



World PT Day 2020

Phục hồi chức năng
và COVID-19

Làm thế nào để tham gia?

#worldptday
www.world.physio/wptday



Chiến dịch của năm nay: Phục hồi chức năng và Covid-19



Ngày Vật Lý Trị Liệu Thế Giới năm nay sẽ tập trung vào việc Phục hồi chức năng sau Covid-19 và vai trò của các nhà vật lý trị liệu trong điều trị và quản lý với những người bị ảnh hưởng bởi Covid-19.

Chiến dịch năm nay tập trung khai thác các thông điệp chính sau:

- Tập luyện vận động giữ một vai trò quan trọng đối với sự hồi phục của người nhiễm Covid-19
- Là chuyên gia về vận động, những chuyên gia vật lý trị liệu hướng dẫn người bệnh cách tập luyện vận động để hồi phục
- Những người nhiễm Covid-19 nặng rất cần phục hồi chức năng và vật lý trị liệu để phục hồi những biến chứng từ việc điều trị bệnh
- Sử dụng chăm sóc sức khỏe trực tuyến có thể giúp người bệnh tiếp cận với những chuyên gia vật lý trị liệu trong việc giúp họ kiểm soát sự ảnh hưởng của COVID-19
- Chăm sóc sức khỏe trực tuyến có hiệu quả tương đương với phương pháp điều trị truyền thống trong việc cải thiện chức năng thể chất

Hội vật lý trị liệu thế giới khuyến khích các hiệp hội thành viên và các chuyên gia vật lý trị liệu trên thế giới sử dụng bộ tài liệu của Hội để truyền tải những thông điệp này đến với cộng đồng và những nhà chức trách.

VỀ NGÀY VẬT LÝ TRỊ LIỆU THẾ GIỚI

Ngày VLTL Thế Giới được ấn định hàng năm là ngày 8/09 nhằm kỷ niệm ngày Tổng Liên Đoàn Vật Lý Trị Liệu Thế Giới được thành lập vào năm 1951. Trong năm 2020, Tổng Liên Đoàn Vật Lý Trị Liệu Thế Giới đã đổi tên thành Hội vật lý trị liệu thế giới. Ngày VLTL Thế Giới là ngày để các nhà vật lý trị liệu có thể nâng tầm vai trò nghề nghiệp của mình trong việc:

- Chỉ rõ tầm quan trọng của ngành VLTL mang lại sức khỏe và hạnh phúc cho tất cả mọi người trên toàn cầu
- Nâng cao năng lực vai trò của ngành VLTL
- Tham gia vận động chiến dịch của ngành VLTL với chính phủ và cơ quan nhà nước.

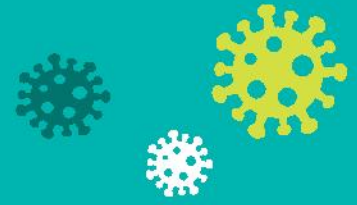
Ngày VLTL Thế Giới cũng đánh dấu sự thống nhất và đoàn kết của cộng đồng VLTL trên khắp thế giới. Đây là cơ hội để mọi người nhận thấy rõ công việc của những chuyên gia VLTL mang lại cho người bệnh và cộng đồng.

Mục tiêu của hội Vật lý trị liệu thế giới là hỗ trợ các hiệp hội thành viên và cá nhân chuyên gia VLTL trong việc nâng tầm vai trò của ngành cũng như hướng tới cải thiện sức khỏe toàn cầu bằng việc sử dụng ngày VLTL thế giới làm hạt nhân của chiến dịch này.

Chuyên gia vật lý trị liệu có vai trò quan trọng trong giai đoạn sớm và phục hồi chức năng liên tục cho người bệnh trong giai đoạn hồi phục sau khi mắc Covid-19 nặng.

#worldptday

Tham gia vào



Hội vật lý trị liệu thế giới vừa xuất bản bộ tài liệu hướng dẫn cho các hiệp hội thành viên để hỗ trợ các chuyên gia Vật lý trị liệu trong các hoạt động chào mừng ngày VLTL Thế Giới.

