



НАБОР ОТ ИНСТРУМЕНТИ
ЗА ПОСЛАНИЦИ НА
СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ

ЗАЩИТЕТЕ
бъбреците си

ЗАЩИТЕТЕ
бъдещето си



СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение

- За инициативата „Силни бъбреци“
- Кампанията „Защитете бъбреците си, защитете бъдещето си“

3

3

3

Как можете да дадете своя принос?

- Ролята ви на посланик в социалните медии
- Взаимодействие с вашата аудитория
 - о Ангажиране на здравната общност
 - о Ангажиране на широката общественост

4-9

4

5

6

8

Допълнителни съвети за социалните медии

- Избор на подходящи канали
- Честота на публикуване
- Хаштагове и етикети

10-11

10

11

11



ВЪВЕДЕНИЕ

Инициативи за „Силни бъбреци“

Инициативата „Силни бъбреци“ е общоевропейско движение, посветено на повишаване на осведомеността за здравето на бъбреците.

Тя се ръководи от работната група „Силни бъбреци“ на Европейската бъбречна асоциация (ERA) в партньорство с националните дружества по нефрология, Европейския алианс за бъбречно здраве, Европейската федерация на пациентите с бъбречни заболявания, както и с други национални застъпнически агенции, включително Kidney Care UK.

Мисията има за цел:

- Запознаване на хората с важната роля на бъбреците за цялостното здраве
- Насърчаване на ранното откриване и превенция на хроничното бъбречно заболяване (ХБЗ)
- Даване на възможност на хората да приемат прости, устойчиви промени в начина си на живот, които защитават бъбреците им

Кампания „Защитете бъбреците си, защитете бъдещето си“

На 27 февруари 2025 г. беше стартирана кампания „Защити бъбреците си, защити бъдещето си“ с цел повишаване на осведомеността на обществеността в рамките на инициативата „Силни бъбреци“. Кампанията цели да привлече вниманието към решаващата роля на бъбреците за цялостното здраве, като информира хората за значението на бъбречната функция и рисковете, свързани с бъбречните заболявания.

Целта е да се вдъхновят хората да предприемат активни действия, като например поддържане на здравословен начин на живот, планиране на редовни профилактични прегледи и разпознаване на ранните предупредителни признаци на ХБЗ, за да се гарантира, че ще предприемат необходимите действия за защита на бъбреците си в дългосрочен план.

Чрез включването на всички членове на здравната общност кампанията има за цел да повиши осведомеността, да се противопостави на погрешните схващания и да предостави практически знания за опазване на здравето на бъбреците.



КАК МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ?

Вашата роля като посланик на социалните медии

Като посланик на социалните медии в кампанията, вашето участие е от ключово значение за популяризиране на посланието „Защити бъбреците си, защити бъдещето си“ и за постигане на значима ангажираност в различни платформи.

Ето как можете да дадете своя принос:

1. Следвайте и популяризирайте каналите на “Силни бъбреци” (Strong kidneys) в социалните медии

- o Следвайте официалните ни профили в социалните медии Силни бъбреци в Instagram (@strongkidneys) и Facebook (Strong Kidneys)
- o Насърчавайте своите последователи, колеги и съмишленици да следват тези акаунти

2. Повишаване на осведомеността

- o Разработване и споделяне на собствено съдържание (вижте примерни публикации в социалните медии на страници 6-9)
- o Редовно публикувайте актуализации за основните етапи на кампанията, ключови послания и образователни ресурси
- o Подобрете публикациите си, като използвате визуалните материали на кампанията (вж. стр. 7 и 9) или ги допълнете със собствени снимки и визуални материали

3. Сътрудничество с други посланици

- o Свържете се с други специалисти, пациенти и влиятелни личности в областта на бъбречното здраве, като ги отбелязвате в публикациите си или си сътрудничете за съдържанието
- o Обмислете провеждането на дискусии на живо, уебинари или въпроси и отговори в платформите, за да задълбочите ангажираността

КАК МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ?

Ангажиране с аудиторията

За тази кампания имате възможност да ангажирате две различни, но еднакво важни аудитории чрез съдържанието си в социалните медии:

1. Ангажиране на здравната общност



2. Ангажиране на широката общественост



КАК МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ?

1. Ангажиране на здравната общност

Основната цел при ангажирането на членовете на здравната общност - това включва нефролози, лекари от първичната медицинска помощ, специалисти, които не се занимават с нефрология, и други здравни специалисти и организации, участващи в превенцията и ранното откриване на ХБЗ - е да ги мобилизира да участват активно в кампанията и да използват предоставените инструменти, за да подобрят усилията си за откриване и лечение на ХБЗ.

