



FONDO ASSISTENZA SANITARIA ALIMENTARISTI



Programma
Prevenzione
2025/2026

La **salute** dei **lavoratori**,
il **cuore** dell'industria alimentare

INDICE

Presentazione	2
1. Pacchetto prevenzione base	9
1A. Esami di laboratorio	9
1B. Prevenzione oncologica	10
2. Prevenzione specialistica	12
2A. Prevenzione Pneumologica	12
2B. Prevenzione Angiologica	13
2C. Prevenzione Cardiovascolare	14
2D. Prevenzione Dermatologica	14
2E. Prevenzione Gastroenterologica	15
Pacchetto di prevenzione base 1A	16
Pacchetto di prevenzione base 1B	18
Prevenzione specialistica specifica	20
Consigli per vivere in salute	22

FONDO FASA

Via G. B. Morgagni, 33 - 00161 Roma

+39 06 47885379

800 009619

info@fondofasa.it

www.fondofasa.it

EDIZIONE 2025

Presentazione

Cari Iscritti,
con grande piacere presentiamo il nuovo programma di **Prevenzione FASA** - dedicato esclusivamente ai lavoratori dipendenti delle aziende che applicano il CCNL dell'Industria Alimentare - parte integrante del Piano Sanitario in vigore dal **1° gennaio 2025**. Questo aggiornamento rappresenta un ulteriore passo avanti nel nostro impegno per garantire ai nostri associati un sistema di tutela della salute sempre più completo ed efficace.

Negli anni, il tema della prevenzione ha acquisito una rilevanza crescente all'interno del nostro Fondo, confermandosi uno strumento strategico per promuovere il benessere dei nostri Iscritti. La partecipazione ai programmi di prevenzione ha dimostrato quanto sia forte la sensibilità verso il tema della salute, evidenziando il valore di un approccio preventivo e proattivo.

Novità della polizza 2025: verso una prevenzione più completa

Con la nuova polizza, il programma di prevenzione si arricchisce di ulteriori garanzie e strumenti, pensati per ampliare il ventaglio delle prestazioni offerte:

1. PREVENZIONE BASE:

- > Esami di laboratorio
- > Prevenzione Oncologica

2. PREVENZIONE

SPECIALISTICA SPECIFICA:

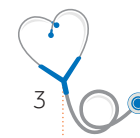
- > Prevenzione Pneumologica
- > Prevenzione Angiologica
- > Prevenzione Cardiovascolare
- > Prevenzione Dermatologica
- > Prevenzione Gastroenterologica



FASA: Prevenzione su misura per i lavoratori dell'industria alimentare

La salute dei dipendenti, pilastro fondamentale per un'industria alimentare forte, sicura ed efficiente, è al centro del nostro impegno: consapevoli delle sfide quotidiane affrontate dai lavoratori del settore e per gratificarli del loro prezioso contributo, oltre ai pacchetti di prevenzione base (esami di laboratorio e prevenzione oncologica), abbiamo

sviluppato cinque nuovi pacchetti di prevenzione specialistica, mirati alle aree critiche della salute più influenzate dal tipo di lavoro svolto, con l'obiettivo di individuare tempestivamente eventuali problematiche e promuovere il benessere, garantendo massima protezione e qualità della vita.





PREVENZIONE PNEUMOLOGICA



Lavorare in ambienti dove sono presenti polveri, o sostanze aerodisperse può incidere sulla salute dei polmoni e delle vie respiratorie. Il pacchetto di prevenzione pneumologica include spirometria e visita specialistica, per monitorare la funzione respiratoria e prevenire patologie come asma, bronchiti croniche o altre malattie respiratorie professionali.



PREVENZIONE ANGIOLOGICA



Le attività che richiedono posture statiche, movimenti ripetitivi o lunghi periodi in piedi possono sollecitare il sistema venoso e linfatico. Questo pacchetto è dedicato alla prevenzione di problematiche angiologiche, come insufficienza venosa o linfedemi, attraverso ecodoppler vascolari, e visita specialistica.



PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE



Uno stile di vita frenetico può influire sul sistema cardiovascolare. Il pacchetto cardiovascolare è stato ideato per prevenire patologie come ipertensione, aritmie o problemi coronarici, grazie all'elettrocardiogramma (ECG basale o da sforzo), e visita cardiologica di approfondimento.



