



World PT Day 2020

Revalidatie en COVID-19

Hoe deelnemen

#worldptday
www.world.physio/wptday



De campagne van dit jaar: Revalidatie en COVID-19



De focus van World PT Day ligt dit jaar op revalidatie na COVID-19 en de rol van de kinesitherapeut bij de behandeling en opvolging van COVID-19-patiënten.

De campagne werd opgebouwd rondom de volgende kernboodschappen:

- beweging kan een belangrijke rol spelen bij het herstel na COVID-19
- als bewegingsexperts kunnen kinesitherapeuten mensen wijzen op het belang van beweging bij het herstel
- mensen die een ernstig geval van COVID-19 hebben meegemaakt, hebben behoefte aan revalidatie en kinesithérapie om te herstellen
- telehealth kan helpen om ondersteuning van een kinesitherapeut te krijgen om de impact van COVID-19 aan te pakken
- telehealth kan net zo effectief zijn als gewone gezondheidszorg om het fysiek functioneren te verbeteren

World Physiotherapy moedigt leden en kinesitherapeuten van over heel de wereld aan om de toolkit van World Physiotherapy te gebruiken om deze boodschap over te brengen aan het publiek en de beleidsmakers.


Over World PT Day

World PT Day wordt elke dag georganiseerd op 8 september, de dag waarom de World Confederation for Physical Therapy in 1951 werd opgericht. In 2020 veranderde de naam naar World Physiotherapy. World PT Day is een dag waarop kinesitherapeuten het beroep kunnen promoten om:

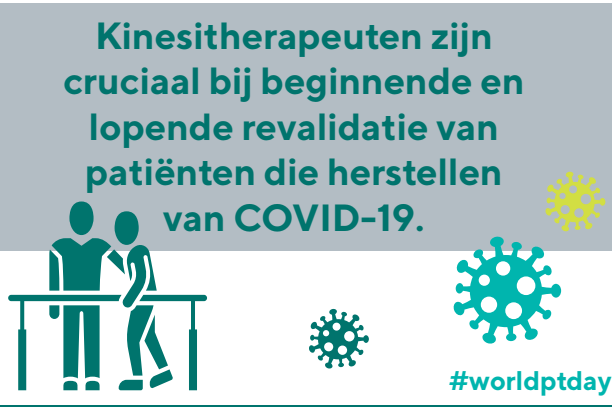
- de belangrijke rol die het beroep speelt voor de gezondheid en het welzijn van de bevolking te tonen
- de zichtbaarheid van het beroep te vergroten
- namens het beroep en zijn patiënten campagne te voeren bij overheden en beleidsmakers

Dit is een dag van eenheid en solidariteit binnen de kinesithérapiegemeenschap van over heel de wereld. Het is een gelegenheid om het werk dat kinesitherapeuten verrichten voor hun patiënten en gemeenschap te erkennen.

World Physiotherapy wil zijn leden en ook individuele kinesitherapeuten ondersteunen die het beroep promoten en bijdragen aan wereldwijd welzijn, met World PT Day als hoogtepunt.

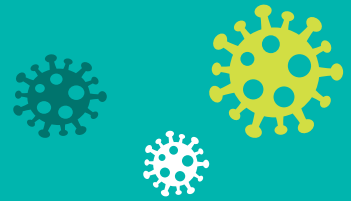


Kinesitherapeuten zijn cruciaal bij beginnende en lopende revalidatie van patiënten die herstellen van COVID-19.



#worldptday

Doe mee




World Physiotherapy heeft een toolkit met materiaal voor leden voorzien, om kinesitherapeuten met World PT Day te steunen in hun activiteiten:


- posters: om in het openbaar op te hangen
- infographics: om op te hangen en uit te delen aan patiënten en publiek
- vertalingen: de infographics en posters zijn beschikbaar in meer dan 18 talen
- afbeeldingen voor sociale media: er zullen een aantal afbeeldingen voor sociale media gemaakt worden om de dag en de boodschap van dit jaar te delen
- informatiebronnen en teksten: referenties in het materiaal en bijkomende bronnen en weblinks over de campagne van dit jaar
- advocacy toolkit: materiaal op de website van World Physiotherapy dat nuttig kan zijn voor de World PT Day-campagne van dit jaar
- ontwerp voor roll-up banner: om te downloaden en te laten printen
- T-shirtontwerp en logo: om te downloaden en te laten drukken

Download deze gratis
hulpmiddelen op:
www.world.physio/wptday

#worldptday



Een oefenplan opgesteld door een kinesitherapeut kan je helpen bij je revalidatie na COVID-19



Beweging, aangepast aan jouw behoefte, is een belangrijk onderdeel bij revalidatie na COVID-19. Als bewegingsexperts kunnen kinesitherapeuten jou de voordelen van bewegen laten zien:

- je bent **fitter**
- je bent minder **buiten adem**
- je krijgt meer **spierkracht**
- je krijgt meer **evenwicht en coördinatie**
- je kan beter **nadenken**
- je hebt minder **stress** en een beter **humour**
- je hebt meer **zelfvertrouwen**
- je hebt meer **energie**

