



Co-funded by
the European Union

Project number: 101243685.



OSTANI AKTIVEN, OSTANI SVOJ

PROPEDEAMCI: SPODBUJANJE TELESNE VADBE PRI OSEBAH Z DEMENCO ALI BLAGO KOGNITIVNO MOTNJO

UVOD



ProPEDeAMCI je evropska nadnacionalna pobuda, ki naslavlja enega izmed pomembnih zdravstvenih in družbenih izzivov sodobnih dolgoživih družb: vse pogostejših sprememb kognitivnega zdravja, med katere spadata tudi blaga kognitivna motnja (BKM) in demenca (npr. Alzheimerjeva bolezen). Ob zavedanju čustvenih, praktičnih, funkcionalnih in finančnih učinkov za posameznika, družino in družbo teh sprememb, se projekt osredotoča na znanstveno potrjeno povezavo med zdravjem možganov in telesno vadbo. Temeljni cilj ProPEDeAMCI je spodbujanje gibanja ter dobro prilagojenih telesnih vaj kot dostopnih pristopov za podporo telesnemu, kognitivnemu in duševnemu zdravju, ohranjanje funkcionalne samostojnosti ter krepitev dostojanstva, identitete in splošne kakovosti življenja oseb, ki živijo s kognitivnimi spremembami.

RAZPRAVA

ProPEDeAMCI naslavlja pomembno vrzel na področju podpore starejšim, saj v prakso prenaša znanstveno potrjeno povezavo med telesno vadbo ter kognitivnim in duševnim zdravjem.

S prenašanjem kliničnih spoznanj v evropske strokovne smernice projekt povezuje raziskovalno delo z vsakodnevno praksoterstrokovnjakomponujauporabne, preverjene protokole.

Večjezična digitalna platforma za usposabljanje omogoča širok dostop do specializiranega znanja. Zdravstvenim delavcem, vadbenim strokovnjakom in neformalnim oskrbovalcem pomaga graditi močnejšo, bolj povezano mrežo podpore okoli posameznika.

Vključitev lokaliziranih pilotnih programov zagotavlja, da so razviti protokoli temeljito preizkušeni v resničnem okolju. Ta praktična faza je ključna za potrditev dejanskega vpliva programa na telesno in kognitivno dobro počutje udeležencev ter utira pot razširljivim in trajnostnim modelom intervencij po vsej Evropi, ki podpirajo samostojnost ter spoštujejo človeško dostojanstvo.

PRIČAKOVANI REZULTATI

- ▶ **Evropske znanstvene smernice:** celovit referenčni okvir, ki združuje znanstvene dokaze in dobre prakse za usmerjanje strokovnjakov pri oblikovanju varnih, učinkovitih in prilagojenih programov telesne vadbe za osebe z blago kognitivno motnjo in demenco.
- ▶ **Večjezična digitalna platforma za usposabljanje:** interaktivna učna platforma in zbirka gradiv z izobraževalnimi moduli, namenjenimi krepitvi kompetenc in znanja zdravstvenih delavcev, fitness trenerjev in svojcev.
- ▶ **Lokalizirani pilotni programi:** praktično izvajanje in preizkušanje sooblikovanih protokolov telesne dejavnosti v resničnem okolju v partnerskih državah, ob neposredni vključenosti udeležencev za oceno vpliva programa na njihovo telesno, duševno in kognitivno dobro počutje.

PARTNERSTVO

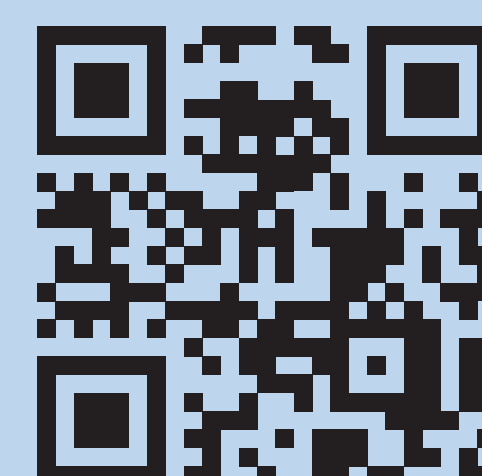
- Greek Association of Alzheimer's Disease and Related Disorders (Greece) – Koordinator
- University of Thessaly (Grčija)
- Anziani e Non Solo (Italija)
- ENALMH – European Network of Active Living for Mental Health (Belgija)
- P.Porto / ESS – Politécnico do Porto (Portugalska)
- Fundación INTRAS (Španija)
- European University Cyprus (Ciper)
- Zavod Vsesorte, izobraževanje o naravi in zdravju (Slovenija)
- Sports Club for Mental Health – SKpDZ (Republika Češka)
- Amsterdam UMC (Nizozemska)

Pridruženi partnerji:

- Panhellenic Federation of Alzheimer's Disease & Related Disorders (Grčija)
- ACSM Exercise is Medicine-Greece (Grčija)



WWW.PROPEDEAMCI.EU



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them | Project number: 101243685.