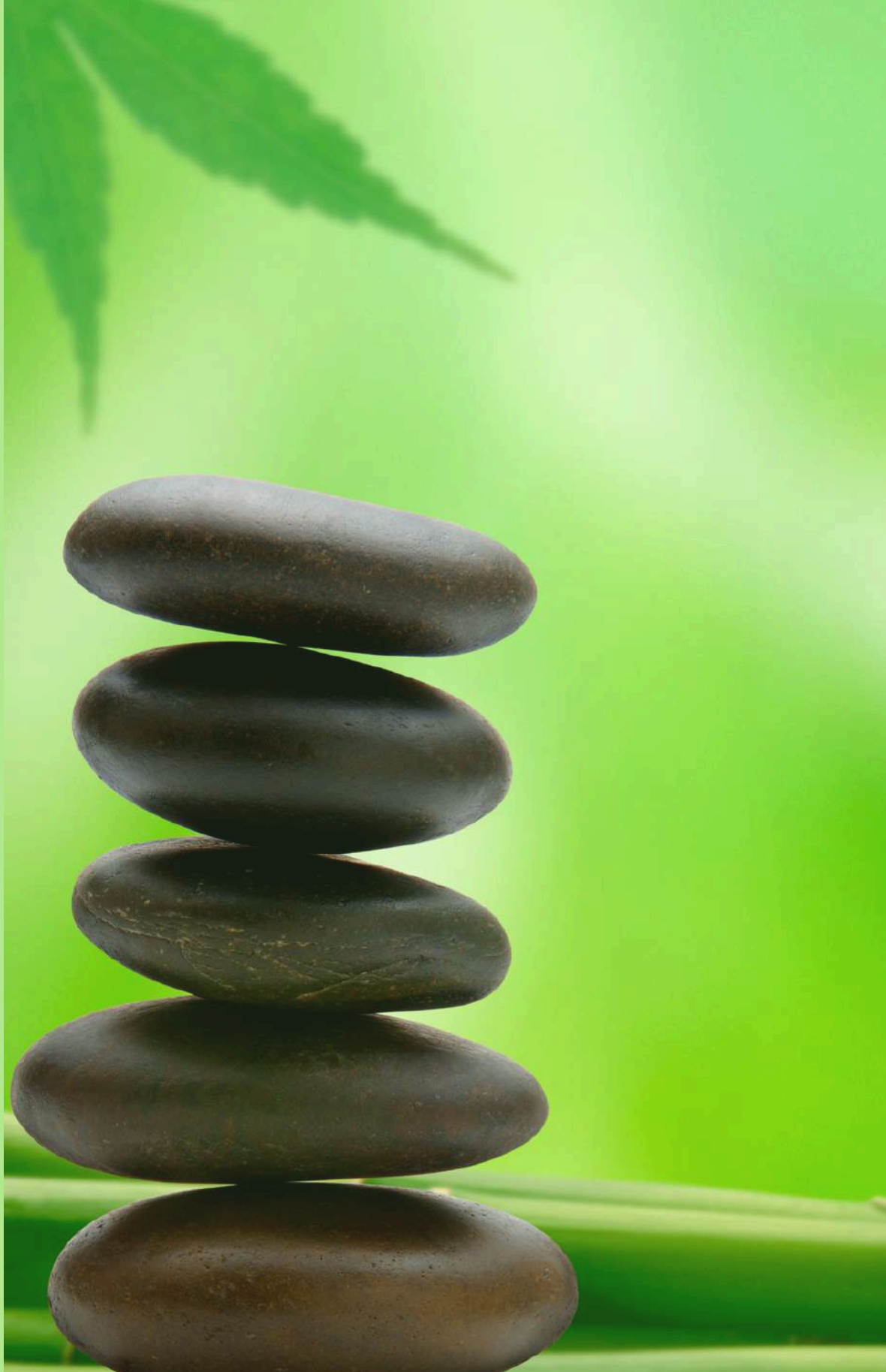




R4H
ROTARIANS
4
HEALTH

Rotary 
DISTRETTO 2041



REPORT
2025

SETTEMBRE 2024

Continuazione del progetto "Prevenzione Andrologica e Ginecologica" in collaborazione con il Distretto 2080

SETTEMBRE 2024

Evento presso il Centro Medico Medisfera in occasione della 'Giornata Mondiale Per Il Cuore'

OTTOBRE 2024

NOVEMBRE 2024

Progetto Pilota in collaborazione con MEDnoTE e il Rotary Club Milanofiori e Fand Milano

Inizio campagna di prevenzione cardio-vascolare in ricordo di Marco Capuzzello in collaborazione con Rc Milano Duomo, Milanofiori e Porta Vercellina

FEBBRAIO 2025

Progetto Pilota in collaborazione con MEDnoTE e il Rotary Club Milanofiori e Centro Medico Medisfera

MARZO 2025

Evento Bersi La Vita in collaborazione con il Rotary Milanofiori e Croce verde Baggio.

MARZO 2025

Campagna di prevenzione contro l'HPV in collaborazione con il Distretto 2080

MARZO 2025

III Memorial Viviana Micheluzzi

MARZO 2025

Il Distretto 2080 alla Maratona di Roma: Prevenzione Andrologica e Ginecologica e HPV

MARZO 2025

Screening gratuiti: Prevenzione oculistica e odontoiatrica per i bambini della scuola materna in collaborazione con il Centro Medico Medisfera

INTRODUZIONE

COS'È R4H

R4H - Rotarians 4 health è un'associazione rotariana senza scopo di lucro, impegnata nei settori della salute, della prevenzione e dell'educazione sanitaria e alimentare. Fondata il 21 giugno 2016, R4H conta oggi soci appartenenti a diversi Rotary Club, dislocati nei tre Distretti lombardi 2041, 2042 e 2050.

R4H è inoltre Associazione Partner nel Servire del Distretto 2041.

L'intera attività di R4H è sostenuta dalle quote associative, dalle sponsorizzazioni e da erogazioni liberali di soggetti terzi.

GLI OBIETTIVI

PER LA COMUNITÀ

Scopo dell'associazione è quello di svolgere attività di sensibilizzazione che si rivolgano all'intera comunità, dagli studenti fino agli anziani, affrontando tematiche diverse: corretta alimentazione, prevenzione, stili di vita sani, ecologia, sostenibilità ambientale e lotta allo spreco alimentare. Tali obiettivi vengono perseguiti attraverso:

- progettazione e realizzazione di materiali divulgativi sia cartacei che digitali;
- sostegno alle realtà sanitarie del territorio;
- organizzazione di campagne di prevenzione e screening;
- coordinamento di attività formative frontali o a distanza, tramite l'utilizzo di corsi multimediali;
- monitoraggi ambientali basati su tecnologie sperimentali

GLI OBIETTIVI

PER IL ROTARY

Intento di R4H è quello di porsi come un punto di riferimento per tutti i Club del Distretto 2041, della Regione Lombardia, ma anche degli altri distretti italiani, sostenendoli nella realizzazione e nella prosecuzione delle loro azioni di servizio. Il supporto offerto non prevede alcun onere economico per i Club o per i Distretti di appartenenza, né implica altro genere di vincoli.

Per garantire ai progetti intrapresi dai Rotary Club quella continuità a volte limitata dalla rotazione annuale dei presidenti, R4H offre:

- supporto organizzativo e professionale in tutte le fasi di gestione dei progetti, dalla ricerca degli sponsor alla promozione di nuove partnership, fino alla comunicazione web e social e alla redazione di contenuti divulgativi e/o formativi;
- un osservatorio digitale su scala nazionale, liberamente consultabile, realizzato per catalogare tutti i service rotariani negli ambiti della salute e della prevenzione.

Il database online è in grado di tener traccia delle integrazioni e delle modifiche introdotte anno per anno ai vari progetti, consentendo così ai Club di restare aggiornati sul loro andamento e favorendo lo sviluppo di nuove sinergie.

