



Δυνατοί νεφροί

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ
ΠΡΕΣΒΕΥΤΕΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ
τους νεφρούς σου

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕ
το μέλλον σου



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	3
• Σχετικά με την Πρωτοβουλία «Δυνατοί Νεφροί»	3
• Η ενημερωτική εκστρατεία «Προστάτεψε τους Νεφρούς σου, Προστάτεψε το Μέλλον σου»	3
 Πώς μπορείς να συμβάλλεις;	 4-9
• Ο ρόλος σου ως Πρεσβευτής στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης	4
• Πώς να εμπλέξεις το κοινό σου	5
ο Εμπλέκοντας την Ιατρική Κοινότητα	6
ο Εμπλέκοντας το Ευρύ Κοινό	8
 Επιπλέον Συμβουλές για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης	 10-11
• Επιλέγοντας τις κατάλληλες πλατφόρμες	10
• Συχνότητα αναρτήσεων	11
• Ετικέτες (hashtags) και αναφορές (tags)	11



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Πρωτοβουλία *Δυνατοί νεφροί*

Η πανευρωπαϊκή πρωτοβουλία «*Δυνατοί Νεφροί*» είναι αφιερωμένη στην ευαισθητοποίηση για την υγεία των νεφρών.

Την πρωτοβουλία συντονίζει η Ομάδα Εργασίας «*Δυνατοί Νεφροί*» της Ευρωπαϊκής Νεφρολογικής Εταιρείας (ERA), σε συνεργασία με τις Εθνικές Νεφρολογικές Εταιρείες, την Ευρωπαϊκή Συμμαχία για την Υγεία των Νεφρών (EKHA), την Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία Ασθενών με Νεφρική Νόσο (EKPF), καθώς και με άλλους εθνικούς φορείς υποστήριξης όπως η Kidney Care UK.

Αποστολή της είναι να:

- Ενημερώνει το κοινό για τον καθοριστικό ρόλο των νεφρών στη συνολική υγεία
- Προάγει την έγκαιρη διάγνωση και πρόληψη της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου (ΧΝΝ)
- Ενδυναμώνει τους πολίτες να υιοθετήσουν απλές και βιώσιμες αλλαγές στον τρόπο ζωής τους, ώστε να προστατεύσουν την υγεία των νεφρών τους

Η ενημερωτική εκστρατεία «*Προστάτεψε τους Νεφρούς σου, Προστάτεψε το Μέλλον σου*»

Η ενημερωτική εκστρατεία «Προστάτεψε τους Νεφρούς σου, Προστάτεψε το Μέλλον σου» ξεκίνησε στις 27 Φεβρουαρίου 2025, ως δημόσια δράση ευαισθητοποίησης στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας «*Δυνατοί Νεφροί*». Στόχος της εκστρατείας είναι να αναδείξει τον ζωτικό ρόλο των νεφρών στη συνολική υγεία και να ενημερώσει το κοινό για τη σημασία της νεφρικής λειτουργίας, καθώς και τους κινδύνους που σχετίζονται με τη νεφρική νόσο.

Αυτή η ενημερωτική εκστρατεία φιλοδοξεί να εμπνεύσει τους ανθρώπους προκειμένου να λάβουν προληπτικά μέτρα, όπως η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής, ο τακτικός ιατρικός έλεγχος και η έγκαιρη αναγνώριση των πρώιμων σημείων της ΧΝΝ, με στόχο την μακροχρόνια προστασία των νεφρών τους.

Μέσα από τη συμμετοχή της ιατρικής κοινότητας και την άμεση επικοινωνία με το κοινό, η εκστρατεία έχει ως στόχο να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση, να αντιμετωπίσει τις λανθασμένες αντιλήψεις, και να προσφέρει πρακτική γνώση για την πρόληψη και διατήρηση της νεφρικής υγείας.



