



STRUMENTI PER  
L'AMBASCIATORE DI SOCIAL

**PROTEGGI**  
*i tuoi reni*

**PROTEGGI**  
*il tuo future*



# CONTENUTI

## Introduzione

3

- Le iniziative della *Strong Kidney* 3
- La Campagna *Proteggi i Tuoi Reni, Proteggi il Tuo Futuro* 3

## Come puoi contribuire?

4-9

- Il tuo ruolo di Ambasciatore sui Social 4
- Coinvolgi il tuo Grande Pubblico 5
  - o Coinvolgi gli Operatori Sanitari 6
  - o Coinvolgi il Grande Pubblico 8

## Suggerimenti ulteriori per i Social

10-11

- Scegliere i Canali Giusti 10
- Postare spesso 11
- Hashtag e Tag 11



# INTRODUZIONE

## L'iniziativa "Strong Kidneys"

L'iniziativa "Strong Kidneys" è un movimento che attraverso tutta l'Europa vuole risvegliare la consapevolezza sulla salute dei reni.

Condotto dal gruppo di lavoro "Strong Kidney" della Società Europea di Nefrologia (ERA) in collaborazione con: le Società Nazionali di Nefrologia, l'Alleanza Europea per la Salute dei Reni, la Federazione Europea dei pazienti Nefropatici, ed altre Associazioni a tutela della Salute dei Reni, come la britannica Kidney Care.

La sua missione è:

- Educare le persone al ruolo essenziale che giocano i reni nella salute in generale
- Incoraggiare il riconoscimento precoce e la prevenzione dell'Insufficienza Renale Cronica (Irc)
- Incoraggiare le persone ad intraprendere cambiamenti di stile di vita semplici e sostenibili, per proteggere i propri reni

## La Campagna: "Proteggi i Tuoi Reni, Proteggi il Tuo Futuro"

La campagna "Proteggi i Tuoi Reni, Proteggi il Tuo Futuro" è stata lanciata il 27 Febbraio 2025 su iniziativa del gruppo di progetto "Strong Kidney", con lo scopo di richiamare l'attenzione generale sulla salute dei reni. Questa campagna è stata progettata per richiamare l'attenzione sul ruolo determinante che hanno i reni nella salute, per spiegare alle persone l'importanza della funzione renale ed i rischi associati all'insufficienza renale.

L'obiettivo è di motivare le persone ad agire attivamente mantenendo uno stile di vita sano, seguendo controlli regolari e riconoscendo i segnali precoci di IRC. In modo da garantire che si prendano i necessari provvedimenti per proteggere a lungo i propri reni.

Mobilitando gli altri membri tra gli operatori sanitari a partecipare e coinvolgere direttamente il Grande Pubblico, la campagna cerca di risvegliare la consapevolezza, sfidando le false conoscenze e fornendo informazioni pratiche per salvaguardare la salute dei reni.



# COME POSSO AIUTARE?

## Il tuo ruolo come Ambasciatore per i Social

Come Ambasciatore della campagna sui Social, il tuo coinvolgimento è la chiave per amplificare il messaggio *“Proteggi i Tuoi Reni, Proteggi il Tuo Futuro”* e creare contenuti densi di significati su vari Social. Ecco come puoi contribuire:

### 1. Segui e promuovi i canali Social del gruppo *“New Strong Kidneys”*

- o Segui il nostro account *“Strong Kidney”* su Social come Instagram ([@strongkidneys](#)) e Facebook ([Strong Kidneys](#))
- o Coinvolgi i tuoi follower, i tuoi amici e i colleghi a seguire questi account

### 2. Risveglia l'attenzione

- o Sviluppa e condividi il tuo personale contenuto (guarda l'esempio sui post sui diversi canali alle pagine 6-9)
- o Posta regolarmente gli aggiornamenti sui traguardi raggiunti nel corso della campagna, sui messaggi chiave e sulle informative educazionali
- o Arricchisci i tuoi post adoperando i materiali grafici della campagna (vedi pagine 7 e 9) o completali con tue foto e grafiche originali

### 3. Collabora con gli altri Ambasciatori

- o Fai gruppo con gli altri professionisti, pazienti ed influencer nelle comunicazioni dedicate alla salute dei reni, taggandoli nei tuoi post o collaborando alla stesura dei contenuti
- o Adopera anche le discussioni dal vivo, i webinar, i canali di Domande e Risposte per favorire il coinvolgimento



# COME POSSO AIUTARE?

## Coinvolgi il tuo pubblico

Per questa campagna, hai l'opportunità di coinvolgere due tipi di pubblico ugualmente importante attraverso i canali Social:

### 1. Coinvolgi gli Operatori Sanitari



### 2. Coinvolgi il Grande Pubblico



# COME POSSO AIUTARE?

## 1. Coinvolgi gli Operatori Sanitari

Il primo obiettivo quando coinvolgi gli operatori sanitari - compresi i Nefrologi, gli Internisti, gli altri tipi di Specialisti, gli altri Operatori Sanitari a vario titolo e le Organizzazioni coinvolte nella prevenzione e nel riconoscimento precoce dell'IRC- è di mobilitarli per far sì che partecipino attivamente alla campagna e utilizzino gli strumenti forniti per migliorare i loro sforzi nell'individuazione e nella cura dell'IRC.

