



CARTA DI ACCOGLIENZA

UOSD SERVIZIO ATTIVITÀ MOTORIA

Responsabile dr.ssa Laura Brusamolin

L'Azienda ULSS 6 Euganea con il DDG n.82 del 31.1.2018 ha inserito il Servizio di Medicina dello Sport, già operativo dal 1982, nel Dipartimento di Prevenzione nominandolo Unità Semplice a valenza Dipartimentale Servizio Attività Motoria (UOSD SAM). Esso continua la sua mission:

- ottimizzare le risorse destinate agli sportivi e alle attività motorie di tutta la popolazione
- attuare la tutela sanitaria delle attività sportive prevista dalle norme vigenti in tutti i suoi aspetti: preventivo, diagnostico, terapeutico, riabilitativo
- sovrintendere, per quanto di competenza, alle attività espletate dai Medici dello Sport privati inseriti nell'Albo Regionale delle strutture abilitate
- progettare, pianificare e attuare azioni per promuovere la salute attraverso l'esercizio fisico
- organizzare e sorvegliare corsi di attività motoria in collaborazione con Comune di Padova
- sviluppare e attivare progetti educativi e di prevenzione in collaborazione con Istituti Scolastici Superiori del territorio, CONI, Federazioni Sportive, Enti di Promozione sportiva e istituzioni pubbliche
- partecipare ad attività di ricerca e formazione con collaborazione, per quanto di competenza, con gruppi di studio e progetti nazionali e regionali quali il Ministero della Salute, Regione Veneto, Università di Padova e la Federazione Medico Sportiva italiana.

Con questa Carta di Accoglienza illustriamo le attività, l'organizzazione e le modalità di accesso alla UOSD SAM. In caso di chiarimenti o informazioni, si rivolga al personale che è impegnato ad accoglierla e ascoltarla per rispondere ai suoi bisogni assistenziali.

Sede, contatti e numeri utili

La UOSD SAM è presente nel territorio in diversi distretti. Le sedi sono così distribuite:

- **SAM Camposampiero:** Ospedale di Camposampiero, via Pietro Cosma, 1 - Camposampiero (Pd) - I° piano Area Arancio tel. 049 9324582, mail medsport.csp@aulss6.veneto.it Orari: segreteria lunedì e mercoledì 15.00-17.30, ambulatorio da lunedì a venerdì 8.00-14.00
- **SAM Cittadella:** Centro Pontarollo, via Pilastroni, 15 - Cittadella (Pd) - Area Arancio - II° piano - amb. n. 221 - 223 tel. 049 9424336, mail medsport.ctd@aulss6.veneto.it Orari: Segreteria per **prenotazioni** lunedì 8.30/12.30 per **informazioni** mercoledì e giovedì 12.30/13.30
- **SAM Colli:** Complesso Socio-Sanitario ai Colli, via dei Colli, 4 - Padova - Padiglione 1, ingresso A, I° piano tel. 049 549 6001, mail medsport.csscolli@aulss6.veneto.it Orari: segreteria e ambulatorio lunedì, martedì e giovedì 7.40-17.00, mercoledì e venerdì 7.40-13.00, risposta telefonica dal lunedì al venerdì 12.15 - 13.15
- **SAM Conselve:** Ospedale di Conselve, via V. Emanuele II, Conselve (Pd) - presso i Poliambulatori tel. 049 9598177, mail: medsport.conselve@aulss6.veneto.it Orari per informazioni: giovedì 12.00 / 13.00
- **SAM Piazzola sul Brenta:** Distretto di Piazzola sul Brenta, via Contarini, 59 - Piazzola sul Brenta (Pd) - I° piano, amb. n. 4 tel. 049 9697135, mail medsport.psb@aulss6.veneto.it

- Orari: segreteria venerdì 9.30-13.00, ambulatorio lunedì 8.30-12.15 e martedì 8.30-17.00
- **SAM Piove di Sacco:** Ospedale di Piove di Sacco, via San Rocco, Piove di Sacco (Pd) - presso i Poliambulatori tel. 049 9718310, mail: medicinasportpiove.ulss16@aulss6.veneto.it
Orari: Per informazioni martedì e giovedì ore 12.00 alle 14.30. Orario Ambulatorio martedì 8.00/14.30 e giovedì 8.00/14.00
- **SAM Schiavonia:** Monselice Ospedali Riuniti Padova Sud - via Albere, 30 presso i Poliambulatori A3 - ingresso D Sala d'attesa D2 - Amb. n. 14 tel. 0429 715290, mail: medsportiva.mons@aulss6.veneto.it Orari: Per informazioni: dal lunedì al venerdì 12.00 - 13.00. Orario Ambulatori: Lunedì e Mercoledì 8:00/16:00 - Giovedì 8:00/15:00 e Venerdì 8:00/14:00

