

# NAVODILA IN PREDLOGI ZA OBELEŽENJE SVETOVNEGA DNEVA FIZIOTERAPIJE 2023: »ARTRITIS«

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 petek, 8. septembra 2023**. Tudi **letošnja tema »Artritis«** je izjemno aktualna glede na to, da gre za **akutno ali kronično vnetje sklepov**, ki prizadane ljudi vseh starosti ne glede na telesno pripravljenost. Obstaja več vrst dotičnega (vnetnega) bolezenskega stanja, kjer simptomi lahko vključujejo bolečino, oteklino, togost in rdečico, kar običajno prispeva k zmanjšani funkciji in spretnosti. Ravno zaradi tega lahko fizioterapevti učinkovito pomagamo s svojim strokovnim znanjem in veščinami. Ni potrebno, da se za obeleženje SDF 2023 omejite le na 8. september, v kolikor to iz objektivnih razlogov ni izvedljivo, vendar pa vas **vključno prosimo, da se pri izvedbi vaših lokalnih dogodkov zaradi bolj učinkovite medijske pokritosti ZFS dogajanj omejite na obdobje od ponedeljka, 4. septembra, do ponedeljka, 18. septembra 2023**.

**Za dodatno pomoč pri promociji dejavnosti in izvedbi dogodkov** v vašem okolju **preberite [nagovor predsednika ZFS \(8. september 2023 – Svetovni dan fizioterapije: ARTRITIS\)](#)** in v spodnji tabeli naveden nabor **predlogov za izvedbo aktivnosti oz. dogodkov SDF 2023**.

**Sodelovanje** pri obeleženju SDF 2023, podobno kot lani, **prijavite najkasneje do četrтка, 31. avgusta 2023, do 23:00, preko spletne ankete**, ki je dostopna na tej [povezavi](#). 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 srede, 6. septembra 2023**. 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 ARTRITIS (revmatoidni artritis (RA), spondiloartritis (SpA) – vključno z aksialnim spondiloartritisom (AS), psoriatični artritis, protin, juvenilni idiopatski artritis (JIA))**, vas želimo **vzpodbuditi, da se v svoji lokalni skupnosti poskusite primarno povezati z dotičnimi bolniki**, ki potrebujejo vašo strokovno pomoč pri blažanju dolgotrajnih posledic tovrstne vnetne 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](mailto: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,...).

V spodnji tabeli je nekaj **PREDLOGOV ZA AKTIVNOSTI OZ. DOGODKE**, s katerimi lahko obeležite Svetovni dan fizioterapije 2023.

## JAVNI DOGODKI

**Brezplačna demonstracija vadbe na javnem mestu ali prek spleta** (npr. kako lahko vadba pomaga ljudem živečim z artritisom, aerobna vadba, prikaz razlike med zmerno intenzivno in visoko intenzivno telesno vadbo, vaje za gibljivost/raztezne vaje, vaje za mišično zmogljivost/vaje za krepitev mišic, vaje za ravnotežje in preprečevanje padcev, vaje za sproščanje...).

**Individualni pogovori, predavanja ali delavnice oz. seminarji ali 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 varno in postopno stopnjevati telesno dejavnost/vadbo, kako ravnati v primeru poslabšanj oz. kako obvladovati simptome bolezni, kako implementirati aktivni odmor v šoli/slужbi, ukrepe za prekinjanje sedenja/statičnih drž, ergonomske ukrepe ipd. ter zagotoviti literaturo bolnikom, staršem, 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, obvladovaje simptomov bolezni (še posebej pri ranljivih npr. **bolniki z artritisom** (vključno z njihovimi starši pri JIA) in drugi **kronični bolniki, upokojeanci**).

**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 pomagata naložiti na njihov mobilni telefon ustrezno mobilno aplikacijo za kaj takega oz. jim pokazati, kako uporabljati obstoječo aplikacijo).

**Javni tečajji** (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 akutnih in kroničnih posledic artritisa; obrazložite, kako lahko kot fizioterapevti pomagata bolnikom z artritisom, da si izboljšajo kvaliteto življenja).

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

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

**Promocija zdravstvenovzgojnih delavnic za spremembo življenjskega sloga** v CKZ/ZVC (npr. Ali sem fit, Test telesne pripravljenosti za odrasle/starejše, Gibam se, Zdravo hujšanje) in **programa Varne vadbe v nosečnosti** (slednje velja le za CKZ).

## 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 »**ARTRITIS IN FIZIOTERAPIJA**«, vezano na letošnjo temo SDF 2023. 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 2023 do 23:00 prijavi svoje dogodke oz. aktivnosti.**

**Tiste, ki imate še promocijske majice ZFS** (bile so razdeljene 6 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](mailto:andrea.backovic-jurican@nijz.si)).

Prosimo, da po izvedbi aktivnosti v okviru SDF 2023 **do ponedeljka, 25. septembra 2023, preko spletne ankete poročate o izvedenih dejavnostih in številu udeležencev**, ker smo do konca meseca septembra 2023 dolžni podati nacionalno poročilo o obeležitvi na Svetovno fizioterapijo (angleško World Physiotherapy). **Vsi, ki boste prijavi dogodke, boste naknadno prejeli 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*