



World PT Day 2020

Rééducation et COVID-19

Comment participer

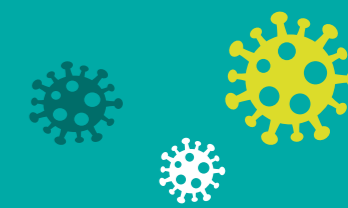
#worldptday
www.world.physio/wptday



Campagne de cette année: Rééducation et COVID-19



Impliquez-vous



Cette année, la Journée mondiale du PT est axée sur la rééducation après le COVID-19 et sur le rôle que jouent les kinésithérapeutes dans le traitement et la gestion des personnes touchées par le COVID-19.

La campagne est centrée sur les messages clés suivants:

- l'exercice peut jouer un rôle important dans le rétablissement d'une personne touchée par la maladie de COVID-19
- en tant qu'experts du mouvement, les kinésithérapeutes peuvent orienter les gens sur la manière dont l'exercice peut les aider à se rétablir
- les personnes qui ont connu des formes graves de la maladie de COVID-19 auront besoin de rééducation et de kinésithérapie pour se remettre des effets du traitement de la maladie
- le recours à la télésanté peut aider les personnes à obtenir le soutien d'un kinésithérapeute qui les aidera à gérer les effets du COVID-19
- la télésanté peut être aussi efficace que les méthodes de soins de santé classiques pour améliorer la fonction physique

World Physiotherapy encourage les organisations membres et les kinésithérapeutes du monde entier à utiliser la boîte à outils de World Physiotherapy pour transmettre ces messages au public et aux décideurs politiques.

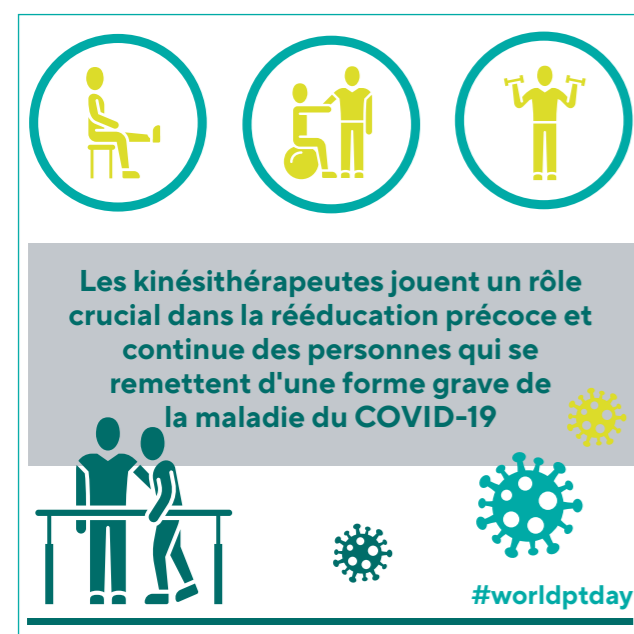
À propos de la Journée mondiale du PT

La Journée mondiale du PT a lieu chaque année le 8 septembre, jour de la fondation de la Confédération mondiale de kinésithérapie en 1951. En 2020, la Confédération mondiale de kinésithérapie est devenue World Physiotherapy. La Journée mondiale du PT est un jour où les kinésithérapeutes peuvent promouvoir la profession pour:

- mettre en valeur le rôle important que joue la profession pour la santé et le bien-être de la population mondiale
- accroître la visibilité de la profession
- faire campagne au nom de la profession et de ses patients auprès des gouvernements et des décideurs politiques

Cette journée marque l'unité et la solidarité de la communauté des kinésithérapeutes du monde entier. C'est l'occasion de reconnaître le travail que les kinésithérapeutes accomplissent pour leurs patients et la communauté.

World Physiotherapy vise à soutenir ses organisations membres et ses kinésithérapeutes dans les efforts qu'ils mènent en matière de promotion de la profession et de promotion de la santé mondiale, en mettant l'accent sur la Journée mondiale du PT.



World Physiotherapy a élaboré un ensemble de matériels destinés aux organisations membres afin de soutenir les kinésithérapeutes dans leurs activités lors de la Journée mondiale du PT. Il comprend:

- des affiches: à afficher dans les lieux publics
- des infographies: à afficher et à distribuer aux patients et au public
- des traductions: des copies des infographies et des affiches sont disponibles dans plus de 18 langues
- des graphiques de médias sociaux: une sélection de graphiques sera élaborée pour que vous les utilisiez sur les plateformes de médias sociaux pour promouvoir la Journée et le message de cette année
- des sources d'information et des lectures supplémentaires: références pour l'information dans les documents et ressources supplémentaires et liens Web sur la campagne de cette année
- le kit de plaidoyer comprend des ressources disponibles sur le site web de World Physiotherapy qui peuvent être utiles pour la campagne de la Journée mondiale du PT de cette année
- une illustration de bannière à rouleaux: à télécharger et à fournir aux fabricants locaux
- un design de t-shirt et logo: à télécharger et à imprimer localement

Téléchargez gratuitement les ressources décrites ci-dessus à l'adresse suivante:

www.world.physio/wptday

#worldptday

Un exercice adapté à vos propres besoins joue un rôle important dans votre rétablissement du COVID-19. En tant qu'experts en matière de mouvements et d'exercices, les kinésithérapeutes peuvent vous orienter sur la manière dont l'exercice peut vous être bénéfique:

- améliorer la **forme physique**
- réduire l'**essoufflement**
- augmenter la **force musculaire**
- améliorer l'**équilibre et la coordination**
- améliorer votre **réflexion**
- réduire le **stress** et améliorer l'**humeur**
- renforcer la **confiance**
- augmenter votre **énergie**

Essayez d'être aussi actif que possible pour reprendre des forces et aider vos poumons à se rétablir et n'oubliez pas de suivre les progrès que vous accomplissez.

