

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 immunocompromesso, 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.

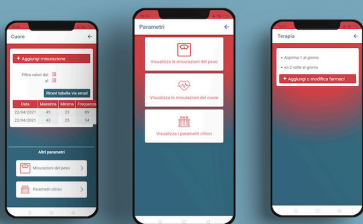
ATTIVITÀ DI SENSIBILIZZAZIONE PRESSO FARMACIE E MMG

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



**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



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/



FONDAZIONE ITALIANA DEL RENE

CHI SIAMO E COSA FACCIAMO

La Fondazione Italiana del Rene nasce nel 2000 con l'**obiettivo di migliorare il dialogo e la collaborazione fra tutte le persone che ogni giorno lottano per prevenire e curare le malattie renali.**

Il nostro **team** è composto da **pazienti, nefrologi, infermieri, dietisti, psicologi, tecnici di dialisi, laboratoristi e molti altri esperti, anche di discipline diverse, familiari dei pazienti e chiunque voglia collaborare.**

Ci sono numerose **cure** che il nefrologo può attuare per rallentare o curare una insufficienza renale. Talvolta queste cure possono non avere l'effetto sperato ed allora il **nefrologo** può consigliare il ricorso al **trapianto** o ad altre terapie che sostituiscano la funzione renale.

Per questo motivo ogni giorno siamo attivi per favorire ed implementare:

- La prevenzione e la diagnosi precoce (anche attraverso strumenti come la nostra app myFIR);
- La diffusione della cultura del dono e del trapianto;
- Il dialogo fra pazienti, professionisti del settore sanitario ed associazioni;
- Il miglioramento delle cure, della qualità della vita e delle condizioni di salute dei pazienti affetti da malattie renali e delle loro famiglie, anche attraverso lo sviluppo della ricerca medica;
- La formazione e l'aggiornamento professionale delle figure sanitarie interne ed esterne alla Fondazione.

Vuoi partecipare ed aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi? Puoi sostenerci con una **donazione** o con i tuoi consigli contattandoci.



#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.

www.fondazioneitalianadelrene.org

