

NAVODILA IN PREDLOGI ZA OBELEŽENJE SVETOVNEGA DNEVA FIZIOTERAPIJE 2025: »ZDRAVO STARAJENJE Z GIBANJEM«

Spoštovane članice in spoštovani člani ZFS!

Leto je naokoli in Zdrženje fizioterapevtov Slovenije (ZFS) vas zopet prijazno **vabi k sodelovanju pri obeleženju Svetovnega dneva fizioterapije (SDF)** (angl. skrajšano World PT Day), ki bo potekal **v ponedeljek, 8. septembra 2025. Letošnja tema »Zdravo staranje z gibanjem«** je izjemno aktualna glede na to, da se delež starejšega prebivalstva v svetovni populaciji hitro povečuje. Starejši odrasli se zaradi različnih boleznih, fizioloških sprememb in opuščanja telesne dejavnosti pogosto soočajo s pojavom krhkosti (upad mišične mase, večje tveganje za padce, pojav bolezni in hospitalizacije ter izgubo samostojnosti). Vadba za krepitev mišic, ravnotežje, gibljivost in koordinacijo lahko zmanjša tveganje za krhkost za 41 %, zmanjšuje tudi tveganje za padce. Kot fizioterapevti lahko z ozaveščanjem in z dokazi podprtimi preventivnimi in kurativnimi ukrepi pomagamo svojim pacientom in uporabnikom naših storitev s svojim strokovnim znanjem in veščinami.

Ni nujno, da se za obeležitev SDF 2025 omejite le na 8. september, vendar pa vas **vljudno prosimo, da se pri izvedbi vaših lokalnih dogodkov** zaradi učinkovitejše medijske pokritosti ZFS dogajanj **omejite na obdobje od petka, 5. septembra, do petka, 19. septembra 2025.**

Za dodatno pomoč pri promociji dejavnosti in izvedbi brezplačnih dogodkov v vašem okolju **preberite [nagovor predsednika ZFS \(8. september 2025 – Svetovni dan fizioterapije: ZDRAVO STARANJE Z GIBANJEM\)](#)** in v spodnji tabeli navedeni nabor **predlogov za izvedbo aktivnosti oz. dogodkov SDF 2025.**

Sodelovanje pri obeležitvi SDF 2025 prijavite najkasneje do nedelje, 31. avgusta 2025, do 20. ure, s pomočjo 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 navedeni poštni naslov najkasneje do petka, 5. septembra 2025.** Material bo na voljo tudi v e-obliki na spletni strani ZFS, da si ga lahko po potrebi natisnete sami.

Zaželeno je, da celoten koncept obeležitve SDF (če imate priložnost sodelovanja z lokalnimi mediji) **promovirate v medijih** (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 ZDRAVO STARANJE Z GIBANJEM**, vas želimo spodbuditi, da se **poizkusite v svoji lokalni skupnosti primarno povezati s ciljno skupino starejših odraslih**, ki potrebuje vašo strokovno pomoč in usmeritve za ohranjanje redne telesne dejavnosti, preprečevanje krhkosti in ogroženosti za padce ter **organizirate dogodek zanje v živo.**

Ravno tako vam sporočamo, da imate **priložnost, da vam pri izvedbi vaših lokalnih dogodkov pomagajo tudi študenti fizioterapije – prostovoljci.** Za kontakt morebitnega študenta prostovoljca v vašem okolju **se obrnite na predsednika Sekcije študentov fizioterapije, Žana Vozlja (studentje.zfs@gmail.com).**

Vabimo vas, da **dogodke organizirate in izvedete bodisi v živo (bolj zaželeno) ali na daljavo** (če ni druge možnosti) – torej izvedete spletni dogodek (s pomočjo orodij kot so Zoom, WebEx, GoToMeeting, Teams, Skype ...).

V spodnji tabeli je nekaj **PREDLOGOV ZA AKTIVNOSTI OZ. DOGODKE**, s katerimi lahko obeležite Svetovni dan fizioterapije 2025.

