



# Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 2021

Αποκατάσταση  
και Σύνδρομο Παρατεταμένου  
COVID

**Πώς να συμμετέχετε**

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

 **World  
Physiotherapy**



# Η φετινή καμπάνια: Αποκατάσταση και Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID

Στη φετινή Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας δίνεται έμφαση στην Αποκατάσταση και στο Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID και στο ρόλο των φυσικοθεραπευτών στην αντιμετώπιση και διαχείριση των ατόμων που έχουν προσβληθεί από το Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID.

## Η καμπάνια εστιάζει στα ακόλουθα σημεία-κλειδιά:

- 1 στις 10 των συνολικών περιπτώσεων με Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID θα εκδηλώσουν συμπτώματα για μία περίοδο 12 εβδομάδων ή ακόμα περισσότερο
- Η ασφαλής και αποτελεσματική αποκατάσταση είναι ένα θεμελιώδες μέρος της αποθεραπείας. Η αποκατάσταση των ασθενών από το Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID πρέπει είναι προσαρμοσμένη στα συμπτώματα, στους στόχους και στις προτιμήσεις του καθενός
- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει η αποκατάσταση του Συνδρόμου Παρατεταμένου COVID να περιλαμβάνει την εκπαίδευση των ατόμων για να συνεχίζουν τις καθημερινές τους ασχολίες, με έναν τέτοιο τρόπο που είναι ασφαλής και διαχειρίσιμος, ώστε τα επίπεδα ενέργειας να είναι εντός των ορίων των συμπτωμάτων τους, και η καθημερινή προσπάθεια τους δεν πρέπει να ξεπερνά το επίπεδο της κόπωσης ή της χειροτέρευσης των συμπτωμάτων.
- Οι αποτελεσματικές παρεμβάσεις αποκατάστασης για να υποστηρίξουν την αυτοδιαχείριση των συμπτωμάτων μπορεί να περιλαμβάνουν ρυθμισμένη δραστηριότητα και παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού.

- Η μετα-ασκησιακή παρόξυνση συμπτωμάτων (Post-exertional symptom exacerbation-PESE) ενεργοποιείται κυρίως συχνότερα μετά τη φυσική δραστηριότητα και άσκηση. Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τις δραστηριότητές σας για να περιορίσετε στο ελάχιστο αυτό το σύμπτωμα.

- Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει με αναπνευστικές ασκήσεις.

- Η διαβαθμισμένη θεραπευτική άσκηση δεν πρέπει να χρησιμοποιείται, ιδιαίτερως, όταν η μετα-ασκησιακή παρόξυνση συμπτωμάτων είναι παρούσα.

Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας ενθαρρύνει τα μέλη της και όλους τους φυσικοθεραπευτές να χρησιμοποιούν την «εργαλειοθήκη» της για να μεταφέρουν αυτά τα μηνύματα στο κοινό και στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

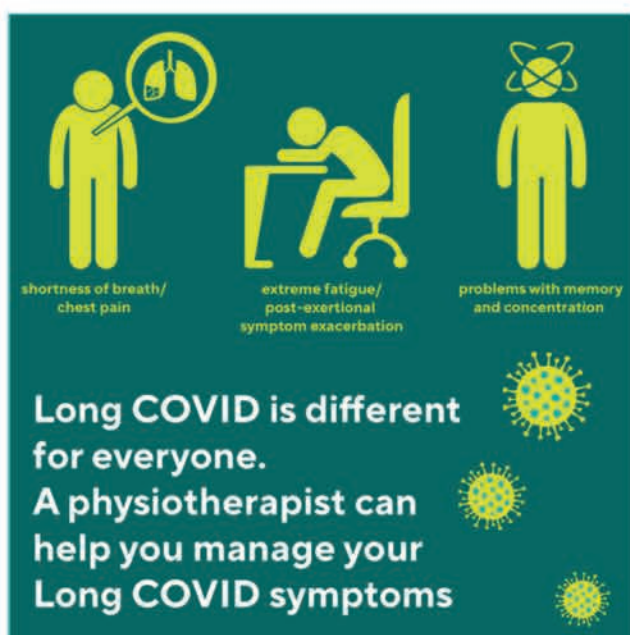
## Σχετικά με την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας εορτάζεται κάθε ημέρα στις 8 Σεπτεμβρίου και καθιερώθηκε την ημέρα που ιδρύθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας το 1951. Είναι μία ημέρα στην οποία οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να προωθήσουν το επάγγελμά τους για να:

