

الكلى القوية



أدوات سفير
وسائل التواصل الاجتماعي

حماية
كليتك

حماية
مستقبلك

المحتويات

المقدمة

3

3

3

- حول مبادرة الكلى القوية
- حملة حماية كليتيك حماية لمستقبلك

كيف يمكنك المساهمة؟

9-4

4

5

6

8

- دورك كسفير على وسائل التواصل الاجتماعي
- التفاعل مع جمهورك
- التفاعل مع المجتمع الطبي
- التفاعل مع الجمهور العام

11-10

10

11

11

نصائح إضافية لوسائل التواصل الاجتماعي

- اختيار القنوات المناسبة
- تكرار النشر
- الهاشتاج والعلامات

مبادرة الكلى القوية

مبادرة الكلى القوية هي حركة أوروبية واسعة تهدف إلى زيادة الوعي بصحة الكلى.

تقودها فرقة عمل الكلى القوية التابعة للجمعية الأوروبية لأمراض الكلى (ERA) بالتعاون مع الجمعيات الوطنية لأمراض الكلى، والتحالف الأوروبي لصحة الكلى، واتحاد مرضى الكلى الأوروبي، بالإضافة إلى وكالات وطنية أخرى مثل Kidney Care UK.

مهمتها هي:

- توعية الناس بالدور المهم الذي تقوم به الكلى في الحفاظ على صحتهم
- التحفيز على الكشف المبكر والوقاية من مرض الكلى المزمن
- تحفيز الأفراد على عمل تغييرات بسيطة مستدامة في حياتهم لحماية الكلى

حملة حماية كليتك لحماية مستقبلك

تم إطلاق حملة "حماية كليتك، لحماية مستقبلك" في 27 فبراير 2025، وهي حملة توعوية موجهة للعامة ضمن مبادرة الكلى القوية. تهدف هذه الحملة إلى تسليط الضوء على الدور الحيوي الذي تلعبه الكلى في الصحة، من خلال توعية الأفراد حول أهمية وظائف الكلى والمخاطر المرتبطة بأمراض الكلى.

الهدف هو إلهام الناس لاتخاذ خطوات مبكرة مثل الحفاظ على نمط حياة صحي، إجراء الفحوصات الدورية، والتعرف على العلامات المبكرة لأمراض الكلى المزمنة - لضمان اتخاذ الإجراءات اللازمة لحماية الكلى على المدى البعيد.

تهدف الحملة إلى زيادة الوعي وتصحيح المفاهيم الخاطئة عن طريق تقديم معرفة عملية لحماية صحة الكلى، وذلك من خلال ضم المزيد من أعضاء المجتمع الطبي للمشاركة والتفاعل مع العامة.



الكلى القوية

اكسب صحتك مبادرة لحماية الكلى، وتعزيز مستقبل صحي.



كيف يمكنك المساهمة؟

دورك كسفير على وسائل التواصل الاجتماعي

بصفتك سفيراً لحملة "حماية كليتك، لحماية مستقبلك"، فإن مشاركتك ضرورية لتعزيز رسالة الحملة وزيادة التفاعل المؤثر عبر مختلف منصات التواصل الاجتماعي. يمكنك المساهمة كالآتي:

1. تابع ورؤج لقنوات المبادرة الجديدة على وسائل التواصل الاجتماعي

- تابع الحسابات الرسمية لمبادرة الكلى القوية على فيسبوك (Strong Kidneys) وإنستغرام (@strongkidneys).
- شجّع متابعيك وزملاءك على متابعة هذه الحسابات

2. زيادة الوعي

- صنع ومشاركة المحتوى الخاص بك (انظر نماذج المنشورات على الصفحات 6-9)
- قم بنشر تحديثات منتظمة عن إنجازات الحملة، ارشاداتها ورسالتها و المصادر التي تستعملها لتعليم العامة
- عزز منشوراتك باستخدام المواد البصرية الخاصة بحملتنا (انظر الصفحات 7 و9) أو اكملها بأدواتك الخاصة

3. التعاون مع سفراء آخرين

- تعاون مع محترفين آخرين، والمرضى، والمؤثرين في مجال صحة الكلى عن طريق الإشارة إليهم في منشوراتك أو التعاون معهم على صنع المحتوى
- فكر في استضافة مناقشات مباشرة، أو ندوات عبر الإنترنت، أو جلسات أسئلة وأجوبة على المنصات لتعميق التفاعل

كيف يمكنك المساهمة؟

التفاعل مع جمهورك

في هذه الحملة، لديك فرصة التفاعل مع فئتين متميزتين وهما بنفس الأهمية وذلك من خلال المحتوى الخاص بك:

1. التفاعل مع المجتمع الطبي



2. التفاعل مع العامة



كيف يمكنك المساهمة؟

1. التفاعل مع المجتمع الطبي

الهدف الأساسي عند التفاعل مع أعضاء المجتمع الطبي - ويشمل ذلك أطباء الكلى، وأطباء الرعاية الأولية، والمتخصصين من غير أطباء الكلى، وغيرهم من المهنيين والمنظمات الصحية المعنية بالوقاية والكشف المبكر عن مرض الكلى المزمن - هو تحفيزهم للمشاركة الفعالة في الحملة واستخدام الطرق التي نقدمها لتعزيز جهودهم في اكتشاف وعلاج مرض الكلى المزمن.

