



**Informacja prasowa**  
Kraków, 7 marca 2025

**Światowy Dzień Nerek na Kopcu Kościuszki w Krakowie**  
**29 marca 2025 (sobota).**  
**Wstęp wolny dla wszystkich!!!!**

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Moje Nerki ([www.moje-nerki.pl](http://www.moje-nerki.pl)) tradycyjnie zaprasza na kolejną już akcję edukacyjną na Kopiec Kościuszki w Krakowie. W tym roku wyjątkowo będzie to **sobota 29 marca w godz. 11:00-14:00** a hasłem „**Czy Twoje nerki są OK? Wykryj wcześniej, chroń zdrowie nerek**”.

Przewlekła choroba nerek (PChN) to jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych, która wpływa negatywnie na funkcjonowanie naszego organizmu i jest zazwyczaj powiązana z problemami kardiologicznymi i metabolicznymi.

Szacuje się, że PChN dotyka około 850 milionów ludzi na świecie, a w samej Polsce jest to 4,5 mln ludzi. Jeśli choroba ta nie zostanie odpowiednio wcześniej zdiagnozowana i leczona, może rozwinąć się w niewydolność nerek, prowadząc do poważnych powikłań i przedwczesnej śmierci. Głównymi czynnikami ryzyka chorób nerek są: cukrzyca, nadciśnienie, choroba sercowo-naczyniowa, otyłość i jej dziedziczenie.

W Polsce z powodu chorób nerek umiera co roku około 100 000 osób. Proste, nieinwazyjne i niedroge metody pozwalające na sprawdzenie funkcjonowania naszych nerek to:

- Pomiary ciśnienia krwi w celu sprawdzenia nadciśnienia.
- Wskaźnik masy ciała (BMI), który jest oszacowaniem tkanki tłuszczowej na podstawie wzrostu i wagi.
- Badanie moczu:
  - Albumina w moczu (albuminuria) w celu oceny uszkodzenia nerek. Preferowany jest wskaźnik albuminy do kreatyniny w moczu (uACR).
- Badania krwi:
  - Hemoglobina glikowana lub stężenie glukozy na czczo lub spontanicznie w celu sprawdzenia, czy występuje cukrzyca typu 2.
  - Stężenie kreatyniny w surowicy krwi, wraz z oszacowaniem wskaźnika filtracji kłębuszkowej (eGFR).

Ogólnopolskie Stowarzyszenie Moje Nerki (OSMN) wspiera pacjentów z PChN oraz ich bliskich, pomagamy im uporać się z przeciwnościami, jakie niesie konieczność leczenia zachowawczego, zmiany stylu życia czy terapii nerkozastępczej.

W tym roku na Kopcu Kościuszki w Krakowie zaplanowaliśmy aktywności dla wszystkich uczestników. Będą to m.in. wykład edukacyjny na temat chorób nerek który wygłosi **specjalista internista nefrolog lekarz Michał Śmigielski**, a także porady i konsultacje z **dietetykiem klinicznym - Panią mgr Agatą Gumulak** oraz **pielęgniarką**



**nefrologiczną Panią Jolantą Doroz.** Dodatkową atrakcją stanowi konkurs z nagrodami.

Podczas tego wydarzenia będzie można skorzystać z porad ekspertów oraz uzyskać informacje o zdrowym stylu życia i czynnikach ryzyka rozwoju przewlekłej choroby nerek, chorób współistniejących, takich jak cukrzyca czy choroby serca. Na miejscu będzie możliwość bezpłatnego zbadania moczu metodą paskową, pomiaru glukozy, tlenu węgla, składu ciała oraz obliczenia wskaźnika masy ciała (BMI). Stowarzyszenie MANKO - Głos Seniora udostępni bezpłatnie czasopismo „Głos Seniora” oraz materiały informacyjno-edukacyjne. Narodowy Fundusz Zdrowia oraz Państwowa Inspekcja Sanitarna, w ramach swoich działań edukacyjnych, będą promować zdrowy styl życia, profilaktykę chorób cywilizacyjnych, zasady higieny i bezpieczeństwa a także symulacje zażycia substancji psychoaktywnych z wykorzystaniem narko i alkoholi.

