

13 MARZO 2025
GIORNATA MONDIALE DEL RENE



Prevenire le malattie renali è possibile. Puoi cominciare seguendo queste semplici regole.

8 REGOLE D'ORO

PER PREVENIRE LE MALATTIE RENALI

- 1 Mantieniti **attivo** e in forma.
- 2 Controlla periodicamente i **livelli di zucchero nel sangue**.
- 3 Controlla periodicamente la **pressione sanguigna**.
- 4 Segui una **Dieta sana** e bilanciata.
- 5 Mantieni un adeguato e regolare apporto di **liquidi**.
- 6 **Non fumare**.
- 7 Assumi **farmaci** solo sotto stretto controllo medico.
- 8 Tieni sotto controllo la funzione renale (azotemia, creatinina, esame urine), soprattutto se sei un soggetto a rischio.



#WorldKidneyDay
#AreYourKidneysOK
worldkidneyday.org

World Kidney Day is a joint initiative of
ISN PKF-WKA
© World Kidney Day 2006 - 2025



In occasione della **Giornata Mondiale del Rene 2025**, La Fondazione Italiana del Rene (FIR) e la Società Italiana di Nefrologia (SIN) sostengono moltissime iniziative su tutto il territorio italiano.

PORTE APERTE IN NEFROLOGIA

Numerosi **centri di Nefrologia e/o Dialisi** aderiscono al progetto "Porte Aperte in Nefrologia", conducendo **gratuitamente attività di screening** (visita, misurazione pressione arteriosa, esame urine), distribuendo materiali informativi e invitando i soggetti positivi allo screening a successivi controlli nefrologici. Verifica nel sito web della FIR le attività vicino a te!

ATTIVITÀ DI SCREENING NELLE PIAZZE, CENTRI DI ACCOGLIENZA E PALESTRE

Attività gratuite di screening nei centri di accoglienza locali in **Centri sportivi/palestre** e in numerose piazze italiane. In collaborazione con **Croce Rossa Italiana**.

PROGETTO SCUOLE E IN FORMAZIONE

Incontri informativi e di screening nelle scuole **dedicate ai giovani studenti** con distribuzione di materiale informativo.

ATTIVITÀ DI SENSIBILIZZAZIONE PRESSO FARMACIE E MMG

Distribuzione di opuscoli informativi dedicati al tema centrale della GMR 2025 e dalla **Malattia Renale Cronica**.

PUNTI INFORMATIVI, CONVEGNI E CONFERENZE

MONUMENTI ILLUMINATI IN MOLTE CITTÀ

Vuoi partecipare ed aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi? Puoi sostenerci con una donazione.

Monitora la funzione renale con l'App myFIR

- Monitora i tuoi reni
- Diario alimentare
- Inserisci i parametri vitali
- Registra la terapia prescritta
- Ricette personalizzate
- Accedi alle novità FIR

Controlla come funzionano i tuoi reni con l'App myFIR. Scaricala su

QR code

Nel sito web della Fondazione Italiana del Rene e nel sito web della Società Italiana di Nefrologia troverai inoltre molte altre informazioni dedicate. Contattaci per porre quesiti specifici, inviando una mail a contatti@fondazioneitalianadelrene.org. Ti risponderà uno specialista Nefrologo.

Ti invitiamo a consultare anche il nuovo Forum della FIR dedicato alla malattia renale: www.fondazioneitalianadelrene.org/forum/

Ospedale Cottolengo
Porte aperte in Nefrologia

Consulenze gratuite mercoledì 12 marzo 2025

Prenotazioni a:
urp@ospedalecottolengo.it

Con il contributo incondizionato di



Dona il tuo 5x1000 alla FIR

CF: 94216060635
Ogni donazione è un piccolo gesto che può aiutare tante persone.

www.fondazioneitalianadelrene.org

Email: contatti@fondazioneitalianadelrene.org

Tel.: 06.4465270 (lunedì-venerdì, ore 9:00-17:00).

SEGUICI ANCHE NEI NOSTRI CANALI SOCIAL