PREVENZIONE DERMATOLOGICA



Un ritmo quotidiano serrato spesso porta a mettere da parte l'attenzione sulla prevenzione, ma è proprio in momenti di intensa attività che prendersi cura della propria salute diventa essenziale. Il pacchetto dermatologico offre mappatura dei nei in epiluminescenza e visita specialistica, per prevenire e trattare patologie come dermatiti da contatto, eczemi o allergie cutanee.



PREVENZIONE GASTROENTEROLOGICA



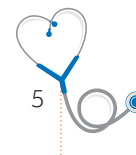
Lo stress ed un riposo insufficiente, possono avere un impatto negativo sulla salute gastrointestinale, aumentando il rischio di disturbi come gastriti, reflusso e altri problemi digestivi. Il pacchetto gastroenterologico include ecografia addome superiore e visita specialistica per garantire una diagnosi precoce e un trattamento adeguato.

Un impegno concreto per la salute dei lavoratori

Questi pacchetti rappresentano l'impegno del FASA nel garantire un approccio alla prevenzione integrato e personalizzato, pensato per rispondere ai rischi specifici dei lavoratori dell'industria alimentare. Attraverso controlli periodici e programmi di screening mirati, vogliamo non solo intervenire precocemente in caso di

necessità, ma anche promuovere una cultura della salute e della sicurezza sul lavoro.

Investire nella prevenzione significa non solo tutelare il singolo lavoratore, ma rafforzare l'intera comunità produttiva, costruendo un futuro più sano e sostenibile per il settore alimentare.



Una visione orientata al futuro

Cari Iscritti,

chiudiamo l'attività del 2024 con l'importante risultato dei programmi straordinari di prevenzione, che testimoniano la Vostra fiducia nel nostro modello di assistenza integrativa sanitaria.

L'offerta delle garanzie previste per il biennio 2025/2026 nasce con l'obiettivo di rispondere in maniera sempre più puntuale alle esigenze di salute dei nostri Iscritti, mantenendo alta l'attenzione alla prevenzione.

In queste pagine troverete tutti i dettagli sui percorsi di prevenzione disponibili, le modalità di accesso e le nuove prestazioni garantite.

Per ogni necessità, la struttura del FASA è a disposizione per fornire ogni utile chiarimento e supporto attraverso i canali di assistenza dedicati.

Per completezza di informazioni e per scoprire tutte le novità, Vi invitiamo a consultare il NOMENCLATORE DIPENDENTI 2025/2026, presente alla sezione Piano Sanitario del sito www.fondofasa.it.

Siamo convinti che la prevenzione sia una scelta consapevole e responsabile, un percorso che ciascuno di noi deve intraprendere per proteggere e valorizzare il bene più prezioso: la salute.

Sperando che il nostro impegno possa ancora incrociare la Vostra fiducia, siamo pronti ad affrontare insieme un nuovo anno dedicato all'attenzione e alla cura della salute di Voi tutti.

Guido Majrone

Vice Presidente FASA

Giovanni De Angelis

Presidente FASA



I pacchetti sono attivabili previa prenotazione al numero verde **UniSalute 800 009 619** o collegandosi alla propria Area Riservata del sito **www.fondofasa.it** alla sezione *"Prenota Online – UniSalute"*.

COME

DOVE

I pacchetti sono erogati attraverso le strutture sanitarie convenzionate con **UniSalute**. Accedendo alla sezione Rete Convenzionata del sito **www.fondofasa.it** è possibile consultare tutte le strutture convenzionate.

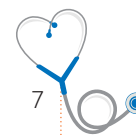


Il Piano Sanitario provvede al pagamento delle prestazioni effettuate una volta ogni due anni con l'applicazione di una franchigia di **€ 30,00**.

QUANDO

PROVINCIE
SCOPERTE

In assenza di centri convenzionati nella provincia di residenza, è previsto un **rimborso massimo** per le prestazioni effettuate presso strutture non convenzionate, **in base al pacchetto scelto**. In tali circostanze, contattando il numero verde **800 009 619**, UniSalute fornirà agli Iscritti un numero sinistro che consentirà loro di eseguire le prestazioni presso tali strutture e successivamente richiederne il rimborso al **FASA**.





PREVENZIONE BASE

- > **Esami di laboratorio** di routine, accessibili a tutti gli Iscritti senza limiti di età, al costo di € 30,00
- > **Prevenzione oncologica** per Donne e Uomini, in base alla fascia d'età, al costo di € 30,00

PREVENZIONE SPECIALISTICA SPECIFICA

Una selezione di **5 PACCHETTI**, composti ognuno da accertamento diagnostico e relativa visita specialistica, effettuabili in base al sesso e all'età, nati con l'obiettivo di offrire strumenti avanzati per monitorare l'eventuale presenza di stati patologici, al costo di € 30,00 ciascuno.



