



Ուժեղ երիկամներ

ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՑԱՆՑԵՐԻ
ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՑՉԻ
ԳՈՐԾԻՔԱԿԱԶՄ

ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ
ձեր երիկամները

ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ
ձեր ապագան



ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
• “Ուժեղ երիկամներ” նախաձեռնության մասին	3
• “Պաշտպանք ձեր երիկամները, պաշտպանք ձեր ապագան” արշավ	3
 Ինչպե՞ս կարող եք նպաստել	4-9
• Սոցիալական ցանցերում ձեր դերը որպես ներկայացուցիչ	4
• Լսարանի ներգրավում	5
o բժշկական համայնքի ներգրավում	6
o լայն հասարակության ներգրավում	8
 Լրացուցիչ խորհուրդներ սոցիալական ցանցերի համար	10-11
• Ընտրել ճիշտ ալիքներ	10
• Հրապարակման հաճախականություն	11
• Հեշթեգներ և պիտակներ (Tags)	11



ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

«Ուժեղ երիկամներ» նախաձեռնություն

«Ուժեղ երիկամներ» նախաձեռնությունը համաեվրոպական շարժում է, որի նպատակն է բարձրացնել երիկամների առողջության վերաբերյալ տեղեկացվածությունը:

Այն ղեկավարվում է Եվրոպական Երիկամային Ասոցիացիայի (ERA) «Ուժեղ երիկամներ» աշխատանքային խմբի կողմից՝ համագործակցելով Նեֆրոլոգիայի Ազգային Ընկերությունների, Երիկամների Առողջության Եվրոպական Դաշինքի, Երիկամային Հիվանդների Եվրոպական Ֆեդերացիայի, ինչպես նաև մի շարք այլ ազգային շահերի պաշտպանության կառույցների հետ, ներառյալ Kidney Care UK-ը:

Առաքելությունն է.

- Իրազեկել մարդկանց ընդհանուր առողջության հարցում երիկամների կարևոր դերի մասին
- Նպաստել երիկամային քրոնիկ հիվանդության (ԵԲՀ) վաղ հայտնաբերմանը և կանխարգելմանը
- Օգնել մարդկանց կատարել ապրելակերպի պարզ և կայուն փոփոխություններ, որոնք կպաշտպանեն իրենց երիկամները

«Պաշտպանեք ձեր երիկամները, պաշտպանեք ձեր ապագան» նախաձեռնություն

2025 թվականի փետրվարի 27-ին մեկնարկած «Պաշտպանիր երիկամներդ, պաշտպանիր ապագադ» հանրային իրազեկման արշավը իրականացվում է «Ուժեղ երիկամներ» նախաձեռնության շրջանակներում: Այս արշավի նպատակն է ուշադրություն հրավիրել ընդհանուր առողջության մեջ երիկամների կարևոր դերի վրա, մարդկանց տեղեկացնել երիկամների ֆունկցիայի կարևորության և երիկամների հիվանդությունների հետ կապված ռիսկերի մասին:

Նպատակն է ոգեշնչել մարդկանց ակտիվ գործողություններ ձեռնարկել, ինչպիսիք են առողջ ապրելակերպի պահպանումը, կանոնավոր ստուգումների իրականացումը և ԵԲՀ-ի վաղ նշանների ճանաչումը՝ ապահովելով, որ նրանք ձեռնարկեն անհրաժեշտ գործողություններ՝ երկարաժամկետ հեռանկարում իրենց երիկամները պաշտպանելու համար:

Ներգրավելով բժշկական համայնքի այլ ներկայացուցիչների և անմիջականորեն շփվելով հասարակության հետ՝ արշավը նպատակ ունի բարձրացնել տեղեկացվածությունը, պայքարել սխալ պատկերացումների դեմ և գործնական գիտելիքներ տրամադրել երիկամների առողջությունը պահպանելու համար:



ԻՆՉՊԵՐՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՆՊԱՍՏԵԼ

Ձեր դերը որպես սոցիալական մեդիայի ներկայացուցիչ

Ձեր ներգրավվածությունը որպես սոցիալական մեդիայի ներկայացուցիչ կարևոր է «Պաշտպանեք ձեր երիկամները, պաշտպանեք ձեր ապագան» գաղափարը տարածելու և տարբեր հարթակներում ուշադրություն հրավիրելու համար: Ահա, թե ինչպե՞ս կարող եք նպաստել.

