

PROJECT CONSORTIUM



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ARIE
PROJECT

PROJECT COORDINATOR

ANLAIDS Sezione Lombarda
via Monviso 28, 20514 Milan
Mail: info@anlaidslombardia.it

WWW.ANLAIDSLOMBARDIA.IT

СЪТРУДНИЧЕСТВО В
ЕС ЗА НАСЪРЧАВАНЕ
НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН И
АКТИВЕН НАЧИН НА
ЖИВОТ ЗА ХЖХИВ, И
ДОБАВЯНЕ НА
ФИТНЕС ПРОТОКОЛ
КЪМ ХИВ ТЕРАПИЯТА



КОНТЕКСТ

Редовната физическа активност може да предотврати или забави появата на определени заболявания (**според EU Physical Activity Guidelines**) и в контекст проектът ARIE цели да популяризира **фитнес терапията за хора, живеещи с ХИВ / СПИН (ХЖХИВ)**, които са на терапия.

С увеличаване на продължителността на живота и промяна на симптоматиката на HIV след появата на антиретровирусна терапия (ART), се трупат данни за свързаните с това метаболитни промени с отрицателни и дори възможно фатални последици за ХЖХИВ.

ARIE предлага на ХЖХИВ **иновативен фитнес протокол**, който да им помогне да разберат ограниченията и възможностите на тялото си, да възстановят самочувствието си, да обърнат внимание на психичното си здраве, да подобрят цялостното си състояние и да не забравят, че комбинация от аеробни и упражнения за издръжливост може да помогне за намаляване на рисковите фактори. Доказано е, че ХЖХИВ могат да имат **полза от тази физическа активност**, като по този начин увеличават продължителността на живота си и качеството си на живот.

ЦЕЛИ

В наши дни двигателната терапия е добре позната форма на допълнителна терапия, използвана в болници, както и в специализирани клиники за лечение на ХИВ. Въпреки това, все още има различни предизвикателства пред редовната физическа активност сред ХЖХИВ:

- **Културни:** ХЖХИВ и често онези, които им помагат, не са наясно със съпътстващите щети, свързани с липсата на движение и с ползите от физическата активност за предотвратяване, лечение и подобряване на качеството на живот;
- **Психологически:** поради липса на познания, ХЖХИВ не намират достатъчно мотивация да започнат физически упражнения;
- **Физиологични:** свързаните с ХИВ странични ефекти засилват проблемите и компрометират качеството на живот на ХЖХИВ.

За да се преодолеят тези бариери, проектът цели:

- Създаване на иновативен протокол за насърчаване на физическата (фитнес) активност на ХЖХИВ на възраст 18-50 години в рамките на ЕС.
- Организиране на курс за обучение на обучители в ЕС за здравни специалисти и треньори от участващите държави относно прилагането на протокола.
- Да сподели своите констатации на регионално, национално и европейско ниво за развитие на нова, многообразна спортна мрежа в цяла Европа.



РЕЗУЛТАТИ

1. Да се **обучат 15 професионалисти** по време на курс за обучение на обучители в Тимишоара (Румъния).
2. Да се **възпроизведе курса за обучение във всяка** участваща държава за поне 60 професионалисти.
3. Да се осигурят 2 часа **обучение** седмично в продължение на 4 месеца за ХЖХИВ от всяка участваща държава.
4. Да се включат в **пилотното действие** поне 60 участници.
5. Да се организират **5 събития за разпространение** на национално ниво във всяка участваща в проекта държава.

ПРЕПОРЪКИ

1. Да се насърчава физическата терапия, като подкрепя прилагането на препоръката на Съвета на Европа за подобряване на здравето през физическа активност в съответствие с насоките на ЕС.
2. Да се насърчава образованието в и чрез спорта.
3. Да се засили сътрудничеството между партньори от различни страни за насърчаване на физическата терапия.
4. Да се повиши качеството на подготовката, изпълнението, наблюдението и устойчивостта на спортни проекти на европейско и международно ниво и да се увеличи капацитетът за насърчаване на гражданите да участват във физическа терапия.

Проектът е финансиран с подкрепата на Европейската комисия (613062-EPP-1-2019-1-IT-SPO-SCP- ERASMUS+ SPORT). Този продукт отразява мненията само на авторите и Комисията не може да носи отговорност за каквото и да е използване на съдържащата се в нея информация