



World PT Day 2020

Рехабилитација и COVID-19

Како да учествувате

#worldptday
www.world.physio/wptday




Овогодинешната кампања е: Рехабилитација и Ковид-19



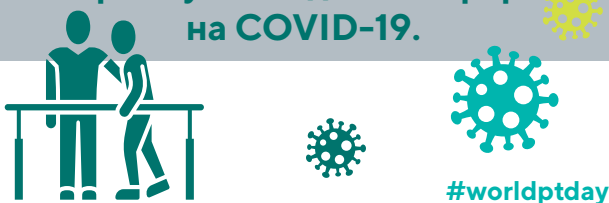
Фокусот за овогодинешниот Светски ден на Физиотерапевтите е рехабилитацијата на пациентите после COVID-19 и улогата на физиотерапевтите во третманот и менаџирањето на лицата заразени од COVID-19.

Кампањата е фокусирана околу следниве клучни пораки:

- вежбите може да играат важба улога во закрепнувањето на лицата од COVID-19
- Како експерти за движење, физиотерапевтите може да ги воведат пациентите во тоа како вежбите може да помогнат во закрепнувањето
- Лицата кои имаат сериозни проблеми од COVID-19 ќе имаат потреба од рехабилитација и физиотерапија за закрепнување од влијанието на третманот на болеста
- Примената на телекомуникациските технологии за консултација со физиотерапевт може да им овозможи полесен пристап на пациентите до физиотерапевт за да им помогне во третманот на состојбата од влијанието од COVID-19
- Онлајн консултациите може да бидат ефективни како и конвенционалните методи на здравствена заштита за подобрување на физичката функција



Физиотерапевтите се клучни во раната и касната фаза на рехабилитацијата на луѓето кои закрепнуваат од тешка форма на COVID-19.



#worldptday

World Physiotherapy ги охрабрува организациите членки и физиотерапевтите ширум светот да ги користат алатките за да ги пренесат овие пораки до јавноста и креаторите на политиките.

За Светскиот ден на физиотерапевтите

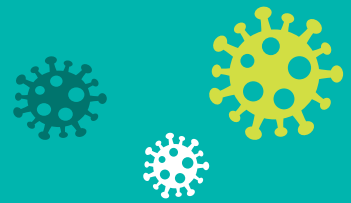
Светскиот ден на физиотерапевтите се одбележува секоја година на 8ми Септември, денот кога е основана Светската Конфедерација за Физикална терапија во 1951 година. Во 2020 година Светската Конфедерација за физикална терапија е преименувана во World Physiotherapy (Светска физиотерапија). Светскиот ден на физиотерапевтите е ден кога физиотерапевтите може да ја промовираат својата професија за да:

- ја покажат значајната улога на професијата за здравјето и благосостојбата на населението на глобално ниво.
- да го подигнете профилот на професијата
- да се спроведува кампања во име на професијата и нејзините пациенти до владите и креаторите на политики

Денот го одбележува единството и солидарноста на заедницата за физиотерапија низ целиот свет. Тоа е можност да се препознае работата што физиотерапевтите ја прават за своите пациенти и заедницата.

Светската физиотерапија има за цел да ги поддржи своите организации-членки и индивидуалните физиотерапевти во нивните напори да ја промовираат професијата и да го унапредат глобалното здравје, користејќи го Светскиот ден на физиотерапевтите како фокус.

Вклучете се



Светската физиотерапија произведе алатки од материјали за организациите (здруженијата) за поддршка на физиотерапевтите во нивните активности на Светскиот ден на Физиотерапевтите. Тоа вклучува:

- постери: да се постават на јавни места
- инфографици: да се постават и дистрибуираат до пациентите и јавноста
- преводи: копии од инфографици и постери кои се достапни на повеќе од 18 јазици
- графици за социјалните медиуми: ќе биде изработен избор на графика за да ги користите на платформите за социјални медиуми, за да го промовирате денот и пораката за оваа година
- извори на информации и дополнителни текстови: референци за информации во рамките на материјалите и дополнителни извори и веб-страни за кампањата оваа година
- пакетот за алатки за застапување вклучува ресурси достапни на Светската веб-страница за физиотерапија кои можат да бидат корисни за кампањата на Светскиот ден на физиотерапевтите оваа година.
- Банери: да ги преземете и доставите до локалните печатници
- дизајн и лого на маица: да се преземат и да се печатат локално

Симнете ги бесплатно сите овие извори и материјали на:
www.world.physio/wptday

#worldptday



План со вежби направен од физиотерапевт може да ви помогне во закрепнувањето после COVID-19

Вежбите се важен дел од вашето закрепнување од COVID-19, кои можат брзо да одговорат на вашите потреби. Како експерти за движењата и вежбите, физиотерапевтите може да ве воведат во тоа како вежбите може да ви помогнат за:

- да ја подобрите состојбата на вашето тело
- да го намалите губењето на воздух
- да ја зголемите мускулната сила
- да го подобрите балансот и координацијата
- да го подобрите размислувањето
- да го намалите стресот
- да ја зголемите довербата
- да ја зголемите енергијата


Пробајте да бидете активни колку можете за што полесно да ја вратите силата и да им помогнете на белите дробови да закрепнат. Запомнете да го следите и забележувате вашиот напредок.

