

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

giannyalfieri@gmail.com

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.

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"** **XI edizione**



*Da marzo a giugno 2025 con
escursioni ogni due settimane*

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



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 di cui è responsabile Sergio Vedovati, e grazie alla 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 2025 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 2025, prevede escursioni in giornata con partenza e ritorno da Bergamo, con ritrovo al mattino nel parcheggio del supermercato Conad, a breve distanza dall'ospedale Papa Giovanni XXIII.

Indicativamente le escursioni saranno le seguenti, la domenica, ogni due settimane:

30 marzo: rifugio Parafulmine
13 aprile: rifugio Giampace
27 aprile: rifugio Balicco
11 maggio: rifugio Campione
25 maggio: baita Cardeto
8 giugno: rifugio Longo
21 e 22 giugno: rifugio Curò (con pernottamento)
6 luglio: escursione con AIDO

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