I PARTNER

AREU Lombardia

Distretto 2041



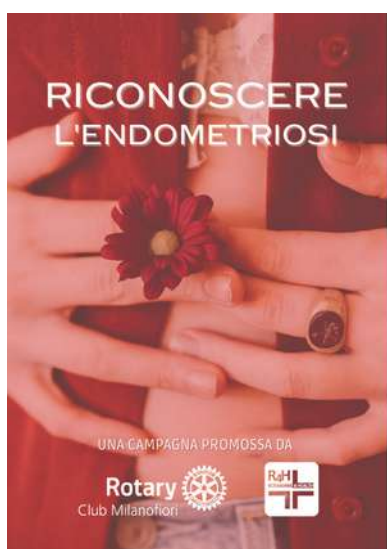
"Chi è in buona salute è ricco senza saperlo."
(Proverbio francese)
un progetto di prevenzione del

Rotary
Distretto 2080
Governatore: Fabio Anzese
Anno Rotariano 2021/2022
<https://www.rotary2080.org/>
segreteria@rotary2080.org

con il contributo di
Parlamento di più
suoi TAPP (Tutti Al Potere)
e
<https://www.r4h.it/>



Un progetto di sensibilizzazione
sull'importanza degli screening
andrologici e ginecologici e sulla
prevenzione delle malattie urogenitali
nei giovani



OSSERVATORIO

MONITORAGGIO E RACCOLTA DATI

Una parte essenziale del lavoro di R4H è costituita dal monitoraggio costante del panorama progettuale rotariano, specialmente in relazione ai temi d'interesse dell'associazione: salute, alimentazione, prevenzione, ambiente. A questo scopo è stata portata avanti un'attività di ricerca sul web, sviluppata su più livelli. In primo luogo vengono esaminati i siti web dei 14 Distretti italiani, che in molti casi mettono a disposizione una pagina dedicata ai service dei loro club, suddivisi per tema. Sono quindi stati analizzati i siti web dei singoli Club di ogni Distretto, laddove esistenti ed aggiornati.

Infine, vengono tracciati i risultati dei motori di ricerca all'inserimento di una serie di parole chiave (salute, prevenzione, alimentazione, ambiente, disabilità, stili di vita, sostenibilità, spreco alimentare e molte altre ancora) associate alla parola "Rotary".

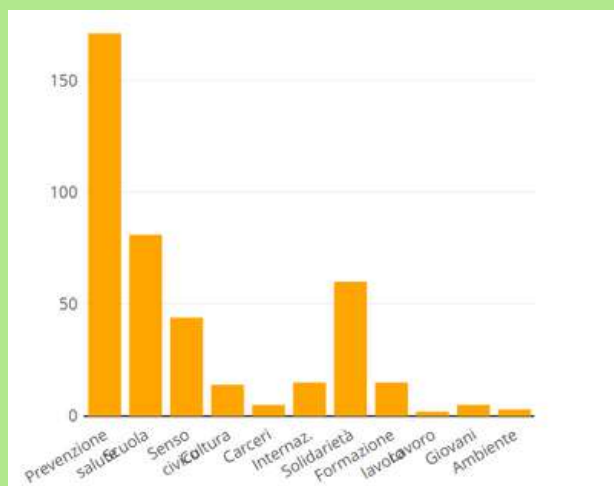
I RISULTATI

Per l'anno 2024/2025 sono attivi 246 progetti complessivi, a testimonianza di un impegno costante e strutturato verso lo sviluppo e l'innovazione nei diversi ambiti di intervento.

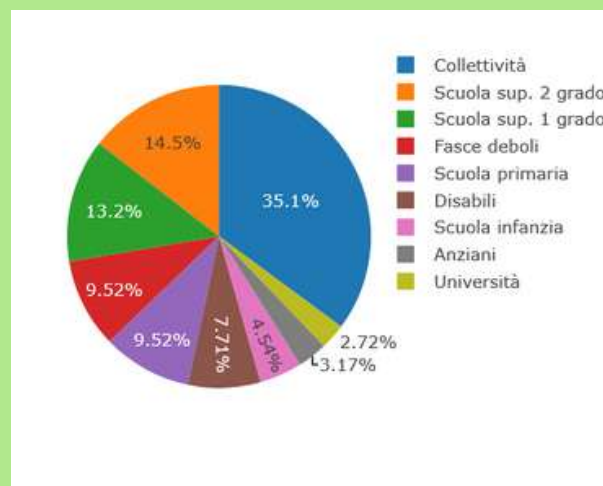
Tra questi, si contano 16 nuovi progetti "Service", suddivisi come segue: 5 progetti dedicati all'area salute, 3 all'ambiente e 3 alla scuola.

Nell'ambito salute, i temi prevalenti di quest'anno riflettono una crescente attenzione verso il benessere mentale, la promozione dello sport come stile di vita sano, e le attività di prevenzione, con un approccio integrato e orientato alla persona.

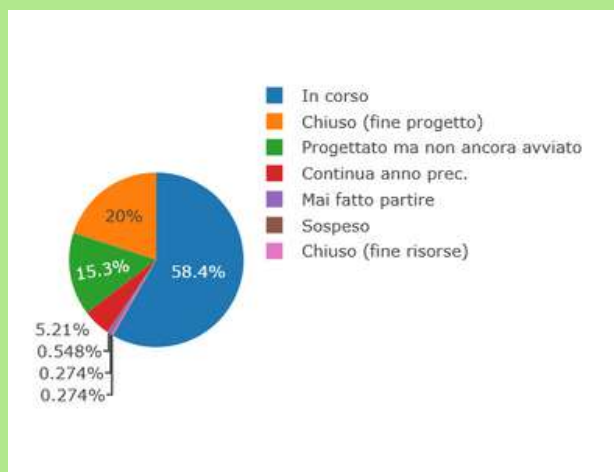
LE STATISTICHE DEI 246 PROGETTI IN ARCHIVIO



