2020 World Kidney Day March 12, 2020



Event

 Main Theme: 8 Golden Rules For Kidney Health

• **Key Visual:** Designed to indicate the resemblence between major rules to live a healthy life and a racetrack of «Survivor» TV show. Each of 8 laps represent golden rules respectively.









- Turkish Kidney Foundation's World Kidney Day official celebration took place at UNSPED (former UPS) Culture and Sports Club's Hall.
- The idea behind the activity is based on a popular reality TV show "Survivor".
- Our message was "real Survivor is to learn, to understand and to implement this 8 Golden Rules to your life to live healthy." We encourage people, especially the youth to eat healthy, exercise, daily health check such as blood pressure and blood sugar measurements, annual physician visit, sufficient water intake, avoid smoking&tobacco products and maintain health BMI ratio.

• There is a racecourse with 8 different stations which each refers a statement of 8 Golden Rules.

- A former Survivor participant/dancer/PhyEd teacher Mr. Hasan Yalnizoglu and actress&model Ms. Tugba Melis Turk were accompanied by two young athletes. They all acted like they were racing at the track by visiting each station to show its feature accordingly.
- Audience joined, applaused and cheered to support this vital endevaor. At the finish line, TKF's President and "Grandpa Kidney" Mr Timur Erk met them to present their medals.

• GIVEAWAYS: At the end of the activity, medicine boxes filled with 8 different kinds of dried fruits and nuts were given to attendees. List of 8 Golden Rules was designed as prospectus.





8 Adımda Böbrek Sağlığını Korumanın Yolları

Böbreklerimiz, vücudumuzun iç dengesini sağlayan yaşamsal organlarımızdır. Böbrek sağlığımızdaki herhangi bir sorun, vücudumuzun genel işleyişini olumsuz yönde etkileyecektir.

Böbrekler

- Vücutta açığa çıkan atık maddeleri vücudumuzdan uzaklaştırır
- Vücudun sıvı tuz dengesini düzenle
 Tansiyonu dengede tutar
- Vücuda fazla gelen hormonların kandar temizlenmesini sazlar
- Kemik illiğine kan yapılması talimatını verir. Rahatsızlıklarında vücudumuzun çalışmasını alt üst eden böbreklerimizi korumanın yolları neleyerir?

1. Kilo Yönetimi Yalnızca Vücut Sağlığını Değil, Böbrekleri de Yakından İlgilendirir. Beden kila İndaki (Aut)

Beden kitle Indeksi (BKI), vicicut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır. Normal ayrıfıta va

Normal ağırıkka bir bireyin Bid'si 18,5 ile 24,9 aralığında orlur. Bu oran kişinin sahip olduğu yağ ve kas kultesine göre farklıklıklı göre gösterebilir. Göre göre farklıklıklı gösterebilir. Bid yağının üzerinde Bid değerine sahi kişilerde çeşitli rahmakında onemli ipuçlan verebilir. Bid yağınında bakılında onemli ipuçlan verebilir. Bid yağınında bakılı göre de döğru böy - kilo garanında olmakı işçin de döğru böy - kilo garanında olmakı işçin de döğru böy - kilo garanında olmakı işçin de döğru böy - kilo garanında olmakı işçin de döğru böy - kilo garanında olmakı işçin de döğru böye - kilo garanında olmakı işçin de döğru bir işçin de döğru bir işçin de döğru bir işçin de döğru bir işçin

2. Kan Şekerinin Farkında Olmak Sağlıklı Bir Böbrek ile Yakından İlişkilidir.

Seker (diyabet) hastaligi sonucu böbreklerdeki gönmerül dediğiniz minik filtreker hastaligi sonucu böbreklerdeki gönmerül dediğiniz minik filtreker hasar görür veyavaş yavaş böbrekler iş görmere hale gelmeye başlar. Kalici böbrek hasannın gelişmesi halinde ise etkilenen kiti meberke qaklı yapırılmazı a veya diyaliz tedaviç 30-1-anmazısa, bisa süre içinde hayatı teldikle ilik men attiya kalalılır.

