



World PT Day 2020

Рехабилитация и COVID-19

Как да се включите

#worldptday
www.world.physio/wptday



Тазгодишната кампания: Рехабилитация и COVID-19



Фокусът на световния ден на физиотерапията през тази година, пада върху рехабилитацията след COVID-19 и ролята на физиотерапевтите при лечението и профилактиката на пациенти, засегнати от инфекцията.

Кампанията съдържа няколко ключови послания:

- физическите упражнения са важна част от възстановителния процес след инфекция с COVID-19;
- физиотерапевтите, като експерти в областта, могат да напътстват пациентите, как лечебните упражнения повлияват оздравителния процес;
- пациентите, прекарвали тежко инфекцията с COVID-19, се нуждаят от рехабилитация и физиотерапия, за да се възстановят от отрицателните последици върху здравето;
- използването на телемедицина, би могло да помогне за по-улеснен достъп до физиотерапевтите и за смекчаване на тежестта на заболяването;
- телемедицината може да е също толкова ефективна, колкото и останалите конвенционални методи за подобряване на човешкото здраве и функции.

World Physiotherapy насърчава своите организации - членки, както и всички физиотерапевти по света, да използват предоставените материали, за да разпространят посланията сред обществото и заинтересованите институции.

За Световният Ден на Физиотерапията

Световният Ден на Физиотерапията се провежда всяка година на 8 септември - деня, в който през 1951 г. е основана Световната конфедерация по Физиотерапия/Физикална Терапия. През 2020 г. Световната Конфедерация по Физикална Терапия се преименува на Световна Физиотерапия. Световният Ден е денят, в който физиотерапевтите могат да промотират:

- значителната роля на професията за поддържане здравето и благополучието на световното население;
- издигането на профила на професията на едно по-високо ниво;
- кампания от името на професията и нейните пациенти към правителствени организации и институции.

Денят бележи единството и солидарността на физиотерапевтичната общност по света. Това е възможност за признаване на работата, която физиотерапевтите извършват за своите пациенти и ролята им в обществото.

Използвайки фокуса върху Световния Ден на Физиотерапията, световната организация има за цел да подкрепи своите организации - членки, както и отделните физиотерапевти, в техните усилия за популяризиране на професията и промотиране на глобалното здраве.

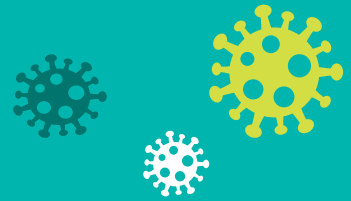


Физиотерапевтите са съществена част от ранната и извънболнична рехабилитация при лица, възстановяващи се от тежко протекло заболяване COVID-19



#worldptday

Включете се и Вие!



Световната Физиотерапия създаде набор от материали за организациите - членки, за да ги подкрепи в организирането на събития по случай Световния Ден на Физиотерапията. Материалите включват:

- плакати: да бъдат изложени на обществени места;
- инфографики: за показване и разпространение сред пациенти и обществеността;
- преводи: копия на информационните листовки и плакатите са достъпни на повече от 18 езика;
- публикация и материали в социалните мрежи: ще бъде създадена селекция от графики, които да използвате в платформите на социални мрежи, за популяризиране на световния ден на физиотерапията и неговите послания;
- информационни източници и допълнителни материали: справки за информацията, включена в материалите, допълнителни ресурси и хипервръзки за тазгодишната кампания;
- „набор от инструменти за подкрепа“ – включва ресурси, достъпни на уебсайта на Световната Физиотерапия, които могат да бъдат полезни за тазгодишната кампания;
- рол банер плакати: за изтегляне и предоставяне на местни производители;
- лого и дизайн за щамповане на тениски: за изтегляне и отпечатване по места;

Свалете посочените
ресурси от:
www.world.physio/wptday

#worldptday

Специализирана двигателна програма, изготвена от физиотерапевт спомога за възстановяването след COVID-19

World PT Day 2020

Упражненията са важна част от Вашето възстановяване след прекарано COVID-19 заболяване. Физиотерапевтите са специалисти в двигателната терапия и упражненията и като такива те могат да Ви напътстват за да постигнете:

- подобряване на общото здравословно състояние
- намаляване на задуха
- увеличаване на мускулната сила
- подобряване на равновесието и координацията
- положително повлияване на начина на мислене
- намаляване на стреса и подобряване на настроението
- повишаване на увереността
- увеличаване на енергията

Опитвайте се да бъдете колкото може по-активни, за да подпомогнете възстановяването на силата и функцията на белите дробове и не забравяйте да отбелязвате напредъка си

Освен почивката, важни са и планираните двигателни активности, физиотерапевтите ще ви препоръчат да изпълнявате редовни кратки серии от упражнения, вместо по-малко на брой, но по-продължителни занимания. Можете да упражнявате:

- изправяне от седеж до стоеж
- маршируване на място
- качване на стълби или степер
- ходене
- повдигане на пръсти
- повдигане на пети
- стоеж на един крак
- отпласкване от стената