Примерни публикации в социалните медии:

Примерна публикация 1:

Гордея се, че съм част от кампанията „Защити бъбреците си, защити бъдещето си“! 🌟💪

Хроничното бъбречно заболяване (ХБЗ) оказва влияние върху милиони хора - често безшумно

Като здравни специалисти ние имаме силата да променим това. Като разпознаваме рисковите фактори и обучаваме пациентите си, можем да открием ХБЗ на ранен етап и да окажем реално въздействие върху бъдещото им здраве

Присъединете се към движението и открийте ресурсите, които ще ви помогнат да промените нещо още днес ➡ www.era-online.org/strong-kidneys

#Силнибъбреци #БъбречноЗдраве #ЗащитетеБъбрецитеСи

Примерна публикация 2:

🎉 Тя е тук! Кампанията „Защити бъбреците си, защити бъдещето си“ стартира официално. Нашата мисия? Да повишаваме осведомеността за здравето на бъбреците, да вдъхновяваме за действие и да даваме възможност на хората да защитят бъбреците си за по-здравословно бъдеще

Готови ли сте да промените нещо? Ето как можете да се включите:

- ✓ Следете кампанията чрез [@strongkidneys](https://twitter.com/strongkidneys) и [Strong Kidneys](https://www.facebook.com/StrongKidneys)
- ✓ Използвайте ресурсите на кампанията, за да образовате и вдъхновявате
- ✓ Мотивирайте мрежата си да се присъедини към движението

Нека работим заедно, за да постигнем истинска промяна ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #Силнибъбреци #БъбречноЗдраве #ЗащитетеБъбрецитеСи

КАК МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ?

Примерна публикация 3:

Знаете ли своите ABCDE?

Искате ли да оценявате уверено състоянието на бъбреците на вашия пациент? Следвайте контролния списък ABCDE:

(A) A: Направете изследване на урината за **албумин/протеин** (uACR е ключов фактор)

(B) B: Следете **кръвното налягане** (<130/80 mmHg)

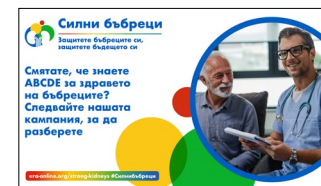
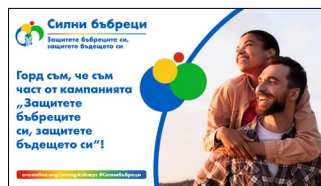
(C) C: Проверете **холестерола** с кръвен тест (нивото на липидите са от значение)

(D) D: Открийте диабета рано с **кръвен тест**

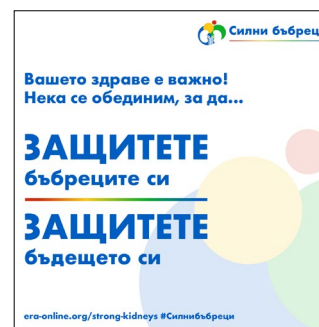
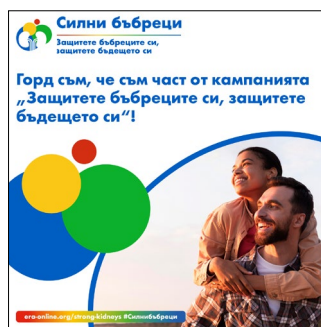
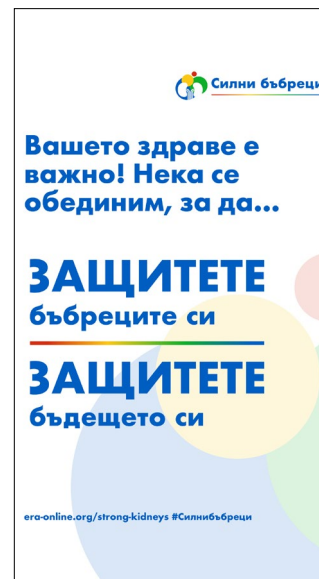
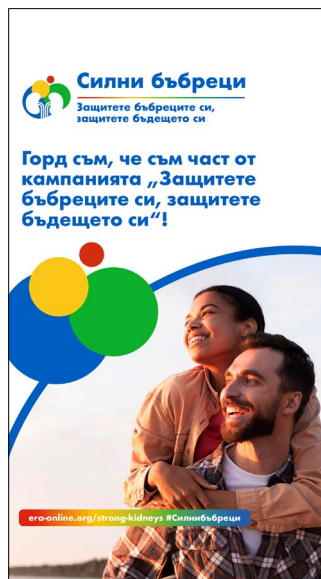
(E) E: Измерване на **eGFR** с кръвен тест за серумен креатинин

Нека използваме всички инструменти, с които разполагаме, за да защитим здравето на бъбреците и да подобрим резултатите за пациентите ❤️

Научете повече и получите достъп до ресурсите на кампанията тук
👉 www.era-online.org/strong-kidneys



ИЗТЕГЛЯНЕ ОТ ТУК



Примерни банери за здравната общност

КАК МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ?