مثال منشورات وسائل التواصل الاجتماعي:

المثال الأول:

فخور أن أكون جزءاً من حملة "حماية كليتك لحماية مستقبلك"! 🌟👏

إن مرض الكلى المزمن يؤثر على الملايين وغالبًا بصمت.

بإمكاننا نحن أعضاء الطاقم الطبي تغيير هذا الواقع. من خلال تعريف العامة على العوامل المؤدية للمرض و توعية المرضى، نستطيع اكتشاف مرض الكلى المزمن مبكرًا وإحداث فرق كبير في مستقبل صحتهم.

كن جزءًا من المبادرة واكتشف المصادر التي تساعدك على إحداث فرق اليوم. 📌 www.era-online.org/strong-kidneys #الكلى_القوية #صحة_الكلى #احم_كليتك

المثال الثاني:

🎉 لقد بدأت حملة "حماية كليتك، لحماية مستقبلك" رسميًا! مهمتنا هي زيادة الوعي بصحة الكلى، وتمكين الجميع من حماية كليتهم من أجل مستقبل أكثر صحة.

هل أنت مستعد لإحداث فرق؟ يمكنك المشاركة كالآتي:

متابعة هذه الصفحات الخاصة بالحملة @strongkidneys و Strong Kidneys

استخدم موارد الحملة لنشر التوعية و الهام العامة

شجع معارفك على الانضمام إلى الحملة والمساهمة في نشر الوعي

لنعمل معًا لإحداث تغيير حقيقي 📌 www.era-online.org/strong-kidneys #الكلى_القوية #صحة_الكلى #احم_كليتك



أمثلة ببعض المنشورات لأعضاء المجتمع الطبي

كيف يمكنك المساهمة؟

المثال الثالث:

هل تعرف إلى ماذا ترمز حروف كلمة "اكسب"؟

قم بتقييم صحة كلى مريضك بثقة باستخدام قائمة المراجعة (حروف كلمة اكسب):

حرف الألف: يمثل ارتفاع ضغط الدم

حرف الكاف: يمثل كوليسترول الدم وكفاءة الكلى

حرف السين: يمثل سكر الدم

حرف الباء: يمثل بروتين البول

فلنستخدم كل الأدوات المتاحة لدينا لحماية صحة الكلى وتحسين

نتائج المرضى ♥

اكتشف المزيد واطلع على مصادر الحملة هنا

www.era-online.org/strong-kidneys ➔

كيف يمكنك المساهمة؟

2. التفاعل مع العامة

بالنسبة للجمهور العام، تركز الحملة على التوعية وتمكين العامة. يجب أن يكون المحتوى الموجه للعامة واضحًا وجذابًا وقابلًا للتنفيذ. الهدف هو إلهام الأفراد لتحمل مسؤولية صحتهم من خلال تزويدهم بمعلومات بسيطة وسهلة الفهم ونصائح عملية.

مثال منشورات وسائل التواصل الاجتماعي:

المثال الأول:

📢 هل كنت تعلم أن شخصاً من كل عشرة أشخاص في أوروبا مصاب بمرض الكلى المزمن؟ هذا يعني أن ملايين الأشخاص معرضين لخطر ضعف صحة الكلى - لكن الخبر السار أننا نستطيع أن نغير ذلك! 📢
حملة "حماية كليتك، لحماية مستقبلك" تهدف إلى رفع الوعي حول صحة الكلى ومساعدتك على اتخاذ خطوات بسيطة لحماية كليتك! ✨
من خلال التعرف على خطوات بسيطة للحفاظ على صحة كليتك - مثل ممارسة النشاط البدني، شرب كمية كافية من الماء، وإجراء الفحوصات الطبية الدورية - يمكنك حماية كليتك لمستقبل أفضل ❤️
انضم إلى المبادرة وابدأ التغيير اليوم www.era-online.org/strong-kidney #الكلى_القوية #صحة_الكلى #احم_كليتك

المثال الثاني:

✨ كليتك هما الأبطال المجهولون في جسمك! ✨

كل يوم، تعمل الكليتان بلا توقف وذلك للاتي:

📌 تقوم الكليتان بتصفية حتى 180 لترًا من الدم وإزالة النفايات يوميًا

⚖️ موازنة سوائل الجسم والمعادن

📏 تنظيم ضغط الدم لديك

🔄 تنتج الكليتان هرمونات تساعد في تنظيم إنتاج خلايا الدم الحمراء

تقوم الكلى بكل هذا بلا تعب لتحافظ على صحتك - فلنرد الجميل ونمنحها الرعاية التي تستحقها! ❤️

