



Veshka të Forta

PAKETË UDHËZUESE
PËR AMBASADORËT E
MEDIAVE SOCIALE

MBRONI

Veshkat Tuaja

MBRONI

të Ardhmen Tuaj



PËRMBAJTJA

Hyrje

3

- Rreth Iniciativës “Veshka të Forta” 3
- Fushata “Mbroni Veshkat Tuaja, Mbroni të Ardhmen Tuaj” 3

Si Mund të Kontribuoni?

4-9

- Roli juaj si Ambasador i Mediave Sociale 4
- Angazhimi me Audiencën 5
 - o Angazhimi me Komunitetin Shëndetësor 6
 - o Angazhimi me Publikun e Gjerë 8

Këshilla Shtesë për Mediat Sociale

10-11

- Zgjedhja e Kanalit të Duhur 10
- Frekuenca e Postimeve 11
- Hashtag-et dhe Etiketimet 11



HYRJE

Iniciativa “Veshka të Forta”

Iniciativa “Veshka të Forta” është një lëvizje në mbarë Evropën e dedikuar për rritjen e ndërgjegjësimit mbi shëndetin e veshkave.

Ajo udhëhiqet nga Grupi i Punës “Veshka të Forta” i Shoqatës Evropiane të Veshkave (ERA) në bashkëpunim me Shoqatat Kombëtare të Nefrologjisë, Aleancën Evropiane për Shëndetin e Veshkave, Federatën Evropiane të Pacientëve me Sëmundje të Veshkave, si dhe agjenci të tjera kombëtare të Mbrojtjes së të drejtave, përfshirë Kidney Care UK.

Misioni i saj është të:

- **Edukojë** njerëzit mbi rolin thelbësor që luajnë veshkat në shëndetin e përgjithshëm
- **Promovojë** zbulimin e hershëm dhe parandalimin e sëmundjes kronike të veshkave (SKV)
- **Fuqizojë** individët për të adoptuar ndryshime të thjeshta dhe të qëndrueshme në stilin e jetës që mbrojnë veshkat e tyre

Fushata “Mbroni Veshkat Tuaja, Mbroni të Ardhmen Tuaj”

Duke nisur më 27 Shkurt 2025, “Mbroni Veshkat Tuaja, Mbroni të Ardhmen Tuaj” është një fushatë ndërgjegjësimi e drejtuar për publikun nën iniciativën “Veshka të Forta”. Kjo fushatë synon të tërheqë vëmendjen mbi rolin kritik që luajnë veshkat në shëndetin e përgjithshëm, duke edukuar individët mbi rëndësinë e funksionit të veshkave dhe rreziqet e lidhura me sëmundjen e veshkave.

Qëllimi është të frymëzojë njerëzit të ndërmarrin hapa proaktivë, si mbajtja e një stili jetese të shëndetshëm, kryerja e kontrolleve të rregullta dhe njohja e shenjave të hershme të SKV – duke siguruar që të marrin masat e nevojshme për të mbrojtur veshkat e tyre afatgjatë.

Duke mobilizuar anëtarë të tjerë të komunitetit shëndetësor për të marrë pjesë dhe duke angazhuar drejtpërdrejt publikun, fushata synon të rrisë ndërgjegjësimin, të sfidojë keqkuptimet dhe të ofrojë njohuri praktike për mbrojtjen e shëndetit të veshkave.



SI MUND TË KONTRIBUONI?

Roli Juaj si Ambasador i Mediave Sociale

Si Ambasador i Mediave Sociale për këtë fushatë, përfshirja juaj është kyçe për të fuqizuar mesazhin “Mbroni Veshkat Tuaja, Mbroni të Ardhmen Tuaj” dhe për të nxitur angazhim të vlefshëm nëpërmjet platformave të ndryshme.