1. Բաժանորդագրվեք «Ուժեղ երիկամներ» սոցիալական մեդիայի նոր ալիքներին և խթանեք դրանց տարածումը

- o Հետևեք մեր պաշտոնական Strong Kidneys սոցիալական մեդիայի էջերին՝ Instagram-ում (@strongkidneys) և Facebook-ում (Strong Kidneys)
- o Խրախուսեք ձեր հետևորդներին, համախոհներին և գործընկերներին հետևել այս էջերին

2. Բարձրացրեք իրազեկումը

- o Ստեղծեք և տարածեք ձեր սեփական բովանդակությունը (տես սոցիալական լրատվամիջոցների գրառումների օրինակները 6-9-րդ էջերում)
- o Պարբերաբար տեղադրեք տեղեկատվություն քարոզարշավի հիմնական փուլերի, հիմնական հաղորդագրությունների և կրթական ռեսուրսների վերաբերյալ
- o Բարելավեք ձեր գրառումները՝ օգտագործելով մեր քարոզարշավի տեսողական նյութերը (տես էջեր 7 և 9) կամ լրացրեք դրանք ձեր սեփական լուսանկարներով և տեսողական էֆեկտներով

3. Համագործակցեք այլ ներկայացուցիչների հետ

- o Գործակցեք այլ մասնագետների, հիվանդների և ազդեցիկ անձանց հետ՝ կապված երիկամների առողջության ոլորտի հետ, նշելով նրանց ձեր հրապարակումներում կամ համատեղ ստեղծելով բովանդակություն:
- o Հաշվի առեք կենդանի քննարկումների, վեբինարների կամ հարցուպատասխանի անցկացումը հարթակներում՝ ներգրավվածությունը խորացնելու համար

ԻՆՉՊԵՐՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՆՊԱՍՏԵԼ

Ներգրավվելով ձեր լսարանի հետ

Այս արշավի միջոցով դուք հնարավորություն ունեք ձեր սոցիալական լրատվամիջոցների բովանդակության միջոցով ներգրավել երկու տարբեր, բայց հավասարապես կարևոր լսարաններ:

1. Բժշկական համայնքի ներգրավում



2. Ընդհանուր հանրության ներգրավում



ԻՆՉՊԵՐՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՆՊԱՍՏԵԼ

1. Բժշկական համայնքի ներգրավում

Ներգրավեք բժշկական համայնքի ներկայացուցիչներին՝ երիկամաբաններին, առաջնային խնամքի բժիշկներին, ոչ երիկամաբաններին, այլ բժշկական մասնագետներին և կազմակերպություններին, որոնք առընչվում են ԵՔԸ կանխարգելման և վաղ հայտնաբերման հարցերին: Հիմնական նպատակն է նրանց մոբիլիզացնել՝ ակտիվորեն մասնակցելու քարոզարշավին և օգտագործելով տրամադրված գործիքները՝ խթանել նրանց կողմից ԵՔԸ հայտնաբերման ու բուժման իրազեկման բարձրացմանը:

Սոցիալական մեդիայի գրառումների օրինակներ

Գրառման օրինակ 1

Ես հպարտ եմ, որ մասնակցում եմ «Պաշտպանեք ձեր երիկամները, պաշտպանեք ձեր ապագան» արշավին 🌟💪

Երիկամային քրոնիկ հիվանդությունը (ԵՔԸ) ազդում է միլիոնավոր մարդկանց վրա, հաճախ աննկատ

Որպես առողջապահության մասնագետներ՝ մենք ունենք իրավիճակը փոխելու հնարավորություն: Բացահայտելով ռիսկի գործոնները և կրթելով մեր պացիենտներին՝ մենք կարող ենք վաղ հայտնաբերել ԵՔԸ-ն և իրական ազդեցություն ունենալ նրանց առողջության վրա ապագայում

Միացեք շարժմանը և գտեք ռեսուրսներ, որոնք կօգնեն ձեզ փոփոխություն մտցնել այսօր: 📩 www.era-online.org/strong-kidneys

#ՈւժեղԵրիկամներ #ԵրիկամներիԱռողջություն #ՊաշտպանեքՁերԵրիկամները

Գրառման օրինակ 2

🌟 Այստեղ է! Պաշտոնապես մեկնարկել է «Պաշտպանեք ձեր երիկամները, պաշտպանեք ձեր ապագան» արշավը: Մեր առաքելությունը բարձրացնել երիկամների առողջության մասին իրազեկումը, ոգեշնչել մարդկանց գործողություններ ձեռնարկել և նրանց հնարավորություն տալ պաշտպանել իրենց երիկամները ավելի առողջ ապագայի համար

