

08 listopada 2021

Światowy Dzień Fizjoterapii

Przy okazji Światowego Dnia Fizjoterapii, który przypada właśnie dziś (8 września), podkreślamy szczególną rolę oddziaływań fizjoterapeutycznych w rozwoju, utrzymaniu i powrocie do maksymalnej sprawności ruchowej poprzez cały okres trwania życia.

World Physiotherapy co roku koncentruje się na działaniach promocyjnych i edukacyjnych dotyczących konkretnej problematyki - w ubiegłym roku tematem przewodnim święta była fizjoterapia w obliczu pandemii, w tym roku natomiast za cel obrano zwiększanie świadomości na temat bezpiecznego dawkowania aktywności fizycznej u pacjentów z Long COVID.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Czym jest Long COVID?

World
PT Day
2021

Long COVID został wstępnie zdefiniowany jako nieprzerwane występowanie przez 12 (lub więcej) tygodni objawów i symptomów, które rozwinęły się w trakcie lub po przejściu infekcji związanej z COVID-19.

Typowo, objawy utrzymujące się do 4 tygodni odnoszą się do pojęcia COVID-19 ostry, a od 4 do 12 tygodni jako przewlekły.



Jak powszechny jest Long COVID?

1 na 10 chorych rozwinie objawy na okres 12 tygodni lub dłużej.



Wiele osób żyjących z tą chorobą było wcześniej wysportowanymi i zdrowymi ludźmi.



Dzieci przechodzą Long COVID podobnie jak dorośli i z tą samą częstotliwością występowania objawów.

Long COVID dotyka zarówno osoby wcześniej hospitalizowane z powodu zaostrzenia choroby COVID-19 jak i pacjentów przechodzących zakażenie w domu. Long COVID dotyka zarówno osoby przechodzące łagodną, lub ostrą postać zakażenia.

Long COVID to choroba wieloukładowa; istnieje ponad 200 objawów, które występują w różnych kombinacjach i mogą zmieniać się zarówno w przewidywalne, jak i nieprzewidywalne wzorce zaostrzeń i remisji.

Najczęściej występujące objawy utrzymujące się po 6 miesiącu od zachorowania:



skrajne wyczerpanie (zmęczenie)
powyżkowe zaostrzenie objawów (PESE)



problemy z pamięcią i koncentracją (mgła mózgową)

Inne, typowe objawy:



duszność



ból lub ucisk w klatce piersiowej



trudności w zasypianiu (bezsennosc)



kołatanie serca



zawroty głowy



bóle mięśniowe



bóle stawowe



depresja i niepokój



szumy uszne, bóle uszu



nudności, biegunka, bóle brzucha, utrata apetytu



wysoka gorączka, kaszel, bóle głowy, ból gardła, zmiany w węchu lub smaku



wysypki

Nie osiągnięto jeszcze porozumienia na szczeblu międzynarodowym w sprawie definicji Long COVID. Istnieje jednak coraz więcej dowodów na to, że Long COVID jest zarówno powszechny, jak i wyniszczający. Podjęto próby scharakteryzowania Long COVID jako przewlekłej choroby wieloukładowej, mogącej skutkować znaczną niepełnosprawnością.

World
Physiotherapy
www.world.physio/wptday



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków

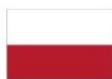
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej

tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501

www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Materiały graficzne w wersji polskiej dostępne są na stronie World Physiotherapy.

Centrum Wsparcia Opiekunów również bierze pod uwagę potrzeby osób niesamodzielnych oraz ogromne znaczenie fizjoterapii w procesie opieki i aktywizacji. Oferujemy wsparcie fizjoterapeuty w ramach:

- **SZKOLEŃ INDYWIDUALNYCH**

Możliwość skorzystania z poradnictwa doświadczonego fizjoterapeuty w Twoim domu.

- **OPIEKI WYTCHNIENIOWEJ**

Usługa koncentruje się głównie na działaniach opiekuńczych i pielęgnacyjnych, jednak w trakcie czasowego, całodobowego pobytu podopieczni mają możliwość skorzystania również ze wsparcia fizjoterapeuty.

- **MENADŻERA OPIEKI**

Cykliczne wizyty personelu medycznego - w tym fizjoterapeuty - w Twoim domu.

- **DZIENNEJ PLACÓWKI OPIEKI I AKTYWIZACJI**

Placówka, obok innych zaplanowanych zajęć, organizuje również fizjoterapię w świetnie wyposażonej sali gimnastycznej.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

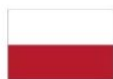


Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

Podopieczni Diennej Placówki Opieki i Aktywizacji w czasie fizjoterapii.

TUTAJ dowiesz się więcej na temat bezpłatnych usług realizowanych przez Centrum Wsparcia Opiekunów.

Projekt jest dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa - zit (dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Społecznego).



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa - zit