



# World PT Day 2020

पुनर्वसन व  
कोविड-१९  
कसे सहभागी व्हावे?

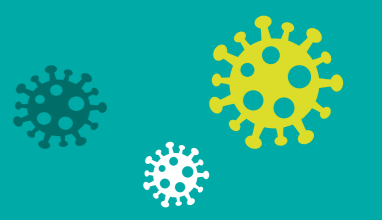
#worldptday  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

 World  
Physiotherapy

# या वर्षीचे घोषवाक्य : पुनर्वसन व कोविड-१९



## सहभागी व्हा



या वर्षीच्या जागतिक भौतिकोपचार दिवसाचा विषय हा कोविड-१९ च्या रुग्णांचे पुनर्वसन व कोविड-१९ च्या रुग्णांच्या उपचार व्यवस्थेतील भौतिकोपचारतज्ञांच्या सहभागाशी संबंधित आहे. या वर्षीची मोहीम ही पुढील मुख्य संदेशांवर आधारित आहे:

- १९ च्या रुग्णांच्या पुनर्वसनामध्ये व्यायाम महत्वाची भूमिका बजावतात
- शारीरिक हालचालींचे तज्ञ म्हणून, व्यायाम हे उपचारामध्ये कसे महत्त्वाचे आहेत ते भौतिकोपचारतज्ञ लोकांना समजावून सांगू शकतात
- कोविड-१९ च्या गंभीर रुग्णांना उपचारांमुळे होणाऱ्या परिणामांपासून बरे होण्यासाठी पुनर्वसन व भौतिकोपचारांची गरज असते
- कोविड-१९ चा प्रभाव कमी करण्यासाठी रुग्ण दूरचिकित्सेचा वापर करून भौतिकोपचारतज्ञांचे मार्गदर्शन घेऊ शकतात
- शारीरिक क्षमता वाढविण्यासाठी पारंपारिक वैद्यकीय पद्धतींप्रमाणेच दूरचिकित्सा देखील प्रभावी ठरू शकते

जागतिक भौतिकोपचार परिषदेची साधने वापरून नीती रचनाकार व सामान्य जनतेला हा संदेश देण्यासाठी जागतिक भौतिकोपचार परिषद जगभरातील भौतिकोपचारतज्ञांना व भौतिकोपचार परिषदांना प्रोत्साहित करत आहे

### जागतिक पीटी दिन बद्दल

जागतिक भौतिकोपचार दिवस हा दरवर्षी ८ सप्टेंबर रोजी साजरा केला जातो, याच दिवशी १९५१ साली जागतिक भौतिकोपचार परिषदेची (वर्ल्ड कन्फेडरेशन फॉर फिजिकल थेरपी) केली गेली होती. २०२० साली जागतिक भौतिकोपचार परिषदेचे नाव बदलून जागतिक भौतिकोपचार (वर्ल्ड फिजिओथेरेपी) असे केले गेले आहे. जागतिक भौतिकोपचार दिनाच्या दिवशी भौतिकोपचारतज्ञ आपल्या व्यवसायाबद्दल पुढील प्रकारे जनजागृती करू शकतात:

- वैश्विक समाजामध्ये आरोग्य व पोषक वातावरण तयार करण्यामध्ये व्यवसायाचे योगदान प्रदर्शित करणे
- व्यवसायाची व्याप्ती व परिस्थिती सुधारणे
- सरकार व नीतीकारांसमोर व्यवसाय व रुग्णांतर्फे विविध अभियान करणे

हा दिवस म्हणजे जागतिक भौतिकोपचारतज्ञ समूहाचे संघटन व एकात्मता यांचे प्रतीक आहे. भौतिकोपचारतज्ञांनी आपल्या रुग्ण व समाजासाठी केलेल्या परिश्रमांची नोंद घेण्याची संधी आपल्याला या दिवसामुळे मिळते.

जागतिक भौतिकोपचार संस्था व्यवसायाचे उत्थान करण्यासाठी व जागतिक आरोग्याची प्रगती करण्यासाठी जागतिक भौतिकोपचार दिवसाच्या अनुषंगाने सर्व सदस्य संस्था आणि भौतिकोपचारतज्ञ यांना सर्वतोपरी सहाय्य करू इच्छिते.

कोविड-१९ चा संसर्ग झालेल्या गंभीर रुग्णांच्या प्राथमिक व नित्य पुनर्वसन प्रक्रियेमध्ये भौतिकोपचारतज्ञ एक अतिशय महत्त्वाची भूमिका बजावतात.

