



ЕВРАЗИЙСКИЙ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ EURASIAN  
ORTHOPEDIC  
FORUM

# ЧЕК-ЛИСТ ПО ОФОРМЛЕНИЮ ЛИЧНОГО АККАУНТА

# КОНТЕНТ-МАТРИЦА



ЕВРАЗИЙСКИЙ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ  
EURASIAN  
ORTHOPEDIC  
FORUM

В чем аудитория нуждается	Советы и рекомендации	Успешные примеры/отчеты/отзывы	Интерактив/развлечение/свободный контент	Информационные посты	Вопрос/ответ, прямые эфиры и т.д Обратная связь
<b>Образование пациентов</b>	Ранняя диагностика заболеваний: кому, как и зачем; понимание закономерностей назначения препаратов – люди часто боятся принимать то, что вы назначили; борьба с предрассудками	Отзыв в stories о том, какое прояснение случилось у пациента после поста врача, комментарии к посту	Тест на знание симптомов той или иной болезни, разбор историй участников паблика	Лонгрид с разбором какой – либо болезни: каким образом возникает, как течет и развивается и как можно предотвратить ее появление. Разбор проблемных вопросов по своей специальности: например, почему антидепрессанты помогают при функциональном расстройстве пищеварительного тракта и т.п.	Прямой эфир со специалистом определенной сферы, пост, посвященный заболеванию, его диагностике и течению, примеры, разоблачающие неграмотность и последствия необращения к врачу.
<b>Экспертность</b>	Ссылки на полезные статьи, объяснение сложных процессов и действий препаратов простым языком «от первого лица»	Разбор клинического случая, лекарственного препарата и его применения	Графические изображения механизма возникновения болезни, работы рецепторов, работы препаратов	Рассказ об участии в проф.мероприятиях, исследования, отраслевые новости	Прямые эфиры с коллегами, собственные подкасты/эфиры

# КОНТЕНТ-МАТРИЦА



ЕВРАЗИЙСКИЙ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ  
EURASIAN  
ORTHOPEDIC  
FORUM

В чем аудитория нуждается	Советы и рекомендации	Успешные примеры/отчеты/отзывы	Интерактив/развлечение/свободный контент	Информационные посты	Вопрос/ответ, прямые эфиры и т.д Обратная связь
Качество оказания мед.помощи	Рекомендации по реабилитации в домашних условиях. Рекомендации, к какому специалисту обращаться в каких случаях. Когда нужна экстренная помощь. Не обсуждайте промахи коллег, обсуждайте только случай!	Отзывы, до/после, комментарии к постам	Разбор историй пациентов, комментаторов	Лонгрид на тему лечения, профилактики, кейса пациента	Карточки с ответами на часто задаваемые вопросы
Личность врача	Как совмещать работу и хобби, профилактика выгораний, профессиональное обучение и рост	Комментарии коллег, а также читателей блога о своих примерах в обучении, выгорании и творческом росте, неважно в какой специальности. Обмен человеческим опытом в комментариях	Мед.юмор, путешествия, фото семьи и собаки, прочитанные книги, просмотренные фильмы и впечатления о них. Не обязательно на мед. тему.	Влог, небольшой пост	Личный влог, подкаст, ответы на комментарии, общение в комментариях

