ripartiamo dalla prevenzione

Programma
biennio
2021-2022

FASDAC

Fondo
Assistenza
Sanitaria
Dirigenti
Aziende
Commerciali

Indice

Presentazione 2
La prevenzione su 2 livelli 4
La prevenzione di I livello 6
La prevenzione di II livello 11
Domande frequenti 12
I consigli degli esperti per vivere in salute 14

Presentazione

Cari colleghi,

è con grande piacere ed orgoglio che presento il programma di "Prevenzione Fasdac" per il biennio 2021–2022. Si tratta del IX programma che il Fondo promuove visti l'interesse ed il gradimento riscossi nelle precedenti edizioni.

Questa volta il programma assume però una diversa valenza essendo caratterizzato dal particolare momento storico che stiamo vivendo. L'emergenza dovuta alla diffusione del coronavirus ha infatti toccato, e purtroppo continua a toccare, tanti aspetti del nostro vivere quotidiano condizionando i nostri comportamenti nei confronti della vita familiare e sociale, del lavoro, degli interessi, delle abitudini.

Anche la salute, che è l'ambito di attività del nostro Fondo, non si è sottratta a questo inaspettato scenario. Spesso siamo stati costretti a rinviare le prestazioni sanitarie, se non a rinunciarvi del tutto.

Non può, quindi, stupire la forte riduzione delle visite mediche, degli accertamenti diagnostici e delle prescrizioni registrata dal Servizio sanitario nella prima metà del 2020 rispetto allo stesso periodo dello scorso anno. Nello stesso periodo si è anche fortemente ridotta l'esecuzione degli screening oncologici, attività classificate "procrastinabili" di fronte all'emergenza.

Anche il Fondo ha registrato un fenomeno analogo. Ma la salute, si sa, è un bene troppo prezioso che non può permettersi di "andare in vacanza".

"Ripartiamo dalla prevenzione". È lo slogan che abbiamo ritenuto di adottare per questo IX programma. Uno slogan che vuole essere anche un messaggio: ripartiamo da quello che, subito dopo l'adozione dei corretti stili di vita, costituisce per eccellenza l'ambito di attenzione della nostra salute. Ripartiamo per recuperare quanto più rapidamente i mesi di ritardo accumulati a causa della pandemia. Ripartiamo, soprattutto, con maggiore fiducia potendo contare su un contesto di sicurezza in cui le strutture sanitarie si sono oramai organizzate.

In questo quadro il Fondo intende fare la propria parte: con lo scopo di favorire il "rientro" degli iscritti nell'attività di prevenzione, oltre ai consueti screening periodici, abbiamo voluto introdurre sperimentalmente per la prima volta una *prevenzione di II livello.* Di cosa si tratta? Di ulteriori accertamenti diagnostici, anch'essi erogati *gratuitamente*, finalizzati ad approfondire le anomalie riscontrate dal medico specialista durante la fruizione dei moduli di I livello. Non solo favorire la ripresa della prevenzione, ma anche un modo concreto per il Fondo di stare al fianco di chi sta seguendo con apprensione un delicato percorso di approfondimento.

All'interno dell'opuscolo troverete i dettagli del programma, le modalità di accesso, i moduli di I livello e gli esami di II livello che vengono riconosciuti gratuitamente in presenza delle anomalie indicate.

Gli associati a Manageritalia potranno ottenere tutte le informazioni occorrenti rivolgendosi all'Associazione territoriale di appartenenza.

Siamo convinti che la prevenzione sia un processo di crescita individuale che non possiamo delegare ai medici ed agli altri operatori sanitari. Un processo da far maturare nella consapevolezza e nella responsabilità di ciascuno e che il Fondo intende stimolare e sostenere.

Oggi, più che mai, la salute è nelle nostre mani.

"Ripartiamo dalla prevenzione". Con una prospettiva positiva, nonostante tutto, di speranza e di fiducia nel futuro.

Fabrizio Pulcinelli
Presidente Fasdac

LA PREVENZIONE SU 2 LIVELLI

Chi può accedere al programma di prevenzione?

