

12 MARZO 2026

GIORNATA MONDIALE DEL RENE



SALUTE RENALE PER TUTTI

Vicini alle Persone,
Attenti al Pianeta



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.

LA PREVENZIONE È ANCHE PREVENZIONE VACCINALE

Con l'avanzare dell'età o in presenza di patologie croniche, il sistema immunitario può diventare meno efficace, rendendoci più esposti a malattie che possono influire sulla qualità della vita.

Lo sapevi?

In particolare, se soffri di malattie renali, diabete, malattie cardiovascolari, respiratorie o reumatiche oppure se il tuo sistema immunitario è compromesso, il rischio di sviluppare il Fuoco di Sant'Antonio può essere più elevato. Parlane con il tuo medico: la vaccinazione può aiutarti a proteggerti.

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



In occasione della **Giornata Mondiale del Rene 2026**, 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!**

PUNTI INFORMATIVI E DI SCREENING

VERDUINO

Ospedale Michele e Pietro Ferrero
Ambulatori di Nefrologia e Dialisi - 3° Piano

ALBA

Casa della Comunità
(ex Ospedale San Lazzaro)
Ambulatori piano terreno

BRA

Casa della Comunità
(ex Ospedale Santo Spirito)
Ambulatori piano terreno

MONITORA LA FUNZIONE RENALE CON L'APP MYFIR

- Monitora i tuoi reni
- Registra la terapia prescritta
- Interpreta i parametri vitali
- Diario alimentare
- Ricordo personalizzato
- Accesso alle novità FIR

Controlla come funzionano i tuoi reni con l'App myFIR

Scansiona su

Nel sito web della Fondazione Italiana del Rene o nel sito web della Società Italiana di Nefrologia troverai molte altre utili informazioni dedicate.

Contattaci per prima cosa: specificando, invieremo una mail a comunicazioni@fondazioneitalianadelrene.org. Ti risponderà uno specialista Nefrologo.

Ti invitiamo a consultare anche il nuovo FORUM della FIR dedicato alle malattie renali: www.fondazioneitalianadelrene.org/forum



#UNARETECHECURA

CI SONO MOLTI MODI PER FARE PARTE

DONA IL TUO \$X1000 A

FONDAZIONE ITALIANA DEL RENE

CF: 94216060635

Supporterai una rete di volontari che ogni giorno aiuta e allontana le persone a contrastare la malattia renale cronica.

Con il contributo incondizionato di



www.fondazioneitalianadelrene.org
contatti@fondazioneitalianadelrene.org
06 44 65 270

SEGUICI ANCHE NEI NOSTRI CANALI SOCIAL

