

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!**

ATTIVITÀ DI SCREENING IN PIAZZE, CENTRI DI ACCOGLIENZA E PALESTRE

Attività **gratuite di screening** in centri di accoglienza locali, centri sportivi/palestre e 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 2026 e alla **Malattia Renale Cronica**.

PUNTI INFORMATIVI, CONVEGNI E CONFERENZE, 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

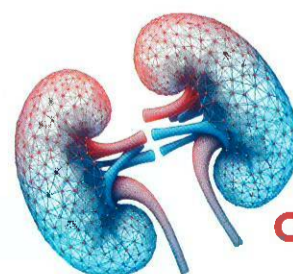
- ✓ Monitora i tuoi reni
- ✓ Diario alimentare
- ✓ Registra la terapia prescritta
- ✓ Ricette personalizzate
- ✓ Inserisci i parametri vitali
- ✓ Accedi alle novità FIR

Controlla come funzionano i tuoi reni con l'App myFIR. Scaricala su

QR Code

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. Ti risponderà uno specialista Nefrologo.

Ti invitiamo a consultare anche il nuovo FORUM della FIR dedicato alla malattia renale: www.fondazioneitalianadelrene.org/forum/



#UNARETECHECURA

CI SONO MOLTI MODI PER FARNE PARTE!
DONA IL TUO 5X1000 A
FONDAZIONE ITALIANA DEL RENE

CF: 94216060635

Supporterai una rete di volontari che ogni giorno aiuta 6 milioni di 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

