



Güçlü Böbrekler

SOSYAL MEDYA ELÇİSİ
ARAÇ GEREÇLERİ

Böbreklerinizi
KORUYUN
Geleceğinizi
KORUYUN



İÇERİK

Giriş

3

- Güçlü Böbrekler Girişimi Hakkında 3
- Böbreklerinizi Koruyun, Geleceğinizi Koruyun Kampanyası 3

Nasıl Katkıda Bulunabilirsiniz?

4-9

- Sosyal Medya Elçisi Olarak Rolünü 4
- Hedef Kitlenizle Etkileşim Kurma 5
 - o Sağlık Topluluğuyla Etkileşim Kurma 6
 - o Halkla Etkileşim Kurma 8

Sosyal Medya İçin Ek İpuçları

10-11

- Doğru Kanalları Seçme 10
- Gönderi Sıklığı 11
- Etiketler ve "Hashtag"ler 11



GİRİŞ

‘Güçlü Böbrekler Girişimi’

‘Güçlü Böbrekler Girişimi’, böbrek sağlığı konusunda farkındalık yaratmaya adanmış Avrupa çapında bir harekettir.

Avrupa Böbrek Derneği’nin (ERA) *Güçlü Böbrekler* Görev Gücü tarafından, Ulusal Nefroloji Dernekleri, Avrupa Böbrek Sağlığı İttifakı, Avrupa Böbrek Hastaları Federasyonu ve Birleşik Krallık Böbrek Bakımı gibi diğer ulusal sivil toplum kuruluşlarıyla ortaklaşa yürütülmektedir.

Misyonu şunlardır:

- Böbreklerin genel sağlıkta oynadığı önemli rol konusunda insanları eğitmek
- Kronik böbrek hastalığının (KBH) erken teşhisini ve önlenmesini teşvik etmek
- Bireyleri böbreklerini koruyan basit, sürdürülebilir yaşam tarzı değişikliklerini benimsemeye teşvik etmek

Böbreklerinizi Koruyun, Geleceğinizi Koruyun Kampanyası

27 Şubat 2025’te başlatılan “*Böbreklerinizi Koruyun, Geleceğinizi Koruyun*” kampanyası, ‘Güçlü Böbrekler Girişimi’ kapsamında halka açık bir farkındalık kampanyasıdır. Bu kampanya, böbreklerin genel sağlıkta oynadığı kritik role dikkat çekmek, bireyleri böbrek fonksiyonunun önemi ve böbrek hastalığıyla ilişkili riskler konusunda eğitmek için tasarlanmıştır.

Amaç, insanları sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürme, düzenli kontroller planlama, KBH’nin erken uyarı işaretlerini tanıma gibi proaktif adımlar atmaya teşvik etmek ve insanların böbreklerini uzun vadede korumak için gerekli eylemleri yapmalarını sağlamaktır.

Sağlık topluluğunun diğer üyelerini harekete geçirerek ve halkla doğrudan etkileşim kurarak, kampanya farkındalığı artırmayı, yanlış anlamaları ortadan kaldırmayı ve böbrek sağlığını korumak için pratik bilgi sağlamayı amaçlamaktadır.



NASIL KATKIDA BULUNABİLİRSİNİZ?

Sosyal Medya Elçisi Olarak Rolünüz

Kampanya için Sosyal Medya Elçisi olarak katılımınız, “Böbreklerinizi Koruyun, Geleceğinizi Koruyun” mesajını yaymak ve çeşitli platformlarda anlamlı etkileşimi teşvik etmek için çok önemlidir.

İşte nasıl katkıda bulunabileceğiniz:

1. Yeni ‘Güçlü Böbrekler Sosyal Medya Kanallarını’ Takip Edin ve Tanıtın

- o Resmi ‘Güçlü Böbrekler’ sosyal medya hesaplarımızı Instagram (@strongkidneys) ve Facebook (Strong Kidneys) takip edin
- o Takipçilerinizi, akranlarınızı ve meslektaşlarınızı bu hesapları takip etmeye teşvik edin

