

Vezetői összefoglaló

Egy életmóddorvosokból álló csoport 2024. május 9-10-én találkozott Spanyolországban, Alicantében. A találkozó céljai sokrétűek voltak, de a fő cél az volt, hogy közösen meghatározzuk, mit jelent az életmóddorvoslás Európában. Egy további, de nem kevésbé fontos cél volt, hogy az európai életmóddorvosi szervezetek együttműködjenek olyan területeken, mint az oktatás, az érdekképviselés és a kutatás. Ennek érdekében szervezték a csúcstalálkozót az Európai Életmóddorvoslási Tanács (ELMC - European Lifestyle Medicine Council), az Európai Életmóddorvoslási Szervezet (ELMO - European Lifestyle Medicine Organization) és a Mediterrán Életmóddorvoslási Intézet (MLMI - Mediterranean Lifestyle Medicine Institute) vezetői.

A küldöttek valóban Európa egészségét képviselték, Norvégiától Spanyolországig, Portugáliától Romániáig. Egyesületünket, a MOTE-t (Magyar Egészségmegőrzési és Életmóddorvostani Egyesületet) dr. Juhász-Keglovits Klára képviselte. Az egyes országokban szerzett különböző tapasztalatok izgalmas és dinamikus kulturális keveréket hoztak a csúcstalálkozóra, amely eredményeként egyfelől átfogó és építő szakmai vita alakult ki egy életmóddorvosi állásfoglalás megfogalmazásáról, kutatási és politikai prioritásainkról, másfelől egyértelműen elköteleződünk az együttműködés mellett.

Mindenekelőtt megállapodtunk abban, hogy Európának inkluzív, egyenlő és együttműködő módon kell haladnia, minden véleményt értékelve, valamint elismerve a régiók közötti különbségeket. Emellett egyenlő partnerként üdvözlünk minden egészségügyi szakembert, legyenek azok orvosok, ápolók, gyógytornászok, dietetikusok, népegészségügyi szakemberek, így elismerve a multidiszciplináris csapatok és rendszerek szükségességét az életmóddal összefüggő betegségek növekvő problémájának kezelésében.

Emellett prioritás marad az életmóddorvoslás megkülönböztetése más tudományágaktól, mint például a funkcionális orvoslástól, megelőző orvostantól és népegészségügytől.

Ez a csúcstalálkozó az első lépés volt egy nagyobb európai együttműködés felé, amely az egészségügyi rendszerekkel, szolgáltatókkal, az iparági szereplőkkel és a politikai intézményekkel kíván partnerségeket létrehozni Európa-szerte. A projekt második fázisa az Életmóddorvosi Szimpózium lesz, szintén Alicantében, 2024 októberében. Remélhetőleg ez az európai együttműködés és egység kezdetét jelenti majd.

Alicantei Egyezmény: **Állásfoglalás**

Az Alicantei Egyezmény egy közös nyilatkozat, amely azok véleményét tükrözi, akik részt vettek a 2024. május 9-10-én tartott csúcstalálkozón Alicantében. Az egyezmény megkötésekor figyelembe vették az életmóddorvoslás európai értelmezésének regionális eltéréseit. A fejlesztésben részt vevő összes szervezet most lehetőséget kap arra, hogy megossza a nyilatkozatot szélesebb tagságával és követőivel. Miután Európa-szerte konszenzus születik, a nyilatkozat alapot ad majd az októberi Európai Életmóddorvoslási Szimpózium megbeszéléseihez. Az elfogadott nyilatkozat a következő:

Az életmódorvoslás egy bizonyítékokon alapuló tudományág, amelynek célja, hogy ösztönözze, képessé tegye és támogassa az embereket az optimális egészség és jólét fenntartásában az élet minden szakaszában, azáltal, hogy megelőzi, kezeli és visszafordítja az elkerülhető, életmóddal összefüggő betegségeket. Az életmódorvoslás annak érdekében, hogy a teljes fizikai, mentális, érzelmi és szociális jólétet fejleszti, a páciensek öngondoskodásának előmozdítására összpontosít, támogatott viselkedésváltoztatási készségek alkalmazásával befolyásolja az egyéni egészségi tényezőket. Ezt az alábbi szokásokkal lehet elérni: egészséges, döntően növényi alapú táplálkozás, fizikailag aktív életmód, megfelelő alvás, szociális kapcsolatok ápolása és javítása, a stresszhez való rugalmas hozzáállás kialakítása és káros anyagok, függőségek elkerülése.

Az életmódorvoslás több szintre kiterjedő megközelítést igényel, amely magában foglalja és együttműködik más módszerekkel, mint például az egészségügyi coaching, az öngondoskodás, az önmenedzsment, a csoportos konzultációk és a digitális egészségügyi technológia alkalmazása.

Az életmódorvoslás - mint a klinikai orvoslás és a közegészségügy közötti híd - szélesebb felelősséggel bír a betegségek felsőbb szintű meghatározóinak felismerésében és javításában, hogy előmozdítsa a népesség és a bolygó egészségét. Ezzel mérséklődhet az életmóddal összefüggő betegségek gazdasági terhe, az egészségügyi egyenlőtlenségek és a szegénység.

Ez megfelelően képzett életmódorvosi szakembereket és csapatszempléletet igényel, valamint annak elismerését, hogy egyetlen szakág vagy egészségügyi szakma sem képes önállóan kielégíteni az összes egészségügyi szükségletet.

A konszenzus nyilatkozat megalkotásának fontossága abban rejlik, hogy biztosítsa: az életmódorvoslás tudományos alapú és szakemberek által vezetett.

Az összejövétel folytatása az októberi tudományos szimpózium lesz, melyen egyesületünk szintén képviselteti majd magát.