



World PT Day 2020

Rehabilitācija un COVID-19

Kā iesaistīties?

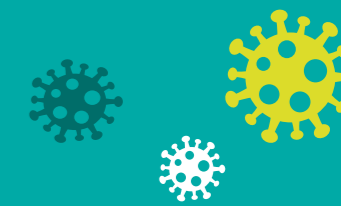
#worldptday
www.world.physio/wptday



Šī gada kampaņa: Rehabilitācija un COVID-19




Iesaisties!




Šī gada Vispasaules Fizioterapijas dienas uzmanības centrā ir rehabilitācija pēc COVID-19 un fizioterapeitu loma to cilvēku ārstēšanā un rehabilitācijā, kas cietuši no COVID-19.

Šī gada Vispasaules Fizioterapijas dienas kampaņas galvenie ziņojumi ir šādi:

- vingrinājumiem var būt svarīga loma personas atveseļošanās no COVID-19 procesā
- kā kustību eksperti fizioterapeiti prot īstenot terapijas gaitu, izmantojot atbilstošus vingrojumus, kas palīdzēs atveseļoties
- cilvēkiem, kuri pārslimojuši COVID-19 smagā veidā, būs nepieciešama rehabilitācija un fizioterapija, lai atveseļotos no slimības ārstēšanas sekām
- attālinātas fizioterapijas pieejamība var palīdzēt cilvēkiem piekļūt fizioterapeita sniegtajam atbalstam, lai palīdzētu viņiem pārvaldīt COVID-19 atstāto ietekmi
- attālināta fizioterapija var būt tikpat efektīva fizisko funkciju uzlabošanai kā tradicionālās veselības aprūpes metodes



Fizioterapeitiem ir izšķiroša nozīme agrīnas un nepārtrauktas rehabilitācijas nodrošināšanā cilvēkiem, kas atveseļojas pēc smagas COVID-19 saslimšanas.



#worldptday

“Pasaules Fizioterapija” mudina organizācijas un fizioterapeitus visā pasaulē izmantot Pasaules Fizioterapijas izveidotos informatīvos materiālus, lai nodotu šo vēstījumu sabiedrībai un politikas veidotājiem.

Par Pasaules PT dienu

Vispasaules Fizioterapijas diena tiek rīkota katru gadu 8. septembrī, dienā, kad 1951. gadā tika dibināta Pasaules Fizioterapijas konfederācija. 2020. gadā Pasaules Fizioterapijas konfederācija pārtapa par “Pasaules Fizioterapiju”. Vispasaules Fizioterapijas diena ir diena, kad fizioterapeiti var popularizēt šo profesiju, lai:

- parādītu profesijas būtisko nozīmi pasaules iedzīvotāju veselības un labklājības nodrošināšanā
- paaugstinātu profesijas tēlu
- profesijas vārdā un pacientu vārdā vestu sarunas ar valdībām un politikas veidotājiem

Vispasaules Fizioterapijas diena iezīmē fizioterapijas sabiedrības vienotību un solidaritāti visā pasaulē. Tā ir iespēja apzināties darbu, ko fizioterapeiti veic savu pacientu un sabiedrības labā.

Pasaules Fizioterapijas mērķis ir atbalstīt tās dalīborganizācijas un individuālus fizioterapeitus to centienos attīstīt šo profesiju un veicināt pasaules mēroga veselības aizsardzību, izmantojot Vispasaules Fizioterapijas dienu kā centrālo notikumu.

Pasaules Fizioterapija ir sagatavojusi materiālu komplektu dalīborganizācijām, lai atbalstītu fizioterapeitus to Vispasaules Fizioterapijas pasākumos.

Tas ietver:

- plakāti: izvietošanai publiskās vietās
infografikas: izplatīt pacientiem un sabiedrībai
- tulkojumi: infografikas un plakātu kopijas ir pieejamas vairāk nekā 18 valodās
- sociālo mediju grafikas: tiks izveidota grafiku izlase, ko izmantot sociālo mediju platformās, lai popularizētu Vispasaules Fizioterapijas dienu un šī gada vēstījumu
- informācijas avoti un papildu literatūra: atsauces uz informāciju materiālos un papildu resursos un tīmekļa saitēs par šī gada kampaņu
- interešu aizstāvības rīku komplektā ir iekļauti Pasaules Fizioterapijas tīmekļa vietnē pieejamie resursi, kas var būt noderīgi šī gada Vispasaules Fizioterapijas dienas kampaņai.
- reklāmkaroga makets: lejupielādei un piegādei vietējiem ražotājiem
- t-krekla dizains un logotips: lejupielādei un drukai

Bez maksas lejupielādējiet minētos resursus šeit:
www.world.physio/wptday

#worldptday



Fizioterapeita izveidots vingrinājumu plāns palīdzēs atveseļoties no COVID-19 World PT Day 2020

Vingrinājumi ir svarīga sastāvdaļa, lai veiksmīgi atveseļotos no COVID-19 vai citām smagām saslimšanām. Fizioterapeits - kustību un vingrinājumu eksperts - palīdzēs Jums saprast kā vingrojumi var:

- Uzlabot **fiziskās darba spējas**
- mazināt **aizdusu**
- palielināt **muskuļu spēku**
- uzlabot **līdzsvaru** un **koordināciju**
- uzlabot **smadzeņu funkcijas**
- mazināt **stresa līmeni** un uzlabot **garastāvokli**
- veicināt **pārliecību** par savām spējām
- palielināt **enerģijas līmeni**

Lai atgūtu spēkus un palīdzētu plaušām atveseļoties esi pēc iespējas aktīvāks un, atceries, seko līdzi sasniegtajam progresam

Lai arī atpūta ir svarīga, fizioterapeiti iesaka regulāri veikt īsas fizisko aktivitāšu slodzes, nevis retu reizi garākas nodarības. Vingrojumi, ko ieteicams izmēģināt:

- piecelšanās un apsēšanās
- soļošana uz vietas
- kāpt pa kāpnēm vai uz pakāpiena
- pastaigas
- piecelšanās uz pirkstgaliem un papēžiem
- stāvēšana uz vienas kājas
- piepumpēšanās pret sienu vai gaidu.

Fizioterapija ir stūrakmens, lai atgūtos pēc COVID-19 izārstēšanas
Ja nejutaties labi, izjūtat lielu nogurumu vai izteiktu elpas trūkumu, pārtrauciet vingrošanu un konsultējies ar savu fizioterapeitu

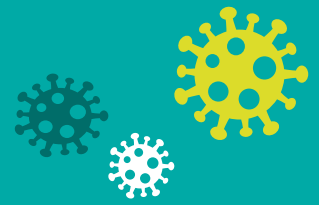
Pēc-vīrusa noguruma sindroms (PVNS)
Līdz 10% cilvēku, kas atguvuši no COVID-19, var attīstīties pēc-vīrusa noguruma sindroms (PVNS). Ja Jūs jūtat, ka veselība neuzlabojas, vai ja fiziskās aktivitātes Jums liek justies daudz sliktāk, pārtrauciet to ar savu fizioterapeitu vai ģimenes ārstu un aiciniet, lai viņi izvērtē, vai Jums nav PVNS. Cilvēku ar PVNS rehabilitācijai nepieciešamas atbilstošas stratēģijas.

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Ja esat individuāls fizioterapeits vai plānojat aktivitāti ar kolēģiem savā darbavietā, neaizmirstiet sazināties ar Pasaules Fizioterapijas dalīborganizāciju Jūsu valstī/teritorijā, lai sasaistītu savas ieceres ar dalīborganizācijas plānotajām aktivitātēm.

Pasaules Fizioterapijas dalīborganizācijas:
www.world.physio/our-members.

Izgatavotie materiāli veicina ideju par globālu fizioterapijas kopienu. Diena tiks plaši reklamēta sociālajos medijos, izmantojot hashtag #worldptday.



Idejas – kā iesaistīties

Neatkarīgi no tā, vai strādājat fizioterapijas asociācijā, slimnīcas nodaļā, nelielā klīnikā vai studējat fizioterapiju, var atrast dažādus veidus kā atzīmēt Vispasaules Fizioterapijas dienu.

Lūk, daži ieteikumi, kas Jums palīdzēs pārliecināties, ka izvēlaties to, kas Jums ir piemērots, un atbilst tam, ko Jūs vēlaties sasniegt šajā dienā.

Reaģējot uz COVID-19, daudzas valstis ir ieviesušas ierobežojumus attiecībā uz lielu pasākumu un sanāksmju rīkošanu. Lūdzu, apsveriet to, izstrādājot plānus Vispasaules Fizioterapijas dienai, un pārliecinieties, ka esat ievērojis savā valstī/teritorijā izsludinātos norādījumus par sociālo distancēšanos.

Varat izmantot savu tīmekļa vietni vai sociālo mediju platformas, lai pielāgotu daudzas no šeit minētajām idejām. Izmēģiniet Facebook Live jautājumu un atbilžu sesiju vai dalieties ar padomiem savā tīmekļa vietnē.

Mēs veidosim virkni grafiku, lai popularizētu Vispasaules Fizioterapijas dienu sociālajos medijos.

Publiskie pasākumi

- Bezmaksas vingrinājumu demonstrējumu sesija publiskā vietā (vai tiešsaistē), kas rāda, piemēram, atšķirību starp mērenu un augstu fizisku slodzi
- Sarunas un semināri darba vietās vai tiešsaistē, iesakot vingrinājumus, ko iekļaut ikdienas dzīvē un sniegtu noderīgu informāciju darba devējiem
- Sarunas vai pasākumi dienas centros
- Informācijas telts, kas novietota dažādās atrašanās vietās dienas vai nedēļas laikā
- “Veselības izaicinājums” sabiedrībai, politiķiem vai slavenībām – piemēram, izaiciniet viņus dienas laikā nostaigāt noteiktu skaitu soļu. Jūs šim izaicinājumam varētu aizdot savus soļu skaitītājus vai dalīt tos bez maksas. Kā alternatīva ir soļu skaitīšanas aplikācija - radiet lietotājiem draudzīgu un veselības veicināšanai noderīgu aplikāciju.
- Publiskās vingrošanas nodarbības, teiksim, lielpilsētas parkā

Pasākumi visu vecumu personām

- Sarīkojiet diskusiju pasākumu klātienē vai tiešsaistē, izmantojot sociālos plašsaziņas līdzekļus, lai uzsvērtu fizisko aktivitāšu vērtību un to, kā tās var palīdzēt cilvēkiem atgūties no COVID-19 un pārvaldīt ārstēšanas sekas
- Organizējiet vingrošanas nodarbības, kas īpaši paredzētas dažādu vecumu grupu cilvēkiem
- Lai novērtētu kā fizioterapija var uzlabot cilvēku atveseļošanu, sadarbojieties ar aprūpes sniedzējiem vai cilvēkiem kopienā, kas rūpējas par personām, kurus skāris Covid-19

Klīniskajā vidē

- Izveidojiet informatīvo stendu uzgaidāmajā telpā ar informāciju par to, ko dara fizioterapeiti
- Dalieties ar Pasaules Fizioterapijas infografikām un plakātiem ar kolēģiem un apmeklētājiem

Papildus

- Noskaidrojiet, vai ir kāda vietējā slavenība, kas varētu atbalstīt Jūsu aktivitātes un piedalīties jebkuros pasākumos. Tas, visticamāk, palielinās sabiedrības un mediju interesi
- Piedāvājiet būt viesis vietējā radio vai TV šovā vai atbildiet uz jautājumiem tiešsaistē
- Sagādājiet informatīvus materiālus, ko dot cilvēkiem, tas palīdzēs viņiem palikt veselīgiem un vienlaikus parādīs, ko fizioterapeiti dara, lai palīdzētu: skrejlapas, informācijas lapas un uzlīmes. Līdzīgi kā pieejamais Pasaules Fizioterapijas tīmekļa vietnē, tā ir laba vieta, kur sākt

Iedvesmojies!

Uzzini, kā aizvadīta Vispasaules
Fizioterapijas diena iepriekšējos gadus

www.world.physio/wptday/activities