La struttura

Le prestazioni negli ambulatori della UOSD SAM sono rispondenti ai requisiti di 1°, 2° livello previsti dalla Regione Veneto per la Medicina dello Sport per atleti disabili, normodotati o che necessitano di accertamenti supplementari inviati dal proprio Medico di Medicina Generale (MMG) o Pediatra di Libera Scelta (PLS). Vengono eseguite le valutazioni negli atleti post COVID-19 guariti secondo da GPRE 3566 del 18 gennaio 2022 e successive modifiche sia per il *Return To Play* sia per il rinnovo della certificazione agonistica.

In tutte le sedi sono attivi i Servizi di Medicina dello Sport di 1° livello. Le prestazioni eseguite sono:

- colloquio anamnestico
- visita specialistica di Medicina dello Sport (controllo vista, udito, senso cromatico, peso, altezza, sviluppo puberale)
- spirometria di base. Spirometria post broncodilatatore e dopo sforzo se necessarie
- esame delle urine (video https://www.youtube.com/watch?v=9l0t8BXb_VA)
- controllo della pressione arteriosa
- elettrocardiogramma di base
- elettrocardiogramma da sforzo (gradino/treadmill/cyclette) monitorato

Presso la sede ai Colli è attivo il Servizio di Medicina dello Sport di 2° livello in cui, oltre alle prestazioni sanitarie di base, si esegue:

- visita specialistica in Cardiologia dello Sport (anamnesi ed esame obiettivo)
- test ergometrico massimale per gli atleti di età superiore ai 35 anni
- test da sforzo al cicloergometro a fini diagnostici
- valutazione specifica per disabili con ergometro a manovella
- spirometria post broncodilatatore e dopo sforzo
- ecocolordopplergrafia cardiaca
- ecografia muscolo- tendinea
- elettrocardiogramma dinamico secondo Holter delle 24/48 ore a 12 derivazioni
- registrazione e lettura Holter pressorio con monitoraggio continuo per 24 ore (temporaneamente sospeso)
- test cardiopolmonare (con valutazione della soglia aerobica/anaerobica e del consumo di ossigeno)

Inoltre, si svolgono attività di diagnosi e cura:

- cardiopatie nello sportivo
- cardiopatie dell'età evolutiva
- consulenza per valutazione nutrizionale
- composizione corporea con bio-impedenziometria
- prescrizione dell'esercizio fisico

Personale

- UOSD SAM Camposampiero
 - Dr.ssa Marina Calza Contin (Specialista in Medicina dello Sport)
 - Dr.ssa Annamaria Fersini (Specialista in Cardiologia)
 - Infermieri del Poliambulatorio
- UOSD SAM Cittadella
 - Dr.ssa Elisabetta Zordanazzo (Specialista in Medicina dello Sport)
 - Infermieri del Poliambulatorio
- UOSD SAM Colli
 - Dr.ssa Laura Brusamolín, **Dirigente Medico Responsabile** (Specialista in

- Medicina dello Sport - Master in Cardiologia dello Sport)
- Dr. Luciano Arrighi (Specialista in Cardiologia)
- Dr.ssa Elena Belluco (Specialista in Medicina dello Sport)
- Dr.ssa Chiara Calore (Specialista in Cardiologia esperta in Cardiomiopatia Ipertrofica)
- Dr. Nicolò Carraro (Specialista in Medicina dello Sport)
- Dr.ssa Lucia Ferrari (Specialista in Cardiologia)
- Dr. Pierantonio Michieli (Specialista in Medicina dello Sport- Dottorato di Ricerca in Scienze Cardiologiche)
- Dr.ssa Maria Emanuela Mometto (Specialista in Medicina dello Sport esperta in Nutrizione Sportiva)
- Dr. Stefano Paiaro (Specialista in Medicina dello Sport)
- Dr.ssa Erika Rampado (Specialista in Cardiologia - Master di II livello in Cardiologia Pediatrica)
- Infermieri: 10 dedicati alla sola Medicina dello Sport
- Assistente Amministrativo: 2
- UOSD SAM Conselve
 - Dr.ssa Elena Belluco (Specialista in Medicina dello Sport)
 - Dr.ssa Tonina Cultraro
- UOSD SAM Piazzola sul Brenta
 - Dr.ssa Elisabetta Zordanazzo (Specialista in Medicina dello Sport)
 - Infermieri del Poliambulatorio
- UOSD SAM Piove di Sacco
 - Dr. Nicolò Carraro (Specialista in Medicina dello Sport)
 - Infermieri del Poliambulatorio
- UOSD SAM Schiavonia
 - Dr. Augusto Brusomini (Specialista in Medicina dello Sport)
 - Dr. Riccardo Vianello (Specialista in Cardiologia)
 - Infermieri: 2

