



World PT Day 2020

กายภาพบำบัดหลังโควิด-19

ท่านจะมีส่วนร่วมได้อย่างไร

#worldptday
www.world.physio/wptday



World
Physiotherapy

หัวข้อรณรงค์ กายภาพบำบัดหลังโควิด-19



จุดเน้นของ วันกายภาพบำบัดโลก ปีนี้คือ
กายภาพบำบัดหลังโควิด-19 และบทบาทของ
นักกายภาพบำบัดในการรักษาผู้ที่ได้รับผล
จากเชื้อโควิด-19 การรณรงค์เน้นเนื้อหาหลักต่อไปนี้

- การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญในการฟื้นตัวของผู้ติดเชื้อโควิด-19
- ในฐานะผู้เชี่ยวชาญด้านการเคลื่อนไหว นักกายภาพบำบัดสามารถแนะนำว่าการออกกำลังกายจะช่วยให้ฟื้นตัวได้อย่างไร
- ผู้ที่มีอาการหนักจะต้องฟื้นฟูสภาพและกายภาพบำบัดเพื่อให้ฟื้นตัวจากผลของการรักษา
- การใช้โทรเวชสามารถช่วยให้ผู้ป่วยรับบริการกายภาพบำบัดเพื่อช่วยจัดการผลกระทบจากโควิด 19
- โทรเวชมีประสิทธิภาพเท่าเทียมกับวิธีดูแลสุขภาพแบบปกติในการพัฒนาร่างกาย

World Physiotherapy ส่งเสริมให้องค์กรสมาชิกและ
นักกายภาพบำบัดทั่วโลก
จัดทำ World Physiotherapy's toolkit เพื่อส่งสารไป
สู่สาธารณะและผู้กำหนดนโยบาย



นักกายภาพบำบัดสำคัญมากทั้งใน
ช่วงแรกของการป่วยและการฟื้นฟูที่
ต่อเนื่องเพื่อให้ผู้ป่วยฟื้นตัวจากอาการ
โควิด-19 ที่รุนแรง



#worldptday

วันกายภาพบำบัดโลก

วันกายภาพบำบัดโลก จัดขึ้นทุกปีในวันที่ 8 กันยายน
เป็นวันก่อตั้งสมาพันธ์กายภาพบำบัดโลกเมื่อ 1951

ในปี 2020 นี้ World Confederation for Physical
Therapy เปลี่ยนชื่อเป็น World Physiotherapy

วันกายภาพบำบัดโลก เป็นวันที่นักกายภาพบำบัด
สามารถส่งเสริมวิชาชีพโดย

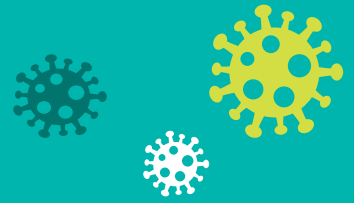
- แสดงบทบาทสำคัญของวิชาชีพต่อสุขภาพและ
สุขภาวะของประชากรโลก
- ส่งเสริมภาพลักษณ์ของวิชาชีพ
- รณรงค์ในนามของวิชาชีพและผู้ป่วยต่อรัฐบาลและ
ผู้กำหนดนโยบาย

ใช้วันกายภาพบำบัดโลกแสดงเอกภาพของ ชุมชนกายภาพบำบัดทั่วโลก

เป็นโอกาสในการแสดงให้เห็นสิ่งที่นักกายภาพบำบัด
ทำเพื่อผู้ป่วยและชุมชน

World Physiotherapy สนับสนุนองค์กรสมาชิกและ
นักกายภาพบำบัดที่ต้องการส่งเสริมวิชาชีพและ
สุขภาพของประชากรโลก โดยใช้วันกายภาพบำบัดโลก

การมีส่วนร่วม



World Physiotherapy สร้าง toolkit สำหรับองค์กรสมาชิกเพื่อสนับสนุนนักกายภาพบำบัดให้ทำกิจกรรมวันกายภาพบำบัดโลก ประกอบด้วย

