



World PT Day 2020

રિહાબિલિટેશન
અને COVID-19
કેવી રીતે ભાગ લેવો

#worldptday
www.world.physio/wptday



World
Physiotherapy

આ વર્ષનું અભિયાન: રિહેબિલિટેશન અને COVID-19



આ વર્ષના વિશ્વ ફિઝિયોથેરાપી દિવસનું કેન્દ્ર છે
COVID-19 પછીનું રિહેબિલિટેશન અને COVID-19
દ્વારા અસરગ્રસ્ત લોકોની સારવાર અને સંચાલનમાં
ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સની ભૂમિકા

આ અભિયાન નીચેના મુખ્ય સંદેશાઓની
આસપાસ કેન્દ્રિત છે:

- COVID-19 થી વ્યક્તિની સ્વાસ્થ્ય ની પુનઃપ્રાપ્તિમાં
કસરત મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવી શકે છે
- ગતિ તથા કસરત ના નિષ્ણાત તરીકે,
ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ લોકો ને કસરત કેવી રીતે સ્વાસ્થ્ય
ની પુનઃપ્રાપ્તિમાં મદદ કરી શકે છે તે માર્ગદર્શન
આપી શકે છે
- જે કોવિડ -19 ના ગંભીર કિસ્સાઓ છે તેઓને રોગની
સારવારના પ્રભાવોને દૂર કરવા માટે રિહેબિલિટેશન
અને ફિઝિયોથેરાપીની જરૂર પડશે
- ટેલિહેલ્થનો ઉપયોગ લોકોને COVID-19 ની અસરને
સંચાલિત કરવામાં ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સની મદદ
લેવામાં સહાયભૂત બનશે
- શારીરિક કાર્ય સુધારવા માટે ટેલિહેલ્થ પરંપરાગત
આરોગ્યસંભાળ પદ્ધતિઓ જેટલી અસરકારક હોઈ
શકે છે



ગંભીર COVID-19 થી પીડાતા લોકોની
સારવાર માટે પ્રારંભિક અને યાવુ
રિહેબિલિટેશનમાં ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ
મહત્વપૂર્ણ છે.



#worldptday

વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી વિશ્વભરના સભ્ય સંસ્થાઓ અને
ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સને આ સંદેશાઓને લોકો અને
નીતિ નિર્માતા સુધી પહોંચાડવા માટે વર્લ્ડ
ફિઝિયોથેરાપીની ટૂલકીટનો ઉપયોગ કરવા
પ્રોત્સાહિત કરે છે.

વિશ્વ ફિઝિયોથેરાપી દિવસ વિશે

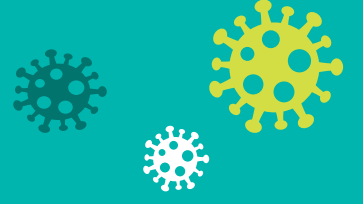
વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી ડે દર વર્ષે 8 સપ્ટેમ્બરના રોજ
યોજવામાં આવે છે જે વર્ષ 1951 માં વર્લ્ડ કન્ફેડરેશન
ફોર ફિઝિકલ થેરાપીનો સ્થાપના દિવસ છે. 2020
માં, વર્લ્ડ કન્ફેડરેશન ફોર ફિઝિકલ થેરેપી વર્લ્ડ
ફિઝિયોથેરાપી બની. વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી ડે એ એવો
દિવસ છે જ્યારે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ આ વ્યવસાયને
પ્રોત્સાહન આપી શકે છે:

- વૈશ્વિક વસ્તીના સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે
વ્યવસાય ની નોંધપાત્ર ભૂમિકા પ્રદર્શિત કરવી
- વ્યવસાયની પ્રોફાઇલ વધારવી
- વ્યવસાય અને તેના દર્દીઓ વતી સરકાર
અને નીતિ નિર્માતાઓ માટે અભિયાન

આ દિવસ વિશ્વભરના ફિઝિયોથેરાપી સમુદાયની
એકતા અને સુદૃઢતા દર્શાવે છે. ફિઝિયોથેરાપિસ્ટો
તેમના દર્દીઓ અને સમુદાય માટે કરે છે તે કાર્યને
ઓળખવાની તક છે.

વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપીનો હેતુ તેના સભ્ય સંગઠનો અને
વ્યક્તિગત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સને વ્યવસાયને
પ્રોત્સાહન આપવા અને વૈશ્વિક સ્વાસ્થ્યને પ્રોત્સાહિત
કરવાના તેમના પ્રયત્નોમાં સમર્થન આપવાનું છે, જે
વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી ડે માં કેન્દ્રિત છે.

જોડાઓ



વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી સભ્ય સંસ્થાઓના ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સના વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી ડેની પ્રવૃત્તિઓને ટેકો આપવા માટે ટૂલ કીટ તૈયાર કરી છે. તેમાં છે:

- પોસ્ટર: જાહેર સ્થળોએ દર્શાવવા માટે
- ઇન્ફોગ્રાફિક્સ: પ્રદર્શિત કરવા તથા દર્દીઓ અને જનતાને વિતરિત કરવા
- ભાષાંતર: ઇન્ફોગ્રાફિક્સ અને પોસ્ટરોની નકલો 18 કરતા વધુ ભાષાઓમાં ઉપલબ્ધ છે
- સોશિયલ મીડિયા ગ્રાફિક્સ: ફિઝિયોથેરાપી ડે અને આ વર્ષના સંદેશને પ્રોત્સાહન આપવા માટે સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ પર તમારા ઉપયોગ માટેના ગ્રાફિક્સ.
- માહિતી સ્ત્રોતો અને વધારાની વાંચન સામગ્રી: આ વર્ષના અભિયાન વિશેની સામગ્રી રેફરેન્સ અને વધારાના સંસાધનો અને વેબ લિંક્સ
- સમર્થન ટૂલકિટમાં વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી વેબસાઇટના સંસાધનો શામેલ છે જે આ વર્ષના વિશ્વ પીટી ડે અભિયાન માટે ઉપયોગી થઈ શકે છે
- રોલર બેનર આર્ટવર્ક: ડાઉનલોડ કરવા અને સ્થાનિક ઉત્પાદકો ને સપ્લાય કરવા માટે
- ટી-શર્ટ ડિઝાઇન અને લોગો: સ્થાનિક રૂપે ડાઉનલોડ કરવા અને છાપવા માટે

ઉપરોક્ત સંસાધનો મફતમાં
ડાઉનલોડ કરો:

www.world.physio/wptday

#worldptday

ફિઝિયોથેરાપિસ્ટની કસરત / વર્કઆઉટ યોજના તમને COVID-19 માંથી સ્વસ્થ થવામાં મદદ કરી શકે છે

World PT Day 2020

તમારી જરૂરિયાતો સાથે મેળ ખાતી કસરત એ COVID-19 થી તમારી સ્વાસ્થ્યની પુનઃપ્રાપ્તિ નો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ છે. ત્રિ અને વ્યાયામના નિષ્ણાત તરીકે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ તમને કસરત કેવી રીતે મદદ કરી શકે તે અને માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

તંદુરસ્તીમાં સુધારો

- શ્વાસની તકલીફો ઓછી કરવા
- સ્નાયુઓની શક્તિમાં વધારો
- સંતુલન અને સંકલન સુધારો છે
- તમારી વિચારસરણી સુધારવા
- તણાવ ઓછો કરો અને મૂકમાં સુધારો કરો
- આત્મવિશ્વાસ કેળવો
- તમારી ઊર્જા સુધારવા

શક્ય તેટલું સક્રિય બનવાનો પ્રયત્ન કરો જેથી તમે શક્તિ અને તમારા ફેફસાં નું સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત કરવામાં સહાય મેળવો અને તમારી પ્રગતિ પર નજર રાખવાનું યાદ રાખો.

આરામ કરવો મહત્વપૂર્ણ છે, તેમ છતાં ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ ભલામણ કરે છે કે તે તમે બાળકોને બદલે નિર્મિત ટ્રેકા બર્સ્ટ કસરત કરો આનો અભ્યાસ કરવાનો પ્રયાસ કરો.