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙΣ;

Ο ρόλος σου ως Πρεσβευτής στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Ως Πρεσβευτής της εκστρατείας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ο ρόλος σου είναι καθοριστικός για να ενισχυθεί το μήνυμα της εκστρατείας «Προστάτεψε τους Νεφρούς σου, Προστάτεψε το Μέλλον σου» και να υπάρξει ουσιαστική αλληλεπίδραση στα διάφορα ψηφιακά κανάλια.

Δες πώς μπορείς να συμβάλλεις:

1. Ακολούθησε και προώθησε τους λογαριασμούς της Πρωτοβουλίας «Δυνατοί Νεφροί» στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- ο Ακολούθησε τους επίσημους λογαριασμούς της Πρωτοβουλίας «Δυνατοί Νεφροί» στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στο Instagram (@strongkidneys) και στο Facebook (Strong Kidneys)
- ο Παρακίνησε τους ακόλουθούς σου, συναδέλφους και συνεργάτες να ακολουθήσουν κι αυτοί τους λογαριασμούς, ώστε να διαδώσουμε το μήνυμα σε ακόμα περισσότερους ανθρώπους

2. Ευαισθητοποίηση

- ο Δημιούργησε και μοιράσου το δικό σου περιεχόμενο (δες παραδείγματα αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στις σελίδες 6-9)
- ο Κάνε τακτικές αναρτήσεις με ενημερώσεις για τα ορόσημα της εκστρατείας, τα βασικά μηνύματα και το εκπαιδευτικό υλικό
- ο Ενίσχυσε τις αναρτήσεις σου χρησιμοποιώντας τα οπτικά υλικά της εκστρατείας (βλ. σελίδες 7 και 9) ή συμπληρώνοντας με δικές σου φωτογραφίες και οπτικά στοιχεία

3. Συνεργάσου με Άλλους Πρεσβευτές

- ο Δημιούργησε ομάδα με άλλους επαγγελματίες, ασθενείς και influencers στον τομέα της νεφρικής υγείας, αναφέροντάς τους στις αναρτήσεις σου ή συνεργαζόμενος για τη δημιουργία περιεχομένου
- ο Διοργάνωσε ζωντανές συζητήσεις, διαδικτυακά σεμινάρια ή συνεδρίες ερωτήσεων και απαντήσεων (Q&A) στις πλατφόρμες, για να ενισχύσεις την αλληλεπίδραση

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙΣ;

Ενεργοποίηση του Κοινού σου

Σε αυτή την εκστρατεία, έχεις την ευκαιρία να απευθυνθείς σε δύο διακριτές αλλά εξίσου σημαντικές ομάδες πληθυσμού μέσω του περιεχομένου σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

1. Εμπλέκοντας την Ιατρική Κοινότητα



2. Εμπλέκοντας το Ευρύ Κοινό



ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙΣ;

1. Εμπλέκοντας την Ιατρική Κοινότητα

Ο βασικός στόχος κατά την εμπλοκή των μελών της ιατρικής κοινότητας – που περιλαμβάνει νεφρολόγους, γιατρούς πρωτοβάθμιας φροντίδας, ειδικούς μη νεφρολόγους και άλλους επαγγελματίες υγείας και οργανισμούς που ασχολούνται με την πρόληψη και την έγκαιρη ανίχνευση της ΧΝΝ – είναι να τους κινητοποιήσουμε να συμμετέχουν ενεργά στην εκστρατεία και να αξιοποιήσουν τα διαθέσιμα εργαλεία ώστε να ενισχυθούν οι προσπάθειές τους στην ανίχνευση και θεραπεία της ΧΝΝ.