Ja si mund të kontribuoni:

1. Ndiqni dhe Promovoni Kanalet e Reja të Mediave Sociale të “Veshka të Forta”

- o Ndiqni llogaritë tona zyrtare të mediave sociale të “Veshka të Forta” në Instagram (@strongkidneys) dhe Facebook (Strong Kidneys)
- o Inkurajoni ndjekësit, bashkëmoshatarët dhe kolegët tuaj të ndjekin këto llogari

2. Rrisni Ndërgjegjësimin

- o Krijoni dhe ndani përmbajtjen tuaj (shih shembujt e postimeve në mediat sociale në faqet 6-9)
- o Postoni rregullisht përditësime mbi arritjet e fushatës, mesazhet kryesore dhe burimet edukative
- o Forconi postimet tuaja duke përdorur materialet vizuale të fushatës (shih faqet 7 dhe 9) ose duke i plotësuar me fotografite dhe imazhet tuaja

3. Bashkëpunoni me Ambasadorë të Tjerë

- o Bashkëpunoni me profesionistë të tjerë, pacientë dhe influencers në fushën e shëndetit të veshkave duke i etiketuar në postimet tuaja ose duke krijuar përmbajtje së bashku
- o Merrni parasysh të organizoni diskutime live, webinar-e ose sesione pyetje-përgjigje në platformat online për të thelluar angazhimin

SI MUND TË KONTRIBUONI?

Angazhimi me Audiencën Tuaj

Për këtë fushatë, keni mundësinë të angazhoni dy audienca të ndryshme, por po aq të rëndësishme, përmes përmbajtjes suaj në mediat sociale:

1. Angazhimi me Komunitetin Shëndetësor



2. Angazhimi me Publikun e Gjerë



SI MUND TË KONTRIBUONI?

1. Angazhimi me Komunitetin e Profesionistëve të Shëndetësisë

Qëllimi kryesor kur angazhoni anëtarët e komunitetit shëndetësor – që përfshin nefrologët, mjekët e kujdesit parësor, specialistët jo-nefrologë dhe profesionistë të tjerë të shëndetësisë dhe organizatat e përfshira në parandalimin dhe zbulimin e hershëm të SKV – është t'i mobilizoni ata të marrin pjesë aktive në fushatë dhe të përdorin mjetet e ofruara për të përmirësuar përpjekjet e tyre në zbulimin dhe trajtimin e SKV.

Shembuj të Postimeve në Mediat Sociale:

Shembull Postimi 1:

Jam krenar që jam pjesë e fushatës “Mbroni Veshkat Tuaja, Mbroni të Ardhmen Tuaj”! ✨💪

Sëmundja kronike e veshkave (SKV) prek miliona njerëz – shpesh në mënyrë të heshtur

Si profesionistë të shëndetësisë, ne kemi fuqinë për ta ndryshuar këtë. Duke njohur faktorët e rrezikut dhe duke edukuar pacientët tanë, mund të zbulojmë SKV herët dhe të ndikojmë ndjeshëm në shëndetin e tyre në të ardhmen

Bashkohuni me lëvizjen dhe zbuloni burime që ju ndihmojnë të bëni ndryshimin sot ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #VeshkaTëForta #ShëndetiIVeshkave #MbrojiVeshkatTuaja

Shembull Postimi 2:

🎉 Ka ardhur! Fushata “Mbroni Veshkat Tuaja, Mbroni të Ardhmen Tuaj” ka nisur zyrtarisht. Misioni ynë? Të rrisim ndërgjegjësimin mbi shëndetin e veshkave, të frymëzojmë dhe të fuqizojmë njerëzit për të mbrojtur veshkat e tyre për një të ardhme më të shëndetshme

Gati për të bërë ndryshimin? Ja si mund të përfshihen:

- ✓ Ndiqni fushatën përmes @strongkidneys dhe Strong Kidneys
- ✓ Përdorni burimet e fushatës për të edukuar dhe frymëzuar
- ✓ Motivoni rrjetin tuaj të bashkohet me lëvizjen

Le të punojmë së bashku për të sjellë ndryshimin e vërtetë ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #VeshkaTëForta #ShëndetiIVeshkave #MbrojiVeshkatTuaja

SI MUND TË KONTRIBUONI?

Shembull Postimi 3:

A i njihni ABCDE-t tuaj?

