



World PT Day 2020

Rehabilitace a COVID-19

Jak se zapojit

#worldptday
www.world.physio/wptday



Téma letošního roku: Rehabilitace a COVID-19



Letošní Světový den fyzioterapie je zaměřen na rehabilitaci po COVID-19 a roli fyzioterapeutů při léčbě pacientů s COVID-19.

Kampaň je zaměřena na následující klíčová sdělení:

- cvičení může hrát důležitou roli při zotavení člověka z COVID-19
- fyzioterapeuti jakožto odborníci na pohyb mohou vysvětlit lidem, jak cvičení může pomoci při zotavení
- lidé, kteří měli těžký průběh u COVID-19, budou potřebovat rehabilitaci a fyzioterapii, aby se zotavili z tohoto onemocnění
- telemedicína může lidem pomoci získat přístup k fyzioterapeutovi, který jim pomůže zvládnout dopad COVID-19
- telemedicína může být stejně účinná jako jiné metody poskytování zdravotní péče pro zlepšení fyzických funkcí



Fyzioterapeuti mají důležitou roli v časně a průběžné rehabilitaci u lidí, kteří se zotavují z těžkého průběhu onemocnění COVID-19.



#worldptday

Organizace Světová fyzioterapie vybízí členské organizace a fyzioterapeuty z celého světa, aby pomocí sady těchto nástrojů sdělovali a šířili tyto informace mezi veřejností.

O Světovém dni fyzioterapie

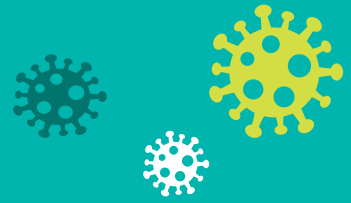
Světový den fyzioterapie se slaví každý rok 8. září, v den založení Světové konfederace pro fyzioterapeuty (WCPT) v roce 1951. V roce 2020 se tato organizace přejmenovala na Světovou fyzioterapii. Světový den fyzioterapie je den, kdy fyzioterapeuti mohou svou profesi propagovat:

- ukázat významnou roli této profese pro zdraví populace
- zviditelnit profesi
- vest kampaň jménem profese ve vztahu k vládě

Tento den nám připomíná jednotu a solidaritu fyzioterapeutů po celém světě. Je to příležitost ocenit práci, kterou fyzioterapeuti dělají pro své pacienty a komunitu.

Světová fyzioterapie si klade za cíl podporovat členské organizace a jednotlivé fyzioterapeuty v jejich úsilí o propagaci profese a podporu globálního zdraví, přičemž klade důraz na Světový den fyzioterapie.

Zapoj se



Světová fyzioterapie vytvořila sadu nástrojů a materiálů pro podporu členských organizací v jejich aktivitách Světového dne fyzioterapie. To zahrnuje:

- plakáty: k vystavení na veřejných místech
- infografika: k zobrazení a distribuci pacientům a veřejnosti
- překlady: kopie infografik a plakátů jsou k dispozici ve více než 18 jazycích
- grafika sociálních médií: bude vytvořen výběr grafiky, kterou můžete použít na platformách sociálních médií k propagaci dne a letošního poselství
- informační zdroje: odkazy na informace v materiálech a webové odkazy o letošní kampani
- grafika banneru: ke stažení
- design a logo trička: ke stažení a vytištění

Stáhněte si výše uvedené zdroje zdarma na:
www.world.physio/wptday

#worldptday



Cvičební plán od fyzioterapeuta vám může pomoci se zotavením COVID-19



Cvičení, které odpovídám vašemu aktuálnímu stavu je důležitou součástí vašeho zotavení z COVID-19. Fyzioterapeuti, jakožto odborníci na pohyb a cvičení vám poradí, jak fyzická aktivita může pomoci:




- zlepšit kondici
- snížit dušnost
- zvýšit svalovou sílu
- zlepšit rovnováhu a koordinaci
- zlepšit myšlení
- snížit stress a zlepšit náladu
- zvýšit sebedůvěru
- zvýšit energii

Snažte se být co neaktivnější, abyste získali zpátky sílu a pomohli plicím se zotavit. Nezapomeňte sledovat svůj pokrok.