Ampliamento delle **GARANZIE DI PREVENZIONE** a partire dal **1° GENNAIO 2025**

Dal **1° gennaio 2025**, il programma di prevenzione del FASA introduce importanti novità, articolandosi in due **macrocategorie** principali:

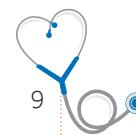


PACCHETTO DI PREVENZIONE BASE

Un pacchetto accessibile a **tutti gli Iscritti**, pensato per monitorare lo stato di salute generale attraverso esami di laboratorio di routine. Questo pacchetto include:

1A. | ESAMI DI LABORATORIO:

- > Alanina aminotransferasi ALT
- > Aspartato Aminotransferasi AST
- > colesterolo HDL
- > colesterolo totale
- > creatinina
- > esame emocromocitometrico e morfologico completo
- > gamma GT
- > glicemia
- > trigliceridi
- > tempo di tromboplastina parziale (PTT)
- > tempo di protrombina (PT)
- > urea
- > VES
- > **Urine: esame chimico, fisico e microscopico**
- > **Feci: Ricerca del sangue occulto**



ACCERTAMENTI DI PREVENZIONE PER LE **DONNE**:

- > Calcitonina

ACCERTAMENTI DI PREVENZIONE PER GLI **UOMINI**:

- > PSA (Specifico antigene prostatico)

Frequenza: una volta ogni 2 anni.

Modalità di accesso:

- > Utilizzo obbligatorio delle **strutture sanitarie convenzionate UniSalute**, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una **franchigia di € 30,00**.
- > In caso di assenza di centri convenzionati nella provincia di residenza, è previsto un **rimborso massimo di € 40,00** per le prestazioni effettuate presso strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie; in tali circostanze, contattando il numero verde 800 009 619, UniSalute fornirà agli Iscritti un numero sinistro che consentirà loro di eseguire le prestazioni presso tali strutture e successivamente richiederne il rimborso al FASA.
- > **Non è necessaria la prescrizione medica.**

1B. | PREVENZIONE ONCOLOGICA:

Prevenzione oncologica DONNA > o = 40 anni:

Accertamenti previsti:

- > Esame emocromocitometrico, Ves, Ca 125, esame urine;
- > Visita ginecologica + pap-test;
- > Ecografia dell'apparato genitale femminile per via transvaginale;
- > Visita senologica;
- > Eco-mammaria



o in alternativa

- > Esame mammografico bilaterale (*erogabile solo con prescrizione medica e con età > o = 40 anni*).

Prevenzione oncologica UOMO > o = 45 anni:

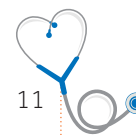
Accertamenti previsti:

- > Esame emocromocitometrico, Ves, esame urine e Dosaggio Psa;
- > Visita specialistica urologica ed Ecografia prostatico vescicale transrettale.

Frequenza: una volta ogni 2 anni.

Modalità di accesso:

- > Utilizzo obbligatorio delle **strutture sanitarie convenzionate UniSalute**, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una **franchigia di € 30,00**.
- > In caso di assenza di centri convenzionati nella provincia di residenza, è previsto un **rimborso massimo di € 170,00** per le prestazioni effettuate presso strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie; in tali circostanze, contattando il numero verde 800 009 619, UniSalute fornirà agli Iscritti un numero sinistro che consentirà loro di eseguire le prestazioni presso tali strutture e successivamente richiederne il rimborso al FASA.
- > **Non è necessaria la prescrizione medica, salvo quanto espressamente previsto nella "Prevenzione oncologica femminile".**





PREVENZIONE SPECIALISTICA SPECIFICA

Il programma di **Prevenzione Specialistica Specifica** nasce con l'obiettivo di offrire strumenti avanzati per monitorare l'eventuale presenza di stati patologici, anche in fase iniziale e non ancora conclamata. Queste prestazioni si rivelano particolarmente utili per gli Iscritti che presentano **fattori di familiarità** per determinate patologie, fornendo un'opportunità preziosa per agire in ottica preventiva.

Va sottolineato che tali prestazioni sono **facoltative**: l'adesione al programma di prevenzione non è obbligatoria e la mancata esecuzione, totale o parziale, non comporta alcuna conseguenza per l'Iscritto.

La scelta di partecipare è lasciata alla responsabilità e alla sensibilità personale, con il solo scopo di promuovere una maggiore consapevolezza del proprio stato di salute.