### Esempi di Post sui Social:

#### Esempio di Post 1:

Sono orgoglioso di fare parte della campagna "Proteggi i Tuoi Reni, Proteggi il Tuo Futuro" ✨💪

*L'Insufficienza Renale Cronica coinvolge milioni di persone - spesso silenziosamente*

*Come operatori sanitari, abbiamo il potere di cambiare tutto ciò. Riconoscendo i fattori di rischio e educando i nostri pazienti, possiamo riconoscere precocemente l'IRC e lasciare un segno importante sul loro futuro stato di salute*

Unisciti al movimento e scopri le risorse che ti possono aiutare oggi a fare la differenza ➡ [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #ReniPreziosi #ReniSani #ProteggiIuoiReni

#### Esempio di Post 2:

🎉 Partiti! La campagna "Proteggi i Tuoi Reni, Proteggi il Tuo Futuro" è stata ufficialmente lanciata. La nostra missione? Sensibilizzare sulla salute dei reni, ispirare l'azione e responsabilizzare le persone a proteggere i propri reni per un futuro più sano

Vuoi fare la differenza? Ecco come puoi essere coinvolto:

- ✓ Segui la campagna attraverso @strongkidneys and Strong Kidneys
- ✓ Adopera gli strumenti della Campagna per educare ed ispirare
- ✓ Coinvolgi la tua rete di conoscenze a prendere parte al movimento

Lavoriamo insieme per creare un vero cambiamento ➡ [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #ReniPreziosi #ReniSani #ProteggiIuoiReni

# COME POSSO AIUTARE?

## Esempio di Post 3:

Conosci i tuoi ABCDE?

Vuoi valutare la salute dei reni del tuo paziente con sicurezza?  
Segui la checklist ABCDE:

- A: Testa l'**Albumina** o le Proteine sulle Urine (l'**UACR** è la chiave)
- B: Tieni Sotto Controllo la **Pressione Arteriosa** (in inglese **Blood pressure**) (<130/80 mmHg)
- C: Controlla i Valori Ematici di **Colesterolo** (i valori dei lipidi sono importanti)
- D: Riconosci Precocemente il **Diabete** con un esame del sangue
- E: Misura il Volume di Filtrazione Glomerulare (**eGFR**) con un esame del sangue

Adoperiamo qualsiasi mezzo a nostra disposizione per proteggere la salute dei reni e migliorare i risultati dei pazienti ❤️

Scopri di più e accedi alle risorse della campagna qui  
👉 [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys)



PREMERE QUI PER SCARICARE



Esempi di banner per gli Operatori Sanitari

# COME POSSO AIUTARE?

## 2. Coinvolgi il Grande Pubblico

Per il Grande Pubblico, l'obiettivo della campagna è l'educazione e la responsabilizzazione. I contenuti condivisi con il grande pubblico devono essere chiari, coinvolgenti e fruibili. L'obiettivo è quello di ispirare le persone ad assumere la responsabilità della propria salute fornendo loro informazioni facilmente digeribili e consigli pratici.

### Esempi di Post sui Social:

#### Esempio di Post 1:

🇪🇺 Sapevi che 1 persona su 10 in Europa è affetta da Insufficienza Renale Cronica (IRC)? Si tratta di milioni di persone la cui salute renale è a rischio, ma la buona notizia è che possiamo operare un cambiamento! 💪

La campagna "Proteggi i Tuoi Reni, Proteggi il Tuo Futuro" è qui per promuovere la consapevolezza sulla salute dei reni e aiutare TE ad avere il controllo della salute dei tuoi reni! ✨

Imparando semplici passaggi per mantenere i tuoi reni sani - rimanendo attivo, bevendo abbastanza acqua e sottoponendoti a controlli regolari - puoi proteggere i tuoi reni per il futuro ❤️

Unisciti al movimento e inizia a fare un cambiamento oggi [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #ReniPreziosi #ReniSani #ProteggilTuoReni

