

TREĆI MEĐUNARODNI KONGRES MEDICINE ŽIVOTNOG STILA U SPLITU

U plesu između prevencije i liječenja

prof. dr. sc. Ivana Kolčić
Nika Jukić, mag. cin.

11. – 13. travnja 2025. Medicinski fakultet u Splitu bio je domaćin Trećeg međunarodnog kongresa medicine životnog stila pod nazivom „Vještina, znanost i umjetnost medicine životnog stila". U organizaciji Hrvatske udruge za medicinu životnog stila (HUMŽiS), Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Splitu kongres je okupio brojne domaće i strane stručnjake iz područja biomedicine, kineziologije, psihologije i nutricionizma. Na otvaranju su se pridružili i studenti Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu, što nam je bilo posebno drago.



Kongres je otvorila prof. dr. sc. Ivana Kolčić, predsjednica znanstvenog odbora kongresa i profesorica Medicinskog



fakulteta u Splitu, koja razvija medicinu životnog stila u Hrvatskoj na temelju znanstvenih istraživanja i edukacije studenata. U svom obraćanju naglasila je kako su organizatori naporno radili da bi sudionicima kongresa na predavanjima, plenarnim raspravama i radionicama približili aktualne i zanimljive teme. Iste su pripremili vodeći domaći i međunarodni znanstvenici i stručnjaci. Konačan cilj kongresa bio je širenje znanja i ekspertize o učinkovitom zbrinjavanju kroničnih nezaraznih bolesti te stvaranje zdravijeg društva.

Sudionicima se video porukom obratila i mlada liječnica Anera Maljak, predsjednica Hrvatske udruge za medicinu životnog stila, te je posebno naglasila kako je tema ovogodišnjeg kongresa podsjetnik da „medicina životnog stila nije samo profesija nego je i pokret. U znanosti, praksi, ali i u svakodnevnim izborima, u umijeću slušanja, u plesu između prevencije i liječenja pronalazimo svoju svrhu." Dr. Maljak također je izrazila ponos što je Udruga HUMŽiS u završnoj fazi stvaranja stručno akreditiranog certifikacijsko-edukacijskog programa u području medicine životnog stila na hrvatskom jeziku, namijenjenog liječnicima i drugim zdravstvenim stručnjacima te je spomenula brojne istraživačke projekte koji su u tijeku u Zagrebu i Splitu.

U ime Medicinskog fakulteta kao domaćina nazočne je pozdravio prodekan prof. Darko Modun izrazivši ponos što je Medicinski fakultet drugu godinu zaredom domaćin ovog kongresa. Naglasio je da Medicinski fakultet u Splitu, s 28 godina povijesti, predstavlja vodeće znanstveno središte Sveučilišta u Splitu. Profesorica Ana Penjak, prodekanica za međunarodnu suradnju Kineziološkog fakulteta, suorganizatora kongresa, istaknula je važnost sinergije između medicine i kineziologije: „Dok medicina nudi dijagnostičku i terapijsku stručnost, kineziologija, tjelesna aktivnost i pokret služe kao moćan alat za prevenciju i liječenje kroničnih nezaraznih bolesti." Dodala je da kombiniranjem medicinskog znanja sa znanošću o pokretu „ne dodajemo samo godine životu već i život godinama." Prorektor Sveučilišta u Splitu, prof. Zoran Đogaš, također je pozdravio skup u ime rektora, prof. Dragana Ljutića, upozorivši na često zanemaren problem apneje u spavanju koja pogađa milijardu ljudi, s obzirom na to da se kvaliteta sna i medicina spavanja također nalaze u fokusu interesa medicine životnog stila.

