

# ŠTO JE MEDICINA ŽIVOTNOG STILA I ZAŠTO JU TREBAMO?

---

*Medicina životnog stila je znanstveno dokazana medicinska disciplina koja se temelji na multidisciplinarnom pristupu u prevenciji, liječenju i promjeni tijekom kroničnih nezaraznih bolesti.*

Nika Jukić, mag.cin



## Effectiveness of physical activity promotion interventions in primary care: A review of reviews

[Alvaro Sanchez](#)<sup>1</sup>, [Paola Bully](#)<sup>2</sup>, [Catalina Martinez](#)<sup>2</sup>, [Gonzalo Grandes](#)<sup>2</sup>

[Affiliations](#) + expand

PMID: 25263343 DOI: [10.1016/j.ypmed.2014.09.012](#)

## Lifestyle medicine: The 'why', 'what' and 'how' of a developing discipline

[Garry Egger](#)<sup>1</sup>

[Affiliations](#) + expand

PMID: 21569327 DOI: [10.31128/AIGP-06-19-1955](#)

## Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone diets for weight loss and heart disease risk reduction: a randomized trial

[Michael L Dansinger](#)<sup>1</sup>, [Joi Augustin Gleason](#), [John L Griffith](#), [Harry P Selker](#), [Ernst J Schaefer](#)

[Affiliations](#) + expand

PMID: 15632335 DOI: [10.1001/jama.293.1.43](#)

**4 Healthy lifestyle factors help ward off chronic disease. Diet, exercise, low body mass index and not smoking can reduce the incidence of heart disease, diabetes, stroke and cancer**

## Association of Changes in Diet Quality with Total and Cause-Specific Mortality

**Authors:** Mercedes Sotos-Prieto, Ph.D., Shilpa N. Bhupathiraju, Ph.D., Josiemer Mattei, Ph.D., M.P.H., Teresa T. Fung, Sc.D., Yanping Li, Ph.D., An Pan, Ph.D., Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., Eric B. Rimm, Sc.D., and Frank B. Hu, M.D., Ph.D. [Author Info & Affiliations](#)

## Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses

[David W Dunstan](#)<sup>1</sup>, [Bronwyn A Kingwell](#), [Robyn Larsen](#), [Genevieve N Healy](#), [Ester Cerin](#), [Marc T](#)

[Affiliations](#)

PMID: 2

## What the experts think: a European survey of expert opinion about the influence of lifestyle on health

[A Steptoe](#)<sup>1</sup>, [J Wardle](#)

[Affiliations](#) + expand

PMID: 7813698 DOI: [10.1007/BF01730370](#)

## The behavioral and clinical effects of therapeutic lifestyle change on middle-aged adults

[Steven G Alderman](#)<sup>1</sup>, [Roger L Cranley](#), [Hans A Diehl](#), [Audrey Salberg](#), [Ray M Merrill](#), [Saige Ohmine](#), [Camille Thomas](#)

[Affiliations](#) + expand

PMID: 1635635

## Lifestyle Medicine: A Brief Review of Its Dramatic Impact on Health and Survival

[Balazs I Bodai](#)<sup>1</sup>, [Therese E Nakata](#)<sup>2</sup>, [William T Wong](#)<sup>3</sup>, [Dawn R Clark](#)<sup>4</sup>, [Steven Lawenda](#)<sup>5</sup>, [Christine Tsou](#)<sup>6</sup>, [Raymond Liu](#)<sup>7</sup>, [Linda Shiue](#)<sup>8</sup>, [Neil Cooper](#)<sup>9</sup>, [Michael Rehbein](#)<sup>10</sup>, [Benjamin P Ha](#)<sup>11</sup>, [Anne Mckeirnan](#)<sup>12</sup>, [Rajiv Misquitta](#)<sup>13</sup>, [Pankaj Vij](#)<sup>14</sup>, [Andrew Klonecke](#)<sup>15</sup>, [Carmelo S Mejia](#)<sup>16</sup>, [Emil Dionysian](#)<sup>17</sup>, [Sean Hashmi](#)<sup>18</sup>, [Michael Greger](#)<sup>19</sup>, [Scott Stoll](#)<sup>20</sup>, [Thomas M Campbell](#)<sup>21</sup>

[Affiliations](#) + expand

PMID: 29035175 PMCID: [PMC5638636](#) DOI: [10.7812/TPP/17-025](#)

