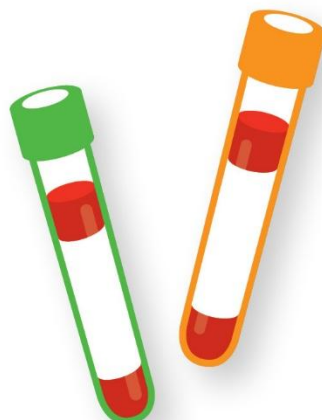




Silné Obličky

Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť



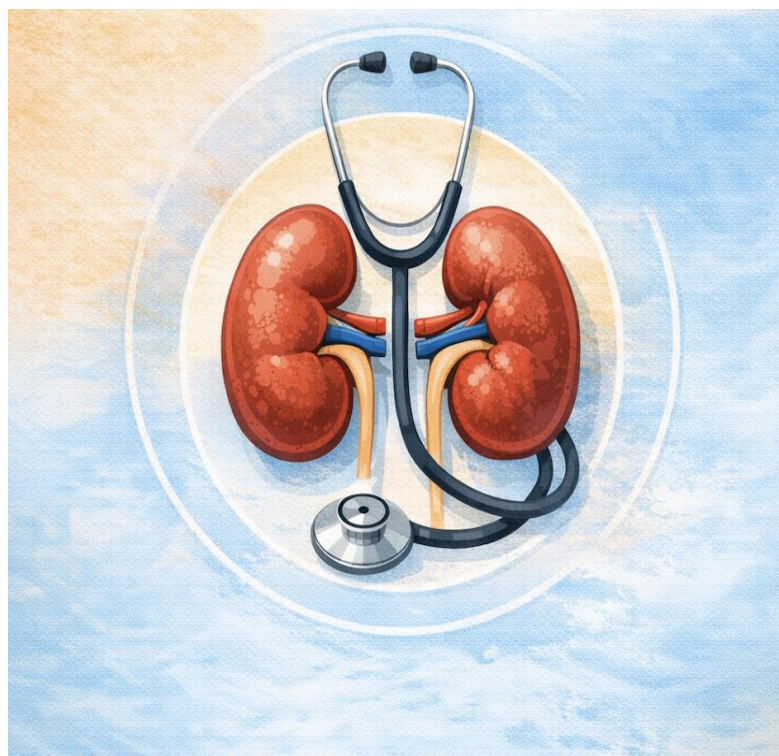


Silné Obličky

Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť



Iniciatíva Silné Obličky



MUDr. Karol Graňák, PhD.

Jesseniova lekárska fakulta Univerzity Komenského a Univerzitná nemocnica Martin

Tlačová konferencia k **Svetovému dňu obličiek** | 11. 3. 2026 o 9:00 h | Hotel Park Inn by Radisson Danube, Bratislava



Silné Obličky

Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť



Zvyšovanie povedomia o zdraví obličiek



Európska renálna asociácia



v spolupráci s národnými
nefrologickými spoločnosťami



Silné Obličky

Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť



Informačné materiály a príručky pre laickú aj odbornú verejnosť

preložené do
14-tich jazykov

The collage features several brochures and posters:

- Top Left:** A poster with the text "Teraz je čas... CHRÁŇTE Svoje Obličky" and "CHRÁŇTE Svoju Budúcnosť".
- Top Middle:** A poster with the text "Chráňte Svoje Obličky, Chráňte Svoju Budúcnosť" and a photo of a woman in a blue jacket.
- Top Right:** A brochure titled "Hovorme o zdraví obličiek" (Let's talk about kidney health) and "Pochopenie obličiek" (Understanding kidneys). It includes a list of six icons with corresponding text: "Udiciujú si zerevívú voľu", "Pravidelne sa hýbate", "Kannolíte krmyjí flak a cikor", "Obmedzte soo ol alkohol", "Premáete fajčí", and "Pravidelne navštevíte lekera".
- Bottom Left:** A brochure with a photo of an elderly woman and a younger woman, and the text "Konať môžeme už dnes, aby sme zajtra zlepšili informovanosť a znížili dopad CKD.".
- Bottom Right:** A brochure with a photo of an elderly woman and a younger woman, and the text "Konať môžeme už dnes, aby sme zajtra zlepšili informovanosť a znížili dopad CKD.".