JAVNI DOGODKI
Brezplačna demonstracija vadbe na javnem mestu ali prek spleta (npr. kako lahko vadba pomaga starejšim odraslim, 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, dihalne vaje...). Individualni pogovori, predavanja, 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 vsakdan, kako varno in postopno stopnjevati telesno dejavnost/vadbo, kako preprečevati krhkost in padce, kako ravnati v primeru poslabšanj oz. kako obvladovati simptome s staranjem povezanih obolenj in stanj, kako ohranjati aktivnost skozi različna življenjska obdobja, ipd. ter zagotoviti podporno literaturo ciljni skupini starejših odraslih). Individualni pogovori, predavanja, delavnice oz. seminarji; v skupnostih v živo ali na daljavo (prek spleta) za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja, obvladovaje simptomov bolezni (še posebej pri ranljivih skupinah, npr. pri stanovalcih v domovih za starejše, starejših odraslih po npr. prebolelih hujših boleznih, padcih in poškodbah, pri krhkih ter tistih s kroničnimi obolenji ali z motnjami ravnotežja in zmanjšano zmožnostjo gibanja). Informacijska točka v živo obliki promocijsko-svetovalne stojnice, ki obiše 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 oz. izvajali določen vadbeni program; za dodatno motivacijo udeležencev jim lahko npr. podarite pedometre ali jim na njihov mobilni telefon pomagate naložiti ustrezno mobilno aplikacijo za hojo oz. vadbo ter jim pokažite, kako uporabljati obstoječo aplikacijo). Javni tečaji (npr. tečaj aktivne hoje ali katerekoli druge vadbe 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; obrazložite, kako lahko kot fizioterapevti pomagate starejšim odraslim pri vključevanju v redno telesno dejavnost, da si izboljšajo kvaliteto življenja). Redni vadbeni tečaji v živo ali na daljavo, namenjeni zlasti ljudem različnih starostnih skupin. Sodelovanje z izvajalci zdravstvene oskrbe, ki v skupnosti skrbijo za starejše odrasle, da ocenite, kako lahko fizioterapija izboljša njihova življenja. Promocija zdravstveno vzgojnih delavnic za spremembo življenjskega sloga v CKZ/ZVC (npr. Ali sem fit 1, Ali sem fit 2, Gibam se, Zdrava mera) in individualnih posvetov oz. presejanj (npr. Koliko še zmorem – presejanje za funkcijsko manjzmožnost ali padce).
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 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 v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje pripravila **strokovni dogodek**, letos z naslovom »**ZDRAVO STARANJE, GIBANJE ZA ZDRAVJE IN FIZIOTERAPIJA**«, ki bo **na daljavo v četrtek, 4. septembra 2025**. Na dotičnem strokovnem dogodku bo podrobno predstavljena daljša verzija vsebine (za strokovnjake – fizioterapevte) v povezavi z obeležitvijo SDF 2015 s pomočjo **PPT prezentacije z naslovom »ZDRAVO STARANJE TER PREPREČEVANJE KRHKOSTI IN PADCEV V FIZIOTERAPIJI«**. Po predstavitvi po sledila razprava s predavatelji in udeleženci. Dogodek je brezplačen za člane ZFS in nanj se lahko prijavite do 28. avgusta 2025 oz. do zapolnitve prostih mest prek spletne povezave: <https://prijava.physio.si/izdelek/zdravo-staranje-gibanje-za-zdravje-in-fizioterapija-4-9-2025/>

Daljšo verzijo dotične prezentacije (verzijo za strokovnjake - fizioterapevte) **prejmejo tisti, ki se bodo na strokovni dogodek prijavili** (do najkasneje četrтка, 28. avgusta 2025) **ter se ga tudi udeležili** (4. septembra 2025), medtem ko bo **krajša verzija prezentacije - tipska PPT prezentacija** (verzija za udeležence dogodkov/paciente) pa **bo posredovana vsem, ki bodo prek spletne ankete** (povezava zgoraj) **do najkasneje nedelje, 31. avgusta 2025 do 20.00 prijavili svoje dogodke/aktivnosti**. PPT prezentacija vam bo v pomoč pri izvedbi vaših lokalnih dogodkov - predvsem pri izvedbi predavanja. Koristna pa bo tudi pri izvedbi individualnega svetovanja ali delavnice oziroma pri vašem delu z lokalnimi mediji.

Tiste, ki imate še promocijske majice ZFS, prosimo, da jih oblečete na svojih dogodkih za namen promocije poklica.

V nujnih primerih kontaktirajte prek e-pošte kolega Jan-a Pipan-a (pipan.jan@gmail.com).

Prosim, da po izvedbi aktivnosti v okviru SDF 2025 **do petka, 26. septembra 2025, do 20.00, s pomočjo spletne ankete poročate o izvedenih dejavnostih in številu udeležencev**, ker smo do konca meseca septembra 2025 dolžni podati nacionalno poročilo o obeležitvi na Svetovno fizioterapijo (angleško World Physiotherapy). **Vsi, ki boste prijavili 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

Jan Pipan, član PR skupine ZFS

Alen Pavlec, član PR skupine ZFS

Mateja Pelkič Toplak, članica PR skupine ZFS

Mateja Edelbaher, članica PR skupine ZFS

Gabrijela Starc, članica PR skupine ZFS