- επιδείξουν το σημαντικό ρόλο του επαγγέλματος για την υγεία και την ευημερία του παγκόσμιου πληθυσμού
- αναβαθμίσουν το προφίλ του επαγγέλματος
- διεξαγάγουν εκστρατεία εκ μέρους του επαγγέλματος και των ασθενών τους σε κυβερνήσεις και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής

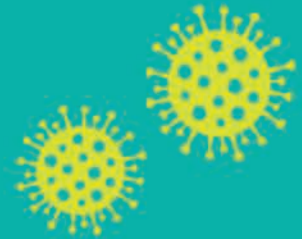
Η ημέρα σηματοδοτεί την ενότητα και την αλληλεγγύη της κοινότητας της φυσικοθεραπείας σε όλο τον κόσμο. Είναι μια ευκαιρία να αναγνωριστεί το έργο των φυσικοθεραπευτών στους ασθενείς τους και στην κοινότητα.

Η Παγκόσμια Φυσικοθεραπεία στοχεύει να υποστηρίξει τόσο τα μέλη της όσο και τους μεμονωμένους φυσικοθεραπευτές στις προσπάθειές τους για την προώθηση του επαγγέλματος και στην πρόοδο της παγκόσμιας υγείας, χρησιμοποιώντας την Παγκόσμια Ημέρα ως επίκεντρο.





# Πώς να συμμετέχετε



Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Φυσικοθεραπείας δημιούργησε μια «εργαλειοθήκη» για τα μέλη της, ώστε να υποστηρίξει τους φυσικοθεραπευτές στις δραστηριότητές τους στην Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας. Η «εργαλειοθήκη» περιλαμβάνει:

- αφίσες: για προβολή σε δημόσιους χώρους
- ενημερωτικά δελτία : για προβολή και διανομή σε ασθενείς και το κοινό
- μεταφράσεις: αντίγραφα των ενημερωτικών δελτίων και των αφισών θα είναι διαθέσιμα σε πολλές γλώσσες
- γραφικά μέσω κοινωνικής δικτύωσης: μια επιλογή γραφικών θα δημιουργηθεί για χρήση σε πλατφόρμες κοινωνικών δικτύων για την προώθηση της ημέρας και του μηνύματος του τρέχοντος έτους
- πηγές πληροφοριών και πρόσθετη ανάγνωση: αναφορές για πληροφορίες στο υλικό και πρόσθετες πηγές και ιστοσελίδες σχετικά με τη φετινή καμπάνια
- Η «εργαλειοθήκη» υποστήριξης περιλαμβάνει διαθέσιμες πηγές στον ιστότοπο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας που μπορεί να είναι χρήσιμη για τη φετινή καμπάνια της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας
- ρολό αφίσας «banner»: για λήψη και κατασκευή σε τοπικούς κατασκευαστές
- Σχέδιο σε μπλουζάκια (t-shirt) και λογότυπο: για λήψη και εκτύπωση τοπικά στην κάθε περιοχή

**Rehabilitation and Long COVID** World PT Day 2021

**What is rehabilitation?**  
Rehabilitation is defined as a set of interventions to optimise functioning in everyday activities, support individuals to recover or adjust, achieve their full potential, and enable participation in education, work, recreation and meaningful life roles.

Safe and effective rehabilitation is a fundamental part of recovery. Rehabilitation for Long COVID must be tailored to the individual, depending on their symptoms, goals and preferences.

