

14 Marzo 2024

**ORDINE DEI MEDICI
DI COSENZA
VIA SUOR ELENA AIELLO, 23
ORE 9.30-12.30
A CURA DELLA UOC NEFROLOGIA
P.O. ANNUNZIATA COSENZA**

Giornata Mondiale del Rene

Salute renale per tutti

**Promuovere
un accesso
equo alle cure
e una pratica terapeutica
ottimale**



#worldkidneyday
#kidneyhealthforall
www.worldkidneyday.org

World Kidney Day is a joint initiative of
ISN & KFK-UKA
in partnership with WHO

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 2024**, 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 NELLE PIAZZE, CENTRI DI ACCOGLIENZA E PALESTRE

Attività **gratuite di screening** nei centri di accoglienza locali in **centri sportivi/palestre** e in 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 2024 ed alla **Malattia Renale Cronica**.

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

QR Code

Nei siti 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, 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/

ATTIVITÀ ON-LINE - GIOVEDÌ 14 MARZO 2024

DIRETTA FACEBOOK CONDOTTA CONGIUNTAMENTE DAI
PRESIDENTI SIN E FIR DEDICATA ALLE DOMANDE DEI PAZIENTI.
DISPONIBILI DIVERSI FILMATI INFORMATIVI SULLA GMR 2024
ANCHE NEI CANALI SOCIAL FIR.