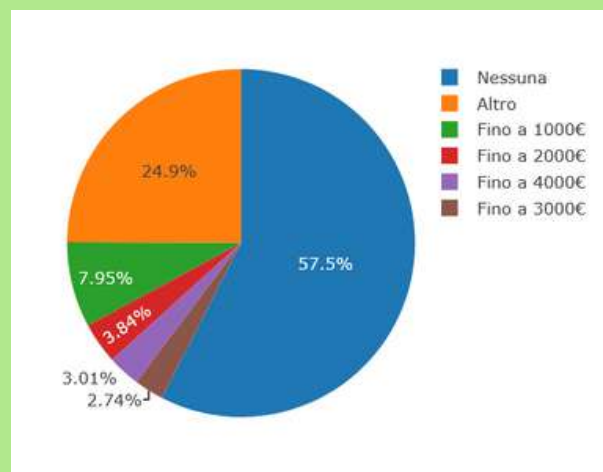
AMBITO PROGETTI



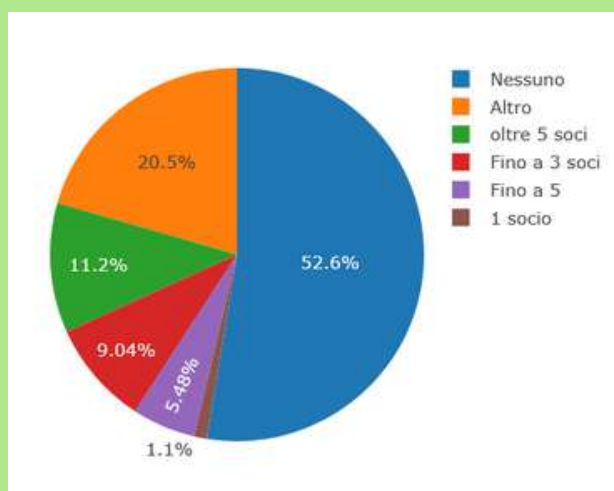
TARGET PROGETTI



STATO PROGETTI



**RISORSE ECONOMICHE
PROGETTI**



COINVOLGIMENTO SOCI

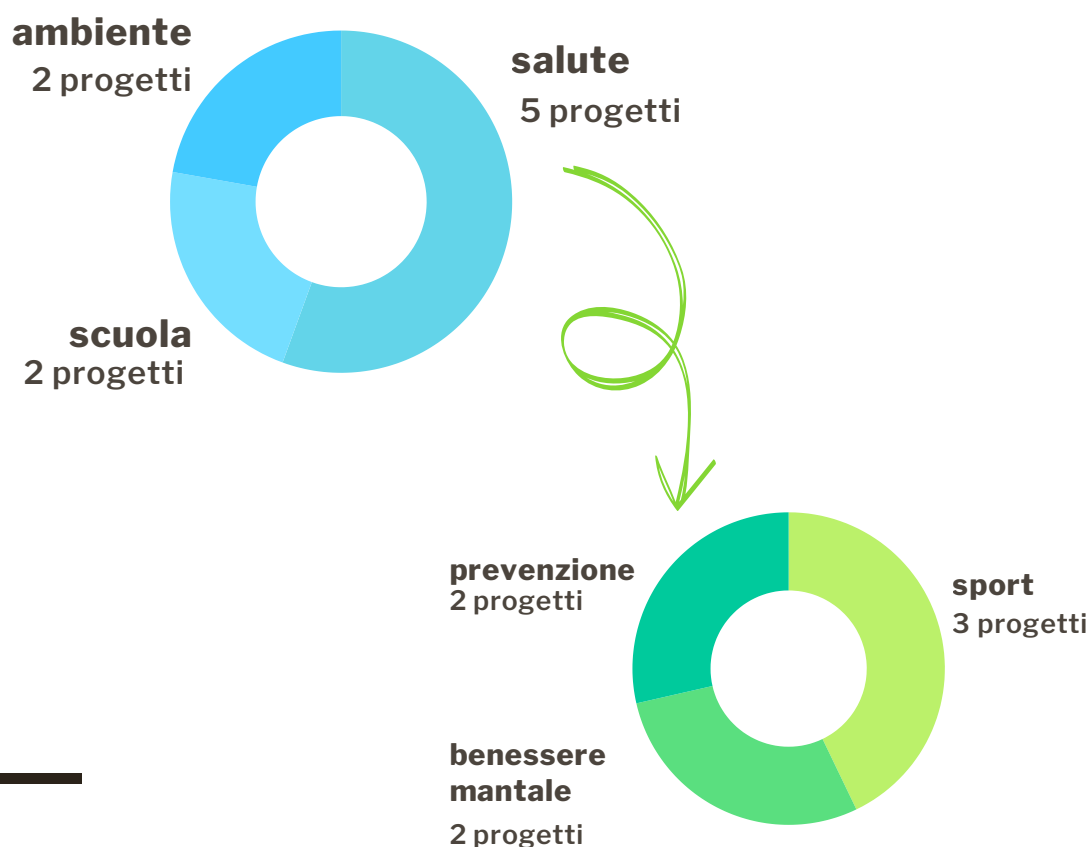


LINEE D'AZIONE PROGETTI

LE PAROLE CHIAVE PIÙ ANALIZZATE NEI TESTI DESCRITTIVI DEI PROGETTI



LE INFOGRAFICHE DEI 16 NUOVI SERVICE 2024/2025



COLLABORAZIONI

COLLABORAZIONE DI R4H CON

Negli ultimi anni, R4H ha consolidato una proficua collaborazione con il Rotary Club Milanofiori, RC Milano Nord, RC Milano Duomo, RC Milano Porta Venezia – Distretto 2041 – e con il Rotary Club Lazio-Sardegna – Distretto 2080.

Insieme, sono state realizzate numerose iniziative, con particolare attenzione alla prevenzione in ambito andrologico, ginecologico, HPV ed endometriosi.

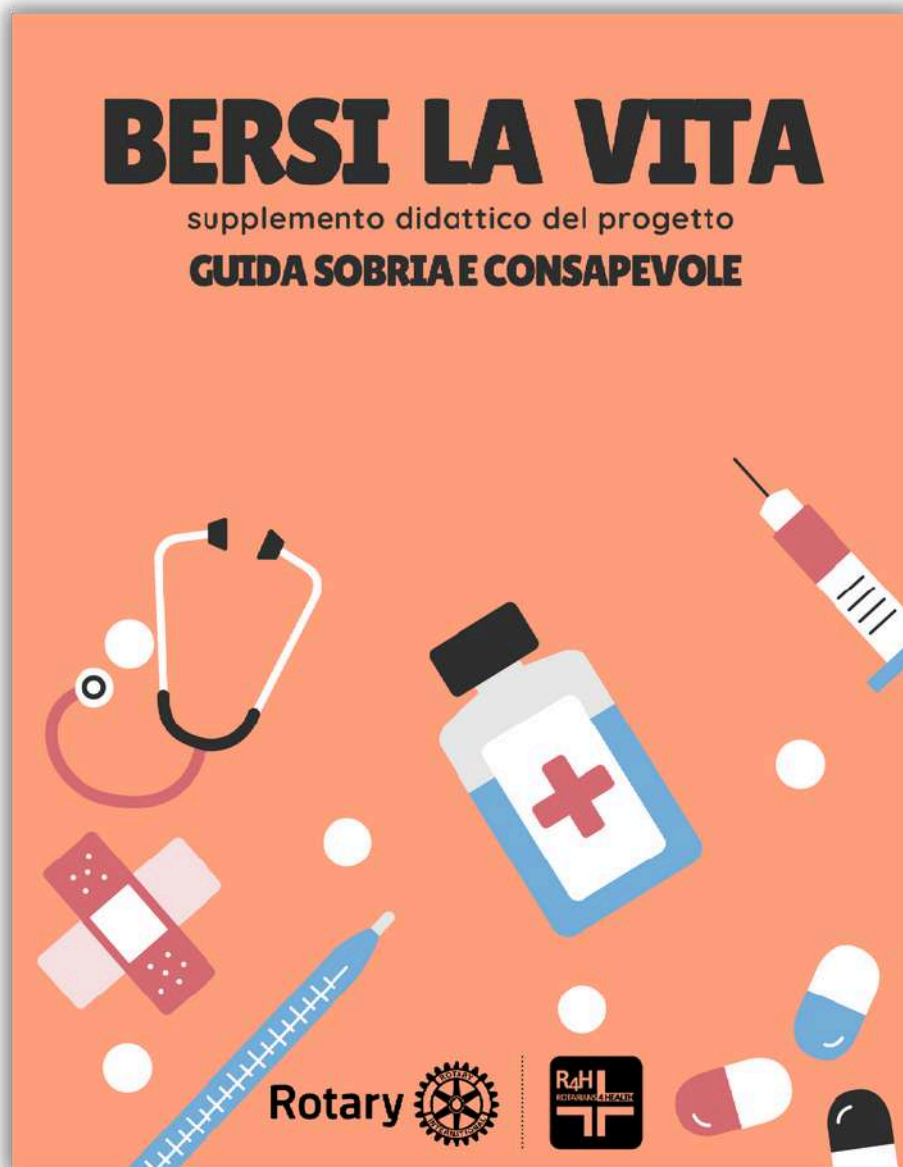
Grande importanza è stata data anche alla promozione del benessere mentale, all'educazione alimentare, alla prevenzione del diabete, alla tutela dell'ambiente e all'educazione sulle norme corrette da seguire in caso di guida in stato di ebrezza.



PUBBLICAZIONI

PUBBLICAZIONI

BERSI LA VITA



I PARTNER

Rotary Club Milanofiori - Milano Nord - Milano Duomo

Croce Verde Baggio

PUBBLICAZIONI

Il progetto ha l'obiettivo di sensibilizzare i neo-guidatori sul tema della sicurezza stradale e sui comportamenti responsabili alla guida, anche grazie all'acquisizione di una maggiore consapevolezza dei danni legati all'uso/abuso di bevande alcoliche.

Per questo si intende coinvolgere la popolazione scolastica neopatentata in un ciclo di incontri nelle scuole, durante i quali verranno proposti: un corso multimediale interattivo, già realizzato e disponibile gratuitamente sulla piattaforma e-learning Formazione di R4H e questa pubblicazione, «**Bersi la vita**», sui pericoli legati all'uso improprio di alcol. Si organizzeranno anche simulazioni di comportamenti in stato d'ebbrezza grazie all'utilizzo di speciali occhiali che riproducono una visione alterata dall'alcol, consegnati alle scuole partecipanti in comodato d'uso gratuito per un breve periodo.

