



World PT Day 2020

Rehabilitacija i COVID-19

Kako sudjelovati

#worldptday
www.world.physio/wptday



Ovogodišnja kampanja: Rehabilitacija i COVID-19



Fokus ovogodišnjeg Svjetskog dana fizikalne terapije jest rehabilitacija nakon COVID-19 te uloga fizioterapeuta u tretmanu i skrbi osoba zaraženih COVID-19

Kampanja se fokusira na sljedeće ključne poruke:

- vježba može odigrati vrlo važnu ulogu u oporavku osobe oboljele od COVID-19
- kao stručnjaci za pokretljivost, fizioterapeuti mogu voditi osobe kroz vježbe koje mogu ubrzati njihov oporavak
- osobama koje su imale teške simptome COVID-19 biti će potrebna fizikalna terapija kako bi se oporavili od negativnih utjecaja liječenja COVID-19
- korištenjem resursa telemedicine može pomoći oboljelima od COVID-a da dobiju podršku od fizioterapeuta
- telemedicina može biti učinkovita isto kao konvencionalne metode fizioterapije tj. terapije pokretom



Fizioterapeuti su od ključne važnosti kako u ranoj rehabilitaciji tako i tijekom cijele faze oporavka od teškog COVID-19.



#worldptday

Svjetska organizacija fizikalne terapije potiče članove organizacije i fizioterapeute cijelog svijeta da koriste alate Svjetske organizacije kako bi ove poruke prenijeli javnosti

O Svjetskom danu fizikalne terapije

Svjetski dan fizikalne terapije obilježava se svake godine 8. rujna, dana kada je Svjetska organizacija fizikalne terapije osnovana i to 1951. Svjetska organizacija fizikalne terapije u 2020. mijenja naziv u Svjetska Fizioterapija (World Physiotherapy).

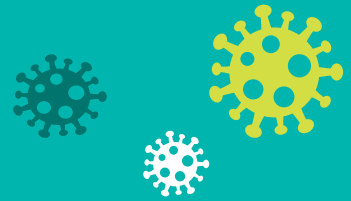
Tog dana fizioterapeuti promoviraju svoju profesiju i to:

- isticanjem značajne uloge profesije na zdravlje i dobrostanje globalne populacije
- dokazivanjem vrijednosti profesije
- provodeći kampanju u ime profesije i njihovih pacijenata Vladama i donositeljima politika

Ovaj dan ističe povezanost i solidarnost unutar profesije fizioterapeuta u cijelom svijetu. Prilika je za prepoznavanje rada kojeg fizioterapeuti provode za svoje pacijente i svoju zajednicu.

Cilj Svjetske organizacije za fizikalnu terapiju jest pružanje podrške zemljama članicama i fizioterapeutima u njihovim naporima da promoviraju profesiju kao takvu i djeluju na unapređenje globalnog zdravlja, koristeći baš taj dan kao fokus.

Uključi se



Svjetska organizacija fizikalne terapije je proizvela alat sa materijalima za članove organizacija kako bi podržala fizioterapeute u aktivnotima Svjetskog dana fizikalne terapije:

- posteri: za izvještavanje javnosti
- promotivni letci: za izvještavanje javnosti i distribuciju pacijentima
- prijevodi: posteri i letci su dostupni u više od 18 različitih jezika
- promotivni materijali: biti će dostupni putem web linkova
- logo za majice: moći će se naći kao link za download

Preuzmite besplatno gore navedene resurse:

www.world.physio/wptday

#worldptday



Plan vježbi koje odredi fizioterapeut može pomoći vaš COVID-19 oporavak



Vježba je važan dio vašeg oporavka od COVID-19, a intenzitet treba biti prilagođen vašim potrebama. Kao stručnjaci za pokret i vježbanje, fizioterapeuti vas mogu uputiti kako vježbe mogu pomoći:



- poboljšati **kondiciju**
- smanjiti **zaduhu**
- povećati **snagu** mišića
- poboljšati **ravnotežu** i **koordinaciju**
- poboljšati svoje **razmišljanje**
- smanjiti **stres** i poboljšati **raspoloženje**
- povećati **samopouzdanje**
- poboljšati svoju **energiju**

Pokušajte biti što aktivniji kako biste pomogli sebi ponovo stjecanje snage i oporavak vaših pluća, te se prisjetite da pratite svoj napredak.

Premda je važno odmarati se, fizioterapeuti preporučaju da redovito poduzimate eksplozivne vježbe u kratkom trajanju, radije nego vježbe slabijeg intenziteta u dužem trajanju. Pokušaj vježbati:

- sjedni i ustani
- trčanje na mjestu
- penjanje po stepenicama
- pješaćenje
- podizanje na pete
- podizanje nožnih prstiju
- stajanje na jednoj nozi
- guranje zida



Fizioterapija je ključna za vaš oporavak od COVID-19

Ako se ne osjećate dobro, osjetite ekstremni umor ili tešku kratkoću daha, prestanite s vježbanjem i razgovarajte sa svojim fizioterapeutom.

