



# World PT Day 2020

كوفيد-١٩ و  
إعادة التأهيل  
كيف لك أن تشارك

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



World  
Physiotherapy

# حملة هذا العام : كوفيد- ١٩ و إعادة التأهيل



الخاصة بالعلاج الطبيعي العالمي لتوصيل هذه الرسائل إلى أفراد المجتمع من العامة و صانعي القرار.

## حول يوم العلاج الطبيعي العالمي

- يقام يوم العلاج الطبيعي العالمي كل عام في ٨ سبتمبر ، وهو اليوم الذي تأسس فيه الاتحاد العالمي للعلاج الطبيعي في عام ١٩٥١.
- في عام ٢٠٢٠ ، أصبح الاتحاد العالمي للعلاج الطبيعي هو العلاج الطبيعي العالمي. يوم العلاج الطبيعي العالمي هو يوم يمكن فيه لأختصاصي العلاج الطبيعي تعزيز المهنة من أجل:
- عرض الدور الهام الذي تؤديه المهنة من أجل صحة وعافية سكان العالم
- تحسين صورة المهنة
- القيام بحملة نيابة عن المهنة ومرضاها للتحدث إلى الحكومات وواضعي السياسات
- يمثل اليوم وحدة وتضامن مجتمع العلاج الطبيعي حول العالم. إنها فرصة للتعرف على العمل الذي يقوم به أختصاصيو العلاج الطبيعي لمرضاها والمجتمع.

يهدف العلاج الطبيعي العالمي إلى دعم المنظمات الأعضاء فيه واختصاصيي العلاج الطبيعي الأفراد في جهودهم لتعزيز المهنة والنهوض بالصحة العالمية ، وذلك باستخدام يوم العلاج الطبيعي العالمي كمناسبة للتركيز على هذا المحور.

ينصب التركيز هذا العام في اليوم العالمي للعلاج الطبيعي حول إعادة التأهيل بعد الإصابة بكوفيد-١٩ و دور اختصاصي العلاج الطبيعي في علاج و إدارة الأشخاص المصابين بكوفيد - ١٩

تركز الحملة على الرسائل الرئيسية التالية :

- يمكن أن تلعب التمرينات الرياضية دوراً مهماً في تعافي الشخص من كوفيد-١٩
- يمكن لأختصاصي العلاج الطبيعي كخبير في الحركة إرشاد الناس حول الكيفية التي يمكن أن تساعد بها التمارين في التعافي
- يحتاج الأشخاص الذين يعانون من حالات حادة من كوفيد-١٩ إلى إعادة التأهيل والعلاج الطبيعي للتعافي من آثار علاج المرض
- بإمكان استخدام الخدمات الصحية عن بعد مساعدة الأشخاص في الوصول إلى الدعم من قبل أختصاصي العلاج الطبيعي لمساعدتهم على إدارة تأثير كوفيد - ١٩
- يمكن أن تكون الخدمات الصحية عن بعد فعالة مثل طرق الرعاية الصحية التقليدية لتحسين الوظائف البدنية
- يشجع العلاج الطبيعي العالمي الجمعيات الأعضاء و اختصاصيي العلاج الطبيعي في مختلف دول العالم على استخدام الوسائل

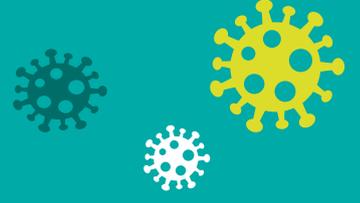


العلاج الطبيعي أمر بالغ الأهمية في إعادة التأهيل المبكر والمستمر للأشخاص الذين يتعافون من الإصابة الشديدة بكوفيد-١٩



#worldptday

# قبل المشاركة



وفالعلاج الطبيعي العالمي للمنظمات الأعضاء مجموعة من المواد للنشر لدعمها في أنشطة يوم العلاج الطبيعي العالمي. وتشمل: حملة هذا العام : كوفيد - ١٩ و إعادة التأهيل