La finalità del progetto Guida sobria e consapevole è di svolgere un'attività di “prevenzione primaria” del disagio giovanile in ambito scolastico.

L'ambizione del Rotary e di R4H è quella di riuscire a far comprendere ai ragazzi come il bere, spesso percepito tra i giovani come uno strumento di accettazione all'interno del gruppo, rischi di degenerare in fenomeni di consumo irresponsabile e/o abitudinario e divenire causa di gravi implicazioni dal punto di vista sanitario per sé e per gli altri, in particolare quando si è alla guida di un automezzo.

Un grazie a tutti coloro che hanno lavorato per la realizzazione di questo sogno e in particolare alla dottoressa Raffaella Romeo.





L'ALCOL

L'alcol è una sostanza psicotropa (ossia stupefacente) potenzialmente cancerogena e in grado di causare fenomeni di dipendenza, soprattutto nei consumatori abituali. Pur essendo spesso percepito come meno pericoloso rispetto al tabacco e alle droghe, l'abuso di alcol rappresenta il secondo fattore di rischio dopo il tabagismo sia per quanto riguarda lo sviluppo di alcune patologie, sia per l'aumento della mortalità correlata.

I NUMERI

Secondo i dati del Ministero della Salute, solo nel 2018 il consumo di questa sostanza ha causato più di 4.500 incidenti stradali e quasi 70.000 casi di alcoldipendenza. Il problema non è circoscritto all'Italia: i dati comunicati dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) parlano di 3 milioni di morti nel mondo solo nel 2016.

LE QUANTITÀ CONSIGLIATE

GIOVANE meno di 21 anni	ADULTO 21 - 64 anni	ANZIANO più di 65 anni
zero	max 2/3 unità al giorno per gli uomini e 1/2 unità al giorno per le donne	max 1 unità al giorno per uomini e donne

Gli effetti del consumo di alcol sull'organismo non sono uguali per tutti, ma dipendono da innumerevoli fattori, tra cui in primis l'età e il sesso. È risaputo, infatti, che la soglia di assunzione consigliata è diversa tra uomini e donne: mentre agli uomini si raccomanda di non superare le 2/3 unità alcoliche al giorno (1 unità alcolica = 12 gr di etanolo), per le donne il limite è fissato a 1/2 unità alcoliche giornaliere.



LIMITI & SANZIONI

TASSO ALCOLEMICO	SANZIONE	MULTA	E IN PIÙ...
0,5 - 0,8 g/litro	da 500 a 2000€	sospensione patente da 3 a 6 mesi	-
0,8 - 1,5 g/litro	da 800 a 3200€	sospensione patente da 6 mesi a 1 anno	arresto fino a 6 mesi
+ di 1,5 g/litro	da 1500 a 6000€	sospensione patente da 1 a 2 anni	arresto da 6 mesi a 1 anno, sequestro preventivo del veicolo, confisca del veicolo

Il valore limite per il tasso di alcolemia nel sangue previsto dalla legge è di **0,5 g/litro**, superato il quale il guidatore può incorrere in severe sanzioni sia penali che amministrative. Per i neopotentati fino ai 21 anni (o con patente da meno di 3 anni) il tasso consentito è zero.



IL CORSO MULTIMEDIALE

Il corso multimediale interattivo **Guida sobria e consapevole** costituisce l'altra componente del progetto ed è strutturato in due sezioni. La prima parte è strettamente teorica ed è dedicata ai principi della guida consapevole, ai dispositivi di sicurezza attiva e passiva e alla corretta manutenzione del veicolo; la seconda, invece, è dedicata alla gestione di diverse situazioni di pericolo verificabili su strada. All'utente verranno proposte delle clip che simulano delle circostanze di difficile gestione (ad esempio, una frenata su asfalto innevato o bagnato) e una serie di opzioni di risposta tra cui scegliere. Ogni opzione di risposta rappresenta una diversa "reazione" a fronte della situazione di pericolo illustrata. Ai moduli didattici segue un test di valutazione a risposta multipla, da compilare anch'esso sulla piattaforma e-learning.




PUBBLICAZIONI

PREVENZIONE E CURA TI FANNO VIVERE BENE



I PARTNER

Rotary Club Milanofiori

PUBBLICAZIONI

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, è stato realizzato il libricino “**Prevenzione e cura ti fanno vivere bene**”, con l’obiettivo di promuovere la consapevolezza e l’informazione su temi fondamentali legati alla salute del cuore e alla prevenzione.

Il libretto raccoglie informazioni utili e facilmente accessibili su alcune delle principali condizioni che possono influenzare la salute cardiovascolare, tra cui:

- BLS-D (Basic Life Support - Defibrillation)
- Diabete
- Endometriosi
- Ictus
- Obesità infantile
- Soccorso pediatrico

Per ciascun tema vengono spiegati:

- che cos’è la patologia o la condizione correlata
- i principali sintomi
- i fattori di rischio
- le buone pratiche per una corretta prevenzione

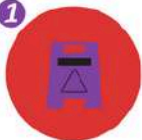
La pubblicazione ha finalità esclusivamente educative e informative: non sostituisce in alcun modo il parere medico o un trattamento specialistico. Le indicazioni contenute vanno considerate come strumenti di orientamento, da approfondire sempre con il supporto di un professionista sanitario qualificato.

I contenuti del libretto sono stati curati con attenzione da soci del Rotary Club Milanofiori e da R4H – Rotarians 4 Health, in linea con l’impegno del Rotary nella promozione della salute e del benessere nella comunità.



COSA FARE?

1



Prima di soccorrere la vittima è sempre importante assicurarsi che la scena sia sicura, ossia che non ci siano pericoli per il soccorritore o per la persona soccorsa.

2



Valutare lo stato di coscienza della vittima: chiamarla a voce alta, scuoterla per le spalle e osservare se il torace si solleva.

3



Allertare immediatamente i soccorsi, chiamando il 112 N.U.E* o il 118.

112 N.U.E.

*Il 112 N.U.E. (Numero Unico Emergenza) è un numero telefonico utile per qualsiasi tipo di emergenza, non solo di tipo sanitario, che accorpia le funzioni dei vecchi numeri di emergenza: 112, 113, 118, 115. Il 112 N.U.E. può essere chiamato per richiedere l'intervento di **forze dell'ordine** (polizia, carabinieri), **vigili del fuoco** o **soccorso sanitario**: gli operatori del 112 N.U.E. smistano tutte le telefonate in arrivo verso l'ente competente.

Il servizio 112 N.U.E. è attivo in Lombardia e in altre regioni e province: verrà presto esteso in tutt'Italia.

DIAGNOSI

La capacità di diagnosticare l'endometriosi è purtroppo strettamente correlata alla conoscenza della malattia da parte dello specialista.

Fondamentale è l'**anamnesi**, cioè ascoltare con attenzione la storia e i sintomi riportati dalla paziente; seguiranno poi la visita ginecologica e l'integrazione con altri esami quali l'**ecografia addominale e transvaginale**, la **risonanza magnetica**, le **analisi del sangue** e, se necessaria, la **laparoscopia**.

L'**esperienza** del ginecologo sarà poi l'elemento indispensabile per il corretto inquadramento della malattia.



LE DONNE E L'ICTUS

Le donne sono più colpite da ictus rispetto agli uomini: secondo le statistiche, **una donna su cinque** è destinata ad esserne affetta nel corso della sua vita. Il rischio di ictus viene incrementato da alcuni fattori:



Pillola anticoncezionale + terapia ormonale sostitutiva

aumentano il rischio ictus



Gravidanza + pre-eclampsia

(patologia con pressione alta che compare in gravidanza) raddoppia il rischio ictus



Fibrillazione atriale

aumenta di 5 volte il rischio ictus; è più frequente dopo i 75 anni

I SINTOMI

Il diabete può essere una patologia subdola, a volte priva di sintomi manifesti che può rimanere silente per un lungo periodo di tempo. Tuttavia, nei casi acuti, i sintomi di presentazione possono includere:

1 VISTA OFFUSCATA

La perdita di nitidezza delle immagini osservate e l'incapacità di distinguere i dettagli più sottili. Può riguardare uno o entrambi gli occhi e può presentarsi in diverse forme. Può ad esempio riguardare solo gli **oggetti vicini** o solo quelli **lontani**, ma in casi più severi può anche creare problemi nella quotidianità limitando fortemente l'autonomia di chi ne soffre.

