



World PT Day 2020

Rehabilitacija i COVID-19

Kako učestvovati/sudjelovati

#worldptday
www.world.physio/wptday



Ovogodišnja kampanja: Rehabilitacija i COVID-19



Fokus ovogodišnjeg Svjetskog dana fizioterapeuta je na rehabilitaciji nakon COVID-19 i ulozi fizioterapeuta u tretmanu i njezi osoba pogođenih COVID-19.

Kampanja se fokusira na sljedeće ključne poruke:

- vježbe mogu imati važnu ulogu u oporavku osobe od COVID-19
- kao stručnjaci za pokret, fizioterapeuti mogu usmjeravati ljude u tome kako vježbe mogu pomoći u oporavku
- osobama koje su imale ozbiljan oblik COVID-19 trebati će rehabilitacija i fizioterapija kako bi se oporavili od učinaka tretmana bolesti
- korištenje tele-zdravlja može pomoći ljudima da imaju pristup podršci fizioterapeuta koji će im pomoći da se nose s utjecajem COVID-19
- tele-zdravlje može biti isto učinkovito kao i konvencionalne metode zdravstvene njege kako bi poboljšali fizičku funkciju

World Physiotherapy potiče organizacije članice i fizioterapeute u cijelom svijetu da koriste World Physiotherapy set alata kako bi prenijeli poruke javnosti i kreatorima politika.

O Svjetskom danu PT-a

Svjetski dan fizioterapeuta se održava svake godine 8. Septembra, dan kada je osnovana Svjetska konfederacija za fizikalnu terapiju (WCPT), 1951. 2020. World Confederation for Physical Therapy postaje World Physiotherapy. Svjetski dan fizioterapeuta je dan kada fizioterapeuti promoviraju profesiju da:

- pokažu značaj uloge koju profesija čini za zdravlje i dobrobit globalne populacije
- promoviraju profil profesije
- zagovaraju u ime profesije i svojih pacijenata kod vlada i tvoraca politika

Ovaj dan naglašava jedinstvo i solidarnost fizioterapeutske zajednice širom svijeta. To je mogućnost za prepoznavanje rada kojeg fizioterapeuti čine za svoje pacijente i zajednicu.

World Physiotherapy ima za cilj podržati svoje organizacije članice i samostalne fizioterapeute u njihovom nastojanju da promoviraju profesiju i unaprijede opće zdravlje koristeći Svjetski dan fizioterapeuta kao focus.

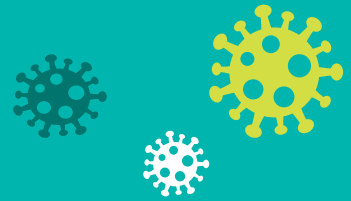


Fizioterapeuti su ključni kod rane i kontinuirane rehabilitacije za ljude koji se oporavljaju od ozbiljnog COVID-19



#worldptday

Uključite se




World Physiotherapy je napravila set alata materijala za organizacije članice kako bi podržali fizioterapeute u njihovim aktivnostima u povodu Svjetskog dana fizioterapeuta. To uključuje:

- Poster: za postavljanje na javnim mjestima
- Letci: za postavljanje i distribuciju pacijentima i javnosti
- Prijevodi: kopije letaka i postera su dostupni u više od 18 jezika
- Ilustracije za socijalne medije: za vas će biti napravljen izbor ilustracija koje možete koristiti na platformama socijalnih medija za promociju ovog dana i ovogodišnje poruke
- Izvori informacija i dodatna literatura: reference za informacije u materijalima i dodatni izvori i web poveznice o ovogodišnjoj kampanji
- Set alatki za zagovaranje uključuje izvore dostupne na web stranici World Physiotherapy koji mogu biti korisni za ovogodišnju kampanju Svjetskog dana fizioterapeuta
- Kreativni banneri: koji se mogu skinuti i poslati lokalnim proizvođačima
- Dizajn i logo za majice: za skinuti i printati lokalno


**Skinuti gore navedene izvore
besplatno možete na:**

www.ufubih.ba


#worldptday



Plan vježbanja koji je napravio vaš fizioterapeut može pomoći u vašem oporavku od COVID-19



Vježbanje je važan dio vašeg oporavka od COVID-19, sačinjen da odgovara vašim potrebama. Kao stručnjaci za pokret i vježbe, fizioterapeuti vam mogu pokazati kako vježbanje može pomoći:




- poboljšati **spособnost**
- smanjiti **gubitak daha**
- povećati **snagu** mišića
- poboljšati **ravnotežu i koordinaciju**
- poboljšati vaše **mentalne sposobnosti**
- smanjiti **stres** i poboljšati **raspoloženje**
- povećati **samopouzdanje**
- povećati vašu **energiju**

Pokušajte biti što je moguće više aktivni kako bi si pomogli da zadobijete ponovo snagu i pomogli da vam se pluća oporave i ne zaboravite voditi zabilješke o vašem napretku

Iako je važno odmarati, fizioterapeuti preporučuju da uzmete redovito kratke sesije vježbanja radije nego nekoliko dužih sesija. Vježbajte da pokušate:


