

## Έναρξη του έργου ProPEDeAMCI

«Πρώθηση των επιδράσεων της Σωματικής Άσκησης (ΣΑ) στα νοητικά, συμπεριφορικά, σωματικά και λειτουργικά συμπτώματα ατόμων που έχουν διαγνωστεί με Ήπια Νοητική Διαταραχή (ΗΝΔ), Νόσο Alzheimer (ΝΑ) ή άλλες μορφές Άνοιας»



Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας παρουσιάσουμε το έργο ProPEDeAMCI, μια καινοτόμο ευρωπαϊκή πρωτοβουλία που χρηματοδοτείται στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ Sport (Συμπράξεις Συνεργασίας) και θα υλοποιηθεί σε διάστημα 36 μηνών, αρχής γενομένης από τον Δεκέμβριο του 2025. Η πρωτοβουλία, που συντονίζεται από την Alzheimer Hellas (Ελλάδα), υποστηρίζεται από κοινοπραξία ευρωπαϊκών οργανισμών από την Ιταλία, το Βέλγιο, την Πορτογαλία, την Ελλάδα, την Ισπανία, την Κύπρο, τη Σλοβενία, την Τσεχία και την Ολλανδία.

Αυτό το ενημερωτικό δελτίο σηματοδοτεί την αρχή μιας σειράς ενημερώσεων σχετικά με την πρόοδο και τα αποτελέσματα του έργου.

## Στόχοι του ProPEDeAMCI

Το έργο ProPEDeAMCI στοχεύει στην προώθηση της χρήσης της σωματικής άσκησης ως υποστηρικτικού εργαλείου για άτομα με Ήπια Νοητική Διαταραχή, Νόσο Alzheimer και άλλες μορφές άνοιας, με στόχο τη διατήρηση των νοητικών, σωματικών, κοινωνικών και συμπεριφορικών ικανοτήτων και, κατά συνέπεια, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Για την επίτευξη αυτού του στόχου, το έργο προβλέπει την ανταλλαγή καλών πρακτικών μεταξύ των εταίρων, την ανάπτυξη κατευθυντήριων οδηγιών για τη δημιουργία εξειδικευμένων προγραμμάτων σωματικής άσκησης προσαρμοσμένων στα διαφορετικά στάδια της νόσου, τη δημιουργία διαδικτυακών πλατφορμών για τη διάδοση πληροφοριών-ενημερώσεων και την κατάρτιση των επαγγελματιών υγείας για την εφαρμογή αποτελεσματικών και ασφαλών παρεμβάσεων.

Η σωματική άσκηση παραμένει ένας ανεκμετάλλευτος πόρος, παρά τα επιστημονικά στοιχεία που αποδεικνύουν τα οφέλη της στην επιβράδυνση της λειτουργικής έκπτωσης, στη βελτίωση της συνολικής ευεξίας και στην υποστήριξη συναισθηματικών και κοινωνικών πτυχών της ζωής. Ωστόσο, η εφαρμογή της στην κλινική πράξη παραμένει ανομοιογενής και απαιτεί συγκεκριμένες δεξιότητες, προσαρμοσμένες προσεγγίσεις και μεγαλύτερη διάδοση της γνώσης μεταξύ των επαγγελματιών.

## Έναρξη έργου

Η έναρξη του έργου σηματοδοτήθηκε από την πρώτη δια ζώσης συνάντηση της σύμπραξης. Τον Φεβρουάριο του 2026, οι εμπλεκόμενοι επαγγελματίες ταξίδεψαν στη Θεσσαλονίκη, Ελλάδα, για να συναντηθούν από κοντά και να συζητήσουν την αρχική ανάπτυξη του έργου. Αυτό δημιούργησε πολύτιμες ευκαιρίες για ανταλλαγές, αναδεικνύοντας τόσο τις δυνατότητες όσο και τους περιορισμούς της πρωτοβουλίας και επιτρέποντας τον καθορισμό και τον προγραμματισμό των επόμενων βημάτων.



## Τρέχουσα κατάσταση

Σε αυτό το στάδιο, η σύμπραξη συμμετέχει σε ανασκόπηση της επιστημονικής βιβλιογραφίας. Οι επαγγελματίες έχουν χωριστεί σε τρεις ομάδες ανάλογα με την τεχνογνωσία τους:

Η πρώτη ομάδα επικεντρώνεται στην ανάλυση των νευροψυχολογικών δοκιμασιών που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση της επίδρασης της σωματικής δραστηριότητας στη νοητική, συμπεριφορική και συναισθηματική λειτουργία ατόμων με άνοια ή ΗΝΔ. Η δεύτερη ομάδα εξετάζει τα εργαλεία για την αξιολόγηση της σωματικής απόδοσης, και η τρίτη ομάδα εξετάζει τις παρεμβάσεις μέσω σωματικής άσκηση που περιγράφονται στη βιβλιογραφία.

Στόχος αυτής της έρευνας είναι ο εντοπισμός και η συλλογή των πιο συναφών επιστημονικών στοιχείων σχετικά με τα θέματα του έργου, προκειμένου να χρησιμοποιηθούν ως βάση για την ανάπτυξη του υλικού του έργου και να παρέχουν μια ολοκληρωμένη και ενημερωμένη επισκόπηση της τρέχουσας κατάστασης της έρευνας στον τομέα. Οι εταίροι επιλέγουν επί του παρόντος σχετικά επιστημονικά άρθρα και αποκλείουν εκείνα που δεν ευθυγραμμίζονται με τους στόχους του έργου.

## Επόμενα βήματα

Τις επόμενες εβδομάδες, οι εταίροι θα συνεχίσουν με μια δεύτερη φάση εμπειριστατωμένης ανασκόπησης της βιβλιογραφίας, με στόχο τη δημιουργία μιας πιο λεπτομερούς και δομημένης επισκόπησης του τρέχοντος ερευνητικού τοπίου. Παράλληλα, προγραμματίζεται ο σχεδιασμός

και η ανάπτυξη των δύο διαδικτυακών πλατφορμών που είναι αφιερωμένες στα θέματα του έργου.

Περαιτέρω ενημερώσεις θα ακολουθήσουν σύντομα: μείνετε συντονισμένοι!

#PROPEDEAMCI\_EU\_PROJECT #SupportforDementia #PhysicalExercise