

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?

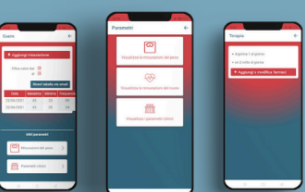
In particolare, se soffri di **malattie renali**, diabete, malattie cardiovascolari, respiratorie o reumatiche oppure se il tuo sistema immunitario è immunocompromesso, il **rischio di sviluppare il Fuoco di Sant'Antonio** può essere più elevato.

Parlane con il tuo medico: la vaccinazione può aiutarti a proteggerti.

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



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/

Con il contributo incondizionato di



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.

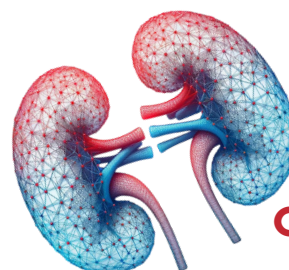
PORTE APERTE IN NEFROLOGIA

GIOVEDÌ 12 MARZO 2026
ASL DI BIELLA
dalle 9.00 alle 16.00
Atrio dell'ospedale

Medici e infermieri della Struttura di Nefrologia e Dialisi ASL BI saranno presenti per:

- fornire informazioni sulla prevenzione delle malattie renali
- misurazione della pressione arteriosa ed eventualmente un stick urinario presso il Day Service di Nefrologia

Vuoi partecipare ed aiutarci a raggiungere i nostri obiettivi? puoi sostenerci con una donazione.



#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
contatti@fondazioneitalianadelrene.org
06 44 65 270

SEGUICI ANCHE NEI NOSTRI CANALI SOCIAL

