



World PT Day 2020

Riabilitazione e COVID-19

Come partecipare

#worldptday
www.world.physio/wptday



World
Physiotherapy

Campagna di quest'anno: riabilitazione e COVID-19



Il focus della Giornata mondiale della fisioterapia di quest'anno è la riabilitazione dopo COVID-19 e il ruolo dei fisioterapisti nel trattamento e nella gestione delle persone affette da COVID-19.

La campagna si concentra sui seguenti messaggi chiave:

- l'esercizio fisico può svolgere un ruolo importante nel recupero della persona affetta da COVID-19
- in qualità di esperti in esercizio terapeutico, i fisioterapisti possono guidare le persone nel modo in cui l'esercizio può aiutare il recupero
- le persone che hanno avuto casi gravi di COVID-19 avranno bisogno di riabilitazione e fisioterapia per riprendersi dagli effetti del trattamento della malattia
- l'utilizzo della telemedicina può aiutare le persone ad accedere al supporto di un fisioterapista per aiutarle a gestire l'impatto da COVID-19
- la telemedicina può essere efficace tanto quanto i metodi sanitari convenzionali per migliorare la funzione fisica

I fisioterapisti possono giocare un ruolo chiave nella riabilitazione precoce e continua delle persone in fase di recupero dal COVID-19 grave

#worldptday

World Physiotherapy incoraggia le organizzazioni membro e i fisioterapisti di tutto il mondo a utilizzare il kit di strumenti di World Physiotherapy per trasmettere questi messaggi al pubblico e ai responsabili politici.

Sulla Giornata Mondiale della Fisioterapia

La Giornata mondiale della Fisioterapia si tiene ogni anno l'8 settembre, giorno in cui è stata fondata la Confederazione mondiale per la fisioterapia nel 1951. Nel 2020, la Confederazione mondiale per la fisioterapia è diventata World Physiotherapy. La Giornata Mondiale della Fisioterapia è una giornata in cui i fisioterapisti possono promuovere la professione per:

- mostrare il ruolo significativo che la professione svolge per la salute e il benessere della popolazione mondiale
- elevare il profilo della professione
- effettuare campagne a favore della professione e dei suoi pazienti verso i governi e responsabili politici

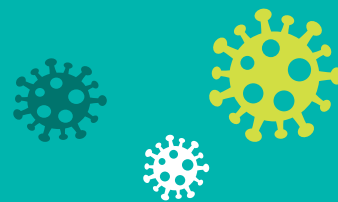
La giornata segna l'unità e la solidarietà della comunità fisioterapica nel mondo. È un'opportunità per riconoscere il lavoro che i fisioterapisti svolgono per i loro pazienti e la comunità.

World Physiotherapy mira a supportare le sue organizzazioni membri e i singoli fisioterapisti nei loro sforzi per promuovere la professione e far progredire la salute globale, utilizzando la Giornata mondiale della fisioterapia come obiettivo.

Fatti ispirare!

Guarda come è stata celebrata la Giornata mondiale del PT in passato
www.world.physio/wptday/activities

Mettiti in gioco



World Physiotherapy ha prodotto un toolkit di materiali per le organizzazioni membro per supportare i fisioterapisti nelle loro attività per la Giornata mondiale della Fisioterapia. Il toolkit include:

- manifesti: da esporre in luoghi pubblici
- infografiche: da visualizzare e distribuire ai pazienti e al pubblico
- traduzioni: le copie delle infografiche e dei poster sono disponibili in più di 20 lingue
- grafica per social media: verrà prodotta una selezione di grafica da utilizzare sulle piattaforme di social media per promuovere la giornata e il messaggio di quest'anno
- fonti di informazione e letture aggiuntive: riferimenti per informazioni all'interno dei materiali e risorse aggiuntive e link web sulla campagna di quest'anno
- Il toolkit per l'advocacy include risorse disponibili sul sito web World Physiotherapy che possono essere utili per la campagna della Giornata Mondiale della Fisioterapia di quest'anno
- materiale illustrativo del roller banner: da scaricare e da fornire ai produttori locali
- un design e un logo di una t-shirt: da scaricare e stampare localmente

Scarica gratuitamente le risorse di cui sopra su:
www.world.physio/wptday

#worldptday



Un programma di esercizi formulato da un fisioterapista può aiutarti a ristabilirti dal COVID-19



Se praticato in modo da rispettare le tue esigenze, l'esercizio fisico costituisce una parte importante del percorso di recupero dal COVID-19. In quanto esperti di attività motoria, i fisioterapisti ti aiuteranno a capire come l'esercizio fisico può aiutarti a:

- migliorare la **forma fisica**
- ridurre l'**affanno**
- aumentare la **forza** muscolare
- migliorare l'**equilibrio** e la **coordinazione**
- migliorare la capacità di **pensare**
- ridurre lo **stress** e migliorare l'**umore**
- sentirti più **sicuro**
- avere più **energia**

Cerca di muoverti il più possibile per riacquistare le forze e favorire il recupero dei polmoni, e ricorda di monitorare i tuoi progressi