L'Iscritto può attivare, una volta ogni due anni, uno dei cinque pacchetti di prestazioni di prevenzione sottoelencati alternativi tra loro.

2A. PREVENZIONE PNEUMOLOGICA:



Accertamenti previsti sia per gli **uomini** che per le **donne** con **età > o = 35 anni**:

- > Visita specialistica pneumologica;
- > Spirometria di base (CV O CVF, VEMS, MVV).

Modalità di accesso:

- > Utilizzo obbligatorio delle **strutture sanitarie convenzionate UniSalute**, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una **franchigia di € 30,00**.

- > In caso di assenza di centri convenzionati nella provincia di residenza, è previsto un **rimborso massimo di € 70,00** per le prestazioni effettuate presso strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie; in tali circostanze, contattando il numero verde 800 009 619, UniSalute fornirà agli Iscritti un numero sinistro che consentirà loro di eseguire le prestazioni presso tali strutture e successivamente richiederne il rimborso al FASA.

- > **Non è necessaria la prescrizione medica.**

2B. PREVENZIONE ANGIOLOGICA:

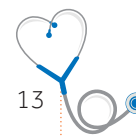


Accertamenti previsti sia per gli **uomini** che per le **donne** con **età > o = 50 anni**:

- > Visita specialistica angiologica;
- > Ecodoppler arti inferiori venoso e arterioso.

Modalità di accesso:

- > Utilizzo obbligatorio delle **strutture sanitarie convenzionate UniSalute**, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una **franchigia di € 30,00**.
- > In caso di assenza di centri convenzionati nella provincia di residenza, è previsto un **rimborso massimo di € 130,00** per le prestazioni effettuate presso strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie; in tali circostanze, contattando il numero verde 800 009 619, UniSalute fornirà agli Iscritti un numero sinistro che consentirà loro di eseguire le prestazioni presso tali strutture e successivamente richiederne il rimborso al FASA.
- > **Non è necessaria la prescrizione medica.**



2C. PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE:



Accertamenti previsti sia per gli **uomini** che per le **donne** con **età > o = 40 anni**:

- > Visita specialistica cardiologica;
- > Ecg basale o Ecg da sforzo.

Modalità di accesso:

- > Utilizzo obbligatorio delle **strutture sanitarie convenzionate UniSalute**, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una **franchigia di € 30,00**.
- > In caso di assenza di centri convenzionati nella provincia di residenza, è previsto un **rimborso massimo di € 70,00** per le prestazioni effettuate presso strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie; in tali circostanze, contattando il numero verde 800 009 619, UniSalute fornirà agli Iscritti un numero sinistro che consentirà loro di eseguire le prestazioni presso tali strutture e successivamente richiederne il rimborso al FASA.
- > **Non è necessaria la prescrizione medica.**

2D. PREVENZIONE DERMATOLOGICA:



Accertamenti previsti sia per gli **uomini** che per le **donne**:

- > Visita specialistica dermatologica;
- > Mappatura dei nei in epiluminescenza.

Modalità di accesso:

- > Utilizzo obbligatorio delle **strutture sanitarie convenzionate UniSalute**, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una **franchigia di € 30,00**.

- > In caso di assenza di centri convenzionati nella provincia di residenza, è previsto un **rimborso massimo di € 110,00** per le prestazioni effettuate presso strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie; in tali circostanze, contattando il numero verde 800 009 619, UniSalute fornirà agli Iscritti un numero sinistro che consentirà loro di eseguire le prestazioni presso tali strutture e successivamente richiederne il rimborso al FASA.

- > **Non è necessaria la prescrizione medica.**

2E. PREVENZIONE GASTROENTEROLOGICA:

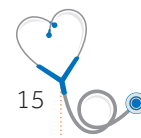


Accertamenti previsti sia per gli **uomini** che per le **donne** con **età > o = 50 anni**:

- > Visita specialistica gastroenterologica;
- > Ecografia addome superiore.

