



**World
PT Day
2026**



**ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ
ΚΑΙ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ
ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**

**Πώς να συμμετάσχετε στην
Παγκόσμια Ημέρα
Φυσικοθεραπείας 2026**

8 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday



Μετά από διαβούλευση με τις οργανώσεις-μέλη, για τα επόμενα τέσσερα χρόνια η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας θα επικεντρωθεί στα μη μεταδοτικά νοσήματα.

Το επίκεντρο της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας και της σωματικής δραστηριότητας στην πρόληψη, τη διαχείριση και την αποκατάσταση της καρδιαγγειακής νόσου και του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου.

Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 2027-2029 θα επικεντρωθεί διαδοχικά στον καρκίνο, τον διαβήτη και τη ΧΑΠ/τις αναπνευστικές παθήσεις.

Η εκστρατεία του 2026 αναπτύσσεται γύρω από τα ακόλουθα βασικά μηνύματα:

Μη μεταδοτικά νοσήματα

- Άνθρωποι όλων των ηλικιακών ομάδων, σε όλες τις περιοχές και χώρες, επηρεάζονται από τα μη μεταδοτικά νοσήματα (MMN).
- Το 2021, 43 εκατομμύρια άνθρωποι πέθαναν από μη μεταδοτικό νόσημα (MMN).¹
- Από όλους τους θανάτους λόγω MMN, το 73% καταγράφεται σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος.²
- Οι φυσικοθεραπευτές είναι οι ειδικοί στην κίνηση και την άσκηση. Μπορούν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα άσκησης προσαρμοσμένο στις ικανότητες, στο επίπεδο φυσικής κατάστασης και στους στόχους σας και να σας δείξουν πώς να εξελίξετε τις ασκήσεις σας καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση και γίνεστε δυνατότεροι και πιο κινητικοί.

Καρδιαγγειακή νόσος

- Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως.³
- Κάθε χρόνο, η καρδιαγγειακή νόσος στοιχίζει τη ζωή σε περισσότερους από 20,5 εκατομμύρια ανθρώπους⁴ - πάνω από το 30% όλων των θανάτων παγκοσμίως. Το 85% αυτών οφείλεται σε καρδιακή προσβολή και αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Περισσότερα από τα τρία τέταρτα των θανάτων συμβαίνουν σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος.⁵

Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου. Ειδικότερα:

- εντοπίζουν άτομα με υψηλότερο κίνδυνο καρδιοπάθειας
- σχεδιάζουν ασφαλή, εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης

- ενθαρρύνουν την τακτική σωματική δραστηριότητα
- προάγουν την έγκαιρη ανίχνευση και δράση
- αναγνωρίζουν τα προειδοποιητικά σημεία^{6,7}

- Οι φυσικοθεραπευτές μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να διαχειριστούν την καρδιαγγειακή νόσο, να γίνουν πιο δραστήρια και να μειώσουν την πιθανότητα νέων καρδιακών συμβαμάτων, όπως μια καρδιακή προσβολή.

Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο

- Ένας στους τέσσερις από εμάς θα υποστεί αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο κατά τη διάρκεια της ζωής του, όμως σχεδόν όλα τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια μπορούν να προληφθούν.⁸
- Μόλις 30 λεπτά άσκησης, πέντε φορές την εβδομάδα, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 25%.⁹
- Οι φυσικοθεραπευτές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση του κινδύνου αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου, ιδίως υποστηρίζοντας τους ανθρώπους ώστε να είναι πιο δραστήριοι σωματικά και να διαχειρίζονται μακροχρόνιες παθήσεις.^{10,11}
- Η αποκατάσταση αποτελεί σημαντικό μέρος της ανάρρωσης: βοηθά τους ανθρώπους να επιστρέψουν στις καθημερινές δραστηριότητες, βελτιώνει την ποιότητα ζωής και υποστηρίζει την ανεξαρτησία.^{12,13}
- Η φυσικοθεραπεία που βασίζεται στην άσκηση βελτιώνει τη σωματική λειτουργία, την κινητικότητα, την ισορροπία και την ποιότητα ζωής σε όλα τα στάδια της αποκατάστασης - από τη νοσοκομειακή φροντίδα έως τη μακροχρόνια αποκατάσταση στην κοινότητα.^{14,15}

