



# World PT Day 2020

# Rehabilitacija i COVID-19

## Kako učestvovati

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



# Ovogodišnja kampanja: Rehabilitacija i COVID-19



Fokus ovogodišnjeg Svetskog dana fizioterapeuta je rehabilitacija nakon COVID-19 i uloga fizioterapeuta u lečenju osoba pogođenih COVID-19.

Kampanja je fokusirana na sledeće ključne poruke.

- Vežbe mogu da igraju važnu ulogu u oporavku osoba obolelih od COVID-19
- Kao stručnjaci za pokret, fizioterapeuti mogu uputiti ljude na koji način vežbanje doprinosi oporavku
- Ljudima koji su imali teške oblike COVID-19 biće potrebna rehabilitacija i fizioterapija da bi se oporavili od posledica lečenja bolesti
- Korišćenje telemedicine ljudima omogućava da dobiju podršku fizioterapeuta, koja će im pomoći da upravljaju posledicama izazvanim bolešću COVID-19
- Telemedicina može biti efikasna kao i konvencionalne zdravstvene metode za poboljšanje fizičke funkcije

Svetska fizioterapija podstiče organizacije članice i fizioterapeute širom sveta da koriste materijale Svetske fizioterapije kako bi ove poruke preneli javnosti i zakonodavcima.

## O svetskom danu fizioterapeuta

Svetski dan fizioterapeuta održava se svake godine 8. septembra, dana kada je 1951. osnovana Svetska konfederacija za fizikalnu terapiju. Godine 2020. Svetska konfederacija za fizikalnu terapiju postala je Svetska fizioterapija. Svetski FT dan je dan kada fizioterapeuti mogu promovisati profesiju tako što će:

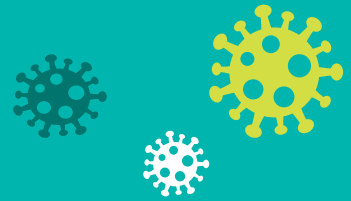
- Ukazati na značajnu ulogu koju profesija ima u zdravlju i dobrobiti globalne populacije
- Podići svest o profesiji
- Voditi kampanju u ime profesije i njenih pacijenata pred vladama i zakonodavcima

Dan obeležava jedinstvo i solidarnost fizioterapeutske zajednice širom sveta. To je prilika da se prepozna posao koji fizioterapeuti rade za svoje pacijente i zajednicu.

Svetska fizioterapija ima za cilj da pomogne organizacijama članicama i fizioterapeutima pojedincima u njihovim naporima da promovišu profesiju i unaprede globalno zdravlje, koristeći kao fokus Svetski dan fizioterapeuta.



# Uključite se



Svetska fizioterapija izdala je priručnik sa materijalima za organizacije članice kako bi podržale fizioterapeute u obeležavanju Svetskog dana fizioterapeuta. Priručnik se sastoji od:

- Postera: za prikazivanje na javnim mestima
- Flajera: za prikazivanje i distribuciju pacijentima i javnosti
- Prevoda: kopije flajera i plakata dostupni su na više od 18 jezika
- Promocija na društvenim mrežama: izbor promotivnog materijala koji ćete koristiti na platformama društvenih mreža za promociju ovogodišnjih poruka Svetskog dana fizioterapeuta
- Izvori informacija i mogućnost dodatnog čitanja: putem referenci za informacije u okviru materijala i dodatnih resursa i linkova o ovogodišnjoj kampanji
- Priručnik sadrži resurse dostupne na web lokaciji Svetske fizioterapije koji bi mogli biti korisni za ovogodišnju kampanju Svetskog dana fizioterapeuta
- Ilustracija za banere: za preuzimanje i isporuku lokalnim proizvođačima
- Dizajn i logotip majica: za preuzimanje i štampanje

Gore navedene resurse preuzmite besplatno na:  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

## #worldptday

### Fizioterapeutski plan vežbanja Vam može pomoći u oporavku od COVID-19

World PT Day 2020

Vežbe su važan deo Vašeg oporavka od COVID-19, ciljane i dozirane tako da odgovaraju Vašim potrebama. Kao stručnjaci za kretanje i vežbe, fizioterapeuti Vas mogu uputiti u to kako Vam vežbanje može pomoći:

- poboljšava kondiciju
- smanjuje zadihanost
- povećava snagu mišića
- poboljšava balans i koordinaciju
- poboljšava mišljenje
- smanjuje stres i poboljšava raspoloženje
- povećava samopouzdanje
- poboljšava energiju

**Pokušajte da budete što aktivniji kako biste povratili snagu i pomogli svojim plućima da se oporave i ne zaboravite da pratite svoj napredak**