Bien qu'il soit important de se reposer, les kinésithérapeutes recommandent de faire régulièrement de courtes séances d'exercice plutôt que des séances plus longues. Exercices à essayer:

- s'asseoir et se lever
- marcher sur place
- faire des step-ups ou monter et descendre des escaliers
- marcher
- relever les talons
- relever la pointe des pieds
- tenir debout sur une jambe
- faire des pompes contre le mur

La kinésithérapie est la clé de votre rétablissement du COVID-19. Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez une fatigue extrême ou un essoufflement important, arrêtez de faire de l'exercice et consultez votre kinésithérapeute.

Syndrôme de fatigue post-virale
Jusqu'à 10% des personnes qui se rétablissent du COVID-19 peuvent développer un syndrome de fatigue post-virale (SFPV). Si vous estimez que votre état ne s'améliore pas, ou si l'activité vous fait vous sentir beaucoup plus mal, parlez-en à votre kinésithérapeute ou à votre professionnel de santé et demandez-lui de vous examiner pour savoir si vous souffrez du SFPV. La réadaptation des personnes atteintes de SFPV nécessite différentes stratégies de gestion.

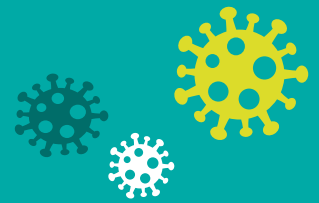
World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Si vous êtes un kinésithérapeute individuel ou si vous prévoyez d'organiser une activité avec vos collègues sur votre lieu de travail, n'oubliez pas de contacter l'organisation membre du World Physiotherapy dans votre pays ou territoire pour vous rapprocher de toute activité qu'elle pourrait prévoir.

Organisations membres de World Physiotherapy:
www.world.physio/our-members.

Le matériel produit promeut l'idée d'une communauté mondiale de physiothérapie. La journée sera largement diffusée sur les réseaux sociaux, en utilisant le hashtag #WorldPTDay

Idées sur la façon de participer



Que vous travailliez pour une association de kinésithérapie, dans un service hospitalier, dans un petit établissement clinique ou que vous étudiez la kinésithérapie, vous pouvez trouver différentes façons de célébrer cette journée.

Voici quelques suggestions pour vous aider à choisir quelque chose qui vous convient et qui correspond à ce que vous voulez accomplir dans le cadre de la Journée.

Dans le cadre de la réponse apportée à le COVID-19, de nombreux pays ont mis en place des restrictions relatives à la tenue de grandes manifestations et rassemblements. Veuillez en tenir compte lorsque vous planifiez la Journée mondiale du PT et assurez-vous de suivre toutes les directives de votre pays ou territoire en matière de distanciation sociale.

Vous pouvez vous servir de votre site Web ou de vos plateformes de médias sociaux pour adapter bon nombre des idées énumérées ici. Essayez d'organiser une séance de Q&R en direct sur Facebook ou partagez des conseils et des astuces sur votre site Web.

Nous élaborerons une série de graphiques pour promouvoir la Journée via les médias sociaux.

Public events

- Une séance de démonstration d'exercices libres dans un lieu public (ou en ligne) – montrant, par exemple, la différence entre une activité modérée et une activité vigoureuse
- Des discussions et des séminaires organisés sur les lieux de travail ou en ligne, proposant des exercices à intégrer dans la vie quotidienne et fournissant de la documentation aux employeurs
- Des discussions ou des événements organisés dans les centres communautaires
- Un stand d'information, s'implantant dans différents endroits dans la journée, ou durant une semaine
- Un « défi de santé » pour le public, les personnalités politiques ou les célébrités – par exemple, les mettre au défi de marcher un certain nombre de pas pendant la journée. Vous pouvez prêter des podomètres pour le défi, ou les offrir gratuitement
- Des cours d'exercice publics, disons dans un grand parc de la ville

Événements pour des personnes de tous âges

- Organiser une conférence lors d'événements communautaires ou en ligne à l'aide des médias sociaux pour souligner la valeur de l'activité physique et comment elle peut aider les gens à se remettre de le COVID-19 et à gérer les effets du traitement
- Organiser des cours d'exercice destinés en particulier aux personnes de différents groupes d'âge
- Travailler avec les soignants ou les personnes de la communauté qui s'occupent des personnes touchées par le COVID-19 pour évaluer la manière dont la kinésithérapie peut améliorer le rétablissement des personnes

En milieu clinique

- Installer un stand d'information ou une exposition dans une zone d'accueil avec des informations sur le travail des kinésithérapeutes.
- Partagez les infographies et les affiches de World Physiotherapy avec vos collègues et avec les visiteurs

Idées supplémentaires

- Chercher si une célébrité locale pourrait appuyer vos activités, et participer à un événement. Ceci est susceptible d'accroître l'intérêt du public et des médias
- Proposer d'être invité à une émission de radio ou de télévision locale, ou de répondre à des questions en ligne
- Avoir quelque chose à donner aux gens qui les aidera à rester en bonne santé et montrer ce que les kinésithérapeutes font pour les aider : des dépliants, des fiches d'information et des autocollants comme ceux disponibles sur le site Web de World Physiotherapy sont un bon point de départ

Inspirez-vous !

Découvrez comment la Journée mondiale du PT a été célébrée par le passé

www.world.physio/wptday/activities