The World Health Organization recommends that Long COVID rehabilitation should include educating people about resuming everyday activities conservatively, at an appropriate pace that is safe and manageable for energy levels within the limits of current symptoms, and exertion should not be pushed to the point of fatigue or worsening of symptoms.

Rehabilitation for individuals recovering from COVID-19 is different for everyone. Here are some terms that may best describe your experience:

- post-intensive care syndrome
- post-viral fatigue
- permanent organ damage
- long-term COVID
- relapses

Regardless of the symptoms you experience, your physiotherapist will treat you as an individual and get to know the underlying cause before starting treatment. Effective rehabilitation interventions to support self-management of symptoms may include:

- activity pacing
- heart rate monitoring

In order to best meet your needs, a physiotherapist will work with other health professionals as part of your assessment and rehabilitation programme. Various tests may be carried out to understand and find the cause of symptoms such as:

- breathlessness
- chest pain
- heart palpitations
- fatigue
- feeling faint or fainting
- dizziness
- low oxygen saturation

Exercise prescription in Long COVID should be approached with care to minimise risk and to ensure exercise programmes are restorative and do not make the individual's symptoms worse. Rehabilitation should aim to prevent oxygen desaturation on exertion. A specialist respiratory physiotherapist may help where there are signs of hyperventilation and breathing pattern disorders. Graded exercise therapy should not be used, particularly when post-exertional symptom exacerbation is present.

World Physiotherapy  
www.world.physio/wptday

Εάν είστε ελεύθερος επαγγελματίας φυσικοθεραπευτής ή προγραμματίζετε μια δράση με τους συναδέλφους σας στον χώρο εργασίας σας, θυμηθείτε να επικοινωνήσετε με το Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών της χώρας σας, μέλος της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας για να ενημερωθείτε για τις δράσεις, τις οποίες σχεδιάζουν.

Δείτε τα μέλη της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας: [www.world.physio/our-members](http://www.world.physio/our-members)

Το υλικό προωθεί την ιδέα της παγκόσμιας κοινότητας φυσικοθεραπείας. Αυτή η ημέρα θα διαφημιστεί ευρέως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, χρησιμοποιώντας το hashtag **#worldptday**

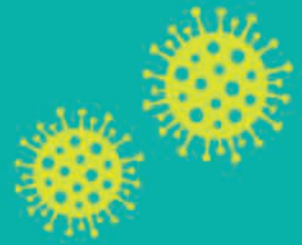
Κατεβάστε το προαναφερόμενο υλικό χωρίς κόστος από τη διεύθυνση:

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

## #worldptday



# Ιδέες πώς να συμμετέχετε



Είτε εργάζεστε σε ένα φυσικοθεραπευτήριο είτε σε ένα νοσοκομειακό τμήμα ή κλινική είτε σπουδάζετε φυσικοθεραπεία, μπορείτε να βρείτε διάφορους τρόπους για να σηματοδοτήσετε αυτή την ημέρα.

Εδώ υπάρχουν ορισμένες προτάσεις, οι οποίες θα σας βοηθήσουν να εξασφαλίσετε ότι επιλέξατε κάτι το οποίο είναι σωστό για εσάς και ταιριάζει με αυτό που θέλετε να επιτύχετε αυτήν την ημέρα.

Εξαιτίας των μέτρων προστασίας ενάντια στο COVID-19, πολλές χώρες έχουν περιορισμούς στη διοργάνωση μεγάλων εκδηλώσεων και συγκεντρώσεων. Παρακαλώ λάβετε το υπόψη σας αυτό κατά τη διοργάνωση δράσεων για την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας και φροντίστε να ακολουθήσετε οποιοσδήποτε οδηγίες της χώρας / περιοχής σας σχετικά με την κοινωνική απόσταση.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ιστότοπό σας ή τις πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να προσαρμόσετε πολλές από τις ιδέες που αναφέρονται εδώ. Δοκιμάστε ένα Facebook Live Q & A ή μοιραστείτε συμβουλές και οδηγίες στο δικτυακό τόπο σας.

