



World PT Day 2020

Rehabilitáció és a COVID-19

Hogyan vegyünk részt benne

#worldptday
www.world.physio/wptday



Az idei kampány: Rehabilitáció és a COVID-19



Az idei Gyógytornászok Világnapjának fókuszpontjában a COVID-19 utáni rehabilitáció áll, valamint a gyógytornászok szerepe a COVID-19 által érintett emberek kezelésében.

A kampány a következő kulcsfontosságú üzenetekre összpontosít:

- a mozgásterápia fontos szerepet játszhat a COVID-19-ből való felépülésben
- mint a mozgás szakértői, a gyógytornászok irányíthatják az embereket abban, hogy a testmozgás hogyan segítheti a felépülést
- a COVID-19 súlyos eseteiben szenvedő betegeknek rehabilitációra és fizioterápiára lesz szükségük ahhoz, hogy felépüljenek a betegség kezelésének hatásaiból
- a távegészségügy használata segítheti az embereket gyógytornász elérésében, hogy az segítsen nyújtson nekik a COVID-19 hatásainak kezelésében
- a teleegészségügy ugyanolyan hatékony lehet, mint a hagyományos egészségügyi módszerek a fizikális állapot javításában

A World Physiotherapy arra ösztönzi a tagszervezeteket és a gyógytornászokat világszerte, hogy a World Physiotherapy eszköztárát használják fel ahhoz, hogy továbbítsák ezeket az üzeneteket a nyilvánosság és a politikai döntéshozók számára.


A PT világnapjáról

A Gyógytornászok Világnapját minden évben szeptember 8-án tartják, azon a napon, amikor 1951-ben megalapították a WCPT-t. 2020-ban a WCPT-ből World Physiotherapy lett. A Gyógytornászok Világnapja egy olyan nap, amikor a gyógytornászok:


- bemutatthatják, hogy a szakma milyen jelentős szerepet játszik a világ népességének egészsége és jóléte szempontjából,
- a szakma ismertségét növelhetik
- kampányolhatnak a szakma és a páciensek nevében a kormányok és a politikai döntéshozók felé

Ez a nap jelzi a fizioterápiás közösség egységét és a szolidaritását szerte a világon. Ez egy alkalom annak a munkának az elismerésére, melyet gyógytornászok végeznek betegeik és közösségük érdekében.

A World Physiotherapy célja, hogy támogassa tagszervezeteit és az egyéni gyógytornászokat, a szakma népszerűsítése és a globális egészség előmozdítása érdekében tett erőfeszítéseikben, a Gyógytornászok Világnapját fókuszba helyezve.

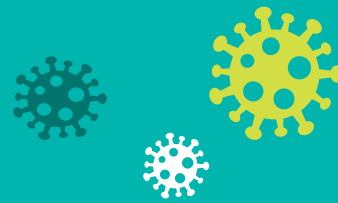


A gyógytornászok kulcsfontosságú szerepet töltenek be a súlyos COVID-19 fertőzésből lábadozó emberek korai és folyamatos rehabilitációjában.



#worldptday

Vegyenek részt



A World Physiotherapy egy eszköztárát készített tagszervezetek számára, mellyel támogatja a gyógytornászok tevékenységét a Gyógytornászok Világnapján. Ez magába foglalja:

- plakátok: nyilvános helyeken való megjelenítés céljára
- infografikák: a betegek és a nyilvánosság számára történő megjelenítés és terjesztés céljára
- fordítások: az infografikák és poszterek példányai több mint 18 nyelven érhetőek el
- közösségi médiában található grafikák: válogatott grafikák készülnek, hogy a közösségi média platformokon népszerűsítsék a Gyógytornászok Világnapját és az idei év üzenetét
- információforrások és további olvasmányok: hivatkozások az anyagokon belüli információkra, valamint további források és linkek az idei kampányról
- az érdekképviselési eszköztár tartalmazza a rendelkezésre álló forrásokat a World Physiotherapy honlapján, amely hasznos lehet az idei Gyógytornászok Világnapja kampány szempontjából
- roller banner artwork: letöltés és a helyi gyártóknak történő átadás céljára
- póló design és logó: letöltés és helyi nyomtatás céljára

Töltse le a fenti forrásokat ingyen:
www.world.physio/wptday

#worldptday

Egy gyógytornász edzésterve segíthet az Ön COVID-19 utáni felépülésében

World PT Day 2020

COVID-19-ből való felépülésnek fontos része az olyan testmozgás, mely az Ön igényeinek megfelelően halad. A gyógytornászok, mint a mozgás és a testedzés szakértői, útmutatást adhatnak arról, hogy miként segíthet a testmozgás:

- javítja az **állóképességet**
- csökkenti a **légszomjat**
- növeli az **izomerőt**
- javítja az **egyensúlyt** és a **koordinációt**
- javítja a **gondolkodást**
- csökkenti a **stresszt** és javítja a **hangulatot**
- növeli az **önbizalmat**
- növeli az **energiaszintet**

Próbáljon meg olyan aktív lenni, amennyire csak tud, hogy visszanyerje erejét, és segítse a tüdő felépülésében. Ne felejtse el nyomon követni haladását.

