



# World PT Day 2020

## Kuntoutus ja COVID-19

Miten osallistun?

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



# Tämän vuoden kampanja: Kuntoutus ja COVID-19



Tänä vuonna Kansainvälinen fysioterapiapäivä keskittyy koronaviruksesta kuntoutumiseen sekä fysioterapeuttien rooliin sairastuneiden hoidossa ja jatkokuntoutuksessa

Kampanja keskittyy seuraaviin ydinviesteihin:

- Fyysisellä harjoittelulla on tärkeä rooli koronaviruksesta kuntouduttaessa
- Liikkumisen asiantuntijoina fysioterapeutit voivat ohjata potilaille toipumista edistävää fyysistä harjoittelua
- Koronaviruksen vaikean muodon sairastaneet tarvitsevat kuntoutusta ja fysioterapiaa toipuakseen
- Etäkuntoutuksen käyttö mahdollistaa fysioterapeutin tuen ja auttaa hallitsemaan koronaviruksen vaikutuksia
- Etäkuntoutus voi olla fyysisen toimintakyvyn parantamisessa yhtä tehokasta kuin perinteiset terveydenhuollon menetelmät

Maailman fysioterapiajärjestö kannustaa jäsenjärjestöjä ja fysioterapeutteja ympäri maailmaa hyödyntämään maailmanjärjestön tietopankkia välittäessään näitä viestejä kansalaisille ja päätöksentekijöille.

## Kansainvälinen fysioterapiapäivä

Maailman fysioterapiajärjestö kannustaa jäsenjärjestöjä ja fysioterapeutteja ympäri maailmaa hyödyntämään maailmanjärjestön tietopankkia välittäessään näitä viestejä kansalaisille ja päätöksentekijöille.

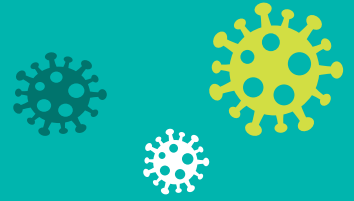
- Esitellään ammatin merkittävää roolia maailman väestön terveydelle ja hyvinvoinnille
- Nostetaan ammatin profilia
- Kampanjoidaan ammattikunnan ja sen hoitamien potilaiden puolesta eri maiden hallituksille ja päätöksentekijöille.

Fysioterapiapäivä merkitsee fysioterapiayhteisön yhtenäisyyttä ja solidaarisuutta ympäri maailmaa. Se on mahdollisuus antaa tunnustusta työlle, jota fysioterapeutit tekevät asiakkaidensa ja yhteisöjensä hyväksi.

Maailman fysioterapiajärjestön tavoitteena on kansainvälisen fysioterapiapäivän kautta tukea jäsenjärjestöjen ja yksittäisten fysioterapeuttien pyrkimyksiä edistää sekä fysioterapia-ammattia että maailman väestön terveyttä.



# Osallistu



Maailman fysioterapiajärjestö on laatinut jäsenjärjestöille materiaalipankin Kansainvälisen fysioterapiapäivän toimintojen tueksi.

Se sisältää:

- Julisteita: julkisille paikoille laitettavaksi
- Infograafeja: näytettäväksi ja jaettavaksi potilaille sekä muulle väestölle
- Käännöksiä: infograafeja ja julisteita on saatavilla yli 18 kielellä
- Sosiaalisen median grafiikkaa: sosiaalisen median käyttöä varten tuotetaan valikoima grafiikkaa fysioterapiapäivän ja tämän vuoden teeman markkinointiin
- Tiedonlähteitä ja lisälukemista: lähdeviitteitä tämän vuoden kampanjaa koskeviin materiaaleihin, lisälähteisiin ja verkkosivustolinkkeihin
- Edunvalvontatyökalupaketti sisältää materiaaleja, jotka ovat saatavilla Maailman fysioterapiajärjestön verkkosivustolla ja joita voi hyödyntää tämän vuoden kampanjassa.
- Roll-up bannerikuva, jonka voi ladata ja teettää paikallisesti
- T-paitamalli ja logo, jonka voi ladata ja painattaa paikallisesti

Lataa edellä mainitut  
materiaalit ilmaiseksi:  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

## #worldptday



### Fysioterapeutin laatima harjoitusohjelma tukee viruksesta toipumista

Yksilöllinen fyysinen harjoittelu on tärkeä osa toipumista. Liikkeen ja liikumisen asiantuntijana fysioterapeutti osaa opastaa ja ohjata miten liikkuminen/harjoittelu voi:

- parantaa kuntoa
- vähentää hengenahdistusta
- kasvattaa lihasvoimaa
- kehittää tasapainoa ja koordinaatiota
- kehittää ajattelua
- vähentää stressiä ja kohentaa mielialaa
- lisää itsetuottamusta
- lisää energiaa

**Yritä olla mahdollisimman aktiivinen voimien palauttamiseksi ja auttaaksesi keuhkoja toipumaan. Muista seurata kehitystä.**

Vaikka onkin tärkeää levätä, fysioterapeutit suosittelevat säännöllisiä lyhyitä harjoituksia mieluummin kuin satunnaisempia pitkiä harjoituksia. Harjoituksia, joita voi kokeilla:

- istumasta seisomaan nousu
- paikallaan marssiminen
- portailienousut
- käveleminen
- varpaille nouseminen
- varpaiden nostaminen
- seisominen yhdellä jalalla
- seinää vasten punnertaminen

**Fysioterapia on avain koronaviruksesta kuntoutumiseen**  
Jos tunnet olosi huonoksi, huomattavan väsyneeksi tai hengästyit voimakkaasti, lopeta harjoittelu ja keskustele asiasta fysioterapeutisi kanssa.