- ખુરસી પર થી ઉભા થવું - બેસવું
- સ્વળ પર ફૂંચ
- પગથિયા અથવા સીડી
- ચાલવું
- ઉભા થઇ ને એડી ઉંચકવો
- ઉભા થઇ ને પંજા ઉંચકવા
- એક પગ પર ઉભા રહેવું
- વોલ પુશ ઓફ

ફિઝિયોથેરાપી કોવિડ-19 થી તમારી સાજા થવાં ની યાવી છે

જો તમે અસ્વસ્થતા અનુભવતા છો, ભારે શાક અથવા શ્વાસની તીવ્ર તકલીફો અનુભવ કરો તો કસરત કરવાનું બંધ કરો અને તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ સાથે વાત કરો.

પોસ્ટ-વાયરલ ફેટિગ સિન્ડ્રોમ COVID-19 થી સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત થવાં 10% થી 20% થી વધુ વાયરલ ફેટિગ સિન્ડ્રોમ થઈ શકે છે (1). જો તમને વાને કે તમારું સ્વાસ્થ્ય સુધરી શકું નથી, અથવા જો તમને કસરતથી ધ્રુબ અનુભવ થાય છે, તો તમારા ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ અથવા ફેમિલર પેડિયાટ્રિસ્ટ સાથે વાત કરો અને તેમને તમારા માટે પીલોએક્ટ્રીક ચેસાઇ કરવાનું કહેવો. પીલોએક્ટ્રીક ચેસાઇ સ્વાસ્થ્ય પુનઃપ્રાપ્ત કરવા માટે જુદા પ્રકારનો આવશ્યક છે.

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

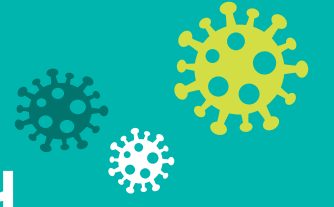
જો તમે વ્યક્તિગત ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ છો અથવા તમારા કાર્યસ્થળ પર તમારા સાથીદારો સાથે કોઈ પ્રવૃત્તિની યોજના કરી રહ્યા છો, તો તમે તમારા દેશ / પ્રદેશમાં વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી સભ્ય સંસ્થાનો સંપર્ક કરીને કોઈપણ પ્રવૃત્તિઓ સાથે કનેક્ટ થઈ શકો છો.

વિશ્વ ફિઝિયોથેરાપી સભ્ય સંસ્થા:

www.world.physio/our-members.

The materials produced promote the idea of a global physiotherapy community. The day will be widely publicised on social media, using the #worldptday hashtag.

કેવી રીતે ભાગ લેવો તેના પર ટિપ્સ



ભલે તમે કોઈ ફિઝિયોથેરાપી એસોસિએશન માટે કામ કરો, હોસ્પિટલ વિભાગમાં, એક નાનું ક્લિનિકલ સેટિંગ, અથવા ફિઝિયોથેરાપીનો અભ્યાસ કરો, તમે દિવસને માર્ક કરવા માટે વિવિધ રીતો શોધી શકો છો.

અહીં કેટલીક ટીપ્સ છે જે તમને તે સુનિશ્ચિત કરવામાં મદદ કરશે કે છે કે તમે કંઈક પસંદ કરો છો જે તમારા માટે યોગ્ય છે, અને તમે દિવસ માટે જે પ્રાપ્ત કરવા માંગો છો તે બંધબેસે છે.

COVID-19 ના પ્રતિસાદના ભાગ રૂપે, ઘણા દેશોએ મોટા કાર્યક્રમો યોજવા અને સમારોહ કરવા પર પ્રતિબંધ લાદ્યો છે. કૃપા કરીને વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી ડેની યોજના કરતી વખતે આનો વિચાર કરો અને ખાતરી કરો કે તમે તમારા દેશ / પ્રદેશમાં સોશિયલ ડિસ્ટન્સીન્ગ સંબંધિત માર્ગદર્શિકાને અનુસરો છો.

તમે અહીં સૂચિબદ્ધ ઘણા વિચારોને અમલમાં મૂકવા માટે તમારી વેબસાઇટ અથવા સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ કરી શકો છો. ફેસબુક લાઇવ ક્યૂ એન્ડ એનો પ્રયાસ કરો અથવા તમારી વેબસાઇટ પર સલાહ અને સૂચનો શેર કરો.

અમે સોશિયલ મીડિયા દ્વારા દિવસને પ્રોત્સાહન આપવા માટે શ્રેણીબદ્ધ ગ્રાફિક્સ બનાવીશું.