2. Farkındalık Yaratın

- o Kendi içeriğinizi geliştirin ve paylaşın (sayfa 6-9’daki örnek sosyal medya gönderilerine bakın)
- o Kampanyanın kilometre taşları, temel mesajları ve eğitim kaynakları hakkında düzenli olarak güncellemeler yayınlayın
- o Gönderilerinizi kampanyamızın görsel materyallerini kullanarak geliştirin (sayfa 7 ve 9’a bakın) veya bunları kendi fotoğraflarınız ve görsellerinizle tamamlayın

3. Diğer Elçilerle İş Birliği Yapın

- o Gönderilerinizde etiketleyerek veya içerik üzerinde iş birliği yaparak böbrek sağlığı alanındaki diğer profesyoneller, hastalar ve etkili kişilerle iş birliği yapın
- o Etkileşimi derinleştirmek için platformlarda canlı tartışmalar, web seminerleri veya soru-cevap etkinlikleri düzenlemeyi düşünün

NASIL KATKIDA BULUNABİLİRSİNİZ?

Hedef Kitlenizle Etkileşim Kurmak

Bu kampanya için, sosyal medya içeriğiniz aracılığıyla farklı ancak eşit derecede önemli iki hedef kitleyle etkileşim kurma fırsatınız var:

1. Sağlık Topluluğuyla Etkileşim Kurmak



2. Halkla Etkileşim Kurmak



NASIL KATKIDA BULUNABİLİRSİNİZ?

1. Sağlık Topluluğuyla Etkileşim Kurmak

Sağlık topluluğu üyeleriyle (nefrologları, birinci basamak hekimlerini, nefroloji dışı uzman hekimler ile KBH'yi önleme ve KBH'nin erken teşhisiyle ilgilenen diğer sağlık profesyonellerini ve kuruluşları içerir) etkileşim kurarken birincil hedef, onları kampanyaya aktif olarak katılmaya ve KBH'yi tespit etme ve tedavi etme çabalarını artırmak için sağlanan araçları kullanmaya teşvik etmektir.

Örnek Sosyal Medya Gönderileri:

Örnek Gönderi 1:

"Böbreklerinizi Koruyun, Geleceğinizi Koruyun" kampanyasının bir parçası olmaktan gurur duyuyorum! ✨💪

Kronik böbrek hastalığı (KBH) milyonlarca kişiyi, genellikle sessizce, etkiliyor

Sağlık çalışanları olarak bunu değiştirme gücüne sahibiz. Risk faktörlerini tanıyarak ve hastalarımızı eğiterek KBH'yi erken tespit edebilir ve hastaların gelecekteki sağlıkları üzerinde gerçek bir etki yaratabiliriz

Harekete katılın ve bugün fark yaratmanıza yardımcı olacak kaynakları keşfedin ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #GüçlüBöbrekler #BöbrekSağlığı #BöbrekleriniziKoruyun

Örnek Gönderi 2:

🎉 İşte burada! "Böbreklerinizi Koruyun, Geleceğinizi Koruyun" kampanyası resmen başladı. Misyonumuz mu? Böbrek sağlığı hakkında farkındalık yaratmak, insanlara harekete geçmeleri için ilham vermek ve insanların daha sağlıklı bir gelecek için böbreklerini korumalarını sağlamak

Fark yaratmaya hazır mısınız? İşte nasıl katılabileceğiniz:

- ✓ Kampanyayı @strongkidneys ve Strong Kidneys üzerinden takip edin
- ✓ Kampanya kaynaklarını eğitmek ve ilham vermek için kullanın
- ✓ Ağınızı harekete katılmaya motive edin

Gerçek bir değişim yaratmak için birlikte çalışalım ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #GüçlüBöbrekler #BöbrekSağlığı #BöbrekleriniziKoruyun

NASIL KATKIDA BULUNABİLİRSİNİZ?

Örnek Gönderi 3:

ABCDE'lerinizi biliyor musunuz?