Tutti i titolari dell'iscrizione al Fondo: dirigenti in servizio, prosecutori volontari e pensionati. Ne sono pertanto esclusi i familiari.
Al momento della fruizione dei moduli occorre essere in regola con i versamenti contributivi.

Cosa prevede il programma?

Per la prima volta il programma prevede sperimentalmente due livelli di prevenzione: nel I livello sono messi a disposizione 7 moduli a cui possono accedere gli aventi diritto in base all'età ed al sesso; il II livello prevede degli accertamenti mirati in quanto è dedicato a coloro cui la fruizione dei precedenti moduli ha evidenziato delle anomalie (vedi tabella pagg. 9-10).

COME

Non occorre alcuna formalità. All'appuntamento basta presentare alla struttura sanitaria prescelta un documento di identità. È poi la stessa struttura, attraverso la propria area riservata, a verificare on-line il tuo diritto a fruire dei moduli di prevenzione al momento dell'accesso. A differenza del passato, il programma di prevenzione *non prevede più l'utilizzo dei coupon cartacei* che il Fondo inviava unitamente all'opuscolo illustrativo.

DOVE

I moduli di prevenzione sono erogati esclusivamente attraverso le strutture sanitarie convenzionate che hanno aderito al programma di prevenzione Fasdac. L'elenco delle strutture è consultabile sui siti **www.fasdac.it** e **www.manageritalia.it** attraverso un motore di ricerca che il Fondo ha provveduto ad implementare.

Quanti e quali moduli posso scegliere?

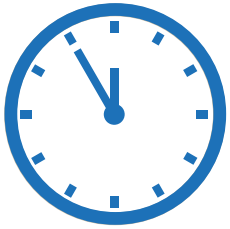
Per la prevenzione di I livello puoi scegliere uno o più moduli in base all'età ed al sesso. Ad esempio il solo modulo base ovvero uno o più moduli per la prevenzione oncologica. Oppure una combinazione tra di essi. Puoi fruire di un modulo presso una determinata struttura sanitaria e di un altro presso una struttura diversa. Sta a te scegliere liberamente. È però necessario che nella prevenzione di I livello siano effettuate tutte le prestazioni comprese in ciascun modulo.
Per la prevenzione di II livello puoi effettuare i relativi esami seguendo le indicazioni riportate nella tabella di pagg. 9-10.

Quante volte posso fruire delle prestazioni?

Per entrambi i livelli puoi usufruirne una sola volta nell'arco del biennio 2021–2022.

Devo compartecipare alla spesa?

Per entrambi i livelli le prestazioni sono a totale carico del Fondo.



QUANDO

Il programma ha durata biennale. Fino al 31 dicembre 2022 puoi usufruire dei moduli concentrandoli in pochi giorni, ovvero scaglionandoli nel tempo. La modalità di fruizione dipende anche dalla disponibilità della struttura sanitaria prescelta ad organizzarti un percorso coordinato in modo da farti ridurre il numero degli accessi e contenere i tempi di attesa. Mettiti in contatto, pertanto, con la struttura stessa.

LA PREVENZIONE DI II LIVELLO

Può accadere che gli accertamenti diagnostici e le visite abbiano evidenziato delle anomalie per le quali il medico ritiene opportuno effettuare degli approfondimenti. In presenza delle anomalie indicate nella tabella a pagg. 9-10 è possibile ricorrere gratuitamente anche agli accertamenti di II livello.
Le modalità di accesso sono le stesse dei 7 moduli.

