

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**

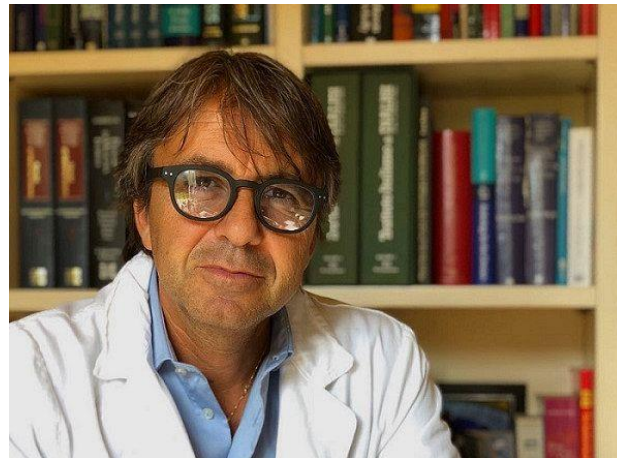




**I 25esimi World Transplant Games di Dresda
25 AGOSTO 2025**



L'AFA, "Attività Fisica Adattata", è un **percorso non sanitario** che prevede una serie di programmi di **attività motoria di gruppo**, finalizzati a **migliorare il benessere della persona** e a **contrastare le difficoltà di movimento temporanee o conseguenti a malattie croniche**.



Dr. Alessandro Capitanini Direttore Nefrologia Dialisi Pistoia



L'ATTIVITÀ FISICA!

Riduce fino al 35%
il rischio di
malattie
Cardiovascolari



Riduce fino al 20%
il rischio di
Cancro al seno



Riduce fino al 30%
il rischio di
Demenza



Riduce fino al 30%
il rischio di
Mortalità in
generale



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



Riduce fino al 30%
il rischio di
Depressione



Riduce fino al 68%
il rischio di
Fratture



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**

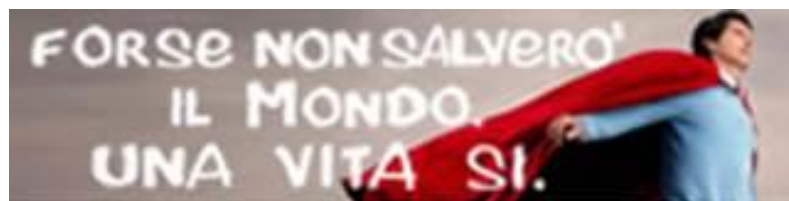
Lutto, incertezza e perdita

Distacco, ritiro e isolamento sociale



**Occorre trovare un nuovo equilibrio con la diagnosi di malattie
croniche, accettando la convivenza con la patologia, senza
identificarci 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



UNA
SCELTA IN
COMUNE



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