Dëshironi të vlerësoni shëndetin e veshkave të pacientit tuaj me siguri?
Ndiqni listën e kontrollit ABCDE:

A: Bëni testin e urinës për **albuminë/proteinën** (uACR është thelbësor)

B: Monitoroni **presionin e gjakut** (<130/80 mmHg)

C: Kontrolloni **kolesterolin** me një analizë gjaku
(niveli i kolesterolit ka rëndësi)

D: Zbuloni **diabetin** herët me një analizë gjaku

E: Matni **eGFR** me një analizë gjaku, nivelin e kreatininës serike

Le të përdorim çdo mjet në dispozicion për të mbrojtur shëndetin e veshkave dhe për të përmirësuar rezultatet për pacientët ❤️

Mësoni më shumë dhe aksesoni burimet e fushatës këtu

👉 www.era-online.org/strong-kidneys



SHKARKO KËTU



Shembuj Banderolash për Komunitetin e Profesionistëve të Shëndetësisë

SI MUND TË KONTRIBUONI?

2. Angazhimi me Publikun e Gjerë

Për publikun e gjerë, fokusi i fushatës është edukimi dhe fuqizimi i individëve. Përmbajtja e ndarë me publikun duhet të jetë e qartë, angazhuese dhe e zbatueshme. Qëllimi është të frymëzojë individët të marrin përgjegjësi për shëndetin e tyre duke u ofruar informacione të thjeshta për t'u kuptuar dhe këshilla praktike.

Shembuj të Postimeve në Mediat Sociale:

Shembull Postimi 1:

🇩🇪 A e dini që 1 në 10 persona në Evropë preken nga sëmundja kronike e veshkave (SKV)? Kjo do të thotë që janë miliona njerëz që kanë shëndetin e veshkave të rrezikuar – por lajmi i mirë është se ne mund të bëjmë ndryshimin! 💪

Fushata “Mbroni Veshkat Tuaja, Mbroni të Ardhmen Tuaj” është këtu për të rritur ndërgjegjësimin mbi shëndetin e veshkave dhe për t’ju ndihmuar JU të merrni kontrollin mbi shëndetin e veshkave tuaja! 🌟

Duke mësuar hapa të thjeshtë për të mbajtur veshkat të shëndetshme – si të qëndroni aktiv, të pini mjaftueshëm ujë dhe të kryeni kontrolle të rregullta – mund të mbrosh veshkat për të ardhmen ❤️

Bashkohuni me lëvizjen dhe filloni të bëni ndryshimin sot www.era-online.org/strong-kidney #VeshkaTëForta #ShëndetiI Veshkave #MbrojiVeshkatTuaja

Shembull Postimi 2:

🌟 Veshkat tuaja janë heronjtë e panjohur të trupit tuaj! 🌟

Çdo ditë, ato punojnë pa pushim për të:

🩸 Filtron deri në 180 litra gjak dhe të eliminon mbeturinat

⚖️ Rregullojnë ekuilibrin e lëngjeve dhe elektroliteve në trupin tuaj

💪 Rregullojnë presionin e gjakut

🔄 Prodhon hormone që ndihmojnë në kontrollin e prodhimit të qelizave të kuqe të gjakut

Ato punojnë pa pushim për t’ju mbajtur të shëndetshëm – le t’ua kthejmë shërbimin dhe t’u ofrojmë kujdesin që meritojnë! ❤️

Mësoni më shumë se si të mbani shëndetin e veshkave tuaja www.era-online.org/strong-kidneys #VeshkaTëForta #ShëndetiI Veshkave #MbrojiVeshkatTuaja

SI MUND TË KONTRIBUONI?

