

## 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](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**

### 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
- familiari ed amici dei trapiantati che vogliono prendere parte all'iniziativa
- 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" V edizione**



***Da aprile a giugno 2019 con  
escursioni ogni due settimane***

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

Sponsor



In collaborazione con



Sistema Socio Sanitario  
**ASST** 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 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 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

«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 2019 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 2019, 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.

Le escursioni saranno le seguenti:

31 marzo: rifugio Parafulmine

14 aprile: rifugio Magnolini

28 aprile: monte Poieto

12 maggio: rifugio Capanna 2000

26 maggio: rifugio Giampace

9 giugno: baita Cardeto

23 giugno: rifugio Curò

29 e 30 giugno escursione finale al rifugio Tissi nelle Dolomiti Bellunesi (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.