Bao gồm:

- **Áp phích:** Để trưng bày tại cộng đồng
- **Thông tin bằng hình ảnh:** Để trưng bày và tuyên truyền đến với tất cả người bệnh và cộng đồng
- **Các bản dịch:** Áp phích và thông tin bằng hình ảnh được dịch sẵn với hơn 18 thứ tiếng khác nhau
- **Mạng xã hội:** Một số nội dung bằng hình ảnh được chọn lọc sẽ được đăng tải để bạn có thể sử dụng các nền tảng mạng xã hội khác nhau trong việc tuyên truyền về ngày VLTL và thông điệp của năm nay
- **Nguồn đọc thông tin bổ sung:** Những tài liệu tham khảo và đường link trên mạng có sẵn dành cho chiến dịch năm nay
- **Bộ tài liệu ủng hộ:** Có sẵn trên trang web của hội vật lý trị liệu thế giới rất hữu ích cho chiến dịch chào mừng ngày VLTL Thế Giới năm nay
- **Các bảng quảng cáo nghệ thuật khác:** Để tài xuống và cung cấp cho nhà sản xuất địa phương
- **Áo thun và logo của chiến dịch:** Để tài xuống và in ấn tại chỗ

Tải miễn phí nguồn tài liệu
trên tại:

www.world.physio/wptday

#worldptday



Một kế hoạch tập luyện từ chuyên gia Vật lý trị liệu có thể giúp ích cho quá trình hồi phục của bạn sau khi mắc COVID-19

Tập luyện là một phần quan trọng trong quá trình hồi phục từ COVID-19, từng bước một đáp ứng những nhu cầu cần thiết của bạn. Là những chuyên gia về vận động và tập luyện, chuyên gia Vật lý trị liệu có thể hướng dẫn bạn cách tập luyện nhằm giúp:

- Cải thiện **thể trạng**
- Giảm thiểu tình trạng **khó thở**
- Tăng cường **sức mạnh cơ**
- Cung cố **thăng bằng** và **điều hợp**
- Cải thiện khả năng **suy nghĩ**
- Cải thiện **tâm trạng** và giảm **căng thẳng**
- Gia tăng **sự tự tin**
- Cải thiện **sinh lực**


Cố gắng năng động nhất có thể giúp bạn lấy lại sức bền và phục hồi chức năng phổi, và đừng quên theo dõi tiến trình của bạn

Dù nghỉ ngơi là quan trọng, nhưng chuyên gia Vật lý trị liệu khuyên nghị bạn tập luyện trong thời gian ngắn với tần suất thường xuyên hơn là các bài tập trong thời gian dài với tần suất ít hơn. Các bài tập cần cố gắng làm:

- Từ ngồi sang đứng lên
- Bước theo dấu kẻ sần
- Bước lên dốc hoặc bậc thang
- Đi bộ
- Nâng gót chân
- Nhấc các ngón chân
- Đứng trên một chân
- Chống đẩy lên tường

Vật lý trị liệu giữ vai trò then chốt cho sự phục hồi của bạn do ảnh hưởng của COVID-19
Nếu bạn cảm thấy không được khỏe, rất mệt mỏi hoặc khó gắng sức, hãy dừng tập và báo cho chuyên gia Vật lý trị liệu biết.

Hội chúng tôi mỗi sau nhiệm vụ rất Cao (91%) số người đang phục hồi sau mắc COVID-19 tiến triển thành hội chứng mệt mỏi sau nhiễm virus (PVS). Nếu cảm thấy tình trạng của bạn không được cải thiện, hoặc các hoạt động khiến bạn thấy tã hạn, hãy báo cho chuyên gia Vật lý trị liệu hoặc người chăm sóc sức khỏe của bạn biết, và yêu cầu họ đánh giá tình trạng PVS của bạn. Quá trình phục hồi chức năng ở người mắc PVS là yêu cầu những chiến lược điều trị đặc biệt.



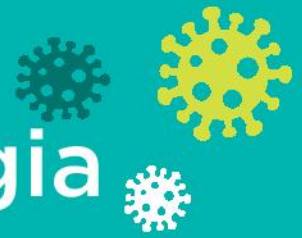
www.world.physio/wptday

Nếu bạn là chuyên gia VLTL cá nhân hoặc đang lên kế hoạch cùng với đồng nghiệp tại cơ quan của mình tổ chức chiến dịch này, hãy liên lạc với Hội VLTL của đất nước bạn cũng là thành viên của Hội Vật lý trị liệu thế giới để chuẩn bị tốt nhất cho các hoạt động đã hoạch định.

Danh sách Hiệp hội thành viên của Hội Vật lý trị liệu thế giới:
www.world.physio/our-members.