Պատրաստ եք փոխել իրավիճակը դեպի լավը: Ահա, թե ինչպես կարող եք լինել դրա մասնակիցը

- ✓ Հետևեք արշավին [@strongkidneys](https://twitter.com/strongkidneys) և [Strong Kidneys](https://www.strongkidneys.org) միջոցով
- ✓ Օգտագործեք քարոզչության ռեսուրսները սովորելու և ոգեշնչելու համար
- ✓ Խրախուսեք ձեր կապերին միանալ շարժմանը

Եկեք միասին աշխատենք իրական փոփոխության հասնելու համար 📩 www.era-online.org/strong-kidneys #ՈւժեղԵրիկամներ #ԵրիկամներիԱռողջություն #ՊաշտպանեքՁերԵրիկամները

ԻՆՉՊԵՐՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՆՊԱՍՏԵԼ

Գրառման օրինակ 3

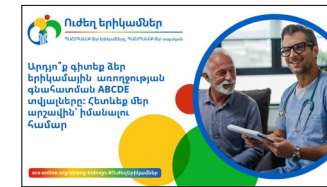
Գիտե՞ք ձեր ABCDE ցուցանիշները:

Ցանկանում եք վստահելիորեն գնահատել ձեր պացիենտի երիկամների վիճակը? Հետևեք ABCDE ստուգաթերթին:

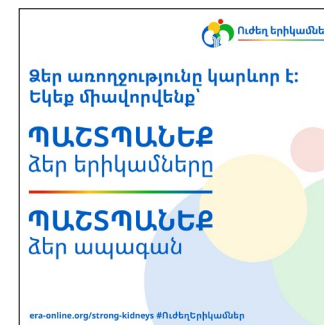
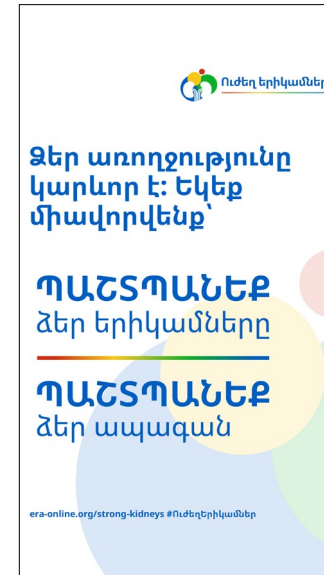
- A:** Որոշել ալբումին/սպիտակուց մեզում (առանցքային ցուցանիշը uACR է)
- B:** Հսկել զարկերակային ճնշումը (<130/80 մմս.ս.)
- C:** Ստուգել արյան մեջ խոլեստերինի մակարդակը (լիպիդների մակարդակը կարևոր է)
- D:** Հայտնաբերել շաքարային դիաբետը վաղ փուլում արյան անալիզի միջոցով
- E:** Արյան շիճուկում կրեատինինի որոշմամբ չափել կծիկային ֆիլտրացիան

Եկեք օգտագործենք մեր տրամադրության տակ գտնվող առկա բոլոր միջոցները երիկամների առողջության պահպանման և պացիենտների բուժման արդյունքների բարելավման համար ❤️

Իմացեք ավելին և մուտք գործեք քարոզարշավի ռեսուրսներ այստեղ 📱 www.era-online.org/strong-kidneys



Ներբեռնել այստեղ



Բժշկական համայնքի պաստառների օրինակներ

ԻՆՉՊԵՐՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՆՊԱՍՏԵԼ

2. Ընդհանուր հանրության ներգրավում

Ընդհանուր հանրության համար արշավը նպատակ ունի կրթել մարդկանց և օգնել նրանց ավելի ինքնուրույն մտածել ու պահպանել իրենց առողջությունը: Տրամադրվող բովանդակությունը պետք է լինի հասկանալի, գրավիչ և արդյունավետ: Նպատակն է ոգեշնչել մարդկանց, որ իրենք հոգ տանեն իրենց առողջության մասին՝ տրամադրելով հեշտությամբ ընկալվող տեղեկատվություն և գործնական խորհուրդներ:

Սոցիալական մեդիայի գրառումների օրինակներ

Գրառման օրինակ 1

📌 Գիտեք, որ Եվրոպայում յուրաքանչյուր 10-ից 1-ը տառապում է երիկամային քրոնիկ հիվանդությամբ (ԵԲՀ): Նրանք միլիոնավոր մարդիկ են, որոնց երիկամների առողջությունը վտանգված է, բայց լավ նորությունն այն է, որ մենք ունենք հնարավորություն փոխելու իրավիճակը 💪

