



# World PT Day 2020

## Rehabilitasi dan COVID-19

### Bagaimana Mengambil Peran

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



# Kampanye tahun ini: Rehabilitasi dan COVID-19



Hari Fisioterapi Dunia tahun ini fokus terhadap rehabilitasi setelah COVID-19 dan peran fisioterapis pada penanganan dan manajemen masyarakat yang terdampak COVID-19.

Kampanye ini fokus pada beberapa poin:

- latihan memegang peranan penting pada pemulihan orang-orang dari COVID-19
- sebagai ahli di bidang gerak, fisioterapis dapat mengarahkan mereka bagaimana latihan yang dapat membantu pemulihan kondisinya
- orang yang mengalami menderita COVID-19 yang berat akan membutuhkan rehabilitasi dan fisioterapi untuk memulihkan kondisinya dari dampak penanganan terhadap penyakit
- menggunakan telehealth dapat membantu orang mengakses bantuan dari fisioterapis dalam rangka membantu pengelolaan dampak COVID-19
- telehealth dapat digunakan sebagai metode pelayanan kesehatan konvensional yang efektif untuk peningkatan fungsi fisik

**Fisioterapis sangat penting dalam rehabilitasi awal dan berkelanjutan untuk pemulihan orang-orang dari COVID-19 yang berat**

#worldptday

Hari Fisioterapi Dunia mendorong anggota organisasi dan fisioterapis seluruh dunia untuk menggunakan Hari Fisioterapi Dunia sebagai alat untuk menyampaikan pesan kepada masyarakat dan pembuat kebijakan.

## Tentang Hari Fisioterapi Dunia

Hari Fisioterapi Dunia dirayakan setiap tahun pada tanggal 8 September, Hari Ikatan Fisioterapi Dunia didirikan pada tahun 1951. Pada tahun 2020, Ikatan Fisioterapi Dunia berubah menjadi Fisioterapi Dunia. Hari Fisioterapi Dunia adalah hari dimana fisioterapis dapat mempromosikan profesi untuk:

- menampilkan peran signifikan profesi yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan populasi dunia
- meningkatkan profil profesi
- kampanye mewakili profesi dan pasien untuk pemerintah dan pembuat kebijakan

Hari fisioterapi dunia menandakan kesatuan dan solidaritas perkumpulan fisioterapi di seluruh dunia. Ini merupakan kesempatan untuk menyadari pentingnya peran kerja fisioterapis terhadap pasien dan kelompok masyarakat.

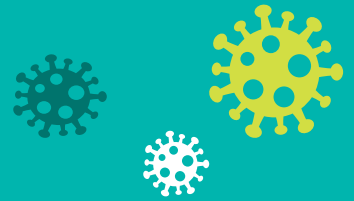
Fisioterapi Dunia bertujuan untuk mendukung anggota organisasi dan fisioterapis dalam upaya mereka untuk mempromosikan profesi dan memajukan kesehatan dunia, dengan menggunakan Hari Fisioterapi Dunia sebagai fokusnya.

## Dapatkan Inspirasi!

Lihat bagaimana Hari Fisioterapi Dunia yang telah diselenggarakan sebelumnya

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

# Keterlibatan



Fisioterapi Dunia dibentuk sebagai alat dan bahan untuk anggota organisasi dalam mendukung fisioterapis dalam aktivitas Hari Fisioterapi Dunia. Diantaranya:

- poster: untuk ditampilkan di tempat umum
- infografis: untuk ditampilkan dan didistribusikan kepada pasien dan publik
- terjemahan: salinan dari infografis dan poster tersedia lebih dari 18 bahasa
- grafis media sosial: memilih grafis yang akan diproduksi untuk digunakan di media sosial dalam rangka mempromosikan pesan hari fisioterapi dunia tahun ini
- sumber informasi dan bacaan tambahan: referensi untuk informasi terkait bahan dan sumber tambahan serta situs web tentang kampanye tahun ini
- alat pendukung termasuk sumber yang tersedia di situs web Fisioterapi Dunia yang mungkin berguna untuk kampanye Fisioterapi Dunia tahun ini
- desain spanduk: untuk didownload dan diberikan kepada perusahaan lokal
- rancangan baju dan logo: untuk didownload dan dicetak secara lokal

Unduh sumber diatas secara gratis pada:  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

## #worldptday



### Perencanaan suatu latihan dari fisioterapi dapat membantu pemulihan COVID-19

Latihan merupakan bagian yang sangat penting untuk pemulihan anda dari COVID-19, ukurilah agar sesuai kebutuhan anda. Sebagai ahli di bidang gerak dan latihan, fisioterapis dapat memandu anda bagaimana cara latihan yang dapat membantu:

- meningkatkan **kebugaran**
- mengurangi **sesak napas**
- meningkatkan **kekuatan otot**
- meningkatkan **keseimbangan dan koordinasi**
- meningkatkan **pemikiran** Anda
- mengurangi **stres** dan meningkatkan **mood**
- meningkatkan **kepercayaan diri**
- meningkatkan **energi** Anda

**Cobalah untuk aktif yang mana anda akan membantu mendapatkan kembali kekuatan dan membantu pemulihan paru-paru anda dan ingat untuk memperhatikan kemajuan anda**

Walaupun sangat penting untuk istirahat, fisioterapis merekomendasikan anda untuk melakukan latihan rutin yang singkat daripada sesi yang lebih lama. Latihan yang dapat dicoba:

- duduk ke berdiri
- berjalan di tempat
- melangkah atau naik-turun tangga
- berjalan
- mengangkat tumit
- mengangkat kaki
- berdiri satu kaki
- mendorong dinding

### Fisioterapi adalah kunci untuk pemulihan anda dari COVID-19

Jika anda merasa kurang sehat, mengalami kelelahan yang ekstrim atau sesak nafas yang parah, hentikan latihan dan konsultasikan dengan fisioterapi terkait Post-viral fatigue syndrome

**Post-viral fatigue syndrome**  
Hampir 10% pemulihan orang-orang dari COVID-19 mungkin berkembang post viral fatigue syndrome (PVFS) berkembang. Jika anda merasa tidak ada kemajuan, atau jika aktivitas membuat anda merasa lebih buruk, konsultasikan kepada fisioterapis anda atau praktisi kesehatan dan minta mereka untuk memeriksa PVFS anda. Rehabilitasi orang-orang dengan PVFS membutuhkan strategi pengelolaan yang berbeda.



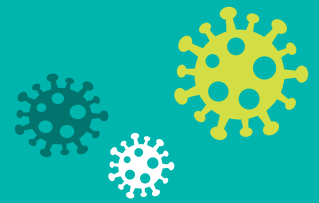
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

Jika anda adalah seorang fisioterapis atau anda merencanakan sebuah aktivitas dengan rekan kerja di tempat kerja, segera kontak anggota organisasi Fisioterapi Dunia di negara anda untuk dihubungkan dengan berbagai aktivitas yang mungkin mereka rencanakan.

Anggota organisasi Fisioterapi Dunia:  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members).

Materi yang dihasilkan mempromosikan gagasan komunitas fisioterapi dunia. Hari itu akan dipublikasikan secara luas di media sosial, menggunakan tagar #worldptday.

# Ide bagaimana untuk mengambil peran



Baik anda bekerja untuk perhimpunan fisioterapi, bagian di rumah sakit, klinik mandiri, atau mahasiswa fisioterapi, anda dapat menemukan banyak cara untuk ikut serta pada hari fisioterapi dunia.

Ini beberapa saran untuk membantu anda memilih sesuatu yang tepat untuk anda, dan cocok dengan apa yang anda ingin capai di hari fisioterapi dunia.

Sebagai bagian dari respon COVID-19, berbagai negara telah memperkenalkan pembatasan saat mengadakan acara dan pertemuan besar. Harap pertimbangkan hal ini ketika akan membuat perencanaan untuk Hari Fisioterapi Dunia dan pastikan anda mengikuti pedoman di negara anda terkait pembatasan sosial.

Anda dapat menggunakan situs web anda atau media sosial untuk mengadaptasi berbagai ide yang tercantum. Cobalah Q&A live facebook atau membagikan saran dan tips di situs web anda.

Kami akan membuat serangkaian grafik untuk mempromosikan hari fisioterapi dunia menggunakan media sosial.

## Acara publik

- Sesi demonstrasi latihan gratis di tempat publik (atau online) – menunjukkan, contohnya, perbedaan antara aktivitas sedang dan berat
- Berbicara dan seminar di tempat kerja atau online, menganjurkan latihan yang terkait dengan kehidupan sehari-hari dan menyediakan literatur kepada pimpinan
- Berbicara atau acara di pusat komunitas
- Ruang penyampaian informasi, mengunjungi lokasi berbeda dalam satu hari, atau lebih dalam seminggu
- Sebuah “tantangan kesehatan” untuk publik, politisi atau selebriti - misalnya, menantang mereka untuk berjalan beberapa langkah sepanjang hari. Anda dapat meminjamkan pedometer untuk tantangan ini, atau memberikannya secara gratis

- Kelas olahraga umum, misalnya di taman kota yang besar

## Acara untuk semua kalangan usia

- Menyusun sebuah acara perbincangan di acara komunitas atau online menggunakan media sosial yang mengedepankan nilai dari aktivitas fisik dan bagaimana hal itu dapat membantu masyarakat untuk pulih dari COVID-19 dan mengelola dampak dari penanganannya
- Menyusun kelas latihan yang bertujuan khusus bagi masyarakat di berbagai kelompok usia
- Bekerja dengan pemberi perawatan atau masyarakat dalam komunitas yang merawat orang-orang yang terkena dampak COVID-19 untuk menilai bagaimana fisioterapi dapat meningkatkan pemulihan masyarakat

## Dalam pengaturan klinis

- Mempersiapkan informasi di stan atau pameran di area resepsionis dengan informasi tentang apa yang fisioterapi lakukan
- Membagikan infografis dan poster Fisioterapi Dunia dengan rekan kerja dan pengunjung

## Tambahan lainnya

- Temukan jika ada selebriti lokal yang dapat mendukung aktivitas anda, dan berpartisipasi di berbagai acara. Ini seperti cara untuk meningkatkan ketertarikan publik dan media
- Tawarkan untuk menjadi tamu di radio lokal atau acara TV, atau untuk menjawab pertanyaan secara online
- Miliki sesuatu untuk diberikan kepada orang-orang yang akan membantu mereka tetap sehat, dan tunjukkan apa yang fisioterapis lakukan untuk membantu: selebaran, lembar informasi dan stiker seperti yang tersedia dari situs web Fisioterapi Dunia yang merupakan tempat yang baik untuk memulai