## **BEZPŁATNE BADANIE STĘŻENIA KREATYNY W SUROWICY KRWI DLA 1500 OSÓB OD 13 MARCA:**

Z okazji Światowego Dnia Nerek, **zapraszamy również od 13 marca 2025 roku osoby pełnoletnie do skorzystania z bezpłatnego badania stężenia kreatyniny w surowicy krwi wraz z wyliczeniem eGFR.** Badania trwają do wyczerpania puli. Badanie to, będące podstawowym parametrem oceny funkcji nerek, będzie dostępne w wybranych punktach Diagnostyki **na terenie Krakowa, Wieliczki, Rudy Śląskiej, Gliwic i Zabrza.** Szczegółowe informacje oraz lista placówek biorących udział w akcji znajdują się na stronie internetowej [www.moje-nerki.pl](http://www.moje-nerki.pl).

### **HONOROWY PATRONAT NAD WYDARZENIEM OBJĘLI:**

- [Polskie Towarzystwo Nefrologiczne](#)
- Krajowy Konsultant ds. Nefrologii - prof. Magdalena Krajewska
- [Narodowy Fundusz Zdrowia](#)
- [Wojewódzka Stacja Epidemiologiczna w Krakowie](#)
- [Komitet Kopca Kościuszki](#)
- [Fundacja Amicus Renis](#)

### **PATRONAT MEDIALNY NAD WYDARZENIEM OBJĘLI:**

- [Głos Seniora](#)
- serwis [M jak Małopolska](#)

### **PARTNERAMI WYDARZENIA SĄ:**

- [Baxter](#)
- [Boehringer Ingelheim](#)



- [Diagnostyka](#)
- [Hutnicza Fundacja Zdrowia i Pomocy Społecznej,](#)
- [Muszynianka](#)
- [Ogólnopolskie Stowarzyszenie Pacjentów ze Schorzeniami Serca i Naczyń "EcoSerce"](#)
- [Polskie Stowarzyszenie Diabetyków](#)

Udział w akcji pod hasłem „Czy Twoje nerki są OK? Wykryj wcześniej, chroń zdrowie nerek”, jest bezpłatny dla wszystkich zainteresowanych.

**Zapraszamy w sobotę, 29 marca, do Krakowa na Kopiec Kościuszki, aby przyjemnie i pożytecznie spędzić ten czas w gronie osób, którym zależy na tym abyśmy byli zdrowi i cieszyli się życiem**

*Prof. Rajmund Michalski,  
Prezes Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Moje Nerki*

Kontakt:

Mgr Dorota Ligęza - wiceprezes OSMN  
Tel. 501781 723, email: [osod@osod.info](mailto:osod@osod.info) )

Prof. Rajmund Michalski  
Tel. 608584 875, [rajmund.michalski@ipispan.edu.pl](mailto:rajmund.michalski@ipispan.edu.pl),

Na Kopiec Kościuszki dostać się można: - dojeżdżając tramwajem linii 1 i 2 na pętlę na Salwatorze skąd należy powędrować Aleją Waszyngtona, - dojeżdżając pod sam Kopiec autobusem MPK linii 100 i 101, - dojeżdżając samochodem i parkując go na bezpłatnym parkingu pod Kopcem lub przy ul. Wodociągowej.

PATRONAT HONOROWY



**Prof. dr hab. n. med.  
Magdalena Krajewska**  
Konsultant Krajowy w  
Dziedzinie Nefrologii



**HUTNICZA  
FUNDACJA  
OCHRONY  
ZDROWIA  
I POMOCY  
SPOŁECZNEJ**  
Przekaż 1,5% KRS 000052378

PATRONAT MEDIALNY



PARTNERZY



Diagnostyka+





## **PLAN WYDARZENIA 29 MARCA 2025 NA KOPCU KOŚCIUSZKI**

- **11:00-11:10:** Przywitanie uczestników przez organizatorów – **prezes prof. Rajmund Michalski, wiceprezes Dorota Ligęza** (10 min).
- **11:10-11:20:** Wykład lekarza – **specjalista nefrolog lek. Michał Śmigielski** (10 min)
  - Temat: **"Profilaktyka zdrowotna nerek w codziennym życiu"**.
- **11:20-11:30:** Wykład dietetyka klinicznego - **Agata Gumulak** (10 min)
  - Temat: **"Zdrowe nawyki żywieniowe dla każdego"**.
- **11:30-11:40: Sesja interaktywna (10 min).**
- **11:40-12:30: START MARSZU** po Zdrowie Nerek na szczyt Kopca Kościuszki w Krakowie (50 min).
- **12:30-12:40: Losowanie nagrody niespodzianki (10 min).**
- **12:40-14:00: Zdrowy poczęstunek przyjazny dla nerek, badania profilaktyczne i stoiska edukacyjne (1 godz. 20 min).**
- **14:00: Zakończenie wydarzenia.**



## **WYKAZ PUNKTÓW POBRAŃ DIAGNOSTYKI**

Wykaz punktów pobrań w sieci laboratoriów Diagnostyki wykonujących badania przesiewowe nerek – kreatynina z krwi z wyliczonym eGFR z okazji Światowego Dnia Nerek 2025 r. Organizatorem jest Ogólnopolskie Stowarzyszenie Moje Nerki z współudziałem Hutniczej Fundacji Ochrony Zdrowia i Pomocy Społecznej. Badania wykonywane są od 13 marca 2025 do wyczerpania puli

### **Punkty Pobrań w Krakowie, telefon infolinii 799 399 361**

ul. prof. M. Życzkowskiego 16  
ul. Olszańska 5  
al. Pokoju 4  
ul. Komorowskiego 12  
pl. Szczepański 3  
os. Kolorowe 21  
os. Złotej Jesieni 3  
ul. Wolska 1  
ul. Miłkowskiego 23  
ul. Królowej Jadwigi 242  
ul. Stojałowskiego 6 lok. 15 (Centrum DEKADA)  
al. Daszyńskiego 12  
ul. Leonida Teligi 24  
ul. Księcia Józefa 20  
ul. Czerwone Maki 33

### **Punkt Pobrań w Wieliczce, telefon infolinii 799 399 361**

ul. Sienkiewicza 33

### **Punkty Pobrań w Zabrze, telefon infolinia 799 399 362**

pl. Teatralny 10  
ul. Bohaterów Warszawskich 11

### **Punkty Pobrań w Gliwicach, telefon infolinia 799 399 362**

ul. Gorzołki 17 a  
ul. Kosów 15

### **Punkt Pobrań w Rudzie Śląskiej, telefon infolinia 799 399 362**



ul. Niedurnego 65

# CZY TWOJE NERKI SĄ OK?

**Wczesne wykrywanie,  
ochrona zdrowia nerek**



**ŚWIATOWY  
DZIEŃ NEREK**



**UDZIAŁ W WYDARZENIU  
BEZPŁATNY**

**Nie czekaj na objawy!**

**PRZYJDŹ I PRZEBADAJ SIĘ**

Na Kopcu m.in. możliwość badania nerek metodą paskową, pomiar ciśnienia, BMI, glukozy, tlenu węgla, składu ciała oraz stanowiska informacyjne.

[www.moje-nerki.pl](http://www.moje-nerki.pl)

Tel: 501 781 723



ORGANIZATOR

**OGÓLNOPOLSKIE  
STOWARZYSZENIE  
MOJE NERKI**

KRS: 0000186438

ZAPRASZAMY NA

**MARSZ PO ZDROWIE**

# NEREK

**NA KOPIEC KOŚCIUSZKI  
W KRAKOWIE**

Al. J. Waszyngtona 1

**29  
Marca**

Godz. 11:00  
2025 r.

**1500  
bezpłatnych  
badań**

**Od 13 marca do wyczerpania puli**  
istnieje możliwość wykonania 1500  
bezpłatnych badań stężenia kreatyniny z  
wyliczonym eGFR.

**Badania wykonuje sieć  
laboratoriów Diagnostyki dla osób  
pełnoletnich w wybranych  
punktach pobrań w:  
KRAKOWIE, WIELICZCE, ZABRZU,  
GLIWICACH I RUDZIE ŚLĄSKIEJ**

PATRONAT HONOROWY



Prof. dr hab. n. med.  
Marek Łapano-Krajewski

