



World PT Day 2020

Reabilitarea și COVID-19

Cum să participați

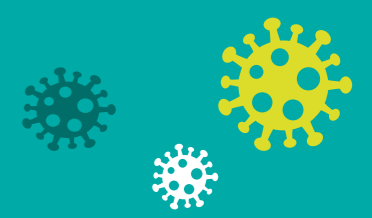
#worldptday
www.world.physio/wptday



Campania din acest an: Reabilitarea și COVID-19



Implicați-vă



În cursul Zilei Mondiale a Fizioterapiei din acest an ne vom concentra atenția asupra reabilitării după COVID-19 și asupra rolului fizioterapeuților în tratamentul și gestionarea persoanelor afectate de COVID-19.

Campania se concentrează pe aceste mesaje cheie:

- exercițiile fizice pot juca un rol important în recuperarea unei pacienților COVID-19
- ca experți în motricitate, fizioterapeuții pot ghida oamenii privitor la modul în care exercițiile fizice pot ajuta la recuperare
- persoanele care au avut cazuri severe de COVID-19 vor avea nevoie de reabilitare și fizioterapie pentru a depăși consecințele tratamentului împotriva bolii
- utilizarea tele-sănătății poate ajuta oamenii să acceseze asistența unui fizioterapeut pentru a-i ajuta să gestioneze impactul COVID-19
- tele-sănătatea poate avea aceeași eficiență precum metodele convenționale de asistență medicală pentru îmbunătățirea funcțiilor fizice

Fizioterapeuții au un rol crucial în reabilitarea timpurie și pe termen lung a persoanelor care au suferit de cazuri severe de COVID-19.

#worldptday

World Physiotherapy încurajează organizațiile membre și fizioterapeuții din întreaga lume să utilizeze setul de instrumente World Physiotherapy pentru a transmite aceste mesaje publicului și factorilor de decizie.

Despre Ziua Mondială a PT

Ziua Mondială a Fizioterapiei este organizată în fiecare an pe 8 septembrie, ziua în care a fost fondată Confederația Mondială pentru Fizioterapie în 1951. În 2020, Confederația Mondială pentru Fizioterapie a devenit World Physiotherapy. Ziua Mondială a Fizioterapiei este o zi în care fizioterapeuții pot promova profesia pentru:

- a prezenta rolul semnificativ pe care această profesie îl are în sănătatea și bunăstarea populației la nivel global
- a educa populație privitor la această profesie
- a face campanie în numele profesiei și al pacienților către guverne și factorii de decizie

Ziua marchează unitatea și solidaritatea comunității de fizioterapie din întreaga lume. Este o oportunitate de a recunoaște efortul pe care fizioterapeuții îl depun pentru pacienții și comunitatea lor.

World Physiotherapy își propune să sprijine organizațiile membre și fizioterapeuții individuali în eforturile de a promova profesia și de a promova sănătatea globală, folosind ca accent Ziua Mondială a Fizioterapiei.

World Physiotherapy a produs un set de instrumente pentru organizațiile membre pentru a sprijini fizioterapeuții în activitățile lor de Ziua Mondială a Fizioterapiei. Acesta include:

- afișe: pentru a fi lipite în locuri publice
- infografice: pentru afișarea și distribuirea către pacienți și public
- traduceri: copii ale infograficelor și afișelor, disponibile în peste 18 limbi
- grafică de social media: o selecție de grafică va fi creată pentru a fi utilizată pe platformele de socializare, cu scopul promovării evenimentului și mesajului din acest an.
- surse de informații și lectură suplimentară: bibliografie pentru informațiile din materiale și resurse suplimentare și link-uri web către campania din acest an
- setul de instrumente de campanie include resurse disponibile pe site-ul World Physiotherapy, care pot fi utile pentru campania din acest an a Zilei Mondiale a Fizioterapiei.
- lucrare de tip banner cu role: pentru a fi descărcate și furnizate producătorilor locali
- un design și un logo de tricou: pentru a fi descărcat

Descărcați resursele menționate mai sus accesând:
www.world.physio/wptday

#worldptday

Un plan de exerciții de la un fizioterapeut vă poate ajuta să vă recuperați după COVID-19

World PT Day 2020

Exercițiul fizic este o parte importantă a recuperării dumneavoastră post COVID-19, atât timp cât este gândit pentru a vă îndeplini nevoile. Ca experți în motricitate și exerciții fizice, fizioterapeuții vă pot ghida în modul în care exercițiile fizice vă pot ajuta să vă:

- îmbunătățiți starea de fitness
- reduceți senzația de respirație îngreunată
- creșteți forța musculară
- îmbunătățiți echilibrul și coordonarea
- îmbunătățiți gândirea
- reduceți stresul și îmbunătățiți starea de spirit
- creșteți încrederea în sine
- îmbunătățiți energia

Încercați să fiți cât mai activ pentru a vă recupera forța și a vă ajuta plămânii să își revină. Nu uitați să vă monitorizați progresul!

