



Silné Obličky

SÚBOR NÁSTROJOV
PRE AMBASÁDORA
SOCIÁLNYCH SIEŤACH

CHRÁŇTE

Svoje Obličky

CHRÁŇTE

Svoju Budúcnosť



OBSAH

Úvod

3

- O iniciatíve *Silné obličky* 3
- Kampaň *Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť* 3

Ako môžete prispieť?

4-9

- Vaša úloha ako ambasádora sociálnych médií 4
- Zapojenie publika 5
 - o O Zapojenie zdravotníckej komunity 6
 - o O Zapojenie širokej verejnosti 8

Ďalšie rady pre sociálne médiá

10-11

- Výber správnych kanálov 10
- Frekvencia prispievania 11
- "Hashtags" a "Tags" 11



ÚVOD

Iniciatíva **Silné obličky**

Iniciatíva *Silné obličky* je celoeurópske hnutie zamerané na zvyšovanie povedomia o zdraví obličiek.

Vedie ju pracovná skupina *Silné obličky* Európskej renálnej asociácie (ERA) v spolupráci s Národnými nefrologickými spoločnosťami, Európskou alianciou pre zdravie obličiek, Európskou federáciou pacientov s chorobou obličiek, ako aj s ďalšími národnými agentúrami na propagáciu, vrátane Kidney Care UK.

Jej poslaním je:

- Vzdelávať ľudí o významnej úlohe obličiek na celkovom zdraví
- Podporovať včasné odhalenie a prevenciu chronickej choroby obličiek (CKD)
- Umožniť jednotlivcom prijať jednoduché a udržateľné zmeny životného štýlu, ktoré chránia ich obličky

Kampaň **Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť**

Kampaň *Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť*, ktorá sa začala 27. februára 2025, je verejná informačná kampaň v rámci iniciatívy *Silné obličky*. Cieľom tejto kampane je upozorniť na kľúčovú úlohu obličiek na celkovom zdraví a informovať jednotlivcov o dôležitosti funkcie obličiek a rizikách, ktoré prináša ich ochorenie.

Cieľom je inšpirovať ľudí k podnikaniu aktívnych krokov, ako je napríklad dodržiavanie zdravého životného štýlu, plánovanie pravidelných preventívnych prehliadok a rozpoznávanie včasných varovných príznakov CKD, čím sa zabezpečí, aby prijali potrebné opatrenia na dlhodobú ochranu svojich obličiek.

Mobilizovaním ďalších členov zdravotníckej komunity k účasti a priamym zapojením verejnosti sa kampaň snaží zvýšiť povedomie, spochybniť mylné predstavy a poskytnúť praktické poznatky o ochrane zdravia obličiek.



AKO MÔŽETE PRISPIEŤ?

Tvoja úloha ako ambasádora sociálnych médií

Ako ambasádor sociálnych médií v rámci kampane je vaša účasť kľúčom k rozšíreniu posolstva kampane *Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť* a k zmysluplnému zapojeniu na rôznych platformách.

Tu je návod, ako môžete prispieť:

1. Sledujte a propagujte nové kanály kampane Strong Kidneys na sociálnych sieťach

- o Sledujte naše oficiálne účty Strong Kidneys na sociálnych sieťach Instagram (@strongkidneys) a Facebook (Strong Kidneys)
- o Povzbudte svojich sledovateľov, kolegov a spolupracovníkov, aby sledovali tieto kontá

2. Zvýšenie povedomia

- o Vytvárajte a zdieľajte vlastný obsah (pozrite si ukážky príspevkov na sociálnych sieťach na stranách 6-9)
- o Pravidelne zverejňujte aktualizácie o míľnikoch kampane, kľúčových správach a vzdelávacích zdrojoch
- o Vylepšite svoje príspevky použitím vizuálnych materiálov našej kampane (pozri strany 7 a 9) alebo ich doplňte vlastnými fotografiami a vizuálmi.

3. Spolupracujte s ostatnými ambasádormi

- o Spojte sa s ďalšími odborníkmi, pacientami a influencermi v oblasti zdravia obličiek tak, že ich označíte vo svojich príspevkoch alebo budete spolupracovať na obsahu
- o Zvážte organizovanie živých diskusií, webových seminárov alebo „Otázky a odpovede“ na platformách s cieľom prehĺbiť zapojenie

AKO MÔŽETE PRISPIEŤ?

Zapojenie publika

V rámci tejto kampane máte možnosť zapojiť dve odlišné, ale rovnako dôležité publiká prostredníctvom obsahu sociálnych médií:

1. Zapojenie zdravotníckej komunity



2. Zapojenie širokej verejnosti



AKO MÔŽETE PRISPIEŤ?

1. Zapojenie zdravotníckej komunity

Hlavným cieľom pri zapájaní členov zdravotníckej komunity (nefrológovia, lekári prvého kontaktu, nefrologickí špecialisti a ďalší zdravotnícki pracovníci a organizácie zapojené do prevencie a včasného zisťovania CKD) je podnecovať ich k aktívnej účasti v kampani a využívať poskytnuté nástroje na zlepšenie ich úsilia pri diagnostike a liečbe CKD.

