



Здоровые почки

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ
ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ В
СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Защитите
свои почки

Защитите
свое будущее



СОДЕРЖАНИЕ

Введение

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

3

3

3

Как вы можете внести вклад?

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

4-9

4

5

6

8

Дополнительная полезная информация для социальных сетей

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

10-11

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 Почеках.

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 *Заштите Свои Почки, Заштите 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](https://www.instagram.com/strongkidneys)) и на Фейсбуке ([Strong Kidneys](https://www.facebook.com/StrongKidneys))
- 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?

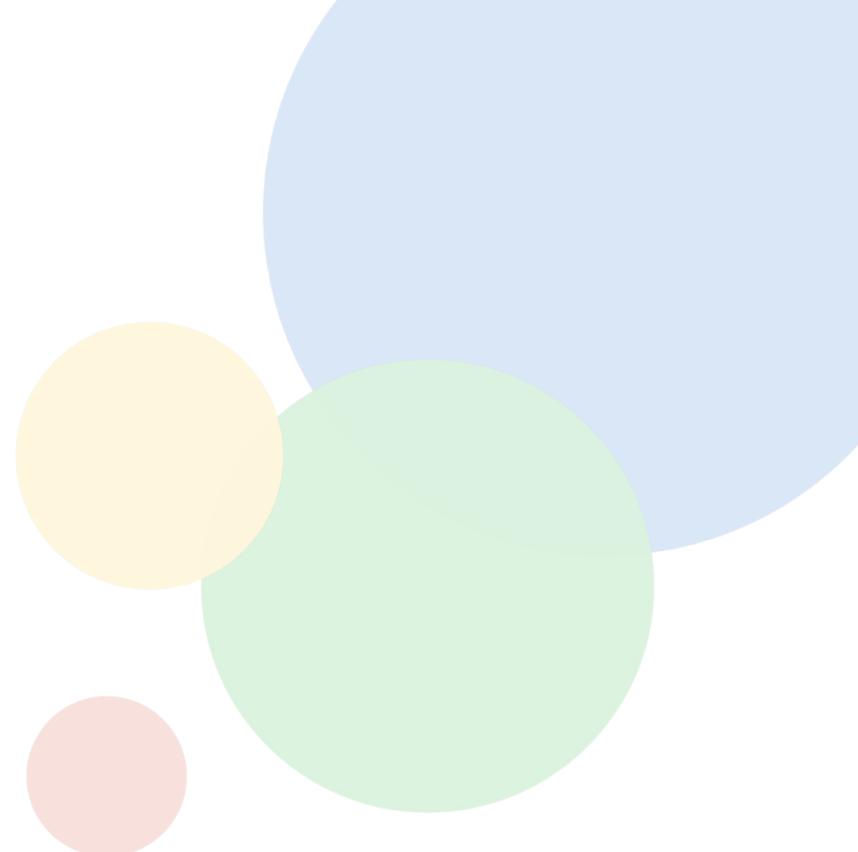
Привлечение аудитории

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 #Здоровьепочки #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://www.era-online.org/strong-kidneys) и [Strong Kidneys](https://www.era-online.org/strong-kidneys)
- 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 #Здоровьепочки #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

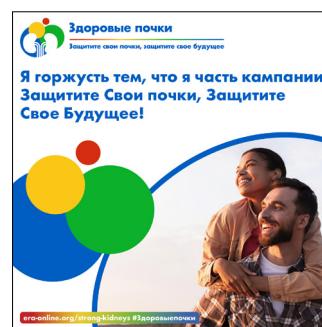
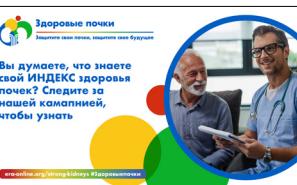
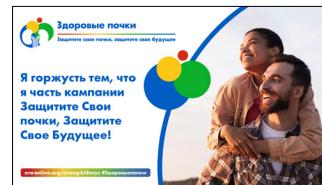
С: Анализ крови на глюкозу для раннего выявления Сахарного диабета

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

Здесь вы получите доступ к ресурсами кампании и найдете больше информации

👉 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 #Здоровые почки #Здоровье почек #Защитите свои почки

Пример Поста 2:

⭐ Ваши почки - безвестные герои вашего организма! ⭐

Каждый день они беспрерывно 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 #Здоровые почки #Здоровье почек #Защитите свои почки

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ВНЕСТИ ВКЛАД?

Пример Поста 3:

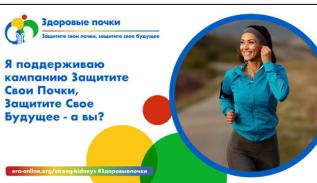
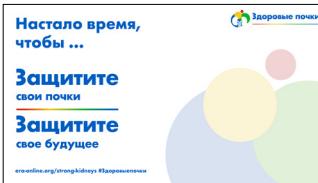
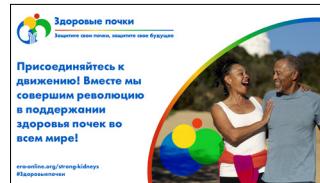
Мы начинаем! Кампания Защитите Свои Почки, Защитите Свое Будущее стартовала, и настало время действовать! 🌟

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

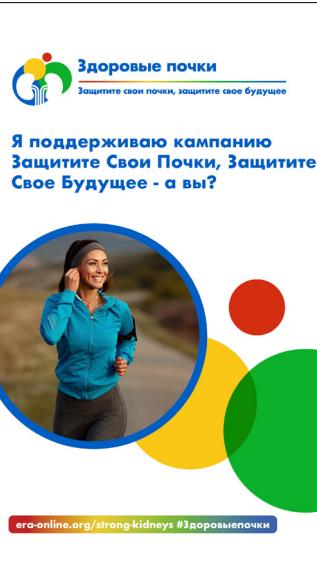
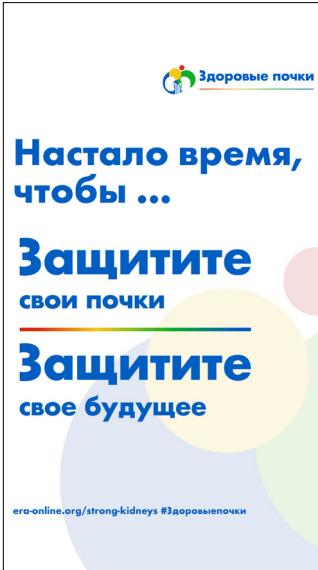
- 💧 Потребляйте достаточно воды
- 🥗 Придерживайтесь сбалансированной диеты, ешьте больше фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов
- 🏃 Будьте активными - регулярные физические упражнения поддерживают функцию почек
- ⚖️ контролируйте артериальное давление и сахар крови
- 🚫 Не курите - это может повредить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

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

Узнайте больше www.era-online.org/strong-kidneys
#Здоровые почки #Здоровье почек #Защитите свои почки



ЗАГРУЗИТЕ ЗДЕСЬ



Примеры Баннеров для Общественности

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

Как Вбрать Правильные Каналы

Приспособливайте 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 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.



Х (бывший Твиттер): Х прекрасно подходит для быстрого продуктивного взаимодействия. Ваши посты должны быть сжатыми, выразительными, содержать конкретные призывы к действию и соответствующие хеш-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. Незабудьте включить специфические для кампании хаш-теги, такие как **#Здоровые почки, #Здоровые Почки, и #Защитите свои почки.**

Более широкое использование хаш-тэгов, имеющих отношение к здоровью, таких как **#Здоровье Имеет Значение, #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