# ВИЗУАЛ

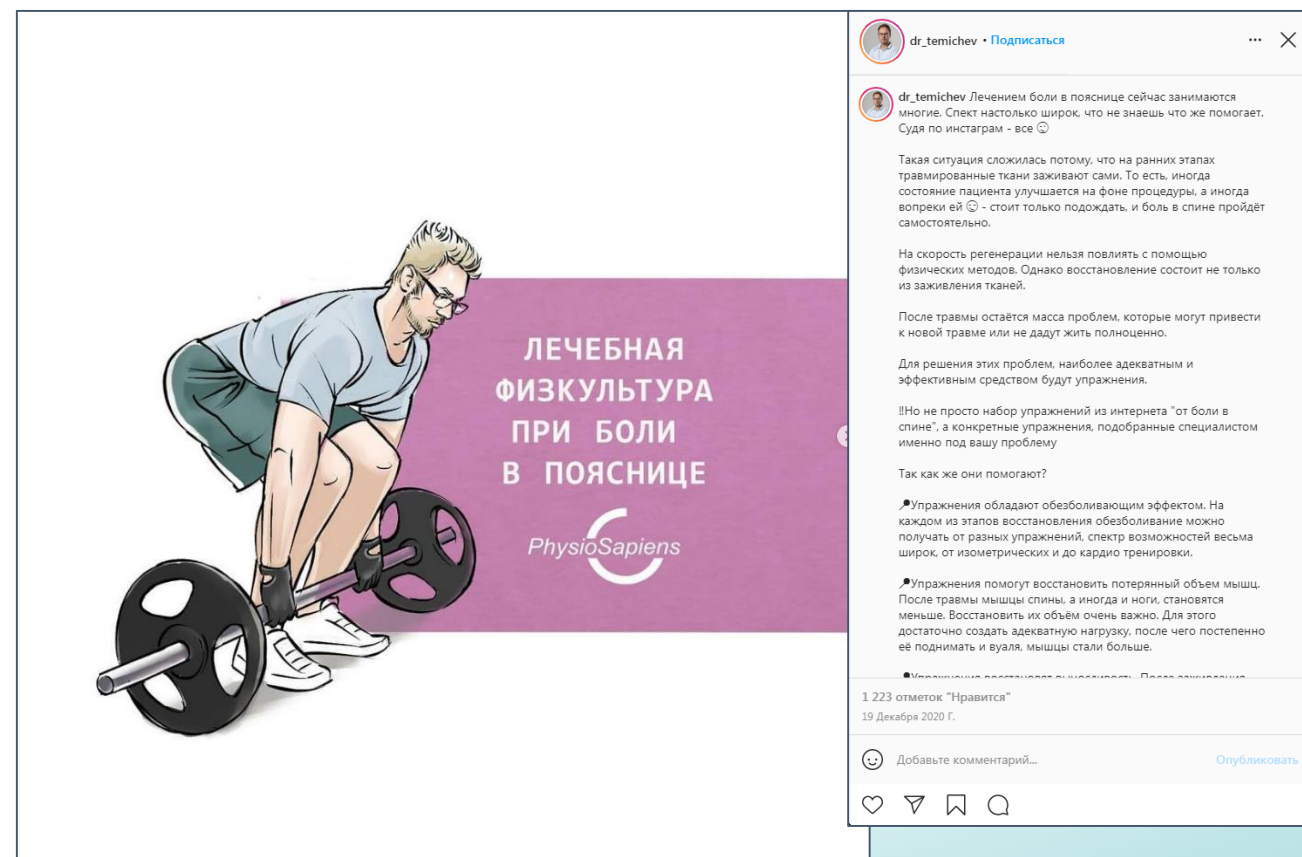


ЕВРАЗИЙСКИЙ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ EURASIAN  
ORTHOPEDIC  
FORUM

1. Публикуйте только тот профессиональный контент, который поддерживает ваш имидж и способствуют повышению статуса эксперта как среди пациентов, так и среди профессионального сообщества.

Примеры удачных ключевых сообщений:

- врач оказывает высококачественную медицинскую помощь;
- способствует образованию пациентов;
- врач отзывчив и расположен к диалогу;
- экспертиза – врач следит за новинками отрасли и участвует в профильных мероприятиях.