Príklady príspevkov na sociálnych sieťach:

Príklad príspevku 1:

Som hrdý na to, že môžem byť súčasťou kampane Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť! ✨💪

Chronická choroba obličiek postihuje milióny ľudí - často v tichosti

Ako zdravotnícki pracovníci máme možnosť to zmeniť. Rozpoznaním rizikových faktorov a vzdelávaním našich pacientov môžeme včas odhaliť CKD a skutočne ovplyvniť ich budúce zdravie

Pridajte sa k spoločenstvu a objavte zdroje, ktoré vám pomôžu zmeniť situáciu ešte dnes ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #SilnéObličky #ZdravieObličiek #ChráňteSvojeObličky

Príklad príspevku 2:

🎉 Je to tu! Kampaň Chrán svoje obličky, chrán svoju budúcnosť sa oficiálne začala. Naše poslanie? Zvyšovať povedomie o zdraví obličiek, inšpirovať k činnosti a umožniť ľuďom chrániť svoje obličky pre zdravšiu budúcnosť

Ste pripravení niečo zmeniť? Tu je návod, ako sa môžete zapojiť:

- ✓ Sledujte kampaň prostredníctvom @strongkidneys a Strong Kidneys
- ✓ Využívajte zdroje kampane na vzdelávanie a inšpiráciu
- ✓ Inšpirujte ľudí vo svojom okolí, aby sa pridali k iniciatíve

Pracujme spoločne na skutočnej zmene ➡ www.era-online.org/strong-kidneys SilnéObličky #ZdravieObličiek #ChráňteSvojeObličky

AKO MÔŽETE PRISPIEŤ?

Príklad príspevku 3:

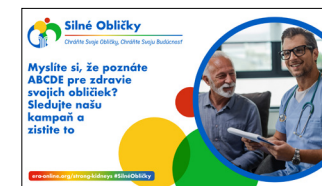
Poznáte ABCDE?

Chcete s istotou posúdiť stav obličiek u svojho pacienta?
Postupujte podľa kontrolného zoznamu ABCDE:

- A: Vyšetrite mu **albuminúriu/proteinúriu** (kľúčom je uACR)
- B: Monitorujte **krvný tlak** (<130/80 mmHg)
- C: Skontrolujte hladinu **cholesterolu** (na hladine lipidov záleží)
- D: Včasné odhalenie **diabetes mellitus** pomocou krvného testu
- E: Stanovenie **eGFR** pomocou hladiny sérového kreatinínu

Využime všetky dostupné nástroje na ochranu zdravia obličiek a zlepšenie výsledkov liečby pacientov ❤️

Viac informácií a prístup k zdrojom kampane nájdete tu
👉 www.era-online.org/strong-kidneys



NA STIAHNUTIE TU



Vzorové bannery pre zdravotnícku komunitu

AKO MÔŽETE PRISPIEŤ?

2. Zapojenie širokej verejnosti

Kampaň sa pri širokej verejnosti zameriava na vzdelávanie a posilnenie postavenia. Obsah zdieľaný so širokou verejnosťou by mal byť jasný, pútavý a použiteľný. Cieľom je inšpirovať jednotlivcov, aby prevzali zodpovednosť za svoje zdravie tým, že im poskytneme zrozumiteľné informácie a praktické tipy.

Príklady príspevkov na sociálnych sieťach:

Príklad príspevku 1:

📖 Vedeli ste, že 1 z 10 ľudí v Európe trpí chronickou chorobou obličiek (CKD)? To sú milióny ľudí, ktorých zdravie obličiek je ohrozené - dobrá správa však je, že to môžeme zmeniť! 💪

Kampaň Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť je tu preto, aby zvýšila povedomie o zdraví obličiek a pomohla VÁM prevziať kontrolu nad zdravím vašich obličiek! ✨

Ak sa naučíte jednoduché kroky na udržanie zdravých obličiek - ako napríklad zostať aktívny, piť dostatok vody a chodiť na pravidelné kontroly - môžete svoje obličky chrániť aj do budúcnosti ❤️

Pridajte sa k hnutiu a začnite so zmenou už dnes www.era-online.org/strong-kidney SilnéObličky #ZdravieObličiek #ChráňteSvojeObličky

Príklad príspevku 2:

✨ Vaše obličky sú nedocenenými hrdinami vášho tela! ✨

Pracujú non-stop každý deň, aby zabezpečili:

- 🩸 Prefiltrovanie až 180 litrov krvi a odstránenie odpadových produktov
- ⚖️ Rovnováhu tekutín a elektrolytov v tele
- 💪 Regulovanie tlaku krvi
- 🔄 Produkciu hormónov nevyhnutných k tvorbe červených krviniek

Neúnavne pracujú na tom, aby ste boli zdraví - vráťme im to a doprajme im starostlivosť, ktorú si zaslúžia! ❤️

Zistite viac o tom, ako chrániť zdravie svojich obličiek www.era-online.org/strong-kidneys SilnéObličky #ZdravieObličiek #ChráňteSvojeObličky

AKO MÔŽETE PRISPIEŤ?

