

## SCHEDA DI PRE-ADESIONE

### per i trapiantati

Nome e cognome

.....  
indirizzo di posta elettronica

.....  
contatto telefonico

.....  
Ho avuto il trapianto di (fegato, reni, cuore)

.....  
in data

### Prima del trapianto (scegliere un'opzione)

Non andavo mai in montagna .....

Andavo saltuariamente .....

Facevo escursioni regolarmente .....

### Dopo il trapianto:

Non ho ripreso ad andare in montagna .....

Ho fatto solo piccole escursioni .....

Ho ripreso regolarmente senza problemi .....

**Intendo partecipare al programma di ricerca di Medicina dello sport e chiedo di far parte del gruppo di ricerca**

**Compilare e consegnare** al Sig. Gianni Alfieri

Segreteria A (quarto piano Torre 4)

Da lunedì a giovedì dalle 8 alle 12

**Oppure scrivere a:**

[silviocalvi@tin.it](mailto:silviocalvi@tin.it)

[giannyalfieri@hotmail.it](mailto:giannyalfieri@hotmail.it)

**SARETE INSERITI NELLA LISTA E CONTATTATI AL PIU' PRESTO PER RICEVERE I DOCUMENTI E IL MODULO PER IL CONSENSO INFORMATO**

INFORMATIVA - Regolamento UE 2016/679

Ai sensi degli art. 13 e 14 del Regolamento UE 2016/679

in materia di protezione dei dati personali ("GDPR") la

informiamo che il titolare del trattamento è Silvio Calvi, i

suoi dati personali saranno trattati unicamente per

finalità funzionali dell'attività "A spasso con Luisa" con

criteri di liceità, correttezza e trasparenza. Le sono

garantiti tutti i diritti specificati all'art.15 GDPR, tra cui il

diritto all'accesso, rettifica e cancellazione dei dati, il

diritto di limitazione e opposizione al trattamento. I

suddetti diritti possono essere esercitati mediante

comunicazione scritta a: [silviocalvi@tin.it](mailto:silviocalvi@tin.it).

## Chi può partecipare:

- trapiantati che intendono partecipare allo studio "Trapianto e adesso sport", impegnandosi a partecipare a tutte le escursioni
- trapiantati che intendono partecipare solo saltuariamente senza aderire allo studio
- operatori dell'ASST Papa Giovanni XXIII

***L'idea di questo programma è nata nel corso di alcune escursioni fatte con Luisa Savoldelli qualche anno fa. Trapiantata di fegato per la prima volta negli anni '90, ha riscoperto con gli amici e i familiari il piacere di fare fatica in montagna, su e giù per i sentieri e i monti, godendosi la natura, l'aria, il sole, senza paure.***

***Questo progetto è dedicato a lei.***

## TRAPIANTO D'ORGANI ED ESCURSIONI IN MONTAGNA

### **PROGETTO "A spasso con Luisa" VI edizione**



***Da aprile a giugno 2020 con escursioni ogni due settimane***

***Partenza da Bergamo la domenica mattina e rientro in giornata***

In collaborazione con



Sistema Socio Sanitario  
ASST Papa Giovanni XXIII

# Trapianto ed escursioni in montagna

«A spasso con Luisa» è un programma mirato a ristabilire la fiducia del trapiantato nelle proprie risorse e a misurare con idonei test il miglioramento delle proprie condizioni e del benessere psicofisico.

Essendo Bergamo una città storicamente molto legata alla montagna, per avvicinare o riavvicinare i pazienti che hanno subito un trapianto d'organo alla pratica sportiva, abbiamo scelto come «palestra naturale» vari percorsi che prevedono l'accesso a cime e rifugi accessibili a tutti, con l'accompagnamento di esperti del CAI di Bergamo.

Il progetto è organizzato con la supervisione del Coordinamento prelievo e trapianto di organi e tessuti diretto da Francesco Ferri, la collaborazione della Medicina dello Sport diretta da Giacomo Poggioli, della Psicologia clinica diretta da Maria Simonetta Spada e dei Centri trapianto di rene, fegato e cuore

«A spasso con Luisa» fa parte del protocollo di ricerca "Trapianto e adesso sport" promosso dal Ministero della Salute e dal Centro Nazionale Trapianti, in collaborazione con l'Istituto Superiore di sanità e con le associazioni dei pazienti trapiantati, dove il Centro di Medicina dello Sport dell'Ospedale Papa Giovanni, è stato identificato come centro di riferimento per la Regione Lombardia.

Scopo dello studio è quello di capire se la pratica costante di certi esercizi e determinati programmi di allenamento possano essere considerati delle vere e proprie terapie, capaci di tenere sotto controllo lo sviluppo del grasso corporeo e di favorire la ripresa psico-fisica del paziente trapiantato, con effetti positivi sulla sopravvivenza dell'organo.



**All'inizio del 2020 si procederà alle necessarie verifiche preliminari sia per certificare l'idoneità del paziente allo sforzo che per poter valutare anche in termini quantitativi l'eventuale beneficio.**

**Il programma è pensato come libero e volontario, grazie alla disponibilità dei medici.**

## **Gruppi di partecipanti.**

I partecipanti verranno valutati sulla base delle esperienze precedenti il trapianto e delle effettive capacità con i seguenti criteri indicativi

- trapiantati senza esperienza di montagna;
- trapiantati con esperienza di montagna ma che non l'hanno ancora ripresa;
- trapiantati che hanno già ripreso l'attività in montagna.

Le escursioni verranno effettuate tenendo conto delle effettive possibilità di ogni partecipante e del suo ritmo di cammino.

## **Programma di escursioni.**

Il programma, da aprile a giugno 2020, prevede escursioni in giornata con partenza e ritorno da Bergamo, con ritrovo al mattino nel parcheggio del supermercato Auchan, a breve distanza dall'ospedale Papa Giovanni XXIII.

Indicativamente le escursioni saranno le seguenti:

- 5 aprile: rifugio Parafulmine;
- 19 aprile: rifugio Gherardi;
- 3 maggio: rifugio Magnolini;
- 17 maggio: Capanna 2000;
- 31 maggio: baita Golla;
- 14 giugno: rifugio Longo;
- 27 e 28 giugno albergo Thoni al passo dello Stelvio (con pernottamento)

In caso di maltempo l'escursione verrà effettuata la domenica successiva

I costi di trasporto sono a carico dei singoli, mentre gli esami medici verranno effettuati senza costi al servizio di Medicina dello sport del Papa Giovanni XXIII

La partecipazione è aperta anche a parenti ed amici dei trapiantati e agli operatori del Papa Giovanni XXIII.