I když je důležité si odpočinout, fyzioterapeuti doporučují pravidelné krátké cvičení, které je lepší než nepravidelné dlouhé cvičební lekce. Cvičení, které můžete vyzkoušet:

- vstávání ze sedu
- chůze na místě
- chůze do schodů
- chůze
- zvedání pat
- zvedání špiček
- stoj na jedné noze
- odtlačování stěny



Fyzioterapie je klíčem k vašemu zotavení z COVID-19

Pokud se necítíte dobře, pociťujete extrémní únavu nebo silnou dušnost, přestaňte cvičit a promluvte si se svým fyzioterapeutem

Postvirový únavový syndrom
Až u 10 % lidí zotavujících se z COVID-19 se může vyvinout postvirový únavový syndrom (PVFS). Pokud máte pocit, že se necítíte lépe, nebo pokud fyzická aktivita zhoršuje vaše obtíže, promluvte si se svým fyzioterapeutem nebo s lékařem a požádejte je o vyšetření pro postvirový únavový syndrom. Rehabilitace lidí s PVFS vyžaduje jinou strategii léčby.

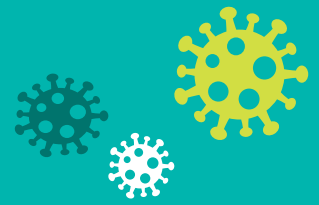


World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Pokud jste individuální fyzioterapeut nebo plánujete aktivitu se svými kolegy na pracovišti, nezapomeňte kontaktovat členskou organizaci ve vaší zemi a spojit se s jakýmkoli aktivitami, které mohou plánovat.

Členské organizace Světové fyzioterapie:
www.world.physio/our-members.

Vyrobené materiály podporují myšlenku globální fyzioterapeutické komunity. Den bude široce propagován na sociálních médiích pomocí hashtagu #WorldPTDay



Nápady na zapojení se

Ať už pracujete na nemocničním oddělení, v malém nestátním zdravotnickém zařízení nebo studujete fyzioterapii, můžete si najít různé způsoby, jak se do toho dne zapojit.

Zde je několik návrhů, které vám pomohou vybrat to, co je pro vás to pravé a čeho chcete za daný den dosáhnout.

V rámci reakce na COVID-19 zavedlo mnoho zemí omezení týkající se pořádání velkých akcí a shromáždění. Berte to prosím v úvahu při vytváření plánů ke Světovému dni PT a ujistěte se, že dodržujete všechna pravidla ve vaší zemi.

Pro propagaci můžete použít svůj web nebo platformy sociálních médií. Můžete využít otázky a odpovědi na facebooku nebo můžete sdílet rady a tipy na svém webu.

Budeme produkovat řadu grafik, které budou propagovat den prostřednictvím sociálních médií.

Veřejné události

- Bezplatné ukázkové cvičení na veřejném místě (nebo online) - ukazující například rozdíl mezi mírnou a intenzivní aktivitou
- Přednášky a semináře na pracovištích nebo online, navrhování cvičení pro integraci lidí do každodenního života a poskytování literatury zaměstnavatelům
- Přednášky nebo události v komunitních centrech
- Informační stánek, návštěva různých míst během dne nebo přes týden
- „Zdravotní výzva“ pro veřejnost, politiky nebo celebrity - například je vyzvěte, aby během dne ušli určitý počet kroků. Pro tuto výzvu můžete zapůjčit krokoměry nebo je zdarma rozdat
- Veřejné cvičení ve velkém městském parku

Události pro lidi všech věkových skupin

- Uspořádejte přednášku na společenských akcích nebo online pomocí sociálních médií, abyste vyzdvihli benefity fyzické aktivity a to, jak může pomoci lidem zotavit se z COVID-19 a zvládnout dopad léčby
- Uspořádejte cvičební kurzy zaměřené zejména na lidi různých věkových skupin
- Pracujte s pečovateli nebo lidmi v komunitě pečujícími o lidi postižené COVID-19, abyste posoudili, jak může fyzioterapie zlepšit uzdravení lidí

V klinických podmínkách

- V recepci připravte informační stánek nebo výstavu s informacemi o tom, co fyzioterapeuti dělají
- Sdílejte infografiky a plakáty Světové fyzioterapie s kolegy a návštěvníky

Doplňky

- Zjistěte, zda existuje místní celebrita, která by mohla podporovat vaše aktivity, a účastnit se jakýchkoli událostí. To pravděpodobně zvýší zájem veřejnosti a médií
- Nabídněte se jako host v místním rozhlasovém nebo televizním pořadu nebo odpovídejte na otázky online
- Poskytněte lidem něco, co jim pomůže zůstat zdravými, a ukažte, co fyzioterapeuti dělají, aby vám pomohli: letáky, informační listy a nálepky, jaké jsou k dispozici na webových stránkách World Physiotherapy

Inspiruj se!

Podívej se, jak se v minulosti slavil
Světový den fyzioterapie

www.world.physio/wptday/activities