Lotta al dolore

Questo Servizio contrasta il dolore nell'aspetto fisico. Se durante la sua permanenza prova dolore, non esiti a rivolgerti al personale affinché possa ricevere un trattamento tempestivo, appropriato ed efficace.

Privacy e consenso informato

La UOSD SAM adotta tutte le misure possibili per garantire riservatezza e protezione dei suoi dati personali. Il personale metterà in atto tutte le modalità necessarie per garantirle privacy durante lo svolgimento di operazioni delicate sia in sala d'attesa che all'interno degli ambulatori.

I dati personali e particolari di salute saranno trattati con le modalità previste dall'attuale normativa in materia di protezione del dato (Regolamento Generale di Protezione dei Dati - GDPR - 2016/679 - Decreto Legislativo 196/03, così come modificato dal D.Lvo 101/2018, recepito dalla Azienda ULSS 6 Euganea con «*Informazione sul trattamento dei dati personali per gli Utenti (ai sensi degli articoli 13-14 del regolamento UE 2016/679)*» rev.4 2022. I pazienti o familiari possono prendere visione consultando nella sezione "Sistema privacy aziendale" nella home page del sito www.aulss6.veneto.it

Prima di effettuare indagini diagnostiche, verrà informato in modo chiaro sulle motivazioni, modalità di esecuzione, eventuali rischi associati e prima di procedere, le verrà chiesto di sottoscrivere il consenso. Potrà chiedere il supporto di personale presente o a persona di sua fiducia nel prendere le sue decisioni.

Cartella clinica ambulatoriale e altre certificazioni

Per chiedere copia della documentazione ambulatoriale, previo pagamento anticipato (vedi «Pagamento delle prestazioni») e secondo le disposizioni aziendali (nota aziendale prot. n. 173505 del 26 ottobre 2022), l'utente può rivolgersi all'Ufficio Cartelle Cliniche della sede di riferimento o inviare richiesta di indicazione su come ottenere copia della documentazione alla segreteria del Servizio presso cui ha eseguito la visita:

- UOSD SAM Camposampiero medsport.csp@aulss6.veneto.it

- UOSD SAM Cittadella medsport.ctd@aulss6.veneto.it
- UOSD SAM Conselve medsport.conselve@aulss6.veneto.it
- UOSD SAM Piazzola sul Brenta medsport.psb@aulss6.veneto.it
- UOSD SAM Piove di Sacco medicinasportpiove.ulss16@aulss6.veneto.it
- UOSD SAM Schiavonia medsportiva.mons@aulss6.veneto.it

Presso la sede ai Colli (mesport.csscolli@aulss6.veneto.it), la copia della documentazione ambulatoriale può essere richiesta alla Segreteria, previo pagamento anticipato (vedi «Pagamento delle prestazioni») come da disposizioni aziendali (nota aziendale prot. n. 173505 del 26 ottobre 2022), dall'atleta o da chi ne esercita la patria potestà. Se il ritiro avviene per mano di un delegato, costui dovrà essere munito di delega e di copia del documento di identità dell'atleta o di colui ha fatto richiesta della documentazione. La segreteria eseguirà accertamento dell'identità del delegato in sede di ritiro.

L'attestazione di accesso al Servizio può essere richiesta al personale presente in segreteria il giorno della visita.

Tutela

L'Azienda ha adottato un «Regolamento Di Pubblica Tutela» a sostegno dei diritti degli utenti. Il regolamento è scaricabile dal sito www.aulss6.veneto.it nella pagina dedicata all'URP.