Anche se riposare è importante, i fisioterapisti raccomandano sedute di allenamento brevi e regolari piuttosto che sessioni più lunghe e meno frequenti. Ecco alcuni esercizi da provare:

- passare dalla posizione seduta a quella in piedi
- marciare sul posto
- salire e scendere da un gradino o fare le scale
- camminare
- sollevare i talloni
- sollevare le punte
- restare in equilibrio su una gamba
- fare flessioni contro una parete

La fisioterapia è fondamentale per ristabilirsi dal COVID-19
Se non ti senti bene, se provi un forte senso di affaticamento o hai il fiato corto, interrompi l'esercizio fisico e parla con il tuo fisioterapista

Sindrome da fatica post-virale
Fino al 10% di coloro che si stanno riprendendo dal COVID-19 potrebbero sviluppare la sindrome da fatica post-virale (PVFS). Se non noti miglioramenti, o se l'attività fisica ti fa stare molto peggio, parlare con il tuo fisioterapista o medico e chiedi di essere sottoposto a una valutazione per verificare se soffri di PVFS. La riabilitazione delle persone con PVFS richiede strategie di gestione differenti.



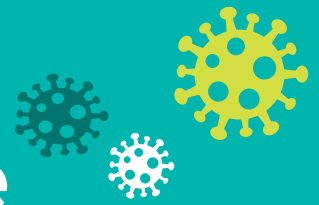
www.world.physio/wptday

Se sei un fisioterapista che lavora da solo o stai pianificando un'attività con i tuoi colleghi sul posto di lavoro, ricordati di contattare l'organizzazione membro di World Physiotherapy nel tuo paese / territorio per collegarti alle attività che potrebbero pianificare.

Organizzazioni membri di World Physiotherapy:
www.world.physio/our-members.

Il materiale prodotto promuove l'idea di una comunità globale di fisioterapia. La giornata sarà ampiamente pubblicizzata sui social media, utilizzando l'hashtag #worldptday.

Idee su come partecipare



Che tu lavori per un'associazione di fisioterapia, in un reparto ospedaliero, in un piccolo ambiente clinico o stia studiando fisioterapia, puoi trovare diversi modi per organizzare la giornata.

Ecco alcuni suggerimenti per assicurarti di scegliere qualcosa che sia giusto per te e che si adatti a ciò che desideri ottenere per la giornata.

Come parte della risposta a COVID-19, molti Paesi hanno introdotto restrizioni sull'organizzazione di grandi eventi e raduni. Ti preghiamo di tenerne conto quando pianifichi la Giornata mondiale della Fisioterapia e assicurati di seguire le linee guida del tuo Paese / territorio in merito alle distanze sociali.

Puoi utilizzare il tuo sito web o le piattaforme dei social media per adattare molte delle idee elencate qui. Prova una sessione di domande e risposte in diretta su Facebook o condividi consigli e suggerimenti sul tuo sito web.

Produrremo una serie di grafiche per promuovere la giornata tramite i social media.

Eventi pubblici

- Una sessione dimostrativa gratuita di esercizi in un luogo pubblico (o online), che mostra, ad esempio, la differenza tra un'attività moderata e intensa
- Conferenze e seminari nei luoghi di lavoro o online, suggerendo esercizi da integrare nella vita quotidiana e fornendo letteratura ai datori di lavoro
- Discorsi o eventi nei centri comunitari
- Uno stand di informazioni in roaming, visitando luoghi diversi nel corso della giornata o nell'arco di una settimana
- Una "sfida per la salute" per il pubblico, i politici o le celebrità - ad esempio, sfidarli a percorrere un certo numero di passi durante il giorno. Potresti prestare i pedometri per la sfida o regalarli gratuitamente

- Sedute pubbliche di esercizio terapeutico in un grande parco cittadino

Eventi per persone di tutte le età

- Organizza un discorso in occasione di eventi della tua comunità o online utilizzando i social media per evidenziare il valore della fisioterapia e come essa può aiutare le persone a riprendersi da COVID-19 e gestire l'impatto del trattamento
- Organizza sessioni di esercizio rivolte in particolare a persone di diverse fasce d'età
- Lavora con gli operatori sanitari o le persone nella comunità che si prendono cura delle persone affette da COVID-19 per valutare come la fisioterapia può migliorare il recupero delle persone

In contesti clinici

- Allestire uno stand informativo o una mostra in un'area della reception con informazioni su ciò che fanno i fisioterapisti
- Condividi le infografiche e i poster di World Physiotherapy con colleghi e visitatori

Extra

- Scopri se c'è una celebrità locale che potrebbe supportare le tue attività e partecipare a qualsiasi evento. È probabile che ciò aumenti l'interesse del pubblico e dei media
- Offriti di essere ospite di una radio o di un programma televisivo locale o di rispondere a domande online
- Prepara qualcosa da dare alle persone che le aiuterà a rimanere in buona salute e mostra cosa fanno i fisioterapisti per essere d'aiuto in questo obiettivo: volantini, fogli informativi e adesivi come quelli disponibili sul sito Web di World Physiotherapy sono un buon punto di partenza