

# 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** 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

Presso le nefrologie e centri dialisi aderenti. Verifica nel sito web della FIR le attività vicino a te!

### ATTIVITÀ DI SCREENING NELLE PIAZZE, CENTRI DI ACCOGLIENZA E PALESTRE

### 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**. Gli opuscoli tematici della FIR sono disponibili anche presso le numerose farmacie che hanno aderito al progetto.

### 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

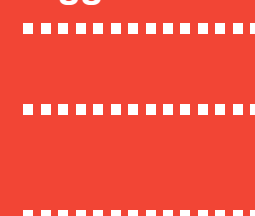
Registra la terapia prescritta | Ricette personalizzate | Accedi alle novità FIR

Controlla come funzionano i tuoi reni con l'App myFIR

Scaricala su

## Attività Online Giovedì 14 Marzo 2024

In aggiornamento



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

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

SEGUICI ANCHE NEI NOSTRI CANALI SOCIAL

