

# ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ

## ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ



ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022

ΩΡΑ: 16:00

ΧΩΡΟΣ: ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΑΞΥΠ  
ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Πληροφορίες στο e-mail: [mamel@phed.auth.gr](mailto:mamel@phed.auth.gr)

### Ομιλητές:

Κουτλιάνος Νικόλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.

Μαμελετζή Δήμητρα, Επίκουρη Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.

Ανυφαντή Μαρία, PhD, Ιατρός-Καρδιολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης του  
Εργαστηρίου Αθλητιατρικής

**MY WAY: A EUROPEAN COLLABORATIVE AND INNOVATIVE PARTNERSHIP  
TO PROMOTE PHYSICAL ACTIVITY AFTER STROKE EVENT**

**MY WAY: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ  
ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**

### PARTNERS

- LABORATORY OF SPORTS MEDICINE, DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCIENCE, ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI, GREECE
- DEPARTMENT OF ANATOMICAL, HISTOLOGICAL, LEGAL AND LOCOMOTOR SCIENCES OF SAPIENZA UNIVERSITY
- ISTITUTO EUROPEO PER LO SVILUPPO SOCIO ECONOMICO (ISES), ITALY
- KLAIPĖDA UNIVERSITY, LITHUANIA
- CEREBRUM - ASSOCIATION OF PEOPLE WITH ACQUIRED BRAIN INJURIES AND THEIR FAMILIES, CZECH REPUBLIC
- CROATIAN STROKE SOCIETY, CROATIA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Εργαστήριο Αθλητιατρικής  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.



MY WAY

Grant agreement 613107-EPP-1-2019-1-IT-SPO-SCP





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Εργαστήριο Αθλητιατρικής  
Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Α.Π.Θ.



MY WAY

Grant agreement 613107-EPP-1-2019-1-IT-SPO-SCP

**MY WAY: ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ  
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**

## **ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΗΜΕΡΙΔΑ**

# **ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ**

ΤΕΤΑΡΤΗ 2 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022

ΩΡΑ: 16:00

ΧΩΡΟΣ: ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΑΙΘΟΥΣΑ ΤΑΞΥΠ, ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ., ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**16:00-17:30 Κουτλιάνος Νικόλαος, Αναπληρωτής Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.**

- Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο – Επιδημιολογία – Κλινική εικόνα
- Μακροχρόνιες νευρολογικές και μη νευρολογικές κλινικές επιπλοκές μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο
- Το πρόγραμμα MyWay
- Ανάλυση των πλαισίων δράσης σχετικά με την αποκατάσταση μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- Ανάλυση των ορθών πρακτικών για την αποκατάσταση που βασίζεται στην άσκηση ασθενών μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο

**17:30-19:00 Μαμελετζή Δήμητρα, Επίκουρη Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Α.Π.Θ.**

- Φυσική δραστηριότητα για ασθενείς με εγκεφαλικό
- Κατάλληλα είδη άσκησης και φυσικών δραστηριοτήτων
- Προσαρμογές και οφέλη
- Αντενδείξεις
- Αξιολόγηση - Υποστήριξη - Παρακολούθηση των ασθενών

**19:00-20:30 Ανυφαντή Μαρία, PhD, Ιατρός-Καρδιολόγος, Επιστημονική Συνεργάτης του Εργαστηρίου Αθλητιατρικής**

- Χρυσοί κανόνες ορθής πρακτικής για τους επαγγελματίες υγείας και για τους ασθενείς
- Διαστρωμάτωση κινδύνου, έλεγχος και παρακολούθηση
- Εξατομικευμένες ασκήσεις - Παράμετροι της άσκησης
- Επικοινωνία & πολυεπιστημονικότητα - Τεχνολογία
- Εξατομίκευση - Παρακίνηση - Εκπαίδευση
- Ο ρόλος της οικογένειας και της κοινωνίας

**20:30-21:00 Συζήτηση - Συμπεράσματα**