Hastanızın böbrek sağlığını güvenle değerlendirmek ister misiniz?
ABCDE kontrol listesini takip edin:

A: İdrarınızda **albümin/protein** testi yaptırın
(idrar albümin/kreatinin oranı anahtardır)

B: Kan Basıncını İzleyin (<130/80 mmHg)

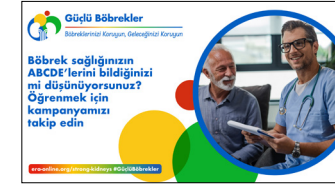
C: Kolesterolü kan testiyle kontrol edin (lipit seviyeleri önemlidir)

D: Diyabeti kan testiyle erken tespit edin

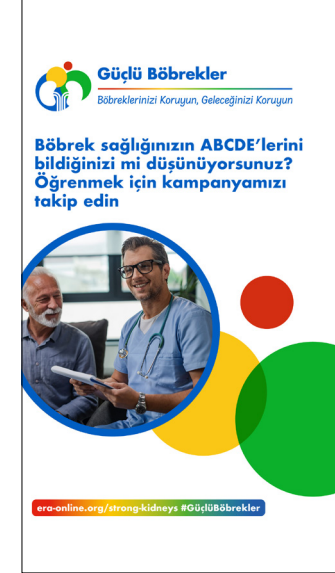
E: Serum kreatinin için kan testiyle **tGFH**'yi ölçün

Böbrek sağlığını korumak ve hasta sonuçlarını iyileştirmek için
elimizdeki tüm araçları kullanalım ❤️

Daha fazla bilgi edinmek ve kampanya kaynaklarına erişmek için
👉 www.era-online.org/strong-kidneys



BURADAN İNDİRİNİZ



Sağlık Topluluğu İçin Örnek Afişler

NASIL KATKIDA BULUNABİLİRSİNİZ?

2. Halkla Etkileşim Kurmak

Halk için kampanyanın odak noktası eğitim ve güçlendirmedir. Halkla paylaşılan içerikler açık, ilgi çekici ve eyleme geçirilebilir olmalıdır. Amaç, bireylere kolayca sindirilebilir bilgiler ve pratik ipuçları sağlayarak sağlıklarının sorumluluğunu almaları için ilham vermektir.

Örnek Sosyal Medya Gönderileri:

Örnek Gönderi 1:

🇹🇷 Avrupa'da 10 kişiden 1'inin kronik böbrek hastalığından (KBH) etkilendiğini biliyor muydunuz? Bu, böbrek sağlığı risk altında olan milyonlarca insan anlamına geliyor. Ancak iyi haber şu ki, bunu değiştirmemiz mümkün! 💪

"Böbreklerinizi Koruyun, Geleceğinizi Koruyun" kampanyası, böbrek sağlığı konusunda farkındalık yaratmak ve SİZİN böbrek sağlığınızı kontrol altına almanıza yardımcı olmak için burada! ✨

Böbreklerinizi sağlıklı tutmak için basit adımlar öğrenerek (aktif kalmak, yeterli su içmek ve düzenli kontroller yaptırmak gibi) böbreklerinizi gelecek için koruyabilirsiniz 💙

Harekete katılın ve bugün bir değişiklik yapmaya başlayın www.era-online.org/strong-kidney #GüçlüBöbrekler #BöbrekSağlığı #BöbrekleriniziKoruyun

Örnek Gönderi 2:

✨ Böbrekleriniz vücudunuzun bilinmeyen kahramanlarıdır! ✨

Her gün durmaksızın çalışarak şunları yapar:

- 🩸 180 litreye kadar kanı filtreler ve atıkları temizler
- ⚖️ Vücudunuzun sıvılarını ve elektrolitlerini dengeler
- 💪 Kan basıncını düzenler
- 🔄 Kırmızı kan hücresi üretimini kontrol etmeye yardımcı olan hormonlar üretir

Sizi sağlıklı tutmak için yorulmadan çalışır. İyiliği karşılıksız bırakmayalım ve onlara hak ettikleri bakımı verelim! 💙

Böbrek sağlığınızı nasıl koruyacağınız hakkında daha fazla bilgi edinin www.era-online.org/strong-kidneys #GüçlüBöbrekler #BöbrekSağlığı #BöbrekleriniziKoruyun

NASIL KATKIDA BULUNABİLİRSİNİZ?