3. Değişken Tansiyon Böbrek Faaliyetlerini Olumsuz Etkiler.

Yüksek karafyori, Yüksek basınçla damarları etkileyen yapılarının bozulmalarına neden olan bir hastalık oldığı için kalp ve biyin gibi böbrekleride din hasa yal açabilir. Böbreğin içindeki kılcal damarlardan oluşan yumaşkıç (golmerüller) içindeki basınç artışı yapılarının bozulmaşına, kalıcı basır görmenin ve dolysıyalı bableş (Vot-mezillerin berin mezine ve dolysıyalı bableş (Vot-mezillerin berin mezine ve Aşırı tuz tüketimi, yüksek tansiyonu tetikleye nedenlerin başında gelir.

Yeterli ve Dengeli Beslenme Sağlığın Temelidir.

sagisis beslenne vicudumazun intra-colan tür godaların gerektiği miktarlarda v dene gel Alarık godaların gerektiği miktarlarda v dene gel Alarık alarınsadır. Tek başına bir ged vicudum fün hityaçlarını karşalyamaz. Bi de denle karbonhidrat, yağı protiin, vitamiri, mineral ve yeteri kadar su vitukernek önemildir. İntiyaçtan fazla alının gidalar ve dengesiz beslemmek çeşitli rahatısıklara, organiarda geçici veya kalıcı hasardara ve kayplara neden olabilir.

5. Su İçmek, Sağlıklı Böbrekler İçin Atılabilecek En Büyük Adımdır.

vücudumuzun ortalama 9607 sudur Az su vi alimi idrar yolu enfeksiyönen "çüks sek tansiyona, geker hastalıklarına, zararlı atikları uzaklaştırılarınamarısı redeni ile çeştiti rahatsulklara, organ hastararına ve böbrek taşlarına neden olabilir. Bü nedenle böbrek sağlığının korunmasında birincil şart bol su içmektir.

6. Sigara Böbrek Sağlığını Bozar.

Sigara ve tütün ürünlerin içerdikleri zararlı maddeler nedeniyle iç organlarda hasara yol oçarlar. Geç tanı konulması halinde böbrek yetersizliğinin yanı sıra ölümle sonuçlanan hastalıklara neden olabili

7. Bilinçsiz İlaç Kullanımı Böbreklerin Çalışmasını Olumsuz Etkiler.

satismasını Olumsuz Etkiler. Bilinçsiz, uzun soreli ve dozunda kullanılmayan ilaçlar (özellikle ağrı kesiciler) genç ve sağlaklı insanlarda kismen ve nadir olarak sorun yaratırkın özellikle orta yaşta ve damar sorunları olan veya erken everde böbrek hastalığı olan kişlirede böbreklerde ani gelişen hastalığı olan kişlirede böbreklerde ani gelişen hastalırı ve organ kaybun gradın alabilikleri.

8. Risk Faktörleri Vücut Fonksiyonlarını Bozabilir ve Böbreklerde Hasarlara Neden Olabilir,

Böbrek rahstzuklarında risk faktörlerinin etkisi v rolü çok büyüktür. Eğer şeke masta- lığı büksek tansiyon, obezile ve genetik yatızmık gibi risk faktörlerinden herhangi birine sahipseniz yılda en az bir defa bübreklerinizi uzman doktora kontrol ettirin.