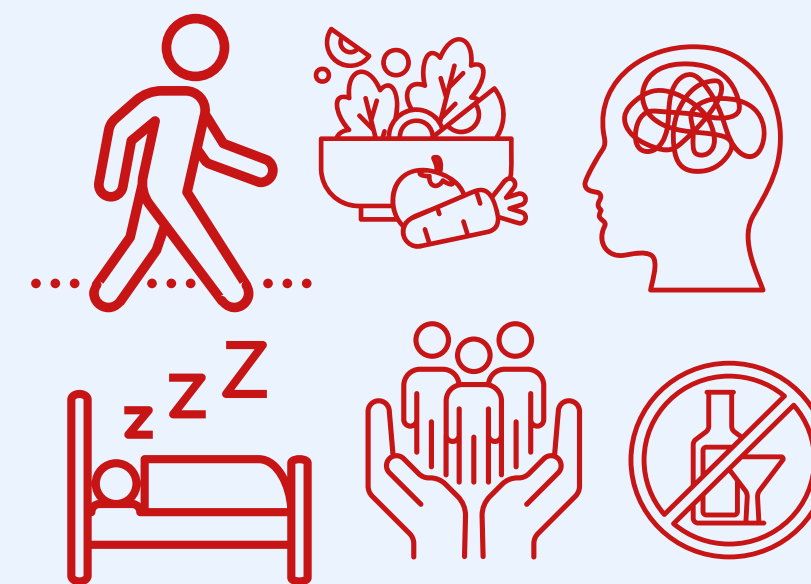
## DRUŠTVENO EKONOMSKI ČIMBENICI ZDRAVLJA



## VJEŠTINE PROMJENE PONAŠANJA



## 6 STUPOVA MEDICINE ŽIVOTNOG STILA



# GLOBALNO



world lifestyle  
medicine organisation



**The Doha Declaration**  
The Global Alliance Lifestyle Medicine  
Leadership Forum, 2024

February 16, 2024



# KAKO?

---

## TEMELJI MŽS:

Znanstvena pozadina

Ciljevi i principi

Podizanje svijesti

## VJEŠTINE MŽS:

Dijagnostika

Intervencije u promjeni  
ponašanja

Smjernice i praćenje

## MULTIDISCIPLINARNOST:

Medicina

Kineziologija

Psihologija

Nutricionizam

## PROJEKTI I INICIJATIVE:

Programi u zajednici

Društva i klubovi

Nacionalni programi



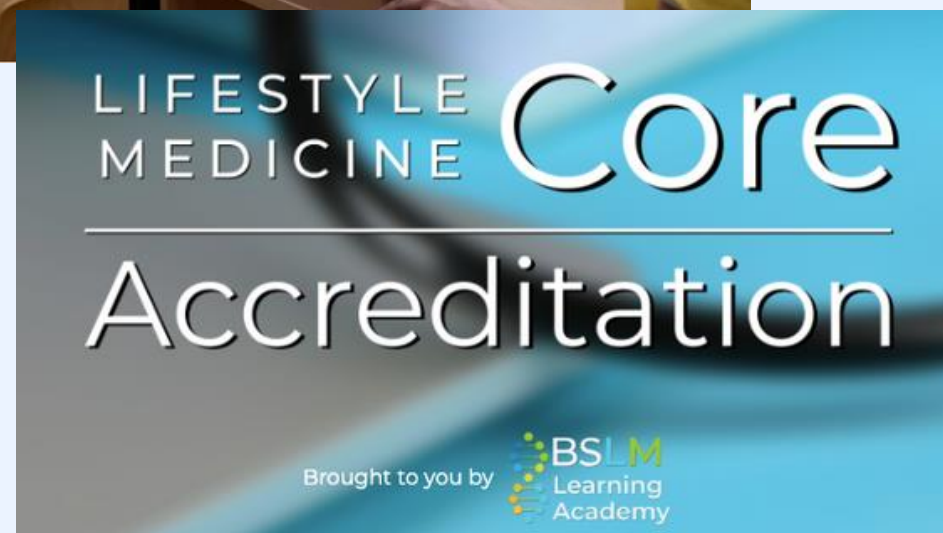
SAZNAJ VIŠE!

# HUMŽIS

## EDUKACIJA STRUČNJAKA

## PROJEKTI I ONLINE PLATFORME

## PROMJENE NA RAZINI POJEDINCA I POPULACIJE



**ZDRAV ŽIVOT - ZDRAV GRAD**  
NAJ BOLJE NAJ BOLJE

**Kognitivna terapija**

- I jače ne ometa događaj, već vidnja tih događaja (faktori)
- Kognitivna aktivnost utječe na ponašanje
- Kognitivna aktivnost se može opaziti i mijenjati
- Kognitivnom promjenom moguće je postići i promjene u ponašanju
- CILJ: Korekcijom disfunkcionalnih vjerovanja

**ENDOMETRIOZA**  
KRONIČNA SISTEMNA BOLEST  
karakterizirana pojavom lezija - tkiva sličnom endometriju, izvan šupljine maternice

**1 OD 10**  
globalno gotovo 10% žena reproduktivne dobi boluje od endometrioze  
u žena s nerazjašnjenom neplodnošću endometriozu je prisutna u čak 50% slučajeva  
do 75% endometriozu je asimptomatska, a do 70% žena s endometriozom ima kroničnu zjeljivnu bol



