

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

SODELUJOČE
PARTNERŠTVO EU ZA
AKTIVEN ŽIVLJENJSKI
SLOG IN
SPOŠTOVANJE
TERAPIJE ZA HIV IN ZA
SPODBUJANJE FITNES
VADBE KOT TERAPIJE
(ARIE)



KONTEKST

Redna telesna dejavnost lahko prepreči ali odloži nastanek določenih bolezni (smernice EU za fizično aktivnost) in glede na to želi projekt ARIE spodbujati fitnes terapijo za ljudi, ki živijo s hivom ali aidsom (PLWH), ki se zdravijo.

Ker se pričakovana življenjska doba povečuje in se simptomatologija hiva spreminja od pojava protiretrovirusne terapije (ART), se zdaj učimo o povezanih presnovnih spremembah z negativnimi in morda smrtnimi posledicami za osebe, ki živijo s hivom.

Tako želi projekt ARIE osebam, ki živijo s hivom, ponuditi inovativen fitnes protokol, ki jim lahko pomaga, da sprejmejo in se ponovno povežejo s svojim telesom, ponovno vzpostavijo samozavest, izboljšajo svoje duševno zdravje in izboljšajo svoje splošno počutje ter ne pozabijo, da lahko kombinacija aerobnih vaj in vaj z uporabo pomaga spremeniti nevarnostne dejavnike. Dokazano je bilo, da lahko imajo osebe, ki živijo s hivom blagodejne koristi od te telesne dejavnosti, s čimer bi se podaljšala njihova pričakovana življenjska doba in kakovost življenja, povezana z zdravjem.

CILJI

Danes je gibalna terapija priznana oblika komplementarne terapije, ki se uporablja v bolnišnicah in v celostnih klinikah za HIV. Kljub temu med osebami, ki živijo s hivom, še vedno obstajajo številni izzivi redne telesne dejavnosti: Kulturni: osebe, ki živijo s hivom in pogosto tisti, ki jim pomagajo, se ne zavedajo stranske škode, povezane z nedejavnostjo, in koristi telesne dejavnosti za preprečevanje, zdravljenje in izboljšanje kakovosti življenja;

Psihološki: osebe, ki živijo s hivom, zaradi pomanjkanja znanja o fizičnih koristih ne najdejo dovolj motivacije za začetek vadbe;

Fiziološki: stranski učinki, povezani s hivom, povečajo težave in ogrožajo kakovost življenja oseb, ki živijo s hivom. Projekt želi premagati te ovire in:

- Ustvariti inovativni protokol EU za spodbujanje telesne (kondicije) dejavnosti za osebe s hivom, stare od 18 do 50 let in več.
- Organizirati EU tečaj „Train the Trainers“ za zdravstvene delavce in trenerje iz sodelujočih držav o uporabi protokola.
- - Deliti svoje ugotovitve na regionalni, nacionalni in ravni EU za razvoj novih, raznolikih športnih mrež po vsej Evropi.



REZULTATI

1. Usposobiti 15 strokovnjakov na tečaju Train the Trainers v Temišvaru (Romunija).
2. Ponoviti tečaj usposabljanja v vsaki sodelujoči državi za skupno najmanj 60 strokovnjakov.
3. Zagotoviti 2 uri usposabljanja na teden 4 mesece v vsaki sodelujoči državi za osebe, ki živijo s HIV.
4. V pilotno izvedbo vključiti najmanj 60 udeležencev.
5. Organizirati 5 dogodkov razširjanja na nacionalni ravni v vsaki sodelujoči državi.

PRIPOROČILA

1. Spodbujati telesno terapijo s podporo izvajanja s priporočili Sveta o telesni dejavnosti, ki krepi zdravje, in v skladu s smernicami EU o telesni dejavnosti.
2. Promovirati izobraževanje v športu in preko njega.
3. Okrepiti sodelovanje med partnerji, ki spodbujajo telesno terapijo iz različnih držav.
4. Povečati kakovost priprave, izvajanja, spremljanja in nadaljevanja športnih projektov na evropski in mednarodni ravni ter povečati zmogljivosti za spodbujanje občanov k telesni terapiji.

Projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije (613062-EPP-1-2019-1-IT-SPO-SCP- ERASMUS+ SPORT). Ta projektni izdelek odraža samo stališča avtorjev in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.