

# 14 MARZO 2024 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.

In occasione della **Giornata Mondiale del Rene 2024**, 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 INFORMAZIONE

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 2024 ed alla **Malattia Renale Cronica**.

## MONUMENTI ILLUMINATI IN MOLTE CITTÀ

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

## ATTIVITÀ ON-LINE - GIOVEDÌ 14 MARZO 2024

DIRETTA FACEBOOK CONDOTTA CONGIUNTAMENTE DAI PRESIDENTI SIN E FIR DEDICATA ALLE DOMANDE DEI PAZIENTI. DISPONIBILI DIVERSI FILMATI INFORMATIVI SULLA GMR 2024 ANCHE NEI CANALI SOCIAL FIR.