momento, si applicano regole speciali. Possono presentare la domanda anche dopo questa scadenza, ma solo nello stesso anno dell'arrivo. L'Istituto di assicurazione sociale (SOVAR) fornisce informazioni sulle riduzioni dei premi e accetta le iscrizioni online.

Assicurazioni complementari aggiuntive all'assicurazione base

In aggiunta all'assicurazione base obbligatoria, possono essere sottoscritte, su base volontaria, diverse assicurazioni complementari (Zusatzversicherungen). Queste coprono i costi di prestazioni che non vengono assunte dall'assicurazione base, p. es. le cure dentistiche. Quasi tutte le casse malati offrono delle assicurazioni complementari. La decisione di ammissione all'assicurazione è a discrezione delle casse malati; esse possono anche imporre delle condizioni.

Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

www.hallo-ar.ch/it/sanita/assicurazione-malattie-e-assicurazione-contro-gli-infortuni

Cure mediche

Chi si ammala o subisce un infortunio dovrebbe, nella maggior parte dei casi, rivolgersi prima al medico di famiglia. Se la malattia non è grave o se ci si infortuna solo in maniera leggera, si può trovare aiuto anche in farmacia. Si deve andare direttamente in ospedale solo in casi di emergenza grave.

Centro di triage / Consulenza medica telefonica

Ha bisogno di una dottoressa o di un dottore per un consiglio medico? Chiamate il numero 0844 55 00 55, 365 giorni all'anno, 24 ore su 24.

Il personale qualificato del centro di triage è a disposizione quando il suo medico non è raggiungibile. Riceverà consulenze telefoniche da personale addestrato.

Farmacie

Tutti i medicinali sono in vendita nelle farmacie, molti di questi solo su ricetta medica (prescritti dal medico). In caso di malattia leggera è consigliabile recarsi prima in farmacia. I farmacisti sono persone qualificate e possono consigliare i propri clienti con competenza. C'è sempre una farmacia aperta anche di notte dove si possono ottenere medicinali in casi di emergenza. Per sapere qual è la farmacia di turno più vicina si può telefonare al numero gratuito 0800 300 001.

Medico di famiglia / Pediatra

Molte persone in Svizzera hanno un medico di famiglia (Hausarzt). Questi conosce la storia clinica del paziente ed è la prima persona a cui ci si rivolge in caso di problemi di salute. Per i bambini ci sono dei pediatri. In caso di necessità, il medico manda il paziente da uno specialista o lo fa ricoverare in ospedale. Bisognerebbe recarsi direttamente in ospedale solo per emergenze gravi, in tutti gli altri casi, quando gli studi medici sono chiusi, si può chiamare il centralino d'emergenza del Canton, che è raggiungibile 24 ore su 24 al numero **0844 55 00 55**. In caso di pericolo di vita acuto, verrà allertata la centrale di emergenza cantonale 144 per voi.

Dentista

Di solito le spese per le cure dentarie sono a proprio carico, tuttavia esiste la possibilità di stipulare un'assicurazione complementare che copre le cure necessarie. I bambini in età scolastica beneficiano di un controllo dentistico annuale gratuito. Per ulteriori informazioni ci si può rivolgere alla scuola.

Ospedale / Pronto soccorso

In genere il ricovero in ospedale (Spital) viene richiesto da un medico, ma in casi eccezionali di grave emergenza ci si deve recare direttamente al pronto soccorso. Se il paziente si trova in pericolo di vita o se deve essere trasportato, bisogna chiamare il numero d'emergenza 144. Le emergenze meno gravi sono di competenza del medico di famiglia.

Cure a domicilio

Le persone malate o bisognose di cure, che necessitano di un'assistenza a domicilio, possono usufruire dei servizi di assistenza extraospedaliera (Spitex). Delle persone qualificate si recheranno a casa dei pazienti per fornire loro le cure necessarie o per aiutarli nelle faccende domestiche. Questa offerta si rivolge alle persone che a causa di malattia, infortunio, problemi legati all'età, complicazioni durante o dopo una gravidanza, necessitano di assistenza. I costi vengono coperti in parte dall'assicurazione di base (Grundversicherung).

Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

www.hallo-ar.ch/it/sanita/cure-mediche

Gravidanza / Parto

Le donne in gravidanza non devono pagare le spese per le visite necessarie. Anche i costi legati al parto vengono coperti dall'assicurazione di base. Dopo la nascita del bambino i genitori possono ricevere gratuitamente consigli ed informazioni.

Prestazioni per la gravidanza e il parto

Le prestazioni sanitarie legate alla gravidanza e al parto sono coperte dall'assicurazione di base (Grundversicherung). Essa copre i costi delle visite periodiche di controllo prima della nascita, i costi del parto e dell'assistenza necessaria dopo il parto. Le donne incinte dovrebbero rivolgersi in tempo utile a un medico o a una levatrice. Gli ospedali e le levatrici offrono dei corsi di preparazione al parto (Geburtsvorbereitungskurs). Esistono dei corsi specifici per le donne immigrate. Il parto può avvenire in ospedale, presso una casa del parto o a casa.

