



# Здоровые почки

---

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ  
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ В  
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

## Защитите

свои почки

---

## Защитите

свое будущее





# СОДЕРЖАНИЕ

## Введение

- Об инициативе *Здоровые Почки*
- Кампания *Защитите Свои Почки, Защитите Свое Будущее*

3

3

3

## Как вы можете внести вклад?

4-9

- Ваша роль в качестве представителя в социальных сетях
- Привлечение аудитории
  - о Привлечение сообщества работников здравоохранения
  - о Привлечение широкой публики

4

5

6

8

## Дополнительная полезная информация для социальных сетей

10-11

- Как выбрать правильные каналы
- Частота размещения постов
- Хаш-теги и теги

10

11

11



# ВВЕДЕНИЕ

## **Инициатива *Здоровые Почки***

Инициатива *Здоровые Почки* - это все-европейское движение, направленное на повышение осведомленности о здоровье почек.

Инициативу осуществляет Рабочая группа Европейской почечной ассоциации (ERA) совместно с Национальными обществами нефрологов, Европейским альянсом почечного здоровья, Европейской федерацией пациентов с заболеваниями почек, а также другие Национальные агентства, такие как Британское агентство Заботы о Почках.

Миссия инициативы состоит в:

- Просвещении населения о ключевой роли, которую почки играют в поддержании здоровья в целом
- Пропаганде раннего выявления и профилактики хронической болезни почек (ХБП)
- Поощрении людей к принятию простых, последовательных изменений образа жизни для защиты почек

## **Кампания *Защитите Свои Почки, Защитите Свое Будущее***

Кампания по повышению осведомленности общественности *Защитите Свои Почки, Защитите Свое Будущее* стартовала 27 февраля 2025 года в рамках инициативы *Здоровые Почки*. Кампания направлена на привлечение внимания к той критически важной роли, которую почки играют в поддержании здоровья в целом, и на просвещении населения по вопросам важности функции почек и рисков, ассоциированных с заболеваниями почек.

Цель кампании - побудить людей предпринимать активные шаги, такие как поддержание здорового образа жизни, регулярные проверки состояния здоровья, и распознавание ранних признаков ХБП, и убедить их принимать необходимые меры для долгосрочной защиты почек.

Мобилизуя к участию других членов сообщества работников здравоохранения и вовлекая широкую публику, кампания стремится повысить осведомленность, бросить вызов предрассудкам, и обеспечить практические знания для охраны здоровья почек.



# КАК ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ ВКЛАД?

## Ваша Роль в качестве Представителя в Социальных Сетях

В качестве Представителя кампании в Социальных Сетях ваша роль - ключевая в распространении призыва *Защитите Свои Почки, Защитите Свое Будущее*, и в вовлечении участников с помощью различных платформ. Вот какой вклад вы можете внести:

### 1. Следите за нашими официальными Новыми Каналами *Здоровые Почки* в Социальных Сетях и Пропагандируйте их

- о Следите за официальными аккаунтами *Здоровые Почки* в Инстаграме (@strongkidneys) и на Фейсбуке (Strong Kidneys)
- о Побуждайте ваших сторонников, единомышленников и коллег следить за этими аккаунтами

### 2. Повышайте осведомленность

- о Разработайте свой собственный контент (см. примеры постов в социальных сетях на стр. 6-9) и делитесь им
- о Регулярно размещайте обновления о знаковых событиях, ключевой информации и образовательных ресурсах
- о Совершенствуйте свои посты, используя визуальные материалы кампании (см. стр. 7 и 9) или дополняйте их собственными фото- и видео-материалами

### 3. Сотрудничайте с другими представителями

- о Выступайте единым фронтом с другими профессионалами, пациентами и влиятельными лицами в области охраны здоровья почек, отмечая их в своих постах или сотрудничая по вопросам содержания ваших постов
- о Рассмотрите возможность организации живых дискуссий, вебинаров или сессий вопросов и ответов на различных платформах для большего вовлечения аудитории

# КАК ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ ВКЛАД?

## Привлечение аудитории

Для этой кампании у вас есть возможность привлечь к знакомству с вашим контентом две различные, но равно важные аудитории:

### 1. Привлечение Сообщества Работников Здравоохранения



### 2. Привлечение Широкой Публики





# КАК ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ ВКЛАД?

## 1. Привлечение Сообщества Работников Здравоохранения

Основная цель привлечения членов сообщества работников здравоохранения - а это нефрологи, врачи первичного звена, другие специалисты, и организаторы здравоохранения, так или иначе имеющие отношение к профилактике и раннему выявлению ХБП - мобилизовать их для активного участия в кампании и использовать предоставленную вам информацию для наращивания усилий в выявлении и лечении ХБП.

