Better4u

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας ή βρείτε μας στο Instagram:

www.better4u.eu
@better4u_eu

Λάβετε Μέρος στη Μελέτη BETTER4ALL!

Διάρκεια Μελέτης:

6-μηνη παρέμβαση τρόπου ζωής + 6-μηνη παρακολούθηση.

Το χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση έργο BETTER4U σας προσκαλεί να συμμετέχετε στην κλινική δοκιμή BETTER4ALL. Η μελέτη αυτή εξετάζει μία νέα, εξατομικευμένη προσέγγιση για τη διαχείριση του σωματικού βάρους, που συνδυάζει υποστήριξη του τρόπου ζωής αξιοποιώντας προηγμένη επιστήμη, τεχνητή νοημοσύνη (ΤΝ) και εργαλεία παρακολούθησης σε πραγματικό χρόνο.
Με τη συμμετοχή σας θα αποκτήσετε εξατομικευμένες γνώσεις σχετικά με την υγεία και τη γενετική σας προδιάθεση, ενώ παράλληλα θα βοηθήσετε τους/τις ερευνητές/τριες να σχεδιάσουν πιο αποτελεσματικές και βιώσιμες στρατηγικές για τη διαχείριση βάρους σε όλη την Ευρώπη.

Ποια θα είναι τα οφέλη από τη συμμετοχή σας;

1. Ανακαλύψτε περισσότερα για την υγεία σας και λάβετε επαγγελματική καθοδήγηση για να υποστηρίξετε τη διαχείριση του σωματικού σας βάρους.
2. Λάβετε δωρεάν:
    - Ιατρικό έλεγχο
    - Σωματικές μετρήσεις & ανάλυση σύστασης σώματος
    - Γνώση για τη γενετική σας προδιάθεση για παχυσαρκία.
3. Παρακολουθήστε την πρόοδό σας χρησιμοποιώντας ένα έξυπνο ρολόι και μία εφαρμογή για κινητό.

Γιατί έχει σημασία η συμμετοχή σας:

- **Η παχυσαρκία είναι μια σύνθετη νόσος** – επηρεάζεται από βιολογικούς, γονιδιακούς, περιβαλλοντικούς παράγοντες και παράγοντες του τρόπου ζωής.
- **Δεν υπάρχει «μία λύση για όλους»** – κάθε άτομο είναι διαφορετικό και γι' αυτό το BETTER4U αναπτύσσει μία εξατομικευμένη προσέγγιση.
- **Η συνεισφορά σου μετράει** - η δική σας συμμετοχή θα διαμορφώσει άμεσα νέες λύσεις για το μέλλον της πρόληψης της παχυσαρκίας.

Στοιχεία επικοινωνίας της ερευνητικής ομάδας

Όνομα ερευνητή:
Βασιλική Βαβουράκη
6978886129
vvavouraki@hua.gr

Όνομα ερευνητή:
Χριστίνα Πατμίου
6937334879
cpatmiou@hua.gr

Όνομα ερευνητή:
Μαρία Καφύρα
6976738358
mariakaf@hua.gr

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

UK Research and Innovation

Project funded by
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI

Better4u

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας ή βρείτε μας στο Instagram:

www.better4u.eu
@better4u_eu

Σχετικά με το BETTER4U

Το BETTER4U είναι ένα διεθνές ερευνητικό έργο, χρηματοδοτούμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση (2023-2027). Το έργο περιλαμβάνει 28 συνεργάτες από 21 χώρες.
Ο στόχος του είναι να αναπτύξει εξατομικευμένες, βιώσιμες παρεμβάσεις για την πρόληψη και τη διαχείριση της υπερβαρότητας και παχυσαρκίας ανά την Ευρώπη. Το BETTER4U ενισχύει την κατανόησή μας για τις βαθύτερες αιτίες που οδηγούν στην παχυσαρκία και πώς αυτές αλληλεπιδρούν. Ενδυναμώνει άτομα με εξατομικευμένες πληροφορίες και ξεπερνά την προσέγγιση «μία λύση για όλα» στην παχυσαρκία, βοηθώντας στην υιοθέτηση εξατομικευμένων αλλαγών τρόπου ζωής προσαρμοσμένων στις ανάγκες του κάθε ατόμου.

Ποιες είναι οι προϋποθέσεις συμμετοχής;

Μπορείτε να συμμετέχετε εφόσον:

- Είστε 18–65 ετών
- Έχετε υπερβαρότητα ή παχυσαρκία (ΔΜΣ ≥ 25 kg/m2)
- Έχετε **κινητό τηλέφωνο με λειτουργικό Android**
- Χειρίζεστε με άνεση τεχνολογικά μέσα (εφαρμογή + κινητό)
- Διαμένετε (ή μπορείτε να μετακινηθείτε) στην Αττική [Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Θησέως 70, Καλλιθέα]

Δεν μπορείτε να συμμετάσχετε αν: είστε έγκυος, θηλάζετε ή έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας που εμποδίζει την ασφαλή συμμετοχή σας στη μελέτη.

Τι περιλαμβάνει η συμμετοχή;

- Δωρεάν 6-μηνο πρόγραμμα υποστήριξης τρόπου ζωής για απώλεια βάρους (εξατομικευμένο ή τυπικό)
- Παροχή βιολογικών δειγμάτων (αίματος και κοπράνων)
- Χρήση **έξυπνου ρολογιού Garmin** (σας παραχωρείτε για έναν χρόνο)
- Χρήση της εφαρμογής για κινητά **BETTER4U**
- Συμπλήρωση σύντομων ερωτηματολογίων υγείας και τρόπου ζωής
- Συμμετοχή σε 5 επισκέψεις με επαγγελματίες υγείας (μία μπορεί να είναι εξ αποστάσεως) + 1 επίσκεψη παρακολούθησης μετά από 12 μήνες

Η συμμετοχή σας είναι **εθελοντική και δωρεάν.**

Πώς να δηλώσετε συμμετοχή;

Συμπληρώστε την φόρμα συμμετοχής εδώ:

Ασφάλεια & Προστασία Δεδομένων

- Η συμμετοχή σας είναι ασφαλής – Η μελέτη έχει λάβει έγκριση από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου και ακολουθεί αυστηρούς κανόνες προστασίας δεδομένων σύμφωνα με το GDPR.
- Δεν υπάρχουν επιπλέον κίνδυνοι που σχετίζονται με τη συμμετοχή σας.

Προτού αποφασίσετε να συμμετέχετε, η ερευνητική ομάδα θα σας εξηγήσει τα πάντα λεπτομερώς, ενώ διατηρείτε το δικαίωμα να αποσύρετε τη συμμετοχή σας οποιαδήποτε στιγμή χωρίς να εξηγήσετε τον λόγο.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

UK Research and Innovation

Project funded by
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI