



World PT Day 2020

Rehabilitimi dhe COVID-19

Si të merrni pjesë

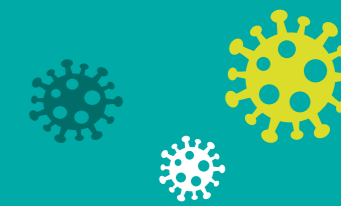
#worldptday
www.world.physio/wptday



Fushata e këtij viti: Rehabilitimi dhe COVID-19



Perfshihu



Fokusi i Ditës Botërore të Fizioterapis (FT) të këtij viti është rehabilitimi pas COVID-19 dhe roli i fizioterapistëve në trajtimin dhe menaxhimin e personave të prekur nga COVID-19.

Fushata është përqendruar rreth këtyre mesazheve kyçe:

- ushtrimi mund të luajë një rol të rëndësishëm në rikuperimin e një personi nga COVID-19
- si ekspertë të lëvizjes, fizioterapeutët mund t'i udhëzojnë personat se si ushtrimi mund të ndihmojë rikuperimin
- personat që kanë pasur raste të rënda të COVID-19 do të kenë nevojë për rehabilitim dhe fizioterapi për t'u rikuperuar nga efektet e trajtimit të sëmundjes
- Përdorimi i telemjekësisë mund të ndihmojë personat të qasën në mbështetjen e një fizioterapeuti për t'i ndihmuar ata të menaxhojnë ndikimin e COVID-19
- Telemjekësia mund të jetë po aq efektive sa metodat konvencionale të kujdesit shëndetësor për të përmirësuar funksionin fizik

Fizioterapeutët kanë rol thelbësorë në rehabilitimin e hershëm dhe të vazhdueshëm për njerëzit që rikuperohen nga COVID-19 i rëndë

#worldptday

Fizioterapia Botërore inkurajon organizatat anëtare dhe fizioterapistët në mbarë botën të përdorin materialin e publikuar nga Fizioterapia Botërore për të përcjellë këto mesazhe tek publiku dhe politikëbërësit.

Rreth Ditës Botërore të Fizioterapisë

Dita Botërore e FT mbahet çdo vit më 8 shtator, ditën kur u themelua Konfederata Botërore për Terapi Fizikale në 1951. Në vitin 2020, Konfederata Botërore për Terapi Fizikale u shëndrrua në Fizioterapia Botërore. Dita Botërore e FT është një ditë kur fizioterapeutët mund të promovojnë profesionin në:

- të tregojë rolin e rëndësishëm që profesioni ka në shëndetin dhe mirëqenien e popullatës globale
- të ngris profilin e profesionit
- të organizojë fushatë në emër të profesionit dhe pacientëve të saj drejtuar qeverive dhe politikëbërësve

Dita shënon unitetin dhe solidaritetin e komunitetit të fizioterapisë në të gjithë botën. Është një mundësi për të njohur punën që bëjnë fizioterapeutët për pacientët dhe komunitetin e tyre.

Fizioterapia Botërore synon të mbështesë organizatat e saj anëtare dhe fizioterapeutët në përpjekjet e tyre për të promovuar profesionin dhe për të avancuar shëndetin global, duke përdorur Ditën Botërore të FT si fokus.

Fizioterapia Botërore ka publikuar një grup të materialeve për organizatat anëtare për të mbështetur fizioterapeutët në aktivitetet e tyre të Ditës Botërore të FT. Aty përfshihet:

- postera: për tu shfaqur në vende publike
- infografikë: të shpërndahet tek pacientët dhe publiku
- Përkthime: kopje të infografikëve dhe posterave të disponueshëm në më shumë se 18 gjuhë
- Grafikët e mediave sociale: do të bëhet një përzgjedhje e grafikëve që do të përdorni në platformat sociale për të promovuar ditën dhe vlerësimin e këtij viti
- burimet e informacionit dhe leximi shtesë: referenca për informacion brenda materialeve, burime shtesë dhe linket në internet në lidhje me fushatën e këtij viti
- Materialet udhëzuese të avokimit përfshin burime të disponueshme në faqen e internetit të Fizioterapisë Botërore, të cilat mund të jenë mjaft të vlefshme për fushatën e Ditës Botërore të FT të këtij viti.
- Banerat: për t'u shkarkuar që të furnizohen prodhuesit vendor

Shkarkoni burimet e mësipërme falas në:
www.world.physio/wptday

#worldptday

Një plan ushtrimesh nga një fizioterapeut mund të ndihmojë në rehabilitimin tuaj nga COVID-19

World PT Day 2020

Ushtrimi është një pjesë e rëndësishme e rikuperimit tuaj nga COVID-19, i cili do të përputhet me nevojat tuaja. Si ekspertë në lëvizje dhe ushtrime, fizioterapeutët mund t'ju udhëzojnë se si ushtrimi mund të ndihmojë:

- të përmirësojë **fitnesin**
- zvogëloni **frymëzënien**
- rrit **forcën** e muskujve
- të përmirësojë **ekuilibrin** dhe **koordinimin**
- të përmirësoni të **menduarit**
- të zvogëloni stresin dhe përmirësoni **gjendjen shpirtërore**
- rritja e **vetëbesimit**
- të përmirësoni **energjinë** tuaj

Mundohuni të jeni sa më aktivë për të ndihmuar të rikuperoni forcën dhe të ndihmoni mushkëritë tuaja të shërohen dhe mos harroni të mbani shënime gjatë përmirësimit tuaj

Edhe pse është e rëndësishme të pushoni, fizioterapeutët rekomandojnë që të ushtroni rregullisht. Ushtrimet që mund të bëni:

- nga te ulurit në qëndrim
- marshimi në vend
- ecja shkallëve
- ecje
- ngritja në thembra
- ngritja në gishtrinjë
- qëndrimi në një këmbë
- shtyerje përkundër murit

Fizioterapia është çelësi rikuperimin tuaj nga COVID-19
Nëse ndiheni jo mirë, përjetoni lodhje ekstreme ose shkurtim të frymëmarrjes të fortë, ndaloni ushtrimet dhe flisni me fizioterapeutin tuaj.