İki oyuncuya 8 sağlık kuralını anlattı

TUĞBA Melis Türk ve Hasan Yalnızoğlu, önceki gün Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk'in ev sahipliğinde gerçekleştirilen bir etkinliğe katıldı. ÜNSPED kapalı spor salonunda gerçekleşen etkinlikte, parkurda yarışan öğrencilere ve ünlülere, öğrenciler alkışları ile destek

oldu. Parkuru başarıyla tamamlayan Hasan Yalnızoğlu ve Tuğba Melis
Türk'e madalyalarını Vakfı Başkanı Timur
Erk takdim etti. Mart
ayının ikinci haftası
kutlanan 'Dünya Böbrek
Günü' için düzenlenen
etkinlikte, sağlıklı bir
yaşam için edinilmesi
ve uygulanması gereken
'8 Altın Kural' anlatıldı.



SAGLIK PARKURU

Türk Böbrek Vakfı, tüm dünyada mart ayının ikinci haftası çeşitli etkinliklerle kutlanan Dünya Böbrek Günü için "Böbrek Sağlığını Korumak İçin 8 Altın Kural" adlı bir parkur hazırladı. ÜNSPED Kapalı Spor Salonu'nda önceki gün

yapılan etkinliğe Tuğba Melis Türk ve Hasan Yalnızoğlu da katıldı. Parkurda 8 farklı istasyonda böbrek sağlığı için gerekli adımları başarıyla tamamlayan Türk ve Yalnızoğlu'na, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk madalya taktı. Böbrek sağlığına DiKKAT ÇEKTİLER

■ OYUNCU Tuğba Melis Türk ile spor eğitmeni Hasan Yalnızoğlu, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk'in ev sahipliğinde gerçekleştirilen "Böbrek Sağlığını Korumak İçin 8 Altın Kural" etkinliğine katıldı. Öğrenciler ile renkli anlar yaşayan ikili, sevenleriyle hatıra pozu verdi.



DÜNYA BÖBREK GÜNÜNDE '8 ALTIN KURAL PARKURU' ILE SAĞLIK YARIŞINA GİRDİ

"BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN 8 ALTIN KURAL' PARKURU, SAĞLIK İÇİN MÜCADELE EDİLEN GERÇEK BİR SURVİVOR YARIŞINA SAHNE OLDU...



ÖRK Böbrek Vakfı
Başkanı Timur Erk'in
ev sahipliğinde
gerçekleştirilen "Böbrek Sağlığını
Korumak İçin 8 Altın Kural"
etkinliğine; Tuğba Melis Türk,
Hasan Valnzoğlu ve öğrenciler
katıldı. ÜNSPED kapalı spor
salonunda gerçekleştirilecek
etkinlikte, parkurda yarışan
öğrencilere ve ünlülere tribünleri
dolduran öğrenciler alkışları ile

destek öldü.

Parkuru başarıyla tamamlayan
Hasan Yalnızoğlu ve Tuğba Melis
Türke madalyalarını takan vakıf
başkanı Timur Erk espri yaparak
"ilk madalyayı Dominic'de çok
yorulan Tuğba Melis'e vermek
istiyorum. Yarışmada birinci
olamasa da önlümizini

birincisi" dedi. Tim dünyada Mart ayının ikinci haftası çeşitli etkinliklerle kutlanan 'Dünya Böbrek Günü' için bir araya gelen ünlü isimler ve çocuklar yarış sonrası bol bol fotoğraf çektirdi.

Totograf çektirdi.

Dünya <mark>Böbrek</mark> Günü için
bu yıl '8 Altın Kural' temasını
ele alan <u>Türk Böbrek Vakfi,</u>
böbrek sağlığının korunması
ve sağlıklı bir vasam için temel

böbrek sağlığının korunması ve sağlıklı bir yaşam için temel alışkanlıkların ele alındığı '8 Altın Kural' ile bir parkur hazırladı.

Parkurda Hasan Yalnızoğlu, Tuğba Melis Türk, ve öğrenciler yer aldı .

İlk etapta boy, kilo ve bel çevresi gibi ölçümlerin yapıldığı istasyon ile başlayacak parkurda; şeker ölçümü, tansiyon ölçümü, sağlıklı beslenme, su içme, bilinçli ilaç tüketimi, yılda bir defa doktor kontrolü gibi aşamaların yer aldığı istasyonlar yer aldı.

