

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 più dei fattori di rischio**



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

[contatti@fondazioneitalianadelrene.org](mailto: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.



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

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





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

**Dona il tuo 5x1000  
alla  
Fondazione Italiana del Rene  
FIR ONLUS**

**CF: 94216060635**

**Controlla come  
funzionano i tuoi reni  
con l'App *myFIR***



# 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**

