1- auguri da tutti i malati trasfusi e dai loro famigliari

2- auguri da tutti gli altri donatori di sangue

3- auguri da tutto il personale AVIS Milano

4- auguri da tutti i volontari dell'Associazione

5- auguri dall'Associazione

6- auguri dal Consiglio Direttivo AVIS Milano

## GRAZIE DI ESSERE STATO QUI!

**SEGUICI SU:** http://blog.avismi.it/ AVIS Comunale Milano AVIS Milano

# AVIS MILANO FLASH

N.40 Dicembre 2018

www.avismi.it Dona sangue, salva una vita TEL 02 70 63 50 20

## < Ente Mutuo per i donatori AVIS

**AVIS Milano è unica nel panorama italiano a proporre un vasto programma di PREVENZIONE e DIAGNOSI PRECOCE [...]**

## < Colesterolo o glicemia alti?

**Come ogni anno, durante il periodo natalizio, si cede alle mille tentazioni che le feste ci offrono[...]**

## < Auguri da AVIS Milano

**AVIS Milano augura a tutti un buon Natale e un felice 2019! [...]**

## 5x1000 buoni motivi per sostenere AVIS Milano >

**>Donate il 5x1000 all'AVIS di Milano.** Grazie al vostro contributo saremo in grado di sostenere ed ampliare i servizi gratuiti di prevenzione e diagnosi precoce offerti ai donatori e alle loro famiglie.

**Programma di Sviluppo:**

- screening del livello di vitamina D
- controllo dei tronchi sovraortici
- disturbi respiratori nel sonno

**Codice fiscale 03126200157**

ENTE MUTUO REGIONALE ASSISTENZA SANITARIA

# < Ente Mutuo per i donatori AVIS

**AVIS Milano è l'unica nel panorama italiano a proporre un vasto programma di PREVENZIONE e DIAGNOSI PRECOCE ma è anche consapevole che quanto occorre al donatore e ai propri famigliari per le necessità sanitarie nell'arco della vita sia molto di più.**

Non sempre il Servizio Sanitario riesce a soddisfare le necessità nei tempi desiderati, liste attesa lunghe, e soprattutto non permette la scelta del professionista a meno di accedere ai servizi a pagamento.

**AVIS Milano, per migliorare la situazione e superare tali limitazioni, ha raggiunto**, con Ente Mutuo Regionale, **un accordo favorevole ed esclusivo per i donatori e i loro famigliari per permettere l'accesso ai servizi sanitari in modalità pubblica o privata con adeguate coperture economiche**: ha di fatto reso possibile per i propri donatori una interessante forma di assistenza sanitaria integrativa.

Ente Mutuo Regionale non è una assicurazione, si impegna ad assistere i propri iscritti per tutta la vita, applica tariffe convenienti indipendentemente dallo sconto riservato ai donatori, la tariffa è detraibile dalla dichiarazione dei redditi, il contributo può essere versato mensilmente, assiste 24h/24h, è presente nei territori di Milano, Monza e Brianza, Como, Lecco e si sta rapidamente diffondendo nelle restanti provincie lombarde.

**AVIS Milano ritiene di essere al passo con le esigenze delle famiglie dei donatori proponendo il servizio di assistenza sanitaria integrativo, oltrettutto a condizioni assolutamente particolari**, che è da tutti i lavoratori e dalle organizzazioni dei lavoratori considerato il primo benefit desiderato: un contributo sia economico alle necessità sanitarie, sia di libera scelta della qualità della prestazione, sia dei tempi di accesso alle stesse.

**Tra i principali benefici esclusivi per i donatori:**

- ⇒ La possibilità di aderire fino ai 65 anni di età per la "Forma di assistenza B", rispetto ai 62 standard.
- ⇒ La possibilità di adesione del solo donatore, rispetto all'obbligo di iscrivere l'intero nucleo famigliare.
- ⇒ La copertura gratuita dei neonati per il primo anno nel caso di adesione dell'intero nucleo, rispetto all'obbligo di iscrizione a pagamento anche per il neonato.
- ⇒ Lo sconto del 20 % sulle tariffe delle differenti "Forme di assistenza".

***Per approfondimenti:***
*https:/www.entemutuomilano.it/EnteMutuo/home.html*

# < Colesterolo o glicemia alti?

Come ogni anno, durante il periodo natalizio, si cede alle mille tentazioni che le feste ci offrono. Risultato? Glicemia aumentata e colesterolo oltre i limiti.

**Niente paura!**

Con un po' di attenzione riusciamo a ritornare a livelli ottimali. Di seguito i consigli pratici:

## 5 REGOLE PER MIGLIORARE I LIVELLI DI COLESTEROLO LDL

1. Ridurre drasticamente il consumo di formaggi (non aggiungere quello grattugiato e limitare il consumo di alimenti che lo contengono – es. pesto).
2. Aumentare, invece, il consumo di pesce o legumi come secondo piatto in ALTERNATIVA alla carne/affettati/formaggi.
3. Utilizzare in cucina l'olio Extra Vergine di Oliva al posto del burro.
4. Scegliere carni magre (max 3 volte a settimana) preferendo quelle bianche.
5. Abituarsi a uno spuntino di 20g di frutta secca non salata (noci/nocciole/mandorle/pistacchi).

## 5 REGOLE PER MIGLIORARE I LIVELLI DI GLICEMIA

1. Evitare di aggiungere zucchero alle bevande (in alternativa è possibile usare dolcificanti acalorici), ridurre al minimo, meglio eliminare, le bevande zuccherate.
2. Sostituire il succo di frutta con spremute fresche o frullati.
3. Utilizzare cereali integrali al posto di quelli raffinati.
4. Evitare i prodotti con sciroppo di glucosio-fruttosio (lo si legge in etichetta).
5. Camminare quotidianamente per 30 minuti senza mai fermarsi.

*N.B. i consigli non possono essere standard per tutte le persone quindi non sostituiscono le raccomandazioni del proprio nutrizionista o medico curante. Ci aiutano ad evitare gli errori che facciamo durante la quotidianità. Per valori molto alti si raccomanda di* ***rivolgersi ad uno Specialista!***