- ustati iz sjedećeg u stojeći
- marširati u mjestu
- podizati korake ili stepenice
- hodati
- podignuti se na pete
- podignuti se na prste
- stajati na jednoj nozi
- odgurivati se od zida



Fizioterapija je ključ za vaš oporavak od COVID-19

Ako se ne osjećate dobro, osjetite značajan zamor ili kratkoću daha, prestanite vježbati i razgovarajte sa svojim fizioterapeutom

Post-virusni sindrom zamora
Do 10% ljudi koji se oporavljaju od COVID-19 može razviti post-virusni sindrom zamora (PVSZ). Ako osjećate da ne napredujete ili ako vam aktivnost pogoršava stanje, razgovarajte s vašim fizioterapeutom ili zdravstvenim praktičarem i tražite da procijene vaš PVSZ. Rehabilitacija ljudi sa PVSZ zahtjeva različite strategije nadzora.



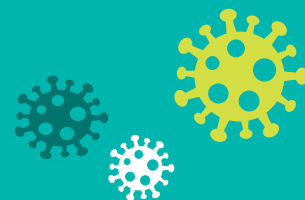
www.world.physio/wptday

Ako ste samostalni fizioterapeut ili planirate neku aktivnost sa svojim kolegama na radnom mjestu, kontaktirajte organizaciju članicu World Physiotherapy u vašoj zemlji/teritoriji kako bi se povezali sa aktivnostima koje oni možda planiraju.

Organizacija članica World Physiotherapy:
Udruženje/Udruga fizioterapeuta u BiH
www.world.physio/our-members.

Proizvedeni materijali promoviraju ideju o globalnoj fizioterapijskoj zajednici. Dan će se široko promovirati na društvenim mrežama, koristeći hashtag #WorldPTDay.

Ideje kako učestvovati/sudjelovati



Bilo da radite za fizioterapeutsko udruženje/udругu, na bolničkom odjelu, malom kliničkom odjeljenju ili studirate fizioterapiju, možete pronaći različite načine da obilježite ovaj dan.

Ovdje su neki prijedlozi koji će vam pomoći da budete sigurni da ste odabrali nešto što je dobro za vas i uklapa se u ono što želite postići taj dan.

Kao dio odgovora na COVID-19, mnoge zemlje su uvele ograničenja vezana za održavanje velikih događaja i okupljanja. Molimo da uzmete ovo u obzir pri planiranju Svjetskog dana fizioterapeuta i pobrinite se da poštuju sve smjernice u vašoj zemlji/teritoriji vezane za socijalnu distance.

Možete koristiti i svoju web stranicu ili platforme socijalnih medija kako bi prilagodili mnoge ideje navedene ovdje. Pokušajte s Facebook live pitanja i odgovori (Q/A) ili dijelite savjete i napomene na vašoj web stranici.

Mi ćemo napraviti seriju ilustracija za promociju ovog dana putem socijalnih medija.

Javni događaji

- Besplatna sesija demonstracija vježbi na javnom mjestu (ili online) – pokazujući, na primjer, razliku između umjerene i intenzivne aktivnosti
- Razgovori i seminari na radnim mjestima ili online, predlažući vježbe za uključivanje u svakodnevni život i osiguravajući materijale za zaposlenike
- Razgovori ili događaji u centrima u zajednici
- Pokretni informacijski pult, posjeta različitim lokacijama na taj dan ili tokom tjedna/sedmice
- "Javni izazov" za javnost, političare ili slavne osobe – na primjer izazovite ih da hodaju određeni broj koraka za vrijeme tog dana. Možete iznajmiti pedometer za izazov ili ih dati besplatno
- Sati javnih vježbi, možda u velikom gradskom parku

Događaji za ljude svih dobnih skupina

- Pripremite razgovor na događajima u zajednici ili online koristeći socijalne medije kako bi naglasili vrijednost fizičke aktivnosti i kako ona može pomoći ljudima da se oporave od COVID-19 i nose se s utjecajem tretmana
- Pripremite sate vježbi koji ciljaju specifično na ljude različitih dobnih skupina
- Suradujte s njegovateljima ili ljudima u zajednici koji brinu za osobe zaražene COVID-19 kako bi procijenili kako fizioterapija može unaprijediti njihov oporavak

U kliničkom okruženju

- Postavite informacijski pult ili izložbu na prijemu s informacijama o tome što fizioterapeuti rade
- Dijelite World Physiotherapy letke i postere kolegama i posjetiteljima

Dodatci

- Otkrijte da li postoji neka poznata osoba koja bi mogla podržati vaše aktivnosti i sudjelovati u bilo kojem događaju. Ovo će vjerovatno povećati javni i medijski interes
- Ponudite se da budete gost u lokalnoj radio ili TV emisiji, ili da odgovorite na pitanja online
- Za početak, dobro je imati uz sebe nešto što ćete dati ljudima što će im pomoći da ostanu zdravi i pokazati što fizioterapeuti rade kako bi pomogli: letke, brošure i stikere kao što su oni dostupni na web stranici World Physiotherapy

Inspirirajte se!

Pogledajte kako se Svjetski dan fizioterapeuta proslavljao prije
www.world.physio/wptday/activities