Δείγματα Ανάρτησης για τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:

Δείγμα Ανάρτησης 1:

Είμαι περήφανος/-η που συμμετέχω στην εκστρατεία «Προστάτεψε τους Νεφρούς σου, Προστάτεψε το Μέλλον σου»! 🌟💪

Η χρόνια νεφρική νόσος (ΧΝΝ) επηρεάζει εκατομμύρια ανθρώπους – συχνά χωρίς να το καταλαβαίνουν

Ως επαγγελματίες υγείας, έχουμε τη δύναμη να αλλάξουμε αυτή την πραγματικότητα. Αναγνωρίζοντας τους παράγοντες κινδύνου και εκπαιδεύοντας τους ασθενείς μας, μπορούμε να ανιχνεύσουμε τη ΧΝΝ έγκαιρα και να επηρεάσουμε θετικά τη μελλοντική εξέλιξη της υγείας τους

Γίνε κι εσύ μέρος της προσπάθειας και βρες χρήσιμα στοιχεία για να κάνεις τη διαφορά σήμερα ➡ www.era-online.org/strong-kidneys
#ΔυνατοίΝεφροί, #ΝεφρικήΥγεία, #ΠροσπάτεψεΤουςΝεφρούςΣου

Δείγμα Ανάρτησης 2:

🌟 Ήρθε η ώρα! Η ενημερωτική εκστρατεία «Προστάτεψε τους Νεφρούς σου, Προστάτεψε το Μέλλον σου» ξεκίνησε επίσημα. Η αποστολή μας; Να ευαισθητοποιήσουμε για την υγεία των νεφρών, να εμπνεύσουμε δράση και να ενδυναμώσουμε τους ανθρώπους να προστατέψουν τους νεφρούς τους για ένα πιο υγιές μέλλον

Έτοιμοι να κάνετε τη διαφορά; Δες πώς μπορείς να συμμετέχεις:

- ✓ Ακολούθησε την ενημερωτική εκστρατεία στα [@strongkidneys](https://twitter.com/strongkidneys) και [Strong Kidneys](https://www.facebook.com/StrongKidneys)
- ✓ Χρησιμοποίησε τα υλικά της εκστρατείας για να ενημερώσεις και να εμπνεύσεις
- ✓ Παρακίνησε το δίκτυό σου να ενταχθεί στην εκστρατεία

Ας δουλέψουμε μαζί για να φέρουμε πραγματική αλλαγή ➡ www.era-online.org/strong-kidneys #ΔυνατοίΝεφροί, #ΝεφρικήΥγεία, #ΠροσπάτεψεΤουςΝεφρούςΣου

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙΣ;

Δείγμα Ανάρτησης 3:

Ξέρεις τα ABCDE;

Θέλεις να αξιολογείς με σιγουριά την υγεία των νεφρών των ασθενών σου; Ακολούθησε τον έλεγχο ABCDE:

A: Κάνε ανάλυση ούρων για **αλβουμίνη/πρωτεΐνη** (το uACR είναι σημαντικό)

B: Παρακολούθησε την **αρτηριακή πίεση** (<130/80 mmHg)

C: Έλεγε τη **χοληστερόλη** με αιματολογική εξέταση (τα επίπεδα λιπιδίων έχουν σημασία)

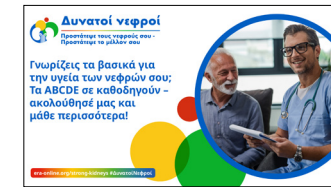
D: Ανίχνευσε πρώιμα τον **διαβήτη** με αιματολογική εξέταση

E: Μέτρησε το **eGFR** με αιματολογική εξέταση κρεατινίνης ορού

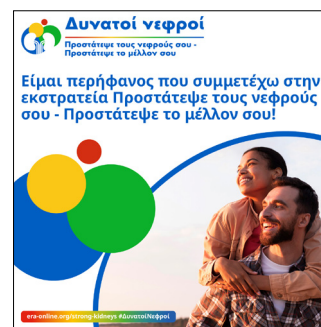
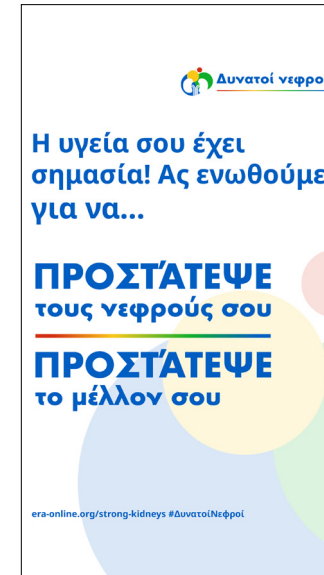
Ας χρησιμοποιήσουμε όλα τα διαθέσιμα εργαλεία για να προστατεύσουμε την υγεία των νεφρών και να βελτιώσουμε τα αποτελέσματα για τους ασθενείς μας ❤️

