

Holistycznie! Relacja z V Kongresu Medycyny Stylu Życia

Na początku września w Warszawie odbył się coroczny, piąty już, Kongres Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia. W dużej sali Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego spotkali się zafascynowani stylem życia lekarze, dietetycy, farmaceuci, pielęgniarki, fizjoterapeuci i położne, a także trenerzy i sympatycy zdrowego lifestyle'u.

Katarzyna Zydek-Świć

Przez dwa dni prelegenci poruszali tematy dotyczące zdrowia fizycznego i psychicznego, omawiając m.in. negatywny wpływ alkoholu na zdrowie, systemowe i indywidualne aspekty leczenia otyłości czy wszechstronne zastosowania aktywności fizycznej (od wpływu na prawidłowy rozwój niemowlęcia po wykorzystanie ruchu w porodzie). Poruszano także tematy higieny cyfrowej, zdrowia wzroku, psychologicznych narzędzi sprzyjających budowaniu dobrostanu, dietetycznych „superfoodsów” (kawy, matchy i kwasów omega 3) oraz zastosowania medycyny stylu życia w onkologii. Można było również wziąć udział w warsztatach psychodietetycznych technik zmiany nawyków żywieniowych oraz ruchowych zajęciach „zdrowy kręgosłup”.

Ruch wkradał się także pomiędzy wykłady, bo tym, czym kongres zawsze pozytywnie wyróżnia się na tle innych podobnych wydarzeń są poranne rozruchy oraz „aktywne przerwy”, czyli niewielkie porcje ruchu wplatane pomiędzy sesje wykładowe. W trakcie Kongresu swoją premierę miał także nowy portal Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego „O diecie w gabinecie”, na którym specjaliści ochrony zdrowia znaleźć mogą dobrze opracowane materiały edukacyjne dla pacjentów dotyczące diety w częstych jednostkach chorobowych (strona www.odieciewgabinecie.pzh.gov.pl)

Holistycznie, czyli całościowo

Mottem tegorocznej edycji było hasło „holistycznie”. – Po pierwsze chodziło o podkreślenie tego całościowego podejścia do pacjenta, które oferuje medycyna stylu życia. Całościowego, czyli obejmującego nie tylko jego codzienne nawyki i zachowania zdrowotne, ale także otoczenie, w którym na co dzień żyje. Skupiającego się nie na pojedynczym objawie czy sposobie demonstracji danej choroby, ale na czynnikach leżących u jej podłoża – komentuje Alicja Baska, dyrektor organizacyjna Polskiego Towarzystwa Stylu Życia. – Hasło to mocno rezonowało z poszczególnymi sesjami wykładowymi, między innymi z tą dotyczącą higieny cyfrowej postulowanej jako nowy

obszar prozdrowotnego stylu życia. Po drugie, chcieliśmy niejako to słowo „zwrócić” medycynie opartej na faktach (EBM). Pod hasłem holistycznych terapii coraz częściej kryją się praktyki niemające nic wspólnego z nauką. Chcieliśmy pokazać, że holistyczne podejście do zdrowia i objęcie pacjenta holistyczną opieką nie tylko może, ale wręcz musi być domeną lekarzy i innych profesjonalistów ochrony zdrowia w obliczu współczesnych wyzwań zdrowotnych i dostępnych dowodów naukowych – dodaje.

Poszerzanie wiedzy w praktyce

Prozdrowotna dieta i medycyna kulinarna to ważne filary medycyny stylu życia, które zdaniem organizatorów dobrze jest zgłębiać nie tylko na szczeblu teoretycznym.