2.0 Kako doživjeti stotu (260825)

"OD TEORIJE DO PRAKSE"

ORGANIZATOR:  
HRVATSKA UDRUGA ZA  
MEDICINU ŽIVOTNOG STILA



# HRVATSKI KONGRES MEDICINE ŽIVOTNOG STILA S MEĐUNARODNIM SUDJELOVANJEM

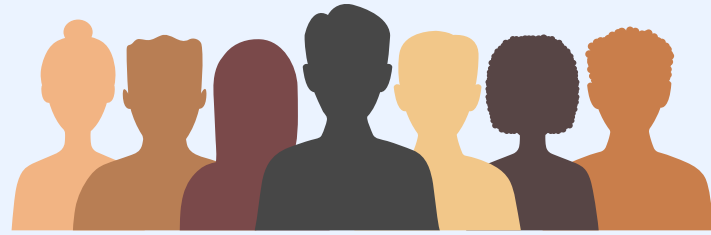
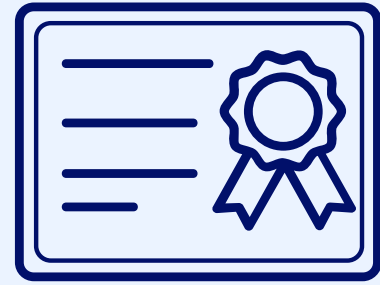
"Od teorije  
do prakse"

Medicinski fakultet Split  
26.-28.04.2024.





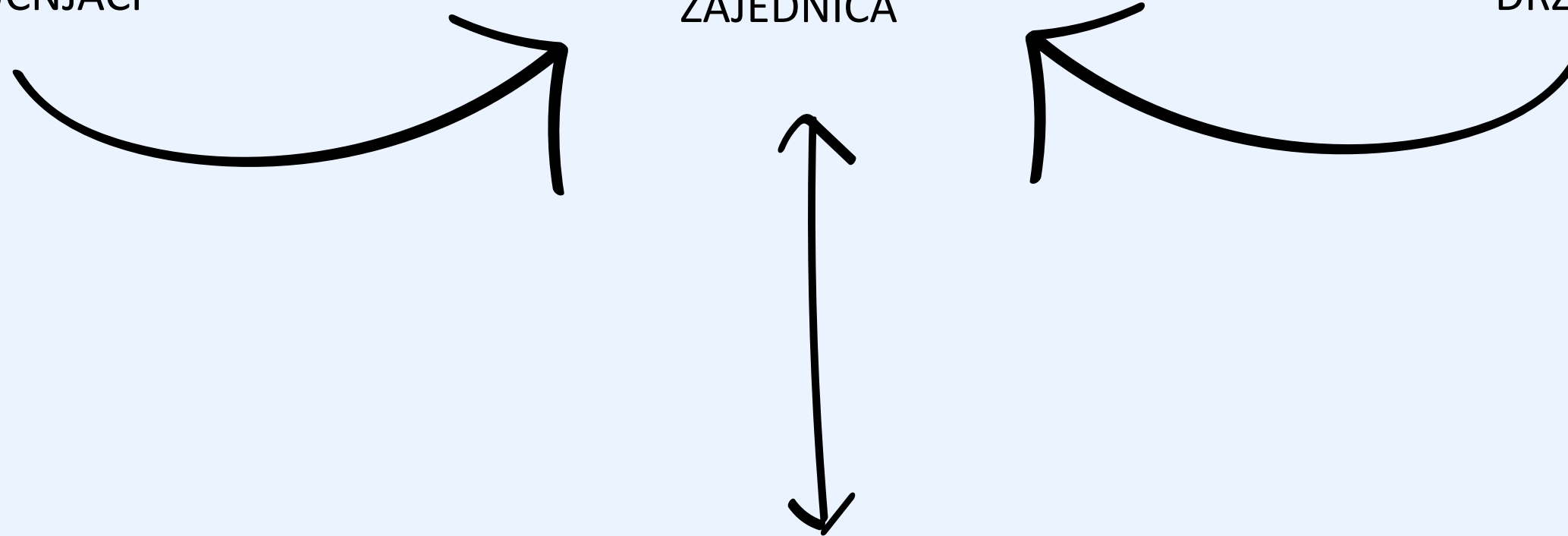
STRUČNJACI



ZAJEDNICA



DRŽAVA I OBRAZOVANJE



PROMJENA



# ZAŠTO?

---

Tretiranje uzroka KNB i depreskripcija

Društveni, politički i okolinski faktori zdravlja

Ekonomski benefiti (samnjenje troškova lijekova, bolovanja...)

Alati (grupne konzultacije, praćenje promjene...)

Dugoročne zdravstvene promjene i zdravo starenje