Deși este important să vă odihniți, fizioterapeuții vă recomandă să efectuați periodic serii scurte de exerciții. Acestea sunt mai utile decât seriile mai lungi efectuate mai rar. Exemple de exerciții:

- ridicare în picioare din seșut
- mers pe loc
- urcări pe scări
- mersul pe jos
- ridicarea călcâiului
- ridicarea degetelor de la picioare
- statul într-un picior
- flotări la perete

Fizioterapia este un element cheie reabilitării în urma COVID-19

Dacă vă simțiți rău, simțiți oboseală extremă sau aveți respirația îngreunată, încetați exercițiile fizice și vorbiți cu fizioterapeuțul

Sindromul oboselei post-virale
Până la 10% dintre persoanele care se recuperează în urma COVID-19 pot dezvolta sindromul epuizării post-virale (SEPV). Dacă simțiți că reabilitarea merge greu iar activitatea fizică vă provoacă o stare de rău accentuată, discutați cu fizioterapeuțul sau cu medicul de sănătate și rugați-l să vă evalueze SEPV. Reabilitarea persoanelor cu SEPV necesită strategii diferite de management.

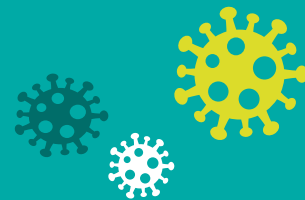
World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Dacă sunteți fizioterapeut freelancer sau planificați o activitate cu colegii de la locul de muncă, nu uitați să contactați organizația membră a World Physiotherapy din țara / teritoriul dvs. pentru a pune la curent cu orice activități pe care le-ar putea planifica.

Organizațiile membre World Physiotherapy:
www.world.physio/our-members.

Materialele produse promovează ideea unei comunități globale de fizioterapie. Ziua va fi mediatizată pe social media, folosind hashtag-ul #worldptday.

Idei privitoare la participare



Fie că lucrați pentru o asociație de fizioterapie, într-un departament de spital, un mic cadru clinic sau studiați fizioterapia, puteți găsi diferite modalități de a marca ocazia.

Iată câteva sugestii care să vă ajute să fiți siguri că alegeți ceva potrivit pentru dumneavoastră, care se potrivește cu obiectivele dvs. pentru ziua respectivă.

Ca parte a răspunsului la COVID-19, multe țări au introdus restricții cu privire la organizarea de evenimente și întruniri cu un număr mare de participanți. Vă rugăm să luați în considerare acest lucru atunci când planuiți Ziua Mondială a Fizioterapiei. Asigurați-vă că respectați orice prevederi din țara / teritoriul dvs. cu privire la distanțarea socială.

Puteți utiliza site-ul dvs. web sau platformele de socializare pentru a adapta multe dintre ideile enumerate aici. Încercați un Q&A live pe Facebook sau partajați sfaturi și trucuri pe site-ul dvs. web.

Vom produce o serie de elemente grafice pentru promovarea zilei prin intermediul social media.

Evenimente publice

- O sesiune demonstrativă de exerciții gratuite într-un loc public (sau online) - care arată, de exemplu, diferența dintre o activitate moderată și viguroasă
- Discuții și seminarii la locurile de muncă sau online, care sugerează exerciții care pot fi integrate în viața de zi cu zi, precum și furnizarea de documente pentru angajatori
- Discuții sau evenimente în centre comunitare
- O cabină de informare în roaming, vizitând diferite locații în timpul zilei sau în cursul unei săptămâni
- O „provocare pentru sănătate” pentru public, politicieni sau celebrități - de exemplu, îi provoacă să parcurgă un anumit număr de pași în timpul zilei. Puteți împrumuta pedometre pentru provocare sau le puteți furniza gratuit
- Cursuri de exerciții publice, să zicem într-un mare parc din oraș

Evenimente pentru persoanele de toate vârstele

- Organizați o discuție în cursul unor evenimente comunitare sau online folosind site-uri de socializare pentru a evidenția valoarea activității fizice și cum poate ajuta oamenii să se recupereze în urma COVID-19 și să gestioneze impactul tratamentului
- Organizați cursuri de exerciții destinate în special persoanelor aparținând unor diferite grupe de vârstă
- Lucrați cu asistenți medicali sau persoane din comunitate care îngrijesc persoane afectate de COVID-19 pentru a evalua modul în care fizioterapia poate îmbunătăți recuperarea oamenilor

În cadre clinice

- Configurați o cabină de informare sau o expoziție într-o zonă de recepție cu informații despre activitatea fizioterapeuților
- Împarte infograficile și afișele World Physiotherapy cu colegii și pacienții

Suplimentar

- Aflați dacă există o celebritate locală care vă poate sprijini activitățile și prin participarea la orice eveniment. Aceasta probabil va crește interesul public și mass-media
- Oferiți-vă să fiți oaspeți la o emisiune radio sau TV locală sau să răspundeți la întrebări online
- Aveți ceva de oferit oamenilor care îi va ajuta să rămână sănătoși și arătați ce fac fizioterapeuții pentru a ajuta: fluturași, foi de informare și autocolante precum cele disponibile pe site-ul World Physiotherapy sunt un loc bun pentru a începe

Găsiți-vă inspirația!

Vedeți cum a fost sărbătorită în trecut Ziua Mondială a Fizioterapiei

www.world.physio/wptday/activities