



# World PT Day 2020

# Rehabilitacija i COVID-19

## Kako da učestvujete

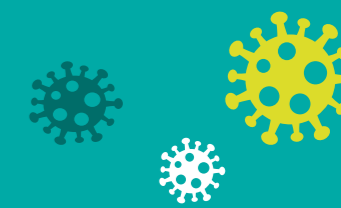
#worldptday  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



# Ovogodišnja kampanja: Rehabilitacija i COVID-19



## Uključite se



Fokus ovogodišnjeg Svjetskog dana fizioterapije je rehabilitacija nakon COVID-19 i uloga fizioterapeuta u liječenju i unapređenju zdravlja osoba pogođenih COVID-19.

Kampanja je fokusirana na sljedeće ključne poruke:

- vježba može da ima važnu ulogu u oporavku osobe od COVID-19
- kao stručnjaci za pokret, fizioterapeuti mogu da upute ljude na koji način vježbe mogu da pomognu
- ljudima koji su imali teže oblike COVID-19 će trebati rehabilitacija i fizioterapija da bi se oporavili od posljedica bolesti
- korišćenje telerehabilitacije može da pomogne ljudima da dobiju podršku fizioterapeuta tim putem kako bi upravljali uticajem COVID-19
- telerehabilitacija može biti jednako efikasna kao i konvencionalne metode zdravstvene zaštite za poboljšanje tjelesne funkcije

Svjetska fizioterapija podstiče organizacije članice i fizioterapeute širom svijeta da koriste alate Svjetske fizioterapije kako bi ove poruke prenijeli javnosti i kreatorima politika.

## O Svjetskom danu fizioterapije

Svjetski dan fizioterapije se obilježava svake godine 8. Septembra, na dan kada je 1951. Godine osnovana Svjetska konfederacija za fizikalnu terapiju. U 2020. godini Svjetska konfederacija za fizikalnu terapiju postala je Svjetska fizioterapija. Svjetski dan fizioterapije je dan kada fizioterapeuti mogu promovisati profesiju i da:

- pokažu značajnu ulogu koju profesija ima u zdravlju i dobrobiti globalne populacije
- povećaju profil profesije
- predstavljaju kampanju u ime profesije i pacijenata vladama i drugim kreatorima politika

Dan obilježava jedinstvo i solidarnost fizioterapijske zajednice širom svijeta. To je prilika da se prepozna posao koji fizioterapeuti obavljaju za svoje pacijente i zajednicu.

Svjetska fizioterapija ima za cilj da pomogne organizacijama članicama i fizioterapeutima u njihovim naporima da promovišu profesiju i unaprijede globalno zdravlje, koristeći Svjetski dan fizioterapije kao fokus.

**Fizioterapeuti su veoma važni kako u ranoj tako i u kasnijim fazama rehabilitacije kod osoba koje se oporavljaju od težih oblika COVID-19**

**#worldptday**

Svjetska fizioterapija proizvela je skup alata i materijala za organizacije članice za podršku fizioterapeutima u njihovim aktivnostima povodom Svjetskog dana fizioterapije. On uključuje:

- poster: za prikaz na javnim mjestima
- infografika: za prikaz i distribuciju pacijentima i javnosti
- prevodi: kopije infografike i postera dostupne su na više od 18 jezika
- grafika na društvenim medijima: mogućnost izbora grafike za korišćenje na platformama društvenih medija za promociju Svjetskog dana fizioterapije i ovogodišnje poruke
- izvori informacija i dodatno čitanje: reference za informacije unutar materijala i dodatni resursi i internet stranice o ovogodišnjoj kampanji
- zagovarački priručnik uključuje resurse dostupne na internet stranici Svjetske fizioterapije korisne za ovogodišnju kampanju Svjetskog dana fizioterapije
- ilustracije na valjkastom transparentu: za preuzimanje i isporučivanje lokalnim proizvođačima
- priprema dizajna i logotipa za majice: za preuzimanje i štampanje lokalno

Preuzmite navedene resurse besplatno na:  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

**#worldptday**

### Plan i program vježbi koje primjenjuje fizioterapeut mogu vam pomoći prilikom oporavka od COVID-19

Vježbe su važne u periodu oporavku nakon COVID-19 i prilagođene su vašim potrebama. Kao stručnjaci za pokret i vježbanje, fizioterapeuti će vas uputiti da se vježbanjem:

- poboljšava kondicija
- smanjuje zadihanost
- povećava mišićna jačina
- poboljšava ravnotežu i koordinaciju
- poboljšava razmišljanje
- smanjuje stres i poboljšava raspoloženje
- povećava samopouzdanje
- poboljšava energija

**Pokušajte da budete što aktivniji kako biste mogli da povratite snagu i pomognete plućima da se oporave i zapamtite da pratite svoj napredak**

Iako je važno da se odmarate, fizioterapeuti preporučuju da redovno izvodite kratke sesije vježbi umjesto dužih i neredovnih sesija. Vježbe koje se preporučuju su:

