



# Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 2020

---

## Αποκατάσταση και Covid-19

Πώς να συμμετέχεις ενεργά

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



## Το θέμα της φετινής καμπάνιας: Αποκατάσταση και Covid-19

Η φετινή Παγκόσμια Ημέρα Φυσιοθεραπείας έχει επικεντρωθεί γύρω από το ζήτημα της αποκατάστασης μετά από την Covid-19 λοίμωξη και στον ρόλο της φυσικοθεραπείας στη θεραπεία των ατόμων που έχουν επηρεαστεί από αυτήν.

Η καμπάνια έχει επικεντρωθεί στα ακόλουθα καίρια σημεία:

- Η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση ενός ατόμου μετά από την Covid-19 λοίμωξη
- Οι φυσικοθεραπευτές, ως ειδικοί στην κίνηση, μπορούν να καθοδηγήσουν τους ανθρώπους στον ορθό τρόπο που η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση
- Οι άνθρωποι που έχουν επηρεαστεί σοβαρά από την Covid-19 λοίμωξη θα χρειαστούν αποκατάσταση και συνεδρίες φυσικοθεραπείας για να μπορέσουν να αναρρώσουν από τις επιπτώσεις της θεραπείας της νόσου
- Η χρήση τηλεματικής θεραπείας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν πρόσβαση σε υποστήριξη από έναν φυσικοθεραπευτή για να τους βοηθήσουν να διαχειριστούν τον αντίκτυπο μετά από το νέο κορωνοϊό SARS-CoV-2
- Η τηλεματική θεραπεία μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική με τις συμβατικές μεθόδους υγειονομικής περίθαλψης για τη βελτίωση της σωματικής λειτουργίας



Η Παγκόσμια Φυσικοθεραπεία προτρέπει τους οργανισμούς-μέλη και τους φυσικοθεραπευτές παγκοσμίως, να χρησιμοποιήσουν τα υλικά από την Εργαλειοθήκη για να μεταδώσουν αυτά τα μηνύματα στο κοινό και στους πολιτικές ηγεσίες.

### Σχετικά με την Παγκόσμια Ημέρα PT

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας πραγματοποιείται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Το 2020, η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας έγινε Παγκόσμια Φυσιοθεραπεία. Η Παγκόσμια Ημέρα

Φυσικοθεραπείας είναι η μέρα όπου οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους:

- να επιδείξουν τον σημαντικό ρόλο της φυσικοθεραπείας στην υγεία και την ευημερία του παγκόσμιου πληθυσμού
- να αναβαθμίσουν του προφίλ του επαγγέλματος
- να προωθήσουν τη σημαντικότητα του επαγγέλματος τόσο προς τους ασθενείς όσο και στις πολιτικές ηγεσίες που είναι υπεύθυνες για τη χάραξη πολιτικής

Η ημέρα αυτή, σηματοδοτεί την παγκόσμια ενότητα και την αλληλεγγύη της κοινότητας της φυσικοθεραπείας. Είναι μια ευκαιρία να αναγνωρισθεί το έργο που παρέχουν οι φυσικοθεραπευτές στους ασθενείς και στην κοινότητά τους.

Η Παγκόσμια Φυσικοθεραπεία στοχεύει να στηρίξει τους οργανισμούς-μέλη της και τους μεμονωμένους φυσικοθεραπευτές στις προσπάθειές τους να προωθήσουν το επάγγελμα και να προωθήσουν την παγκόσμια υγεία, χρησιμοποιώντας την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας ως το επίκεντρο.