Le segnalazioni degli utenti sono considerate un contributo al miglioramento nell'erogazione dei servizi. Potrà formularle verbalmente o in forma scritta al Direttore o al Coordinatore infermieristico o all'Ufficio Relazioni con il Pubblico o tramite mail: urp@aulss6.veneto.it.

In caso di reclamo scritto riceverà risposta entro 30 giorni.

Il Comitato Etico per la Pratica Clinica ha principalmente lo scopo di tutelare la dignità della persona in ambito sanitario e offre consulenza etica ad assistiti o loro familiari nonché a cittadini, associazioni e istituzioni. Per contattare il Comitato: urp@aulss6.veneto.it

Sicurezza

Alcune semplici indicazioni utili per la sua sicurezza:

- Si deterga spesso le mani utilizzando i dispenser di soluzione alcolica che trova all'interno dei servizi: è una pratica semplice ed efficace per prevenire le infezioni
- Utilizzi la mascherina chirurgica per spostarsi all'interno del Servizio e durante tutte le fasi della visita come da ordinanza del Ministero della Salute del 31 dicembre 2022 recante «*Misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'epidemia da COVID-19 concernenti l'utilizzo dei dispositivi di protezione delle vie respiratorie - 15 giugno 2022*»
- Non lasciare incustoditi gli oggetti personali. L'Azienda non risponde di un eventuale ammanco
- Le pulizie degli ambienti sono effettuate da una ditta specializzata. La invitiamo a collaborare nel mantenere pulito e ordinato l'ambiente
- All'interno della sede ai Colli è presente un distributore automatico a moneta, gestito in appalto da ditta esterna, di bevande calde e fredde e spuntini dolci o salati a pagamento. Il Servizio non fornisce disponibilità di cambio moneta. Gli alimenti presenti rispondono a requisiti di qualità e conservazione accertati da norme igienico-alimentari. In caso di allergie note, consulti le indicazioni poste a vista sul distributore delle bevande calde o riportate sulle confezioni acquistate prima di consumarle
- Per maggiori informazioni: www.aulss6.veneto.it

Come prenotare la visita

- È possibile prenotare le visite per il rilascio della certificazione agonistica, inviando mail all'indirizzo di posta elettronica della sede scelta.
- La prenotazione per le visite ai fini del rilascio della certificazione agonistica avviene attraverso le società sportive. L'accesso al Servizio si effettua tramite la richiesta del Presidente della Società Sportiva redatta in base alle specifiche indicazioni delle normative ministeriali e federali. Per l'età di accesso ci si attiene a quella stabilita dalla Federazione Sportiva Nazionale o Ente di promozione sportiva di riferimento. L'utente

- maggiorenne accede al Servizio su richiesta personale motivata dalla pratica di attività agonistica, attraverso autorichiesta o richiesta della società sportiva se tesserato.
- Alla sede ai Colli possono accedere gli utenti per la richiesta di certificato medico non agonistico e per attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare (DM 24 aprile 2013 e successive modifiche e DGR n. 362 del 24 marzo 2020). Sempre presso la sede ai Colli è possibile eseguire la consulenza medico sportiva (codice ministeriale 89.7 - Visita generale, Prima visita) e la prescrizione dell'esercizio fisico (codice ministeriale 89.7_42 - Prima visita per prescrizione di esercizio fisico strutturato) su richiesta motivata dello Specialista Territoriale, del proprio Medico di Medicina Generale (MMG) o Pediatra di Libera Scelta (PLS), in particolar modo relativo ai bimbi e bimbe post COVID-19 guariti.
 - Valutazione dell'atleta agonista post COVID-19 guarito che necessita della certificazione agonistica o della riammissione alla pratica sportiva agonistica post infezione da SARS-CoV-2, secondo la DGPRES N 0013191 del 26/04/2023, aggiornamento della precedente Circolare n. 15502 del 02/03/2022.
 - Al momento dell'accettazione è necessario presentarsi con:
 - richiesta di visita rilasciata dalla Società Sportiva di appartenenza o documento comprovante la pratica di attività (bando di concorso, iscrizione a competizioni, ecc)
 - tessera sanitaria individuale con codice fiscale
 - documento di identità personale valido con fotografia (carta di identità, patente, passaporto, permesso di soggiorno)
 - certificazioni di idoneità precedenti eseguite in altri servizi o ambulatori privati accreditati, se in possesso
 - documentazione clinica eseguita in passato. A titolo esemplificativo radiografie, elettrocardiogrammi (ECG), ecografia cardiaca, esami ematochimici, ecc.
 - prescrizioni di terapia farmacologia in atto o recente
 - eventuali mezzi di correzione (occhiali, lenti a contatto, protesi, ecc...)
 - L'atleta se maggiorenne o l'esercente la potestà genitoriale dovrà consegnare adeguatamente compilati e firmati i seguenti documenti:
 - Consenso alla visita e agli accertamenti, con dichiarazione di responsabilità sulle notizie anamnestiche fornite

