

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

Sono andato da giovane

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**

Per amici, parenti e personale sanitario:

Nome e

cognome.....

indirizzo di posta

elettronica.....

contatto

telefonico.....

Sono amico/parente di

.....

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@hotmail.it

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

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

***L'idea di questo programma è
nata nel corso di alcune
escursioni fatte con Luisa
Savoldelli.***

***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.***

Questo progetto è dedicato a lei.

TRAPIANTO D'ORGANI ED ESCURSIONI IN MONTAGNA **PROGETTO** ***"A spasso con Luisa"*** **IV edizione**



**Da aprile a giugno 2018
con escursioni ogni due
settimane**

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

Sponsor



In collaborazione con



Sistema Socio Sanitario



Ospedale
di Bergamo



Regione
Lombardia

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 fisiche e a misurare con specifici test il miglioramento delle proprie condizioni fisiche e del benessere psicofisico grazie allo sport.

Il progetto è organizzato con la supervisione del Coordinamento prelievo e trapianto di organi e tessuti diretto da Mariangelo Cossolini, 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

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.

«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 2018 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 2018, 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:

8 APRILE: Pizzo Formico e rifugio Parafulmine
22 APRILE: Rifugio Resegone
6 MAGGIO: Rifugio Capanna 2000
20 MAGGIO: Rifugio Balicco
3 GIUGNO: Baita Cardeto
17 GIUGNO: Rifugio Laghi Gemelli
30 GIUGNO e 1 GIUGNO: Escursione finale con pernottamento al rifugio Segantini nelle Dolomiti.

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.