

# World PT Day 2020

# 復健與 COVID-19 如何參與

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



World  
Physiotherapy

# 本年度之主題活動： 復健與 COVID-19



今年的世界物理治療日聚焦於 COVID-19 後的復健，以及物理治療師在 COVID-19 患者的治療與處理所扮演的角色。

以下是本主題活動的幾個關鍵要點：

- 運動在病患從 COVID-19 的復原過程中扮演著重要的角色
- 作為動作的專家，物理治療師可以指導人們運動如何幫助復原
- COVID-19 重症患者將需要復健和物理治療以從疾病治療的影響中復原
- 使用遠距醫療可以協助患者得到物理治療師的支持，以幫助他們應付 COVID-19 的影響
- 遠距醫療可以像傳統醫療方法一樣有效地改善身體機能

世界物理治療鼓勵會員組織以及世界各地的物理治療師使用世界物理治療的工具包，將這些訊息傳遞給民眾和政策決策者。

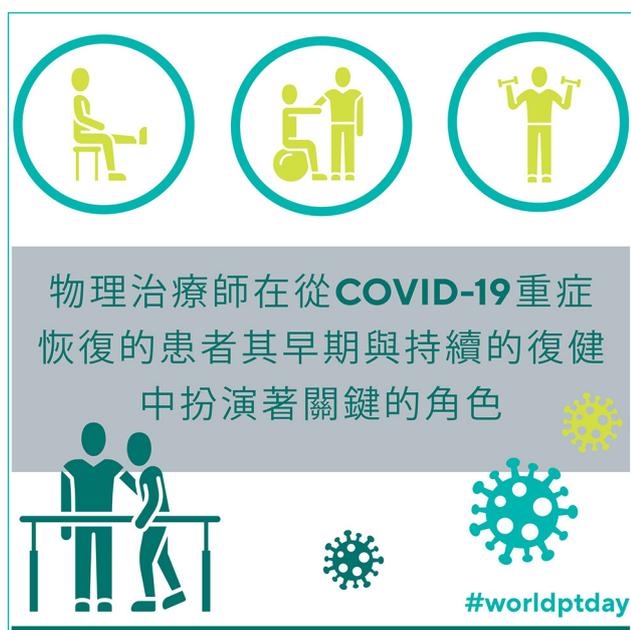
## 關於世界物理治療日

世界物理治療日在每年的九月八日舉行，這是 1951 年世界物理治療聯盟成立的日子。在 2020 年，世界物理治療聯盟 (World Confederation for Physical Therapy) 改名為世界物理治療 (World Physiotherapy)。世界物理治療日是物理治療師們推廣專業的日子，以：

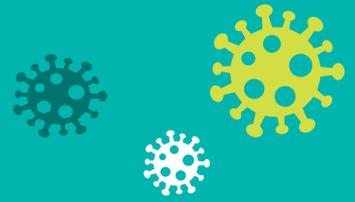
- 顯現物理治療專業對全球人口健康和福祉的重要角色
- 提高物理治療專業的知名度
- 代表物理治療專業及其患者向政府和政策決策者倡議

這一天標誌著世界各地物理治療團體團結一致的心，這是一個表彰物理治療師為其患者和社會所做的貢獻的機會。

世界物理治療以世界物理治療日為焦點，旨在支持其會員組織以及每個物理治療師們為推動專業和促進全球健康所做的努力。



# 參與其中



世界物理治療為會員組織製作了一套材料工具包，以支持物理治療師展開世界物理治療日的活動。工具包包括：

- 海報：在公共場所展示
- 訊息圖表：用以展示及發給患者與民眾
- 翻譯：提供超過18種語言的訊息圖表及海報
- 社交媒體圖像：將製作一系列圖像供您在社群媒體平台上使用，以宣傳世界物理治療日和今年的訊息
- 資訊來源與其他讀物：有關本年度倡議活動的材料和其他資源以及網路連結的相關參考資訊
- 對今年世界物理治療日的主題活動會有用的倡議工具包，包括世界物理治療網站上所提供之資源
- 易拉展設計：可供下載並提供給當地廠商
- T恤設計和標誌：可供下載並在當地列印