Príklad príspevku 3:

Práve začíname! Kampaň Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť je naživo a teraz je čas konať! ✨

Tu je niekoľko jednoduchých tipov, ako si udržať zdravé obličky:

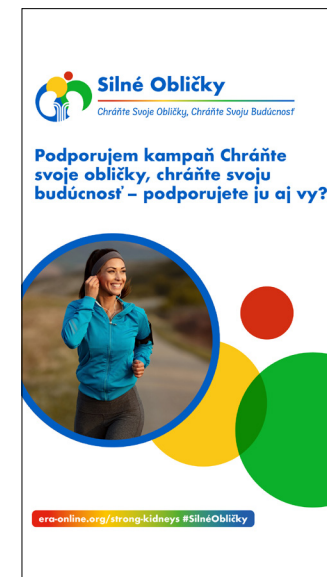
- 💧 Budte hydratovaný
- 🍎 Jedzte vyváženú stravu bohatú na ovocie, zeleninu a celozrnné výrobky
- 🏃 Budte aktívny - pravidelná fyzická aktivita podporuje funkciu obličiek
- ⚖ Pravidelne si kontrolujte krvný tlak a hladinu cukru v krvi
- 🚫 Nefajčite - poškodzuje to funkciu obličiek

Pracujme spoločne na ochrane našich obličiek pre zdravšiu budúcnosť! ❤️

Viac sa dozviete na www.era-online.org/strong-kidneys
Silné Obličky #ZdravieObličiek #ChráňteSvojeObličky



NA STIAHNUTIE TU



Vzorové bannery pre všeobecnú verejnosť

ĎALŠIE TIPY PRE SOCIÁLNE SIETE

Vyberte si správne kanály

Prispôsobte svoj obsah danej platforme, aby vaše posolstvo účinne zarezovalo:



Facebook: Vaše publikum zahŕňa širokú verejnosť aj zdravotníckych pracovníkov. Zdieľajte podrobný obsah, zdroje a podporujte diskusie, aby ste zapojili komunitu. Facebooku s jeho konverzačnou povahou je ideálny na to, aby ste vyzvali sledovateľov k zdieľaniu myšlienok a skúseností.



Instagram: Zamerajte sa na vizuálne príťažlivý a zrozumiteľný obsah pre širokú verejnosť, najmä pre mladých dospelých. Pri zdieľaní tipov a zvyšovaní povedomia používajte zábavné prístupy. Požívajte pozitívny, motivačný a akčný prístup pri poskytovaní praktických zdravotníckych rád.



LinkedIn: Ideálne na nadviazanie kontaktov s odborníkmi v oblasti zdravotníctva a priemyslu. Zdieľajte obsah založený na údajoch, postrehy a zdroje založené na dôkazoch. Buďte autoritatívny, ale prístupný a prezentujte sa ako dôveryhodný zdroj v oblasti zdravia obličiek.



X (predtým Twitter): X je ideálny na rýchlu a účinnú komunikáciu. Príspevky sú stručné, obsahujú jasné výzvy a relevantné hashtagy. Pomocou krátkych, pútavých správ, ktoré zvyšujú povedomie a podnecujú ku konverzácii sa snažte o široký dosah na verejnosť.

ĎALŠIE TIPY PRE SOCIÁLNE SIETE

Frekvencia prispievania

Od 27. februára 2025 začnite pravidelne zverejňovať príspevky, aby ste vzbudili záujem a vyvolali senzáciu. Zvýšte svoju aktivitu v deň spustenia, aby ste vytvorili dynamiku, a potom udržiavajte tempo pomocou čerstvých, relevantných príspevkov, príbehov a aktualizácií.

Pre udržanie aktivity, zdieľajte často príspevky na Instagrame alebo X (Twitter), ak ste na tejto platforme aktívni, aby ste dosiahli čo najväčšiu viditeľnosť. Na zdieľanie podrobnejšieho obsahu využívajte skôr Facebook a LinkedIn. Udržiavajte aktívne konverzácie a podporujte priebežné diskusie na všetkých platformách.

Hashtags a Tags

Používanie správnych hashtagov a označovanie relevantných účtov môže výrazne zvýšiť váš rozsah sledovateľov. Nezabudnite uviesť hashtagy špecifické pre kampaň, ako napríklad **#SilnéObličky**, **#ZdravieObličiek**, a **#ChráňteSvojeObličky**.

Hashtagy súvisiace viac so zdravím, ako napríklad **#NaZdravíZáleží**, **#Prevencia** a **#Wellness** môžu rozšíriť viditeľnosť vášho príspevku.

Označenie kľúčových organizácií (ako je Európska renálna asociácia a národné nefrologické spoločnosti), zdravotníckych pracovníkov a vplyvných osôb v rámci nefrologickej a zdravotníckej komunity zvýši dôveryhodnosť a pomôže šíriť posolstvo ďalej.



Silné Obličky
