Od preporuke do promjene

Medicina životnog stila

Maks Luka Šenjug

HUMŽiS · krenimo od sebe



HRVATSKA UDRUGA ZA MEDICINU ŽIVOTNOG STILA

Tri minute pokreta



Nika Jukić

Svojim tempom

Sjedeći, stojeći
ili promatrajući

HRVATSKA UDRUGA ZA MEDICINU ŽIVOTNOG STILA

Želio sam bolje funkcionirati

Više energije danas

Prehrana i suplementacija

Spavanje · prehrana · tjelesna aktivnost

Nika → MŽS i udruga

Želim da me manje bole leđa

HRVATSKA UDRUGA ZA MEDICINU ŽIVOTNOG STILA

Procijeniti → **Odabrati** → **Podržati** → **Pratiti**

58%

relativno manje novih dijagnoza šećerne bolesti tipa 2

Odrasli s visokim rizikom · intenzivan program · prosječno 2,8 godina

U odnosu na placebo + uobičajene savjete

DPP Research Group, NEJM 2002

HRVATSKA UDRUGA ZA MEDICINU ŽIVOTNOG STILA

Što želimo dobiti za uloženi novac?

Ljudi i vrijeme

↓

Održiva podrška

↓

Zdravstvena korist

Vrijednost ≠ ukupna ušteda



HRVATSKA UDRUGA ZA MEDICINU ŽIVOTNOG STILA

Što dobivamo edukacijom i akreditacijom?

BSLM Core Accreditation

Dostupna skrb

Podrška promjeni	Zajednica	Šest stupova
Razgovor i razumijevanje osobe	Životne okolnosti i dostupnost podrške	Prehrana · tjelesna aktivnost
Zajednički održiv plan	Povezivanje s lokalnim programima	Spavanje · nošenje sa stresom
Praćenje i prilagodba	Podrška u svakodnevici	Društvena povezanost · izbjegavanje štetnih tvari i ponašanja

BSLM · tri načela medicine životnog stila i Core Accreditation

HRVATSKA UDRUGA ZA MEDICINU ŽIVOTNOG STILA



Za što želim imati više energije?

Osobni razlog · podrška

HRVATSKA UDRUGA ZA MEDICINU ŽIVOTNOG STILA