#worldptday

सदस्य संस्था व भौतिकोपचारतज्ञांसाठी जागतिक भौतिकोपचार दिवसाच्या गतिविधींसाठी जागतिक भौतिकोपचार संस्थेने साधनसमूह तयार केला आहे. त्यामध्ये पुढील साधनांचा समावेश आहे:

- भिन्तीपत्रके: सार्वजनिक ठिकाणी प्रदर्शित करण्यासाठी
- माहितीपत्रके: रुग्ण व जनतेमध्ये प्रदर्शित व वितरित करण्यासाठी
- अनुवाद: माहितीपत्रके व भिन्तीपत्रके १८ भाषांमध्ये अनुवादित केलेली आहेत
- समाज माध्यमांसाठी रेखाचित्रे: या दिवसाचे व या वर्षीच्या संदेशाचे प्रचलन करण्यासाठी काही निवडक रेखाचित्रे ही आपल्या समाज माध्यमांसाठी निर्मित करण्यात येतील
- माहिती स्त्रोत व अधिक वाचन संदर्भ: साधनसमूहातील माहितीचे स्त्रोत, अधिकचे संदर्भ आणि या वर्षीच्या अभियानाबद्दलची सांकेतिक स्थळे
- या वर्षीच्या जागतिक भौतिकोपचार दिनाच्या अभियानासंदर्भात जागतिक भौतिकोपचार संस्थेच्या सांकेतिक स्थळावर उपलब्ध असलेल्या माहितीचे संकलन म्हणजे समर्थनार्थ साधनसमूह
- गुंडाळी फलक कलाकृती: स्थानिक निर्मात्यांसाठी डाऊनलोड करून वितरित करण्यासाठी
- टी शर्ट चित्र आणि लोगो: डाऊनलोड करून स्थानिक ठिकाणी छापण्यासाठी

वरील सर्व साधने आपण येथे मोफत डाऊनलोड करू शकता:  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

#worldptday

भौतिकोपचारतज्ञांनी बनवलेले योग्य व्यायाम नियोजन आपल्याला कोविड-१९ च्या उपचारांमध्ये मदत करू शकते

World PT Day 2020

आपल्या आवश्यकतेप्रमाणे योग्य असे व्यायाम कोविड-१९ च्या उपचारांमधील एक अत्यावश्यक अंग आहे. शारीरिक हालचाल व व्यायामतज्ञ म्हणून भौतिकोपचारतज्ञ, आपल्याला योग्य व्यायाम कसे फायदेशीर ठरू शकतील याबद्दल मार्गदर्शन करू शकतील

- शारीरिक तंदुरुस्ती वाढवतात
- श्वस घेण्यास त्रास होणे कमी होते
- स्नायूची क्षमता वाढते
- तोल व समन्वय सुधारतो
- वैचारिक शक्ती वाढते
- मानसिक ताण कमी करून स्वभाव सुधारतो
- आत्मविश्वास वाढतो
- ऊर्जा वाढते

आपली शक्ती वाढविण्यासाठी व फुफ्फुसांची स्थिती सुधारण्यासाठी, जितके शक्य असेल तेवढे सक्रिय रहा तसेच आपल्या प्रगतीची नोंद ठेवायला विसरू नका

आराम नक्कीच महत्त्वाचा आहे परंतु, भौतिकोपचारतज्ञ असे सुचविताने की आपण अनिश्चितपणे अती व्यायाम करण्यापेक्षा नियमितपणे थोडा थोडा व्यायाम करणे फायदेशीर ठरते. काही व्यायामांची उदाहरणे:

- बसून उठणे
- जागेवर कवर्ड करणे
- जिना अथवा पायरी चढणे
- चालणे
- टाचा उचलणे
- पायाच्या बोटवर उभे राहणे
- एका पायावर उभे राहणे
- भिन्तीवर जोर काढणे

कोविड-१९ च्या उपचारांमध्ये भौतिकोपचार एक महत्त्वाचे साधन आहे.

व्यायामदरम्यान जर आपल्याला बरे वाटत नसेल, अतिशय थकवा जाणवत असेल अथवा श्वस घेण्यास त्रास होत असेल, तर व्यायाम थांबवून आपल्या भौतिकोपचारतज्ञाशी संपर्क साधा

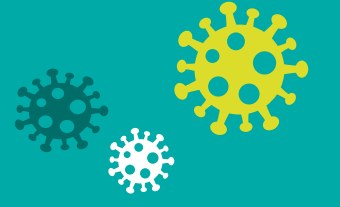
World Physiotherapy  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

जर आपण एक भौतिकोपचारतज्ञ आहात किंवा आपल्या कार्यस्थळी आपल्या सहकाऱ्यांसह एखादी गतिविधि आयोजित करू इच्छित असाल, तर आपल्या देशातील/भागातील जागतिक भौतिकोपचार संस्थेच्या सदस्य संस्थेशी त्यांच्या नियोजित कार्यक्रमांमध्ये सहभागी होण्यासाठी संपर्क साधायला विसरू नका.

जागतिक भौतिकोपचार परिषदेची निगडित सदस्य संस्था:  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members).

उत्पादित सामग्री जागतिक फिजिओथेरेपी समुदायाच्या कल्पनेस प्रोत्साहित करते. हा दिवस # वर्ल्डप्टडे हॅशटॅगचा वापर करून सोशल मीडियावर व्यापकपणे प्रसारित केला जाईल.

# सहभागी होण्यासाठी काही कल्पना



आपण एखाद्या भौतिकोपचार संघटना, रुग्णालय विभाग, छोटा दवाखाना यांमध्ये काम करत असाल, किंवा भौतिकोपचार विद्यार्थी असाल, तरी हा दिवस साजरा करण्याच्या विविध पद्धती आपल्याला सुचू शकतात.

