

Ερευνητικό πρόγραμμα - έργο του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΣΠΑ) με τίτλο «Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση, Ανάπτυξη προγραμμάτων άσκησης ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων - παρεμβατικά προγράμματα».



Ο φορέας υλοποίησης του έργου είναι το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και επιστημονικός υπεύθυνος ο Γεροδήμος Βασίλειος, Επίκουρος καθηγητής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων

Οι χρόνιας παθήσεις αποτελούν κύριες αιτίες νοσηρότητας και πρόωρης θνησιμότητας παγκοσμίως.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η «κακή» διατροφή αλλά κυρίως η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης αποτελούν κάποιους από τους παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση, αλλά και την επιδείνωση των αρνητικών επιδράσεων των χρόνιων παθήσεων.

Είναι πλέον κοινά αποδεκτό ότι η άσκηση αποτελεί την καταλληλότερη «μη φαρμακευτική» παρέμβαση για την πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων, και επιφέρει πολλαπλά θετικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία του ατόμου.

Στην Ελλάδα, τις τελευταίες δεκαετίες, ο πληθυσμός γίνεται όλο και περισσότερο καθιστικός και τα επίπεδα παχυσαρκίας και των συνοδών καρδιαγγειακών παθήσεων τείνουν να εκλάβουν διαστάσεις επιδημίας.

Επομένως, είναι επιτακτική η ανάγκη συμμετοχής όσο το δυνατόν μεγαλύτερου μέρους του

πληθυσμού σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.

Στη χώρα μας τόσο η οργάνωση προγραμμάτων άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων, όσο και η συμμετοχή του ίδιου του πληθυσμού σε τέτοιες δραστηριότητες είναι προβληματική.

Κύρια αίτια αποτελούν:

- α. η χαμηλή ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών υγείας,
- β. το χαμηλό επίπεδο γνώσεων, στο συγκεκριμένο τομέα, των επαγγελματιών άσκησης,
- γ. η έλλειψη ενημέρωσης για τα οφέλη της άσκησης των ίδιων των ασθενών, και
- δ. η χαμηλή προτεραιότητα που δίνουν οι φορείς παροχής υπηρεσιών άσκησης και υγείας (κέντρα υγείας, δήμοι κ.α.) στην οργάνωση προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας.

Λαμβάνοντας υπόψη τα ποιο πάνω σχεδιάστηκε το πρόγραμμα αυτό για να **προάγει τη σημασία της άσκησης ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων.**

Ωφελούμενος πληθυσμός

Το συγκεκριμένο πρόγραμμα απευθύνεται, μέσα από ειδικά σχεδιασμένες δράσεις, σε:

1. ιατρούς, επαγγελματίες υγείας (φυσικοθεραπευτές, νοσηλευτές κ.α.) και επαγγελματίες άσκησης,
2. φυσιολογικό - υγιή πληθυσμό και άτομα με χρόνιες παθήσεις,
3. δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας και άσκησης (περιφέρειες, δήμους, νοσοκομεία, κέντρα υγείας, κέντρα αποκατάστασης, γυμναστήρια κ.α.).

Δράσεις προγράμματος *Δράση 1. Συγγραφή βιβλίου με κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης σε υγιή άτομα και άτομα με χρόνιες παθήσεις (αφορά σε:*

ιατρούς, επαγγελματίες υγείας και επαγγελματίες άσκησης)

Το βιβλίο αποτελείται από 10 κεφάλαια σχετικά με το σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας και την προώθηση της ασφαλούς και αποτελεσματικής άσκησης ατόμων με συγκεκριμένες χρόνιες παθήσεις όπως καρδιοπάθειες, υπέρταση, νεφροπάθεια, αρθρίτιδα, διαβήτη, πνευμονοπάθειες, παχυσαρκία, στρες και κατάθλιψη.

Δράση 2

Κατασκευή Ιστοσελίδας (α

φορά σε:

ιατρούς, επαγγελματίες υγείας και άσκησης, πληθυσμό και φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας και άσκησης)

Η ιστοσελίδα (www.exerciseforhealth.gr) αποτελείται από 3 ενότητες:

1. Ενότητα «πληθυσμός»: κατάλληλα σχεδιασμένο πληροφοριακό υλικό, βασικές οδηγίες και προτεινόμενες μορφές άσκησης για το γενικό πληθυσμό αλλά και ειδικές οδηγίες, ενδείξεις και αντενδείξεις άσκησης για άτομα με χρόνιες παθήσεις, αποτυπώθηκαν σε ένα εύκολα πλοηγήσιμο και αλληλεπιδραστικό περιβάλλον.

2. Ενότητα «επαγγελματίες υγείας και άσκησης»: εξειδικευμένες οδηγίες και παρουσίαση δεδομένων της παγκόσμιας βιβλιογραφίας σχετικά με την επίδραση της άσκησης στην πρόληψη και αποκατάσταση ανά πάθηση, καθώς και ενδεικτικά ασκησιολόγια ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας, της μυϊκής δύναμης, της κινητικότητας και της ισορροπίας.

3. Ενότητα «φορείς»: “καλές πρακτικές” (εφαρμογές στην πράξη) και προτάσεις - συμβουλές για οργάνωση προγραμμάτων άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων.

Δράση 3. Δικτύωση φορέων Δικτύωση δημόσιων, δημοτικών και ιδιωτικών φορέων που προσφέρουν υπηρεσίες υγείας και άσκησης με στόχο να δημιουργηθούν συνεργασίες και να υλοποιηθούν καινοτόμα προγράμματα άσκησης για την πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων

Δράση 4. Επιμορφωτικά σεμινάρια Θα πραγματοποιηθούν τέσσερα (4)

επιμορφωτικά σεμινάρια τα οποία θα απευθύνονται σε ιατρούς, επαγγελματίες υγείας και επαγγελματίες άσκησης με θέμα την άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων.

Δράση 5. “Ημέρες Άσκησης” (αφορούν στον πληθυσμό)

Θα οργανωθεί, σε συνεργασία με φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας και άσκησης (δικτύωση), μια «Ημέρα Άσκησης» ανά περιφέρεια (13 σε όλη τη χώρα).

Σε αυτή την εκδήλωση οι επισκέπτες: α. θα ενημερωθούν σχετικά με τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης για την υγεία β. θα έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν διάφορες μορφές άσκησης ανάλογα με το «προφίλ» τους (ηλικία, πάθηση κ.α.) και γ. θα έχουν τη δυνατότητα να αξιολογηθούν σε διάφορους δείκτες υγείας και φυσικής

κατάστασης.

[Ιστοσελίδα έργου](#)