La prevenzione di I livello

7 moduli ai quali è possibile accedere sulla base dell'età e del sesso

Pochi e semplici accertamenti diagnostici accompagnati dalla visita specialistica

Le prestazioni sono a totale carico del Fondo

NOVITÀ

La prevenzione di II livello

Accertamenti diagnostici mirati per ciascun tipo di modulo

Sono gli accertamenti che di norma il medico specialista prescrive per approfondire le anomalie emerse dalla prevenzione di I livello

Le prestazioni sono a totale carico del Fondo

I LIVELLO

	Modulo	Soggetti ammessi	Prestazioni
1	Prevenzione Base	senza limiti di età ♀♂	esame emocromocitometrico e morfologico, glicemia, emoglobina glicosilata, azotemia, velocità di sedimentazione delle emazie (VES), uricemia, colesterolemia totale, colesterolemia HDL, colesterolemia LDL, trigliceridemia, transaminasi glutammico ossalacetica (GOT o AST), transaminasi glutammico piruvica (GPT o ALT), elettroforesi delle sieroproteine (protidogramma), protidemia totale, esame delle urine
2	Prevenzione cardiovascolare	>40 anni ♀♂	Elettrocardiogramma (ECG) di base visita specialistica
3	Prevenzione oncologica del seno	>40 anni ♀	Mammografia bilaterale (due proiezioni) visita specialistica
4	Prevenzione oncologica dell'utero	senza limiti di età ♀	Esame citologico cervico–vaginale (PAP test) visita specialistica
5	Prevenzione oncologica della prostata	>45 anni ♂	Antigene prostatico specifico (PSA) visita specialistica
6	Prevenzione oncologica del colon - retto	>45 anni ♀♂	Sangue occulto nelle feci (SOF) visita specialistica
7	Prevenzione odontoiatrica	senza limiti di età ♀♂	Visita odontoiatrica

II LIVELLO

Anomalie riscontrate nella prevenzione di I livello	Prestazioni	Normativa	Documentazione occorrente
Per questo modulo non è prevista la prevenzione di II livello			
Anomalie al tracciato elettrocardiografico o riscontro alla visita di reperti patologici come ipertensione arteriosa o aritmie o rumori cardiaci tipo soffi	• ECG di base e dopo sforzo (treadmill/cicloergometro) • ECG dinamico secondo Holter – 24 ore • Monitoraggio 24 ore pressione arteriosa	Eseguibili singolarmente o associate anche in più sedute.	• Referto elettrocardiografico • Referto visita specialistica • Prescrizione esami di II livello
Lesioni sospette visibili nelle immagini o alla palpazione durante la visita reperti di noduli o di linfonodi	• Ecografia mammaria bilaterale		• Referto mammografia bilaterale • Referto visita specialistica • Prescrizione esame di II livello
PAP test positivo (CIN o altro) o reperti anomali all'esplorazione vaginale	• HPV DNA (previa reazione polimerasica PCR) tipizzazione • Colposcopia con biopsie ed esame istologico • Ecografia transvaginale	Eseguibili singolarmente o associate anche in più sedute	• Referto PAP test • Referto visita specialistica • Prescrizione esami di II livello
PSA >4 o reperti anomali all'esplorazione rettale	• Ecografia prostatica transrettale o in alternativa • Ecografia prostatica sovrapubica o in alternativa • Ecografia prostatica e vescicale	Eseguibile solo una delle tre sulla base delle considerazioni cliniche	• Referto PSA • Referto visita specialistica • Prescrizione esami di II livello
Sangue occulto nelle feci (SOF positivo) o reperti anomali alla visita	• Pancolonscopia diagnostica con endoscopio flessibile con biopsie ed esame istologico o in alternativa • Pancolonscopia operativa per polipectomie complete alla base d'impianto, emostasi o asportazione di altre lesioni ed esame istologico	Eseguibile solo una delle due sulla base delle considerazioni cliniche	• Referto sangue occulto nelle feci • Referto visita specialistica • Prescrizione esame di II livello
Per questo modulo non e' prevista la prevenzione di II livello			

Domande frequenti

È possibile eseguire gli accertamenti di II livello senza aver fatto quelli di I livello?

No, non è possibile. L'assistito deve necessariamente aver fruito prima del modulo di I livello.

Ho fruito del modulo di prevenzione nel precedente programma 2019–2020 e mi è stata riscontrata una anomalia tra quelle previste nel nuovo programma. Posso adesso eseguire gratuitamente una delle prestazioni previste?

No, non è possibile in quanto ogni programma biennale è autonomo. Per accedere agli accertamenti di II livello è pertanto necessario che tutte le prestazioni previste di I e II livello siano eseguite nel periodo 2021–2022.

