



# World PT Day 2020

## Rehabilitácia a COVID-19

Ako sa zapojiť?

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



# Tohtoročná kampaň: Rehabilitácia a COVID-19



Tohtoročný Svetový deň fyzioterapie je zameraný na rehabilitáciu pacientov po (prekonaní) COVID-19 a na úlohu fyzioterapeutov v liečbe a v manažmente liečby ľudí postihnutých COVID-19.

Kampaň je zameraná na nasledujúce kľúčové odkazy:

- cvičenie môže zohrať dôležitú úlohu v zotavení osôb postihnutých COVID-19
- ako odborníci na pohyb, fyzioterapeuti môžu ľuďom pomôcť pri zotavovaní pohybom
- osoby, ktoré mali ťažký priebeh COVID-19, budú potrebovať rehabilitáciu a fyzioterapiu pri zotavovaní z účinkov liečby
- využitie telehealth môže osobám uľahčiť prístup k podpore od fyzioterapeutov, čo im pomôže zvládnuť následky COVIDu-19
- telehealth môže dosiahnuť rovnaké účinky ako konvenčné metódy zdravotnej starostlivosti na zlepšenie fyzických funkcií

Svetová Fyzioterapia vyzýva členov organizácie a fyzioterapeutov po celom svete aby využívali sadu nástrojov Svetovej Fyzioterapie na sprostredkovanie týchto odkazov verejnosti a tvorcom politiky.


## O Svetovom dni fyzioterapie

Svetový deň fyzioterapie sa koná každý rok 8.septembra, v deň keď bola v roku 1951 založená Svetová konfederácia fyzikálnej terapie. V roku 2020 sa Svetová konfederácia fyzikálnej terapie stala Svetovou fyzioterapiou. Svetový deň fyzioterapie je dňom keď fyzioterapeuti môžu povýšiť ich profesiu na:

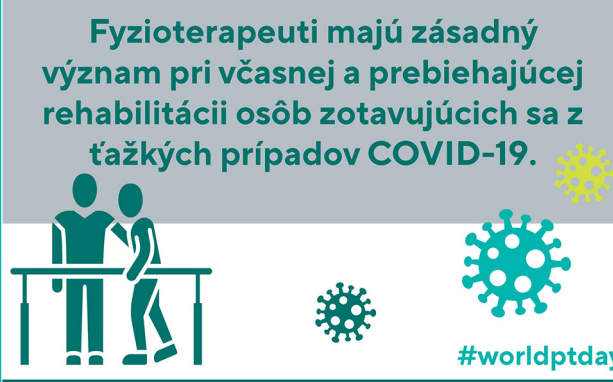
- preukázanie významnej úlohy tejto profesie v zdraví a v zdravom životnom štýle globálnej populácie
- zviditeľniť povolanie
- kampaň v mene profesie a svojich pacientov vládám a tvorcom politik

Tento deň sa vyznačuje jednotou a solidaritou fyzioterapeutickej komunity na celom svete. Je to príležitosť oceniť prácu, ktorú fyzioterapeuti robia pre svojich pacientov a komunitu.

Cieľom svetovej fyzioterapie je podpora jej členských organizácií a jednotlivých fyzioterapeutov v ich úsilí propagovať profesiu a napredovať v globálnom zdraví, na ktorý kladie dôraz Svetový deň fyzioterapeutov.



**Fyzioterapeuti majú zásadný význam pri včasnej a prebiehajúcej rehabilitácii osôb zotavujúcich sa z ťažkých prípadov COVID-19.**

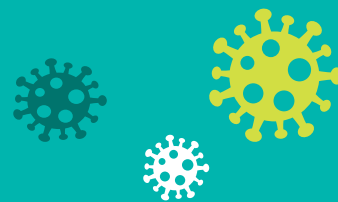


#worldptday

## Inšpirujte sa!

Zistite, ako bol Svetový deň fyzioterapie oslavovaný v minulosti  
[www.world.physio/wptday/activities](http://www.world.physio/wptday/activities)

# Zapojte sa




World Physiotherapy pripravila súbor materiálov pre členskú organizáciu na podporu fyzioterapeutov v ich činnostiach ku Svetovému dňu fyzioterapie.