2. Ангажиране на широката общественост

За широката общественост кампанията се фокусира върху образованието и увеличаването на възможностите. Съдържанието, споделяно с широката общественост, трябва да бъде ясно, ангажиращо и приложимо. Целта е да се вдъхновят хората да поемат отговорност за здравето си, като им се предоставят лесно усвоима информация и практически съвети.

Примерни публикации в социалните медии:

Примерна публикация 1:

📌 Знаете ли, че 1 от 10 души в Европа е засегнат от хронично бъбречно заболяване (ХБЗ)? Това са милиони хора, чието бъбречно здраве е изложено на риск - но добрата новина е, че можем да направим промяна! 💪

Кампанията „Защитете бъбреците си, защитете бъдещето си“ е тук, за да повиши осведомеността за здравето на бъбреците и да помогне на ВАС да поемете контрола върху здравето на бъбреците си! ✨

Като научите прости стъпки за поддържане на бъбреците си здрави - като да бъдете активни, да пиете достатъчно вода и да си правите редовни профилактични прегледи - можете да защитите бъбреците си за в бъдеще ❤️

Присъединете се към движението и започнете да правите промяна още днес www.era-online.org/strong-kidney #Силнибъбреци #БъбречноЗдраве #ЗащитетеБъбрецитеСи

Примерна публикация 2:

🌟 Бъбреците са невъзплатите герои на тялото ви! 🌟

Всеки ден те работят без прекъсване, за да:

🩸 Филтрират до 180 литра кръв и премахват отпадъците

⚖️ Балансират течностите и електролитите в тялото ти

👉 регулират кръвното налягане

🔄 Произвеждат хормони, които помагат да се контролира производството на червени кръвни клетки

Те работят неуморно, за да ви поддържат здрави - нека им върнем услугата и да им дадем грижите, които заслужават! ❤️

Научете повече за това как да защитите здравето на бъбреците си www.era-online.org/strong-kidneys #Силнибъбреци #БъбречноЗдраве #ЗащитетеБъбрецитеСи

КАК МОЖЕТЕ ДА ПОМОГНЕТЕ?

Примерна публикация 3:

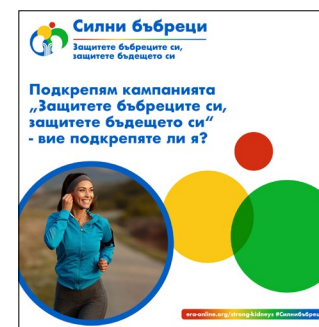
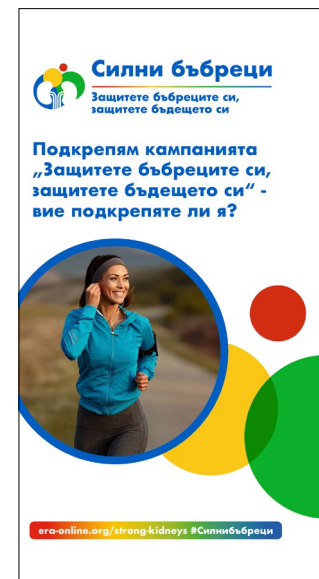
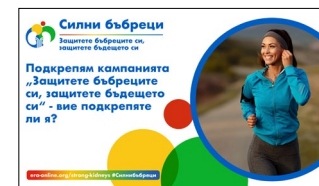
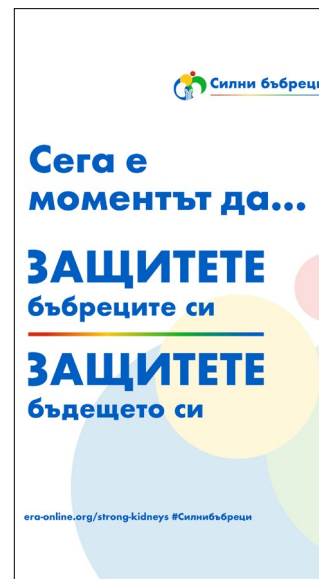
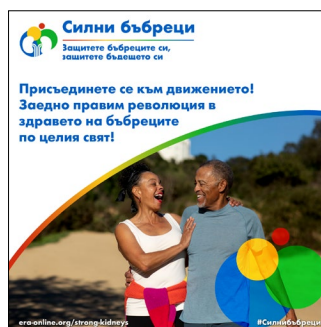
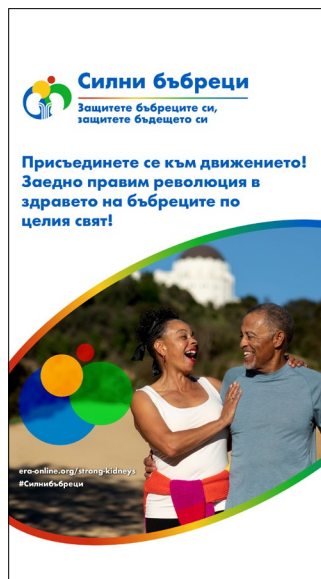
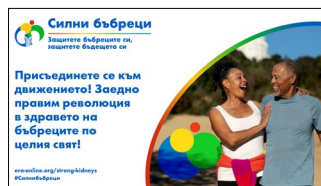
Току-що започваме! Кампанията „Защитете бъбреците си, защитете бъдещето си“ е в ход и сега е време да действате! ✨

