



# 9 MARZO 2023

## GIORNATA MONDIALE DEL RENE

**UNA BUONA  
SALUTE DEI RENI  
PER TUTTI**

**PREPARARSI AGLI  
EVENTI INATTESI,  
SOSTENENDO  
I PAZIENTI FRAGILI!**



**#worldkidneyday #kidneyhealthforall**  
**[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)**

World Kidney Day is a joint  **ISN**  **IFKF-WKA** initiative



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.

Controllare la **pressione arteriosa ed effettuare pochi esami del sangue e delle urine** costituisce un semplice strumento per una diagnosi precoce di tutte le malattie renali fin da ragazzi.

Per altre indicazioni consulta un **nefrologo**, il medico esperto della salute dei reni.

In occasione della **Giornata Mondiale del Rene 2023**, 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!

## PIAZZE, CENTRI DI ACCOGLIENZA, PALESTRE

**Attività gratuite di screening** nei centri di accoglienza locali - in linea con il tema GMR 2023 dedicato al sostegno alle persone fragili - in **centri sportivi/palestre** e in **numerose piazze italiane**. In collaborazione con **Croce Rossa Italiana**.

## PROGETTO SCUOLE E INFORMAZIONE

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

## ATTIVITÀ DI SENSIBILIZZAZIONE NELLE FARMACIE

Distribuzione di opuscoli informativi dedicati al tema centrale della GMR 2023 ed alla **Malattia Renale Cronica**.

## MONUMENTI ILLUMINATI IN MOLTE CITTÀ

### ATTIVITÀ ONLINE - GIOVEDÌ 9 MARZO 2023

DIRETTA FACEBOOK CONDOTTA CONGIUNTAMENTE DAI PRESIDENTI SIN E FIR DEDICATA ALLE DOMANDE DEI PAZIENTI.

DISPONIBILI DIVERSI FILMATI INFORMATIVI SULLA GMR 2023 ANCHE NEI CANALI SOCIAL FIR.

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

App Store

Google Play

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](mailto: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/](http://www.fondazioneitalianadelrene.org/forum/)



## FONDAZIONE ITALIANA DEL RENE

# CHI SIAMO E COSA FACCIAMO

La Fondazione Italiana del Rene nasce nel 2000 con l'**obiettivo di migliorare il dialogo e la collaborazione fra tutte le persone che ogni giorno lottano per prevenire e curare le malattie renali.**

Il **nostro team** è composto da **pazienti, nefrologi, infermieri, dietisti, psicologi, tecnici di dialisi, laboratoristi e molti altri esperti**, anche di discipline diverse.

Ci sono numerose **cure** che il nefrologo può attuare per rallentare o curare una insufficienza renale. Talvolta queste cure possono non avere l'effetto sperato ed allora il nefrologo può consigliare il ricorso al **trapianto** o ad altre terapie che sostituiscano la funzione renale.

Per questo motivo ogni giorno siamo attivi per favorire ed implementare:

- La **prevenzione** e la **diagnosi precoce** (anche attraverso strumenti come la nostra app **myFIR**);
- La diffusione della **cultura del dono** e del **trapianto**;
- Il **dialogo** fra pazienti, professionisti del settore sanitario ed associazioni;
- Il **miglioramento delle cure**, della **qualità della vita** e delle condizioni di salute dei pazienti affetti da malattie renali e delle loro famiglie, anche attraverso lo sviluppo della ricerca medica;
- La **formazione** e l'**aggiornamento professionale** delle figure sanitarie interne ed esterne alla Fondazione.

Vuoi partecipare ed aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi? Puoi sostenerci con una **donazione** o con i tuoi consigli contattandoci.



Email: [contatti@fondazioneitalianadelrene.org](mailto:contatti@fondazioneitalianadelrene.org)

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

Seguici anche nei nostri canali social