2 DIMAGRIMENTO

La perdita di peso può essere il sintomo di un problema di salute quando corrisponde a un dimagrimento di 5 kg o pari al 5% del peso corporeo in meno di 6-12 mesi.

3 MINIZIONE FREQUENTE (o POLIURIA)

La poliuria è una condizione in cui vengono prodotte abbondanti quantità di urine associate a un aumento della frequenza della minzione.

4 AUMENTO DEL SENSO DI SETE

La sete, quando eccessiva, è il sintomo di un bisogno costante di introdurre fluidi nell'organismo. Anche se bere in abbondanza è una buona abitudine, la necessità di farlo di continuo può essere la spia di un disturbo fisico o psicologico.

5 STANCHEZZA (SPOSSATEZZA)

La sensazione di stanchezza e la mancanza di energia che può interessare una persona in maniera episodica e transitoria oppure duratura. Da distinguere dalla sensazione di sonnolenza: il sintomo è caratterizzato da un calo drastico e a volte cronico di motivazione ed energia.

PROGETTI

PREVENZIONE ANDROLOGICA E GINECOLOGICA

Collaborazione di R4H con il Distretto 2080 (Lazio e Sardegna, Governatore Fabio Arcese), in merito all'iniziativa "Prevenzione Andrologica e Ginecologica", con l'obiettivo di sensibilizzare i giovani di entrambi i sessi sull'importanza della visita andrologica e ginecologica precoce. È importante sensibilizzare le ragazze sull'importanza di una visita ginecologica e i ragazzi sull'importanza di una visita andrologica mirata a migliorare la qualità di vita. Per ambedue i sessi è molto importante essere informati sulle Infezioni Sessualmente Trasmissibili (IST).

Il progetto ha dato l'opportunità a circa 2000 ragazzi e ragazze di partecipare a incontri nelle scuole, affidati ai medici rotariani aderenti all'iniziativa, ai quali è stato abbinato un piano di comunicazione realizzato da R4H che comprende:

- una brochure che illustra i problemi derivanti dall'assenza di attenzione alla prevenzione verso i problemi andrologici maschili e ginecologici femminili e le patologie conseguenti più comuni;
- una clip animata della durata di 2 minuti che rielabora i contenuti della brochure.



PROGETTI

PREVENZIONE ANDROLOGICA

"Chi è in buona salute è ricco senza saperlo."
(Proverbio francese)

un progetto di prevenzione del



Governatore: Fabio Arcese

Anno Rotariano 2024/2025

<https://www.rotary2080.org/>
segreteria@rotary2080.org

con il contributo di



Per saperne di più
scarica l'APP gratuita di R4H



<https://www.r4h.it/>



PREVENZIONE ANDROLOGICA E GINECOLOGICA

PERCHÉ ASPETTARE?



Un progetto di sensibilizzazione
sull'importanza degli screening
andrologici e ginecologici e sulla
prevenzione delle malattie urogenitali
nei giovani

I numeri

Secondo fonti ufficiali, nel mondo occidentale il 15-20% delle coppie in età fertile ha difficoltà ad avere un figlio e tra le cause l'infertilità maschile incide per il 29,3% e quella femminile per circa il 35%.

Secondo il Ministero della Salute, il 27% dei giovani sotto i 18 anni ha problemi riguardanti la sfera riproduttiva e sessuale.

La prevenzione si basa su uno stile di vita volto a ridurre o, meglio, evitare i fattori di rischio: abuso di alcol, tabagismo, droghe, sostanze dopanti, obesità, rapporti non protetti. Sia per le ragazze che per i ragazzi, è utile fare la vaccinazione anti HPV, contro le infezioni da papilloma virus e le neoplasie correlate, e anche imparare, rispettivamente, l'autopalpazione del seno e quella dei testicoli. Altrettanto importanti sono le visite mediche periodiche di controllo.

Patologie maschili più frequenti

- **Varicocele:** dilatazione delle vene dei testicoli. Può essere asintomatica o causare gonfiore, sensazione di pesantezza o dolore alla base dello scroto. Se non riconosciuto in tempo, fa aumentare la temperatura locale causando così diminuzione di vitalità degli spermatozoi.
- **Fimosi:** restringimento della pelle del prepuzio che impedisce di scoprire il glande. Può causare infezioni genito-urinarie e anche dolore durante l'erezione, sino a impedire i rapporti.
- **Criptorchidismo:** mancata od incompleta discesa dei testicoli nello scroto alla nascita, spesso non diagnosticata. Espone a maggior rischio di tumori o di grave infertilità in età adulta.
- **Idrocele:** nello scroto, raccolta di liquido che causa gonfiore in genere non doloroso; possono però insorgere complicanze locali, tra cui l'atrofia testicolare.

Patologie femminili più frequenti

- **Irregolarità del ciclo mestruale:** spesso dovute a squilibri ormonali.
- **Sindrome dell'ovaio policistico:** può causare irregolarità mestruali, accumulo di grasso addominale, aumento generalizzato della peluria, acne, alterazioni nel metabolismo di zuccheri e grassi. Se trascurata, può portare infertilità e disturbi metabolici, oltre che problematiche psicologiche nella vita di relazione delle giovani donne che ne sono affette.
- **Dolori mestruali:** le cause sono varie, spesso sono correlate alla presenza di endometriosi e/o adenomiosi. In Europa, 1 donna su 10, in età fertile, soffre di questa malattia in cui l'endometrio cresce dentro la parete dell'utero o in altre sedi (vescica, ovaie, intestino ecc.) e ogni mese sanguina, causando dolori e aderenze che possono portare ad infertilità.

Patologie sia maschili che femminili

- **Infezioni urogenitali:** solitamente provocano una secrezione accompagnata localmente da prurito, arrossamento e talvolta bruciori e dolori crampiformi, con prevalenza variabile di questi sintomi a seconda del microrganismo che le causa. Possono essere responsabili di futuri problemi di fertilità.
- **Infezioni sessualmente trasmesse (IST):** possono provocare sia malattie localizzate uro-genitali che malattie sistemiche o avere entrambe le connotazioni (**Malattie Sessualmente Trasmesse, MST**). Le più frequenti sono: affezioni da clamidia, trichomonas, ureaplasma, micoplasma, papilloma virus ed herpes genitale, ulcera venerea, gonorrea, sifilide, epatite B e C, AIDS. Pur essendo malattie sessualmente trasmesse, alcune di queste possono essere contratte anche senza rapporti sessuali, per esempio attraverso sangue infetto.

FARE PREVENZIONE È ESSENZIALE!

PROGETTI

CAMPAGNA DI PREVENZIONE CONTRO IL PAPILLOMA VIRUS (HPV)

In occasione della Giornata Mondiale contro il Papilloma Virus (HPV), ha preso il via una nuova iniziativa di sensibilizzazione e prevenzione promossa dal Distretto 2080, in collaborazione con il Rotary Milanofiori e Rotarians4health che hanno contribuito a realizzare un piano di comunicazione, che comprende: volantini informativi sull'importanza della vaccinazione contro l'HPV e una clip animata di 2 minuti che rielabora in modo sintetico e coinvolgente i contenuti del volantino. L'iniziativa nasce grazie all'impegno della Dott.ssa Carla Lendaro, di Daniela Franceschetti e del Dr. Matteo Maria Shonauer, che hanno unito competenze e passione per un obiettivo comune: proteggere la salute pubblica attraverso l'informazione e la prevenzione.

Il Papilloma Virus umano (HPV) è una delle infezioni sessualmente trasmissibili più diffuse al mondo. Può colpire uomini e donne, ed è responsabile non solo del cancro alla cervice uterina, ma anche di altri tumori.