Ето няколко прости съвета, за да поддържате бъбреците си здрави:

- 💧 Бъдете хидратирани
- 🥗 Яжте балансирана диета, богата на плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни
- 🏃 Бъдете активни - редовните упражнения подпомагат функцията на бъбреците
- ⚖️ Поддържайте кръвното си налягане и кръвната си захар под контрол
- 🚭 Не пушете - това може да навреди на бъбречната функция

Нека работим заедно, за да защитим бъбреците си за по-здравословно бъдеще! ❤️

Научете повече на www.era-online.org/strong-kidneys
#Силнибъбреци #БъбречноЗдраве #ЗащитетеБъбрецитеСи



ИЗТЕГЛЯНЕ ОТ ТУК

Примерни банери за широката публика

ДОПЪЛНИТЕЛНИ СЪВЕТИ ЗА СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ

Избор на подходящи канали

Съобразете съдържанието си с платформата, за да сте сигурни, че посланието ви ще намери ефективен отзвук:



Facebook: Аудиторията ви включва както широката общественост, така и професионалисти в областта на здравеопазването. Споделяйте подробно съдържание, ресурси и насърчавайте дискусиите, за да ангажирате общността. Разговорният характер на Facebook е идеален за приканване на последователите да споделят мисли и опит.



Instagram: Фокусирайте се върху визуално привлекателно, лесно за разбиране съдържание за широката публика, особено за по-младите хора. Използвайте забавни и относителни подходи, за да споделяте съвети и да повишавате осведомеността. Поддържайте положителен, мотивиращ и приложим тон с практични здравни съвети.



LinkedIn: Идеална за свързване със здравни специалисти и експерти в бранша. Споделяйте съдържание, основано на данни, прозрения и ресурси, базирани на доказателства. Поддържайте тона авторитетен, но достъпен, като се позиционирате като доверен източник в областта на бъбречното здраве.



X (бивш Twitter): X е идеален за бърза и въздействаща комуникация. Поддържайте публикациите кратки, с ясни призови за действие и подходящи хаштагове. Стремете се към широк обхват с кратки, привличащи вниманието съобщения, които предизвикват разговори и повишават осведомеността.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ СЪВЕТИ ЗА СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ

Честота на публикуване

Започнете да публикувате редовно от 27 февруари 2025 г., за да предизвикате вълнение и интерес. Увеличете активността в деня на стартиране, за да създадете импулс, след което поддържайте ангажираността със свежи, подходящи публикации, истории и актуализации.

За постоянна ангажираност дайте приоритет на честите публикации в Instagram или X, ако сте активни в тази платформа за максимална видимост, и използвайте Facebook и LinkedIn за по-подробно съдържание. Поддържайте активни разговори и насърчавайте текущите дискусии във всички платформи.

Хаштагове и тагове

Използването на правилните хаштагове и маркирането на съответните акаунти може значително да увеличи обхвата ви. Не забравяйте да включите специфични за кампанията хаштагове като **#СилниБъбреци**, **#БъбречноЗдраве**, **#ЗащитетеБъбрецитеСи**.

По-широки хаштагове, свързани със здравето, като **#ЗдраветоЕВажно**, **#Превенция** и **#ДоброЗдраве**, могат да разширят видимостта на публикацията ви.

Поставянето на етикети на ключови организации (като Европейската бъбречна асоциация и Националните дружества по нефрология), здравни специалисти и влиятелни личности в общността на нефролозите и здравните работници ще повиши доверието и ще помогне за по-нататъшното разпространение на съобщението.



Силни бъбреци
