



World PT Day 2020

Revalidatie en COVID-19

Hoe u kunt deelnemen

#worldptday
www.world.physio/wptday



De campagne van dit jaar: Revalidatie en COVID-19



De focus van de Wereld Fysiotherapie dag ligt dit jaar op revalidatie na COVID-19 en de rol van fysiotherapeuten bij de behandeling en binnen de organisatie van zorg voor mensen die getroffen zijn door COVID-19.

De campagne is gericht op de volgende kernboodschappen:

- lichaamsbeweging kan een belangrijke rol spelen bij het herstel van COVID-19
- als de experts op het gebied van beweging kunnen fysiotherapeuten mensen begeleiden in hoe lichaamsbeweging kan helpen bij het herstel
- mensen die ernstige klachten van COVID-19 hebben gehad, hebben revalidatie en fysiotherapie nodig om te herstellen van de effecten van behandeling voor de ziekte
- het gebruik van telezorg kan mensen helpen toegang te krijgen tot ondersteuning van een fysiotherapeut om hen te helpen de impact van COVID-19 te beheersen
- telezorg kan net zo effectief zijn als reguliere gezondheidszorgmethoden om het lichamelijk functioneren te verbeteren



Fysiotherapeuten zijn cruciaal bij vroege en latere revalidatie voor mensen die herstellen van ernstige COVID-19



#worldptday

World Physiotherapy moedigt lidorganisaties en fysiotherapeuten over de hele wereld aan om de toolkit van World Physiotherapy te gebruiken om deze boodschappen over te brengen aan het publiek en beleidsmakers.

Over de Wereld Fysiotherapie dag

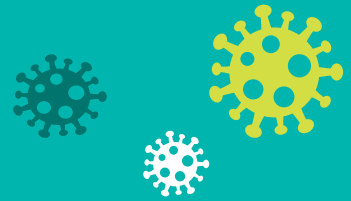
De Wereld Fysiotherapie dag wordt elk jaar gehouden op 8 september, de dag dat de Wereldfederatie voor Fysiotherapie werd opgericht in 1951. In 2020 veranderde de Wereldfederatie voor Fysiotherapie haar naam in World Physiotherapy. Wereld Fysiotherapie dag is een dag waarop fysiotherapeuten het vak kunnen promoten om:

- te laten zien welke belangrijke rol het beroep speelt voor de gezondheid en het welzijn van de wereldbevolking
- het beroep beter te profileren
- campagne te voeren uit naam van het beroep en zijn patiënten bij regeringen en beleidsmakers

De dag markeert de eenheid en solidariteit van de fysiotherapie gemeenschap over de hele wereld. Het is een kans om het werk te erkennen dat fysiotherapeuten doen voor hun patiënten en de gemeenschap.

World Physiotherapy heeft tot doel de aangesloten organisaties en individuele fysiotherapeuten te ondersteunen bij hun inspanningen om het beroep te promoten en de wereldwijde gezondheid te bevorderen, met als focus de Wereld Fysiotherapie dag.

Raak betrokken




World Physiotherapy heeft een toolkit gemaakt dat door de lidorganisaties gebruikt kan worden om fysiotherapeuten te ondersteunen in hun activiteiten voor de Wereld Fysiotherapie Dag. Het bevat:

- posters: om op openbare plaatsen te hangen
- infographics: om te tonen en te verspreiden onder patiënten en het publiek
- vertalingen: kopieën van de infographics en posters zijn beschikbaar in meer dan 18 talen
- afbeeldingen voor social media: er wordt een selectie van afbeeldingen gemaakt die u op social media kunt gebruiken om de dag en de boodschap van dit jaar te promoten
- informatiebronnen en aanvullende literatuur: verwijzingen naar informatie in de materialen en aanvullende bronnen en weblinks over de campagne van dit jaar
- toolkit voor belangenbehartiging bevat bronnen die beschikbaar zijn op de website van World Physiotherapy en die nuttig kunnen zijn voor de Wereld Fysiotherapie dag campagne van dit jaar
- rollerbanner-illustraties: om te downloaden en te leveren aan lokale fabrikanten
- een t-shirtontwerp en logo: om te downloaden en lokaal te laten drukken

Download de bovenstaande items gratis op:

www.world.physio/wptday

#worldptday



Een trainingsplan van een fysiotherapeut kan helpen bij uw herstel van COVID-19

Fysieke training is een belangrijk onderdeel van uw herstel van COVID-19, afgestemd op uw behoeften. Als experts op het gebied van beweging en training kunnen fysiotherapeuten u begeleiden in hoe fysieke training kan helpen bij:

- verbeteren van **conditie**
- verminderen van **kortademigheid**
- vergroten van **spierkracht**
- verbeteren van **balans** en **coördinatie**
- verbeteren van uw **denkvermogen**
- verminderen van **stress** en verbeteren van de **stemming**
- vergroten van het **vertrouwen**
- verbeteren van uw **energie**

Probeer zo actief mogelijk te zijn zodat uw kracht weer toeneemt en uw longen herstellen en vergeet niet om uw voortgang bij te houden


