



World PT Day 2020

재활과 코로나-19 참여 방법

#worldptday
www.world.physio/wptday

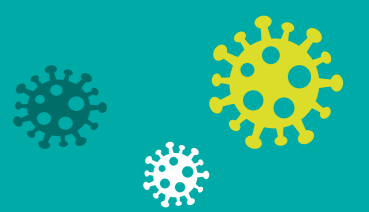


World
Physiotherapy

올해의 캠페인: 재활과 코로나-19



참여방법



올해의 캠페인: 재활과 코로나-19

올해 세계 물리치료의 날에는
코로나-19 이후의 재활과 코로나-19 환자의 치료 및
관리에서 물리치료사의 역할을 강조합니다.

캠페인은 다음 핵심 메시지를 중심으로 합니다.

- 운동은 코로나-19의 회복에 중요한 역할을 할 수 있습니다.
- 물리치료사는 움직임 전문가로서 운동이 회복에 도움이 되는 방법을 사람들에게 안내할 수 있습니다.
- 중증의 코로나-19 증상을 경험한 환자들은 질병치료에서 신체 회복을 위해 재활 및 물리 치료가 필요합니다.
- 비대면 물리치료는 물리치료사가 코로나-19를 경험한 사람들을 지원하고 도울 수 있습니다.
- 비대면 물리치료는 신체기능 개선에 기존의 건강 관리 방법만큼 효과적 일 수 있습니다

세계 물리치료는 전 세계의 회원, 협회 및 물리 치료사가 세계 물리치료 툴킷을 사용하여 이러한 메시지를 대중과 정책 입안자에게 전달하도록 권장합니다.

세계 PT의 날에 대하여

세계 물리치료의 날은 세계 물리치료 연맹이 1951년에 설립된 날인 9월 8일에 매년 개최됩니다. 2020년 세계물리치료연맹은 '세계 물리치료'가 되었습니다. 세계 물리치료의 날은 물리치료사 다음과 같은 직업을 홍보 할 수 있는 날입니다.

- 전 세계 인구의 건강과 복지에 미치는 중요한 역할을 보여줍니다.
- 직업의 프로필을 올리십시오.
- 물리치료사를 대표하여 정부와 정책 입안자에게 캠페인을 실시합니다.

이 날은 전 세계의 물리치료 커뮤니티의 단합과 연대를 나타냅니다. 물리치료사가 환자와 지역 사회를 위해 하는 일을 인식할 수 있는 기회입니다.

세계 물리치료는 세계 물리치료의 날을 중심으로 전문성을 증진하고, 국제 건강을 증진시키기 위해 노력한 회원기관과 개개인의 물리치료사 지원을 목표로 합니다.

물리치료사는 중증의 코로나-19에서 회복하는 사람들의 초기 및 지속적인 재활에 중요합니다.

#worldptday

세계 물리치료는 세계 물리치료의 날 활동에 참여할 회원 기관과 물리치료사를 지원할 자료를 제공합니다.

다음은 포함합니다.

올해의 캠페인: 재활 및 코로나-19

- 포스터 : 공공 장소에 전시.
- 인포 그래픽 : 환자 및 대중에게 전시 및 배포.
- 번역 : 인포 그래픽 및 포스터 사본은 18 개 이상의 언어로 제공됩니다.
- 소셜 미디어 그래픽 : 소셜 미디어 플랫폼에서 하루와 올해의 메시지를 홍보하기 위해 사용할 수 있는 다양한 그래픽이 제작됩니다.
- 정보 출처 및 추가 자료 : 올해의 캠페인에 관한 자료 및 추가 자료 및 웹 링크 정보 참조.
- 옹호 툴킷에는 세계 물리치료 웹 사이트에서 제공되는 리소스가 포함되어 있으며 올해의 세계 물리치료사의 날 캠페인에 활용할 수 있습니다.
- 롤러 배너 아트 워크 : 현지 제조업체에 다운로드하여 제공.
- 티셔츠 디자인 및 로고 : 로컬에서 다운로드하여 인쇄.

물리치료사의 운동 처방은 코로나-19 회복을 도울 수 있습니다

World PT Day 2020

운동은 코로나-19의 회복에 중요한 부분이며 필요에 따라 진행됩니다. 물리치료사는 운동 및 움직임 전문가로서 운동이 어떻게 도움이 되는지 안내 할 수 있습니다.

- 체력 향상
- 숨참 감소
- 근력 증가
- 균형과 협응능력 향상
- 사교력 향상
- 스트레스를 줄이고 기분을 개선
- 자신감 향상
- 에너지 향상

근력을 증가시키고 폐의 회복에 도움을 줄 수 있도록 최대한 활동을 유지하고 진행상황을 기록합니다.