Informazioni

- Possono rivolgersi al Servizio i cittadini residenti nel territorio dell'Azienda ULSS 6 Euganea e che partecipano a iniziative regionali, nazionali ed europee finalizzate ad incrementare l'attività motoria della popolazione.
 - La visita specialistica e gli approfondimenti con esami supplementari sono quelli previsti dalla normativa vigente.
 - Presso la sede ai Colli, vengono organizzati e controllati corsi di attività motoria in collaborazione con le strutture competenti integrati con il Comune di Padova, Assessorato agli Interventi Sociali e in collaborazione con ASD Gymnasium:
 - corsi di attività motoria adattata e di mantenimento, a carattere Socio-Sanitario, per soggetti affetti da osteoporosi, artrosi del rachide e degli arti (DDG n. 1140 del 17.11.2016)
 - corsi di attività motoria post-riabilitative e di mantenimento a favore di soggetti con patologie cardiovascolari in fase cronica stabilizzata (DDG n. 1140 del 17.11.2016)
- Per informazioni, vedi indirizzo <https://www.padovanet.it/informazione/attivita%20motorie-palestra-soggetti-con-osteoporosi-artrosi-e-soggetti-con-cardiopatie>
- Il personale amministrativo è a disposizione per ogni chiarimento sulle prestazioni erogate e sui corsi organizzati.
 - Le è consentito usare il cellulare in modalità silenziosa o con vibrazione, rispettando la privacy e le esigenze degli altri utenti, nelle aree comuni. Non è consentito l'uso negli ambulatori durante la visita e non è consentito fotografare o filmare all'interno della sede.
 - Nel reparto sono collocati i dispenser per la disinfezione delle mani.

- La visita ha normalmente periodicità annuale, con rilascio di certificato valido 365 giorni, e non dipende dal tesseramento sportivo o dalla stagione di campionato.
- La visita va fatta preferibilmente dopo adeguato periodo di allenamento.
- È importante rispettare l'appuntamento per non creare disservizi organizzativi e non incorrere nel pagamento della prestazione per mancata disdetta (anche per i minorenni e disabili esenti ticket, Delibera GR Veneto n.6000/07).
- Nel caso di impossibilità a presentarsi all'appuntamento, l'atleta è tenuto a darne comunicazione alla sede dove si è effettuata la prenotazione, con anticipo di almeno 3 giorni lavorativi, per le visite e di 5 per gli esami strumentali, recandosi personalmente o telefonando o inviando mail agli indirizzi indicati nell'intestazione «Sede, contatti e numeri utili».
- L'effettuazione delle visite avviene secondo l'ordine di prenotazione, salvo i casi urgenti o di atleti disabili.

Atleti disabili e tesserati Comitato italiano Paralimpico

L'atleta disabile e il tesserato al Comitato Italiano Paralimpico (CIP) può richiedere la visita presso la sede ai Colli (vedi intestazione «Sede, contatti e numeri utili»). Le modalità di visita sono le stesse per tutti gli atleti, salvo l'uso dell'ergometro a manovella per i soggetti in carrozzina, con il solo uso degli arti superiori. L'accesso al Servizio avviene utilizzando la rampa all'ingresso A del Padiglione 1- I° piano. È disponibile l'ascensore per raggiungere il piano.