Modalità di accesso:

- > Utilizzo obbligatorio delle **strutture sanitarie convenzionate UniSalute**, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una **franchigia di € 30,00**.
- > In caso di assenza di centri convenzionati nella provincia di residenza, è previsto un **rimborso massimo di € 45,00** per le prestazioni effettuate presso strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie; in tali circostanze, contattando il numero verde 800 009 619, UniSalute fornirà agli Iscritti un numero sinistro che consentirà loro di eseguire le prestazioni presso tali strutture e successivamente richiederne il rimborso al FASA.
- > **Non è necessaria la prescrizione medica.**



PACCHETTO DI PREVENZIONE BASE 1A

PACCHETTO	REQUISITI	PRESTAZIONI	FRANCHIGIA	PROVINCIA SCOPERTA
 ESAMI DI LABORATORIO	Senza limiti di età Donna. Non è richiesta la prescrizione medica.	Alanina aminotransferasi ALT, Aspartato, Aminotransferasi AST, colesterolo HDL, colesterolo totale, creatinina, esame emocromocitometrico e morfologico completo, gamma GT, glicemia, trigliceridi, tempo di tromboplastina parziale (PTT), tempo di protrombina (PT), urea, VES, Urine; esame chimico, fisico e microscopico, Feci: Ricerca del sangue occulto. Accertamenti di Prevenzione per le donne: Calcitonina	Utilizzo obbligatorio delle strutture sanitarie convenzionate UniSalute, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una franchigia di € 30,00.	In assenza di strutture convenzionate nella provincia, è previsto un rimborso massimo di € 40,00 per prestazioni in strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie. UniSalute fornirà un numero sinistro per consentire l'esecuzione delle prestazioni e richiedere il rimborso al FASA.
 ESAMI DI LABORATORIO	Senza limiti di età Uomo. Non è richiesta la prescrizione medica.	Alanina aminotransferasi ALT, Aspartato, Aminotransferasi AST, colesterolo HDL, colesterolo totale, creatinina, esame emocromocitometrico e morfologico completo, gamma GT, glicemia, trigliceridi, tempo di tromboplastina parziale (PTT), tempo di protrombina (PT), urea, VES, Urine: esame chimico, fisico e microscopico, Feci: Ricerca del sangue occulto. Accertamenti di Prevenzione per gli uomini: PSA (Specifico antigene prostatico)	Utilizzo obbligatorio delle strutture sanitarie convenzionate UniSalute, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una franchigia di € 30,00.	In assenza di strutture convenzionate nella provincia, è previsto un rimborso massimo di € 40,00 per prestazioni in strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie. UniSalute fornirà un numero sinistro per consentire l'esecuzione delle prestazioni e richiedere il rimborso al FASA.

PACCHETTO DI PREVENZIONE **BASE 1B**

PACCHETTO	REQUISITI	PRESTAZIONI	FRANCHIGIA	PROVINCIA SCOPERTA
 PREVENZIONE ONCOLOGICA	Donna > o = 40 anni. Richiesta prescrizione medica solo in caso di esame mammografico bilaterale	> Esame emocromocitometrico, Ves, Ca 125, esame urine; > Visita ginecologica + pap-test; > Ecografia dell'apparato genitale femminile per via transvaginale; > Visita senologica; > Eco-mammaria <i>o in alternativa</i> > Esame mammografico bilaterale (erogabile solo con prescrizione medica e con età > o = 40 anni).	Utilizzo obbligatorio delle strutture sanitarie convenzionate UniSalute , previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una franchigia di € 30,00 .	In assenza di strutture convenzionate nella provincia, è previsto un rimborso massimo di € 170,00 per prestazioni in strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie. UniSalute fornirà un numero sinistro per consentire l'esecuzione delle prestazioni e richiedere il rimborso al FASA.
 PREVENZIONE ONCOLOGICA	Uomo > o = 45 anni.	> Esame emocromocitometrico, Ves, esame urine e Dosaggio Ps; > Visita specialistica urologica ed Ecografia prostatico vescicale transrettale.	Utilizzo obbligatorio delle strutture sanitarie convenzionate UniSalute , previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una franchigia di € 30,00 .	In assenza di strutture convenzionate nella provincia, è previsto un rimborso massimo di € 170,00 per prestazioni in strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie. UniSalute fornirà un numero sinistro per consentire l'esecuzione delle prestazioni e richiedere il rimborso al FASA.

