



World PT Day 2020

Reyabilitasyon ak COVID-19

Kijan ou ka patisipe

#worldptday
www.world.physio/wptday



Kanpay ane sa a: Reyabilitasyon ak COVID-19



Sou sa n'ap met aksan pou Jounen Mondyal PT ane sa a se reyabilitasyon apre COVID-19 ak wòl fizyoterapet nan tretman ak jesyon moun ki afekte nan COVID-19.

Kanpay la konsantre alantou mesaj kle sa yo:

- egzèsis ka jwe yon wòl enpòtan nan gerizon yon moun ki te gen COVID-19
- kòm ekspè nan mouvman, fizyoterapet yo ka montre moun kijan egzèsis ka ede nan rekipasyon yo
- Moun ka yo te grav anpil a koz de COVID-19 la, ap bezwen reyabilitasyon ak fizyoterapi pou yo retounen nan eta nòmal yo aprè efè tretman maladi a
- Itilizasyon telemedsin ka ede moun yo jwenn aksè a fizyoterapet pou sipòte yo epi ede yo jere enpak COVID-19 la
- Telemedsin kapab efikas menmjan ak metòd konvansyonèl swen sante yo pou amelyore fonksyon fizik

Fizyoterapi Mondyal ankouraje òganizasyon manm yo ak fizyoterapet atravè mond lan pou yo itilize zouti Fizyoterapi Mondyal kreye yo pou transmèt mesaj sa yo bay piblik la ak moun kap kreye lwa yo.


Sou Jounen Mondyal PT

Jounen Mondyal PT a fete 8 septanm chak ane, jou sa Konfederasyon Mondyal pou Terapi Fizik te fonde nan 1951. Pandan ane 2020 an Konfederasyon Mondyal pou Terapi Fizik chanje non, li vinn Fizyoterapi Mondyal. Jounen Mondyal PT la se jou fizyoterapet yo ka voye pwofesyon an monte epi:

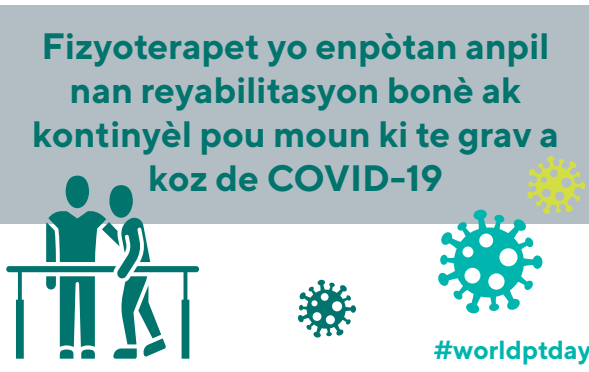
- mete aksan sou wòl enpòtan pwofesyon an jwe nan sante ak byennèt popilasyon nan mond lan
- Mete pwofesyon an soumoun
- Fè kanpay sou non pwofesyon an ak pasyan yo bay gouvènman yo ak moun kap kreye lwa yo.

Jou a make inite ak solidarite nan kominote fizyoterapi a atravè mond lan. Li se yon opòtinite pou rekonèt travay fizyoterapet yo ap fè pou pasyan ak kominote yo.

Fizyoterapi Mondyal sèvi ak Jounen Mondyal PT a la pou li sipòte òganizasyon manm li yo ak fizyoterapet endividyèl nan efò yo pou ankouraje pwofesyon an ak avanse sante mondyal.