Η World Physiotherapy ενθαρρύνει τις οργανώσεις-μέλη και τους φυσικοθεραπευτές σε ολόκληρο τον κόσμο να χρησιμοποιήσουν την εργαλειοθήκη της, προκειμένου να μεταφέρουν αυτά τα μηνύματα στο κοινό και στους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

Η World Physiotherapy εκφράζει τις ειλικρινείς ευχαριστίες της για τη συμβολή και τη βοήθειά τους στην παραγωγή του υλικού προς τους: International Confederation of Cardiorespiratory Physiotherapists (ICCRPT), International Neurological Physiotherapy Association (INPA), Natalie Fini, Shirley Ngai και Marco Pang.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ



Η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας πραγματοποιείται κάθε χρόνο στις 8 Σεπτεμβρίου, την ημέρα που ιδρύθηκε η World Physiotherapy, το 1951. Είναι μια ημέρα κατά την οποία οι φυσικοθεραπευτές σε όλο τον κόσμο μπορούν να προβάλλουν το επάγγελμά τους.



Στόχοι της Παγκόσμιας Ημέρας Φυσικοθεραπείας



ΕΠΙΔΡΑΣΗ

Ανάδειξη και υποστήριξη του σημαντικού ρόλου που διαδραματίζει το επάγγελμα στην υγεία και την ευεξία του παγκόσμιου πληθυσμού.



ΠΡΟΒΟΛΗ

Ενίσχυση της αναγνωρισιμότητας του επαγγέλματος.



ΣΥΝΗΓΟΡΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ

Διεκδίκηση, εκ μέρους του επαγγέλματος και του ευρύτερου κοινού, απέναντι σε κυβερνήσεις, ομάδες ασθενών, υπεύθυνους λήψης αποφάσεων και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής.

Προαγωγή της παγκόσμιας υγείας

Η ημέρα αυτή σηματοδοτεί την ενότητα και την αλληλεγγύη της κοινότητας της φυσικοθεραπείας σε ολόκληρο τον κόσμο. Αποτελεί ευκαιρία αναγνώρισης του έργου που επιτελούν οι φυσικοθεραπευτές για τους ανθρώπους και τις κοινότητες.

Η World Physiotherapy επιδιώκει να υποστηρίξει τις οργανώσεις-μέλη της και τους μεμονωμένους φυσικοθεραπευτές στις προσπάθειές τους να προβάλλουν το επάγγελμα και να προάγουν την παγκόσμια υγεία, έχοντας ως επίκεντρο την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας.



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ

Η World Physiotherapy έχει δημιουργήσει μια εργαλειοθήκη υλικού, για να υποστηρίξει τις οργανώσεις-μέλη και τους μεμονωμένους φυσικοθεραπευτές στις δράσεις τους για την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας.



ΜΕΤΑΦΡΑΣΕΙΣ
Αντίγραφα των ενημερωτικών φυλλαδίων και των αφισών θα είναι διαθέσιμα σε διάφορες γλώσσες

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ ΦΥΛΛΑΔΙΑ
Κάθε φυλλάδιο επικεντρώνεται σε διαφορετικές πτυχές της φετινής εκστρατείας.

Αναρτήστε τα και διανείμετέ τα σε ασθενείς και στο ευρύ κοινό.



ΑΦΙΣΕΣ
Αναδεικνύουν τα βασικά μηνύματα της εκστρατείας.

Για ανάρτηση σε δημόσιους χώρους. Απευθύνονται σε ασθενείς και στο ευρύ κοινό.



ΑΥΤΟΣΤΗΡΙΖΟΜΕΝΑ ROLL-UP BANNERS
Προσελκύουν την προσοχή σε βασικά μηνύματα της εκστρατείας.

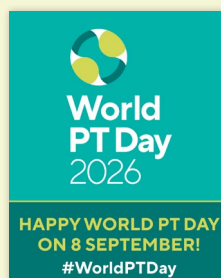
Κατεβάστε τα αρχεία και δώστε τα σε τοπικά τυπογραφεία.



