



# World PT Day 2020

# Rehabilitatsioon ja COVID-19

Kuidas osaleda?

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



# Sellel aastal toimub kampaania: rehabilitatsioon ja COVID-19



Sellel aastal keskendub rahvusvaheline füsioteraapia päev COVID-19 põdemise järgsele rehabilitatsioonile ja füsioterapeutide osatähtsusele COVID-19 põdenud inimeste ravimises ja nendega tegelemises.

Kampaania keskendub võtmeküsimustele nagu:

- harjutustel on tähtis osa COVID-19 põdemise järgsel taastumisel
- liikumise ja harjutuste ekspertidena juhendavad füsioterapidid, kuidas harjutused teie taastumist toetavad
- COVID-19 raskelt põdenud inimesed vajavad rehabilitatsiooni ja füsioteraapiat, et taastuda ravimõjust
- telemeditsiini kasutamine annab inimestele võimaluse saada füsioterapeutidelt tuge, et tulla toime COVID-19 põdemisest tingitud tagajärgedega
- telemeditsiin võib olla sama efektiivne nagu tavapärased tervishoiuteenuse osutamise meetodid, et parandada kehalist aktiivsust



**I fisioterapisti possono giocare un ruolo chiave nella riabilitazione precoce e continua delle persone in fase di recupero dal COVID-19 grave**



#worldptday

Maailma Füsioteraapia julgustab liikmesorganisatsioone ja füsioterapeute kõikjal maailmas kasutama Maailma Füsioteraapia nn tööriistakasti, et edastada need mõtted avalikkusele ja poliitika kujundajatele.

## Rahvusvahelise füsioteraapia päeva tutvustus

Rahvusvaheline füsioteraapia päev toimub iga aasta 8. septembril. Sel päeval 1951. aastal asutati Maailma Füsioteraapia Konföderatsioon. 2020. aastal sai Maailma Füsioteraapia Konföderatsioonist Maailma Füsioteraapia. Rahvusvahelisel füsioteraapia päeval tutvustavad füsioterapidid oma elukutset eesmärgiga:

- näidata füsioterapeudi elukutse märkimisväärset osatähtsust maailma rahvastiku tervisele ja heaolule
- tõsta füsioterapeudi elukutse mainet
- teha kampaaniat füsioterapeudi elukutse ja patsientide nimel valitsustele ja poliitika kujundajatele

Rahvusvaheline füsioteraapia päev tähistab üleilmsete füsioteraapia kogukondade ühtsust ja solidaarsust. See on võimalus tunnustada füsioterapeutide panust oma patsientide ja kogukonna heaolule.

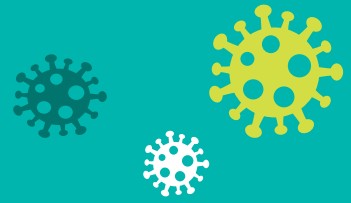
Maailma Füsioteraapia eesmärk on toetada liikmesorganisatsioone ja vabakutselisi füsioterapeute nende püüdlustes edendada füsioterapeudi elukutset ja parendada üleilmset tervist rahvusvahelise füsioteraapia päeva toel.

## Laske end inspireerida!

Vaadake, kuidas rahvusvahelist füsioteraapia päeva on varem tähistatud

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

# Olge kaasatud!



Maailma Füsioterapia töötas välja nn tööriistakasti liikmesorganisatsioonidele eesmärgiga toetada füsioterapeute nende tegevustes seoses rahvusvahelise füsioterapia päevaga. See hõlmab:

- plakatid: avalikes kohtades välja panemiseks
- infograafika: välja panna ja jagada patsientidele ja avalikkusele
- tõlked: infograafika koopiad ja plakatid on saadaval enam kui 20 keeles
- sotsiaalmeedia graafika: teile luuakse valik graafilisi kujutisi sotsiaalmeedia platvormidel kasutamiseks eesmärgiga tutvustada antud päeva ja selle aasta sõnumit
- teabeallikad ja lisamaterjal: materjalides on viited antud teabele ja lisaallikad ning internetiallikad käesoleva aasta kampaania kohta
- nn edendamise tööriistakast hõlmab Maailma Füsioterapia veebilehel olevaid materjale, mis võivad abiks olla käesoleva aasta rahvusvahelise füsioterapia päeva kampaania raames
- esitlusstendi kujundus: laetakse alla ja jagatakse kohalikele tootjatele
- t-särgi kujundus ja logo: laetakse alla ja prinditakse kohapeal

Laadige ülalloodud materjalid tasuta alla:  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

## #worldptday



### Un programma di esercizi formulato da un fisioterapista può aiutarvi a ristabilirvi dal COVID-19



Se praticato in modo da rispettare le tue esigenze, l'esercizio fisico costituisce una parte importante del percorso di recupero dal COVID-19. In quanto esperti di attività motoria, i fisioterapisti ti aiuteranno a capire come l'esercizio fisico può aiutarti a:

- migliorare la **forma fisica**
- ridurre l'**affanno**
- aumentare la **forza** muscolare
- migliorare l'**equilibrio** e la **coordinazione**
- migliorare la capacità di **pensare**
- ridurre lo **stress** e migliorare l'**umore**
- sentirti più **sicuro**
- avere più **energia**

**Cerca di muoverti il più possibile per riacquistare le forze e favorire il recupero dei polmoni, e ricorda di monitorare i tuoi progressi**