જાહેર કાર્યક્રમ

- સાર્વજનિક સ્થાન (અથવા ઓનલાઇન) માં મફત કસરત પ્રદર્શન સત્ર - ઉદાહરણ તરીકે મધ્યમ અને કઠિન કસરત વચ્ચેનો તફાવત
- ઓનલાઇન અથવા ઓફિસ/કાર્યસ્થળમાં રોજિંદા જીવનમાં કસરતને એકીકૃત કરવાનું સૂચન કરતા વાટાઘાટો અને સેમિનારો. અને એમ્બ્લોયરોને સાહિત્ય પ્રદાન કરો
- કોમ્યુનિટી કેન્દ્રોમાં સેમિનારો અથવા ઇવેન્ટ્સ
- રોમિંગ ઇન્ફોરમેશન બૂથ, જે દિવસ દરમિયાન અથવા એક અઠવાડિયામાં જુદા જુદા સ્થળોની મુલાકાત લે
- જાહેર જનતા, રાજકારણીઓ અથવા હસ્તીઓ માટે "આરોગ્ય પડકાર" - ઉદાહરણ તરીકે, તેમને દિવસ દરમિયાન ચોક્કસ સંખ્યામાં ચાલવાનું પડકાર. તમે પડકાર માટે એક પેડોમીટર વાપરવા આપી શકો છો અથવા તેને મફતમાં આપી શકો છો
- શહેરના મોટા ઉદ્યાનમાં જાહેર વ્યાયામના વર્ગ

તમામ ઉંમરના લોકો માટેના કાર્યક્રમો

- કોમ્યુનિટી ઇવેન્ટ્સ પર અથવા ઓનલાઇન સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરી શારીરિક પ્રવૃત્તિના મૂલ્યને પ્રકાશિત કરવા માટે ટોક ઇવેન્ટ્સ ની ગોઠવણ કરો અને શારીરિક પ્રવૃત્તિ કેવી રીતે લોકોને COVID-19 થી સાજા થવા માં અને સારવારના પ્રભાવને સંચાલિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે તે શેર કરો.
- વિવિધ વય જૂથોના લોકો માટે ખાસ રચાયેલ વ્યાયામ વર્ગોની ગોઠવણ કરો
- COVID-19 દ્વારા અસરગ્રસ્ત લોકોની સંભાળ રાખનારા લોકો સાથે કામ કરીને ફિઝિયોથેરાપી લોકોને કેવી રીતે લાભ પહોંચાડે છે તેનું મૂલ્યાંકન કરો.

ક્લિનિકલ સેટિંગ્સમાં

- ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ શું કરે છે તેની માહિતી સાથે રિસેપ્શન એરિયામાં માહિતી બૂથ અથવા પ્રદર્શન ગોઠવો
- સહકર્મચારી અને મુલાકાતીઓ સાથે ઇન્ફોગ્રાફિક્સ અને વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપીના પોસ્ટરો શેર કરો

આ સિવાય

- ત્યાં કોઈ સ્થાનિક સેલિબ્રિટી છે કે જે તમારી પ્રવૃત્તિઓને ટેકી આપી શકે અને કોઈ પણ કાર્યક્રમમાં ભાગ લઈ શકે કે કેમ તે શોધો. તેનાથી જાહેર અને મીડિયાના રસમાં વધારો થવાની સંભાવના છે.
- સ્થાનિક રેડિયો અથવા ટીવી શોમાં અતિથિ બનવાની ઓફર કરો અથવા ઓનલાઇન પ્રશ્નોના જવાબ આપો
- લોકોને કંઈક આપો જે તેમને સ્વસ્થ રહેવામાં મદદ કરે, અને બતાવે કે ફિઝિયોથેરાપિસ્ટ્સ મદદ કરવા માટે શું કરે છે: ફ્લાયર્સ, માહિતી શીટ્સ અને વર્લ્ડ ફિઝિયોથેરાપી વેબસાઇટ પરથી ઉપલબ્ધ સ્ટીકરો એક સારી શરૂઆત છે

પ્રેરિત થાઓ!

ભૂતકાળમાં વિશ્વ ફિઝિયોથેરાપી દિવસની ઉજવણી કેવી રીતે કરવામાં આવી હતી તે જુઓ

www.world.physio/wptday/activities