Each brochure includes the "Silné Obličky" logo and the website era-online.org/strong-kidneys and the hashtag #SilnéObličky.



Ciele kampane



Vzdelávať ľudí o významnej úlohe obličiek na celkovom zdraví



Podporovať včasné odhalenie a prevenciu chronickej choroby obličiek



Umožniť ľuďom prijať jednoduché a udržateľné zmeny životného štýlu, ktoré chránia obličky



Priame zapojenie verejnosti:

- **Inšpirovať** ľudí podnikať **aktívne kroky**
- **Mobilizovať** ďalších členov zdravotnickej komunity





Skríning zohráva kľúčovú úlohu poznaj svoje **ABCDE**

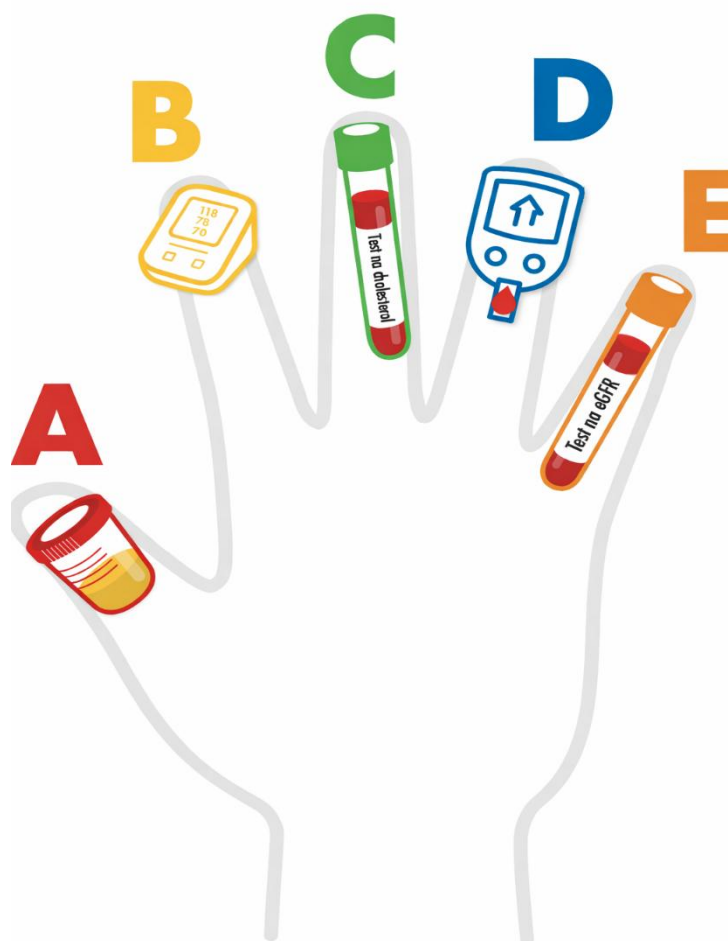


- ♥ **5 kľúčových parametrov**, ktoré prispievajú k riziku obličkových a kardiovaskulárnych ochorení
- ♥ ich ovplyvnením predchádzame chronickej chorobe obličiek, kardiovaskulárnym chorobám a predlžujeme dĺžku zdravého života



Silné Obličky

Chráňte svoje obličky, chráňte svoju budúcnosť



A **Albuminúria**
(vyšetrenie moču)

B (Blood Pressure)
Krvný tlak

C **Cholesterol**
(krvný test)

D **Diabetes Mellitus**
(krvný test)

E (eGFR) **Odhadovaná**
Rýchlosť Glomerulárnej
Filtrácie (krvný test)



Ako môžem prispieť ?

- 💧 Buďte **hydratovaní**
- 🍎 Jedzte **vyváženú stravu** bohatú na ovocie, zeleninu a celozrnné výrobky
- 🏃 Buďte **aktívni** – pravidelná fyzická aktivita podporuje funkciu obličiek
- ⚖ Pravidelne si **kontrolujte krvný tlak** a **hladinu cukru** v krvi
- 🚫 **Nefajčite** – poškodzuje to funkciu obličiek

- ✓ propagácia
- ✓ informovanosť
- ✓ zapojenie pridružených zdravotníckych odborov
- ✓ diskusie, semináre
- ✓ **skriningové kampane**