Hoewel het belangrijk is om te rusten, raden fysiotherapeuten u aan om regelmatig korte fysieke training te doen in plaats van langere sessies in lagere frequentie. Oefeningen om te proberen:

- van zit tot stand komen
- marcheren op de plaats
- opstapjes of trappen lopen
- wandelen
- hielen heffen
- tenen heffen
- staan op één been
- opdrukken tegen de muur

Fysiotherapie is cruciaal voor uw herstel van COVID-19

Als u zich onwel voelt, **extreme vermoeidheid** of **ernstige kortademigheid** ervaart, stop dan met trainen en neem contact op met uw fysiotherapeut

Postviraal vermoeidheidssyndroom
Tot 10% van de mensen die herstellen van COVID-19 kunnen mogelijk postviraal vermoeidheidssyndroom ontwikkelen (PVFS). Als uw klachten niet verbeteren, of als u zich na activiteiten veel slechter voelt, kunt u uw fysiotherapeut of zorgverlener benaderen om u te onderzoeken op PVFS. De revalidatie van mensen met PVFS vereist verschillende managementstrategieën.



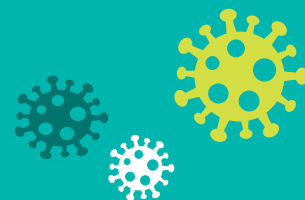
www.world.physio/wptday

Als u van plan bent een activiteit te ondernemen in het kader van Wereld Fysiotherapie dag, neem dan contact op met de World Physiotherapy-lidorganisatie in uw land / gebied om aan te sluiten bij eventuele activiteiten die zij plannen.

Lidorganisaties van World Physiotherapy:
www.world.physio/our-members.

De geproduceerde materialen promoten het idee van de wereldwijde fysiotherapiegemeenschap. De dag wordt op grote schaal gepromoot op sociale media met de hashtag #WorldPTDay

Ideeën over hoe u kunt deelnemen



Of u nu voor een fysiotherapievereniging werkt, op een ziekenhuisafdeling, een kleine klinische setting of dat u fysiotherapie studeert, u kunt de dag op verschillende manieren gedenkwaardig maken.

Hier zijn enkele suggesties om u te helpen ervoor te zorgen dat u iets kiest dat past bij u en bij wat u vandaag wilt bereiken.

Als onderdeel van de reactie op COVID-19 hebben veel landen beperkingen ingevoerd voor het houden van grote evenementen en bijeenkomsten. Houd hier rekening mee bij het maken van plannen voor Wereld Fysiotherapie dag en zorg ervoor dat u de richtlijnen in uw land / regio over sociale distancing volgt.

U kunt uw website of sociale mediaplatforms gebruiken om veel van de hier genoemde ideeën te gebruiken. Probeer een live Q&A op Facebook of deel advies en tips op uw website.

We zullen een reeks afbeeldingen ontwikkelen om de dag via sociale media te promoten.

Openbare evenementen

- Een gratis trainingsdemonstratie op een openbare plaats (of online) - die bijvoorbeeld het verschil laat zien tussen matige en krachtige activiteit
- Lezingen en seminars op het werk of online, met suggesties voor oefeningen om in het dagelijks leven te integreren en het verstrekken van literatuur aan werkgevers
- Lezingen of evenementen in gemeenschapscentra
- Een rondzwervende informatiestand die verschillende locaties overdag of gedurende een week bezoekt
- Een "gezondheidsuitdaging" voor het publiek, politici of beroemdheden - daag hen bijvoorbeeld uit om gedurende de dag een bepaald aantal stappen te lopen. U kunt stappentellers uitlenen voor de uitdaging, of ze gratis weggeven
- Openbare bewegingslessen, bijvoorbeeld in een groot stadspark

Evenementen voor mensen van alle leeftijden

- Regel een lezing op gemeenschapsevenementen of online met behulp van sociale media om te benadrukken wat de waarde is van fysieke activiteit, hoe het mensen kan helpen herstellen van COVID-19 en de impact van de behandeling te beheren
- Organiseer bewegingslessen die speciaal gericht zijn op mensen van verschillende leeftijdsgroepen
- Werk samen met zorgverleners of mantelzorgers van COVID-19 patiënten om te beoordelen hoe fysiotherapie het herstel van mensen kan verbeteren

In klinische settings

- Zet een informatiestand of expositie op in een receptieruimte met informatie over wat fysiotherapeuten doen
- Deel de infographics en posters van World Physiotherapy met collega's en bezoekers

Toegevoegde extra's

- Kijk of er een plaatselijke beroemdheid is die uw activiteiten zou kunnen steunen en aan evenementen zou kunnen deelnemen. Dit zal waarschijnlijk de belangstelling van het publiek en de media vergroten
- Bied aan om gast te zijn bij een lokale radio- of tv-show, of om online vragen te beantwoorden
- Zorg dat u iets hebt dat hen zal helpen gezond te blijven, en laat zien wat fysiotherapeuten doen om te helpen: folders, informatiebladen en stickers zoals die verkrijgbaar zijn op de website van World Physiotherapy zijn een goede manier om te beginnen

Raak geïnspireerd!

Zie hoe in het verleden Wereld PT-dag werd gevierd

www.world.physio/wptday/activities