### Примеры Постов в Социальных Сетях:

#### Пример Поста 1:

Я горжусь возможностью участвовать в кампании *Защитите Свои Почки. Защитите Свое Будущее!* ✨💪

Хроническая болезнь Почек (ХБП) поражает миллионы людей, причем часто - в скрытой форме

Мы, профессиональные работники здравоохранения, можем это изменить. Зная о факторах риска и обучая наших пациентов, мы можем выявить ХБП рано и внести вклад в здоровье пациентов в будущем

Присоединяйтесь к движению и находите ресурсы, которые помогут вам изменить ситуацию прямо сегодня 📩 [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #ЗдоровыеПочки #ЗдоровьеПочек #Защититесвоипочки

#### Пример Поста 2:

🎉 Это здесь! Кампания *Защитите Свои Почки, Защитите Свое Будущее* официально запущена. Наша миссия? Повысить осведомленность о здоровье почек, побуждать к действию и поддерживать людей для защиты их почек и здорового будущего

Готовы изменить ситуацию? Вот как вы можете принять участие:

- ✓ Следите за кампанией на [@strongkidneys](https://twitter.com/strongkidneys) и [Strong Kidneys](https://www.strongkidneys.org)
- ✓ Используйте ресурсы кампании чтобы обучать и вдохновлять
- ✓ Мотивируйте свое окружение присоединиться к движению

Давайте работать вместе чтобы действительно изменить ситуацию 📩 [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #ЗдоровыеПочки #ЗдоровьеПочек #Защититесвоипочки

# КАК ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ ВКЛАД?

## Пример Поста 3:

Знаете ли вы свой ИНДЕКС?

Хотите с уверенностью оценить здоровье почек ваших пациентов?  
Используйте чек-лист ИНДЕКС:

**ИН:** Анализ мочи на альбумИН/белок (главное - соотношение альбумин/креатинин мочи)

**Д:** Контроль артериального Давления (<130/80 мм рт.ст.)

**Е:** Анализ крови на холЕстерин (уровень липидов имеет значение)

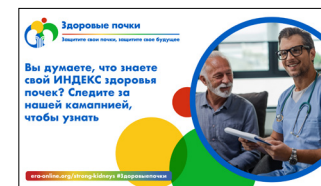
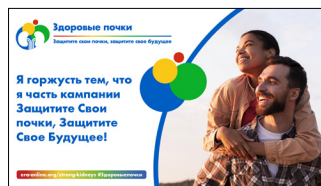
**К:** Анализ крови на креатинин и оценка рСКФ

**С:** Анализ крови на глюкозу для раннего выявления Сахарного диабета

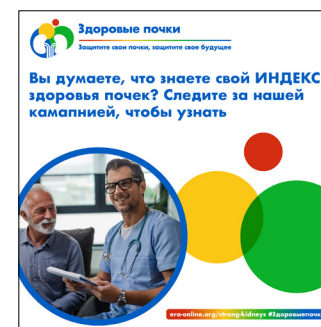
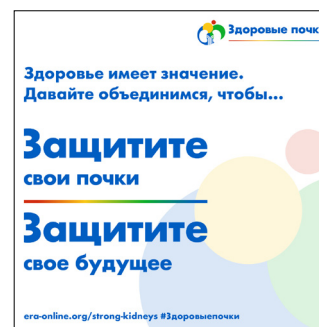
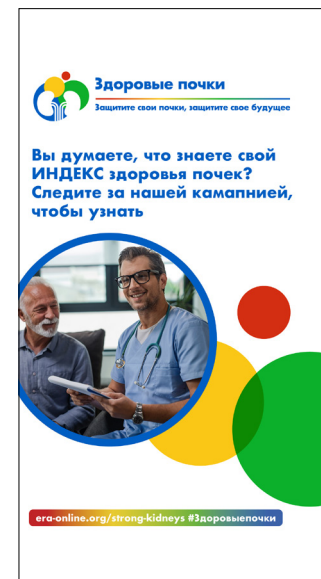
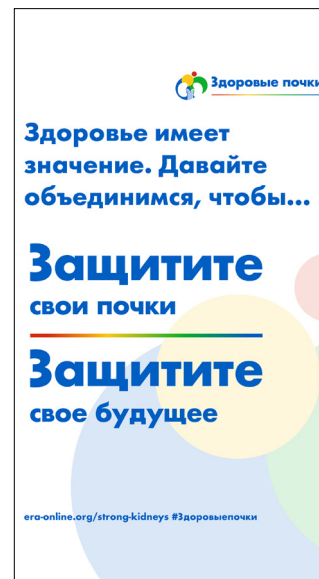
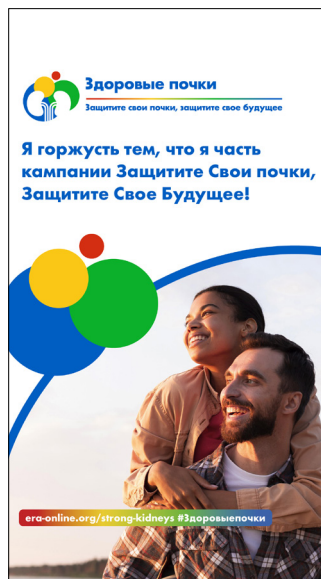
Давайте используем все находящиеся в нашем распоряжении возможности для защиты здоровья почек и улучшения исходов у наших пациентов ❤️