«Պաշտպանեք ձեր երիկամները, պաշտպանեք ձեր ապագան» արշավը նպատակ ունի բարձրացնել իրազեկությունը երիկամների առողջության վերաբերյալ և կօգնի Ձեզ վերահսկել այն 🌟

Սովորելով երիկամների առողջությունը պահպանելու պարզ քայլերը, ինչպիսիք են ակտիվ լինելը, բավարար քանակությամբ ջուր խմելը և կանոնավոր ստուգումները, կարող եք պահպանել ձեր երիկամները ապագայի համար ❤️

Միացեք շարժմանը և սկսեք փոխոխություն կատարել այսօրվանից www.era-online.org/strong-kidney #ՈւժեղԵրիկամներ #ԵրիկամներիԱռողջություն #ՊաշտպանեքՁերԵրիկամները

Գրառման օրինակ 2

🌟 Ձեր երիկամները ձեր մարմնի աննկատ հերոսներն են 🌟

Ամեն օր նրանք աշխատում են առանց դադարի, որպեսզի՝

🩸 Զտեն մինչև 180 լիտր արյուն և հեռացնեն թափոններ

⚖️ Բալանսավորեն մարմնի հեղուկները և էլեկտրոլիտները

👊 Կարգավորեն արյան ճնշումը

🔄 Արտադրեն հորմոններ, վերահսկելու էրիթրոցիտների (արյան կարմիր բջիջների) արտադրությունը

Նրանք անդադար աշխատում են ձեր առողջությունը պահպանելու համար: Եկեք փոխհատուցենք նրանց նույնով և տանք այն խնամքը, որին նրանք արժանի են ❤️

Իմացեք ավելին այն մասին, թե ինչպես պաշտպանել ձեր երիկամների առողջությունը www.era-online.org/strong-kidneys
#ՈւժեղԵրիկամներ #ԵրիկամներիԱռողջություն #ՊաշտպանեքՁերԵրիկամները

ԻՆՉՊԵՐՍ ԿԱՐՈՂ ԵՔ ՆՊԱՍՏԵԼ

Գրառման օրինակ 3

Մենք նոր միայն սկսել ենք: «Պաշտպանեք ձեր երիկամները, պաշտպանեք ձեր ապագան» արշավը մեկնարկել է, և այժմ ժամանակն է քայլեր ձեռնարկել 🌟

Ահա մի քանի պարզ խորհուրդներ երիկամները առողջ պահելու համար.

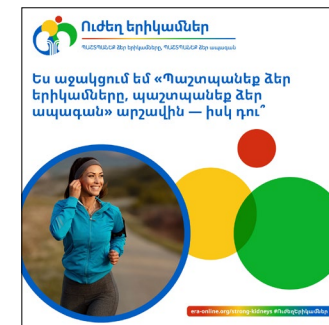
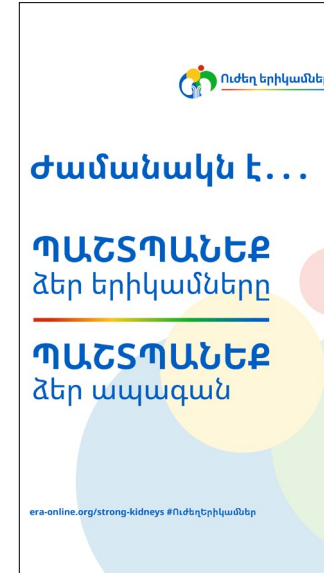
- 💧 Խմեք բավարար հեղուկներ
- 🥗 Պահպանեք բալանսավորված դիետա, որը հարուստ է մրգերով, բանջարեղենով և ամբողջահատիկներով
- 🏃 Եղեք ակտիվ, կանոնավոր ֆիզիկական վարժությունները աջակցում են երիկամների աշխատանքին
- ⚖️ Հետևեք ձեր արյան ճնշմանը և ստուգեք արյան մեջ գլյուկոզի մակարդակը
- 🚫 Չծխել- դա կարող է վնասել երիկամների աշխատանքին

Եկեք միասին աշխատենք պաշտպանել մեր երիկամները ավելի առողջ ապագայի համար! ❤️

Իմացեք ավելին www.era-online.org/strong-kidneys
 #ՈւժեղԵրիկամներ #ԵրիկամներիԱռողջություն
 #ՊաշտպանեքՁերԵրիկամները



Ներբեռնել այստեղ



Նմուշային պատահառներ ընդհանուր հանրության համար

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՄԵԴԻԱՅԻ ՀԱՄԱՐ

Ընտրեք ճիշտ էջեր

Հարմարեցրեք ձեր բովանդակությունը հարթակին՝ ապահովելու համար ձեր ուղերձի արդյունավետ արձագանքը.



