

活动指南

千万个理由

10月6日

世界脑瘫日





关于世界脑瘫日

脑瘫是最不为人所知的残疾之一。脑瘫患者在世界各地的社区中常常被视而不见、自动忽略、没有选择。这需要改变。世界脑瘫日将超过75个国家的脑瘫患者、他们的家人、支持者和组织团结在一起。所有这些都是为了确保脑瘫儿童和成年人将来享有与世界上任何人相同的权利、便利和机会。

关于千万个理由

全球超过1700万人患有脑瘫，这是在10月6日发出您的声音的千万个理由。在这个世界脑瘫日加入这项运动，提高人们对脑瘫的认识并采取行动，欣赏社区及其多样性，让世界变得更美好。因为每个患有脑瘫的人就是力求改变的理由。

开始行动

→ 关注我们

我们在Facebook、Twitter和Instagram上的账号是@worldcpday。我们鼓励您通过活动转发我们的帖文和复制使用帖文内容！

社交媒体指南

有四种不同的方式在你的社交渠道上发布关于#MillionsOfReasons的信息。下面是每种类型的帖子的信息传递指南，以及关于如何吸引您的关注者并将他们带入世界脑瘫日旅程的建议。

1. 介绍千万个理由
2. 邀请您的关注者分享他们的理由
3. 教育您的关注者破除有关脑瘫的错误观念
4. 千万个请求——围绕您最需要的改变召集您的社区

英雄帖

这些内容旨在向您的关注者介绍此次活动。

迷思终结者

这些内容旨在提高认识和转变错误观念。使用可共享的基于事实的内容,我们可以通过转发这些内容来鼓励任何人参与世界脑瘫日。

理由

这些内容邀请所在社区的人发表他们为脑瘫发声和庆祝此次活动的理由。

千万个请求

您所在组织的目标是否与您正在努力的目标一致?将世界脑瘫日作为行动日,利用人际网络的力量,请求大家采取您所在地区最需要的干预措施。

图形式例



建议的帖子样例

在10月6日有千万个理由为脑瘫患者庆祝和宣传此次活动。

#MillionsOfReasons
#WorldCerebralPalsyDay

-----在下一页,你可以找到一些迷思和事实来发布-----

别忘了加上标签
#MillionsOfReasons
#WorldCerebralPalsyDay

全球有1700多万人患有脑瘫,这使得10月6日有千万个理由为患有脑瘫的人庆祝和宣传此次活动。

我们渴望听到您的理由。给我们留言或发布您的经历,并使用#MillionsOfReasons标签让我们知道。

#MillionsOfReasons
#WorldCerebralPalsyDay

全球有1700多万人患有脑瘫,因此今天有千万个理由帮助我们唤起人们对脑瘫的关注。

例如,“我们要求政府强制规定所有建筑都有无障碍通道”

#MillionsOfReasons
#WorldCerebralPalsyDay

迷思终结者内容

这个内容支柱的目的是打破关于脑瘫的常见迷思，并阐述有关该病症的规模和表现的事实。

 **目标:** 为脑瘫社区提供引人入胜的共享图形，这些图形可以在他们的数字渠道中使用，在更广泛的数字网络中提高对脑瘫事实的认识

迷思: 大多数脑瘫是由出生时缺氧引起的

事实: 小部分脑瘫是由于出生前后的并发症引起。大多数脑瘫是由怀孕期间、出生前后和婴幼儿时期的风险因素的复杂组合引起的。

迷思: 所有脑瘫患者都有智力残疾

事实: 脑瘫影响运动和姿势，大多数(55%)脑瘫患者没有智力残疾。而有智力残疾者的智力残疾程度从轻度到重度不等。

迷思: 脑瘫很少见

事实: 脑瘫是导致儿童身体残疾的第一大疾病，也是总体上儿童慢性残疾的最常见原因之一。全世界有超过1700万的脑瘫患者。

迷思: 脑瘫患者的寿命比较短

事实: 大多数脑瘫患者都是健康的，预期与普通人群的平均寿命一样长。

迷思: 脑瘫患者不能独立生活

事实: 许多患有脑瘫的成年人可以独立生活，而另外一些人可能还是需要一些帮助。独立生活的成年脑瘫患者可以利用以下策略：

- 辅助工具，包括行动辅助用具和转移用具。
- 对家庭和工作场所进行改造，如为轮椅使用者设置较低的台面。
- 为可能困难的任务提供个人护理援助，如家务劳动。

迷思: 脑瘫患者不能生育

事实: 许多患有脑瘫的成年人可以而且确实有自己的孩子。没有证据表明脑瘫会影响人的生育能力。此外，只有少数脑瘫病例是由遗传性疾病引起的，脑瘫通常不具有遗传性。

迷思: 所有脑瘫患者都不能说话

事实: 大多数脑瘫患者能用语言进行交流。脑瘫患者也可以使用手势、符号系统和语音生成设备来表达他们的需求和愿望。

迷思: 脑瘫是一种疾病/具有传染性

事实: 脑瘫不是一种疾病，不能从一个人身上以任何形式传给另一个人。您可以抱着儿童或成人，与他们玩耍或互动，而不会有任何风险将脑瘫传染给自己。

迷思: 脑瘫患者生活质量差

事实: 在高收入和许多中等收入的社区，大多数脑瘫患者身体健康，享受有意义的学习、爱好和运动。例如，一项有关431名脑瘫青少年的欧洲调查发现，他们的生活质量与身体健全的同龄人不相上下；他们报告生活质量较低的唯一领域是“朋友和同龄人的社交支持”。

迷思: 脑瘫患者使用轮椅

事实: 虽然有些患有严重脑瘫的人需要使用轮椅，但也有许多人可以在没有任何帮助的情况下行走和跑步。只有1/4的人不能行走。脑瘫对个人的影响各不相同，其影响也因人而异。

迷思: 每个得脑瘫的人情况都是一样的

事实: 脑瘫实际上是一组不同的神经系统疾病的总称，这些疾病的症状可能大相径庭。脑瘫的三种主要类型是：

- 痉挛型脑瘫
 - 运动障碍型脑瘫 (张力障碍型和/或手足徐动型脑瘫)
 - 共济失调型脑瘫
- 痉挛型脑瘫是最常见的脑瘫类型。有些人也可能有上述三种类型的组合。

迷思: 脑瘫是一种渐进性疾病

事实: 根据定义，脑瘫不是渐进性的。然而，由于其他因素，如个人的总体健康和安适状况、衰老或其他潜在状况，其症状可能在一生中发生变化。引起脑瘫的脑损伤不会随着时间的推移而进展，但它对身体的影响，特别是对肌肉骨骼系统的影响，可能会随着时间的推移改变一个人的活动能力、功能水平或疼痛程度。优化脑瘫患者的身体健康非常重要。

资源

我们有一套工具和资源,可用于规划您的世界脑瘫日活动。请访问 worldcpday.org/tools, 下载以下内容。每一项都将被翻译成多种语言, 确保我们的信息能够得到广泛传播。

徽标

- 千万个理由——10月6日世界脑瘫日

海报

- “千万个理由”印刷海报
- “千万个理由”数字海报

考虑把这张海报放在咖啡馆、店面或您当地的企业里。

社交媒体

- “千万个理由”社交媒体磁贴
- “千万个理由”Facebook标题

教育

- “什么是脑瘫”图文资料
- “什么是脑瘫”幻灯片
- “诊断和治疗”海报
- “我最喜欢的话”海报

如果您需要关于如何启动“千万个理由”的任何指导或建议, 请联系 contact@worldcpday.org