– Podczas Kongresów PTMSŻ dużo uwagi poświęcamy nie tylko części merytorycznej, ale także całej oprawie wydarzenia – tak, aby ona również promowała zdrowie i była spójna z przekazem, który płynie do uczestników na sali wykładowej – tłumaczy A. Baska. – Dlatego niewątpliwie ważną częścią jest catering. Zamiast typowych konferencyjnych przerw kawowych (a raczej kawowo-ciasteczkowych) proponujemy naszym uczestnikom przerwy warzywno-owocowe, a wszystkie posiłki serwowane podczas wydarzenia są roślinne (i smaczne!). W ten sposób chcemy promować zarówno „uroślinianie” codziennego menu i odczarowywać mity związane z dietą roślinną, a także promować sposób odżywiania będący bardziej zrównoważony środowiskowo, zgodny z założeniami diety planetarnej (EAT-Lancet) – informuje dyrektor organizacyjna PTMSŻ.

W tym roku gotował kolektyw „Słuszna Strawa”, czyli spółdzielnia socjalna stworzona i prowadzona przez osoby z doświadczeniem migracji, przygotowująca roślinne wersje dań pochodzących z ich krajów. Kongresowi zawsze towarzyszy też kolacja integracyjna – Oczywiście zgodna z promowanymi przez nas wartościami. Za każdym razem staramy się pokazać inną, ciekawą odsłonę kuchni roślinnej – tym razem za kolację odpowiadał Tajny Klub Kolacyjny. I choć co do zasady nie ma u nas ani mięsa, ani alkoholu, okazuje się, że wszyscy bawią się znakomicie – podsumowuje A. Baska.

Misja towarzystwa

Pojęcie medycyny stylu życia (ang. *lifestyle medicine*) powoli zaczyna przedzierać się do publicznego dyskursu, dopełniając obszary zdrowia publicznego, profilaktyki zdrowotnej i higieny. Coraz większy powszechny dostęp do informacji (i niestety często również dezinformacji) sprawia, że specjaliści ochrony zdrowia coraz częściej czują potrzebę bycia na bieżąco nie tylko z tematami dotyczącymi najnowocześniejszych terapii, ale również wspierania zdrowia i dobrostanu. Wizja PTMSŻ to Polska wolna od chorób zależnych od stylu życia – ich misją jest tworzenie, rozwijanie, wdrażanie oraz promowanie opartych na dowodach naukowych praktyk i zachowań wspierających prozdrowotny styl życia

z poszanowaniem zdrowia planety.

Członkowie Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia nie ustają w działaniach – Kiedy już opadnie kurz związany z naszym wrześniowym Kongresem, zabieramy się do pracy nad jego szóstą edycją! Nasi uczestnicy zgłosili już nie tylko pomysły na kilkanaście kolejnych sesji, ale także wielu z nich zapowiedziało chęć aktywnego włączenia się w organizację wydarzenia – opowiada A. Baska, nie kryjąc entuzjazmu. – Atmosfera wydarzenia oraz otrzymany przez nas *feedback* były tak inspirujące, że rozważamy organizację mniejszych spotkań w formule bardziej lokalnej. W międzyczasie planujemy organizację sesji wykładowych i warsztatów na wydarzeniach innych towarzystw naukowych, m.in. Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości oraz Forum Młodych Lekarzy Rodzinnych, a także tematyczne webinaria. Nieustająco zachęcamy również do przystąpienia do programu certyfikacji z zakresu medycyny stylu życia, które prowadzimy we współpracy z British Society of Lifestyle Medicine. To świetna możliwość dla wszystkich lekarek i lekarzy chcących poszerzyć swoją wiedzę na temat stylu życia w profilaktyce i leczeniu chorób przewlekłych, a także poszukujących technik i sposobów implementacji MSŻ do swojej codziennej praktyki. Więcej szczegółów dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.ptmsz.pl w zakładce „Certyfikacja”.

fot ptmsz1.jpg: Autorka tekstu (druga od lewej) była także prelegentką oraz panelistką podczas Kongresu V Kongresu Medycyny Stylu Życia



fot ptmsz2.jpg Zajęcia Zdrowy Kręgosłup w przerwie między sesjami



autor fot: Julian Baska / mat. Pras. Polskiego Towarzystwa Medycyny Stylu Życia

Panaceum 10/2024