Iako je važno da se odmarate, fizioterapeuti preporučuju da se redovno bavite mnoštvom kratkih vežbi, a ne manjim brojem dužih serija. Vežbe koje treba da isprobate su:

- sedanje i ustajanje
- marširanje u mestu
- iskorak na stepenice
- hodanje
- podizanje na pete
- podizanje na prste
- stajanje na jednoj nozi
- guranje zida

**Fizioterapija je ključ za vaš oporavak od COVID-19**  
Ako se ne osećate dobro, osećate ekstremni umor ili imate otežano disanje i kratak dah, prestajte sa vežbanjem i porazgovarajte sa svojim fizioterapeutom

**Sindrom post-virusnog umora**  
Do 10% ljudi koji se oporavljaju od COVID-19 može razviti sindrom post-virusnog umora (PVFS). Ako osećate da se ne poboljšavate ili ako fizička aktivnost čini da se osećate mnogo gore, prestajte sa vežbanjem i razgovarajte sa svojim fizioterapeutom ili zdravstvenim radnikom i zamolite ih da procene da li kod Vas postoji PVFS sindrom. Rehabilitacija osoba sa ovim sindromom zahteva drugaćiji tretman.

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

Ako kao pojedinac ili sa kolegama na svom radnom mestu planirate aktivnost, ne zaboravite da se obratite organizaciji Svetske fizioterapije u vašoj zemlji / teritoriji da biste se povezali sa aktivnostima koje oni možda planiraju.

Organizacije članice Svetske fizioterapije:  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members).

Materijali promovišu ideju globalne fizioterapeutske zajednice. Dan će biti promovisan na društvenim mrežama, koristeći #worldptday hashtag.



# Ideje o tome kako učestvovati

Bez obzira da li radite za fizioterapeutsku asocijaciju, u bolnici, na klinici ili u obrazovanju, možete pronaći različite načine da obeležite dan.

Evo nekoliko predloga koji će vam pomoći da odaberete nešto što vam odgovara i uklapa se u ono što želite da postignete za taj dan.

Kao deo odgovora na COVID-19, mnoge zemlje su uvele ograničenja u pogledu održavanja velikih događaja i okupljanja. Uzmite u obzir to prilikom pravljenja planova za obeležavanje Svetskog dana fizioterapeuta i obavezno se pridržavajte smernica u vašoj zemlji o socijalnom distanciranju.

Možete da koristite svoju web lokaciju ili platforme društvenih mreža da biste prilagodili mnoge ovde navedene ideje. Isprobajte K&A na Facebooku uživo ili podelite savete na svojoj web lokaciji.

Napravićemo seriju grafika za promociju dana putem društvenih mreža.

## Javni događaji

- Besplatna demonstracija vežbi na javnom mestu (ili na društvenim mrežama) - pokazuje, na primer, razliku između umerenih i energičnih aktivnosti
- Predavanja i seminari na radnim mestima ili on-line, predlažući vežbe za integrisanje u svakodnevni život i pružanje literature poslodavcima
- Predavanja ili događaji u društvenim centrima
- Pružanje informacija putem obilaska različitih lokacija u toku dana ili čak cele nedelje
- „Zdravstveni izazov“ za javnost, političare ili poznate ličnosti - na primer, izazovite ih da tokom dana izvedu određene zadatke. Možete da posudite pedometre za izazov ili ih dajte besplatno
- Javne vežbe, recimo u velikom gradskom parku

## Događaji za ljude svih uzrasta

- Organizujte predavanja na događajima u zajednici ili on-line kako biste istakli značaj fizičke aktivnosti i objasnili kako ona može pomoći ljudima da se oporave od COVID-19
- Organizujte časove vežbanja posebno za ljude različitih starosnih grupa
- Radite u zajednici sa ljudima koji pružaju negu i koji se brinu za osobe pogođene COVID-19 kako biste procenili uticaj fizioterapije na poboljšanje i oporavak ljudi

## U kliničkim uslovima

- Postavite informativni štand ili izložbu u holu sa informacijama o tome šta rade fizioterapeuti
- Podelite flajere i plakate Svetske fizioterapije sa kolegama i posetiocima

## Dodaci

- Otkrijte da li postoji lokalna poznata ličnost koja bi mogla da podrži vaše aktivnosti i učestvuje u nekim događajima. Ovo će verovatno povećati interesovanje javnosti i medija
- Ponudite da budete gost u lokalnoj radio ili TV emisiji ili on-line odgovorite na pitanja
- Odštampajte flajere, nalepnice i informativne listove koje ćete podeliti ljudima. Ovo će im pokazati šta fizioterapeuti rade da bi ljudima pomogli da ostanu zdravi. Informativni materijal je dostupan na web stranici Svetske fizioterapije

### Inspirišite se!

Pogledajte kako se u prošlosti obeležavao Svetski dan fizioterapeuta

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