Gli obiettivi della campagna:

- **Promuovere la vaccinazione:** Il vaccino contro l'HPV è sicuro, efficace e rappresenta uno dei più potenti strumenti di prevenzione contro diverse forme di cancro.
- **Diffondere consapevolezza:** L'educazione sessuale corretta e l'accesso a informazioni scientificamente accurate sono fondamentali per contrastare la disinformazione e ridurre i comportamenti a rischio.
- **Prevenire attraverso il coinvolgimento della comunità:** Grazie al supporto di esperti e alla collaborazione con istituzioni scolastiche e locali, la campagna si propone di portare messaggi chiari e accessibili a tutte le fasce della popolazione, soprattutto ai più giovani.

Sensibilizzare, informare e vaccinare: sono queste le parole chiave della nostra azione. Insieme, possiamo ridurre drasticamente i casi di infezione da HPV e salvaguardare la salute delle future generazioni.



PROGETTI

CAMPAGNA DI PREVENZIONE CONTRO IL PAPILOMA VIRUS (HPV)



L'Importanza del vaccino contro il Papilloma Virus (HPV)

PROGETTO DI PREVENZIONE ANDROLOGICA E GINECOLOGICA DEL DISTRETTO 2080 ROTARY INTERNATIONAL



Rotary Distretto 2080

in collaborazione con

HPV DAY

IPVS

ISG IRE-HPV UNIT

VACCINAZIONE HPV: PREVENZIONE EFFICACE PER UN FUTURO PIÙ SANO

STOP HPV

Proteggi il tuo futuro

In Italia la vaccinazione anti-HPV è raccomandata e offerta gratuitamente a **RAGAZZE** e **RAGAZZI** a partire **dagli 11 anni di età** e viene somministrata in due dosi a distanza di 6 mesi. Se il ciclo vaccinale inizia dopo il compimento dei 15 anni, le dosi previste sono tre.

Il vaccino riduce drasticamente il rischio di infezioni da HPV e di cancro alla cervice uterina.

Fissa un appuntamento con il tuo medico di famiglia oggi stesso per prenderti cura della tua salute!

PROGETTO PILOTA

OBIETTIVI DEL PROGETTO

L'attuale contesto sociosanitario è sempre più caratterizzato da un costante incremento dell'aspettativa di vita, accompagnato da un aumento significativo delle patologie croniche. La gestione di queste ultime, in particolare, rappresenta un carico crescente per i Medici di Medicina Generale (MMG). Tra le patologie croniche di maggiore impatto figura l'ipertensione arteriosa, la cui gestione risulta particolarmente complessa. In tale scenario, è stato deciso di adottare la piattaforma digitale già operativa siCURO, messa a disposizione a titolo gratuito, con l'obiettivo di realizzare gli adattamenti necessari per il monitoraggio dei pazienti ipertesi. A seguito di una serie di incontri volti a definire i parametri clinici da raccogliere tramite applicazione mobile (APP) e da trasmettere via web al MMG, sono stati acquistati e distribuiti dispositivi medici e dispositivi indossabili (wearables) a un primo gruppo di 50 pazienti, selezionati per partecipare a una fase di sperimentazione preliminare. Tale iniziativa è stata resa possibile grazie alla collaborazione con **FAND Milano** e il **Centro Medico Medisfera**.



PROGETTI

PROGETTO PILOTA

FASE OPERATIVA: SCREENING NON INVASIVO TRAMITE SMARTPHONE

In una seconda fase, il progetto si è focalizzato su un'ulteriore iniziativa sperimentale, rivolta a un campione di 20 cittadini, ai quali è stata offerta la possibilità di monitorare alcuni parametri vitali utilizzando esclusivamente il proprio smartphone, mediante una metodica completamente non invasiva.

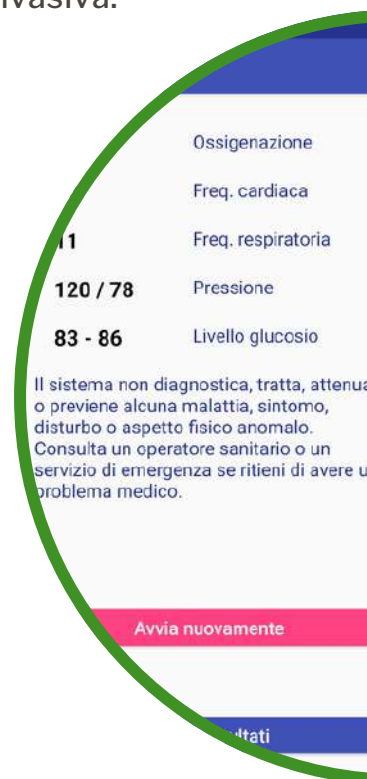
I parametri rilevati sono stati i seguenti:

- Saturazione di ossigeno nel sangue (% SpO₂)
- Frequenza cardiaca
- Frequenza respiratoria
- Pressione arteriosa
- Livello di glucosio nel sangue

Quest'ultimo parametro, generalmente rilevato attraverso il prelievo di una goccia di sangue tramite glucometro (metodica invasiva), è stato monitorato nel progetto mediante una tecnica innovativa e non invasiva: la fotopletismografia. Essa consente la rilevazione dei dati appoggiando semplicemente il polpastrello (indice o medio) sulla fotocamera dello smartphone per 30-40 secondi.

Per validare i dati raccolti, a ciascun partecipante è stato fornito un glucometro certificato (Ascensia – Contour Next), insieme a pungidito e strisce reattive, invitandoli a effettuare misurazioni di confronto.

Nel periodo compreso tra gennaio e maggio 2025 sono stati arruolati 20 cittadini, formati all'utilizzo dell'applicazione dedicata e dotati dei dispositivi necessari. Al 25 maggio 2025, sono state effettuate oltre 650 misurazioni.



IMPATTO A LUNGO TERMINE SULLA COMUNITÀ

La Lombardia è attualmente la regione italiana con il più alto numero assoluto di persone con diabete: circa 550.000, secondo quanto riportato dall'Atlas Milano Cities Changing Diabetes, presentato il 23 gennaio 2020 presso Palazzo Lombardia, in presenza delle principali istituzioni e associazioni di pazienti.

Un terzo di questi soggetti risiede nella Città Metropolitana di Milano.

Nel capoluogo lombardo, a quella data, risultavano circa 180.000 persone con una diagnosi conclamata di diabete, su una popolazione complessiva di 1,36 milioni di abitanti. Si stima inoltre che vi siano circa 60.000 soggetti che, pur affetti da diabete (soprattutto di tipo 2), non ne sono consapevoli a causa della natura spesso asintomatica della patologia.

In questo contesto, l'obiettivo strategico diventa quello di intercettare precocemente questa fascia "sommersa" della popolazione, pari al 4,4%.

Nel nostro screening, i dati raccolti hanno permesso di identificare un paziente "borderline", potenzialmente affetto da diabete, che è stato prontamente indirizzato al proprio MMG per gli opportuni approfondimenti diagnostici. Gli esami successivi hanno confermato la diagnosi presuntiva, evidenziando un'incidenza del 5% sul campione esaminato.

L'impatto a lungo termine di questo progetto sulla comunità risulta estremamente promettente. Considerata l'elevata attendibilità delle rilevazioni effettuate tramite smartphone, questa modalità potrà essere estesa per future campagne di screening su larga scala, potenzialmente rivolte a decine di migliaia di persone. Sebbene i risultati ottenuti non possano, allo stato attuale, essere impiegati direttamente a fini diagnostici in quanto la tecnologia non è ancora certificata CE SaMD (Software as a Medical Device), lo screening preliminare potrà rappresentare un efficace strumento di "triage" per individuare soggetti a rischio e indirizzarli alle strutture sanitarie competenti per gli accertamenti clinici.



FORMAZIONE BLSD LAICO CON AREU

Ogni anno, in Italia, circa 60.000 cittadini muoiono in conseguenza di un arresto cardiaco (ACC), a insorgenza spesso talmente improvvisa da non essere preceduto da alcun sintomo o segno premonitore.

