

LivsstilSeminar 2025! «På spor av et friskere liv!»

Det er viktig for oss alle, fordi det handler om helsen vår og samfunnet!

Livsstilsmedisin blir stadig viktigere, det handler om fremtiden for hver enkelt av oss og samfunnet vårt. Det er viktig å holde seg friskest mulig lengst mulig, ja, hele livet. Det gir oss livskvalitet og muliggjør et aktivt liv i høy alder og vi forblir en viktig ressurs i samfunnet. Det andre er at vi må gjøre en egeninnsats for ikke selv å belaste helsevesenet.

En befolkning med økende andel eldre mennesker og økt forekomst av kroniske sykdommer, betyr stadig større belastning på helsetjenesten. Samtidig er det mangel på leger og «hjelpende hender». Det blir stadig vanskeligere prioriteringer; hvem skal få- og hvor mye helsehjelp, når vi ikke lenger har mulighet til å behandle alle?

Tallet på mennesker som uføretrygdes er økende, også blant de unge. Arbeidstokken skrumper inn. Slik blir det stadig færre arbeidsaktive som forsørger en økende andel av arbeidsuføre i befolkningen.

Valget er vårt, bedre helse ligger i våre egne hender. Vi kan gjøre bevisste valg og velge en livsstil hvor vi hindrer sykdomsutvikling. Forebygging bør alltid være det primære verktøyet, som med minst kostnad, gir best resultat. Hvis vi allerede lever med kronisk sykdom, er det mye vi kan gjøre for å bedre total helsen og livskvaliteten. Det er viktig å hindre at nye sykdommer oppstår. Hvis vi først har en sykdom som belaster kropp og sinn, er vi mer utsatt for å utvikle tilleggslidelser, både fysiske- og mentale.

Livsstilsmedisin Gjennom adferdsendring kan vi leve sunnere og oppnå bedre helhetlig helse. Livsstilsmedisin er en medisinsk tilnærming som fokuserer på å bruke dokumenterte livsstilsendringer som en aktiv del av behandlingen av kroniske sykdommer, og ikke bare som forebygging. Livsstilsmedisin brukes ofte i kombinasjon med konvensjonell medisin for å forbedre behandlingsresultatene og redusere behovet for medisiner.

Slik kan sykdom forebygges, behandles og kroniske tilstander reverseres. Dette gir nytt håp for mange mennesker, også de med kroniske sykdommer!

Kunnskap er makt, sa den britiske filosofen Francis Bacon allerede på 1600-tallet. Det betyr ganske enkelt at jo mer en vet om et emne, desto mer makt har man. Også makt til å gjøre sine egne valg. Kunnskap og helseopplysning er viktig for å fremme helse og forebygge sykdom. Kunnskap gir oss grunnlag for gode livsstilsvalg og bedre helse.

Når vi vet at nær 50 % av de hyppigste kreftformene kan forebygges, gir det i seg selv motivasjon til å velge en helsefremmende livsstil. Det er bedre jo tidligere vi begynner, men det er aldri for seint.

Kunnskapsformidling og informasjonsarbeid er viktig del av Dødehavstiftelsens ideelle Folkehelsearbeid.



Sammen med Universitetet i Bergen og Sanitetsforeningen NKS, ønsker vi

Velkommen til LivsstilSeminar 2025! - et helseseminar for alle! Kl.15-20

Leger, helse- og utdanningspersonell, studenter, pasienter, pårørende og alle andre interesserte.

Haugesund Revmatismesykehuset 25.august - Bergen Universitetsaulaen 26.august

En ettermiddag med siste nytt innen medisinsk vitenskap og nyttig praktisk kunnskap.

Program og påmelding: www.dodehavstiftelsen.no evt post@dodehavstiftelsen.no

