



ZESTAW NARZĘDZI
AMBASADORÓW MEDIÓW
SPOŁECZNOŚCIOWYCH

CHROŃ
swoje nerki

CHROŃ
swoją przyszłość



ZAWARTOŚĆ

Wprowadzenie

3

- O inicjatywie *Silne Nerki*
- Kampania „Chroń swoje nerki, chroń swoją przyszłość”

3

3

Jak możesz dołączyć?

4-9

- Twoja rola jako ambasadora mediów społecznościowych
- Angażowanie odbiorców
 - o Angażowanie społeczności opieki zdrowotnej
 - o Angażowanie ogółu społeczeństwa

4

5

6

8

Dodatkowe wskazówki dotyczące mediów społecznościowych

10-11

- Wybór odpowiednich kanałów
- Częstotliwość publikowania
- Hashtagi i tagi

10

11

11



WSTĘP

Inicjatywa **Silne Nerki** (*Strong Kidneys*)

Inicjatywa „*Silne Nerki*” to ogólnoeuropejski ruch mający na celu podniesienie świadomości na temat zdrowia nerek.

Na czele grupy stoi Grupa Robocza *Silne Nerki* Europejskiego Towarzystwa Nefrologicznego (ERA) we współpracy z krajowymi towarzystwami nefrologicznymi, Europejskim Sojuszem na rzecz Zdrowia Nerek, Europejską Federacją Pacjentów Nefrologicznych, a także innymi krajowymi agencjami rzeczniczymi, w tym Kidney Care w Wielkiej Brytanii.

Jej misją jest:

- Uświadomienie ludziom istotnej roli, jaką nerki odgrywają w naszym zdrowiu
- Promowanie wczesnego wykrywania i zapobiegania przewlekłej chorobie nerek (PChN)
- Pomoc osobom by wprowadzić proste i zrównoważone zmiany w stylu życia, które ochronią ich nerki

Kampania **Chroń swoje nerki, chroń swoją przyszłość**

Rozpoczęcie kampanii „*Chroń swoje nerki, chroń swoją przyszłość*” nastąpi 27 lutego 2025 r. Ta kampania informacyjna jest skierowana do społeczeństwa w ramach inicjatywy „*Silne Nerki*”. Ma na celu zwrócenie uwagi na kluczową rolę, jaką nerki odgrywają w naszym zdrowiu, edukując społeczeństwo na temat znaczenia funkcji nerek i ryzyka związanego z chorobą nerek.

Celem jest zainspirowanie ludzi do podejmowania proaktywnych kroków, takich jak prowadzenie zdrowego trybu życia, regularne kontrole i rozpoznawanie wczesnych objawów ostrzegawczych PChN – co ma zapewnić, że podejmą oni niezbędne działania w celu długoterminowej ochrony nerek.

Kampania ma na celu zwiększenie świadomości, obalenie błędnych przekonań i dostarczenie praktycznej wiedzy na temat ochrony zdrowia nerek poprzez mobilizację innych osób związanych z ochroną zdrowia i bezpośredni kontakt ze społeczeństwem.



JAK MOŻESZ POMÓC?

Twoja rola jako ambasadora mediów społecznościowych

Jako ambasador kampanii w mediach społecznościowych Twoje zaangażowanie jest kluczowe dla nagłośnienia przesłania "Chroń swoje nerki, chroń swoją przyszłość" i zapewnienia istotnego zaangażowania na różnych platformach.

Oto jak możesz pomóc:

1. Obserwuj i promuj nowe kanały mediów społecznościowych **Silne Nerki**

- o Obserwuj nasze oficjalne konta *Silne Nerki* (*Strong Kidneys*) w mediach społecznościowych na Instagramie (@strongkidneys) i Facebook (*Strong Kidneys*)
- o Zachęcaj swoich obserwatorów, rówieśników i współpracowników do obserwowania tych kont

2. Podnoszenie świadomości

- o Twórz i udostępniaj własne treści (zobacz przykładowe posty w mediach społecznościowych na stronach 6–9)
- o Regularnie publikuj aktualizacje dotyczące kamieni miłowych kampanii, najważniejszych przesłań i materiałów edukacyjnych
- o Ulepsz swoje posty, wykorzystując materiały wizualne naszej kampanii (zobacz strony 7 i 9) lub uzupełnij je własnymi zdjęciami i materiałami wizualnymi

3. Współpracuj z innymi ambasadorami

- o Współpracuj z innymi specjalistami, pacjentami i osobami wpływowymi w obszarze zdrowia nerek, oznaczając ich w swoich postach lub współpracując przy tworzeniu treści
- o Rozważ zorganizowanie dyskusji na żywo, webinarium lub sesji pytań i odpowiedzi na platformach, aby pogłębić zaangażowanie

JAK MOŻESZ POMÓC?

Angażowanie odbiorców

Dzięki tej kampanii masz okazję dotrzeć do dwóch odrębnych, ale równie ważnych grup odbiorców za pośrednictwem treści publikowanych w mediach społecznościowych:

1. Zaangażowanie osób związanych z opieką zdrowotną/ochroną zdrowia



2. Zaangażowanie ogółu społeczeństwa



JAK MOŻESZ POMÓC?

1. Zaangażowanie osób związanych z opieką zdrowotną/ochroną zdrowia

Podstawowym celem angażowania osób związanych z opieką zdrowotną – w tym nefrologów, lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, specjalistów medycyny rodzinnej, specjalistów spoza nefrologii oraz innych pracowników służby zdrowia i organizacji zaangażowanych w profilaktykę PChN i jej wczesne wykrywanie – jest ich mobilizacja do aktywnego udziału w kampanii i wykorzystania udostępnionych narzędzi w celu zwiększenia wysiłków podejmowanych w celu wykrywania i leczenia PChN.

Przykładowe posty w mediach społecznościowych:

Przykładowy post 1:

Jestem dumny, że mogę wziąć udział w kampanii *Chroń swoje nerki, chroń swoją przyszłość!* 🌟💪

Przewlekła choroba nerek (PChN) dotyka miliony ludzi – często po cichu

Jako profesjonaliści w dziedzinie opieki zdrowotnej mamy moc, aby to zmienić. Rozpoznając czynniki ryzyka i edukując naszych pacjentów, możemy wykryć PChN wcześniej i mieć realny wpływ na ich przyszłe zdrowie

Dołącz do ruchu i odkryj zasoby, które pomogą Ci dokonać zmian już dziś ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #SilneNerki #ZdrowieNerek #ChrońSwojeNerki

Przykładowy post 2:

🎉 Już jest! Kampania „Chroń swoje nerki, chroń swoją przyszłość” została oficjalnie uruchomiona. Nasza misja? Podnoszenie świadomości na temat zdrowia nerek, inspirowanie do działania i zachęcanie ludzi do ochrony nerek dla zdrowszej przyszłości

Gotowy, aby coś zmienić? Oto, jak możesz się zaangażować:

- ✓ Obserwuj kampanię poprzez [@strongkidneys](https://twitter.com/strongkidneys) i [Strong Kidneys](https://www.strongkidneys.org/)
- ✓ Wykorzystaj zasoby kampanii do edukacji i inspiracji
- ✓ Motywuj swoją sieć do przyłączenia się do ruchu

Współpracujmy, aby stworzyć prawdziwą zmianę ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #SilneNerki #ZdrowieNerek #ChrońSwojeNerki

JAK MOŻESZ POMÓC?

Przykładowy post 3:

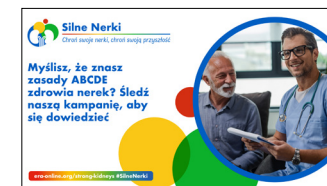
Czy znasz ABCDE?