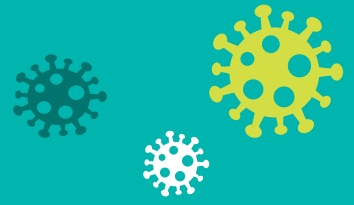


Fizyoterapet yo enpòtan anpil nan reyabilitasyon bonè ak kontinyèl pou moun ki te grav a koz de COVID-19



#worldptday

Patisipe



Fizyoterapi Mondyal kreye on kantite materyèl pou òganizasyon manm li yo, pou li sipòte aktivite fizyoterapet yo ap fè pandan jounen mondyal PT a. gen ladan yo:

- Afich: pou mete nan espas piblik yo
- Feyè: pou montre ak distribye bay pasyan yo ak piblik la
- tradiksyon: kopi afich ak feyè yo disponib nan plis pase 18 lang
- grafik pou rezo sosyo: yon seleksyon grafik pral kreye pou yo itilize sou rezo sosyo yo pou fè pwomosyon pou jou a ak mesaj ane a
- sous enfòmasyon ak lekti adisyonèl: referans pou enfòmasyon ki nan materyèl yo ak resous adisyonèl epi lyen sit entènèt sou kanpay ane sa a
- Dokiman pou defans fizyoterapi ap disponib sou sit entènèt Fisiyoterapi Mondyal la ki ka itil pou kanpay Jounen Mondyal PT ane sa
- Ilistrasyon sou banyè a woulèt: pou telechaje epi pou bay faktori lokal
- Yon konsepsyon mayo ak tout logo: pou telechaje epi enprime lokalman

Telechaje resous ki anwo yo gratis nan:
www.world.physio/wptday

#worldptday

Yon fizyoterapet ka fè yon plan egzèsis pou ede w rekiperere anba COVID-19

World PT Day 2020

Egzèsis se yon pati enpòtan nan rekiperasyon pou soti anba COVID-19, men fòk li mache ak bezwen ou yo. Kòm ekspè nan mouvman ak fè egzèsis, fizyoterapet yo ka montre w kijan egzèsis ka ede:

- amelyore **eta sante w**
- diminye **souf kout**
- Ogmante **fòs ou**
- amelyore **balans** ak **kwòdinasyon**
- amelyore **fason ou panse**
- diminye **estrès** epi ogmante **kè kontan w**
- Ogmante **konfyans nan tèt ou**
- Ogmante **bon enèji** lakay ou

Eseye pi aktif ke posib pou w kapab reprann fòs ou epi ede poumon yo refè, epi sonje kontwòle tout pwogrè ou fè

Menmsi li enpòtan pou w repoze w, fizyoterapet yo rekòmande ke ou fè ti egzèsis kout detanzantan olye ou fè 2 oubyen 3 sesyon ki long pandan on jounen. Egzèsis ou ka eseye:

- chita pou kanpe
- mache anplas
- Monte eskalye
- Mache
- Fè talon w touche a dèyè w
- Kanpe sou pwen pye
- Kanpe sou on pye
- Fè pushòp nan on mi (eseye poue mi an)

Fizyoterapi se kle pou rekiperasyon ou anba COVID-19

Si ou santi w pa byen oubyen ou santi w fatige anpil souf ou ap kout sispann fè egzèsis yo epi pale ak fizyoterapet ou.

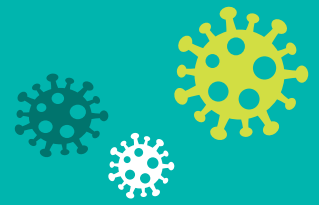
Sendwòm fatig aprè viris la (SFAV)
Plis pase 10% moun ki te gen viris la ka devlope sendwòm fatig aprè viris. Si w pa santi w ap refè oubyen si kèk aktivite fè w santi w pi mal, pale avèk fizyoterapet ou oubyen avèk doktè w epi mande pou yo verifye si e pa sentòm (SFAV) ou genyen. Tretman pou moun ki soufri SFAV difèren de lòt yo.

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Si ou se yon fizyoterapet oswa w ap planifye yon aktivite ak kèk kòlèg nan espas travay ou, sonje pou kontakte òganizasyon fizyoterapi nan peyi/teritwa ou pou ou ka konnen nenpòt aktivite yo ka ap planifye.

Manm òganizasyon mondyal fizyoterapi:
www.world.physio/our-members.