## Πως θα εμπλακείς

Η Παγκόσμια Φυσικοθεραπεία δημιούργησε μια εργαλειοθήκη με υποστηρικτικό υλικό, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους οργανισμούς-μέλη για τη διοργάνωση των εθνικών δράσεων. Αυτή περιλαμβάνει:

- **Αφίσες**- για προβολή σε δημόσιους χώρους
- **Infographics**- για προβολή και διανομή σε ασθενείς και το κοινό
- **Μεταφράσεις**-αντίγραφα των infographics και των αφισών διατίθενται σε περισσότερες από 18 γλώσσες
- **Γραφικά κοινωνικών μέσων**- μια επιλογή γραφικών θα δημιουργηθεί για χρήση σε πλατφόρμες κοινωνικών μέσων για την προώθηση της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας
- **Πληροφορίες και πηγές για πρόσθετη ανάγνωση** – στο υλικό μπορείτε να βρείτε αναφορές για περισσότερες πληροφορίες και επιπλέον πόρους και σχετικούς συνδέσμους ιστοσελίδων
- **Η εργαλειοθήκη** περιλαμβάνει πηγές οι οποίες είναι διαθέσιμες στον ιστότοπο της Παγκόσμιας Φυσικοθεραπείας και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη φετινή διοργάνωση της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας
- **Banner**- για λήψη, εκτύπωση και χρήση
- **Σχέδιο και λογότυπο μπλούζας**: για λήψη και εκτύπωση

## Ιδέες για τη συμμετοχή σου

Είτε εργάζεσαι ως ελεύθερος επαγγελματίας είτε σε νοσηλευτικό ίδρυμα είτε σε άλλον υγειονομικό φορέα είτε ακόμη σπουδάζεις φυσικοθεραπεία, μπορείς να βρεις διαφορετικούς τρόπους για να συμμετέχεις ενεργά στην Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας.

Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις που θα σε βοηθήσουν να επιλέξεις αυτό που ταιριάζει στους στόχους σου για εκείνη την ημέρα.

Παρακαλούμε να λάβετε υπόψη σας τους περιορισμούς που έχουν εισαχθεί σε πολλές χώρες στον επιτρεπόμενο αριθμό ατόμων που μπορούν να συμμετέχουν σε κοινωνικές εκδηλώσεις και συγκεντρώσεις, στο σχεδιασμό των δράσεων σας στη χώρα σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ιστότοπό σας ή τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να προσαρμόσετε πολλές από τις ιδέες που αναφέρονται παρακάτω. Δοκιμάστε να δημιουργήσετε ένα Facebook Live ή να μοιραστείτε συμβουλές μέσω της ιστοσελίδας σας.

Θα δημιουργηθεί μια σειρά γραφικών για προώθηση της ημέρας μέσω των μέσων κοινωνικών δικτύωσης.

## Δημόσιες εκδηλώσεις

- Δωρεάν συνεδρία επίδειξης θεραπευτικών ασκήσεων είτε σε δημόσιο μέρος είτε διαδικτυακά [για παράδειγμα, επίδειξη της διαφοράς μεταξύ μέτριας και έντονης δραστηριότητας]
- Ομιλίες και σεμινάρια σε χώρους εργασίας ή σε απευθείας σύνδεση, προτείνοντας ασκήσεις για ένταξη στην καθημερινή ζωή και παροχή βιβλιογραφίας
- Ομιλίες ή εκδηλώσεις σε κοινοτικά κέντρα
- Μια «πρόκληση για την υγεία» (“Health Challenge”) για το κοινό, τους πολιτικούς ή διασημότητες [για παράδειγμα, challenge να περπατήσουν

**Ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης από τον φυσικοθεραπευτή μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση από την Covid-19 λοίμωξη**

Η θεραπευτική άσκηση είναι σημαντική για την αποκατάσταση σου από την Covid-19 λοίμωξη και προσαρμόζεται στις ανάγκες σου. Οι φυσικοθεραπευτές, ως ειδικοί στην θεραπευτική άσκηση, μπορούν να σου δείξουν πως μπορεί να σε βοηθήσει:

- στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- στη μείωση της δύσπνοιας
- στην αύξηση της μυϊκής δύναμης
- στη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού
- στη βελτίωση της σκέψης σου
- στη μείωση του άγχους και στη βελτίωση της διάθεσης
- στην αύξηση της εμπιστοσύνης
- στη βελτίωση της ενέργειάς σου

Όσο πιο δραστήριος είσαι τόσο πιο γρήγορα θα επανέλθει η δύναμή σου και θα αναρρώσουν οι πνεύμονές. Η παρακολούθηση της πορείας σου είναι το κλειδί.