- โปสเตอร์ เพื่อจัดแสดงในที่สาธารณะ
- อินโฟกราฟิก เพื่อแสดงและส่งเสริมผู้รับบริการและสื่อสาธารณะ
- มีการแปลอินโฟกราฟิกและโปสเตอร์มากกว่า 18 ภาษา
- สื่อสาธารณะเพื่อใช้แชร์ในโซเชียลมีเดียเพื่อประชาสัมพันธ์วันและเนื้อหาของปี
- แหล่งข้อมูลและเอกสารเพิ่มเติม มีเนื้อหาและลิงค์เว็บไซต์ สำหรับอ้างอิงเกี่ยวกับหัวข้อรณรงค์วันกายภาพบำบัดโลกปี
- อาร์ตเวิร์ก แบบเสียดและโลโก้

แผนการออกกำลังกายจากนักกายภาพบำบัด ช่วยการฟื้นตัวจากโควิด-19 ได้

World PT Day 2020

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญในการฟื้นตัวจากโควิด-19 ออกแบบให้เหมาะกับท่าน นักกายภาพบำบัดผู้เชี่ยวชาญด้านการเคลื่อนไหวสามารถแนะนำการออกกำลังกายสำหรับคุณเพื่อช่วยเรื่องเหล่านี้

- เพิ่มสมรรถภาพ
- ลดอาการหายใจลำบาก
- เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- เพิ่มการทรงตัวและช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
- ช่วยการนึกคิด
- ลดความเครียดและทำให้อารมณ์ดีขึ้น
- เพิ่มความมั่นใจ
- เพิ่มพลังชีพ

พยายามทำกิจกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อช่วยร่างกายกลับมาแข็งแรงและฟื้นสภาพปอด เพิ่มการฝึกให้ก้าวหน้าขึ้นเสมอ

แม้ว่าการพักเป็นสิ่งสำคัญ นักกายภาพบำบัดแนะนำให้ท่านออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มากกว่าออกกำลังกายครั้งสั้นๆแต่บ่อยครั้ง

- ย่ำเท้าอยู่กับที่
- ก้าวขึ้นบันได
- เดิน
- เหย่งเส้นเท้า
- เหย่งปลายเท้า
- ยืนขาเดียว
- วิดท่าแพง

กายภาพบำบัดเป็นกุญแจของการฟื้นตัวจากโควิด หากท่านรู้สึกไม่สบาย เหนื่อยมาก หายใจลำบาก ให้หยุดออกกำลังกายและปรึกษานักกายภาพบำบัด

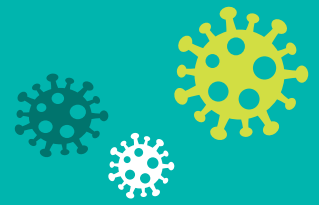
กลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อไวรัส
คนหายจากโควิด-19 มากถึงร้อยละ 10 อาจมีภาวะกลุ่มอาการเหนื่อยล้าหลังติดเชื้อไวรัส (post viral fatigue syndrome (PVFS)) หากท่านรู้สึกว่ามีอาการไม่ดีขึ้นหรือทรุดหนักขึ้นเรื่อยๆ เมื่อทำกิจกรรมเคลื่อนไหวมาก สอบถามนักกายภาพบำบัดหรือบุคลากรสุขภาพ เพื่อประเมินว่าท่านมีภาวะนี้หรือไม่ การฟื้นฟูสมรรถภาพและการจัดการชีวิตที่แตกต่าง

World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

ดาวน์โหลดแหล่งข้อมูลได้
โดยไม่มีค่าใช้จ่ายที่
www.world.physio/wptday

#worldptday

หากท่านเป็นนักกายภาพบำบัดหรือกำลังวางแผนจัดกิจกรรม โปรดติดต่อองค์กรสมาชิกของ World Physiotherapy ในประเทศของท่านว่ามีกิจกรรมใดบ้าง ที่สมาคมกายภาพบำบัดแห่งประเทศไทย สมาชิกของ World Physiotherapy www.world.physio/our-members สื่อเหล่านี้ทำขึ้นเพื่อสนับสนุนงานของชุมชนกายภาพบำบัดทั่วโลก วันกายภาพบำบัดโลก จะถูกเผยแพร่อย่างกว้างขวางในโซเชียลมีเดีย โดยใช้แฮชแท็ก #WorldPTDay