免費下載以上資源的網址：  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

## #worldptday



### 由物理治療師設計的運動計畫可協助您從 COVID-19 復原

運動是您從 COVID-19 復原過程中的一個重要環節，可以根據您的需要調整。身為動作與運動的專家，物理治療師可指導您如何用運動來幫忙：

- 增強體適能
- 減少呼吸困難
- 增加肌肉力量
- 改善平衡與協調
- 改善思緒
- 減輕壓力並改善情緒
- 增加自信心
- 增強你的活力

#### 盡量維持活動以協助您重拾肌力與肺部復原，並記得持續追蹤您的進展

雖然休息很重要，但物理治療師建議您進行規律的短時間運動，取代少次長時間的運動。您可以嘗試做下列運動：

- 坐到站
- 原地踏步
- 登階或爬樓梯
- 走路
- 踮腳尖
- 抬腳趾
- 單腳站
- 推牆運動

#### 物理治療是您從 COVID-19 復原的關鍵

如果您覺得不舒服、感覺極度疲倦或嚴重呼吸困難，請停止運動並與您的物理治療師聯絡。

病毒後疲勞症候群  
從 COVID-19 復原的人中，有多達10%可能會出現病毒後疲勞症候群 (PVFS)。如果您感覺自己沒有得到改善，或活動使您感到更糟，請與您的物理治療師或醫療照護人員聯繫，請他們為您評估 PVFS。PVFS 患者的復健需要不同的治療策略。



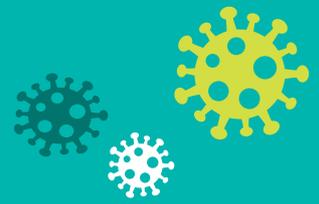
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

如果您是個人物理治療師或您與同事正在規劃工作場所的活動，請記得與您所在國家/地區的世界物理治療會員組織聯繫，以連結他們可能正在規劃的任何活動。

世界物理治療聯盟會員組織：  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members)

所製作的這些資源可以宣傳全球物理治療社區的概念。利用主題標籤 #worldptday，可以透過社群媒體來廣為宣傳這一天。

# 如何參與的點子



無論您是為物理治療學會、醫院部門、小型的臨床場所工作，或正在攻讀物理治療，您都可以用不同的方式來紀念這一天。

以下是一些建議，可以幫助您確保選擇適合自己的做法，並適切地融入您當天所想要達到的目標。

作為對 COVID-19 回應的一部分，許多國家對舉辦大型活動和聚會採取了限制措施。在規劃世界物理治療日的活動時，請考慮這一點並確保您遵循您所在國家/地區有關社交距離的任何規範。

您可以使用您的網站或社群媒體平台來調整此處列出的許多想法。您可以嘗試進行臉書線上問與答，或在您的網站上分享建議和意見。

我們將製作一系列圖像以透過社群媒體宣傳這一天。

## 公共活動

- 在公共場所(或線上)進行免費運動示範 – 例如，顯示中等強度與劇烈運動之間的差異
- 在工作場所或線上舉辦講座或研討會，建議將運動融入日常生活中，並提供員工相關的文獻
- 在社區活動中心舉辦講座或活動
- 巡迴服務處，在當天巡迴不同的地點，或駐點一周
- 對民眾、政治人物或名人的「健康挑戰」 – 例如，挑戰他們在一天內要走一定數量的步數。您可以出借計步器讓他們完成挑戰，或免費贈送
- 公開的運動課程，例如在大型的城市公園中

## 適合所有年齡層族群的活動

- 在社區的活動中安排演講或使用社群媒體進行線上演講以強調體能活動的價值以及它如何幫助人們從 COVID-19 中復原並應對治療所造成的影響
- 安排專門針對不同年齡層族群的運動課程
- 與照顧者或在社區裡照顧受 COVID-19 影響者的人合作以評估物理治療可以如何改善人們的復原

## 在臨床場所中

- 在接待區設立一個服務台或展覽，提供有關物理治療師業務的資訊
- 與同事和訪客分享世界物理治療的訊息圖表和海報

## 其他的點子

- 找出是否有當地的名人可以支持您的活動並參加任何活動，這可能會增加民眾及媒體的興趣
- 受邀成為當地電台或電視節目的嘉賓，或線上回答問題
- 給人們一些可以幫助他們維持健康的東西，並向他們展示物理治療師的工作內容：傳單、資訊單張和貼紙(如同世界物理治療網站上所提供的資源)是一個不錯的起點

**取得靈感！**

看看過去如何慶祝世界物理治療日

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