

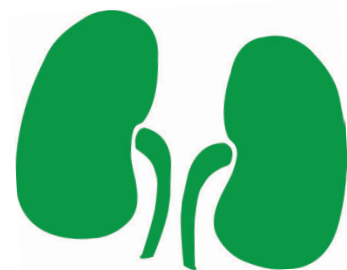


SADRŽAJ

O svjetskom danu bubrega	3
Svjetski dan bubrega 2017	4
Uključite se	5
Proslavite SDB i pokrenite se	6
Vodič za socijalne medije	7



O SVJETSKOM DANU BUBREGA



Svjetski dan bubrega, koji se slavi svakog drugog po redu četvrtka u mjesecu martu, je globalni pokret čiji je cilj jačanje svijesti o važnosti naših bubrega, kao i aktivnosti s ciljem smanjenja bubrežnih bolesti i svih problema koji se vezuju za nju u cijelom svijetu.

Zašto je Svjetski dan bubrega tako važan?

Kronična bubrežna bolest je nezarazna bolest koja pogađa svakog desetog čovjeka u svijetu. Iako ozbiljnost bubrežne bolesti varira, činjenica je da je ona neizlječiva i da je pacijentu potrebna zdravstvena njega do kraja života. Budući da je bubrežna bolest sve učestalija, Svjetski dan bubrega kao pokret ima glavnu ulogu u edukaciji javnosti, medicinske zajednice i državnih vlada. Isto tako, cilj je prevencija i rana detekcija bolesti.

Naši ciljevi

- Jačanje svijesti o važnosti naših “nevjerovatnih bubrega”
- Poticanje svih pacijenata sa šećernom bolesti i visokim tlakom da se testiraju što ranije
- Ohrabivanje aktivnosti koje preventiraju nastanak bubrežne bolesti
- Edukacija medicinskog osoblja o njihovih ključnoj ulozi u otkrivanju bolesti
- Naglašavanje važnosti lokalnih i nacionalnih medicinskih tijela u kontroliranju epidemije bolesti
- Promicanje transplantacije bubrega kao najbolje moguće opcije u slučaju otkazivanja bubrega

Osnivači

Svjetski dan bubrega (World Kidney Day) je dio Međunarodnog društva za nefrologiju (International Society of Nephrology (**ISN**)) i Međunarodne federacije bubrežnih fondacija (International Federation of Kidney Foundations (**IFKF**)).

ISN je neprofitno društvo posvećeno napredovanju dijagnostike, tretmana i prevencije bubrežne bolesti u razvijenom svijetu, kao i u svijetu koji je tek u razvoju.

IFKF je neprofitna federacija koja se zalaže za poboljšanje zdravlja u svijetu, blagostanje i povećanje životnog standarda ljudi koji imaju bubrežnu bolest, kao i promicanje istraživanja vezanih za bubrežnu bolest.

SVJETSKI DAN BUBREGA 2017

Bubrežna bolest i gojaznost

Zdrav životni stil za zdrave bubrege

Gojaznost se definira kao nenormalno ili prekomjerno nakupljanje masnoće koje može ugroziti zdravlje. U 2014. godini u svijetu je bilo preko 600 milijuna gojaznih osoba.

Gojaznost predstavlja potencijalni rizik za nastanak bubrežne bolesti. Gojaznost povećava rizik nastanka glavnih faktora koji utječu na nastanak bubrežne bolesti, kao što su dijabetes i visoki krvni tlak, a ima i direktan utjecaj na razvoj bubrežne bolesti kao, kao i na završnu fazu bolesti. Dobra vijest je da se gojaznost, kao i bubrežna bolest uvelike mogu prevenirati.

Ovogodišnji Svjetski dan bubrega promiče edukaciju o štetnim posljedicama gojaznosti koje utječu na nastanak bubrežne bolesti, zdrav životni stil i savjete za liječenje.

BUBREŽNA BOLEST I GOJAZNOST

ZDRAV ŽIVOTNI STIL ZA ZDRAVE BUBREGE

9. MART 2017

Pratite nas na:



Svjetski dan bubrega je dio



pokreta



Glavne činjenice

- 10% svjetske populacije je zahvaćeno kroničnom bubrežnom bolesti
- 2,6 milijuna pacijenata u završnoj fazi bubrežne bolesti primalo je dijalizu u 2010. godini. Procjenjuje se da će ih biti skoro dvostruko više - 5,4 milijuna u 2030. godini
- 600 milijuna ljudi u svijetu je gojazno, od čega je 220 milijuna djece školske uzrasti
- Osobe koje su gojazne imaju 83% veći rizik od nastanka bubrežne bolesti od osoba normalne težine
- Gojaznost je dobro poznati rizični faktor za nastanak uzročnika bubrežne bolesti, kao što su šećerna bolest, visoki krvni tlak i bubrežni kamenci
- Smanjenje prekomjerne težine, prevencija razvoja dijabetesa, hipertenzije ili kardiovaskularnih bolesti smanjuje i rizik od nastanka bubrežne bolesti

UKLJUČITE SE!

Širite riječ!