Αν και είναι σημαντικό να ξεκουραστείτε, οι φυσικοθεραπευτές σας συνιστούν να κάνετε τακτικά σύντομα προγράμματα άσκησης αντί για λιγότερες μεγαλύτερες διάρκειας συνεδρίες. Ασκήσεις για να δοκιμάσετε:

- από καθιστή σε όρθια θέση
- επί τόπου βάδιση
- ανέβασμα σκαλιών
- περπάτημα
- περπάτημα στις «μύτες» των ποδιών
- περπάτημα στις φτέρνες
- στήριξη στο ένα πόδι
- στήριξη κορμού στον τοίχο και απομάκρυνση

**Η Φυσικοθεραπεία είναι το κλειδί για την αποκατάστασή σου από την Covid-19 λοίμωξη**

Εάν αισθάνεστε δυσφορία, υπερβολική κόπωση ή δύσπνοια, σταματήστε την άσκηση και μιλήστε με τον φυσικοθεραπευτή σας

Σύνδρομο κόπωσης μετά τον ιό: Είς και το 10% των ατόμων που αναρρώνουν από τη COVID-19 λοίμωξη μπορεί να αναπτύξουν σύνδρομο μετα-ιικής κόπωσης (PVFS). Εάν αισθάνεστε ότι δεν βελτιώνεστε ή εάν η άσκηση σας κάνει να αισθάνεστε πολύ χειρότερα, μιλήστε με τον φυσικοθεραπευτή σας ή τον ιατρό σας και ζητήστε του να σας αξιολογήσει για το PVFS. Η αποκατάσταση ατόμων με PVFS απαιτεί διαφορετικές στρατηγικές διαχείρισης.

ορισμένο αριθμό βημάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Θα μπορούσε ο Σύλλογος να δανείσει τον εξοπλισμό – βηματόμετρα- για την πρόκληση ή τη δωρεάν παροχή]

- Διοργάνωση δημόσιων μαθημάτων θεραπευτικής άσκησης, π.χ. σε ένα μεγάλο πάρκο της πόλης

### **Εκδηλώσεις για άτομα όλων των ηλικιών**

- Διοργάνωση δημόσιας ομιλίας ή μέσω διαδικτύου χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να επισημάνετε την αξία της φυσικής δραστηριότητας και τον τρόπο που μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ανακάμψουν από την COVID-19 λοίμωξη και τον τρόπο που η φυσικοθεραπεία βοηθάει στη διαχείριση του αντίκτυπου μετά από θεραπεία
- Διοργάνωση συνεδριών θεραπευτικής άσκησης με στόχο να περιλαμβάνονται άτομα διαφορετικών ηλικιακών ομάδων
- Συνεργασία με φροντιστές ατόμων που έχουν επηρεαστεί από την COVID-19 λοίμωξη για να αξιολογηθεί ο τρόπος που η φυσικοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει την ανάρρωση των ασθενών

### **Εντός κλινικού / νοσηλευτικού ιδρύματος**

- Δημιουργήστε ένα περίπτερο πληροφοριών ή μια έκθεση στο χώρο υποδοχής με πληροφορίες σχετικά με το τι μπορούν οι φυσικοθεραπευτές να κάνουν
- Μοιράστε τα infographics και τις αφίσες της Παγκόσμιας Φυσικοθεραπείας

### **Πρόσθετες δράσεις**

- Μάθετε αν υπάρχει τοπική διασημότητα που θα μπορούσε να υποστηρίξει τις δραστηριότητές σας και να συμμετέχει στις εκδηλώσεις σας. Αυτό είναι πιθανό να αυξήσει το ενδιαφέρον του κοινού και την προβολή στα μέσα ενημέρωσης
- Προβολή σε ραδιοφωνική ή τηλεοπτική εκπομπή

Πρωθήστε το υλικό προβολής προς το κοινό: φυλλάδια, δελτία πληροφοριών και αυτοκόλλητα, όπως αυτά που διατίθενται από την Παγκόσμια Φυσιοθεραπεία, τα οποία θα δείχνουν πως μπορεί η φυσικοθεραπεία να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της Covid-19 λοίμωξης.