Chcesz w sposób pewny ocenić stan nerek swojego pacjenta?
Postępuj zgodnie z listą kontrolną ABCDE:

- A: Zbadaj moczkę pod kątem wydalania **albuminy/białka**
(kluczowe jest badanie uACR)
- B: Monitoruj **ciśnienie krwi** (<130/80 mmHg)
- C: Sprawdź stężenie **cholesterolu** za pomocą badania krwi
(poziom lipidów ma znaczenie)
- D: Wykryj **cukrzycę** wcześnie za pomocą badania krwi
- E: Zmierz **eGFR** za pomocą badania krwi na oznaczenie
stężenia kreatyniny w surowicy

Wykorzystajmy wszystkie dostępne nam narzędzia, aby chronić
zdrowie nerek i poprawić wyniki leczenia pacjentów ❤️

Dowiedz się więcej i uzyskaj dostęp do zasobów kampanii tutaj
👉 www.era-online.org/strong-kidneys



POBIERZ TUTAJ



Przykładowe banery dla społeczności opieki zdrowotnej

JAK MOŻESZ POMÓC?

2. Zaangażowanie ogółu społeczeństwa

Dla ogółu społeczeństwa kampania koncentruje się na edukacji i wzmocnieniu przekazu. Treści udostępniane ogółowi społeczeństwa powinny być jasne, angażujące i wykonalne. Celem jest zainspirowanie jednostek do wzięcia odpowiedzialności za swoje zdrowie poprzez zapewnienie im łatwo przyswajalnych informacji i praktycznych wskazówek.

Przykładowe posty w mediach społecznościowych:

Przykładowy post 1:

📌 Czy wiesz, że 1 na 10 osób w Europie cierpi na przewlekłą chorobę nerek (PChN)? To miliony osób, których zdrowie nerek jest zagrożone – ale dobra wiadomość jest taka, że możemy to zmienić! 💪

Kampania „Chroń swoje nerki, chroń swoją przyszłość” ma na celu podniesienie świadomości na temat zdrowia nerek i pomóc TOBIE wziąć kontrolę nad swoim zdrowiem! ✨

Poznaj proste sposoby na utrzymanie nerek w zdrowiu – takie jak aktywność fizyczna, picie wystarczającej ilości wody i regularne badania kontrolne – dzięki którym możesz chronić swoje nerki w przyszłości ❤️

Dołącz do ruchu i zacznij wprowadzać zmiany już dziś www.era-online.org/strong-kidney #SilneNerki #ZdrowieNerek #ChrońSwojeNerki

Przykładowy post 2:

🌟 Twoje nerki to nieznani bohaterowie Twojego ciała! 🌟

Codziennie pracują bez wytchnienia, aby:

- 🩸 Przetwarzają do 180 litrów krwi i usuwają odpady
- ⚖️ Równoważą poziom płynów i elektrolitów w organizmie
- 💪 Regulują ciśnienie krwi
- 🔄 Produkują hormony, które pomagają kontrolować produkcję czerwonych krwinek

Pracują nieustannie, aby zapewnić Ci zdrowie – odwdzięczmy się im i zapewnimy opiekę, na jaką zasługują! ❤️

Dowiedz się więcej o tym, jak chronić zdrowie nerek www.era-online.org/strong-kidneys #SilneNerki #ZdrowieNerek #ChrońSwojeNerki

JAK MOŻESZ POMÓC?

Przykładowy post 3:

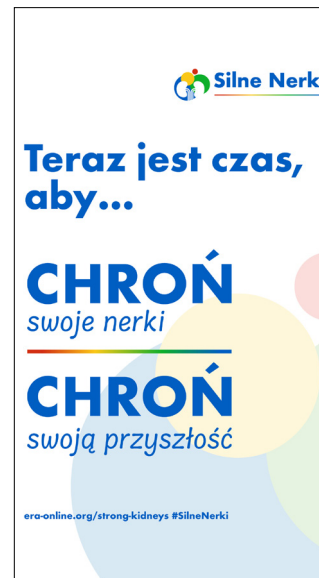
Dopiero zaczynamy! Kampania "Chroń swoje nerki, chroń swoją przyszłość" jest już aktywna, a teraz czas podjąć działania! 🌟

Oto kilka prostych wskazówek, jak dbać o zdrowie nerek:

- 💧 Dbaj o nawodnienie organizmu
- 🥗 Stosuj zrównoważoną dietę bogatą w owoce, warzywa i produkty pełnoziarniste
- 🏃 Bądź aktywny – regularne ćwiczenia wspomagają pracę nerek
- ⚖️ Kontroluj ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi
- 🚭 Nie pal – może to zaszkodzić nerkom

Wspólnie zadbajmy o ochronę naszych nerek, aby zapewnić sobie zdrową przyszłość! ❤️

Dowiedz się więcej www.era-online.org/strong-kidneys
#SilneNerki #ZdrowieNerek #ChrońSwojeNerki



POBIERZ TUTAJ

Przykładowe banery dla ogółu społeczeństwa

DODATKOWE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Wybór odpowiednich kanałów

Dopasuj treść do platformy, aby mieć pewność, że Twój przekaz będzie skuteczny:



Facebook: Twoja publiczność obejmuje zarówno ogół społeczeństwa, jak i pracowników służby zdrowia. Udostępniaj szczegółowe treści, zasoby i zachęcaj do dyskusji, aby zaangażować społeczność. Konwersacyjny charakter Facebooka doskonale nadaje się do zapraszania obserwujących do dzielenia się przemyśleniami i doświadczeniami.



Instagram: Skup się na wizualnie atrakcyjnych, łatwych do zrozumienia treściach dla ogółu społeczeństwa, zwłaszcza dla młodszych dorosłych. Używaj zabawnych i zrozumiałych podejść, aby dzielić się wskazówkami i zwiększać świadomość. Utrzymuj pozytywny, motywujący i praktyczny ton z praktycznymi poradami zdrowotnymi.



LinkedIn: Idealny do nawiązywania kontaktów z profesjonalistami z branży opieki zdrowotnej i ekspertami z branży. Udostępniaj treści oparte na danych, spostrzeżenia i zasoby oparte na dowodach. Utrzymuj autorytatywny, ale przystępny ton, pozycjonując się jako zaufane źródło informacji o zdrowiu nerek.



X (dawniej Twitter): X jest idealny do szybkiej, skutecznej komunikacji. Utrzymuj zwięzłe posty, z wyraźnymi wezwaniami do działania i odpowiednimi hashtagami. Dąż do szerokiego zasięgu dzięki krótkim, przyciągającym uwagę wiadomościom, które wywołują rozmowy i zwiększają świadomość.

DODATKOWE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Częstotliwość publikowania

Zacznij regularnie publikować od 27 lutego 2025 r., aby budować emocje i generować zainteresowanie. Zwiększ aktywność w dniu premiery, aby stworzyć dynamikę, a następnie utrzymuj zaangażowanie dzięki świeżym, istotnym postom, historiom i aktualizacjom.

Aby zapewnić stałe zaangażowanie, priorytetowo traktuj częste posty na Instagramie lub X, jeśli jesteś aktywny na tej platformie, aby uzyskać maksymalną widoczność, i korzystaj z Facebooka i LinkedIn, aby uzyskać bardziej szczegółowe treści. Utrzymuj aktywne konwersacje i zachęcaj do ciągłych dyskusji na wszystkich platformach.

Hashtagi i tagi

Używanie odpowiednich hashtagów i tagowanie odpowiednich kont może znacznie zwiększyć zasięg. Pamiętaj o dodaniu hashtagów specyficznych dla kampanii, takich jak [#SilneNerki](#), [#ZdrowieNerek](#) i [#ChrońSwojeNerki](#).

Szersze użycie hashtagów związanych ze zdrowiem, takich jak [#ZdrowieMaZnaczenie](#), [#Zapobieganie](#) i [#Dobrobyt](#), może zwiększyć widoczność Twojego posta.

Oznaczanie kluczowych organizacji (takich jak Europejskie Towarzystwo Nefrologiczne i Krajowe Towarzystwa Nefrologiczne), pracowników służby zdrowia i osób wpływowych w środowisku nefrologicznym i opieki zdrowotnej zwiększy wiarygodność i pomoże w szerzeniu przekazu.