Здесь вы получите доступ к ресурсам кампании и найдете больше информации

👉 [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys)



ЗАГРУЗИТЕ ЗДЕСЬ



Примеры Баннеров для Сообщества Работников Здравоохранения

# КАК ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ ВКЛАД?

## 2. Привлечение Широкой Публики

В отношении широкой публики кампания сфокусирована на образовании и расширении полномочий. Контент для широкой публики должен быть ясным, привлекательным и практически полезным. Цель - стимулировать людей быть хозяевами своего здоровья, предоставив легко усвояемую информацию и практические советы.

### Примеры Постов в Социальных Сетях:

#### Пример Поста 1:

📌 Вы знали, что каждый десятый житель Европы страдает хронической болезнью почек (ХБП)? Это миллионы людей, чье здоровье почек под угрозой - но есть хорошая новость, мы можем изменить это! 💪

Кампания *Защитите Свои Почки, Защитите Свое Будущее* проводится для того, чтобы повысить осведомленность о здоровье почек и помочь ВАМ контролировать здоровье своих почек! ✨

Узнав о простых шагах для поддержания здоровья ваших почек - таких как физическая активность, потребление достаточного количества воды, и регулярные проверки состояния здоровья - вы можете защитить свои почки для здорового будущего 💙

Присоединяйтесь к движению и начинайте изменять ситуацию сегодня [www.era-online.org/strong-kidney](http://www.era-online.org/strong-kidney) #ЗдоровыеПочки #ЗдоровьеПочек #Защититесвоипочки

#### Пример Поста 2:

🌟 Ваши почки - безвестные герои вашего организма! ✨

Каждый день они непрерывно работают, чтобы:

🩸 Профильтровать 180 литров крови и удалить продукты жизнедеятельности

⚖️ Поддерживать баланс жидкости и электролитов в вашем организме

💪 Регулировать артериальное давление

🔄 Вырабатывать гормоны, которые помогают контролировать образование красных кровяных телец

Они работают без устали, чтобы вы оставались здоровыми - давайте окажем им ответную услугу и позаботимся о них так, как они этого заслуживают! 💙

Узнайте больше о том, как защитить здоровье ваших почек [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys) #ЗдоровыеПочки #ЗдоровьеПочек #Защититесвоипочки



# КАК ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ ВКЛАД?

## Пример Поста 3:

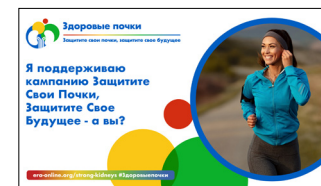
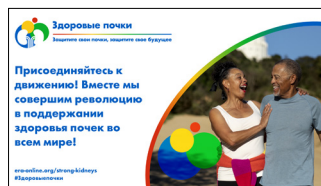
Мы начинаем! Кампания Защитите Свои Почки, Защитите Свое Будущее стартовала, и настало время действовать! 🌟

Вот некоторая полезная информация о том, как поддерживать здоровье почек:

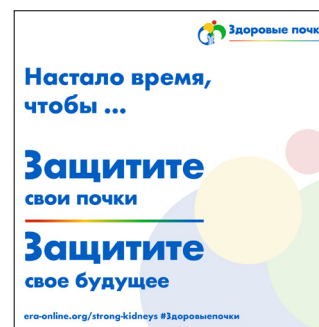
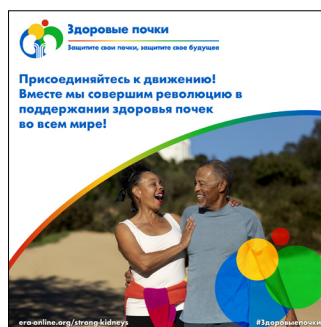
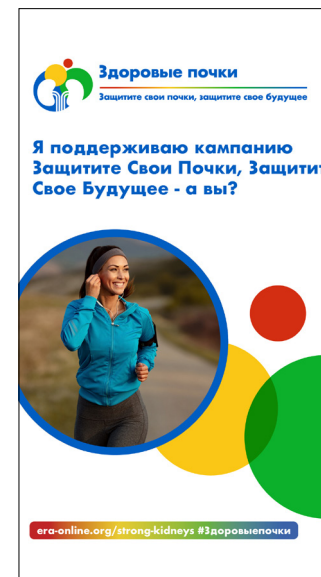
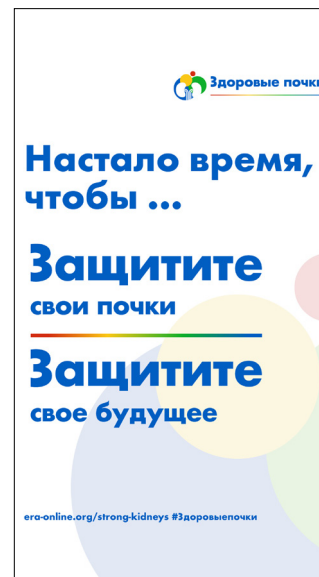
- 💧 Потребляйте достаточно воды
- 🥗 Придерживайтесь сбалансированной диеты, ешьте больше фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов
- 🏃 Будьте активными - регулярные физические упражнения поддерживают функцию почек
- ⚖️ контролируйте артериальное давление и сахар крови
- 🚭 Не курите - это может повредить функции почек

Давайте работать совместно, чтобы защитить почки и обеспечить здоровое будущее! ❤️

Узнайте больше [www.era-online.org/strong-kidneys](http://www.era-online.org/strong-kidneys)  
#ЗдоровыеПочки #ЗдоровьеПочек #ЗащититеСвоиПочки



ЗАГРУЗИТЕ ЗДЕСЬ



Примеры Баннеров для Общественности

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

## Как Вбрать Правильные Каналы

Приспосабливайте содержание ваших постов к той или иной платформе чтобы ваш посыл получил резонанс:



**Фейсбук:** ваша аудитория включает и широкую публику и профессионалов в области здравоохранения. Размещайте детальный контент и ресурсы, и поощряйте дискуссии чтобы вовлечь как можно больше людей. Фейсбука прекрасно подходит для того, чтобы пригласить тех, кто следит за вами в социальных сетях поделиться своим мнением и опытом.



**Инстаграм:** Сфокусируйтесь на том, чтобы привлечь внимание визуальными методами, размещайте простой для восприятия широкой публикой, особенно молодежью, контент. Используйте забавные и узнаваемые приемы, чтобы повысить осведомленность и поделиться полезной информацией. Сохраняйте позитивный и мотивирующий тон, давайте исполнимые практические советы.



**Линкдин:** Идеален для того, чтобы общаться с работниками здравоохранения и экспертами в области индустрии. Делитесь данными, аналитическими материалами, и основанными на доказательствах ресурсами. Придерживайтесь авторитетного, но открытого тона, позиционируйте себя как заслуживающий доверия источник в вопросах здоровья почек.



**X (бывший Твиттер):** X прекрасно подходит для быстрого продуктивного взаимодействия. Ваши посты должны быть сжатыми, выразительными, содержать конкретные призывы к действию и соответствующие хаш-теги. Стремитесь к широкому распространению ваших коротких, привлекающих внимание сообщений, которые побуждают к обсуждению и повышают осведомленность.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

## Частота Размещения Постов

Размещайте посты регулярно (начало кампании - 27 февраля 2025 года), чтобы вызвать энтузиазм и породить живой интерес. Максимальная активность в начале, чтобы обозначить момент, и затем поддерживайте вовлеченность аудитории свежими постами, историями и обновлениями.

Для поддержания вовлеченности аудитории, приоритет следует отдать Инстаграм или X (если вы активны на этих платформах), для более детального контента используйте Фейсбук или Линкдин. Поддерживайте активное общение и побуждайте к продолжению дискуссий на всех платформах.

## Хаш-теги и теги

Используя правильные хаш-теги и отмечая соответствующие аккаунты вы быстрее достигните цели. Не забудьте включить специфические для кампании хаш-теги, такие как **#ЗдоровыеПочки**, **#ЗдоровьеПочек**, и **#Защититесвоипочки**.

Более широкое использование хаш-тэгов, имеющих отношение к здоровью, таких как **#ЗдоровьеИмеетЗначение**, **#Профилактика**, и **#Благополучие** поможет увеличить видимость ваших постов.

Отмечая основные организации (такие как Европейская почечная ассоциация и Национальные общества нефрологов), а также профессиональных работников здравоохранения и влиятельных в сообществах нефрологов и работников здравоохранения лиц, вы повысите доверие и сможете шире распространить ваши сообщения.





**Здоровые почки**

---