تعرف على المزيد حول كيفية حماية صحة كليتك www.era-online.org/strong-kidneys #الكلى_القوية #صحة_الكلى #احم_كليتك



كيف يمكنك المساهمة؟

المثال الثالث:

أخيراً انطلقت حملة "حماية كليتك، لحماية مستقبلك"، وحان دورك لاتخاذ الخطوة! 🌟

إليك بعض النصائح و الارشادات التي عليك اتباعها للمحافظة على كليتك

حافظ على شرب كمية كافية من الماء 💧

تناول نظاماً غذائياً متوازناً غنياً بالفواكه، الخضروات، والحبوب الكاملة 🥗

حافظ على النشاط البدني لأن التمارين المنتظمة تدعم وظائف الكلى 🏃

حافظ على ضغط دمك وسكر الدم ضمن المستويات الصحية ⚖️

لا تدخن لأن ذلك قد يضر بوظائف الكلى 🚭

فلنعمل على المحافظة على صحة الكلى من أجل مستقبل أكثر صحة! ❤️

تعرف على المزيد www.era-online.org/strong-kidneys

#الكلى_القوية #صحة_الكلى #احم_كليتك

أمثلة على المنشورات المناسبة للعامة

نصائح إضافية لوسائل التواصل الاجتماعي

اختيار القنوات المناسبة

خصص محتواك ليناسب المنصة التي تنشر عليها لضمان وصول رسالتك بشكل فعّال:

فيسبوك: جمهورك يشمل كل من العامة وأعضاء المجتمع الطبي. شارك المحتوى بتفاصيله و مصادره، وشجّع النقاشات لتفعيل مشاركة المجتمع. الطابع الحوارى لفيسبوك مثالي لدعوة المتابعين لمشاركة آرائهم وتجاربهم.



انستغرام: ركّز على محتوى بصري جذاب وسهل الفهم للجمهور العام، خاصة فئة الشباب. استخدم أساليب ممتعة وقريبة لهم لنشر النصائح وزيادة الوعي. حافظ على نبرة إيجابية ومحفزة مع نصائح صحية عملية وقابلة للتطبيق.



لينكدإن: المنصة الأمثل للتواصل مع المتخصصين في الرعاية الصحية والخبراء في المجال. شارك محتوى مدعوم بالبيانات، الرؤية التي تمثل العمل الذي تقدمه، ومصادر مستندة على أدلة علمية. حافظ على نبرة موثوقة وسهلة الفهم، لتكون مصدرًا معتمدًا في مجال صحة الكلى.



إكس (تويتر سابقًا): تعتبر منصة مثالية للتواصل السريع والمؤثر. اجعل منشوراتك مختصرة مع دعوات للتفاعل واستخدم الهاشتاق ذات الصلة. الهدف هو الوصول الواسع عبر رسائل قصيرة وجذابة تشجع على بدء المحادثات وزيادة الوعي.



نصائح إضافية لوسائل التواصل الاجتماعي

تكرار النشر

ابدأ النشر بانتظام ابتداءً من 27 فبراير 2026 لبناء الحماس وجذب الانتباه. زد من وتيرة النشر في يوم الإطلاق لخلق تفاعل قوي، ثم حافظ على تفاعل المتابعين من خلال منشورات وقصص وتحديثات جديدة وذات صلة باستمرار.

للحصول على تفاعل مستمر، أعطِ الأولوية للنشر المتكرر على إنستغرام أو إكس إذا كنت نشطًا على هذه المنصات لتحقيق أقصى قدر من الظهور، واستخدم فيسبوك ولينكدإن للمحتوى الأكثر تفصيلًا. حافظ على المحادثات نشطة وشجّع النقاشات المستمرة عبر جميع المنصات.

الهاشتاج والتاج

استخدم الهاشتاقات المناسبة وضم الحسابات ذات الصلة لزيادة انتشار منشوراتك بشكل كبير. لا تنس إضافة هاشتاقات الحملة مثل **#الكلى_القوية** و**#صحة_الكلى** و**#احم_كليتك**.

يمكنك توسيع نطاق وصول منشوراتك باستخدام هاشتاقات أوسع تتعلق بالصحة مثل **#الصحة_مهمة**، **#الوقاية**، و**#العافية**.

لا تنس الإشارة إلى الجمعيات والمنظمات الرئيسية (مثل الجمعية الأوروبية وأمراض الكلى والجمعيات الوطنية وأمراض الكلى)، بالإضافة إلى المتخصصين والمؤثرين في مجال أمراض الكلى والرعاية الصحية، لتعزيز مصداقية منشوراتك ونشر الرسالة بشكل أوسع.

الكلية القوية