Wees zo actief mogelijk om terug op krachten te komen en om je longen te laten herstellen, en hou zeker je vooruitgang bij


Hoewel rusten belangrijk is, raden kinesitherapeuten aan om frequente korte, intensieve oefensessies in te plannen in plaats van minder frequente, langere oefensessies. Oefeningen die je kan doen:

- rechtstaan vanuit zitpositie
- ter plaatse stappen
- stappen of traplopen
- wandelen
- hielen opheffen
- tenen opheffen
- op één been staan
- afdruwen van de muur

Kinesitherapie is de sleutel tot herstel na COVID-19

Als je je niet lekker voelt, extreme vermoeidheid of kortademigheid ervaart, stop dan met de oefeningen en raadpleeg je kinesitherapeut

Postviraal vermoeidheidssyndroom
Zo'n 10% van mensen die herstellen van COVID-19 kunnen het postviraal vermoeidheidssyndroom (PVVS) ontwikkelen. Indien je toestand niet verbetert, of wanneer je je slechter voelt na fysieke activiteit, raadpleeg dan je kinesitherapeut of arts. De revalidatie van mensen met PVVS vereist een andere aanpak.



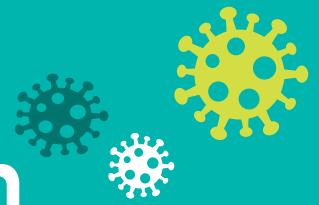
www.world.physio/wptday

Als je een individuele kinesitherapeut bent of een activiteit plant met collega's op het werk, contacteer dan zeker de organisatie die lid is van World Physiotherapy in jouw land/streek om aan te sluiten met activiteiten die zij misschien organiseren.

Leden van World Physiotherapy:
www.world.physio/our-members.

Het voorziene materiaal promoot het idee van een mondiale kinesitherapiegemeenschap. Deze dag zal op sociale media uitgebreid gepromoot worden met de hashtag #WorldPTDay

Ideeën om deel te nemen



Of je nu werkt in een kinesitherapiepraktijk, een ziekenhuis, of in een klinische setting; of als je kinesitherapie studeert, dan kan je op verschillende manieren deze dag vieren.

Hier vind je enkele suggesties zodat je een keuze maakt die past bij jou en bij wat je wil bereiken deze dag.

Als gevolg van COVID-19 hebben veel landen maatregelen genomen op vlak van grote evenementen en bijeenkomsten. Hou hier rekening mee wanneer je plannen maakt voor World PT Day en zorg ervoor dat je de socialdistancing-richtlijnen van jouw land/regio volgt.

Je kan gebruik maken van je website of socialemediakanalen om de opgenoemde ideeën toe te passen. Probeer eens een Facebook live Q&A of deel advies en tips op je website.

We voorzien een aantal afbeeldingen om de dag te promoten op sociale media.

Openbare evenementen

- Een gratis demonstratie in een openbare ruimte (of online) – toon bijvoorbeeld het verschil tussen matige of hoge activiteit
- Een uiteenzetting of lezing op het werk of online met oefeningen die je in je dagelijkse leven kan integreren, met informatie voor werknemers
- Een uiteenzetting of evenement in een buurtcentrum
- Een mobiele informatiestand waarmee je verschillende locaties bezoekt op een dag of week
- Een “gezondheidsuitdaging” voor mensen, politici of beroemdheden – daag hen bijvoorbeeld uit om een aantal stappen op een dag te halen. Je kan voor deze uitdaging pedometers uitlenen of gratis weggeven
- Openbare sportlessen, bijvoorbeeld in een groot park

Evenementen voor alle leeftijden

- Organiseer een lezing op evenementen in de buurt of online via sociale media om het belang van bewegen te benadrukken en hoe dit de behandeling en het herstel na COVID-19 bevordert
- Organiseer sportlessen die gericht zijn op deelnemers van verschillende leeftijdsgroepen
- Werk samen met zorgverleners of mantelzorgers die COVID-19-patiënten verzorgen om na te gaan hoe kinesitherapie het herstel kan bevorderen

In klinische settings

- Voorzie een informatiestand of expositie aan de receptie met informatie over wat kinesitherapeuten doen
- Deel de infographics en posters van World Physiotherapy met collega's en bezoekers

Extra's

- Ga op zoek naar een lokale bekende die je activiteit steunt of eraan deelneemt. Dit wekt de interesse van het publiek en de media
- Bied aan om als gast bij lokale radio- of tv-zenders te spreken, of beantwoord online vragen
- Geef mensen iets dat hen helpt om gezond te blijven en toon wat kinesitherapeuten doen: flyers, informatiebrochures en stickers, zoals die van World Physiotherapy, zijn een goede start

Laat je inspireren!

Neem een kijkje naar hoe World PT Day in het verleden werd gevierd

www.world.physio/wptday/activities