휴식을 취하는 것도 중요하지만 물리치료사는 장시간 운동보다 규칙적인 짧은 운동을 추천합니다. 추천운동은:

- 앉았다 일어서기
- 제자리 걷기
- 계단 오르 내리기
- 걷기
- 발 뒤꿈치 들어올리기
- 발가락 들어올리기
- 한다리 서기
- 벽 밀기

물리치료는 코로나-19 회복의 열쇠입니다

몸이 불편하거나 극심한 피로 또는 호흡 곤란을 경험한 경우 운동을 중단하고 물리치료사와 상담하십시오.

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

바이러스후피로증후군
바이러스후피로증후군 (Post viral fatigue syndrome, PVFS)이 발생할 수 있습니다. 증상이 개선되지 않거나, 활동으로 인해 증상이 악화되면 물리치료사나 의료 전문가와 상담하여 PVFS에 대한 평가를 요청하십시오. PVFS를 가진 사람들의 재활에는 다른 관리 전략이 필요합니다.

개인 물리 치료사이거나 직장 동료들과 활동을 계획하고있는 경우, 해당 국가 / 지역의 세계 물리 치료사 (World Physiotherapy) 회원 단체에 연락하여 계획 중인 활동과 연결하십시오.

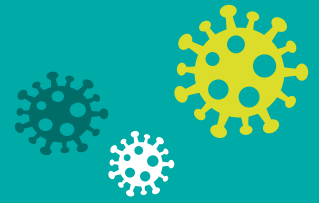
세계 물리 치료 회원 단체:
www.world.physio/our-members.

제공된 자료는 글로벌 물리 치료 커뮤니티의 아이디어를 장려합니다. 이 날은 #worldptday 해시 태그를 사용하여 소셜 미디어에 널리 공개됩니다.

위의 자료를 무료로
다운로드하십시오:
www.world.physio/wptday

#worldptday

참여 방법에 대한 아이디어



물리치료 협회, 병원, 소규모 임상현장에서 활동하는 물리치료사 또는 물리치료학과 학생들은 그 날을 기념할 수 있는 여러 방법을 찾을 수 있습니다.

물리치료의 날을 위한 활동을 선택할 때 도움되는 몇가지 아이디어가 있습니다.

코로나-19에 대한 대응의 일환으로 많은 국가에서 대규모 행사 및 모임 개최 제한을 도입했습니다. 세계 물리치료의 날을 계획할 때 이를 고려하고 귀하의 국가 / 지역에서 사회적 거리에 관한 지침을 따르십시오.

웹 사이트 또는 소셜 미디어 플랫폼을 사용하여 여기에 나열된 많은 아이디어를 적용할 수 있습니다. 페이스북 라이브 Q & A를 시도하거나 웹 사이트에서 조언과 팁을 공유하십시오.

소셜 미디어를 통해 홍보 그래픽 시리즈를 제작할 수 있습니다.

공공 이벤트

- 공공 장소 (또는 온라인) 무료 운동 시연회 - 예를 들어, 중간 정도의 활동과 활발한 활동의 차이를 보여줍니다.
- 직장이나 온라인에서 세미나를 개최하세요. 일상과 통합된 운동을 제안하고 고용주에게 자료를 제공해주세요.
- 커뮤니티 센터에서 이벤트를 개최합니다.
- 로밍 정보 부스, 하루 또는 일주일 동안 다른 장소 방문
- 대중, 정치인 또는 유명인을 위한 "건강 도전"- 예를 들어 하루 동안 만보 걷기 도전 이벤트를 엽니다. 도전을 위해 만보계를 빌려주거나 무료로 줄 수 있습니다.
- 대도시 공원에서 대중 운동 교실 개최합니다.

모든 연령대의 사람들을 위한 이벤트

- 소셜 미디어를 통하여 커뮤니티 행사 또는 온라인 대화를 통해 신체 활동의 가치를 강조하고, 사람들이 코로나-19에서 회복하고 증상을 관리하는 방법을 공유합니다.

- 특히 연령대가 다른 사람들을 대상으로 운동 수업을 준비합니다.
- 코로나-19의 영향을 받은 사람들을 돌보는 간병인 또는 지역 사회의 사람들과 협력하여 물리치료와 함께 증상 회복을 도모합니다.

임상 환경에서

- 물리치료사 역할에 대한 정보를 리셉션 구역에 정보부스 또는 전시회에 놓아주세요.
- 세계 물리치료의 인포 그래픽 및 포스터를 동료 및 방문자와 공유.

추가사항

- 당신의 활동을 지원할 수 있는 현지 유명인이 있는지 확인하고 이벤트에 참여하십시오. 이것은 공공 및 미디어 관심을 증가시킬 가능성이 높습니다
- 지역 라디오 또는 TV 쇼에서 손님으로 참석하거나 온라인에서 질문에 답변하도록 제안합니다.
- 사람들의 건강유지에 필요한 자료를 제공하고, 물리치료사의 도움을 보여주세요 : World Physiotherapy 웹 사이트에서 제공되는 진단지, 정보 시트 및 스티커는 시작하기에 좋은 방법입니다.

영감을 얻으십시오!

이전에 세계 물리치료의 날이 어떻게 축하되었는지 확인하세요

www.world.physio/wptday/