Posso eseguire gli esami previsti nella prevenzione di II livello presso strutture diverse?

No, non è possibile. Una volta effettuato un determinato esame di II livello presso una struttura sanitaria, non è possibile eseguire gli eventuali altri esami in una struttura diversa.

Ho fruito di un modulo di prevenzione presso una struttura sanitaria. Posso fare un accertamento di II livello presso un'altra struttura?

Si, è possibile. L'importante è che, una volta scelta una diversa struttura, tutti gli esami previsti nel modulo di II livello che si intende eseguire vengano svolti lì.

Mi è stata riscontrata una anomalia al tracciato elettrocardiografico. Il cardiologo mi ha prescritto un ECG di base e dopo sforzo ed il monitoraggio 24 ore della pressione arteriosa. Questi due esami devo farli nella stessa seduta?

No. Come per altri screening che prevedono più esami, è possibile programmare più appuntamenti anche in giorni diversi. L'importante è eseguire gli esami presso la stessa struttura.

Occorre della documentazione per poter effettuare gli accertamenti di II livello?

Sì. Ogni modulo prevede una specifica documentazione (vedi tabella a pag. 10) sotto la voce "documentazione occorrente". In generale, alla struttura sanitaria occorre presentare l'esito del modulo di I livello (referto dell'accertamento diagnostico e referto dello specialista) nonché la prescrizione medica del/degli esame/i di II livello. Ad esempio, per poter effettuare l'ecografia prostatica sovrapubica, occorre presentare alla struttura sanitaria gli esiti del modulo di I livello (referto del PSA>4 o referto della visita specialistica) unitamente alla prescrizione dell'ecografia prostatica sovrapubica.

Il referto della visita specialistica può contenere anche la prescrizione del successivo accertamento di II livello?

Sì.

A fronte dell'anomalia riscontrata, il programma di II livello prevede la possibilità di eseguire più accertamenti. Quando si chiude la mia "pratica"?

La pratica si "chiude" quando è stato effettuato l'ultimo accertamento che si è deciso di eseguire tra quelli previsti nel modulo. Tale decisione va comunicata alla struttura sanitaria che, solo a quel punto, può chiudere la pratica ed inviarla al Fondo.

Ho fatto l'accertamento di II livello e ho comunicato alla struttura che non ne dovevo eseguire altri. La struttura ha quindi chiuso la pratica non chiedendomi alcuna compartecipazione. Adesso vorrei fare un ulteriore accertamento tra quelli previsti. Posso riaprire la pratica?

No, non è possibile. In questo caso il nuovo accertamento può essere eseguito ma è prevista la compartecipazione del 20% secondo la normativa generale per i rimborsi diretti.

I consigli degli esperti per vivere in salute

Mangiare sano...

1. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza **2.** A tavola varia le tue scelte **3.** Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti **4.** Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno **5.** In una dieta equilibrata i cereali (pane, pasta, riso etc.) devono essere consumati quotidianamente **6.** Mangia pesce almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato) **7.** Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre **8.** Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva **9.** Non eccedere nel consumo di sale **10.** Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata. E soprattutto... evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

Più movimento...

1. Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie **2.** Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità **3.** Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta **4.** L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani **5.** Muoversi significa camminare, giocare, ballare, andare in bici **6.** Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi **7.** Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale **8.** Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto **9.** Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano) **10.** Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare).

Niente fumo...

1. Ricorda che smettere di fumare è possibile **2.** Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti **3.** I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana **4.** Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici **5.** Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili) **6.** Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più **7.** Se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia **8.** Alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni **9.** Le ricadute non devono scoraggiare; esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici **10.** Non fumare ti arricchisce non solo in salute ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini.

Poco alcol...