Tijekom tri dana kongresa sudionici su imali priliku prisustvovati brojnim predavanjima i panel raspravama te sudjelovati u interaktivnim radionicama s ciljem razmjene znanja i iskustava za kreiranje učinkovitijih zdravstvenih strategija u borbi protiv kroničnih bolesti, kako za pojedinca, tako i za



sveukupni zdravstveni sustav. Od uvaženih predavača možemo istaknuti akademika Davora Miličića, akademika Stjepana Gamulina, profesoricu Sanju Musić Milanović i profesora psihologije Simona Matthewsa. Predavanja su održali i profesor Mladen Golubić, pionir medicine životnog stila s adresom u SAD-u, profesor Daniels Sliz, osnivač Poljskog udruženja za medicinu životnog stila, Sebastijan Orlić, naš vodeći stručnjak za zdravu dugovječnost, docentica Ana Jelaković, s temom o klimatskim promjenama i krvnom tlaku, profesor Damir Sekulić, istaknuti kineziolog i znanstvenik s KIFST-a, docentice Anela Novak i Ivana Kraljević, obje endokrinologinje i stručnjakinje za depreskripciju lijekova, profesorica Jelena Helene Cvejić s vrlo aktualnom temom o mikrobiomu i stresu, a profesor Josip Čulig, klinički farmakolog, osvrnuo se na značaj melatonina kao kronobiotika i njegova šireg utjecaja na zdravlje. O važnosti ženskog zdravlja i temama o menopauzi educirale su nas profesorica i naša istaknuta ginekologinja Jelena Marušić i liječnica Ifeoma Monye, predsjednica Svjetskog udruženja medicine životnog stila (The World Lifestyle Medicine Organisation; WLMO). Detaljan se program kongresa može pronaći na stranici udruge HUMŽiS: https://www.crolma.net/.



Teme predavanja i panel rasprave pokrile su glavne fokuse medicine životnog stila, naših takozvanih šest stupova, uključujući pravilnu i zdravu prehranu, primjerenu razinu tjelesne aktivnosti, kvalitetan san, adekvatno nošenje sa stresom i mentalno zdravlje, izbjegavanje sredstava ovisnosti te važnost pozitivnih međuljudskih odnosa punih podrške.



Ove smo godine pomaknuli granice razgovora te smo uključili i teme poput održivog i planetarnog zdravlja.

Jedna od važnih karakteristika sada već tradicionalnog kongresa medicine životnog stila, koja dodatno doprinosi razlici u usporedbi s drugim medicinskim kongresima, jest sudjelovanje slušatelja u tzv. aktivnim pauzama. Radi se o zabavnim vođenim vježbama između predavanja koje vode kineziolozi. Glavna je ideja da slušatelji ne sjede pasivno duže vrijeme, pa je u program kongresa uvršteno redovito petominutno vježbanje na mjestu uz glazbu koja puni energijom. Doslovno se nitko nije mogao othrvati osmjehu, a osmjesi su redovito stizali na lica sudionika tijekom i nakon tih aktivnih pauza!



SAVJETI ZA UPRAVLJANJE STRESOM

prema akademiku Davoru Miličiću

1. Razumno jesti i piti
2. Zapamtiti da je u redu reći "ne"
3. Ne pušiti
4. Redovito vježbati
5. Opuštati se svaki dan
6. Preuzeti odgovornost za svoje postupke
7. Ispitati svoje vrijednosti i živjeti prema njima
8. Postaviti realistične ciljeve i očekivanja
9. Podsjećati se na stvari koje dobro radite
10. Odmoriti se

"Stres je činjenica života za većinu ljudi. Možda ga ne možete potpuno eliminirati, ali možete pronaći načine da ga smanjite."

© Treći međunarodni kongres lifestyle medicine, Split 2025.

Uz predavanja i redovite panel rasprave, koje su se odvijale nakon gotovo svakog predavanja, oko 150 sudionika Trećeg kongresa medicine životnog stila moglo je izabrati i nekoliko radionica. Konkretno, svatko je mogao odabrati dvije od 9 ponuđenih aktivnih i interaktivnih radionica, kao i jednu od 6 ponuđenih *world café* radionica s prikazom kliničkog slučaja koji je na radionici trebalo „zbrinuti" prema principima medicine životnog stila timskim radom.



Zanimljivih i važnih tema nije nam nedostajalo, nedostajalo nam je još malo vremena za razgovor, razmjenu iskustava i druženje. I zato već sada planiramo četvrti kongres medicine životnog stila u Hrvatskoj sljedeće godine. Svi su pozvani jer smo doslovno svi dio priče o zdravlju, od osobnog do populacijskog zdravlja. Stoga, uključite se u pokret medicine životnog stila i pomozite nam u razvoju ove nove grane medicine u Hrvatskoj i šire.