



CREDITS4HEALTH



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

CREDITS4HEALTH – ΞΕΚΙΝΑ Η ΦΑΣΗ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΥΣ ΑΠΟ 2.000 ΕΥΡΩΠΑΙΟΥΣ ΠΟΛΙΤΕΣ

Το χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ πρόγραμμα κοινωνικής καινοτομίας για την προαγωγή ενός υγιούς τρόπου ζωής διεκδικεί να γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνικής πολιτικής των κρατών μελών της ΕΕ.

Καλαμάτα, 6 Οκτωβρίου 2015

Σύμφωνα με τα πρώτα αποτελέσματα της εθνικής μελέτης ΥΔΡΙΑ για την υγεία και τη διατροφή του Ελληνικού πληθυσμού (<http://www.hydrinha.gr/>), η οποία πραγματοποιήθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας σε συνεργασία με το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (ΚΕΕΛΠΝΟ), 7 στους 10 ενήλικες μόνιμους κατοίκους της Ελλάδας είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι. Επιπρόσθετα τα πρώτα αποτελέσματα της μελέτης ΥΔΡΙΑ επισημαίνουν την απόκλιση του Ελληνικού πληθυσμού από την παραδοσιακή Ελληνική διατροφή και την ανεπαρκή σωματική δραστηριότητα με δυσμενείς συνέπειες στην υγεία.

Στο ερευνητικό πρόγραμμα Credits4Health πόντοι επιβράβευσης και κίνητρα ωθούν το άτομο να υιοθετήσει μία ενεργητική προσέγγιση με στόχο έναν πιο υγιή τρόπο ζωής, με τη βοήθεια εξειδικευμένης επιστημονικής ομάδας που παρακολουθεί, σε συνεχή βάση, τη σωματική δραστηριότητα και τη διατροφή του.

Μετά την ολοκλήρωση των δύο πρώτων φάσεων της μελέτης σε 900 άτομα, στο τρίτο και τελευταίο στάδιο του Credits4Health θα συμμετάσχουν 2.100 Ευρωπαίοι πολίτες. Τα **3.000** άτομα που έχουν επιλεγεί συνολικά προέρχονται από **4 γεωγραφικές ζώνες**: τη Φλωρεντία και το Σαλέντο (Ταράντο, Μπρίντζι και Λέτσε) στην Ιταλία, την ευρύτερη περιοχή της Καλαμάτας και του Δήμου Πύλου-Νέστορος στην Ελλάδα και τη Τζιρόνα στην Ισπανία. Οποιοδήποτε άτομο ηλικίας από 18 έως 65 ετών κατοικεί σε αυτές τις 4 ζώνες μπορεί να εγγραφεί στο πρόγραμμα μέσω του ιστότοπου www.credits4health.gr και να αρχίσει να συμμετέχει σε αυτό.

Αξιοποιώντας τις βέλτιστες πρακτικές από τον τομέα της φροντίδας της υγείας και την εμπειρία αναγνωρισμένων επαγγελματιών από τους κλάδους της υγείας, της ευεξίας, της ιατρικής δεοντολογίας και της τεχνολογίας της πληροφορίας το Credits4Health, ένα πρόγραμμα

www.credits4health.eu



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

κοινωνικής καινοτομίας χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση, στοχεύει στην πειραματική μελέτη ενός απλού και αποτελεσματικού συστήματος πρόληψης που αξιοποιεί τις νέες τεχνολογίες, **με στόχο να καταστεί, μακροπρόθεσμα, βιώσιμο και με δυνατότητα εφαρμογής σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες.**

Το Credits4Health αποσκοπεί στη **βελτίωση του τρόπου ζωής** του ατόμου μέσα από τη σωστή σωματική δραστηριότητα, μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή και τη συμμετοχή σε μια δραστήρια κοινωνική ζωή. Όλα αυτά καθίστανται εφικτά μέσω ενός **καινοτόμου συστήματος κινήτρων και εξατομικευμένων διαδρομών βασισμένου σε μια διαδικτυακή πλατφόρμα**, σχεδιασμένη από ιατρούς, ψυχολόγους, διατροφολόγους, επιστήμονες ειδικούς σε θέματα κινησιολογίας, ιατρικής δεοντολογίας, και τεχνικούς της πληροφορίας.