Parkurda 8 farklı istasyonda böbrek sağlığı için gerekli adımları başarı ile tamamlayan yarışmacılar, parkur sonunda Türk Böbrek Vakfı Başkanı Türnur Erke ulasarak

madalyalarına kavuştu. Etkinlikte, "sağlıklı bir yaşam için hayat gerçek bir Survivordı mesajı veren yarışmacı sporcu ve çocuklar, sağlıklı bir yaşam için edinilmesi ve uygulanması gereken '8 Altın Kural'ı uygulamalı olarak büyük bir heyecan içinde parkurda yaşattı.

Media Coverage:

9 National Newspapers4 National TV Channels52 Online News Sites

Please Note

Our World Kidney Day activity took place the day after Turkey's first novel Corona infected patient was announced by the Ministry of Health. Therefore, press access has been limited in order to maintain safe social distance.



• Grandpa Kidney Celebrates World Kidney Day...

As we continue our kidney health education project since 2011, kids started to call TKF President Timur Erk as «*Grandpa Kidney*». Therefore this idea has led us to create a role model for children. **Grandpa Kidney** tells stories about kidney health for kids, advice them and show them the healthy way of life.

Publicity



Istanbul
Sabiha Gokcen
International Airport

Ankara Esenboga International Airport

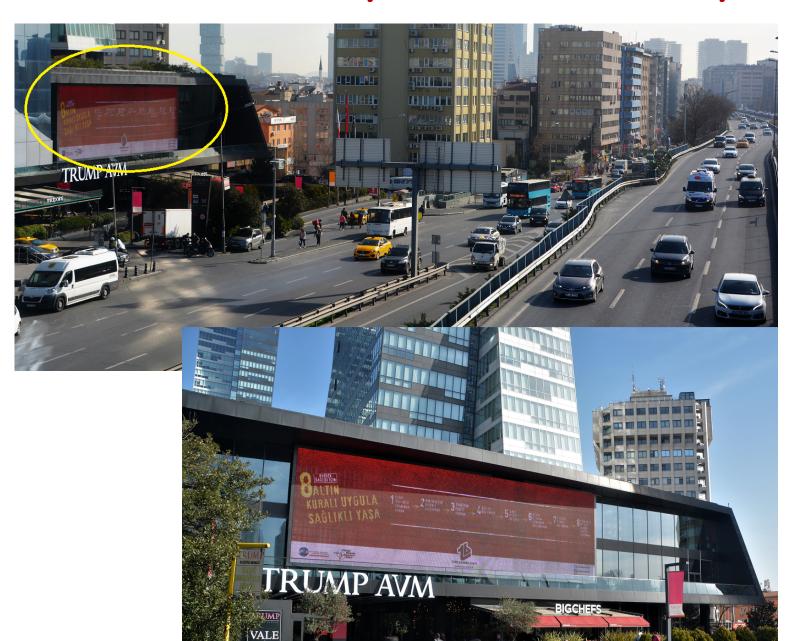
Kayseri Airport



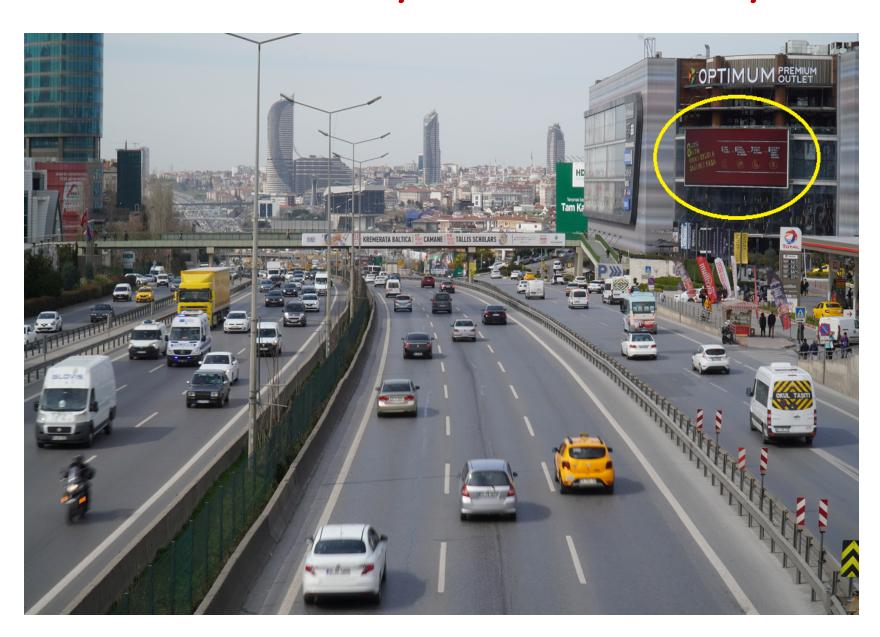
Istanbul Sapphire **Tower Oudoor Screen Located At European Side Financial District**



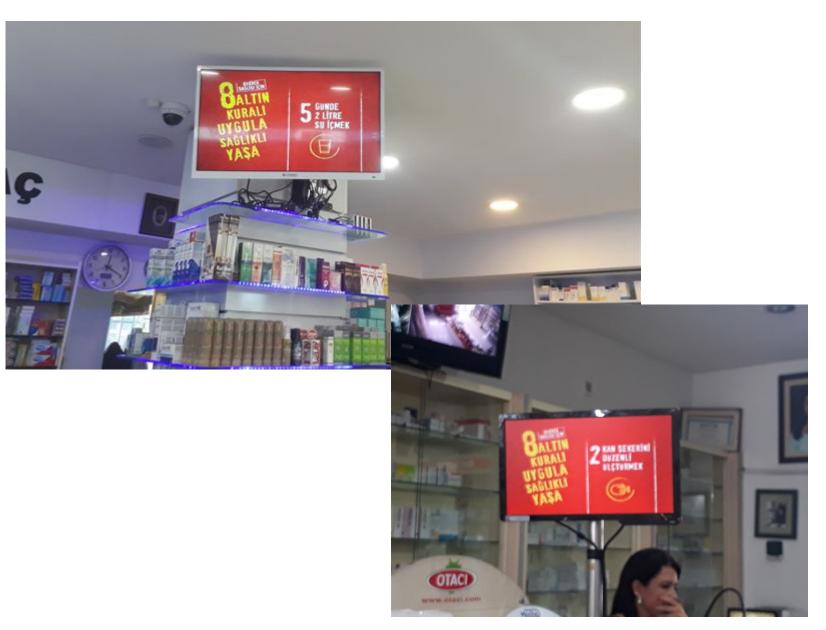
Istanbul **Tepe Nautilus Shopping Mall Located At Asian** Side **Main Subway Terminal**



Istanbul **Trump Tower & Shopping Mall Located At European Side Highway E-5**



Istanbul **Optimum Shopping Mall Located At Asian Side Highway E-5**



Pharmacy TV – CCTV **System** 286 Pharmacies 7 Hospitals **14 Cities** 347 TV screens 9,7 mio views/month

Coiffeur TV – CCTV

System – data to be collected







Istanbul public transportation system, including

Metro-Buses
subway&tram
buses
TV screens&CLP's
6.6 millions
passengers per day



Other outdoor large size screens, billboards and CLP's at miscellaneous locations in **Istanbul**, **Antalya** (southern part of Turkey), **Ankara**, **Kayseri** (central Anatolia), **Izmir** (Aegean region)



HAPPY WORLD KIDNEY DAY from TURKISH KIDNEY FOUNDATION TEAM