

# ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑ ΕΡΓΟΥ



BULGARIAN  
FAMILY  
PLANNING  
AND SEXUAL  
HEALTH  
ASSOCIATION



Με συγχρηματοδότηση από  
το πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



**ARIE**  
PROJECT

ΜΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΕΕ  
ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΟ ΤΡΟΠΟ  
ΖΩΗΣ ΓΙΑ ΤΗ  
ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗ ΣΤΗΝ  
**HIV** ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΓΙΑ  
ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ  
'ΑΘΛΗΣΗΣ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΉΣ ΤΟΥ  
ΈΡΓΟΥ

ANLAIDS Sezione Lombarda  
via Monviso 28, 20514 Milan  
Mail: [info@anlaidslombardia.it](mailto:info@anlaidslombardia.it)  
[WWW.ANLAISSLOMBARDIA.IT](http://WWW.ANLAISSLOMBARDIA.IT)



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η τακτική άσκηση μπορεί να αποτρέψει ή να καθυστερήσει την εμφάνιση ορισμένων ασθενειών (EU Physical Activity Guidelines) και λαμβάνοντας υπόψη αυτό, το έργο ARIE θέλει να προωθήσει τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης για τα άτομα που ζουν με HIV/AIDS (PLHIV), που βρίσκονται σε αντιρετροϊκή θεραπεία.

Καθώς το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται και η συμπτωματολογία του HIV έχει αλλάξει από την εμφάνιση της Αντιρετροϊκής Θεραπείας (ART), τώρα μαθαίνουμε για τις σχετικές μεταβολικές αλλαγές με αρνητικές και πιθανώς θανατηφόρες συνέπειες για τον ιό HIV.

Έτσι, το σχέδιο ARIE θέλει να προσφέρει στο συγκεκριμένο πληθυσμό ένα καινοτόμο πρωτόκολλο άσκησης που τους βοηθά να αποδεχτούν και να επανασυνδεθούν με το σώμα τους, να χτίσουν εκ νέου την αυτοπεποίθησή τους, να αντιμετωπίσουν τυχόν προβλήματα ψυχικής υγείας και να βελτιώσουν τη συνολική τους ευεξία και χωρίς να ξεχνάμε ότι ένας συνδυασμός αερόβιας άσκησης και ασκήσεων αντίστασης μπορεί να βοηθήσει στην ελαχιστοποίηση των παραγόντων κινδύνου. Έχει αποδειχθεί ότι τα άτομα που ζουν με HIV/AIDS θα μπορούσαν να επωφεληθούν από αυτή τη σωματική δραστηριότητα, ενισχύοντας έτσι το προσδόκιμο ζωής και την ποιότητα ζωής τους που σχετίζεται με την υγεία.

# ΣΤΟΧΟΙ

Τσήμερα, η κινησιοθεραπεία είναι μια ευρέως αναγνωρισμένη μορφή συμπληρωματικής θεραπείας που χρησιμοποιείται σε νοσοκομεία καθώς και σε ολοκληρωμένες κλινικές HIV. Παρόλα αυτά, εξακολουθούν να υπάρχουν ποικίλες προκλήσεις αναφορικά με την τακτική σωματική δραστηριότητα των ατόμων που ζουν με HIV/AIDS:

**Πολιτισμικοί Παράγοντες:** τα άτομα που ζουν με HIV/AIDS και συχνά όσοι τους βοηθούν δεν γνωρίζουν τις παράπλευρες ζημιές που συνδέονται με την άσκηση και τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για την πρόληψη, τη θεραπεία και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

**Ψυχολογικοί Παράγοντες:** ελλείψει γνώσεων σχετικά με τα σωματικά οφέλη, τα άτομα που ζουν με HIV/AIDS δεν βρίσκουν αρκετά κίνητρα για να ξεκινήσουν την άσκηση.

**Σωματικοί Παράγοντες:** Οι παρενέργειες που σχετίζονται με τον HIV ενισχύουν τα προβλήματα και θέτουν σε κίνδυνο την ποιότητα ζωής των ατόμων που ζουν με HIV/AIDS.

Για να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια, το έργο θέλει να:

-Δημιουργία ενός καινοτόμου πρωτοκόλλου της ΕΕ για την προώθηση της σωματικής δραστηριότητας με την έννοια της καλής φυσικής κατάστασης σε HIV+ οι οποίοι βρίσκονται υπό θεραπεία, ηλικίας 18-50, για να τους εντάξει σε μέτρια/έντονη σωματική δραστηριότητα.

-Οργάνωση ενός εκπαιδευτικού προγράμματος της ΕΕ «Εκπαιδύοντας τους Εκπαιδευτές» για επαγγελματίες υγείας και γυμναστές από την Ιταλία, Βουλγαρία, Λιθουανία, Σλοβενία, Ρουμανία και Ελλάδα, σχετικά με την εφαρμογή του πρωτοκόλλου και το πώς να ενημερώσουν και να επικοινωνήσουν στους ασθενείς τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας για την ανάρρωση και την ευεξία τους.

- Δημοσιοποίησή των ευρημάτων και αποτελεσμάτων του σχεδίου σε περιφερειακό, εθνικό και επίπεδο ΕΕ για την ανάπτυξη νέων, διαφορετικών αθλητικών δικτύων σε όλη την Ευρώπη.



# ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

1. Να εκπαιδεύσει 15 επαγγελματίες κατά τη διάρκεια του εκπαιδευτικού προγράμματος «Εκπαιδεύοντας τους Εκπαιδευτές»/Train the Trainers στην Τιμισοάρα (Ρουμανία).
2. Να επαναληφθεί το εκπαιδευτικό πρόγραμμα σε κάθε συμμετέχουσα χώρα για τουλάχιστον 60 επαγγελματίες.
3. Παροχή 2 ωρών εκπαίδευσης την εβδομάδα για 4 μήνες σε κάθε συμμετέχουσα χώρα για τα άτομα που ζουν με HIV/AIDS.
4. Να συμμετέχουν στην Πιλοτική Δράση τουλάχιστον 60 συμμετέχοντες.
5. Διοργάνωση πέντε (5) εκδηλώσεων διάδοσης και δημοσιοποίησης σε εθνικό επίπεδο, σε κάθε συμμετέχουσα χώρα.

## ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

1. Ενθάρρυνση της κινησιοθεραπείας, υποστηρίζοντας την εφαρμογή της Σύστασης του Συμβουλίου για τη σωματική δραστηριότητα που ενισχύει την υγεία και σύμφωνα με τις κατευθυντήριες γραμμές της ΕΕ για τη φυσική δραστηριότητα.
2. Προώθηση της εκπαίδευσης μέσα και μέσω του αθλητισμού.
3. Ενίσχυση της συνεργασίας μεταξύ εταίρων που προωθούν την κινητική θεραπεία από διάφορες χώρες.
4. Αύξηση της ποιότητας στην προετοιμασία, υλοποίηση, παρακολούθηση και παρακολούθηση αθλητικών έργων σε επίπεδο ΕΕ και διεθνές και αύξηση της ικανότητας ενθάρρυνσης των πολιτών να συμμετέχουν στη φυσικοθεραπεία.

Το σχέδιο αυτό ((613062-EPP-1-2019-1-IT-SPO-SCP- ERASMUS+ SPORT) συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παραδοτέου αυτού είναι αποκλειστική ευθύνη του δικαιούχου και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν είναι υπεύθυνη για τη χρήση που μπορεί να γίνει των πληροφοριών που αναφέρονται.».