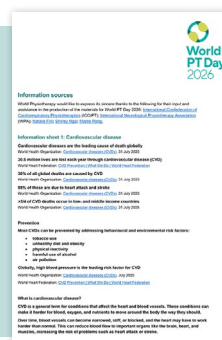
ΣΧΕΔΙΟ ΓΙΑ ΜΠΛΟΥΖΑΚΙ
Κατεβάστε το σχέδιο και εκτυπώστε το σε τοπικό επίπεδο.



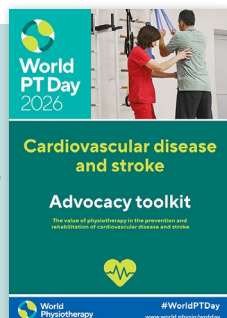
ΓΡΑΦΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ
Μια επιλογή γραφικών για τις δικές σας πλατφόρμες, με σκοπό την προβολή της ημέρας και του φετινού μηνύματος.



ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
Παραπομπές για τις πληροφορίες του υλικού και πρόσθετη βιβλιογραφία.



ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΣΥΝΗΓΟΡΙΑΣ
Πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να υποστηρίξετε τον ουσιώδη ρόλο της φυσικοθεραπείας στην υγιή γήρανση προς κυβερνήσεις, ομάδες ασθενών και υπεύθυνους λήψης αποφάσεων και χάραξης πολιτικής.



Η ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ
Κατεβάστε δωρεάν όλους τους διαθέσιμους πόρους:
world.physio/wptday/toolkit



ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΑΣ



Οργανώσεις-μέλη

Εάν είστε μεμονωμένος φυσικοθεραπευτής ή σχεδιάζετε μια δράση μαζί με τους συναδέλφους σας στον χώρο εργασίας σας, θυμηθείτε να επικοινωνήσετε με την οργάνωση-μέλος της World Physiotherapy στη χώρα/επικράτεια σας, ώστε να συνδεθείτε με τυχόν δράσεις που μπορεί να σχεδιάζει.

Οργανώσεις-μέλη της World Physiotherapy: www.world.physio/our-members



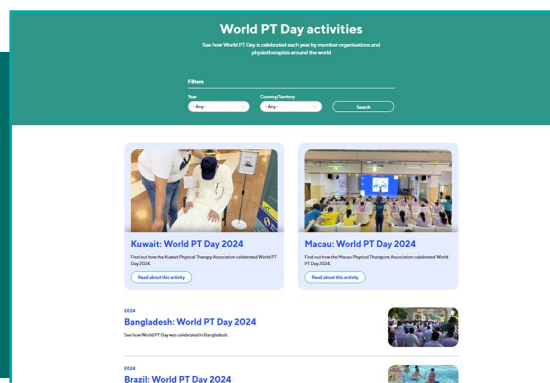
Hashtag στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Το υλικό προωθεί την ιδέα μιας παγκόσμιας κοινότητας φυσικοθεραπείας. Η ημέρα θα προβληθεί ευρέως στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με τη χρήση του hashtag #WorldPTDay.

Οι δράσεις της περασμένης χρονιάς

Δείτε τι έκαναν οι φυσικοθεραπευτές για την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας 2025.

world.physio/wptday/activities



ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ



Είτε εργάζεστε σε ένωση φυσικοθεραπείας, σε νοσοκομειακό τμήμα, σε ένα μικρό κλινικό περιβάλλον είτε σπουδάζετε φυσικοθεραπεία, μπορείτε να βρείτε διαφορετικούς τρόπους για να τιμήσετε την ημέρα.

Ακολουθούν προτάσεις που θα σας βοηθήσουν να επιλέξετε κάτι κατάλληλο για εσάς και συμβατό με όσα θέλετε να επιτύχετε την ημέρα αυτή.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον ιστότοπό σας ή τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης για να προσαρμόσετε ή να ενισχύσετε πολλές από τις ιδέες.

Έχουμε δημιουργήσει γραφικά για την προβολή της ημέρας. Μην ξεχάσετε το hashtag #WorldPTDay.

