



Zdrowie zaczyna się od nerek

2026-03-21

Bezpłatne badania profilaktyczne, konsultacje z ekspertami, edukacja zdrowotna oraz wspólny marsz na szczyt Kopca Kościuszki - tak zapowiada się wydarzenie prozdrowotne, które dziś, 21 marca odbędzie się w Krakowie.

Dziś, 21 marca, w godz. 10.00–14.00, u podnóża Kopca Kościuszki odbędzie się wyjątkowe wydarzenie poświęcone profilaktyce chorób nerek. Inicjatywa skierowana jest do wszystkich mieszkańców Krakowa – szczególnie seniorów, osób z nadciśnieniem, cukrzycą lub otyłością oraz pacjentów z przewlekłą chorobą nerek i ich rodzin.

Celem inicjatywy jest zwiększenie świadomości na temat znaczenia wczesnej diagnostyki oraz promocja zdrowego stylu życia jako kluczowego elementu profilaktyki chorób nerek.

Bezpłatne badania i konsultacje

Jednym z najważniejszych elementów wydarzenia jest program badań przesiewowych. Mieszkańcy Krakowa będą mogli skorzystać z 1500 bezpłatnych badań poziomu kreatyniny (eGFR), które od 12 marca będą wykonywane w krakowskich placówkach firmy Diagnostyka.

Podczas wydarzenia u podnóża Kopca Kościuszki dostępna będzie także strefa zdrowia, w której uczestnicy będą mogli wykonać podstawowe badania profilaktyczne, takie jak pomiar ciśnienia tętniczego, poziomu glukozy we krwi, analiza BMI czy testy paskowe moczu w kierunku białka i glukozy. Uczestnicy będą mieli również możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji z nefrologami, pielęgniarkami oraz dietetykami.

Edukacja i profilaktyka

W programie przewidziano również blok edukacyjny prowadzony przez ekspertów. Wśród prelegentek i prelegentów znajdą się m.in. dr Monika Kraśnicka oraz pielęgniarka Katarzyna Kalista, które opowiedzą o codziennej profilaktyce chorób nerek oraz o tym, jak poprzez dietę, aktywność fizyczną i regularne badania można skutecznie dbać o zdrowie.

Marsz po zdrowie nerek

Integralną częścią wydarzenia będzie również aktywność fizyczna. Po wspólnej rozgrzewce z trenerem uczestnicy wezmą udział w „Marszu po zdrowie nerek” prowadzącym na szczyt Kopca Kościuszki. Po drodze zaplanowano krótkie „przystanki wiedzy”, podczas których uczestnicy poznają ciekawostki i praktyczne wskazówki dotyczące profilaktyki chorób nerek.

Na wszystkich, którzy dotrą na szczyt kopca, będzie czekać pamiątkowy medal z hasłem „Zdobyłem Kopiec – dbam o swoje nerki”.



**Magiczny
Kraków**

Zdrowie, integracja i dobra atmosfera

W trakcie wydarzenia uczestnicy będą mogli także wziąć udział w quizach zdrowotnych z nagrodami, takimi jak ciśnieniomierze czy krokomierze, a także skorzystać ze strefy spotkań i zdrowego poczęstunku.

Inicjatywa odbywa się przy wsparciu Narodowy Fundusz Zdrowia oraz Prezydenta Miasta Krakowa. Wszystkie aktywności przygotowane dla uczestników są bezpłatne, aby zapewnić jak najszerszy dostęp do profilaktyki zdrowotnej.

Organizatorzy - Ogólnopolskie Stowarzyszenie Moje Nerki - podkreślają, że wczesne wykrycie chorób nerek ma kluczowe znaczenie dla skutecznego leczenia, a regularne badania i zdrowy styl życia mogą znacząco zmniejszyć ryzyko ich rozwoju.

Więcej informacji na stronie internetowej moje-nerki.pl .