

NAVODILA IN PREDLOGI ZA OBELEŽENJE SVETOVNEGA DNEVA FIZIOTERAPIJE 2022: »OSTEOARTROZA«

Spoštovane članice in spoštovani člani ZFS!

Leto je naokoli in Združenje fizioterapevtov Slovenije (ZFS) vas zopet prijazno **vabi k sodelovanju pri obeleženju Svetovnega dneva fizioterapije (SDF)** (angl. skrajšano World PT Day), ki bo potekal **v četrtek, 8. septembra 2022**. Tudi **letošnja tema »Osteoartraza« (OA)** je izjemno aktualna glede na to, da je vedno več ljudi, ki trpi za dotično degenerativno boleznijo s številnimi (nepotrebnimi) posledicami, katerim fizioterapevti lahko pomagamo s svojim strokovnim znanjem in veščinami. Ni potrebno, da se za obeležje SDF 2022 omejite le na 8. september, v kolikor to iz objektivnih razlogov ni izvedljivo, vendar vas pa **vljudno prosimo, da se pri izvedbi vaših lokalnih dogodkov zaradi bolj učinkovite medijske pokritosti ZFS dogajanj omejite na obdobje od sobote, 3. septembra, do nedelje, 18. septembra 2022**.

Za dodatno pomoč pri promociji dejavnosti in izvedbi dogodkov v vašem okolju **preberite [nagovor predsednika ZFS \(8. september 2022 – Svetovni dan fizioterapije: OSTEOARTROZA\)](#)** in v spodnji tabeli naveden nabor **predlogov za izvedbo aktivnosti oz. dogodkov SDF 2022**.

Sodelovanje pri obeleženju SDF 2022, podobno kot lani, **prijavite najkasneje do srede, 31. avgusta 2022, do polnoči, preko [spletne ankete](#)**. V anketi navedite tudi vrsto in število promocijskega gradiva, ki ga želite prejeti v tiskani obliki. **Pravočasno prijavljeni organizatorji dogodkov boste tiskano gradivo prejeli na naslov, ki ga boste navedli, do najkasneje ponedeljka, 5. septembra 2022**. Dotični material bo na voljo tudi v e-obliki na spletni strani ZFS, da si ga lahko po potrebi zamudniki in ostali natisnete tudi sami.

Zaželeno je, da (v kolikor imate priložnost sodelovanja z lokalnimi mediji) **promovirate celoten koncept obeleženja SDF preko medijev** (npr. napišete članek, sodelujete v intervjuju ali pogovorni oddaji).

Če imate priložnost, **se povežite z lokalnim centrom za krepitev zdravja (CKZ) ali zdravstvenovzgojnim centrom (ZVC)** v lokalnem zdravstvenem domu **in aktivnosti izvajajte skupaj v lokalni skupnosti in/ali v sodelovanju s podjetji** (z delovnimi organizacijami) ter z lokalnimi vladnimi (občine, vrtci, šole ipd.) in nevladnimi organizacijami (društva bolnikov, upokojeincev, športna društva ipd.).

Ker je **letos tema vezana na OSTEOARTROZO (atrozo, degenerativni artritis, osteoartritis)**, vas želimo **vzpodbuditi, da se v svoji lokalni skupnosti poskusite primarno povezati z OA bolniki**, ki potrebujejo vašo strokovno pomoč pri blažanju dolgotrajnih posledic tovrstne degenerativne bolezni ter **organizirate dogodek zanje v živo**.

Ravno tako vam sporočamo, da imate ponovno **priložnost, da vam pri izvedbi vaših lokalnih dogodkov pomagajo tudi študenti fizioterapije – prostovoljci**. Za kontakt morebitnega študenta prostovoljca v vašem okolju **se obrnite prek e-pošte na predsednico Sekcije študentov fizioterapije, Jano Hočevar (studentje.zfs@gmail.com)**.

Vabimo vas, da **dogodke organizirate in izvedete bodisi v živo ali pa na daljavo** - torej izvedete on-line dogodek (s pomočjo spletnih aplikacij kot so Zoom, WebEx, GoToMeeting, Teams, Skype,...).

Pri izvedbi dogodkov v živo upoštevajte vse morebitne takrat veljavne vladne in strokovne odloke/ukrepe/priporočila/navodila (vlada RS, NIJZ, RSK za FT).
--

V spodnji tabeli je nekaj **PREDLOGOV ZA AKTIVNOSTI OZ. DOGODKE**, s katerimi lahko obeležite Svetovni dan fizioterapije 2022.

JAVNI DOGODKI

Brezplačna demonstracija vadbe na javnem mestu ali prek spleta (npr. kako lahko vadba pomaga ljudem živečim z OA, prikaz razlike med zmerno intenzivno in visoko intenzivno telesno vadbo, raztezne vaje, vaje za krepitev mišic, Tai-chi, vaje za preprečevanje padcev,...).

Individualni pogovori, predavanja ali delavnice oz. seminarji na delovnih mestih v živo ali prek spleta (npr. teme, vezane na teoretične osnove in praktične prikaze, kako vključiti gibanje v svoj vsak dan, kako implementirati aktivni odmor, ukrepe za prekinjanje sedenja/ statičnih drž, ergonomske ukrepe ipd. ter zagotoviti literaturo delodajalcem in zaposlenim).

Individualni pogovori, predavanja ali delavnice oz. seminarji v skupnostih v živo ali na daljavo (prek spleta) - za vzpodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja (še posebej pri ranljivih npr. **OA bolniki** in drugi **kronični bolniki, upokojenci**).