Δημόσιες δράσεις

- Δωρεάν συνεδρία επίδειξης σε δημόσιο χώρο ή διαδικτυακά, όπως σε πάρκο, εμπορικό ή κοινοτικό κέντρο, με ασκήσεις και στρατηγικές πρόληψης της καρδιαγγειακής νόσου και του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Ομιλίες και σεμινάρια, με φυσική παρουσία ή διαδικτυακά, για τη μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας - ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς ή πολύ αργά για πιο υγιεινές επιλογές ζωής!
- Αναρτήστε τις αφίσες και τα banners μας και διανείμετε τα ενημερωτικά φυλλάδια.
- Διοργανώστε δράσεις σε κέντρα αποκατάστασης για το πώς μπορεί κάποιος να παραμείνει δραστήριος ακόμη και με προβλήματα υγείας ή ανησυχία για την επιστροφή στην άσκηση.

- Δημιουργήστε κινητό περίπτερο ενημέρωσης που επισκέπτεται διαφορετικά σημεία μέσα σε μία ημέρα ή εβδομάδα.
- Οργανώστε πρόκληση υγείας για το κοινό, πολιτικούς ή διασημότητες - π.χ. συγκεκριμένο αριθμό βημάτων μέσα στην ημέρα.
- Διοργανώστε δημόσια μαθήματα άσκησης σε μεγάλο πάρκο, ανοιχτό χώρο ή διαδικτυακά.
- Συνεργαστείτε με φροντιστές ατόμων με καρδιαγγειακή νόσο ή αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, για να αξιολογήσετε πώς η φυσικοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει τη ζωή τους.



- Στήστε περίπτερο ενημέρωσης ή έκθεση στον χώρο υποδοχής του νοσοκομείου ή του ιδρύματος όπου εργάζεστε, με πληροφορίες για το φετινό θέμα και το έργο των φυσικοθεραπευτών.
- Χρησιμοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να αναδείξετε τις δράσεις σας, την αξία της φυσικοθεραπείας και τον ρόλο της στην πρόληψη, τη διαχείριση και την αποκατάσταση.
- Προβάλετε τα μηνύματα «Κινηθείτε περισσότερο, σε κάθε ηλικία» και «Ξεκινήστε νωρίς. Παραμείνετε δραστήριοι. Συνεχίστε να κινείστε σε όλη σας τη ζωή», αναδεικνύοντας τη σημασία της άσκησης σε όλη τη διάρκεια της ζωής.
- Προβάλετε τους φυσικοθεραπευτές ως τους ειδικούς στην κίνηση και την άσκηση.

ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΜΜΕΤΑΣΧΕΤΕ



Διαδικτυακά



- Βοηθήστε ώστε το #WorldPTDay να γίνει δημοφιλές θέμα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Χρησιμοποιήστε τα μηνύματά μας και κοινοποιήστε τις αναρτήσεις της World Physiotherapy.
- Διοργανώστε διαδικτυακό σεμινάριο (webinar) ή άλλη ζωντανή συζήτηση.
- Καταγράψτε σύντομο βίντεο για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρουσιάζοντας απλές ασκήσεις για τη διατήρηση της κινητικότητας και της σωματικής δραστηριότητας.

Εργαλειοθήκη συνηγορίας

- Χρησιμοποιήστε τις πληροφορίες και τους πόρους της εργαλειοθήκης, ώστε να υποστηρίξετε προς κυβερνήσεις, ομάδες ασθενών και υπεύθυνους λήψης αποφάσεων και χάραξης πολιτικής τον ουσιαστικό ρόλο της φυσικοθεραπείας στην πρόληψη, τη διαχείριση και την αποκατάσταση της καρδιαγγειακής νόσου και του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου.

Πρόσθετες ιδέες

- Αναζητήστε τοπική διασημότητα που θα μπορούσε να υποστηρίξει τις δράσεις σας και να συμμετάσχει σε κάποια εκδήλωση. Αυτό είναι πιθανό να αυξήσει το ενδιαφέρον του κοινού και των μέσων ενημέρωσης.
- Προσφερθείτε ως προσκεκλημένος σε τοπική ραδιοφωνική ή τηλεοπτική εκπομπή ή απαντήστε σε ερωτήσεις διαδικτυακά.
- Δώστε στους ανθρώπους κάτι που θα τους βοηθήσει να παραμείνουν υγιείς και θα αναδεικνύει τι κάνουν οι φυσικοθεραπευτές. Τα ενημερωτικά φυλλάδια και οι αφίσες της World Physiotherapy αποτελούν καλό σημείο εκκίνησης.

