5 **Mantieni un corretto e regolare apporto di liquidi**

6 **Non fumare**

7 **Non assumere farmaci se non su indicazione del medico**

8 **Mantieni sempre sotto controllo la funzione renale se hai uno o piu' dei fattori di rischio**

I Nefrologi sanno come affrontare la malattia renale: affidati a loro!

contatti@fondazioneitalianadelrene.org

Fondazione Italiana del Rene
FIR ONLUS

La Fondazione Italiana del Rene nasce nel 2000 per 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.

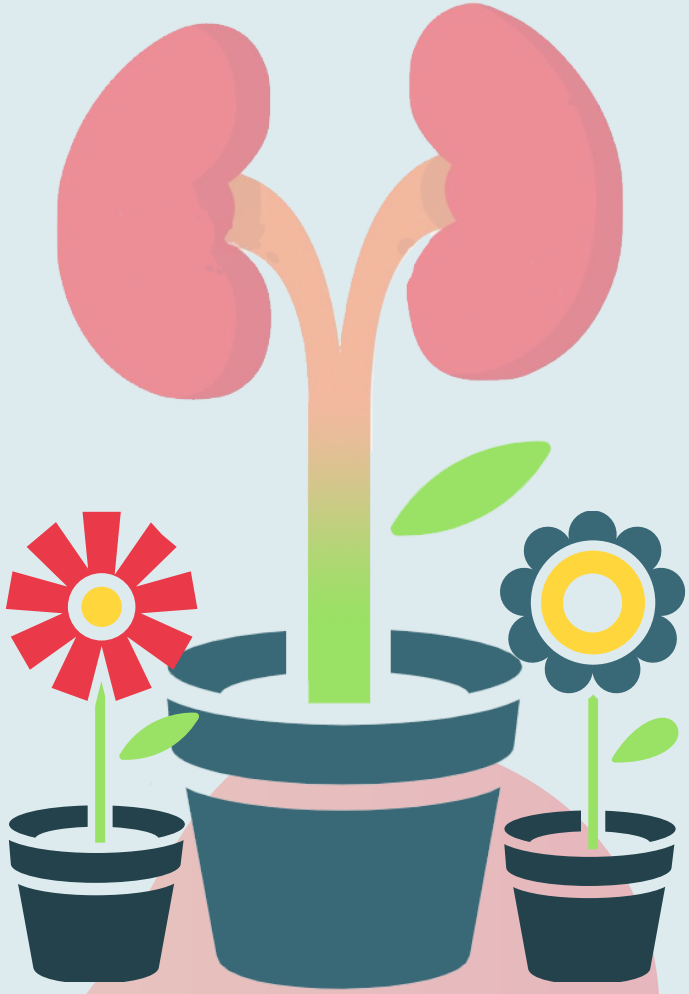
Ci sono numerose cure che il nefrologo può attuare per rallentare o curare una insufficienza renale. Talvolta queste cure possono non avere effetto ed allora il nefrologo potrà consigliare il ricorso al trapianto o ad altre terapie che sostituiscano la funzione renale.

Ogni giorno, quindi, siamo attivi per favorire ed implementare:

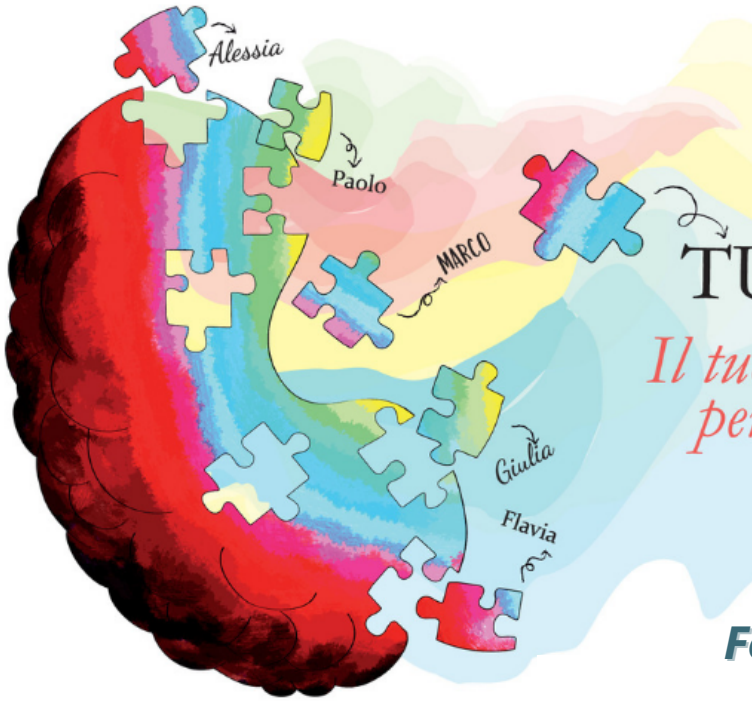
- La prevenzione e la diagnosi precoce;
- La diffusione della cultura del dono e del trapianto;
- Il dialogo fra pazienti, professionisti del settore sanitario ed associazioni;
- Il miglioramento delle cure, della qualità della vita e delle condizioni di salute dei pazienti affetti da malattie renali e delle loro famiglie;
- La formazione e l'aggiornamento professionale delle figure sanitarie interne ed esterne alla Fondazione.

FIR Fondazione Italiana del Rene

sin reni Società Italiana Nefrologia



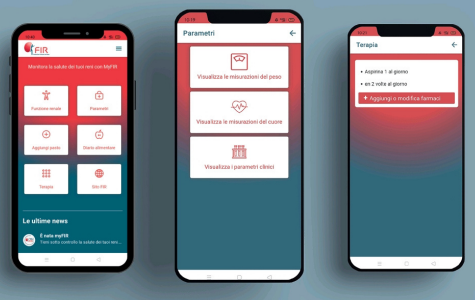
www.fondazioneitalianadelrene.org
www.sinitaly.org



Il tuo aiuto è la parte mancante per ridare colore alla vita!

Dona il tuo 5x1000
alla
Fondazione Italiana del Rene
CF: 94216060635

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

LE 8 REGOLE D'ORO

Per prevenire le malattie renali

1. **Mantieniti attivo e in forma**
2. **Controlla i livelli di zucchero nel sangue**
3. **Controlla la pressione sanguigna**
4. **Segui una dieta sana e bilanciata**