PREVENZIONE SPECIALISTICA SPECIFICA

PACCHETTO	REQUISITI	PRESTAZIONI	FRANCHIGIA	PROVINCIA SCOPERTA
 PREVENZIONE PNEUMOLOGICA	Per uomini e donne > o = 35 anni senza prescrizione medica.	> Visita specialistica pneumologica; > Spirometria di base (CV O CVF, VEMS, MVV).	Utilizzo obbligatorio delle strutture sanitarie convenzionate UniSalute, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una franchigia di € 30,00.	In assenza di strutture convenzionate nella provincia, è previsto un rimborso massimo di € 70,00 per prestazioni in strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie. UniSalute fornirà un numero sinistro per consentire l'esecuzione delle prestazioni e richiedere il rimborso al FASA.
 PREVENZIONE ANGIOLOGICA	Per uomini e donne > o = 50 anni senza prescrizione medica.	> Visita specialistica angiologica; > Ecodoppler arti inferiori venoso e arterioso.	Utilizzo obbligatorio delle strutture sanitarie convenzionate UniSalute, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una franchigia di € 30,00.	In assenza di strutture convenzionate nella provincia, è previsto un rimborso massimo di € 130,00 per prestazioni in strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie. UniSalute fornirà un numero sinistro per consentire l'esecuzione delle prestazioni e richiedere il rimborso al FASA.
 PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE	Per uomini e donne > o = 40 anni senza prescrizione medica.	> Visita specialistica cardiologica; > Ecg basale o Ecg da sforzo	Utilizzo obbligatorio delle strutture sanitarie convenzionate UniSalute, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una franchigia di € 30,00.	In assenza di strutture convenzionate nella provincia, è previsto un rimborso massimo di € 70,00 per prestazioni in strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie. UniSalute fornirà un numero sinistro per consentire l'esecuzione delle prestazioni e richiedere il rimborso al FASA.
 PREVENZIONE DERMATOLOGICA	Per uomini e donne senza prescrizione medica.	> Visita specialistica dermatologica; > Mappatura dei nei in epiluminescenza.	Utilizzo obbligatorio delle strutture sanitarie convenzionate UniSalute, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una franchigia di € 30,00.	In assenza di strutture convenzionate nella provincia, è previsto un rimborso massimo di € 110,00 per prestazioni in strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie. UniSalute fornirà un numero sinistro per consentire l'esecuzione delle prestazioni e richiedere il rimborso al FASA.
 PREVENZIONE GASTROENTEROLOGICA	Per uomini e donne > o = 50 anni senza prescrizione medica.	> Visita specialistica gastroenterologica; > Ecografia addome superiore.	Utilizzo obbligatorio delle strutture sanitarie convenzionate UniSalute, previa prenotazione e autorizzazione con l'applicazione di una franchigia di € 30,00.	In assenza di strutture convenzionate nella provincia, è previsto un rimborso massimo di € 45,00 per prestazioni in strutture non convenzionate, senza scoperti o franchigie. UniSalute fornirà un numero sinistro per consentire l'esecuzione delle prestazioni e richiedere il rimborso al FASA.

Un impegno rinnovato verso la salute degli iscritti

Con questa riorganizzazione, il FASA consolida il suo impegno per la prevenzione, garantendo percorsi chiari, mirati e accessibili, progettati per valorizzare il monitoraggio preventivo come strumento essenziale per il benessere individuale e collettivo.

Prendersi cura di sé

è il primo passo per un futuro più sano

*Siamo al tuo fianco per supportarti
in questo percorso di benessere.*

CONSIGLI DEGLI ESPERTI PER VIVERE IN SALUTE

ADOTTA UNO STILE DI VITA ATTIVO

Dedica almeno **30 minuti al giorno** ad attività fisica moderata, come camminare, andare in bicicletta o praticare uno sport. Il movimento aiuta a mantenere il cuore sano, migliorare l'umore e prevenire numerose patologie.



SEGUI UNA DIETA EQUILIBRATA

privilegia **alimenti freschi e ricchi di nutrienti** come frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi buoni. Consuma in modo equilibrato zuccheri, sale e alimenti ultra-processati per supportare il benessere generale e mantenere un peso sano.



DORMI A SUFFICIENZA E RIDUCI LO STRESS

Il sonno è fondamentale per il recupero fisico e mentale: assicurati di **dormire 7-8 ore a notte**. Per gestire lo stress, pratica tecniche di rilassamento come la meditazione, lo yoga o semplicemente ritagliati momenti di pausa per te stesso.



NON TRASCURARE LA PREVENZIONE

Sottoponiti a **controlli regolari** e segui i programmi di screening consigliati in base all'età e alle condizioni personali. La prevenzione è uno dei mezzi più efficaci per rilevare precocemente eventuali problematiche e tutelare la tua salute nel tempo.





Inquadra il **QrCode**
per scaricare l'edizione
aggiornata delle **prestazioni FASA**

FONDO FASA

📍 Via G. B. Morgagni, 33 - 00161 Roma

☎ +39 06 47885379

☎ 800 009619

✉ info@fondofasa.it

🌐 www.fondofasa.it