



Elämäntapalääketiede - toivoa, lisää terveitä vuosia ja säästöjä

Perjantai 3.2.2023, klo 10–16

Elämäntapalääketiede yleistyy maailmalla ja on tulossa Suomeenkin. Etelä-Savon terveystieteiden keskuksissa on jo saatu hyviä kokemuksia.

Hyvinvointialue voi tukea asukkaiden terveyttä uusilla tavoilla, jotta

- kroonisten sairauksien hoidon kuormitus kevenee
- henkilöstö voi paremmin
- yhteiset rahat saadaan riittämään.

Tuttujen elämäntapojen lisäksi monet muut seikat, kuten someriippuvuus, merkityksettömyyden kokemus ja yksinäisyys, vaikuttavat terveyteen. Nekään eivät muutu pelkästään lääkkeillä, tiedolla ja yleisillä ohjeilla.

Miten ihmistä voidaan **tukea yksilöllisesti ja tuloksellisesti** ottamaan askelia kohti terveellisempää elämää? Mitä hyvinvointialueilla voidaan tehdä kroonisten sairauksien suuren inhimillisen ja taloudellisen taakan vähentämiseksi?

Kenelle: Terveys- ja sosiaalialan päättäjät, johtajat ja vaikuttajat sekä sote-alan ammattihenkilöt ja tutkijat

Aika: **Perjantai 3.2.2023, klo 10–16**

Paikka: Helsingin yliopisto; Terkko Health Hub, Meilahden kampus, Haartmaninkatu 4, Helsinki. Voit osallistua myös suoratoistona, tai katsoa tallenteen tilaisuuden jälkeen (linkit lähetetään ilmoittautuneille).

Ilmoittaudu: **Viimeistään 25.1.2023.**

Ilmoittaudu tästä: **Ilmoittautuminen seminaariin 3.2.2023**
tai tästä: www.shorturl.at/cgQSV. Tilaisuus on maksuton.

Miksi osallistua seminaariin?

TUTKIMUS

Tutkimusnäyttö osoittaa, että sydänsairauksia, diabetesta, joitakin syöpiä, lihavuutta, tuki- ja liikuntaelinten vaivoja ja mielenterveyden häiriöitä on mahdollista **ehkäistä, hoitaa ja jopa parantaa vaikuttamalla elämäntapoihin** ja elinympäristöön liittyviin syihin.

Elämäntapalääketieteen tuella hyvinvointialueen ihmiset ovat terveempiä. Rahaa säästyy toimenpiteissä, vastaanottokäynneissä, lääkkeissä, sairaalapäivissä, hoivapalveluissa, työstä poissaoloissa ja sairauseläkkeissä.

IHMISEN ARKI

Elämäntapalääketiede ehkäisee useita sairauksia ja vaikuttaa niiden **yhteisiin syihin**, ei ainoastaan oireisiin. Viimeistään silloin, kun ihmisellä on riski sairastua tai hän sairastuu, tulisi hälytyskellojen soida niin ammattilaisella kuin ihmisellä itsellään. Silloin on yksi tärkeistä hetkistä, jolloin on mahdollista löytää yhdessä arjen tavat, joita ihminen haluaa muuttaa.

AMMATTIROOLIN MUUTOS

Sote-ammattilaiset toimivat tukijoina. He kohtaavat jokaisen ihmisen yksilönä. Ihminen päättää itselleen merkityksellisistä muutoksista ja realistisista tavoitteista yhdessä ammattilaisten kanssa keskustellen. Onnistumisen kokemukset kantavat ja motivoivat ammattilaista hänen työssään.

Järjestäjä: Yhdistävä Lääketiede ry, www.yhdistavalääketiede.fi



Ohjelma

Puheenjohtaja: Erkki Antila, FT, LL

- 10.00–10.20 **Elämäntapalääketiede haastaa kokonaisvaltaisuuteen, yksilöllisyyteen ja roolien muutokseen**
Hanna Kortejärvi, tohtori (farmasia), Yhdistävä Lääketiede ry:n varapuheenjohtaja
- 10.20–10.45 **Kuusi laajaa pilaria, muuttuva näkemys ja uudet työtavat**
Outi Haggren, erikoislääkäri (kardiologia) ja sydäntautitutkija, Suomen Elämäntapalääketieteen Yhdistys ry:n puheenjohtaja
- 10.45–11.30 **KEYNOTE: Lifestyle Medicine profoundly transforms healthcare**
Lifestyle Medicine is widely viewed as the **future of healthcare** as we shift to outcome-based healthcare.
Beth Frates is MD and has studied at Stanford and Harvard Universities. She is a reward-winning educator in Harvard Medical School. Beth is elected as the new President of the American College of Lifestyle Medicine.
She has videoed her keynote for us, and she will participate online in the discussion.
- 11.30–12.15 **Lounas**
(viereisen Biomedicumin lounasravintolat, omakustanteinen)



Puheenjohtaja: Anneli Milén, dosentti, professori emerita (global health), Yhdistävä Lääketiede ry:n puheenjohtaja

12.15–12.45 Elämäntapalääketiede käytännössä – asiakkaan kokemuksia:

Polkuni diabeteksestä parantumiseen

Lasse Nybergh

Tuki- ja liikuntaelinvaivat; kun pureudutaan syihin

Kokemusasiantuntija Päiviö Vertanen

12.45–13.35 Elämäntapalääketiede käytännössä – lääkärin kokemuksia:

Terveyskeskuslääkärin vastaanotolla

Soili Kasanen, LL, elämäntapalääkäri, Dip IBLM

Mikkelin sotekeskus, Etelä-Savon hyvinvointialue

Elämäntapalääketiede kipupotilaiden apuna

**Kroonisesta kivusta, masennuksesta ja väsymyksestä
parantuminen elämäntapalääketieteen avulla**

**Kroonisista kivuista kärsivien elämäntavat ja -tapahtumat -
suomalainen tutkimus**

Pirjo Lindfors, LT, kipulääkäri, elämäntapalääkäri, Kruunuhaan
Lääkärikeskus, (aiemmin: KHKS ja HUS/ Raasepori kipuplk)

13.35–13.50 Kahvi/tee

**13.50–15.00 Muutoksen käynnistäminen hyvinvointialueella – kokemuksia
ja näkemyksiä:**

**Elämäntapalääketieteen palvelut julkisessa terveyden-
huollossa: edellytykset, edut ja haasteet**

Mika Perttu, LL, palvelualuejohtaja, sote-keskuspalvelut,
Etelä-Savon hyvinvointialue

Ammattilainen potilaana

Erja Pentti, hankejohtaja, Keski-Uudenmaan hyvinvointialue

Kun potilas hakee tukea elämäntapamuutoksiin

Pauliina Aarva, dosentti (terveyden edistäminen), tutkija

15.00–15.55 Keskustelu Discussion

16.00 Tilaisuus päättyy



LISÄTIETOJA:

Hanna Kortejärvi: hannakortejarvi@gmail.com

VERKKOSIVUILTA TIETOA ELÄMÄNTAPALÄÄKETIETEESTÄ:

American College of Lifestyle Medicine
British Society of Lifestyle Medicine
Australasian Society of Lifestyle Medicine
Suomen Elämäntapalääketieteen Yhdistys ry
International Board of Lifestyle Medicine

Yhdistävä Lääketiede ry