**Virustaudin jälkeinen väsymysoireyhtymä**  
Jopa 10% koronaviruksesta toipuvista saattavat kehittää virustaudin jälkeisen väsymysoireyhtymän. Jos koet, ettei edisty tai aktiivisuus saa vointia huonompaan, keskustele fysioterapeutisi tai muun terveydenhuollon asiantuntijan kanssa väsymysoireyhtymän mahdollisuudesta. Oireyhtymästä kärsivien kuntoutus vaatii erilaisia lähestymistapoja.



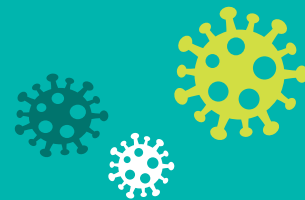
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

Jos olet fysioterapeutti ja suunnittelet kollegojen kanssa tapahtumaa työpaikallasi, muista olla yhteydessä WP:n jäsenjärjestöön maassasi/alueellasi yhdistääksesi tapahtumasi järjestön mahdollisesti suunnittelemiin tapahtumiin.

World Physiotherapy -jäsenjärjestöt:  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members).

Materiaalit välittävät ajatusta maailmanlaajuisesta fysioterapeuttien yhteisöstä. Kansainvälinen fysioterapiapäivä näkyy laajasti sosiaalisessa mediassa tunnisteella #worldptday.

# Järjestämideoita



Työskentelet sitten fysioterapiayhdistyksessä, sairaalan osastolla, pienessä fysioterapiarytyksessä tai opiskelet fysioterapeutiksi, löydät erilaisia tapoja fysioterapiapäivän viettämiseksi.

Tässä muutamia ehdotuksia, joiden avulla varmistat, että valitset juuri sinulle oikean ja sopivan tavan siihen nähden mikä on tavoitteesi päivän osalta.

Monet maat ovat koronaviruksen vuoksi rajoittaneet suurten tapahtumien ja kokoontumisten järjestämistä. Ota tämä huomioon suunnitellessasi fysioterapiapäivää ja varmista, että noudatat maasi/alueesi kaikkia sosiaalista eristäytymistä/etäisyyttä koskevia ohjeita.

Voit käyttää verkkosivustoasi tai sosiaalisen median alustoja monien tässä lueteltujen ideoiden suhteen. Kokeile Facebookin live-tapaamisia tai jaa neuvoja ja vinkkejä verkkosivuillasi.

Tuotamme sosiaalisen median grafiikoita fysioterapiapäivän markkinointiin.

## Julkiset Tapahtumat

- Ilmainen harjoittelun esittely julkisella paikalla (tai verkossa) - osoitetaan esim. kohtalaisen ja rasittavan liikunta-aktiivisuuden eroa.
- Keskustelutilaisuuksia tai seminaareja työpaikoilla tai verkossa. Tilaisuuksissa esitellään arkeen yhdistettäviä harjoituksia ja jaetaan kirjallista materiaalia työnantajille.
- Puhetilaisuudet ja tapahtumat julkisilla paikoilla.
- Infopiste, joka kiertää eri paikoissa päivän tai viikon aikana.
- Terveyshaaste väestölle, poliitikoille tai julkkikselle, esim. Haasta heidät kävelemään tietty määrä askelia päivän aika. Voit lainata tai lahjoittaa askelmittareita haasteen toteuttamiseen.
- Avoimet julkiset harjoitustunnit, vaikkapa suuressa puistossa

## Tapahtumat kaikenikäisille

- Järjestä keskustelutilaisuus julkisessa tilaisuudessa tai verkossa käyttäen sosiaalista mediaa. Korosta fyysisen aktiivisuuden tärkeyttä ja sitä miten se voi auttaa ihmisiä kuntoutumaan koronaviruksesta .
- Järjestä harjoitustunteja, jotka on suunnattu spesifisti eri ikäryhmille. Tee yhteistyötä koronavirukseen sairastuneiden parissa työskentelevien hoiva- ja hoitotyöntekijöiden kanssa, osoittaaksesi miten fysioterapia voi edistää kuntoutumista

## Työpaikoilla

- Järjestä infopiste tai näyttely työpaikan vastaanottoalueelle, jossa on tietoa siitä, mitä fysioterapeutit tekevät työssään
- Jaa WPn infograafeja ja julisteita työkavereille ja vierailijoille

## Lisäksi

- Selvitä löytyisikö paikallinen julkis, joka voisi tukea toimintaa ja osallistua johonkin tapahtumaan. Tämä todennäköisesti lisäisi yleisön ja median kiinnostusta.
- Tarjoudu vieraaksi paikalliseen radio- tai TV-ohjelmaan tai vastaamaan kysymyksiin verkossa
- Jaa ihmisille jotain, joka auttaa heitä säilymään terveenä ja näyttää mitä fysioterapeutit tekevät auttaakseen. Esim. esitteitä, infolappuja, tarroja. WPn verkkosivuilla olevia materiaaleja kannattaa hyödyntää.

## Inspiroidu!

Katso, miten fysioterapiapäivää on vietetty aiemmin

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