

Aned da 53 anni a fianco dei pazienti

ANED



**Associazione Nazionale Emodializzati
Dialisi e Trapianto - ONLUS**

Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica

**DAL 1972 opera affinché il malato sia
informato e possa gestire meglio la cura**

ABBIAMO UN GRANDE SOGNO UN MONDO SENZA DIALISI



UN IMPORTANTE MANDATO

**Intercettare la domanda di bisogno e di aiuto che emerge da persone in nefropatia
Accogliere, Informare e Accompagnare**

IL NOSTRO PRINCIPALE IMPEGNO

**La salvaguardia del sistema universalistico ed equo, il diritto alla salute, il rispetto
dell'essere umano e della sua dignità, la tutela dei soggetti vulnerabili**

ANED promuove lo sport

Rappresentanza sportiva composta da persone in terapia sostitutiva dialisi e trapianto



**SPORT,
BENESSERE
IN MOVIMENTO**



ANED
SpOrT



**I 25esimi World Transplant Games di Dresda
25 AGOSTO 2025**



ATTIVITÀ FISICA ADATTATA



Dr. Alessandro Capitanini Direttore Nefrologia Dialisi Pistoia

L'ATTIVITÀ FISICA!

Riduce fino al 35%
il rischio di
malattie
Cardiovascolari



Riduce fino al 30%
il rischio di
Demenza



Riduce fino al 40%
il rischio di
Diabete di tipo 2



Riduce fino al 68%
il rischio di
Fratture



Riduce fino al 20%
il rischio di
Cancro al seno



Riduce fino al 30%
il rischio di
Mortalità in
generale



Riduce fino al 30%
il rischio di
Depressione



Riduce fino al 30%
il rischio di
tumore al Colon

Ecco alcune attività consigliate dalla National Kidney Foundation (NKF) e dagli esperti italiani:

1. Camminare: ideale per iniziare, anche solo 20-30 minuti al giorno. Si può suddividere in più sessioni e adattare al proprio ritmo.
2. Bicicletta: esercizio a basso impatto che coinvolge gambe e apparato cardiocircolatorio. Ottimo per chi ha difficoltà a sostenere il peso corporeo.
3. Pulizie domestiche: passare l'aspirapolvere, lavare i pavimenti, fare giardinaggio: tutte attività utili che fanno lavorare i muscoli in modo naturale.
4. Nuoto o acquagym: perfetti per ridurre lo stress su articolazioni e colonna vertebrale, indicati anche in età avanzata.
5. Yoga o ginnastica dolce: favoriscono mobilità, equilibrio e benessere psicofisico, con effetti positivi anche sull'umore.

I vantaggi:

1. **migliori la capacità di movimento;**
2. **previeni le cadute;**
3. **conosci persone nuove vicino casa;**
4. **migliori la tua autostima;**
5. **combatti la depressione e gli stati d'animo negativi;**
6. **migliori l'attività del cuore;**
7. **riduci l'osteoporosi;**
8. **aiuti il metabolismo dell'organismo.**



Barriere all'attività fisica nei pazienti dializzati

1. **Culturali:** l'eredità della “regola delle tre L (letto, lana, latte) del passato nefrologico italiano ha instillato una diffidenza nei confronti dell'attività motoria;
2. **Fisiopatologiche:** il timore di effetti negativi come proteinuria da sforzo, microematuria e vasocostrizione renale ha contribuito all'inerzia terapeutica;
3. **Organizzative:** la dialisi viene spesso considerata l'unico fulcro dell'assistenza, senza una reale integrazione con programmi riabilitativi con accompagnamento;
4. **Percezione errata del paziente:** il personale sanitario presume spesso che il paziente non sia motivato, ma studi dimostrano che uno staff proattivo può incrementare l'adesione ai programmi di riabilitazione del 30%;
5. **Problemi di risorse e servizi a disposizione dei pazienti;**
6. **Dolore cronico e affaticamento;**
7. **Limitazioni funzionali;**
8. **Infiammazione cronica, anemia;**
9. **Ansia e depressione;**
10. **Impatto sull'autostima e sull'identità;**
11. **Stress e frustrazione;**
12. **Relazioni interpersonali;**
13. **Isolamento e difficoltà di inclusione e stigma;**
14. **Pressione finanziaria.**

Le malattie croniche sono un attacco all'identità, corporea e sociale,



Ci mettono improvvisamente davanti ai nostri limiti: tendono a rallentarci, ad un cambio di ritmo e efficienza, un ostacolo alla realizzazione di progetti e al raggiungimento di obiettivi.

percepirci come un peso per gli altri,
famiglia, amici e colleghi

alla sfida della propria patologia, ad esempio non assumendo con discontinuità la terapia e mettendo in atto comportamenti inappropriati

sensi di colpa e vergogna



PERCHÉ
PROPRIO
A ME?

Il rifiuto, la rabbia, il distacco emotivo, lo sconforto, la tristezza, la disperazione

emergere sintomi di tipo ansioso-depressivi

Lutto, incertezza e perdita

Distacco, ritiro e isolamento sociale



Occorre trovare un nuovo equilibrio con la diagnosi di malattie croniche, accettando la convivenza con la patologia, senza identificarsi in essa (noi non siamo il nostro disturbo), attingendo alle risorse e potenzialità per agire nel mondo.

Promozione alla Donazione e Trapianto



Campagna nazionale su donazione
e trapianto di organi, tessuti e cellule



Centro Nazionale Trapianti

UNA
SCELTA IN
COMUNE



ANED

10
Associazione Nazionale Emodializzati
Dialisi e Trapianto - ONLUS
Medaglia d'Oro al Merito della Sanità Pubblica



ANED



Grazie per l'ascolto

si scrive
ANED si legge
SOSTEGNO

Dona il tuo **5 x mille**
a chi da oltre 50 anni è al fianco
di **trapiantati e dializzati**



C.F. 80101170159