Anche se riposare è importante, i fisioterapisti raccomandano sedute di allenamento brevi e regolari piuttosto che sessioni più lunghe e meno frequenti. Ecco alcuni esercizi da provare:

- passare dalla posizione seduta a quella in piedi
- marciare sul posto
- salire e scendere da un gradino o fare le scale
- camminare
- sollevare i talloni
- sollevare le punte
- restare in equilibrio su una gamba
- fare flessioni contro una parete

**La fisioterapia è fondamentale per ristabilirsi dal COVID-19**  
Se non ti senti bene, se provi un forte senso di affaticamento o hai il fiato corto, interrompi l'esercizio fisico e parlane con il tuo fisioterapista

**Sindrome da fatica post-virale**  
Fino al 10% di coloro che si stanno riprendendo dal COVID-19 potrebbero sviluppare la sindrome da fatica post-virale (PVFS). Se non noti miglioramenti, o se l'attività fisica ti fa stare molto peggio, parlane con il tuo fisioterapista o medico e chiedi di essere sottoposto a una valutazione per verificare se soffri di PVFS. La riabilitazione delle persone con PVFS richiede strategie di gestione differenti.

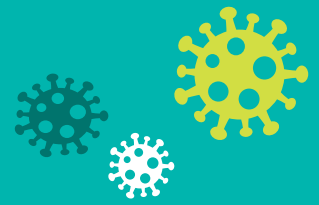


[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

Kui olete vabakutseline füsioterapeut või plaanite kolleegidega mõnda tegevust oma töökohas, ärge unustage võtta ühendust ka Maailma Füsioterapia liikmesorganisatsiooniga oma riigi/piirkonnas, et tugineda nende planeeritavatele tegevustele.

Maailma Füsioterapia liikmesorganisatsioonid:  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members).

Loodud materjal edendab ideed üleilmsest füsioterapia kogukonnast. Antud päeva reklaamitakse laialdaselt sotsiaalmeedias teemaviitega #WorldPTDay.



# Ideid, kuidas osaleda

Ei ole vahet, kas töötate füsioterapeutide ühingus, haiglas, väikeses kliinikus või õpite alles füsioteraapiat, seda päeva saab tähistada mitmel viisil!

Järgnevalt leiate mõned soovitusel, mis aitavad teil valida teie jaoks õige viisi ning sobitub ühtlasi sellega, mida soovite antud päeval saavutada.

COVID-19 levikuga toimetulekuks on paljud riigid kehtestanud piirangud suurürituste korraldamisel ja kogunemistel. Palume teil sellega arvestada, kui planeerite rahvusvahelise füsioteraapia päeva tähistada ning veenduge, et järgite enda riigis/piirkonnas kehtestatud sotsiaalse distantseerimise juhiseid.

Võite kasutada oma veebilehekülge või sotsiaalmeedia platvormi, et viia ellu mitmeid siin loetletud ideid. Viige näiteks läbi Facebooki küsimuste ja vastuste voor või andke nõu ja jagage nõuandeid oma veebilehel.

Loome palju graafikaid eesmärgiga antud päeva sotsiaalmeedias tutvustada.

## Avalikud üritused

- Tasuta harjutuste ettenäitamine avalikus kohas (või veebis), eesmärgiga tutvustada näiteks mõõduka ja jõulise tegevuse erinevust
- Vestlused ja seminarid töökohtades või veebis, kus soovitatakse harjutusi, mida põimida oma igapäevaellu ning jagada töötajatele kirjandust
- Vestlused või üritused kogukonnakeskustes
- Rändlev teabelaud, mis külastab päeva või nädala jooksul erinevaid kohti
- Nn tervise väljakutse avalikkusele, poliitikutele või kuulsustele, näiteks esitage neile väljakutse kõnelda teatud arv samme päevas. Võite laenata selle väljakutse raames ka sammulugejaid või neid tasuta jagada
- Avalikud harjutustunnid, näiteks suures linnapargis

## Üritused igas vanuses inimestele

- Korraldage vestlus kogukonna üritustel või veebis kasutades sotsiaalmeediat, et rõhutada kehalise aktiivsuse suurt väärtust ning tutvustage, kuidas see aitab taastuda COVID-19 põdemisest ning tegeleda ravimõjuga
- Korraldage harjutustunnid, mis on suunatud eri vanuserühmadele
- Tehke koostööd hooldajatega või inimestega kogukonnas, kes hoolitsevad COVID-19 põdenud inimeste eest, eesmärgiga hinnata, kuidas füsioteraapia aitab inimestel kiiremini taastuda

## Raviasutustes

- Seadke üles teabekeskus või näitus vastuvõtualas, kus jagatakse teavet füsioterapeutide töö kohta
- Jagage Maailma Füsioteraapia infograafikat ja plakateid kolleegide ja külalistega

## Täiendavad tegevused

- Uurige, kas saate kontakti mõne kohaliku kuulsusega, kes võiks toetada teie tegevusi ja osaleda üritustel. See aitaks suurendada avalikkuse ja meedia huvi
- Pakkuge end külaliseks kohalikus raadiojaamas või telesaates, või näidake üles valmidust vastata küsimustele veebis
- Leidke see miski, mida inimestele pakkuda, mis aitab neil olla tervislik ning näidake, kuidas füsioterapeutid aitavad: flaietid, teabelehed ja klepsud nagu need, mis on saadaval Maailma Füsioteraapia (World Physiotherapy) veebilehelt on hea koht, kust alustada