Πηγή έμπνευσης για το πρόγραμμα αποτέλεσε η ιδέα του “Nudge”, της «ήπιας ώθησης» (από το ομώνυμο μπεστ σέλερ των Richard H. Thaler και Cass R. Sunstein), η ιδέα δηλαδή ότι μπορεί κανείς να εμψυχήσει στο άτομο τα κατάλληλα κίνητρα για να το βοηθήσει να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής του, όπως εφαρμόστηκε για πρώτη φορά σε μεγάλη κλίμακα στην Ιταλία.

Οι συμμετέχοντες θα λάβουν, ύστερα από μια προγραμματισμένη συνάντηση, έναν προσωπικό ανιχνευτή σωματικής δραστηριότητας (activity tracker) που θα τους επιτρέπει να **παρακολουθούν τη σωματική τους δραστηριότητα**, υποστηριζόμενοι από ειδικούς μέσω μιας ψηφιακής πλατφόρμας αλλά και με τη βοήθεια κινήτρων, και να αποκτήσουν έναν πιο υγιή τρόπο ζωής.

Η καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας και Μεταβολικών Νοσημάτων στο Πανεπιστήμιο της Φλωρεντίας και συντονίστρια του Credits4Health, **Maria Luisa Brandi**, εξηγεί τη φάση στην οποία βρίσκεται το πρόγραμμα: *«Στόχος της **τρίτης φάσης** που θα ολοκληρωθεί στα μέσα του 2016, είναι η ολοκλήρωση της πειραματικής μελέτης σε συνολικά περισσότερους από **3.000 συμμετέχοντες**, στους οποίους θα μπορέσουν να υπολογιστούν αποτελεσματικά τα **πλεονεκτήματα και τα οφέλη που αποκόμισαν** ακολουθώντας το συγκεκριμένο πρόγραμμα. Από τις δύο πρώτες φάσεις του προγράμματος έχουμε συγκεντρώσει μια αξιοσημείωτη ποσότητα δεδομένων, που μας επέτρεψαν να εντοπίσουμε πολλαπλούς συσχετισμούς μεταξύ της σωματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής*

www.credits4health.eu



This project has received funding from the European Union's Seventh Framework Programme for research, technological development and demonstration under grant agreement no 602386

κατάστασης των συμμετεχόντων και των διαφορετικών προσεγγίσεών τους ανάλογα με τη γεωγραφική τους προέλευση».

“Συν Αθηνά και σύ χείρα κίνει’ είναι ένα δημοφιλές απόφθεγμα στην Ελλάδα, αποδιδόμενο στον Αίσωπο”, δήλωσε η καθηγήτρια Αντωνία Τριχοπούλου, πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, που είναι υπεύθυνο για τον συντονισμό του προγράμματος στην Ελλάδα. “Στο πνεύμα αυτό, το πρωτοποριακό πρόγραμμα C4H (Credits for Health), το οποίο ξεκίνησε από την περιοχή της Πύλου και επεκτάθηκε και στην Καλαμάτα, στοχεύει να δώσει στον καθένα μας την ευκαιρία να δρα άμεσα για την προαγωγή της υγείας του και τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του, με τη συνδρομή πάντα του κοινωνικού περιγύρου”.

Τη διαχείριση του προγράμματος Credits4Health (C4H) έχει αναλάβει μία **Ευρωπαϊκή κοινοπραξία** στην οποία συμμετέχουν εθνικοί και τοπικοί φορείς, πανεπιστήμια, μη κερδοσκοπικές οργανώσεις, σημαντικά ερευνητικά κέντρα, εταιρείες και μικρομεσαίες επιχειρήσεις.

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.credits4health.gr.

Γραφείο Τύπου για το Δήμο Πύλος Νέστορος

Ηλιάνα Κονδυλοπούλου
iliana29788@hotmail.com
Τηλ: +30 6946876931

Γραφείο Τύπου για την Καλαμάτα

Θοδωρής Βαρζάκας
Αναπληρωτής Καθηγητής Επεξεργασίας
Τροφίμων ΤΕΙ Πελοποννήσου, Καλαμάτα,
Τμήμα Τεχνολογίας Τροφίμων Σχολή
Τεχνολογίας Γεωπονίας και Τεχνολογίας
Τροφίμων και Διατροφής
tvarzakas@teikal.gr
Τηλ. +30 302721045279

www.credits4health.eu