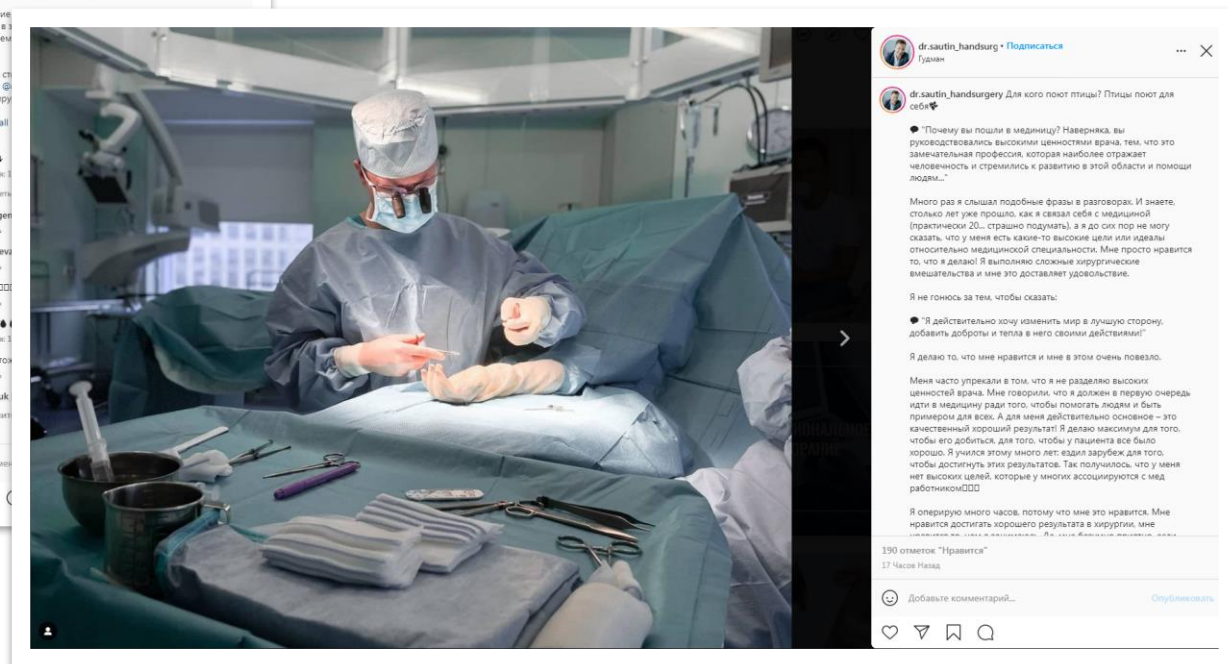
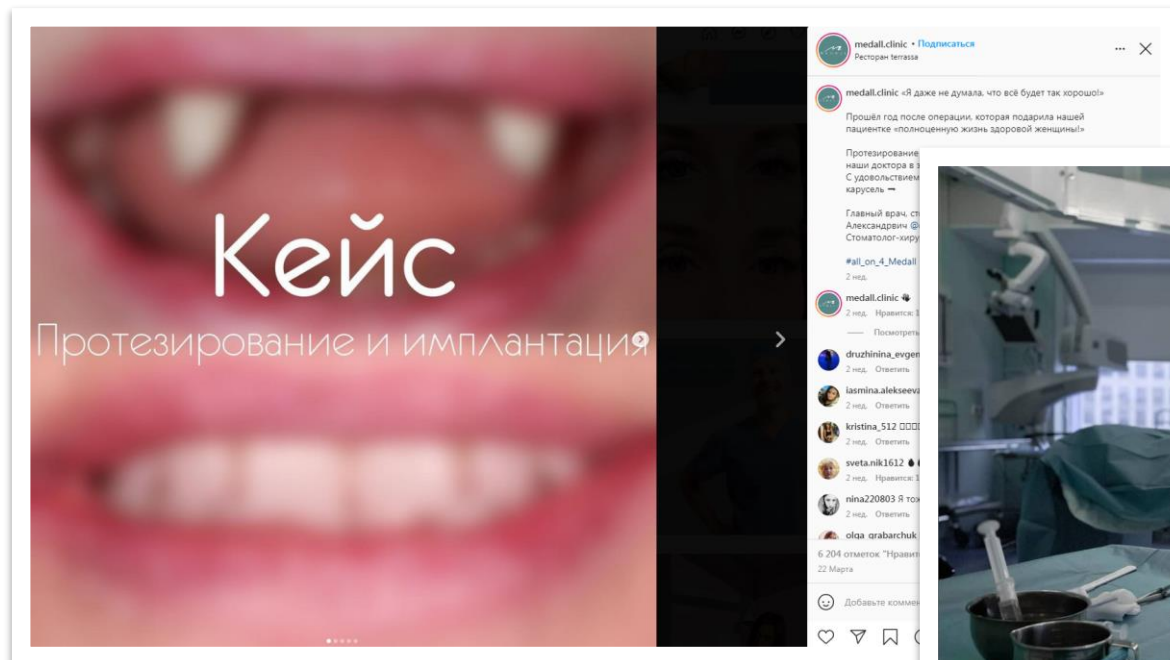