Dopo il parto

In Svizzera è normale che dopo il parto i genitori si rivolgano ad un servizio di consulenza. A questo scopo esistono i centri di puericultura (Mütter- und Väterberatungsstelle) che informano sullo sviluppo, sull'alimentazione e sulla cura del neonato. Le consulenze sono gratuite. Il medico o la levatrice avvisano se sono necessarie ulteriori visite di controllo per la madre e per il bambino. È molto importante che il bambino venga assicurato contro malattia e infortunio (assicurazione di base, assicurazione contro gli infortuni) al più tardi tre mesi dopo la nascita, o meglio ancora, prima della nascita.

Vaccinazioni

Anche se le vaccinazioni non sono obbligatorie, si consiglia di vaccinare i bambini in tempo utile, soprattutto contro determinate malattie. I costi per le vaccinazioni consigliate vengono di norma coperti dall'assicurazione di base. Per informazioni sulle vaccinazioni ci si può rivolgere al pediatra o al centro di puericultura.

Interruzione di gravidanza

In Svizzera l'interruzione di gravidanza è consentita nei primi 3 mesi di gestazione. Al termine della 12^a settimana di gestazione è consentita solo se sussiste un pericolo per la salute fisica e/o psichica della donna. Spetta al medico valutare in merito. Chi intende praticare un'interruzione di gravidanza ha diritto ad una consulenza gratuita. Le ragazze di età inferiore ai 16 anni devono rivolgersi a un servizio di consulenza specializzato. I costi per tutte le prestazioni mediche vengono coperti dall'assicurazione di base.

Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

www.hallo-ar.ch/it/sanita/gravidanza-parto

Salute psichica

In Svizzera non si fa distinzione tra malattie psichiche e malattie fisiche. L'assicurazione di base copre i costi per le cure dei malati psichici presso gli specialisti, così come quelli legati al ricovero e alla degenza in cliniche specializzate.

Aiuto e consulenza

Per le situazioni difficili, a livello personale o familiare, esistono in Svizzera molti specialisti che possono dare un aiuto. L'assicurazione di base (Grundversicherung) paga i costi per le cure delle malattie psichiche presso gli specialisti legalmente riconosciuti, come per esempio gli psichiatri. Vengono rimborsati anche i costi relativi alla degenza in clinica. Chi ha dei problemi può rivolgersi gratuitamente anche a strutture di consulenza anonima come, per esempio, il Telefono Amico (Dargebotene Hand) che si può contattare telefonicamente, per e-mail o tramite chat (telefono 143, www.143.ch), ma anche il medico di famiglia può offrire un aiuto. Quando una persona corre il grave rischio di far del male a se stessa o agli altri, bisogna agire in fretta. In questi casi d'emergenza è meglio chiamare la polizia (telefono 117).

Bambini e giovani

Per quei giovani che hanno problemi psichici il servizio psicologico per giovani (Jugendpsychologischer Dienst) può rappresentare un primo punto di contatto a cui rivolgersi. A questo servizio possono far riferimento anche i genitori preoccupati per i propri figli. Il numero d'emergenza (Kindernotruf), al quale ci si può rivolgere telefonicamente, via e-mail o attraverso la chat (telefono 147, www.147.ch), offre ai bambini e ai giovani un aiuto gratuito e in forma anonima.

Per le emergenze psichiatriche nei bambini e negli adolescenti, i Servizi di Psichiatria per Bambini e Adolescenti (KJPD) di San Gallo sono disponibili durante l'orario di ufficio.

Il Centro per la Protezione dell'Infanzia dell'Ospedale Pediatrico della Svizzera Orientale è raggiungibile gratuitamente 24 ore su 24 al numero 0800 43 77 77.

Dipendenze

Per ricevere aiuto in caso di problemi di dipendenza ci si può rivolgere ai consultori del centro di consulenza per le dipendenze (Suchtfragen AR). Questi consultori offrono un servizio di aiuto gratuito e confidenziale ed è possibile rivolgersi ad essi anche quando si vogliono aiutare i propri parenti o amici. Le consulenze vengono offerte anche in alcune lingue straniere. Tra le varie dipendenze non rientrano solo i problemi con l'alcol o le droghe. Anche in caso di altri tipi di dipendenze, come la dipendenza dal gioco d'azzardo, il desiderio compulsivo di fare acquisti, la dipendenza da internet o i disturbi del comportamento alimentare, è possibile richiedere un aiuto presso i consultori per le dipendenze. Le domande possono essere poste anche via e-mail o WhatsApp al 076 725 13 41.

Traumatizzazione

Chi nella propria vita ha vissuto esperienze molto negative e non riesce ad elaborarle, dovrebbe farsi aiutare, poiché le traumatizzazioni sono delle malattie psichiche che vanno prese sul serio. Oltre ai servizi di consulenza e di aiuto per i problemi e le malattie di natura psichica, esistono anche dei centri specializzati per la cura delle vittime di guerra e di torture.

Ulteriori informazioni (link, indirizzi, opuscoli, fogli informativi)

www.hallo-ar.ch/it/sanita/salute-psichica