Μάθε περισσότερα και κατέβασε υλικό της καμπάνιας εδώ:

👉 www.era-online.org/strong-kidneys



ΚΑΝΕ ΛΗΨΗ ΕΔΩ



Δείγματα Ενημερωτικών Banners για την Ιατρική Κοινότητα

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙΣ;

2. Εμπλέκοντας το Ευρύ Κοινό

Για το ευρύ κοινό, η εκστρατεία επικεντρώνεται στην ενημέρωση και την ενδυνάμωση. Το περιεχόμενο που κοινοποιείται πρέπει να είναι σαφές, ελκυστικό και πρακτικό. Στόχος είναι να εμπνεύσει τους ανθρώπους να αναλάβουν ευθύνη για την υγεία τους, προσφέροντάς τους εύκολα κατανοητές πληροφορίες και χρήσιμες συμβουλές.

Δείγματα Ανάρτησης στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης:

Δείγμα ανάρτησης 1:

📌 Ήξερες ότι 1 στους 10 ανθρώπους στην Ευρώπη εμφανίζει χρόνια νεφρική νόσο (ΧΝΝ); Αυτό σημαίνει ότι η υγεία των νεφρών εκατομμυρίων ανθρώπων διατρέχει κίνδυνο – αλλά τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να αλλάξουμε τα πράγματα! 💪

Η ενημερωτική εκστρατεία «Προστάτεψε τους Νεφρούς σου, Προστάτεψε το Μέλλον σου» είναι εδώ για να ευαισθητοποιήσει σχετικά με την υγεία των νεφρών και να σε βοηθήσει να πάρεις τον έλεγχο της υγείας σου! ✨

Μάθε απλά βήματα για να διατηρήσεις τους νεφρούς σου υγιείς – όπως να είσαι δραστήριος/α, να πίνεις αρκετό νερό και να κάνεις τακτικούς ιατρικούς ελέγχους – και προστάτεψε τους νεφρούς σου για το μέλλον ❤️

Ένωσε τις δυνάμεις σου μαζί μας και ξεκίνα την αλλαγή σήμερα www.era-online.org/strong-kidneys #ΔυνατοίΝεφροί, #ΝεφρικήΥγεία, #ΠροστάτευσεΤουςΝεφρούςΣου

Δείγμα ανάρτησης 2:

🌟 Οι νεφροί σου είναι οι αφανείς ήρωες του οργανισμού σου! 🌟

Κάθε μέρα δουλεύουν αδιάκοπα για να:

- 🩸 Φιλτράρουν έως και 180 λίτρα αίματος και να απομακρύνουν τις άχρηστες ουσίες
- ⚖️ Διατηρούν την ισορροπία των υγρών και των ηλεκτρολυτών στο σώμα σου
- 👉 Ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση
- 🔄 Παράγουν ορμόνες που βοηθούν στον έλεγχο της παραγωγής ερυθρών αιμοσφαιρίων

Δουλεύουν ακούραστα για να σε κρατούν υγιή – ας τους ανταποδώσουμε τη φροντίδα που αξίζουν! ❤️

Μάθε περισσότερα για το πώς να προστατεύσεις την υγεία των νεφρών σου στο www.era-online.org/strong-kidneys #ΔυνατοίΝεφροί, #ΝεφρικήΥγεία, #ΠροστάτευσεΤουςΝεφρούςΣου

ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙΣ;

Δείγμα ανάρτησης 3:

Μόλις ξεκινήσαμε! Η ενημερωτική εκστρατεία «Προστάτεψε τους Νεφρούς σου, Προστάτεψε το Μέλλον σου» είναι σε εξέλιξη, και τώρα είναι η ώρα να δράσουμε! 🌟