आपल्याला ह्या दिवशी काय साध्य करायचे आहे, यानुसार निवड करण्याकरिता आपल्यासाठी इथे काही प्रस्ताव दिलेले आहेत.

कोविड-१९ च्या महामारीला प्रतिसाद म्हणून अनेक देशांनी मोठ्या समारंभांवर व मेळाव्यांना प्रतिबंध घातले आहेत. कृपया जागतिक भौतिकोपचार दिनाच्या कार्यक्रमाचे आयोजन करताना या बाबींचा विचार करावा व आपल्या देशातील/भागातील नियमावलींचे व सामाजिक अंतराचे पालन करावे.

इथे दिलेल्या कल्पनांचा वापर आपण आपल्या सांकेतिक स्थळावर आणि समाज माध्यमांवर करू शकता. फेसबुक थेट प्रक्षेपण व प्रश्नोत्तर सत्र किंवा आपल्या सांकेतिक स्थळावर काही सल्ले व टिपा आपण सामायिक करू शकता.

ह्या दिवसाचे प्रचलन करण्यासाठी आम्ही समाज माध्यमांद्वारे काही रेखाचित्रांची शृंखला प्रसिद्ध करू.

## सार्वजनिक उपक्रम

- सार्वजनिक ठिकाणी (किंवा आंतरजालावर) मोफत व्यायामाचे प्रात्यक्षिक सत्र आयोजित करणे, जसे मध्यम व तीव्र व्यायामप्रकारातील फरक समजावून सांगणे
- दैनंदिन जीवनात समाविष्ट करता येऊ शकणाऱ्या व्यायाम प्रकारांबद्दल आंतरजालावर किंवा कार्यालयांमध्ये चर्चासत्र किंवा व्याख्यान आयोजित करणे व कर्मचाऱ्यांना माहितीपत्रके वाटणे
- समाजगृहांमध्ये व्याख्याने किंवा कार्यक्रम आयोजित करणे
- दरदिवशी अथवा दर आठवड्याला वेगवेगळ्या ठिकाणी भेट देऊ शकणारे फिरते माहिती केंद्र बनवणे
- व्यक्ती, पुढारी अथवा प्रसिद्ध व्यक्तींना “आरोग्य आवाहन” किंवा पैज देणे - उदाहरणार्थ, एका दिवसात विशिष्ट पाऊले चालणे. या आवाहनासाठी पावले मोजणारे संयंत्र भाड्याने अथवा मोफत वाटणे
- मोठ्या बागांमध्ये सार्वजनिक व्यायामसत्र आयोजित करणे

## सर्व वयोगटातील लोकांसाठी कार्यक्रम

- कोविड-१९ च्या उपचारानंतरचा प्रभाव कमी करण्यासाठी व उपचारांमध्ये व्यायामाचे महत्त्व अधोरेखित करणारे व्याख्यान समाजगृहांमध्ये अथवा आंतरजालावर समाज माध्यमांमध्ये आयोजित करणे
- वेगवेगळ्या वयोगटातील लोकांसाठी व्यायामसत्र आयोजित करणे
- भौतिकोपचार रुग्णांचे आरोग्य सुधारण्यास कसे मदत करतात हे तपासण्यासाठी कोविड-१९ च्या रुग्णांची काळजी घेणाऱ्या संस्था अथवा रुग्णसेवकांसोबत काम करणे

## चिकित्सालयांमध्ये

- काय करू शकतात याबद्दल माहिती केंद्र अथवा प्रदर्शिनी आयोजित करा
- सहकारी व अभ्यागतांसोबत जागतिक भौतिकोपचार संस्थेची भिक्तीचित्रे व माहितीपत्रके सामायिक करा

## अतिरिक्त माहिती

- आपल्या गतिविधिमध्ये सहभागी होऊन आपल्याला सहाय्य करणारी एखादी स्थानिक प्रसिद्ध व्यक्ती तयार आहे का ते शोधा. यामुळे प्रसारमाध्यमे व सामान्य जनता आकृष्ट होण्यास मदत होईल.
- आंतरजालावर, स्थानिक दूरवाणी किंवा दूरदर्शन कार्यक्रमांमध्ये प्रश्नोत्तर सत्रासाठी पाहुणे म्हणून जाण्याचा प्रयत्न करा
- लोकांना निरोगी राहण्यासाठी मदत होईल असे काहीतरी देण्याचा प्रयत्न करा, आणि भौतिकोपचारतज्ञ काय करू शकतो हे दाखवण्याचा प्रयत्न करा: परिपत्रके, माहिती पत्रके आणि चिटकपत्रे जी जागतिक भौतिकोपचार संस्थेच्या संकेतस्थळावर उपलब्ध आहेत ती यासाठी वापरणे शक्य आहे

## प्रेरित व्हा

भूतकाळात जागतिक भौतिकोपचार दोन कसा  
साजरा केला गेला हे बघा

[www.world.physio/wptday/activities](http://www.world.physio/wptday/activities)