Örnek Gönderi 3:

Daha yeni başlıyoruz! “Böbreklerinizi Koruyun, Geleceğinizi Koruyun” kampanyası yayında ve şimdi harekete geçme zamanı! ✨

İşte böbreklerinizi sağlıklı tutmak için birkaç basit ipucu:

- 💧 Susuz kalmayın
- 🥗 Meyve, sebze ve tam tahıllar açısından zengin ve dengeli bir diyet yapın
- 🏃 Aktif kalın, düzenli egzersiz böbrek fonksiyonunu destekler
- ⚖️ Kan basıncınızı ve kan şekerinizi kontrol altında tutun
- 🚭 Sigara içmeyin, sigara böbrek fonksiyonuna zarar verebilir

Daha sağlıklı bir gelecek için böbreklerinizi korumak için birlikte çalışalım! ❤️

Daha fazla bilgi edinin www.era-online.org/strong-kidneys
#GüçlüBöbrekler #BöbrekSağlığı #BöbrekleriniziKoruyun



BURADAN İNDİRİNİZ



Halk İçin Örnek Afişler

SOSYAL MEDYA İÇİN EK İPUÇLARI

Doğru Kanalları Seçmek

Mesajınızın etkili bir şekilde yankılanmasını sağlamak için içeriğinizi platforma göre uyarlayın:



Facebook: Hedef kitleniz hem halk hem de sağlık profesyonelleridir. Ayrıntılı içerik ve kaynaklar paylaşın ve topluluğun katılımını sağlamak için tartışmaları teşvik edin. Facebook'un sohbet odaklı yapısı, takipçileri düşüncelerini ve deneyimlerini paylaşmaya davet etmek için mükemmeldir.



Instagram: Halk, özellikle genç yetişkinler için görsel olarak çekici, anlaşılması kolay içeriklere odaklanın. İpuçlarınızı paylaşmak ve farkındalığı artırmak için eğlenceli ve ilişkilendirilebilir yaklaşımlar kullanın. Pratik sağlık tavsiyeleriyle üslubu olumlu, motive edici ve uygulanabilir tutun.



LinkedIn: Sağlık profesyonelleri ve sektör uzmanlarıyla bağlantı kurmak için idealdir. Veri odaklı içerik, içgörüler ve kanıta dayalı kaynaklar paylaşın. Yetkili ama ulaşılabilir bir üslup kullanın ve kendinizi böbrek sağlığı konusunda güvenilir bir kaynak olarak konumlandırın.



X (eski adıyla Twitter): X, hızlı ve etkili iletişim için mükemmeldir. Gönderileri özlü tutun, net harekete geçirici çağrılar ve ilgili etiketler kullanın. Sohbetleri başlatan ve farkındalığı artıran kısa ve dikkat çekici mesajlarla geniş bir erişim hedefleyin.

SOSYAL MEDYA İÇİN EK İPUÇLARI

Gönderi Sıklığı

Heyecan yaratmak ve ilgi çekmek için 27 Şubat 2025'ten itibaren düzenli olarak gönderi paylaşmaya başlayın. İvme yaratmak için lansman gününde etkinliği artırın, ardından yeni, alakalı gönderiler, hikayeler ve güncellemelerle etkileşimi sürdürün.

Devam eden etkileşim için, maksimum görünürlük için bu platformda aktıfseniz Instagram'da veya X'te sık gönderilere öncelik verin ve daha ayrıntılı içerik için Facebook ve LinkedIn'i kullanın. Sohbetleri aktif tutun ve tüm platformlarda devam eden tartışmaları teşvik edin.

Hashtag'ler ve Etiketler

Doğru hashtag'leri kullanmak ve alakalı hesapları etiketlemek erişiminizi önemli ölçüde artırabilir. [#GüçlüBöbrekler](#), [#BöbrekSağlığı](#) ve [#BöbrekleriniziKoruyun](#) gibi kampanyaya özgü hashtag'leri eklediğinizden emin olun.

[#SağlıkÖnemlidir](#), [#Önleme](#) ve [#İyilik](#) gibi sağlık ile ilgili daha geniş hashtag'ler gönderinizin görünürlüğünü artırabilir.

Önemli kuruluşları (Avrupa Böbrek Derneği ve Ulusal Nefroloji Dernekleri gibi), sağlık profesyonellerini ve nefroloji ve sağlık topluluklarındaki etkili kişileri etiketlemek, güvenilirliği artıracak ve mesajın daha fazla yayılmasına yardımcı olacaktır.



Güçlü Böbrekler
