



Anemia da MRC: l'impatto sul benessere fisico e psicologico

“Anemia of CKD & Me” comprende una serie di guide rivolte alle persone con malattia renale cronica (MRC). Sono state realizzate in collaborazione con le associazioni di pazienti e con infermieri specializzati, con l'obiettivo di offrire tutte le informazioni per conoscere e affrontare l'anemia, una delle complicanze più frequenti della malattia renale cronica.

Questa guida illustra gli effetti che l'anemia può avere sul fisico e sulla psiche, per aiutare i pazienti a parlarne con il medico curante o l'infermiere.

Gli effetti dell'anemia sul benessere fisico e mentale

L'anemia è una condizione in cui l'organismo non ha abbastanza globuli rossi per trasportare l'ossigeno a organi e tessuti, con possibili ricadute su corpo e mente. Per esempio, potresti:

- Avvertire stanchezza e debolezza, che potrebbero rendere più difficili anche semplici attività quotidiane come salire le scale o camminare.
- Provare stordimento o avere difficoltà di concentrazione: probabili segnali del fatto che il tuo cervello non sta ricevendo abbastanza ossigeno.
- Provare una maggiore sensazione di ansia e depressione rispetto alle persone che non convivono con l'anemia.
- I sintomi possono farti sentire più nervoso o irritabile del solito.
- Il cattivo umore può incidere sulla tua concentrazione, e farti sentire meno motivato a fare ciò che ti piace.

Poiché segni e sintomi dell'anemia possono essere gli stessi della malattia renale cronica (MRC), può essere difficile riconoscerli. Se li noti, è importante parlarne con il medico o con personale sanitario specializzato.

Come ti senti?

La diagnosi e la vita con anemia da MRC possono generare stati d'animo negativi e causare preoccupazioni che influenzano la salute mentale e la qualità della vita. Per gestire bene l'anemia, è importante conoscere il suo impatto sulla salute fisica e psichica, ed essere consapevoli di come ci si sente. Ecco cinque domande per aiutarti a comprendere come ti senti:



Come sta
il mio corpo?

Cerca di mettere a fuoco i disturbi, i dolori, lo stress o le tensioni nascoste dentro di te. “Scansionare” il corpo dalla testa ai piedi è una tecnica di consapevolezza che può aiutare a entrare in connessione con i tuoi bisogni fisici ed emotivi. Prova a chiederti: “Come mi sento?” e “C'è qualcosa di diverso, nel mio corpo?”.

Questa guida è stata sviluppata sulla base delle indicazioni fornite da un advisory board costituito da Astellas in collaborazione con le associazioni di pazienti.

Vorremmo ringraziare Juan Carlos Julian (European Kidney Patients' Federation, di cui ANED è membro per l'Italia), Laurie Cuthbert (Kidney Care UK) e Bintu Bangura (Renal Anaemia Clinical Nurse Specialist) per il loro ruolo nella creazione di questa guida per la comunità dei pazienti.

MAT-UK-NON-2023-00253 | July 2023 © 2023 Astellas Pharma Inc. or its affiliates
MAT-IT-NON-2024-00081 | Giugno 2024



Anaemia
of CKD & Me

Developed by Astellas Pharma Europe Ltd



Mangio cibo sano?

Segui una dieta corretta? Stai integrando nella tua alimentazione cibi sani come frutta, verdura, cereali integrali? Una dieta equilibrata e ricca di cibi sani può aiutare corpo e mente.

Il medico o un'associazione pazienti possono suggerirti i cibi da integrare nella tua dieta.

“Un'alimentazione sana che ti sia amica” è la guida nutrizionale realizzata da ANED, Associazione Nazionale Emodializzati Dialisi e Trapianto – APS, che unisce consigli pratici e ricette da provare insieme a tutta la famiglia.



Dormo abbastanza?

Migliorare la qualità del sonno può influenzare positivamente il tuo benessere. Prova ad andare a letto sempre alla stessa ora. Crea un ambiente confortevole, tranquillo, poco illuminato, ed evita di guardare la televisione o utilizzare lo smartphone prima di andare a dormire.



Faccio abbastanza movimento?

Muoversi un po' ogni giorno fa bene, sono sufficienti anche attività poco faticose come brevi passeggiate all'aria aperta. Confrontati con il medico o con personale sanitario specializzato sulle attività fisiche che puoi svolgere, e prova a fissare ogni giorno un nuovo obiettivo da raggiungere.



Ho pensieri positivi o la mia routine è cambiata?

Chiediti: “Mi sento felice o triste, e perché?”, “La mia voce interiore è eccessivamente critica oppure è equilibrata?”, “Ultimamente ho preso una pausa dal lavoro, o sono meno produttivo del solito?” e “Ho perso interesse nella socializzazione o negli hobby che di solito mi piacciono?”. Essere consapevole di come ti rivolgi a te stesso e praticare la gratitudine può contribuire al tuo benessere. Potresti tenere un diario dei tuoi pensieri per aiutarti a comprenderli ed elaborarli meglio.

