

CHECKLIST PER LA VISITA MEDICA



PERCHÉ IL FERRO È IMPORTANTE

Il ferro è un minerale essenziale coinvolto in funzioni vitali per il nostro organismo. Quando il corpo non ne ha abbastanza, si parla di carenza di ferro, una condizione particolarmente comune nelle donne. Un basso livello di ferro può influire sul tuo benessere quotidiano, ma con il giusto supporto è qualcosa che puoi affrontare.^{1,2}

Prendi il controllo della tua salute

È facile trascurare i cambiamenti della propria salute, soprattutto quando la vita è frenetica e piena di impegni. Eppure, sei tu a conoscere meglio di chiunque altro il tuo corpo. Se hai notato stanchezza persistente, difficoltà di concentrazione o semplicemente non ti senti "te stessa", è importante dare ascolto a questi segnali.² Prenderti un momento per riflettere su come ti senti e condividere la tua esperienza con il medico è un atto di cura verso te stessa perché meriti di stare bene. Questo materiale è pensato per aiutarti a prepararti al meglio alla conversazione con il tuo medico, così da sentirti più sicura nel descrivere i tuoi sintomi e ottenere il supporto di cui hai bisogno.



PRIMA DELL'APPUNTAMENTO

Annota i tuoi sintomi

Segna quando hai notato per la prima volta i cambiamenti e come influenzano la tua vita quotidiana (lavoro, famiglia, attività fisica, umore)

Monitora i cambiamenti

Ogni mese valuta i tuoi sintomi principali (ad esempio: energia, concentrazione, fiato corto, umore) come peggiorati, uguali o migliorati

Prepara le tue domande e preoccupazioni

Porta questo promemoria con te alla visita. Se ti senti in ansia, va benissimo portare un amico o una persona di fiducia all'appuntamento



DIARIO DEI SINTOMI

Con quale frequenza o in quale misura avverti i seguenti sintomi?

Aggiungi anche eventuali sintomi non menzionati nella tabella.





CONSIGLI PER UNA CONVERSAZIONE PRODUTTIVA

Sii specifica

Descrivi come i sintomi influenzano la tua vita (es. "Sono troppo stanca per gestire lavoro e famiglia", "Non riesco più ad allenarmi come prima", ecc.).

Approccio collaborativo

Tu e il tuo medico siete una squadra. Va bene anche chiedere un secondo parere se hai ancora dubbi o preoccupazioni..

Chiedi chiarimenti

Se non capisci i risultati o i prossimi passi, chiedi al tuo medico di spiegare meglio.

Porta con te il tuo diario

Condividi gli appunti o la tabella dei sintomi per mostrare i cambiamenti nel tempo.

Visita **HERIRONMATTERS.COM** per saperne di più sulla carenza di ferro, capire come viene diagnosticata e trattata e trovare risorse utili per accompagnarti nel tuo percorso.

I miei appunti e i prossimi passi

Spazio per scrivere le tue domande, la data del prossimo appuntamento, le azioni da seguire o riflessioni personali.

References: **1.** Pavord S. Iron deficiency in women – the silent debilitator. Disponibile all'indirizzo: <https://www.rcpath.org/static/dd4dafe5-d429-4259-bc2d45e67b456467/Iron-deficiency-in-women-the-silent-debilitator.pdf> (consultato a settembre 2025).

2. Dugan C et al. The misogyny of iron deficiency. *Anaesthesia* 2021;76(Suppl 4):56–62.

Contattaci:

Vifor Pharma srl Via Paolo di Dono,
73, 00142 Roma RM,
Italia T: (+39) 06 4565 0120