Sindrom post-virusnog umora
Do 10% ljudi koji se oporavljaju od COVID-19 može razviti sindrom post-virusnog umora. Ako osjećate da se vaše stanje ne popravlja ili ako se zbog aktivnosti osjećate puno gore, razgovarajte s fizioterapeutom ili liječnikom i zamolite ih da procijene vaš sindrom post-virusnog umora. Rehabilitacija osoba sa sindromom post-virusnog umora zahtijeva različite strategije postupanja.



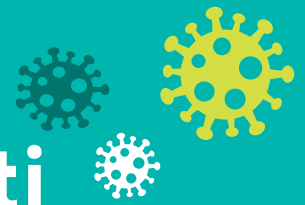
www.world.physio/wptday

Ako radite sami ili planirate neku aktivnost sa vašim kolegama fizioterapeutima na poslu, možete kontaktirati članicu Svjetske organizacije fizikalne terapije u vašoj zemlji kako biste dobili link za bilo koju aktivnost koju planirate.

Države članice unutar Svjetske organizacije fizikalne terapije
www.world.physio/our-members.

Proizvedeni materijali promoviraju ideju o globalnoj fizioterapijskoj zajednici. Dan će se objaviti na društvenim mrežama, koristeći hashtag #worldptday.

Sugestije kako sudjelovati



Svejedno je ako radite u privatnoj praksi fizikalne terapije, u bolnici, klinikama ili studirate fizioterapiju, postoje različiti načini kako možete i vi obilježiti Dan fizikalne terapije.

Ovdje možete pronaći nekoliko primjera koji vam mogu pomoći kako biste istaknuli ono što vama predstavlja najveću važnost na taj dan.

Kao dio odgovora na COVID-19, mnoge zemlje uvode restrikcije u smislu organiziranja i provođenja događanja koja okupljaju veliki broj ljudi. Molimo vas da to uzmete u obzir prilikom organiziranja događaja za taj dan. Osigurajte edukativne programe o ponašanju i održavanju socijalne distance.

Možete koristiti vašu web-stranicu ili društvene medije kako biste mogli primijeniti ideje koje se ovdje nalaze. Isprobajte Facebook live Q&A ili dijelite prijedloge i savjete na vašoj web-stranici.

Izrađivati ćemo seriju grafičkih predložaka kako bismo promovirali dan putem društvenih medija.

Aktivnosti za javnost

- Besplatne demonstracije vježbi na javnim prostorima (ili on-line) pokazujući npr. razliku između aktivnosti visokog i srednjeg intenziteta
- Predavanja i seminari u radnom okruženju ili on-line sugerirajući vježbe koje se mogu integrirati u aktivnosti svakodnevnog života.
- Predavanja ili događanja u lokalnoj zajednici
- Gostovanje u različitim gradovima u toku dana ili vikendom
- Zdravstveni izazovi za javnost, političare ili poznate ličnosti- npr. postavljanje izazova da osoba mora dnevno napraviti određeni broj koraka. Mogli biste iznajmiti brojače koraka za taj izazov ili pokloniti ih.
- Satovi vježbi za javnost, recimo u parku grada

Događanja za osobe svih dobnih granica

- Održavanje predavanja na nekom javnom događanju ili on-line putem društvenih kanala kako bi se istaknula vrijednost vježbi i kako ista može pomoći osobama oboljelim od COVID-19
- Održavanje satova vježbi za ciljane skupine
- Rad sa osobama koje brinu o osobama oboljelih od COVID-19 ili sa osobama koje rade kao njegovatelji.

Kliničke postavke

- Postavljanje informativnog štanda ili postavljanje izložbe na recepciji sa informacijama o tome što fizioterapeut radi
- Dijeliti postere i grafikone Svjetskog dana fizikalne terapije

Dodaci

- Pronaći lokalnu poznatu ličnost koja bi mogla podržati ove aktivnosti promocije profesije fizioterapeuta. Na taj se način privuku mediji
- Ponuditi svoje gostovanje na lokalnom radiju ili ponuditi da se odgovara na pitanja on-line
- Pokloniti osobama nešto što im može pomoći u očuvanju njihovog zdravlja kao npr. letke, promotivne materijale, postere itd. Sve što je izrađeno od Svjetske Fizioterapije

Budi inspiriran!

Pogledaj kako je taj Dan obilježen u prošlim godinama

www.world.physio/wptday/activities