Se ti trovi in difficoltà, rivolgiti ai tuoi amici e alle persone care per ricevere il supporto di cui hai bisogno.

Dove chiedere aiuto e supporto

Se trovi difficile gestire la tua salute mentale, è importante chiedere aiuto e supporto.

Se sei in cerca di consigli o informazioni su Internet, dovresti affidarti esclusivamente a fonti affidabili. Ad esempio:

- Il tuo medico o personale sanitario qualificato

Questa guida è stata sviluppata sulla base delle indicazioni fornite da un advisory board costituito da Astellas in collaborazione con le associazioni di pazienti. Vorremmo ringraziare Juan Carlos Julian (European Kidney Patients' Federation, di cui ANED è membro per l'Italia), Laurie Cuthbert (Kidney Care UK) e Bintu Bangura (Renal Anaemia Clinical Nurse Specialist) per il loro ruolo nella creazione di questa guida per la comunità dei pazienti.

MAT-UK-NON-2023-00253 | July 2023 © 2023 Astellas Pharma Inc. or its affiliates
MAT-IT-NON-2024-00081 | Giugno 2024



**Anaemia
of CKD & Me**

Developed by Astellas Pharma Europe Ltd

- Associazioni di Pazienti o enti che offrono supporto ai pazienti colpiti da malattia renale, come **ANED - Associazione Nazionale Emodializzati, Dialisi e Trapianto APS** che supporta attivamente i pazienti in tutte le fasi della malattia, difendendone i diritti e sostenendone la partecipazione nei processi decisionali sulla loro salute, promuove e organizza **attività sportive**, realizza e distribuisce gratuitamente **guide informative** per la gestione ottimale della malattia.



Le altre guide della serie Anemia of (KD & Me sono:

- Conoscere l'anemia da malattia renale cronica (MRC)
- Sintomi dell'anemia e della malattia renale cronica
- Anemia da malattia renale cronica: sei a rischio?
- Diagnosi dell'anemia da malattia renale cronica
- Gestione e trattamento dell'anemia da malattia renale cronica
- Checklist dei sintomi dell'anemia e della malattia renale cronica

Glossario

Globuli rossi:	cellule presenti nel sangue che hanno la funzione di trasportare l'ossigeno dai polmoni al resto del corpo.
Ferro:	il ferro è un metallo e, in piccole quantità, è anche un minerale essenziale di cui il corpo ha bisogno per funzionare. Il corpo ottiene il ferro dal cibo e riciclando i globuli rossi al termine del loro ciclo di vita.
Carenza di ferro:	una condizione in cui il corpo non riceve abbastanza ferro per produrre globuli rossi, portando all'insorgenza di anemia.
Associazione di pazienti:	un'organizzazione senza scopo di lucro che rappresenta gli interessi e le necessità dei pazienti, delle loro famiglie e/o dei loro caregiver. .

Per maggiori informazioni visita il sito:
<https://www.anemiadamalattiarenale.it/>

Puoi contattarci all'indirizzo comunicazione.it@astellas.com se hai bisogno di questo documento in un formato alternativo. Le fonti sono disponibili su richiesta.

Questa guida è stata sviluppata sulla base delle indicazioni fornite da un advisory board costituito da Astellas in collaborazione con le associazioni di pazienti. Vorremmo ringraziare Juan Carlos Julian (European Kidney Patients' Federation, di cui ANED è membro per l'Italia), Laurie Cuthbert (Kidney Care UK) e Bintu Bangura (Renal Anaemia Clinical Nurse Specialist) per il loro ruolo nella creazione di questa guida per la comunità dei pazienti.

MAT-UK-NON-2023-00253 | July 2023 © 2023 Astellas Pharma Inc. or its affiliates
MAT-IT-NON-2024-00081 | Giugno 2024



**Anaemia
of CKD & Me**
Developed by Astellas Pharma Europe Ltd

www.anemiadamalattiarenale.it

Questa guida è stata sviluppata sulla base delle indicazioni fornite da un advisory board costituito da Astellas in collaborazione con le associazioni di pazienti. Vorremmo ringraziare Juan Carlos Julian (European Kidney Patients' Federation, di cui ANED è membro per l'Italia), Laurie Cuthbert (Kidney Care UK) e Bintu Bangura (Renal Anaemia Clinical Nurse Specialist) per il loro ruolo nella creazione di questa guida per la comunità dei pazienti.

MAT-UK-NON-2023-00253 | July 2023 © 2023 Astellas Pharma Inc. or its affiliates
MAT-IT-NON-2024-00081 | Giugno 2024



**Anaemia
of CKD & Me**
Developed by Astellas Pharma Europe Ltd