- plagáty: na vystavenie na verejných miestach
- infografika: na vystavenie a distribúciu pacientom a verejnosti
- preklady: kópie infografiky a plagátov sú k dispozícii vo viac ako 18 jazykoch
- grafika sociálnych médií: vytvorí sa výber grafiky, ktorú môžete použiť na platformách sociálnych médií na propagáciu dňa a tohtoročného posolstva
- informačné zdroje a ďalšie čítanie: odkazy na informácie v rámci materiálov a ďalších zdrojov a webové odkazy o tohtoročnej kampani
- sada nástrojov na podporu obsahuje zdroje dostupné na webových stránkach Svetovej fyzioterapie, ktoré môžu byť užitočné pre tohtoročnú kampaň Svetového dňa fyzioterapie
- kresba horného banneru: na stiahnutie a dodanie miestnym výrobcom
- dizajn a logo trička: na stiahnutie a miestnu tlač


Stiahnite si vyššie uvedené zdroje zadarmo na:

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


## #worldptday



### Cvičebný plán od fyzioterapeuta môže pomôcť Vašmu zotaveniu po prekonaní COVIDu-19



Cvičenie je dôležitou súčasťou Vášho zotavenia z COVID-19, zostaveného aby zodpovedal Vaším potrebám. Ako odborníci na pohyb a cvičenie, fyzioterapeuti Vás povedú a informujú ako Vám cvičenie môže pomôcť :



- zlepšiť kondíciu
- znížiť dýchavičnosť
- zvýšiť svalovú silu
- zlepšiť rovnováhu a koordináciu
- vylepšiť svoje myslenie
- znížiť stress a zlepšiť náladu
- zvýšiť sebadôveru
- zlepšiť svoju energiu

**Snažte sa byť čo najaktívnejší, aby ste získali späť silu a pomohli Vaším pľúcam zotaviť sa. Nezabudnite si zaznamenávať svoj pokrok.**

Aj keď je dôležité odpočívať, fyzioterapeuti odporúčajú podstupovať radšej pravidelné, krátke, náročnejšie cvičenia, ako dlhšie zostavy. Cviky na vyskúšanie:


- postaviť sa a sadnúť si
- pochodovanie na mieste
- stúpať hore po schodoch
- chôdza
- dvíhanie plet
- dvíhanie prstov na nohách
- stáť na jednej nohe
- odtlačovanie od steny



### Fyzioterapia je kľúčom k Vašmu zotaveniu z COVIDu-19

Ak sa necítite dobre, pocítujete extrémnu únavu alebo nadmernú dýchavičnosť, prestaňte cvičiť a porozprávajte sa so svojim fyzioterapeutom

**Syndróm post-vírusovej únavy (PVFS)**  
Syndróm post-vírusovej únavy sa môže vyskytnúť až u 10% osôb zotavujúcich sa z COVID-19. Ak máte pocit, že sa Vaša kondícia nezlepšuje, alebo sa Váš stav po aktivite zhoršuje, porozprávajte sa so svojim fyzioterapeutom alebo zdravotníkom a požiadajte ich, aby Vám posúdili PVFS. Rehabilitácia osôb s PVFS si vyžaduje rozdielne stratégie.

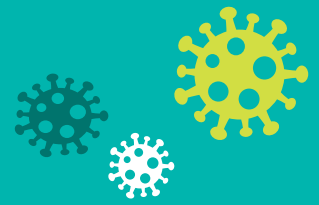


[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)

Ak ste fyzioterapeut pracujúci na licenciu alebo plánujete aktivitu so svojimi kolegami na Vašom pracovisku, nezabudnite kontaktovať členskú organizáciu Slovenskú komoru fyzioterapie vašej krajiny / teritóriu a spojiť sa s akýmkoľvek aktivitami, ktoré môžu plánovať.