Pratite Svjetki dan bubrega na:

Facebook: World Kidney Day_Official

Twitter: @worldkidneyday

Instagram: world_kidney_day_official

i dijelite poruke na svojim profilima (za ideje pogledajte zadnju stranicu)



Organizirajte neki događaj

Proslavite Svjetki dan bubrega tako što ćete organizirati događaj posvećen jačanju svijesti u vašoj zajednici: šetnja, biciklistička utrka, trčanje, ples, dobrotvorna večera ili edukativna radionica u obližnjoj školi. Šta god da uradili pomoći ćete da više ljudi shvate značaj njihovih bubrega. Ukoliko već znate što ćete uraditi, molimo unesite vaš događaj ovdje:

<http://www.worldkidneyday.org/2017-campaign/worldwide-events/>



Koristite materijale

Posjetite www.worldkidneyday.org i preuzmite materijale besplatno. Možete pronaći:

- Vizualne elemente pokreta “Bubrežna bolest i gojaznost. Zdrav životni stil za zdrave bubrege”
- Infografiku s podacima o bolesti i gojaznosti
- Vodič za socijalne medije
- Predložak pisma za poziv relevantnim ustanovama

Uključite lokalno poznate osobe i medije

- Pozovite lokalne zvijezde da podrže Svjetski dan bubrega i jačanje svijesti
- Dođite do lokalnih i nacionalnih novina, radio i TV postaja
- Podijelite službene objave pokreta svojim kontaktima
- Javite nam o svojim rezultatima na info@worldkidneyday.org



PROSLAVITE SVJETSKI DAN BUBREGA I POKRENITE SE!

Na dan 9. mart, 2017 pozivamo sve da ustanete i pokrenete se kako bismo svi zajedno slavili naše bubrege. “#move4kidneys” je simbolična gesta da zapamtimo vitalnu važnost bubrege i da se trebamo brinuti za njih. Ova gesta treba potaknuti ljude diljem svijeta, svih kultura i starosti, da se pokrenu i budu aktivni.



Kako sudjelovati



Otiđite u šetnju, plivanje, trčanje, na omiljeni sport, prošetajte psa ili jednostavno izaberite stepenice umjesto lifta - pokrenite se!



Napravite sliku sebe u akciji



Podijelite na omiljenoj socijanoj mreži s prijateljima koristeći hashtag #move4kidneys

Budite kreativni i aktivni, uključite vašu obitelj i prijatelje. Ako vam treba inspiracija, pogledajte tweet ideje na stranici 7.

VODIČ ZA SOCIJALNE MEDIJE



Svjetski dan bubrega

- Danas je #worldkidneyday (#svjetskidanbubrega) - tvoji bubrezi su važni. Odvojite vrijeme da ih slavite!
- Dajem podršku #worldkidneyday i želim pomoći jačanju svijesti o važnosti naših bubrega!
- #worldkidneyday je 9. marta – obilježite taj dan u vašem kalendaru!
- svaki deseti čovjek u svijetu boluje od bubrežne bolesti

Bubrežna bolest i gojaznost

- Bubrežna bolest se češće razvija kod osoba koje imaju #dijabetes i #hipertenzija
- Osobe koje imaju #gojaznost imaju 83% veći rizik za dobivanje bubrežne bolesti #worldkidneyday
- 13,8 % bubrežnih bolesti kod muškaraca je povezano s #gojaznost #worldkidneyday
- 24,9 % bubrežnih bolesti kod žena je povezano s #gojaznost #worldkidneyday
- #gojaznost kod djece je povezana s ubzanim napredovanjem bubrežne bolesti #worldkidneyday
- Zdrav životni stil može uvelike spriječiti #gojaznost i #bolestbubrega
- Jedite zdravo i pokrenite se! #worldkidneyday
- #worldkidneyday promiče zdrav životni stil za zdrave bubrege

Javna promocija

- Smanjenje prekomjerne težine smanjuje rizik od nastanka bubrežne bolesti #worldkidneyday
- #worldkidneyday promiče fizičku aktivnost kao preventivnu mjeru od nastanka bolesti
- #worldkidneyday promiče zdravu ishranu kao preventivnu mjeru od nastanka bolesti
- #worldkidneyday promiče zdrav unos tečnosti - uvijek prvo birajte vodu
- #worldkidneyday povećava svijest o tome da #gojaznost predstavlja ključni rizični faktor koji dovodi do nastanka bolesti bubrega
- #worldkidneyday zagovara rano testiranje bubrega kod gojaznih osoba

#Move4Kindeys (#PokretZaBubrege)

- Volim svoje bubrege, pokrenuo sam svoje tijelo zbog #worldkidneyday! #move4kidneys
- Da li znate da su pravilna ishrana i tjelovježba glavni elementi za prevenciju bolesti bubrega #move4kidneys
- Vodim računa o svom zdravlju, krećem se/trčim/skijam/vozim biciklo/plivam za svoje bubrege! #move4kidneys
- Aktivnost pomaže smanjenu visokog krvnog tlaka i tako smanjuje rizik od nastanka bubrežne bolesti #move4kidneys
- Kad kod mogu i gdje god mogu, krećem se! #move4kidneys
- Podržite #worldkidneyday zajedno sa mnom, napravite fotku kako vježbate! #move4kidneys