Shembull Postimi 3:

Ne sapo kemi filluar! Fushata “Mbroni Veshkat Tuaja, Mbroni të Ardhmen Tuaj” është live, dhe tani është koha për të vepruar! 🌟

Ja disa këshilla të thjeshta për të mbajtur veshkat të shëndetshme:

- 💧 Qëndro i hidratuar!
- 🍎 Ha një dietë të balancuar të pasur me fruta, perime dhe drithëra integrale
- 🏃 Qëndro aktiv – ushtrimet e rregullta mbështesin funksionin e veshkave
- ⚖️ Mbaj nën kontroll tensionin e gjakut dhe nivelin e sheqerit në gjak
- 🚭 Mos pi duhan – ai mund të dëmtojë funksionin e veshkave

Le të punojmë së bashku për të mbrojtur veshkat tona për një të ardhme më të shëndetshme! ❤️

Mëso më shumë tek www.era-online.org/strong-kidneys
#VeshkaTëForta #ShëndetiIVeshkave #MbrojiVeshkatTuaja



SHKARKO KËTU

Shembuj Banderolash për Publikun e Gjërë

KËSHILLA SHITESË PËR MEDIAT SOCIALE

Zgjedhja e Kanalit të Duhur

Përshtatni përmbajtjen tuaj sipas platformës për të siguruar që mesazhi juaj të arrijë efektivisht tek audienca:



Facebook: Audienca juaj përfshin si publikun e gjerë, ashtu edhe profesionistët e shëndetësisë. Ndani përmbajtje të detajuar, burime dhe inkurajoni diskutime për të angazhuar komunitetin. Natyra konversacionale e Facebook-ut është e përshtatshme për të ftuar ndjekësit të ndajnë mendime dhe përvoja.



Instagram: Fokusohuni tek përmbajtja vizualisht tërheqëse dhe e lehtë për t'u kuptuar për publikun e gjerë, veçanërisht të rinjtë. Përdorni qasje argëtuese dhe të afërt për të ndarë këshilla dhe për të rritur ndërgjegjësimin. Mbani tonin pozitiv, motivues dhe të zbatueshëm me këshilla praktike për shëndetin.



LinkedIn: Ideale për të lidhur me profesionistë të shëndetësisë dhe ekspertë të industrisë. Ndani përmbajtje të bazuar në të dhëna, njohuri dhe burime me bazë shkencore. Mbani tonin autoritar, por të qasshëm, duke u pozicionuar si një burim i besueshëm në shëndetin e veshkave.



X (më parë Twitter): X është i përshtatshëm për komunikim të shpejtë dhe me ndikim. Mbani postimet të përmbledhura, me thirrje të qarta për veprim dhe hashtag-e të rëndësishme. Synoni të arrini audiencë të gjerë me mesazhe të shkurtra që tërheqin vëmendjen, nxisin diskutime dhe rrisin ndërgjegjësimin.

KËSHILLA SHITESË PËR MEDIAT SOCIALE

Frekuenca e Postimeve

Filloni të postoni rregullisht që nga 27 Shkurt 2025 për të krijuar entuziazëm dhe për të nxitur interesin. Rritni aktivitetin në ditën e nisjes për të krijuar interes, pastaj ruani angazhimin me postime, postime të shpejta dhe përditësime të freskëta dhe të rëndësishme.

Për angazhim të vazhdueshëm, jepini prioritet postimeve të shpeshta në Instagram ose X nëse jeni aktiv në këto platforma për të rritur dukshmërinë, dhe përdorni Facebook dhe LinkedIn për përmbajtje më të detajuar. Mbani bisedat aktive dhe inkurajoni diskutime të vazhdueshme në të gjitha platformat.

Hashtag-e dhe Etiketime

Përdorimi i hashtag-eve të duhura dhe etiketimi i llogarive përkatëse mund të rrisë ndjeshëm shtrirjen tuaj. Sigurohuni të përfshini hashtag-e specifike të fushatës, si [#VeshkaTëForta](#), [#ShëndetiVeshkave](#) dhe [#MbrojiVeshkatTuaja](#).

Hashtag-et më të gjera të lidhura me shëndetin, si [#ShëndetiKaRëndësi](#), [#Parandalimi](#) dhe [#Mirëqenia](#), mund të zgjerojnë dukshmërinë e postimeve tuaja.

Etiketimi i organizatave kyçe (si Shoqata Evropiane e Veshkave dhe Shoqatat Kombëtare të Nefrologjisë), profesionistëve të shëndetësisë dhe influencersve brenda komuniteteve të nefrologjisë dhe shëndetësisë do të rrisë besueshmërinë dhe do të ndihmojë për të shpërndarë më gjerë mesazhin.



Veshka të Forta