- الملصقات : عرضها في الأماكن العامة
- الرسوم البيانية: للعرض والتوزيع على المرضى والجمهور من العامة
- الترجمة : تتوفر نسخ من الرسوم البيانية والملصقات بأكثر من ١٨ لغة
- رسومات وسائط التواصل الاجتماعي: سيتم إنتاج مجموعة مختارة من الرسومات لاستخدامها على منصات وسائل التواصل الاجتماعي للترويج لليوم ورسالة هذا العام
- مصادر المعلومات ومواد للقراءة إضافية: مراجع للمعلومات الخاصة بالمواد والموارد الإضافية وروابط مواقع الكترونية حول حملة هذا العام
- مواد للدعم و المناصرة تشمل مصادر متوفرة على الموقع الالكتروني للعلاج الطبيعي العالمي و التي قد تكون مفيدة لحملة اليوم العالمي للعلاج الطبيعي لهذا العام
- التصميم الفني للافتات : لتنزيله و توفيره للطباعة
- تصميم لقميص تيشيرت مع الشعار : لتنزيله و توفيره للطباعة

## World PT Day 2020

### بإمكان خطة التمرينات المقدمة من اختصاصي العلاج الطبيعي المساعدة على التعافي من الإصابة بكوفيد - ١٩

التمرين هو جزء مهم من تعافيك من كوفيد - ١٩. وبخطة تناسب احتياجاتك، يمكن لأخصاصي العلاج الطبيعي كعزراء في الحركة والتمارين إرشادك حول الكيفية التي يمكن أن يساعد بها التمرين:

- تحسين اللياقة
- تقليل صعوبة التنفس
- زيادة القوة العضلية
- تحسين التوازن و تناسق الحركة
- تحسين تفكيرك
- تقليل التوتر و تحسين المزاج
- زيادة الثقة في النفس
- تحسين طاقة جسمك

### حاول أن تكون نشطاً قدر الإمكان لمساعدتك على استعادة قوتك ومساعدة الرئتان على الشافي وتذكر أن تتابع تقدمك

على الرغم من أهمية الراحة ، يوصي أخصاصو العلاج الطبيعي بالقيام بجلسات منتظمة قصيرة من التمارين الرياضية بدلاً من الجلسات الأطول. القيام بالتمارين لمحاولة:

- الجلوس الى الوقوف
- السير في نفس المكان
- صعود الدرج
- المشي
- الوقوف على أصابع القدم
- الوقوف على كعبي القدم
- الوقوف على ساق واحدة
- دفع الجدار بالذراعين

### العلاج الطبيعي هو مفتاح التعافي من كوفيد - ١٩

إذا كنت تشعر بتعبك ، واجهت التعب الشديد أو فارق التنفس الشديد ، توقف عن ممارسة الرياضة وتحديث إلى أخصاصي العلاج الطبيعي

ملاحظة الإجهاد بعد الفوس قد يصاب ما يصل إلى ١٥٪ من الأشخاص الذين يتعافون من كوفيد - ١٩ بتلازمة الإجهاد بعد الفوس. إذا كنت تشعر أنك لا تتحسن ، أو إذا كان تضاد جسمك تشعر أنك أسوأ بكثير ، تحدث إلى أخصاصي العلاج الطبيعي أو ممرض الرعاية الصحية أو طبيب مهتم بصحتك. تتطلب إعادة تأهيل الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة استراتيجيات علاجية مختلفة.

World Physiotherapy  
www.world.physio/wptday

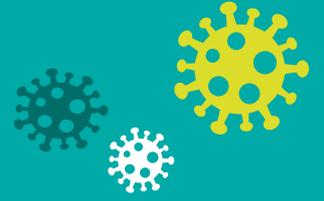
إذا كنت أخصائي علاج طبيعي تعمل بمفردك أو تخطط لنشاط مع زملائك في مكان عملك ، فتذكر الاتصال بالمؤسسة العضوة في العلاج الطبيعي العالمي في بلدك / إقليمك للتنسيق مع أية أنشطة قد يخططون لها.

تعزز المواد المنتجة فكرة مجتمع العلاج الطبيعي العالمي. سيتم نشر اليوم على نطاق واسع على وسائل التواصل الاجتماعي ، باستخدام علامة التصنيف #worldptday.

