

13 MARZO 2025  
GIORNATA MONDIALE DEL RENE



**COME STANNO I TUOI RENI?**  
**Promuovere la diagnosi precoce  
per proteggere la salute dei reni**



#WorldKidneyDay  
#AreYourKidneysOK  
worldkidneyday.org

World Kidney Day is a joint initiative of  
ISN Kf-WKA  
© World Kidney Day 2006 - 2025



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.

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

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 questi specifici. Invia una mail a [contatti@fondazioneitalianadelrene.org](mailto: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/](http://www.fondazioneitalianadelrene.org/forum/)

In occasione della **Giornata Mondiale del Rene 2025**, 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.



**ASL CN2**  
**PORTE APERTE IN NEFROLOGIA**  
giovedì 13 marzo

**PUNTI INFORMATIVI E DI SCREENING:**

**VERDUNO** - Ospedale Michele e Pietro Ferrero  
Ambulatori di Nefrologia e Dialisi - 3° Piano  
dalle ore 9.00 alle ore 16.00

**ALBA** - Casa della Comunità  
(ex Ospedale San Lazzaro)  
ambulatori di guardia medica piano terreno  
dalle ore 9.00 alle ore 14.00

**BRA** - Casa della Comunità  
(ex Ospedale Santo Spirito)  
ambulatori di guardia medica piano terreno  
dalle ore 9.00 alle ore 14.00

Con il contributo incondizionato di

**FLAVIS**  
Prodotti essenziati



Dona il tuo  
5x1000 alla FIR

CF: 94216060635  
Ogni donazione è un piccolo gesto  
che può aiutare tante persone.

[www.fondazioneitalianadelrene.org](http://www.fondazioneitalianadelrene.org)

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

SEGUICI ANCHE NEI NOSTRI CANALI SOCIAL

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

