



World PT Day 2020

Rehabilitacja i COVID-19

Jak wziąć udział

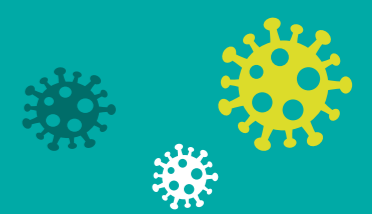
#worldptday
www.world.physio/wptday



Tegoroczna akcja: Rehabilitacja i COVID-19



Zaangażuj się



Tegoroczny Światowy Dzień Fizjoterapii koncentruje się na rehabilitacji po COVID-19 oraz na roli fizjoterapeutów w leczeniu i opiece nad osobami dotkniętymi COVID-19.

Kampania skupia się na następujących przesłaniach:

- ćwiczenia odgrywają ważną rolę w procesie zdrowienia z COVID-19
- jako eksperci od ruchu, fizjoterapeuci doradzają ludziom, w jaki sposób ćwiczenia mogą pomóc w powrocie do zdrowia
- osoby, które przeżyły ciężką formę COVID-19, będą potrzebować rehabilitacji i fizjoterapii, aby pozbyć się skutków choroby i jej leczenia
- telemedycyna pomaga uzyskać wsparcie fizjoterapeuty, a w konsekwencji ułatwia radzenie sobie ze skutkami COVID-19
- w celu poprawy sprawności fizycznej telemedycyna może być równie skuteczna, jak konwencjonalne metody opieki zdrowotnej

World Physiotherapy (Światowa Fizjoterapia) zachęca organizacje członkowskie oraz fizjoterapeutów na całym świecie do korzystania z zestawu materiałów World Physiotherapy przeznaczonych do udostępniania opinii publicznej i decydentom.

O Światowym Dniu PT

Światowy Dzień Fizjoterapii odbywa się co roku 8 września, w dniu, w którym w 1951 roku powstała World Confederation for Physical Therapy (WCPT) Światowa Konfederacja Fizjoterapii. W 2020 roku WCPT zmieniła nazwę na World Physiotherapy. Światowy Dzień Fizjoterapii to dzień, w którym fizjoterapeuci mogą promować swój zawód w celu:

- pokazania znaczącej roli, jaką zawód fizjoterapeuty odgrywa dla zdrowia i dobrobytu populacji ludzi na całym świecie
- podniesienia rangi zawodu
- prowadzenia kampanii w imieniu grupy zawodowej i jej pacjentów skierowanej do rządów i decydentów

Ten dzień oznacza jedność i solidarność społeczności fizjoterapeutów na całym świecie. Jest to okazja do uznania pracy, jaką fizjoterapeuci wykonują dla swoich pacjentów i społeczeństwa.

World Physiotherapy ma na celu wspieranie organizacji członkowskich oraz pojedynczych fizjoterapeutów w ich wysiłkach na rzecz promowania zawodu i poprawy zdrowia na świecie, wykorzystując Światowy Dzień Fizjoterapii, jako wydarzenie przyciągające uwagę.



World Physiotherapy przygotowała zestaw materiałów do wykorzystania przez organizacje członkowskie służących do wspierania fizjoterapeutów w działaniach podczas Światowego Dnia fizjoterapii.

Zestaw obejmuje:

- plakaty: do umieszczenia w miejscach publicznych
- infografiki: do rozpowszechniania wśród pacjentów i opinii publicznej
- tłumaczenia: kopie infografik i plakatów są dostępne w ponad 18 językach
- grafiki do mediów społecznościowych: wybór grafik do wykorzystania w medi-ach społecznościowych w celu promowania dnia i jego tegorocznego przesłania
- źródła oraz dodatkowe informacje: od-niesienia do informacji zawartych w materiałach oraz dodatkowe zasoby i linki internetowe dotyczące tegorocznej kampanii
- zestaw narzędzi regulacyjnych zawiera zasoby dostępne na stronie World Physiotherapy, które mogą być przydatne w tegorocznej kampanii Światowego Dnia Fizjoterapii
- bannery: do pobrania i dostarczenia lokalnym producentom
- projekt koszulki z logo: do pobrania i wydrukowania lokalnie

Pobierz powyższe materiały
bezpłatnie pod adresem:
www.world.physio/wptday

#worldptday

Ćwiczenia dostosowane do Twoich potrzeb są ważną częścią powrotu do zdrowia po COVID-19. Jako eksperci od ruchu i ćwiczeń, fizjoterapeuci doradzą Ci, jakie ćwiczenia mogą pomóc.

- poprawić kondycję
- zmniejszyć duszność
- zwiększyć siłę mięśni
- poprawić równowagę i koordynację
- zwiększyć pozytywne myślenie
- zmniejszyć stres i poprawić nastrój
- zwiększyć pewność siebie
- zwiększyć swoją energię

Staraj się być tak aktywny, jak możesz, aby odzyskać siły i pomóc swoim płucom wrócić do zdrowia. Pamiętaj też, aby śledzić swoje postępy.

