

# 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

World Kidney Day is a part of ISN and IFKF-WKDA initiative



Con il contributo incondizionato di

AstraZeneca

FRESENIUS  
MEDICAL CARE



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 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

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 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.

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

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

SEGUICI ANCHE NEI NOSTRI CANALI SOCIAL