Sindroma e lodhjes post-virale
Deri në 10% të personave që rikuperohen nga COVID-19 mund të zhvillojnë sindromën e lodhjes post virale (PVFS). Nëse mendoni se nuk po përmirësoheni, ose nëse aktiviteti po ju bën të ndiheni shumë më keq flisni me fizioterapeutin ose praktikuesin e kujdesit shëndetësor dhe kërkoni që ata t'ju vlerësojnë PVFS. Rehabilitimi i personave me PVFS kërkon strategji të ndryshme të menaxhimit.

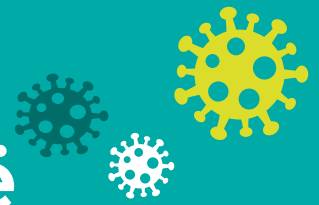
World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Nëse jeni një fizioterapeut ose po planifikoni një aktivitet me kolegët tuaj në vendin tuaj të punës, mos harroni të kontaktoni Organizatën anëtare të Fizioterapisë Botërore në vendin / territorin tuaj për t'u lidhur me aktivitetet që ata mund të planifikojnë.

Organizatrat anëtare të Fizioterapisë Botërore:
www.world.physio/our-members.

Materialet e krijuara promovojnë idenë e një komuniteti global të fizioterapisë. Dita do të promovohet gjerësisht në mediat sociale, duke përdorur hashtag #WorldPTDay

Idetë se si të merrni pjesë



Nëse punoni për një shoqatë të fizioterapisë, në një departament spitalor, në një ambient të vogël klinik, ose po studioni fizioterapi, mund të gjeni mënyra të ndryshme për të shënuar ditën.

Këtu janë disa sugjerime për t'ju ndihmuar të siguroheni që të zgjidhni diçka që është e përshtatshme për ju, dhe përshtatet me atë që dëshironi të arrini për ditën botërore të FT.

Si pjesë e përgjigjes ndaj COVID-19, shumë vende kanë krijuar kufizime për mbajtjen e ngjarjeve dhe tubimeve të mëdha. Ju lutemi merrni parasysh këtë kur bëni plane për Ditën Botërore të FT dhe sigurohuni që të ndiqni udhëzimet në vendin / territorin tuaj në lidhje me distancimin shoqëror.

Ju mund të përdorni webfaqen tuaj ose platformat e mediave sociale për të përshtatur shumë nga idetë e listuara këtu. Provoni në Facebook Q&A live ose ndani këshilla dhe ide në faqen tuaj të internetit.

Ne do të krijojmë një seri grafikësh për të promovuar ditën përmes mediave sociale.

Aktivitete publike

- Një demonstrim i ushtrimeve falas në një vend publik (ose në internet) - duke treguar, për shembull, dallimin midis aktivitetit mesatar dhe të lartë
- Diskutime dhe seminare në vendet e punës ose në internet, duke sugjeruar ushtrime për t'u integruar në jetën e përditshme dhe sigurimin e literaturës për punëdhënësit
- Diskutime ose ngjarje në qendrat e komunitetit
- Informacione përmes rrjetit telefonik, vizita në vende të ndryshme gjat ditës, ose më shumë se një javë
- Një "sfidë shëndetësore" për publikun, politikanët dhe personat e famshëm - për shembull, i sfidojnë ata të ecin me një numër të caktuar hapash gjatë ditës. Ju mund të përdorni pedometrat për sfidën, ose të ua jepni falas
- Seanca ushtrimesh publike, të themi në një park të madh të qytetit

Ngjarje për persona të të gjitha moshave

- Organizoni një bisedë në komunitetin ose në internet duke përdorur media sociale për të nxjerrë në pah vlerën e aktivitetit fizik dhe si mund t'i ndihmojë personat të rikuperohen nga COVID-19 dhe të menaxhojnë ndikimin e trajtimit
- Organizoni klasa ushtrimesh që synojnë veçanërisht personat e grupmoshave të ndryshme
- Puna me ofruesit e kujdesit shëndetsor ose personat e komunitetit që kujdesen për personat e prekur nga COVID-19 për të vlerësuar se si fizioterapia mund të përmirësojë rikuperimin e personave

Në mjediset klinike

- Vendosni një kabine informative ose ekspozitë në zonën e pritjes me informacione për atë që bëjnë fizioterapeutët
- Ndani infografikët dhe posterat e Fizioterapisë Botërore me kolegët dhe vizitorët

Shtesa tjera

- Gjeni ndonjë personazh të famshëm i cili mund të mbështesë aktivitetet tuaja dhe të marrë pjesë në ndonjë ngjarje. Kjo ka të ngjarë të rrisë interesin e publikut dhe mediave
- Ofroni të jeni mysafir në një radio lokale ose shfaqje në TV, ose t'u përgjigjeni pyetjeve në internet
- Bëni diçka për t'u dhënë njerëzve që do t'i ndihmojnë ata të qëndrojnë të shëndetshëm dhe tregoni se çfarë bëjnë fizioterapeutët për t'ju ndihmuar: fletushkat, fletët e informacionit dhe afishet si ato të disponueshme nga faqja e internetit e Fizioterapisë Botërore janë një vend i mirë për të filluar

Frymëzohuni!

Shikoni se si është festuar Dita Botërore e FT në të kaluarën

www.world.physio/wptday/activities