Tempi di attesa

- Le prestazioni vengono eseguite su appuntamento.
- Gli appuntamenti sono gestiti con le società sportive, tenendo conto delle scadenze di ogni singola idoneità, e sono programmati annualmente. Nel caso risultino posti vacanti, si utilizza per gli appuntamenti una lista d'attesa per singoli atleti, con tempi variabili in relazione alla situazione del momento. Priorità, in funzione delle normative e ai posti disponibili, viene riservata nei seguenti casi:
 - Urgenza clinica (recente insorgenza o aggravamento di patologie non note)
 - Urgenza agonistica (convocazione nazionale o internazionale, fase nazionale dei Giochi Sportivi Studenteschi, concorsi per le Forze Armate)
 - Disabili
 - Scadenze programmate trimestrali o semestrali

Pagamento delle prestazioni

- Le certificazioni di idoneità allo sport agonistico e relativi accertamenti di base, compresi quelli integrativi specifici per alcune discipline sportive (DM 18.02.1982 e DM 04.03.1993) rientrano attualmente nei Livelli Essenziali di Assistenza (LEA) per i minori e per i disabili (tesserati CIP), per cui non c'è partecipazione alla spesa da parte dell'interessato.
- Per i minori e disabili, le prestazioni supplementari per approfondimenti diagnostici necessari ai fini del rilascio del certificato stesso sono sottoposte all'ordinario regime di partecipazione/esenzione alla spesa.
- Presso la sede ai Colli, le prestazioni per certificato agonistico erogate ai maggiorenni e per il certificato non agonistico o per attività sportiva di particolare ed elevato impegno cardiovascolare sono a pagamento secondo le tariffe regionali. Le prestazioni di consulenza medico sportiva e la prescrizione dell'esercizio fisico strutturato prevedono l'emissione di impegnativa dal proprio MMG, PLS o dallo Specialista Territoriale e sono soggetti a partecipazione/esenzione alla spesa.
- Il pagamento può essere effettuato presso qualsiasi ufficio cassa dell'Azienda ULSS 6 Euganea, con operatore o automatica, o tramite pagamento online con pagoPA®
- Il personale amministrativo è a disposizione per eventuali chiarimenti.

Avvertenze

- Di norma, viene rilasciato il certificato di idoneità al termine della visita qualora non emergano indicazioni cliniche che inducano ad ulteriori approfondimenti diagnostici. In tal caso, l'atleta deve essere considerato **“a rischio” e non idoneo a svolgere attività agonistica né di allenamento fino a quando gli accertamenti consigliati non avranno dato esito rassicurante**. Contestualmente, verrà rilasciato all'atleta un modulo di sospensione temporanea dalla pratica sportiva. L'atleta è tenuto ad informare la propria società sportiva relativamente alla sospensione. L'atleta riceverà le indicazioni sulla tipologia degli accertamenti richiesti dai Medici Specialisti e dalla Segreteria le indicazioni su giorno, orario se desidera ricevere le prestazioni presso la sede ai Colli.
- L'atleta può eseguire gli accertamenti richiesti in strutture pubbliche e private.
- L'atleta si impegna a ripresentarsi con gli esami supplementari richiesti entro il più breve tempo possibile ed informare il Servizio sulla data della prenotazione degli stessi se programmati oltre 30 giorni dalla richiesta.
- In presenza di controindicazioni alla pratica sportiva verrà rilasciato certificato di non idoneità alla pratica dello sport per cui ha richiesto la visita secondo le norme di legge. In opposizione a tale giudizio, l'atleta può ricorrere, entro 30 giorni dalla ricezione della Raccomandata RR, presso il Coordinamento della Rete Regionale della Medicina dello Sport Azienda Zero - Passaggio Gaudenzio 1 - 35131 Padova Tel.049.8778237 mail coordregionale.medsport@azero.veneto.it
- In caso di mancato ritiro dei referti entro 30 giorni dalla disponibilità degli stessi, l'atleta è tenuto al pagamento per intero del costo della prestazione, anche se esente (Legge n. 412/91, Legge Finanziaria 2007).

Raccomandazioni

- L'atleta minorenni dovrà presentarsi accompagnato **da almeno un genitore** o da chi ne esercita la potestà genitoriale, per il consenso alla visita e il colloquio anamnestico.
- Nelle 24 ore precedenti la visita evitare sforzi fisici e idratarsi adeguatamente.
- Alimentarsi in modo leggero.
- Evitare l'uso di caffè, alcolici, tabacco soprattutto nel giorno della visita.
- **Portare un campione di urina raccolta al mattino** o presentarsi con la vescica piena per l'esame urine (video dimostrativo: https://www.youtube.com/watch?v=9I0t8BXb_VA)
- Per qualsiasi dubbio, contattare la sede di riferimento presso cui si vuol eseguire la visita tramite invio di mail o telefono come riportato nell'intestazione «Sede, contatti e numeri utili».