#### Esempio di Post 2:

✨ I tuoi reni sono gli eroi non celebrati del tuo corpo! ✨

Ogni giorno lavorano senza fermarsi per:

🩸 Filtrare fino a 180 litri di sangue rimuovendo le scorie

⚖️ Mantenere il Bilancio dei Liquidi e degli Elettroliti

💪 Regolare la Pressione Arteriosa

🔄 Produrre Ormoni che controllano la Produzione di Globuli Rossi

Lavorano instancabilmente per mantenerti in salute: restituiamo il favore e diamo loro le cure che meritano! ❤️

Scopri di più su come proteggere la salute dei tuoi reni su [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #ReniPreziosi #ReniSani #ProteggilTuoReni

# COME POSSO AIUTARE?

## Esempio di Post 3:

Siamo solo all'inizio! La campagna "Proteggi i Tuoi Reni, Proteggi il Tuo Futuro" è attiva e ora è il momento di agire! ✨

Ecco alcuni semplici consigli per mantenere i tuoi reni in buona salute:

- 💧 Mantieniti Ben Idratato
- 🥗 Segui una dieta bilanciata e ricca di vegetali, frutta e cereali integrali
- 🏃 Mantieniti attivo - un regolare esercizio fisico sostiene il buon funzionamento dei reni
- ⚖️ Mantieni nei limiti i valori di Glicemia e Pressione
- 🚭 Non fumare - il Fumo Danneggia i Tuoi Reni

Lavoriamo insieme per proteggere i nostri Reni per un Futuro più in Salute! ❤️

Scopri di più [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys)  
#ReniPreziosi #ReniSani #ProteggilTuoReni



PREMERE QUI PER SCARICARE



Esempi di Pubblicità per il Grande Pubblico

# ULTERIORI CONSIGLI PER I SOCIAL

## Come scegliere il canale giusto

Adegua i tuoi contenuti al canale scelto per essere sicuro che il tuo messaggio abbia la giusta risonanza:

-  **Facebook:** Tra i tuoi amici ci sono operatori sanitari e persone comuni. Condividi contenuti dettagliati e le fonti e incoraggia le discussioni che coinvolgano la community. La natura colloquiale di Facebook è perfetta per invitare i tuoi amici a condividere idee ed esperienze.
-  **Instagram:** Concentrati sul richiamo grafico, contenuti semplici da comprendere per il Grande Pubblico, soprattutto per i più giovani. Adopera un approccio rilassato e divertente per diffondere consigli e far aumentare la consapevolezza. Mantieni il tono positivo, motivante e attuabile con consigli pratici sulla salute.
-  **LinkedIn:** Ideale per entrare in contatto con operatori sanitari ed esperti del settore. Condividi contenuti basati sui dati, approfondimenti e informazioni basate sull'evidenza. Mantieni il tono autorevole ma aperto, caratterizzandoti come fonte affidabile per la salute dei reni.
-  **X (precedentemente Twitter):** X è perfetto per una comunicazione rapida e d'impatto. Mantieni i post concisi, con inviti all'azione chiari e hashtag consoni. Punta ad un'ampia copertura con messaggi brevi e accattivanti che stimolino le conversazioni e promuovano la consapevolezza.

# ULTERIORI CONSIGLI PER I SOCIAL

## Produci Post di Frequente

Inizia a postare regolarmente dal 27 febbraio 2025 per creare entusiasmo e generare suspense. Aumenta l'attività il giorno del lancio per creare slancio, quindi mantieni il coinvolgimento con post, storie e aggiornamenti freschi e pertinenti.

Per un coinvolgimento continuo, dai la priorità ai post frequenti su Instagram o su X se sei attivo su questa piattaforma per la massima visibilità e usa Facebook e LinkedIn per contenuti più dettagliati. Mantieni attive le conversazioni e incoraggia le discussioni continue su tutti canali social.

## Hashtags e Tag

L'utilizzo degli hashtag pertinenti e il tagg di account degni di nota, possono amplificare in modo significativo la tua portata. Assicurati di includere hashtag specifici della campagna come [#ReniPreziosi](#), [#ReniSani](#), and [#ProteggilTuoReni](#).

Hashtag più ampi relativi alla salute come [#IReniContano](#), [#Prevenzione](#), and [#Salute](#) possono espandere la visibilità del tuo post.

Taggare le organizzazioni chiave (come la Società Italiana di Nefrologia, lo European Renal Association e le National Societies of Nephrology), gli operatori sanitari e gli influencer all'interno delle comunità nefrologiche e sanitarie aumenterà la credibilità e aiuterà a diffondere ulteriormente il messaggio.



**Reni Preziosi**

---