Členské organizácie Svetovej fyzioterapie:  
[www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members).

Vyrobené materiály propagujú myšlienku globálnej fyzioterapeutickej komunity. Tento deň bude široko propagovaný na sociálnych sieťach pomocou hashtagu # WorldPTDay.



# Nápady ako sa zapojiť

Či už pracujete pre združenie pre fyzioterapiu, na nemocničnom oddelení, v malom klinickom prostredí alebo študujete fyzioterapiu, môžete nájsť rôzne spôsoby, ako tento deň využiť.

Tu je niekoľko návrhov, ktoré vám pomôžu uistiť sa, že si vyberiete niečo, čo je pre vás to pravé a zapadá do toho, čo chcete pre tento deň dosiahnuť.

V rámci reakcie na COVID-19 zaviedlo veľa krajín obmedzenia týkajúce sa konania veľkých akcií a zhromaždení. Zvážte to pri plánovaní Svetového dňa fyzioterapie a uistite sa, že dodržiavate všetky pokyny vo vašej krajine / teritóriu týkajúce sa sociálneho distancovania.

Na prispôsobenie mnohých tu uvedených nápadov môžete použiť svoj web alebo platformy sociálnych médií. Vyskúšajte naživo otázky a odpovede na Facebooku alebo sa podelte o rady a tipy na svojom webe.

Vyrábame sériu grafík na propagáciu dňa prostredníctvom sociálnych médií.

## Verejné akcie

- Bezplatné predvádzanie cvičení na verejnom mieste (alebo online) - ukážka napríklad rozdielov medzi miernou a intenzívnou aktivitou
- Prednášky a semináre na pracoviskách alebo online, s návrhom cvičení na integráciu do každodenného života a poskytovanie literatúry zamestnávateľom
- Prednášky alebo udalosti v komunitných centrách
- Roamingový informačný stánok, ktorý navštevuje rôzne miesta za deň alebo za týždeň
- „Výzva pre zdravie“ pre verejnosť, politikov alebo známe osobnosti - vyzvite ich napríklad, aby počas dňa prešli určitým počtom krokov. Na túto výzvu by ste mohli požičiavať krokometry, alebo ich rozdávať zadarmo

- Verejné hodiny cvičenia, povedzme vo veľkom mestskom parku

## Podujatia pre ľudí všetkých vekových skupín

- Usporiadajte prednášku na komunitných udalostiach alebo online pomocou sociálnych médií, aby ste zdôraznili hodnotu fyzickej aktivity a to, ako môže pomôcť ľuďom zotaviť sa z COVID-19 a zvládnuť vplyv liečby
- Usporiadajte cvičebné kurzy zamerané najmä na ľudí rôznych vekových skupín
- Pracujte s opatrovateľmi alebo ľuďmi v komunite starajúcimi sa o ľudí postihnutých COVID-19 na zhodnotení toho, ako môže fyzioterapia zlepšiť zotavenie ľudí

## V klinických podmienkach

- Zriadiť informačné stánok alebo výstavu v recepcii s informáciami o tom, čo fyzioterapeuti robia
- Zdieľajte infografiky a plagáty Svetovej fyzioterapie s kolegami a návštevníkmi

## Pridané doplnky

- Zistite, či existuje miestna osobnosť, ktorá by mohla podporiť vaše aktivity, a zúčastniť sa akýchkoľvek udalostí. To pravdepodobne zvýši záujem verejnosti a médií
- Ponúknite sa ako hosť v miestnom rozhlase alebo televíznej šou alebo odpovedajte na otázky online
- Majte čo dať ľuďom, čo im pomôže zostať zdravými, a ukážte, čo pomáhajú fyzioterapeuti: letáky, informačné listy a nálepky, ako sú tie, ktoré sú k dispozícii na webe World Physiotherapy