Θα δημιουργήσουμε μια σειρά γραφικών για προώθηση της ημέρας από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

## Δημόσιες εκδηλώσεις

- Δωρεάν συνεδρία εφαρμογής της άσκησης σε ένα δημόσιο χώρο (ή στο διαδίκτυο) - που να δείχνει, για παράδειγμα, τη διαφορά μεταξύ μέτριας και έντονης δραστηριότητας.
- Ομιλίες και σεμινάρια σε χώρους εργασίας ή διαδικτυακά, προτείνοντας ασκήσεις για ένταξη στην καθημερινή ζωή και παροχή βιβλιογραφίας στους εργοδότες.
- Ομιλίες ή εκδηλώσεις σε κοινотικά κέντρα.
- Ένα «μετακινούμενο περίπτερο πληροφοριών», που επισκέπτεται διαφορετικές τοποθεσίες κατά τη διάρκεια της ημέρας ή πάνω από μία εβδομάδα.
- Μια «πρόκληση για την υγεία» για το κοινό, τους πολιτικούς ή διασημότητες - για παράδειγμα, προκαλέστε τους να περπατήσουν ορισμένο αριθμό βημάτων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Θα μπορούσατε να δανείσετε βηματόμετρα για να συμμετέχουν ή να τα δώσετε δωρεάν.
- Δημόσια μαθήματα άσκησης, λ.χ., σε ένα μεγάλο πάρκο της πόλης.

## Εκδηλώσεις για άτομα όλων των ηλικιών

- Διοργανώστε μια ομιλία σε εκδηλώσεις κοινότητας ή διαδικτυακά, χρησιμοποιώντας τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να τονίσετε την αξία της φυσικοθεραπείας και πώς μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να διαχειριστούν τα συμπτώματα του Συνδρόμου Παρατεταμένου COVID.
- Διοργανώστε κάποια διαδικτυακά μαθήματα αναπνευστικών ασκήσεων.
- Εργαστείτε με φροντιστές ή άτομα στην κοινότητα που φροντίζουν άτομα που επηρεάζονται από το Σύνδρομο Παρατεταμένου COVID για να αξιολογήσετε πώς η φυσικοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει τις ζωές των ανθρώπων.

## Σε κλινικές

- Δημιουργήστε ένα περίπτερο πληροφοριών ή μια έκθεση στον χώρο υποδοχής με πληροφορίες σχετικά με το τι κάνουν οι φυσικοθεραπευτές.
- Μοιραστείτε με συναδέλφους και επισκέπτες τα ενημερωτικά φυλλάδια και τις αφίσες της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας.

## Επιπλέον

- Μάθετε εάν υπάρχει κάποιος επώνυμος, ο οποίος θα μπορούσε να υποστηρίξει τις δραστηριότητές σας και να συμμετέχει σε οποιοσδήποτε εκδηλώσεις. Αυτό είναι πιθανό να αυξήσει το ενδιαφέρον του κοινού και των μέσων ενημέρωσης.
- Προσφερθείτε να είστε φιλοξενούμενος σε τοπικό ραδιόφωνο ή τηλεοπτική εκπομπή ή απαντήστε σε ερωτήσεις στο διαδίκτυο.
- Δώστε κάτι στους ανθρώπους που θα τους βοηθήσει να παραμένουν υγιείς και να δείχνει τι μπορούν να κάνουν οι φυσικοθεραπευτές για να βοηθήσουν: τα ενημερωτικά δελτία και οι αφίσες, όπως αυτά που διατίθενται από τον ιστότοπο της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Φυσικοθεραπείας, είναι μια καλή αρχή.

## Εμπνευστείτε!

Δείτε πώς εορτάστηκε η  
Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας  
στο παρελθόν

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