Chociaż odpoczynek jest ważny, fizjoterapeuci zalecają regularne krótkie serie ćwiczeń zamiast rzadszych dłuższych sesji. Ćwiczenia do wypróbowania:

- wstawanie
- marsz w miejscu
- stepper lub schody
- chodzenie
- unoszenie pięt
- unoszenie palców
- stanie na jednej nodze
- pompki przy ścianie

Fizjoterapia jest kluczem do wyzdrowienia z COVID-19
Jeśli źle się poczujesz, odczujesz skrajne zmęczenie lub poważną duszność, przestań ćwiczyć i porozmawiaj ze swoim fizjoterapeutą

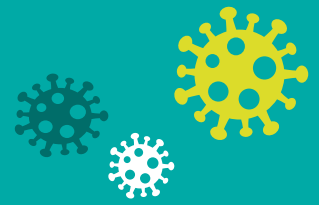
Powirusowy zespół zmęczenia
Nawet 10% osób, które wyzdrowiały z COVID-19 może rozwijać zespół zmęczenia powirusowego. Jeśli czujesz, że Twój stan się nie poprawia lub jeśli aktywności sprawiają, że czujesz się znacznie gorzej, porozmawiaj ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem i poproś ich o ocenę zespołu zmęczenia powirusowego. Rehabilitacja osób z tym zespołem wymaga różnych strategii postępowania.

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Jeśli jesteś fizjoterapeutą i planujesz aktywności ze swoimi współpracownikami w miejscu pracy, pamiętaj, aby skontaktować się z organizacją członkowską World Physiotherapy w swoim kraju, aby połączyć je z planowanymi przez nich działaniami.

Organizacje członkowskie World Physiotherapy:
www.world.physio/our-members.

Stworzone materiały promują ideę globalnej społeczności fizjoterapeutów. Dzień zostanie szeroko nagłośniony w mediach społecznościowych za pomocą hashtagu #worldptday.



Pomysły na udział

Niezależnie od tego, czy pracujesz dla stowarzyszenia fizjoterapeutów, na oddziale szpitalnym, w małej placówce klinicznej, czy też studiujesz fizjoterapię, możesz znaleźć różne sposoby na obchody tego dnia.

Oto kilka sugestii, które pomogą Ci wybrać coś odpowiedniego dla siebie i pasującego do tego, co chcesz osiągnąć tego dnia.

W odpowiedzi na COVID-19 wiele krajów wprowadziło ograniczenia dotyczące organizowania dużych wydarzeń oraz zgromadzeń. Weź to pod uwagę podczas planowania Światowego Dnia Fizjoterapii i upewnij się, że postępujesz zgodnie z wytycznymi dotyczącymi dystansu społecznego obowiązującymi w Twoim kraju.

Możesz użyć swojej strony internetowej lub mediów społecznościowych, aby zastosować wiele z wymienionych tutaj pomysłów. Wypróbuj na żywo pytania i odpowiedzi na Facebooku lub podziel się radami i wskazówkami na swojej stronie internetowej.

Stworzymy serię grafik promujących ten dzień za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Publiczne wydarzenia

- Bezpłatna sesja demonstracyjna ćwiczeń w miejscu publicznym (lub online) - pokazująca np. różnicę między aktywnością o umiarkowanym i znacznym nasileniu
- Rozmowy i seminaria w miejscu pracy lub w Internecie, pokazujące ćwiczenia, które można włączyć do codziennego życia oraz dostarczanie pracodawcom literatury
- Pogadanki lub imprezy w ośrodkach kultury
- Mobilny punkt informacyjny, odwiedzający różne miejsca w ciągu dnia lub przez cały tydzień
- Publiczne „wyzwanie zdrowotne” dla polityków lub celebrytów - na przykład wyzwanie, aby wykonali określoną liczbę kroków w ciągu dnia. Możesz wypożyczyć im krokomierze na to wyzwanie lub rozdać je za darmo
- Publiczne zajęcia ruchowe, na przykład w dużym parku miejskim

Imprezy dla osób w każdym wieku

- Zaaranżuj pogadankę podczas imprez społecznościowych lub online, korzystając z mediów społecznościowych, aby przedstawić wartość aktywności fizycznej i sposób, w jaki może ona pomóc ludziom wyzdrowieć z COVID-19 oraz radzić sobie ze skutkami tej choroby
- Zorganizuj zajęcia ruchowe skierowane do osób w różnym wieku
- Współpracuj z opiekunami lub osobami opiekującymi się pacjentami dotkniętymi COVID-19, aby określić, w jaki sposób fizjoterapia może pomóc im wrócić do zdrowia

W warunkach klinicznych

- Ustaw w recepcji stoisko informacyjne lub wystawkę z informacjami o tym, czym zajmują się fizjoterapeuci
- Udostępnij infografiki i plakaty World Physiotherapy współpracownikom i odwiedzającym

Dodatki

- Dowiedz się, czy istnieją lokalni celebryci, którzy mogliby wesprzeć Twoje działania i wziąć udział w jakichś wydarzeniach. Może to zwiększyć zainteresowanie opinii publicznej i mediów
- Zaproponuj, że będziesz gościem w lokalnym programie radiowym lub telewizyjnym albo odpowiesz na pytania online
- Miej coś, co możesz dać ludziom, co pomoże im zachować zdrowie i pokaż, co robią fizjoterapeuci, aby pomóc: ulotki, arkusze informacyjne i naklejki, takie jak te dostępne na stronie World Physiotherapy, są dobre na początek

Inspiruj się!

Zobacz, jak w przeszłości obchodzono Światowy Dzień Fizjoterapii

www.world.physio/wptday/activities