Αυτές είναι μερικές απλές συμβουλές για να παραμείνουν οι νεφροί σου υγιείς:

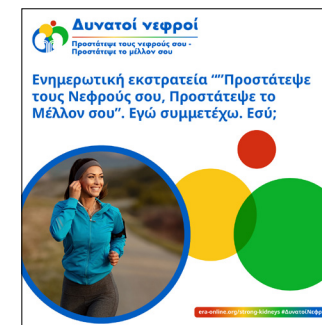
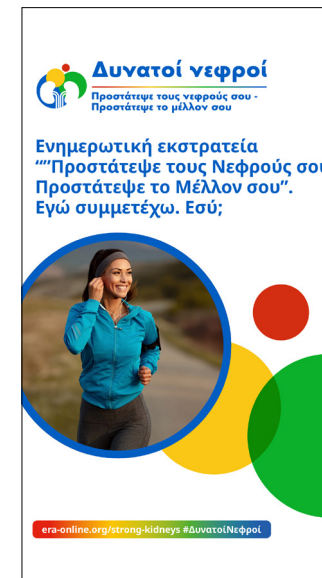
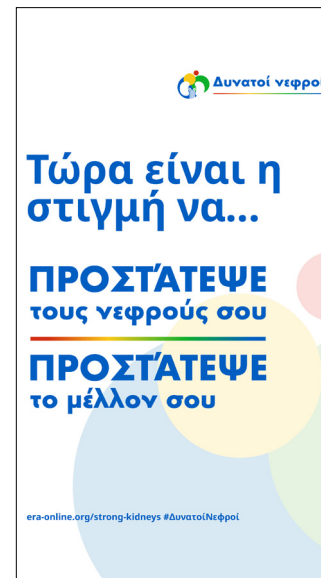
- 💧 Μείνε ενυδατωμένος
- 🥗 Να τρέφεις ισορροπημένα με πολλά φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης
- 🏃 Μείνε δραστήριος – η τακτική άσκηση στηρίζει τη λειτουργία των νεφρών
- ⚖️ Διατήρησε την πίεση και το σάκχαρό σου υπό έλεγχο
- 🚭 Μην καπνίζεις – μπορεί να βλάψει τη λειτουργία των νεφρών σου

Ας συνεργαστούμε για να προστατέψουμε τους νεφρούς μας και να έχουμε ένα πιο υγιές μέλλον! ❤️

Μάθε περισσότερα στο www.era-online.org/strong-kidneys
#ΔυνατοίΝεφροί, #ΝεφρικήΥγεία, #ΠροστάτεψεΤουςΝεφρούςΣου



ΚΑΝΕ ΛΗΨΗ ΕΔΩ



Δείγματα Ενημερωτικών Banners για το Ευρύ Κοινό

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Επιλέγοντας τις Κατάλληλες Ιστοσελίδες

Προσάρμοσε το περιεχόμενό σου ανάλογα με την κάθε πλατφόρμα, ώστε το μήνυμά σου να είναι πιο αποτελεσματικό και να αγγίζει το κατάλληλο κοινό.



Facebook: Το κοινό σου περιλαμβάνει τόσο το ευρύ κοινό όσο και επαγγελματίες υγείας. Μοιράσου αναλυτικό περιεχόμενο, χρήσιμους πόρους και ενθάρρυνε τον διάλογο, ώστε να ενισχύσεις τη συμμετοχή της κοινότητας. Ο διαλογικός χαρακτήρας του Facebook είναι ιδανικός για να προκαλέσεις συζητήσεις και να ενθαρρύνεις τους ακόλουθούς σου να μοιραστούν σκέψεις και εμπειρίες.