Le possibilità di prevenire questo danno dipendono dalla rapidità e dall'efficacia delle procedure di soccorso riassumibili nella corretta applicazione della Catena della Sopravvivenza.

Si definisce Rianimazione Cardio-Polmonare (RCP) l'insieme delle manovre atte a mantenere le funzioni vitali supportando artificialmente la circolazione e, se possibile, la ventilazione.

È essenziale che le prime manovre di soccorso, in primo luogo le Compressioni Toraciche Esterne (massaggio cardiaco), siano eseguite il prima possibile anche da parte di personale non sanitario (laico) perché rappresentano uno dei principali elementi che favoriscono la sopravvivenza di una persona colpita da ACC. È assolutamente necessario che le tecniche di base di rianimazione cardio-polmonare diventino un bagaglio di conoscenza comune e diffusa, e che sia tempestivamente disponibile un DAE al fine di non spezzare la sequenza di interventi delineati nella "Catena della Sopravvivenza".

Per apprendere le manovre di base di rianimazione cardiopolmonare bastano poche ore di formazione. AREU intende fornire al comune cittadino la possibilità di partecipare a Corsi di BLSD (Basic Life Support and Defibrillation), integrate anche con indicazioni sul trattamento dell'arresto cardiaco in età pediatrica e dell'ostruzione delle vie aeree da corpo estranei.



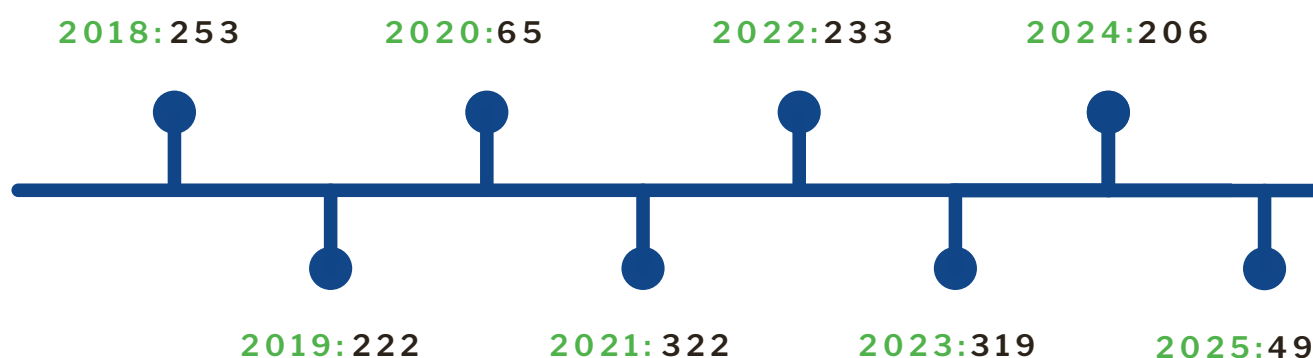
PROGETTI

FORMAZIONE BLSD LAICO CON AREU

AREU promuove la formazione attraverso la rete di istruttori e formatori propri, delle sue articolazioni territoriali, dei Centri di Formazione Riconosciuti e Accreditati (CeFRA) e di altri Soggetti riconosciuti da AREU. I Corsi di formazione per operatori laici (non sanitari) hanno una durata di cinque ore e forniscono l'abilitazione regionale all'utilizzo del Defibrillatore semi-Automatico Esterno.

R4H è un centro di formazione riconosciuto e accreditato (CeFRA).

A R4H afferiscono, al 31.12.2023, 7 insegnanti di altrettante scuole secondarie milanesi, che sono stati abilitati da AREU come “insegnanti laici BLS-D”. Ogni anno, quindi, questi insegnanti/istruttori formano e abilitano i loro studenti con attestazione R4H/AREU valida ai sensi di legge. Dal 2018 al primo semestre del 2025 sono stati formati più di 1500 studenti.



PROGETTI

CAMPAGNA DI PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE IN RICORDO DI MARCO CAPUZZELLO

Prenderà il via a settembre 2025, in occasione del "Mese del Cuore", la Campagna di Prevenzione Cardiovascolare promossa dal Rotary Club Milano Duomo, in collaborazione con R4H, RC Milano Porta Vercellina, RC Milanofiori e con il patrocinio di SICOA (Società Italiana di Cardiochirurgia e Organizzazione Avanzata).

L'iniziativa nasce per onorare la memoria di Marco Capuzzello e si propone di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce delle patologie cardiovascolari, che rappresentano una delle principali cause di mortalità in Italia e nel mondo.

Grazie al contributo di R4H, sarà disponibile un'applicazione informativa gratuita che offrirà:

- Dati aggiornati sull'incidenza delle malattie cardiovascolari in Italia;
- Informazioni sui principali fattori di rischio e sulle modalità di insorgenza della patologia;
- Un test interattivo per valutare il proprio livello di rischio cardiovascolare secondo una scala scientificamente validata.

Un progetto che unisce informazione, tecnologia e prevenzione con l'obiettivo di promuovere uno stile di vita sano e consapevole.



EVENTI

EVENTI

GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

28 SETTEMBRE 2025

In occasione della Giornata Mondiale per il Cuore, sabato 28 settembre, R4H, in collaborazione con il Rotary Milanofiori, la Croce Verde Baggio e il Centro Medico Medisfera, ha organizzato un'importante iniziativa di sensibilizzazione rivolta alla cittadinanza.

Un desk informativo è stato allestito nell'area del mercato di Via Fauchè, a Milano, con il Centro Medico Medisfera di Via Castelvetro come sede di appoggio. Durante l'intera mattinata sono stati distribuiti materiali informativi su diverse tematiche legate alla salute cardiovascolare e alla prevenzione:

- BLS-D (Basic Life Support and Defibrillation)
- Ictus e ipertensione arteriosa
- Obesità infantile
- Diabete
- Endometriosi
- Soccorso pediatrico

Grazie al contributo attivo della Croce Verde Baggio, i visitatori hanno avuto la possibilità di assistere e partecipare a dimostrazioni pratiche di Rianimazione Cardio Polmonare (RCP), uso del Defibrillatore Automatico Esterno (DAE) e manovre di disostruzione delle vie aeree.

L'iniziativa ha avuto l'obiettivo di promuovere la cultura della prevenzione e la conoscenza delle buone pratiche in caso di emergenze mediche.



I PARTNER

Rotary Club Milanofiori

Croce Verde Baggio

Centro Medico Medisfera



SCREENING PREVENTIVI OCULISTICI E ODONTOIATRICI PER I NOSTRI BAMBINI

14/21 MARZO 2025

Nelle giornate del 14 e 21 marzo 2025 R4H – Rotary Milanofiori e il Centro Medico Medisfera hanno offerto screening gratuiti oculistici e odontoiatrici nello stesso giorno, in un unico appuntamento.

Prevenzione significa evitare comportamenti a rischio che possano compromettere la salute. Prevenzione è anche diagnosi precoce, quando le possibilità di cura e guarigione sono maggiori. E soprattutto, prevenire nei bambini è la scelta più importante che possiamo fare per il loro benessere futuro.



SCREENING GRATUITI: PREVENZIONE OCULISTICA E ODONTOIATRICA PER I NOSTRI BAMBINI

Venerdì 14 e 21 marzo 2025
dalle ore 16:30

R4H – ROTARY MILANOFIORI e MEDISFERA offrono uno screening gratuito Oculistico e Odontoiatrico sequenziali nello stesso giorno

- ▶ Prevenzione significa evitare comportamenti che possano mettere a rischio o compromettere la salute
- ▶ Prevenzione significa identificazione precoce di malattie con migliori possibilità di guarigione e cura
- ▶ La prevenzione per i nostri bambini è la miglior scelta che possiamo fare

LO SCREENING GRATUITO È RIVOLTO A BAMBINI DELLA SCUOLA MATERNA DI 3, 4 E 5 ANNI

Prenotazioni al 02 36768390 o su **Doctolib** cercando MEDISFERA Screening gratuiti per i bambini

EVENTI

IL DISTRETTO 2080 ALLA MARATONA DI ROMA

15 MARZO 2025

Il Distretto 2080 alla Maratona di Roma: Prevenzione Andrologica, Ginecologica e Campagna HPV.