Εμπνευστείτε!

Δείτε πώς έχει εορταστεί η Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας στο παρελθόν

world.physio/wptday/activities





- 1 Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: Μη μεταδοτικά νοσήματα
- 2 Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: Μη μεταδοτικά νοσήματα
- 3 Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: Καρδιαγγειακά νοσήματα (CVDs)
- 4 World Heart Federation: Πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων | Το έργο μας
- 5 Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: Καρδιαγγειακά νοσήματα (CVDs)
- 6 Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: Δέσμη παρεμβάσεων για την αποκατάσταση, Ενότητα 4, Καρδιοπνευμονικές παθήσεις
- 7 Ngeh EN, Lowe A, Garcia C, McLean S. Στρατηγικές προαγωγής της υγείας υπό την καθοδήγηση φυσικοθεραπευτών για άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα ή με κίνδυνο εμφάνισής τους: ανασκόπηση πεδίου. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023;20(22):7073. <https://doi.org/10.3390/ijerph20227073>
- 8 World Stroke Organization: Πρόληψη του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου
- 9 World Stroke Organization: Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο και άσκηση
- 10 Gallanagh S, Quinn TJ, Alexander J, Walters MR. Η σωματική δραστηριότητα στην πρόληψη και τη θεραπεία του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου. *ISRN Neurol*. 2011;2011:953818. doi:10.5402/2011/953818. PMID:22389836; PMCID:PMC3263535
- 11 Stroke Foundation: Πρόληψη του αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου
- 12 Tang E, Moran N, Cadman M, Hill S, Sloan C, Warburton E, et al. Αποκατάσταση ενηλίκων μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο: σύνοψη των επικαιροποιημένων κατευθυντήριων οδηγιών NICE. *BMJ* 2024;384. doi:10.1136/bmj.q498 (Δημοσιεύθηκε 22 Μαρτίου 2024)
- 13 Maso I, Luvizutto GJ, Miranda JMA, et al. Πρωτόκολλο φυσικοθεραπείας για ασθενείς με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο σε οξεία νοσοκομειακά περιβάλλοντα: συναίνεση ειδικών της βραζιλιάνικης ομάδας εργασίας. *Arq Neuropsiquiatr*. 2025;83(4):1-18. doi:10.1055/s-0045-1806924. PMID:40262822; PMCID:PMC12020504
- 14 Du M, Chen L, Li Y, et al. Επίδραση των παρεμβάσεων που βασίζονται στην άσκηση στην αποκατάσταση μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο: ανασκόπηση-ομπρέλα συστηματικών ανασκοπήσεων και μετα-ανάλυσεων. *J NeuroEngineering Rehabil* 22, 240 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12984-025-01781-y>
- 15 Dang C, Lu Y, Xiong Y et al. Αποτελεσματικότητα των προσεγγίσεων φυσικής αποκατάστασης στη βελτίωση της λειτουργικότητας και της κινητικότητας μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο: συμπεράσματα από συστηματική ανασκόπηση Cochrane. *Neurol Sci* 46, 4229-4231 (2025). <https://doi.org/10.1007/s10072-025-08243-2>



World PT Day 2026

ΜΗΝ ΤΟ ΞΕΧΑΣΕΤΕ!

Κοινοποιήστε τις δράσεις σας στο διαδίκτυο

Ενημερώστε τους άλλους για το πώς σχεδιάζετε να τιμήσετε την Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας. Θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε το hashtag #WorldPTDay.

Μοιραστείτε τα σχέδιά σας με την οργάνωση-μέλος σας

Επικοινωνήστε με την οργάνωση-μέλος στη χώρα/επικράτειά σας και ενημερώστε την για όσα σχεδιάζετε: <https://world.physio/our-members>

Επικοινωνήστε μαζί μας

Έχετε ερωτήσεις; Επικοινωνήστε στο communications@world.physio



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

www.world.physio/wptday