กิจกรรม

หากท่านทำงานให้สมาคมกายภาพบำบัดในแผนกของโรงพยาบาล คลินิกขนาดเล็ก หรือกำลังเรียนหลักสูตรกายภาพบำบัด ท่านสามารถมีส่วนร่วมกับวันนี้ได้ด้วยวิธีการต่างๆ
ข้อเสนอแนะบางส่วนเพื่อช่วยให้คุณเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับท่านเพื่อร่วมจัดวันกายภาพบำบัดโลก

เป็นส่วนหนึ่งในการสู้กับโควิด-19 หลายประเทศได้กำหนดให้จำกัดการจัดกิจกรรมรวมกลุ่มขนาดใหญ่ กรุณาวางแผนการจัดงานวันกายภาพบำบัดโลกและแน่ใจว่าท่านทำตามแนวทางในประเทศของท่านเกี่ยวกับการรักษาระยะห่างทางสังคม

ท่านอาจใช้เว็บไซต์หรือโซเชียลมีเดียเพื่อปรับใช้วิธีการเหล่านี้ ลองใช้การถามตอบทาง Facebook live หรือเสนอข้อแนะนำในเว็บไซต์ของท่าน

ใช้อินโฟกราฟิกเพื่อส่งเสริมวันกายภาพบำบัดโลกทางโซเชียลมีเดีย

กิจกรรมสาธารณะ

- การสาธิตการออกกำลังกายในสาธารณะหรือออนไลน์ เช่น แสดงความแตกต่างระหว่างกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนัก
 - การเสวนาในที่ทำงานหรือออนไลน์ เสนอการออกกำลังกายเพื่อบูรณาการกับชีวิตประจำวันและให้ความรู้แก่พนักงาน
 - การพูดหรือจัดงานในศูนย์ชุมชน
 - บูธแบบเคลื่อนย้ายได้ เพื่อแสดงข้อมูลข่าวสาร แสดงบูธในที่ต่างๆ ในวันหรือสัปดาห์นั้น
 - การจัด health challenge ในสาธารณะ โดยใช้คนที่มีความเสี่ยง เช่น การทำให้เดินให้ได้จำนวนก้าวที่กำหนดในวันนั้น
- อาจให้ยืมหรือแจก pedometers เพื่อให้ทำตามคำท้า
- ชั้นเรียนการออกกำลังกายในที่สาธารณะ เช่น สวนสาธารณะของเมือง

การจัดงานสำหรับคนทุกกลุ่มวัย

- จัดการเสวนาในชุมชนหรือออนไลน์ โดยใช้โซเชียลมีเดีย เพื่อเน้นประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย ที่ช่วยก้าวพ้นตัวจากโควิด-19 และจัดการผลข้างเคียงของการรักษา
- จัดชั้นเรียนการออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มคนในวัยต่างๆ
- ทำงานร่วมกับผู้นำและสมาชิกชุมชนที่ดูแลคนที่ได้รับผลกระทบจากโควิด-19 เพื่อแสดงว่านักกายภาพบำบัดสามารถเร่งการฟื้นตัวของผู้ป่วยได้อย่างไรบ้าง

ในคลินิก

- จัดบูธให้ความรู้หรือนิทรรศการในพื้นที่ส่วนกลาง ให้ข้อมูลว่านักกายภาพบำบัดทำอะไรบ้าง แบ่งปันอินโฟกราฟิกและโปสเตอร์ของ
- World Physiotherapy แก่เพื่อนร่วมงานและผู้ที่มาเยี่ยมชม

อื่นๆ

- ค้นหาว่า มีคนมีความเสี่ยงที่จะสนับสนุนกิจกรรม และร่วมงานของท่านได้หรือไม่ จะช่วยเพิ่มความสนใจของสาธารณะ
- เสนอตัวเป็นแขกในรายการวิทยุหรือโทรทัศน์ หรือเพื่อตอบคำถามออนไลน์
- เตรียมของที่ระลึกแจกเน้นการส่งเสริมสุขภาพและแสดงบทบาทของนักกายภาพบำบัด อาจแจกแผ่นปลิว ข้อมูลข่าวสาร และสติ๊กเกอร์ จากเว็บไซต์ World Physiotherapy

ลองเข้าไปดูว่าเราเคยจัด
วันกายภาพบำบัดโลก อย่งไรบ้าง
www.world.physio/wptday/activities