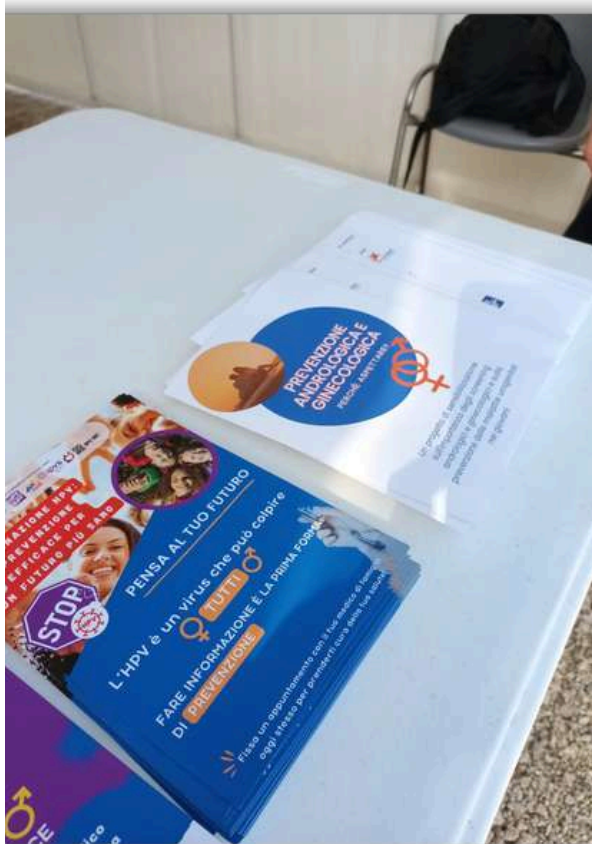
Sabato 15 marzo 2025, il Distretto 2080 ha partecipato alla Maratona di Roma con uno stand dedicato alla prevenzione andrologica e ginecologica, e alla campagna informativa contro il Papilloma Virus (HPV).

È stata un'occasione preziosa per promuovere la salute e il benessere di uomini e donne, in un contesto aperto e partecipato come quello della maratona, capace di coinvolgere cittadini di tutte le età.

Grazie al contributo di R4H – Rotarians4health, sono stati distribuiti volantini informativi, folder e materiali visivi (roll-up) con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce.

Questa iniziativa ha voluto rafforzare il legame tra sport, salute e prevenzione, sottolineando quanto sia fondamentale rendere accessibili e comprensibili temi spesso trascurati, ma centrali per il benessere della comunità.





EVENTI

BERSI LA VITA

18/24 MARZO 2025

Nelle mattinate del 18 e 24 marzo 2025, grazie alla collaborazione del Rotary Milanofiori, si è svolto l'evento "Bersi la Vita", promosso da R4H presso due istituti scolastici: Gian Battista Vico di Corsico e Schiaparelli Gramsci di Milano.

L'iniziativa ha avuto l'obiettivo di sensibilizzare i giovani sui rischi legati all'abuso di alcol, attraverso un approccio esperienziale. Utilizzando occhiali speciali con diverse gradazioni, gli studenti hanno potuto sperimentare in prima persona quanto anche le azioni più semplici possano diventare complicate sotto l'effetto dell'alcol.

Presso l'Istituto Schiaparelli Gramsci, i volontari della Croce Verde Baggio hanno inoltre coinvolto gli studenti in dimostrazioni pratiche riguardanti le conseguenze di un incidente e le procedure di primo soccorso, fornendo indicazioni preziose su come agire tempestivamente in situazioni di emergenza.

"Bersi la Vita" è un esempio concreto di come scuola, associazioni e territorio possano collaborare per promuovere consapevolezza, responsabilità e sicurezza tra i più giovani. Solo attraverso l'informazione e l'esperienza diretta è possibile formare cittadini più attenti e consapevoli.

I PARTNER

Rotary Club Milanofiori
Milano Nord
Milano Duomo
Croce Verde Baggio





III MEMORIAL VIVIANA MICHELUZZI

29 MARZO 2025

Il 3° Memorial Viviana Micheluzzi, tenutosi il 29 marzo 2025 presso il PalaFiemme di Cavalese, è stato un vero successo: una serata intensa, capace di unire memoria, partecipazione e solidarietà in un grande abbraccio collettivo. Tantissime persone hanno scelto di esserci, portando con sé un pensiero, un ricordo, un gesto d'affetto per Viviana. Ma non solo: anche aziende, istituzioni e realtà locali hanno dimostrato grande generosità, contribuendo alla realizzazione di questo evento speciale. Un evento per ricordare, unire e costruire: **Il Memorial è stato organizzato come serata di beneficenza a sostegno delle attività dell'Associazione "I Dolci Sapori del Bosco" ODV**, di cui R4H è socio sostenitore dell'associazione nata in memoria di Viviana per promuovere progetti concreti contro la violenza di genere e a favore del benessere della comunità.

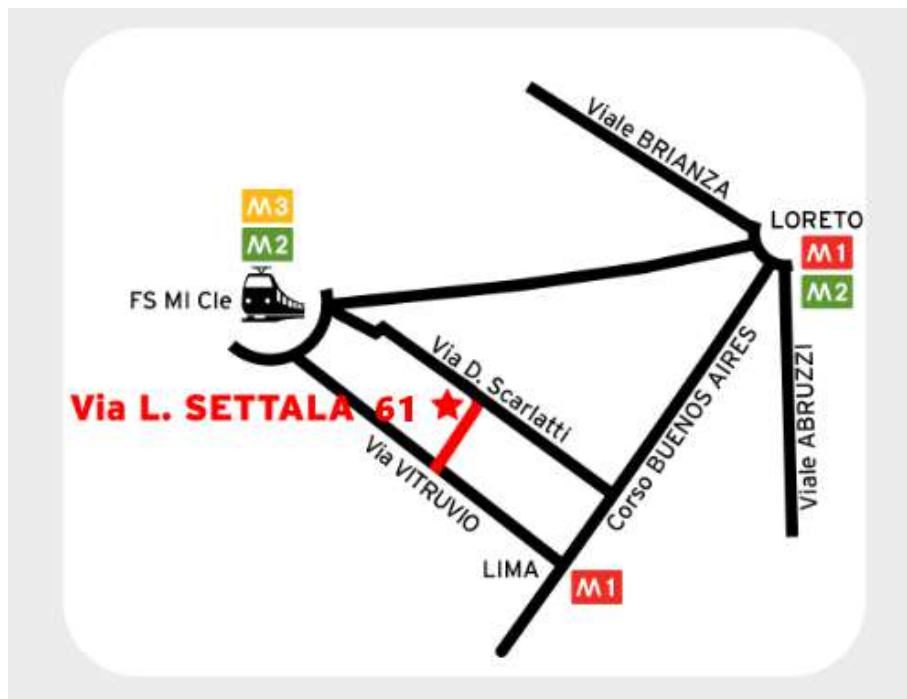
Durante la serata è stato presentato anche il progetto **"Costellazione di Artemide"**: un innovativo accentratore di servizi territoriali per le donne vittime di violenza, per chi vive fragilità o ha bisogno di orientamento nei momenti difficili. Uno strumento geolocalizzato, accessibile e gratuito, pensato per connettere persone e servizi in modo semplice e sicuro.



DOVE SIAMO

NEI PRESSI DI

M1 LIMA, M2 CAIAZZO, M3 CENTRALE
350 MT DALLA STAZIONE CENTRALE



R4H
ROTARIANS 4 HEALTH

VIA LODOVICO SETTALA 61
20124 MILANO

WWW.R4H.IT
INFO@R4H.IT
375 59 31 029



R4H - ROTARIANS 4 HEALTH



rotarians4health



R4H
ROTARIANS 4 HEALTH

VIA LODOVICO SETTALA 61
20124 MILANO

WWW.R4H.IT
INFO@R4H.IT
375 59 31 029

 R4H - ROTARIANS 4 HEALTH

 rotarians4health