Nan lide pou selebre jounen an Fizyoterapi Mondyal kreye materyèl pou bay nan kominote yo. N' ap sèvi ak hashtag #worldptday pou nou ka selebre jou a sou rezo sosyo yo.



Kòman pou patisipe

Si w'ap travay pou yon asosyasyon fizyoterapi, nan yon depatman lopital, yon klinik, oswa ou ap etidye fizyoterapi, ou ka jwenn diferan fason pou make jou a.

Men kèk sijasyon pou ede w' chwazi yon bagay ki bon pou ou, e ke ou ka adapte ak sa ou vle reyalize pou jounen an.

Nan aksyon pou konbat COVID-19 lan, anpil peyi mete restriksyon nan òganizasyon gwo evènman ak rasanbleman. Tanpri, konsidere sa a lè w ap fè plan pou jounen Mondyal PT a epi asire w ke ou swiv règleman peyi ou etabli sou distans sosyal.

Ou ka itilize sit entènèt ou oswa platfòm rezo sosyo yo pou adapte anpil nan lide yo ki nan lis ki la yo. Ou ka Eseye on Facebook live avèk kesyon/repons oswa pataje konsèy sou sit entènèt ou.

Nou ap pwodwi yon seri de grafik pou ankouraje jou a atravè rezo sosyo yo.

Evènman piblik yo

- Yon demonstrasyon egzèsis gratis nan yon plas piblik (oswa sou entènèt) - ki montre, pa egzanp, diferans ki genyen ant aktivite senp ak konplike
- Chita pale oswa semènè nan travay yo oswa sou entènèt, ki sijere egzèsis pou entegre nan vi nou pandan jounen an epi asire nou ke nou bay patwon yo dokiman ki sipòte sa n'ap fè yo
- Chita pale oswa evènman nan sant kominotè
- Yon bwat ki gen enfòmasyon ki ka deplase, pou vizite diferan kote nan jounen an, oswa pandan semèn nan
- Yon "defi spòtif" pou piblik la, politisyen oswa selebrite - pa egzanp, banyo defi pou yo mache yon kantite pa pandan jounen an. Ou ta ka prete pedomèt pou defi a, oswa fè yo kadol
- Klas egzèsis piblik, sou yon gwo plas piblik

Evènman pou tout moun

- Fè aranjman pou yon diskou nan on evènman kominotè oswa sou entènèt epi sèvi avèk rezo sosyo yo pou mete aksan sou valè aktivite fizik ak kijan sa ka ede moun rekiperere anba COVID-19 epi jere enpak tretman yo
- Prepare klas egzèsis fizik ki vize gwoup moun tout laj
- Travay ak moun k'ap bay swen oswa moun nan kominote a ki ap pran swen pou moun ki afekte nan COVID-19 pou evalye kijan fizyoterapi ka amelyore rekiperasyon moun yo

Nan klinik yo

- Mete kanpe yon izolwa oswa fè egzibisyon nan yon zòn nan resepsyon an ak enfòmasyon sou sa fizyoterapi yo fè
- Pataje afich Fizyoterapi Mondyal yo ak kòlèg nou yo epi ak vizitè yo

Lòt bagay tou ou ka fè

- Chèche konnen si gen yon selebrite lokal ki ta renmen sipòte aktivite w'ap fè yo oubyen patisipe nan nenpòt evènman. Sa ka ogmante enterè piblik la ak medya yo.
- Ofri tèt ou kòm envite nan yon radyo lokal oswa televizyon, oubyen reponn kèk kesyon sou entènèt.
- Chèche bagay pou bay moun ki ka ede yo ret on bòn sante epi montre yo kisa fizyoterapi yo ka fè pou ede yo: fich enfòmasyon, afich ki disponib sou sit entènèt Fizyoterapi Mondyal se bon kote pou nou ta kòmanse.

Chèche enspirasyon!

Gade ki jan Jounen Mondyal PT te selebre nan ane ki pase yo.

www.world.physio/wptday/activities