قم بتنزيل الموارد المذكورة أعلاه مجاناً على:  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

## #worldptday

# أفكار للمشاركة



سواء كنت تعمل في جمعية علاج طبيعي ، أو في مستشفى ، أو في عيادة صغيرة ، أو تدرس العلاج الطبيعي ، يمكنك المشاركة بطرق مختلفة للاحتفال باليوم.

إليك بعض الاقتراحات لمساعدتك على التأكد من اختيار شيء يناسبك ، ويتناسب مع ما تريد تحقيقه لهذا اليوم.

كجزء من الاستجابة لـ كوفيد - ١٩، أدخلت العديد من البلدان قيودًا بشأن عقد الأحداث والتجمعات الكبيرة. يرجى مراعاة ذلك عند وضع خطط ليوم العلاج الطبيعي العالمي وتأكد من اتباع أي إرشادات في بلدك / إقليمك حول التباعد الاجتماعي.

يمكنك استخدام الموقع الإلكتروني الخاص بك أو منصات وسائل التواصل الاجتماعي لعرض و استخدام العديد من الأفكار المدرجة هنا. جرب الأسئلة والأجوبة كبث مباشر على الفيسبوك أو شارك بالنصائح على الموقع الإلكتروني الخاص بك.

سنقوم بإنتاج سلسلة من الرسومات للترويج لليوم عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

## الأحداث العامة

- جلسة عرض تدريبي مجانية للتمرينات في مكان عام (أو عبر الإنترنت) - تُظهر ، على سبيل المثال ، الفرق بين النشاط المعتدل والشديد
- محادثات وندوات في أماكن العمل أو عبر الإنترنت ، واقتراح تمارين رياضية لدمجها في الحياة اليومية وتوفير المصادر العلمية لأصحاب العمل
- محاضرات في المراكز المجتمعية
- كشك معلومات متجول ، لزيارة مواقع مختلفة في أثناء اليوم ، أو خلال أكثر من أسبوع
- «التحدي الصحي» للجمهور أو السياسيين أو المشاهير - على سبيل المثال ، تحديهم للمشي بعدد معين من الخطوات خلال اليوم. يمكنك إقراض عداد الخطوات للتحدي ، أو التبرع به مجانًا.
- جلسات للتمرينات للجمهور كمثال في حديقة عامة

## أحداث للأفراد من كافة الأعمار

- تنظيم محاضرة ضمن مناسبة مجتمعية أو عبر الإنترنت باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي لإبراز قيمة النشاط البدني وكيف يمكن أن يساعد الناس على التعافي من كوفيد - ١٩ وإدارة تأثير العلاج المستخدم على المصابين
- ترتيب دروس / جلسات التمارين التي تستهدف بشكل خاص الأشخاص من مختلف الفئات العمرية
- العمل مع مقدمي الرعاية أو الأشخاص في المجتمع الذين يقومون برعاية الأشخاص المتأثرين بـ كوفيد - ١٩ لتقييم كيف يمكن للعلاج الطبيعي أن يحسن تعافي الأشخاص

## في أماكن العمل الطبية

- قم بإعداد كشك أو معرض للمعلومات في منطقة الاستقبال مع معلومات حول ما يفعله أخصاصيو العلاج الطبيعي
- مشاركة الرسوم البيانية والملصقات العالمية للعلاج الطبيعي مع الزملاء والزوار

## إضافات أخرى

- اكتشف ما إذا كان هناك أحد المشاهير المحليين الذين يمكنهم دعم أنشطتك والمشاركة في أي أحداث. من المحتمل أن يزيد هذا من اهتمام الجمهور ووسائل الإعلام
- عرض أن تكون ضيفًا في برنامج إذاعي أو تلفزيوني محلي ، أو للإجابة على الأسئلة عبر الإنترنت
- امتلك شيئًا تقدمه للأشخاص يساعدهم في الحفاظ على صحتهم ، ويظهر ما يفعله أخصاصيو العلاج الطبيعي للمساعدة: المطويات ، ونشرات المعلومات والملصقات مثل تلك المتاحة من موقع العلاج الطبيعي العالمي هي مكان جيد للبدء

## كن متحمسًا !

شاهد كيف تم الاحتفال بيوم العلاج الطبيعي العالمي في السابق

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