- sjedanje i ustajanje
- marširanje u mjestu
- hod uz i niz stepenice
- hodanje
- odizanje na pete
- odizanje na prste
- stajanje na jednoj nozi
- odgurnuti se od zida

**Fizioterapija je ključna za vaš oporavak od COVID-19**  
Ako se ne osjećate dobro, osjetite ekstremni umor ili ozbiljno gubljenje daha, prestanite da vježbate i obratite se svom fizioterapeutu

Sindrom zamaranja nakon virusne infekcije  
Do 10% osoba koje se oporavljaju od COVID-19 mogu da imaju sindrom zamaranja (Post Viral Fatigue Syndrome - PVFS). Ako osjećate da vam nije bolje, da aktivnost čini da se osjećate lošije, obratite se svom fizioterapeutu ili lekaru i zatražite da procijeni da li se radi o pomenutom sindromu. Rehabilitacija osoba sa PVFS zahtjeva različite strategije tretmana.

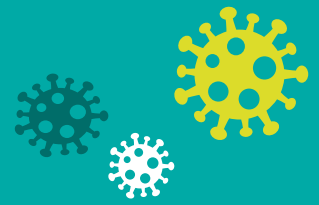
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

Nezavisno od toga da li radite samostalno ili u kolektivu i planirate aktivnosti na svom radnom mjestu, ne zaboravite da se obratite organizaciji članici Svjetske fizioterapije u vašoj zemlji kako biste učestvovali u aktivnostima koje se planiraju.

Organizacije članice Svjetske fizioterapije:  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members).

Proizvedeni materijali promoviraju ideju o globalnoj fizioterapijskoj zajednici. Dan će biti široko objavljen na društvenim medijima, koristeći hashtag #worldptday.

# Ideje o načinu učestvovanja



Bez obzira da li radite za fizioterapijsku organizaciju, na bolničkom odjeljenju, malom kliničkom okruženju ili studirate fizioterapiju, možete da pronađete različite načine da obilježite Svjetski dan fizioterapije.

Evo nekoliko predloga koji će vam pomoći da izaberete nešto što vam odgovara i uklapa se u ono što želite da postignete za Svjetski dan fizioterapije.

Kao dio odgovora na COVID-19, mnoge zemlje su uvele ograničenja za održavanje velikih događaja i okupljanja. Molimo da uzmete navedeno u obzir prilikom izrade planova za Svjetski dan fizioterapije i obavezno se pridržavajte smjernica u vašoj zemlji o socijalnoj distanci.

Možete koristiti internet stranicu organizacije ili platforme društvenih medija da biste prilagodili mnoge ovdje navedene ideje. Isprobajte na Facebook-u pitanja i odgovore uživo ili podijelite savjete na internet stranici.

Biće izrađeni grafici za promociju Svjetskog dana fizioterapije putem društvenih medija.

## Javni događaji

- Besplatna demonstrativna sesija na javnom mjestu (ili putem interneta) - pokazuje, na primjer, razliku između umjerenih i energičnih aktivnosti
- Razgovori i seminari na radnim mjestima ili putem interneta, predlažući vježbe za integrisanje u svakodnevni život i pružanje literature poslodavcima
- Razgovori ili događaji u društvenim centrima
- Informativni štand koji obilazi različite lokacije u toku dana ili u toku sedmice
- "Zdravstveni izazov" za javnost, političare ili javne osobe - na primjer, izazovite ih da tokom dana naprave određeni broj koraka
- Javna vježbanja, recimo u velikom gradskom parku

## Događaji za ljude svih životnih dobi

- Organizujte razgovor na događajima u zajednici ili putem interneta koristeći društvene medije da biste istaknuli vrijednost fizičke aktivnosti i kako ona može pomoći ljudima da se oporave od COVID-19 i upravljaju uticajem liječenja
- Organizujte časove vježbi posebno za ljude različitih starosnih grupa
- Radite sa njegovateljima ljudi u zajednici koji se brinu za ljude pogođene COVID-19 kako biste procijenili kako fizioterapija može da poboljša oporavak ljudi

## U kliničkim uslovima

- Postavite informativni štand sa informacijama o tome šta rade fizioterapeuti
- Podijelite infografiku i postere Svjetske fizioterapije sa kolegama i posjetiocima

## Dodatno dodaci

- Otkrijte da li postoji lokalna poznata osoba koja bi mogla da podrži vaše aktivnosti i učestvuje u bilo kojim događajima. Ovo će vjerovatno povećati interesovanje javnosti i medija
- Ponudite da budete gost u lokalnoj radio ili TV emisiji ili da odgovorite na pitanja putem internet
- Imajte šta da date ljudima što će im pomoći da ostanu zdravi i pokažite kako fizioterapeuti pomažu: leci, informativne brošure i naljepnice poput onih koji su dostupni na internet stranici Svjetske fizioterapije su dobar predlog za početak

### Inspirišite se!

Pogledajte kako se u prošlosti obilježavao Svjetski dan fizioterapije

[www.world.physio/wptday/activities](http://www.world.physio/wptday/activities)