Các tài liệu được dùng để đẩy mạnh ý tưởng về một cộng đồng VLTL thế giới. Ngày này sẽ được quảng bá rộng rãi trên mạng xã hội, với hashtag #worldptday

Ý tưởng về cách tham gia



Cho dù bạn làm việc cho một hiệp hội vật lý trị liệu, trong một khoa ở bệnh viện, một cơ sở lâm sàng nhỏ hoặc đang học vật lý trị liệu, bạn có thể tìm thấy những cách khác nhau để ghi dấu ngày này.

Dưới đây là một số gợi ý để giúp bạn đảm bảo rằng bạn chọn điều gì đó phù hợp với mình và phù hợp với những gì bạn muốn đạt được trong ngày này.

Là một phần trong cách ứng phó với COVID-19, nhiều quốc gia đã đưa ra các hạn chế về việc tổ chức các sự kiện lớn hay tụ tập đông người. Vui lòng xem xét điều này khi lập kế hoạch cho Ngày VLTL Thế giới và đảm bảo bạn tuân theo bất kỳ hướng dẫn nào tại quốc gia/lãnh thổ của bạn về giãn cách xã hội.

Bạn có thể sử dụng trang web hoặc nền tảng truyền thông xã hội của mình để điều chỉnh nhiều ý tưởng được liệt kê ở đây. Hãy thử hỏi đáp trực tuyến trên Facebook hoặc chia sẻ lời khuyên và các mẹo vật trên trang web của bạn.

Chúng tôi sẽ đưa ra một loạt các hình ảnh để quảng bá ngày này qua mạng xã hội.

Sự kiện đại chúng

- Một buổi tập luyện miễn phí ở nơi công cộng (hoặc trực tuyến) - cho thấy sự khác biệt giữa hoạt động vừa phải và gắng sức nhiều chẳng hạn.
- Diễn thuyết và làm hội thảo tại nơi làm việc hoặc trực tuyến, gợi ý các bài tập thêm vào cuộc sống hàng ngày và cung cấp tài liệu cho người lao động
- Diễn thuyết hay tổ chức sự kiện tại trung tâm cộng đồng
- Một quầy thông tin di động, đi đến các khu vực khác nhau trong ngày hay cả tuần.
- Một "thử thách sức khỏe" cho công chúng, các chính trị gia hay người nổi tiếng - ví dụ như, thử thách số lượng bước chân trong ngày. Bạn có thể cho mượn máy đếm bước chân hoặc tặng miễn phí theo thử thách.
- Tập lớp nơi công cộng, có thể ở công viên lớn của thành phố.

Sự kiện cho đối tượng ở mọi lứa tuổi

- Sắp xếp một buổi diễn thuyết ở sự kiện công cộng hay trực tuyến trên mạng xã hội để làm nổi bật giá trị của hoạt động thể chất và sự hữu ích của nó với sự hồi phục sau COVID-19 và kiểm soát tác động của điều trị
- Sắp xếp các lớp tập luyện đặc biệt cho các đối tượng ở những lứa tuổi khác nhau
- Làm việc với những người chăm sóc hoặc những người trong cộng đồng chăm sóc cho các bệnh nhân bị ảnh hưởng bởi COVID-19 để đánh giá liệu pháp vật lý trị liệu cải thiện sự phục hồi của họ như thế nào

Trong môi trường lâm sàng

- Thiết lập một quầy thông tin hoặc triển lãm trong khu vực tiếp tân với thông tin về những gì chuyên gia vật lý trị liệu làm
- Chia sẻ các thông tin và áp phích của Hội Vật lý trị liệu thế giới với đồng nghiệp và người thăm quan

Bổ sung thêm

- Tìm hiểu xem có người nổi tiếng nào tại địa phương có thể hỗ trợ các hoạt động của bạn và tham gia vào các sự kiện. Điều này có khả năng làm tăng sự quan tâm của công chúng và truyền thông
- Đề nghị được làm khách mời trên đài phát thanh hoặc chương trình truyền hình địa phương hoặc trả lời câu hỏi trực tuyến
- Có một cái gì đó để cung cấp cho mọi người mà sẽ giúp họ khỏe mạnh, và cho thấy những gì mà các chuyên gia vật lý trị liệu có thể giúp đỡ: tờ rơi, tờ thông tin và nhãn dán giống như những phương tiện có sẵn trên trang web Vật lý trị liệu Thế giới là một gợi ý tốt để bắt đầu

Lấy cảm hứng!

Xem Ngày PT Thế giới đã được tổ chức như thế nào trong quá khứ

www.world.physio/wptday/