Instagram: Εστίασε σε οπτικά ελκυστικό και εύκολα κατανοητό περιεχόμενο, κατάλληλο για το ευρύ κοινό, ειδικά για νεότερους ενήλικες. Χρησιμοποίησε ευχάριστες και καθημερινές προσεγγίσεις για να μεταφέρεις συμβουλές και να ενισχύσεις την ευαισθητοποίηση. Κράτησε τον τόνο θετικό, παρακινητικό και πρακτικό, προσφέροντας συμβουλές υγείας που μπορεί κανείς να εφαρμόσει εύκολα.



LinkedIn: Είναι η κατάλληλη πλατφόρμα για να συνδεθείς με επαγγελματίες υγείας και ειδικούς του κλάδου. Μοιράσου τεκμηριωμένο περιεχόμενο και επιστημονικά δεδομένα βασισμένα σε τεκμήρια. Διατήρησε έναν έγκυρο αλλά προσιτό τόνο, παρουσιάζοντας τον εαυτό σου ως αξιόπιστη πηγή ενημέρωσης για την υγεία των νεφρών.



X (πρώην Twitter): Το X είναι ιδανικό για άμεση και δυναμική επικοινωνία. Διατήρησε τις αναρτήσεις σου σύντομες και περιεκτικές, με σαφείς εκκλήσεις για δράση και σχετικές ετικέτες. Στόχευσε σε ευρεία απήχηση με μηνύματα που τραβούν την προσοχή, προκαλούν συζητήσεις και ενισχύουν την ευαισθητοποίηση γύρω από την υγεία των νεφρών.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Συχνότητα Αναρτήσεων

Ξεκίνα να δημοσιεύεις τακτικά από τις 27 Φεβρουαρίου 2025, ώστε να δημιουργήσεις ενθουσιασμό και ενδιαφέρον γύρω από την εκστρατεία. Αύξησε τη δραστηριότητά σου την ημέρα της επίσημης έναρξης, για να δώσεις δυναμική στο μήνυμα. Στη συνέχεια, διατήρησε το ενδιαφέρον ζωντανό με νέες, επίκαιρες αναρτήσεις, stories και ενημερώσεις.

Για συνεχή αλληλεπίδραση, δώσε προτεραιότητα σε τακτικές αναρτήσεις στο Instagram ή στο X, εφόσον είσαι ενεργός/ή σε αυτές τις πλατφόρμες, ώστε να μεγιστοποιήσεις την προβολή του περιεχομένου σου. Χρησιμοποίησε το Facebook και το LinkedIn για πιο αναλυτικό ή ενημερωτικό περιεχόμενο. Διατήρησε ενεργούς τους διαλόγους και ενθάρρυνε τη συνεχή συμμετοχή του κοινού σου σε όλες τις πλατφόρμες.

Ετικέτες και Αναφορές

Η χρήση των κατάλληλων ετικετών (hashtags) και η αναφορά σε σχετικούς λογαριασμούς μπορεί να ενισχύσει σημαντικά την απήχηση των αναρτήσεών σου. Μην ξεχάσεις να συμπεριλάβεις τις ετικέτες της εκστρατείας, όπως **#ΔυνατοίΝεφροί**, **#ΝεφρικήΥγεία** και **#ΠροστάτεψεΤουςΝεφρούςΣου**.

Ετικέτες με ευρύτερη συσχέτιση με την υγεία όπως **#ΥγείαΜετράει**, **#Πρόληψη** και **#Ευεξία** μπορούν να αυξήσουν την απήχηση των αναρτήσεών σου και να τις κάνουν ορατές σε ευρύτερο κοινό.

Κάνε αναφορά σε σημαντικούς οργανισμούς (όπως η Ευρωπαϊκή Νεφρολογική Εταιρεία και οι Εθνικές Νεφρολογικές Εταιρείες), καθώς και σε επαγγελματίες υγείας και πρόσωπα επιρροής (influencers) από τον χώρο της νεφρολογίας και της υγείας. Αυτή η πρακτική ενισχύει την αξιοπιστία του περιεχομένου σου και βοηθά στη διάδοση του μηνύματος σε ακόμα ευρύτερο κοινό.



Δυνατοί νεφροί