Исто така многу важно е и да одмарате, физиотерапевтите препорачуваат да се спроведуваат кратки вежби отколку долги и нередовни сесии кои ќе ве заморуваат. Вежби кои треба да ги спроведувате се:

- стани – седни
- марширање во место
- качување по скали
- пешачење
- стоење на пети
- стоење на прсти
- стоење на една нога
- туркање кон сидот

Физиотерапевтите се клучни во вашето закрепнување од COVID-19
Доколку се чувствувате лошо, имате силен замор и губење на воздух веднаш престанете со вежбање и консултирајте се со вашиот физиотерапевт.

Пост-вирусен синдром на замор
Дури до 10% од луѓето кои се опоравуваат од COVID-19 може да развијат синдром на пост-вирусен замор (СТВЗ). Ако сменете дена не се чувствувате подобро или ако физичката активност не тера да се чувствувате полошо, разговарајте со вашиот физиотерапевт или вашиот матичен лекар и замолете ги да го проценат вашиот синдром на пост-вирусен замор. Реконструкцијата на лицата со СТВЗ бара различни стратегии за управување.



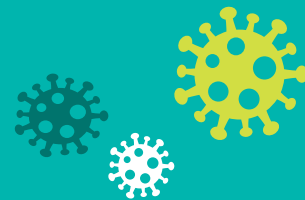
www.world.physio/wptday

Доколку сте индивидуален физиотерапевт или планирате активност со колегите на вашето работно место запомнете да контактирате со Македонското физиотерапевтско здружение организацијата за да се поврзете за сите активности кои можеби се планираат.

Членки организации на Светската физиотерапија:
www.world.physio/our-members.

Изработените материјали ја промовираат идејата на глобалната заедница за физиотерапија. Светскиот ден ќе биде широко промовиран на социјалните мрежи со употреба на хаштагот #WorldPTDay

Идеи за тоа како да се вклучите



Дали работите за некое физиотерапевтско здружение, болница или приватна ординација или пак сте студенти по физиотерапија можете да најдете различни начини за да го обележите овој ден.

Дали работите за некое физиотерапевтско здружение, болница или приватна ординација или пак сте студенти по физиотерапија можете да најдете различни начини за да го обележите овој ден.

Како дел од одговорот на COVID-19, многу земји воведоа ограничувања за одржување големи настани и собири. Ве молиме, разгледајте го ова кога правите планови за одбележување на Светскиот ден на физиотерапевтите и проверете дали ги следите сите упатства во вашата земја во врска со социјалното растојание.

Можете да ја користите вашата веб страна или социјални медиуми за да ги адаптирате многу од идеите кои се наброени тука. Пробајте со Facebook Live настан со прашања&одговори или споделете совети на вашата веб страна.

Ние ќе направиме серија на графици за промоција на денот преку социјалните медиуми.

Јавни настани

- Бесплатна сесија за демонстрација на вежбање на јавно место (или преку Интернет) – да се покаже, на пример, разлика помеѓу умерена и енергична физичка активност
- Разговори и семинари на работни места или преку интернет, предлагајќи вежби за интегрирање во секојдневниот живот и обезбедување литература за работодавците.
- Разговори или настани во центрите на заедницата
- Штанд со информации, посета на различни локации во текот на денот или повеќе во една недела
- „Здравствен предизвик“ за јавноста, политичарите или познатите личности – на пример, ги предизвикувате да одат по одреден број чекори во текот на денот. Може да позајмите педометри за предизвикот или да им подарите бесплатни
- Јавни часови за вежби, на пример во градски парк

Настани за лица од сите возрасти

- Организирајте разговор во заедницата или преку интернет користејќи ги социјалните медиуми за да ја потенцирате вредноста на физичката активност и како може да им помогне на луѓето да закрепнат од COVID-19 и да управуваат со влијанието на третманот
- Организирајте часови за вежби насочени особено кон луѓе од различни возрастни групи
- Работете со даватели на грижи или лица во заедницата кои се грижат за луѓето погодени од COVID-19 за да процените како физиотерапијата може да го подобри закрепнувањето на луѓето

Во клинички услови

- Поставете информативен штанд или мала изложба во приемната област со информации за тоа што прават физиотерапевтите
- Споделете ги инфографиците и постерите на Светската физиотерапија со колегите и посетителите

Додатоци

- Откријте дали постои локална славна личност која би можела да ги поддржува вашите активности и да учествува во какви било настани. Ова веројатно ќе го зголеми интересот на јавноста и медиумите
- Понудете да бидете гости на локално радио или ТВ-емисија или да одговарате на онлајн прашања
- Имајте што да им дадете на луѓето што ќе им помогне да останат здрави и да им покаже што прават физиотерапевтите за да им помогнат: флаери, информативни листови и налепници како оние што се достапни на веб-страницата на Светската физиотерапија, се добро место за почеток

Бидете инспиративни !

Видете како Светскиот ден на физиотерапевтите се прославувал минатите години.

www.world.physio/wptday/activities