Informacijska točka v živo obliki promocijsko-svetovalne stojnice, ki obišče različne lokacije čez dan ali čez teden.

"Zdravstveni izziv" za javnost, politike ali slavne osebnosti (npr. izzivati jih, da bodo čez dan prehodili določeno število korakov; za dodatno motivacijo udeležencev jim lahko npr. podarite pedometre brezplačno ali jim pomagate naložiti na njihov mobilni telefon ustrezno mobilno aplikacijo za kaj takega oz. jim pokazati, kako uporabljati obstoječo aplikacijo).

Javni tečaji (npr. tečaj aktivne hoje v velikem mestnem parku).

Javni pohod (npr. okrog mesta/ vasi, ob reki, na bližnji hrib).

DOGODKI ZA LJUDI VSEH STAROSTNIH SKUPIN

Organizacija predavanja na lokalnih prireditvah v živo ali na daljavo s pomočjo družbenih medijev (npr. da poudarite pomen telesne dejavnosti za krepitev zdravja; ozaveščate ljudi o pomenu rednega gibanja za zdravje; ozaveščate ljudi o preprečevanju in zdravljenju dolgotrajnih posledic degenerativne bolezni OA; obrazložite, kako lahko kot fizioterapevti pomagate bolnikom z OA, da si izboljšajo kvaliteto življenja).

Redni vadbeni tečaji v živo ali na daljavo, namenjeni zlasti ljudem različnih starostnih skupin.

Sodelovanje z izvajalci zdravstvene oskrbe ali osebami v skupnosti, ki skrbijo za ljudi, ki jih prizadene OA, da ocenite, kako lahko fizioterapija izboljša življenja obolelih.

Promocija zdravstvenovzgojnih delavnic za spremembo življenjskega sloga (npr. Ali sem fit, Gibam se, Zdravo hujšanje) (velja za ZVC/CKZ FT) **in programa varne vadbe v nosečnosti** (velja le za CKZ FT).

AKTIVNOSTI V KLINIČNEM OKOLJU

V sprejemnem prostoru / v svoji čakalnici / v avli postavite informacijsko točko ali razstavo v živo s promocijskim materialom za SDF oz. z informacijami o tem, kaj počnejo fizioterapevti; lahko gre tudi za **video informacijsko točko (npr. predvajanje vsebin za SDF prek videoposnetka).**

Delite promocijsko gradivo s sodelavci in obiskovalci (npr. [letake](#) in [plakate](#) za SDF, zloženko ZFS, vaše interno gradivo).

DRUGE AKTIVNOSTI

Ugotovite, ali obstaja lokalna slavna oseba, ki bi lahko podprla vaše dejavnosti, in jo povabite, da se udeleži vaših dogodkov (to bo verjetno povečalo zanimanje javnosti in medijev).

Ponudite se lokalnim medijem za gosta v njihovi lokalni radijski ali televizijski pogovorni oddaji.

Napišite in objavite članek oz. sodelujte v novinarskem intervjuju za lokalni časopis.

Odgovarjajte na strokovna vprašanja zainteresiranih ljudi prek spleta.

Ljudem lahko ponudite nekaj, kar jim bo pomagalo, da ostanejo zdravi oz. pokažite, kako jim lahko fizioterapevti vse pomagamo (npr. ponudite jim individualno svetovanje, posredujte jim ustrezno pisno gradivo ali videoposnetek, svetujte ali podarite jim pripomoček za vadbo).

Sekcija fizioterapevtov za krepitev zdravja ZFS bo tudi letos **pripravila tipsko prezentacijo** v programu Powerpoint **z naslovom »OSTEOARTROZA IN FIZIOTERAPIJA«** vezano na letošnjo temo SDF 2022. Prezentacija vam bo v pomoč predvsem pri izvedbi predavanja. Koristna pa bo tudi pri izvedbi individualnega svetovanja ali delavnice oziroma pri vašem delu z lokalnimi mediji. **Prezentacija bo posredovana le tistim, ki bodo prek spletne ankete do 31. avgusta 2022 do polnoči prijavi svoje dogodke oz. aktivnosti.**

Tiste, ki imate promocijske majice ZFS (bile so razdeljene 5 let nazaj), **prosimo, da jih oblečete na svojih dogodkih** za namen promocije poklica.

V nujnih primerih kontaktirajte prek e-pošte kolegico Andrea Backović Juričan (andrea.backovic-jurican@nijz.si).

Prosimo, da po izvedbi aktivnosti v okviru SDF 2022 **do petka, 23. septembra 2022, preko spletne ankete poročate o izvedenih dejavnostih in številu udeležencev**, ker smo do konca meseca septembra 2022 dolžni podati nacionalno poročilo o obeležitvi na Svetovno fizioterapijo (angleško World Physiotherapy). **Vsi, ki ste prijavi dogodka, boste prejeli naknadno povezavo na e-anketo za poročanje.**

V upanju na vaše sodelovanje vas lepo pozdravljamo.

PR delova skupina pri ZFS:

doc. dr. Tine Kovačič, predsednik ZFS

Janez Špoljar, podpredsednik ZFS

Andrea Backović Juričan, predsednica Sekcije fizioterapevtov za krepitev zdravja pri ZFS, NIJZ

doc. dr. Eva Uršej, predsednica Sekcije za fizioterapijo v športu pri ZFS

Alen Pavlec, član PR skupine ZFS

Mateja Pelkič Toplak, članica PR skupine ZFS

Mateja Edelbaher, članica PR skupine ZFS