Annak ellenére, hogy fontos pihenni, a gyógytornászok azt javasolják, hogy inkább rendszeresen végezzen rövidebb ideig gyakorlatokat, mint kevesebb alkalommal hosszú edzéseket. Kipróbálandó gyakorlatok:

- ülésből felállás
- helyben járás
- fellépések, vagy lépcsőzés
- gyaloglás
- sarok emelések
- lábujj emelések
- egylábas állás
- faltól ellökések

A fizioterápia kulcsfontosságú a COVID-19-ből való felépüléshez

Ha rosszul érzi magát, extrém fáradtságot vagy súlyos légszomjat tapasztal, hagyja abba az edzést, és beszéljen gyógytornászával

Poszt-vírusos fáradtság szindróma
A COVID-19-ből lábadozó emberek akár 10%-ánál is kialakulhat a poszt-vírusos fáradtság szindróma (PVFS). Ha úgy érzi, hogy nem javul állapota, vagy ha a tevékenység miatt sokkal rosszabbnak érzi magát, beszéljen gyógytornászával vagy egészségügyi szakemberével, és kérje meg őket, hogy vizsgálják meg PVFS-ra. A PVFS-ben szenvedők rehabilitációjára elérhető kezelési stratégiákat igényel.

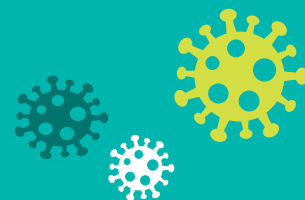
World Physiotherapy
www.world.physio/wptday

Ha Ön egyéni gyógytornász, vagy a munkahelyén szeretne kollégáival szaktevékenységet folytatni, ne felejtse el felvenni a kapcsolatot az országában/régiójában található tagszervezettel, hogy bekapcsolódhasson az általuk tervezett tevékenységekbe.

World Physiotherapy tagszervezetek:
www.world.physio/our-members.

Az előállított anyagok elősegítik a globális fizioterápiás közösség gondolatát. A napot széles körben közzéteszik a közösségi médiában, a #worldptday hashtag használatával.

Ötletek a részvételre



Akár egy fizioterápiás egyesületnél dolgozik, vagy kórházi osztályon, klinikai környezetben, esetleg fizioterápiát tanul, a részvételnek különböző lehetőségei állnak rendelkezésére.

Íme néhány javaslat, amelyek segítenek abban, hogy az Ön számára megfelelő programot válasszon és kapcsolódjon ahhoz, amit el szeretne érni ezen a napon.

A COVID-19-re adott intézkedések részeként számos ország vezetett be korlátozásokat a nagy rendezvények és összejövetelek megtartására vonatkozóan. Kérjük, vegye figyelembe ezeket a tényezőket a tervezés közben, és győződjön meg róla, hogy követi az országa iránymutatásait a távolságtartásról.

Használhatja a honlapját, vagy a szociális média platformokat a felsorolt ötletek alkalmazására. Próbálja ki az élő kérdések és válaszok lehetőségét Facebookon, vagy ossza meg tanácsait a saját weboldalán.

Készíteni fogunk egy sor grafikát a világnap népszerűsítésére a szociális médián keresztül.

Nyilvános rendezvények

- Gyakorlatok ingyenes bemutatása nyilvános helyen (vagy online) – például közepes és erőteljes aktivitás közötti különbségeket prezentálva
- Előadások és szemináriumok tartása a munkahelyeken vagy online, javasolva a mindennapi életbe beilleszthető gyakorlatokat, valamint szakirodalom biztosítása a munkavállalók számára
- Előadások vagy rendezvények a közösségi központokban
- Mozgó információs stand, amely naponta vagy hetente különböző helyeken lenne elérhető
- "Egészséges kihívás" a nyilvánosság, politikusok vagy hírességek számára – például egy adott lépésszámot teljesíteni egy nap alatt – lépésszámlálót lehetne kölcsönadni, vagy ingyen biztosítani számukra
- Nyilvános torna tartása, mondjuk egy nagy városi parkban

Események minden korosztály számára

- Szervezzen egy beszélgetést a közösségi események keretein belül vagy online formában a közösségi média segítségével, hogy kiemelje a fizikai aktivitás pozitív hatásait, és azt, hogy a fizikai aktivitás hogyan segítheti az embereket a COVID-19 és a kezelés hatásaiból való felgyógyulásban
- Szervezzen tornákat különös tekintettel a különböző korcsoportokra
- Dolgozzon ápolókkal vagy a COVID-19 által érintett embereket ellátó közösség tagjaival annak érdekében, hogy megfigyelhesse, hogy a gyógytorna hogyan javítja az emberek gyógyulását

Klinikai körülmények között

- Hozzon létre egy információs standot vagy kiállítást a recepció területén információkkal a gyógytornászok tevékenységéről
- Ossa meg a World Physiotherapy infografikáit és poszttereit kollégáival és látogatóival

Hozzáadott extrák

- Tudja meg, hogy van-e olyan helyi ismert ember, aki támogathatja a tevékenységét, és részt tud venni valamelyik eseményen. Ez valószínűleg növeli a köz- és médiaérdeklődést
- Ajánlja fel, hogy vendég lesz egy helyi rádióban vagy TV-műsorban, vagy válaszoljon kérdésekre az interneten
- Legyen Önnél valami, amit az embereknek tud adni, ami egyrészt segít nekik egészségesnek maradni, másrészt megmutatja, mit tesznek a gyógytornászok, hogy segítsenek ebben: szórólapok, információs lapok és matricák, melyhez jó kiindulópontot jelentenek a World Physiotherapy honlapján rendelkezésre álló minták.

Merítsen ihletet!

Nézze meg, hogyan ünnepelték a Gyógytornászok Világnapját a múltban
www.world.physio/wptday/activities