Facebook: Ձեր լսարանը ներառում է ինչպես ընդհանուր հանրությունը, այնպես էլ առողջապահության ոլորտի մասնագետներին: Կիսվեք մանրամասն բովանդակությամբ, ռեսուրսներով և խրախուսեք քննարկումները համայնքին ներգրավելու համար: Facebook-ի երկխոսության ձևը իդեալական է հետևորդներին մտքեր և փորձառություններ փոխանցելու համար:



Instagram: Կենտրոնացեք տեսողական գրավիչ և հեշտ հասկանալի բովանդակության վրա հասարակության լայն զանգվածի, հատկապես երիտասարդների համար: Օգտագործեք հետաքրքիր և հասկանալի մոտեցումներ՝ խորհուրդներ կիսելու և իրազեկությունը բարձրացնելու համար: Պահպանեք դրական վերաբերմունք, մոտիվացրեք և կիսվեք առողջության վերաբերյալ գործնական խորհուրդներով:



LinkedIn: Իդեալական է առողջապահության ոլորտի մասնագետների և արդյունաբերության ոլորտի փորձագետների հետ շփվելու համար: Կիսվեք տվյալների, վերլուծական տեղեկատվության և գիտության վրա հիմնված բովանդակությամբ: Պահպանեք հեղինակավոր, բայց մատչելի երանգ՝ դիրքավորվելով որպես երիկամների առողջության վերաբերյալ տեղեկատվության հուսալի աղբյուր:



X (նախկինում Twitter): X-ը իդեալական է արագ և արդյունավետ հաղորդակցության համար: Տեղադրեք հակիրճ հաղորդագրություններ՝ հստակ գործողությունների կոչերով և համապատասխան հեշթեգներով: Նպատակ դրեք լայն հասանելիության կարճ, ուշադրություն գրավող հաղորդագրությունների միջոցով, որոնք խթանում են խոսակցությունները և բարձրացնում իրազեկությունը:

ԼՐԱՑՈՒՑԻՉ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ՄԵԴԻԱՅԻ ՀԱՄԱՐ

Հրապարակումների հաճախականությունը

Սկսեք պարբերաբար հրապարակել 2025 թվականի փետրվարի 27-ից՝ հետաքրքրություն և ոգևորություն առաջացնելու համար: Բարձրացրեք ձեր օրական ակտիվությունը, այնուհետև պահպանեք լսարանի ներգրավվածությունը թարմ, արդի գրառումներով, պատմություններով և թարմացումներով:

Շարունակական ներգրավվածությունը պահպանելու համար առաջնահերթություն տվեք Instagram-ի կամ X-ի հաճախակի գրառումներին, եթե ակտիվ եք այս հարթակում՝ առավելագույն տեսանելիություն ապահովելու համար: Ինչպես նաև օգտագործեք Facebook-ը և LinkedIn-ը՝ ավելի մանրամասն բովանդակություն ստանալու համար: Ակտիվ պահեք խոսակցությունները և խրախուսեք շարունակական քննարկումները բոլոր հարթակներում:

Հեշթեգներ ու պիտակներ (Tags)

Ճիշտ հեշթեգերի օգտագործումը և համապատասխան էջերի պիտակավորումը կարող է զգալիորեն մեծացնել ձեր լսարանը: Համոզվեք, որ ներառել եք արշավին հատուկ հեշթեգեր, ինչպիսիք են՝ **#ՈւժեղԵրիկամներ** **#ԵրիկամներիԱռողջություն** և **#ՊաշտպանեքՁերԵրիկամները**

Ավելի լայն առողջապահական հեշթեգերը, ինչպիսիք են **#ԱռողջությունըԿարևորէ** **#Կանխարգելում** **#ԱռողջԱպրելակերպ** կարող են ընդլայնել ձեր գրառման տեսանելիությունը:

Հիմնական կազմակերպությունների (ինչպիսիք են Եվրոպական Երիկամային Ասոցիացիան և Նեֆրոլոգիայի Ազգային Ընկերությունները), առողջապահության մասնագետների և նեֆրոլոգիայի ու առողջապահական համայնքների ազդեցիկ անձանց պիտակավորումը կբարձրացնի հեղինակությունը և կնպաստի հաղորդագրության ավելի լայն տարածմանը:



Ուժեղ երիկամներ