L'alcol è uno dei principali fattori di rischio per la salute: bere è una libera scelta individuale e familiare ma è necessario essere consapevoli che rappresenta comunque un rischio per la propria salute e spesso anche per quella degli altri. A differenza del fumo, i cui effetti negativi sulla salute si possono subire dopo decenni di uso abituale di sigarette, l'alcol può esporre a forti rischi anche in seguito ad un singolo episodio di consumo, spesso erroneamente valutato come moderato. In termini di sicurezza stradale è infatti noto che possono essere sufficienti appena due bicchieri di una bevanda alcolica per incrementare notevolmente il rischio di incidenti causati dall'inevitabile rallentamento della capacità di reagire prontamente agli stimoli acustici, luminosi e spaziali. Anche per questa ragione non è possibile, sulla base delle conoscenze attuali, identificare quantità di consumo alcolico raccomandabili o "sicure" per la salute. Sarebbe peraltro improprio "raccomandare" l'assunzione di una sostanza tossica (lo stato di ebbrezza non a caso si definisce "intossicazione alcolica") o capace di indurre dipendenza essendo una droga. Oggi è considerato più adeguato per la tutela della salute dell'individuo parlare di quantità a basso rischio, evidenziando che il rischio esiste a qualunque livello di consumo ed aumenta progressivamente con l'incremento delle quantità di bevande alcoliche consumate. Alcol? Meno è meglio!

fonte

Ministero della Salute
www.salute.gov.it

Numero Verde Fumo
800 55 40 88

Numero Verde Alcol
800 63 20 00

www.manageritalia.it

www.fasdac.it

Le associazioni territoriali MANAGERITALIA

LOMBARDIA
SEDE - Via Fatebenefratelli 19
20121 Milano (MI)
tel. 026253501 - fax 026590777
e-mail: milano.segreteria@manageritalia.it

PIEMONTE E VALLE D'AOSTA
SEDE - Corso Marconi 15 - 1° piano
10125 Torino (TO)
tel. 0116690268
fax 0116507227
e-mail: torino@manageritalia.it

LIGURIA
SEDE - Via C. R. Ceccardi 1/5,
16121 Genova (GE)
tel. 010587664/010586459
fax 0105531758
e-mail: genova@manageritalia.it

TRENTINO-ALTO ADIGE
SEDE - Via G. Grazioli 85
38122 Trento (TN)
tel. 0461235499 - fax 0461238782
e-mail: trento@manageritalia.it

FRIULI VENEZIA GIULIA
SEDE - Via Cesare Battisti, 8
34125 Trieste (TS)
tel. 040371124 - fax 040370988
e-mail: trieste@manageritalia.it

VENETO
SEDE - Via Torino 151/b
30172 Mestre (VE)
tel. 041987477 - fax 041980742
e-mail: veneto@manageritalia.it

EMILIA ROMAGNA
SEDE - Viale Aldo Moro 64
40127 Bologna (BO)
tel. 051399712 - fax 051307949
e-mail: bologna@manageritalia.it

MARCHE
SEDE - Via Magenta 5
60121 Ancona (AN)
tel. 07153624 - fax 0712075097
e-mail: ancona@manageritalia.it

TOSCANA
SEDE - Viale Spartaco Lavagnini 38
50129 Firenze (FI)
tel. 0554633393 - fax 055472659
e-mail: firenze@manageritalia.it

LAZIO, ABRUZZO, MOLISE, SARDEGNA e UMBRIA
SEDE - Via Ezio 49
00192 Roma (RM)
tel. 063269481
fax 0632694826 sanitaria 0632694825
segreteria
e-mail: roma@manageritalia.it

CAMPANIA
SEDE - Via Medina 40
80133 Napoli (NA)
tel. 0815513612 - fax 0815527095
e-mail: napoli@manageritalia.it

PUGLIA, CALABRIA e BASILICATA
SEDE - Via Amendola 172/a 172/c
70126 Bari (BA)
tel. 0805481574
fax 0805484669
e-mail: bari@manageritalia.it

SICILIA
SEDE - Via Dante 55
90141 Palermo (PA)
tel. 091583272 - fax 091587565
e-mail: palermo@manageritalia.it

CONFCOMMERCIO
IMPRESE PER L'ITALIA

confetra
Confederazione Generale Italiana dei Trasporti e della Logistica

MANAGERITALIA