Физиотерапията е ключът към възстановяването ви от COVID-19

Ако не се чувствате добре или изпитвате силна умора или силен задух прекратете с упражненията и се свържете с вашия физиотерапевт

Поствирусен синдром на умора
До 10% от хората, възстановяващи се след COVID-19, могат да развият поствирусен синдром на умора (ПВСУ). Ако не усещате подобрение в състоянието си или ако минимална двигателна дейност Ви кара да се чувствате много по-зле, свържете се с Вашия физиотерапевт или общопрактикуващ лекар и помолете да бъдете консултирани за ПВСУ. Рехабилитацията на лица с ПВСУ изисква специфична терапевтична стратегия.

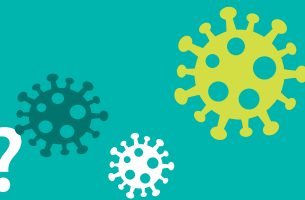
World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Независимо дали самостоятелно или с колегите на работното място, планирайте някаква активност, не забравяйте да се свържете със съответната организация, член на World Physiotherapy във Вашата държава, за да организирате съвместни дейности, по случай Световния Ден на Физиотерапията.

Организации - членки на Световна Физиотерапия:
www.world.physio/our-members.

Материалите популяризират идеята за глобална физиотерапевтична общност. Денят ще бъде широко отразен в социалните медии чрез хаштага #worldptday.

Как може да се включите?



Без значение дали работите към някоя асоциация, отделение по ФРМ, малка клиника или сте студент, бихте могли да вземете участие в честването на Световния Ден на Физиотерапията.

Ето няколко от нашите предложения, които могат да са Ви полезни и да Ви насочат към избор на най-подходящия за Вас начин, съобразно това какво искате да постигнете.

Като част от мерките за ограничаване разпространението на заразата с коронавирус, в много страни бяха въведени ограничения, относно организирането на публични събития, свързани със струпване на големи групи хора на едно място. Имайте това предвид, когато правите своите планове и се уверете, че спазвате необходимите разпоредби на територията на съответната страна.

Бихте могли да ползвате личните си профили в социалните мрежи или собствени уебсайтове/блогове, промотирайки някои от идеите изброени по-долу.

Например, опитайте с жива връзка във Фейсбук, с отговаряне на въпроси на зрителите или споделяне на съвети и насоки във Ваши лични уебсайтове.

Ще публикуваме поредица от графики за промотиране на събитието през социалните мрежи, които могат да са Ви полезни.

Публични събития

- Безплатна демонстрационна сесия на физически упражнения на живо или дистанционно/онлайн – показвайки, например, разликата между средно- и вискоинтензивна физическа активност;
- Дискусии и семинари на работните места или онлайн, промотирайки физическа активност/упражнения в рутината на ежедневието и препоръчване на литературни източници по темата за справка на работодателите;
- Дискусии и събития в частни и държавни центрове/домове/учреждения;
- Подвижни информационни пунктове, организирани на различни места, в рамките на деня или седмицата;
- „Здравословни предизвикателства“ отправени към известни, публични лица, политици и т.н. – например, предизвикайте ги да направят определен брой крачки за деня. Бихте могли да им предоставите педометри за целта или да ги раздадете безплатно;
- Отворени занимания по групови физически упражнения, например в някой голям градски парк.

Мероприятия за хората от всички възрасти

- Организирайте живи дискусии в частните центрове и домове или онлайн, чрез социалните мрежи, за подчертаване необходимостта от редовна физическа активност и как това би могло да помогне на хора, заразени с коронавирус да се възстановят и да повишат качеството си на живот;
- Организирайте групови занимания с физически упражнения, насочени към точно определени възрастови групи;
- Работете съвместно с болногледачи и социални работници, занимаващи се с хора, заразени с коронавирус и проследете действието на физиотерапията върху темпа на възстановяване на пациентите.

В клинична обстановка

- Направете пунктове за промотиране на събитието, с листовки и материали за ролята на физиотерапията на местата около рецепциите и информационните гишета;
- Споделете листовките и плакатите, изработени за световния ден на физиотерапията с Ваши колеги или посетители.

Други идеи

- Намерете публично лице, което би подкрепило Вашата кауза и би участвало във всякакви организирани от Вас събития. Това има вероятност да повиши интереса на обществото и медиите;
- Предложете да гостувате в местно радио или телевизионно предаване или отговаряйте на въпроси онлайн/по телефона;
- Предложете на хората информация и насоки, как да се поддържат здрави и жизнени; покажете им в какво се състои работата на физиотерапевта: листовки, други информационни материали под всякаква форма, стикери като тези, които ще намерите в сайта на Световна Физиотерапия, са добро начало.

Вдъхновявайте се!

Вижте как се е чествал Световният ден на физиотерапията в миналото и на други места по света.

www.world.physio/wptday/activities