# ВИЗУАЛ



ЕВРАЗИЙСКИЙ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ  
EURASIAN  
ORTHOPEDIC  
FORUM

2. Размещайте шокирующий контент правильно.  
Варианты публикации фотографий «до/после» и снимков с операций:

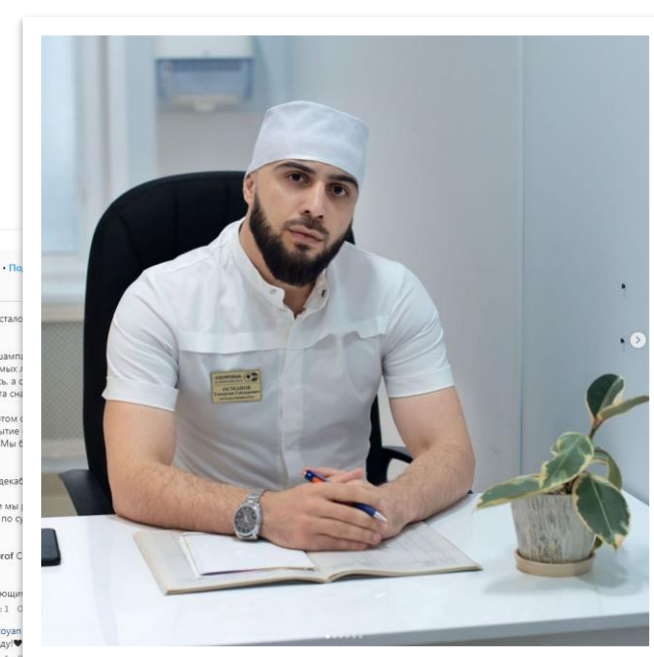
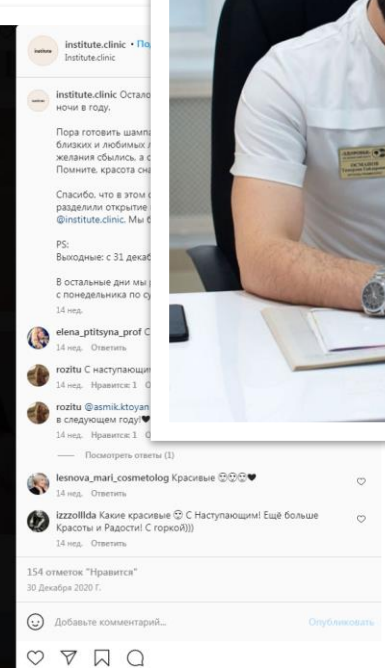


# ВИЗУАЛ



ЕВРАЗИЙСКИЙ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ EURASIAN  
ORTHOPEDIC  
FORUM

3. Соблюдайте хорошее качество фотографий, которые вы публикуете. При этом не обязательно прибегать к профессиональным фотосъемкам. Если вы всё-же обратились к фотографу, то следует разбавлять профессиональные снимки фотографиями из жизни.





# ВИЗУАЛ



ЕВРАЗИЙСКИЙ  
ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ  
ФОРУМ  
EURASIAN  
ORTHOPEDIC  
FORUM

## 5. Оформление шапки профиля

Что важно указывать в описании профиля:

- основные регалии;
- ФИО;
- город/адрес;
- контакты;
- способ связи.



Profile of yudakova\_rehab:

- Profile picture: A woman in a blue polo shirt.
- Username: yudakova\_rehab
- Buttons: Подписаться, dropdown arrow, and three dots.
- Stats: 105 публикаций, 7 379 подписчиков, 720 подписки.
- Occupation: Реабилитолог Валентина Юдакова, Врач.
- Location: Все про прием очно и онлайн по ссылке ↗, СПб, Москва.
- Specialties: Боль в спине и суставах, Реабилитация после травм и операций, Видеокурс для пациентов ПКС.
- Link: [taplink.cc/yudakova\\_rehab](http://taplink.cc/yudakova_rehab)



Profile of dr.sautin\_handsurgery:

- Profile picture: A man in a suit.
- Username: dr.sautin\_handsurgery
- Buttons: dropdown arrow, three dots, and three dots.
- Stats: 698 Публикации, 5 749 Подписчики, 3 811 Подписки.
- Occupation: Др Саутин 🙌 Dr. Sautin MD PhD, Здоровье/красота.
- Specialties: Хирургия кисти, микрохирургия.
- Position: Зав. отделением, к.м.н.
- Practice: Практика в клиниках (USA, Spain, Korea, India, Switzerland).
- Link: Hand Wrist Microsurgery... ещё, [radio.mediametrics.ru/Men's\\_vopros\\_s%20Victoria...](http://radio.mediametrics.ru/Men's_vopros_s%20Victoria...), Orlovskiy per, 7, Moscow, Russia.
- Buttons: Подписаться, Написать, Контакты, dropdown arrow.



6. Разговаривайте с людьми на их языке, если вы хотите завоевать публичное пространство. Используйте образы, аналогии, графику.



**doctor\_po\_sustavam** Вы упали на лыжах? На сноуборде?

Сезон каталки в самом разгаре! Мне, к сожалению, ещё терпеть 45 дней до моих гор.  
▼Если вы не просто упали встали, отряхнулись и поехали дальше (99% всех падений).  
▼Если вы на одном краю склона, лыжи на другом, сбивший вас лыжник стонет где-то выше, то возможно это не просто падение, а серьезная травма.

★Алгоритм действий:

1. Не вставая, попытаться прощупать себя через костюм.
2. Подвигать крупные суставы, оценить подвижность.
3. Оценить нет ли головокружения и нечеткости зрения.

Если все в порядке, то смело, но потихоньку спускайтесь дальше и внизу проводите техосмотр более детально.

ОЕсли вы не можете опереться на ногу (руку), имеется визуальная деформация конечностей, боль, выходящая за рамки терпимой, то лучше

ТРАВМА НА ЛЫЖАХ?



**shevchenko\_1975**  
Казань

## О КОЛЛАГЕНЕ



Нравится: 709

**shevchenko\_1975** Доброе утро! Поздравляю, вы точно похудели на целый грамм! Это разрушился коллаген. К концу года сбросите еще 350.

И как такими темпами накачать 🍊, побороть морщины, перестать танцевать под скрип своих суставов?

Синтез коллагена начинает снижаться к 30 годам. Терять его в 40+ от 10 до 20 % за год — нормально. Наша задача — сделать так, чтобы разрушалось не 20%, а только 10.

Коллаген — нитевидный белок, основа соединительной ткани. Он всюду: в костях, сухожилиях, мышцах, в коже, сосудах, во внутренних органах.

В организме 28 типов коллагена, но больше всего в нас содержится I-го и III-го типа. I-й отвечает за прочность ткани, а III-й — за эластичность.

Доказано, что количество коллагена в коже так же, как и в соединительной ткани. Поэтому, пощупав себя снаружи, можно сделать вывод о том, что же у нас внутри с коллагеном. Кожа упругая, эластичная, выглядит здоровой — так держать! И наоборот, она дряблая, тонкая, пересушена, — пора действовать.

УБИРАЕМ:

- 1 Сахар — наш враг №1. В посте про него говорила, что избыток нарушает белковые структуры и ускоряет старение.
- 2 Солнце — разрушает коллагеновые волокна,

3 Курение — надеюсь, это не про моих читательниц, но скажу: клетки курильщика вырабатывают больше веществ, разрушающих коллаген.

4 Дефицит эстрогенов — они активно участвуют в синтезе коллагена.

ДОБАВЛЯЕМ:

- 1 Обследование ЖКТ — чтобы ваше ПП не спускалось в унитаз, а максимально усваивалось.
- 2 Рациональное питание, особенно продукты с витамином С и А, высоким содержанием белка.
- 3 Сам коллаген в виде БАДов.

О целесообразности приема доп. коллагена ведутся споры, но, по-моему, лучше включить такую добавку в свой рацион. Приведу аналогию: можно съесть 100 г супа, а можно 100 г тушеных овощей с мясом. Очевидно ведь, что калорий в супе меньше, ведь в его составе есть вода.