



ŠKOLA NARODNOG ZDRAVLJA
„ANDRIJA ŠTAMPAR“



4. HRVATSKI KONGRES

MEDICINE ŽIVOTNOG STILA

“Zdrav pojedinac,
zdrava zajednica”

PROGRAM

Škola narodnog zdravlja
“Andrija Štampar”
Zagreb

25. - 27. rujna 2026.

PETAK 25.09. (1. DAN)

REGISTRACIJA	16:00 – 17:00
CEREMONIJA OTVARANJA (zbor Udruga SVE za NJU)	17:00 – 17:20
NEMA ZDRAVLJA BEZ ZDRAVLJA MOZGA: KAKO SAČUVATI ZDRAVLJE MOZGA UZ ZDRAVI ŽIVOTNI STIL? <i>Vida Demarin (Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti)</i>	17:20 – 17:40
VIŠE OD TRENINGA: SNAGA STRUKTURIRANOG PROGRAMA I ZAJEDNIŠTVA U MEDICINI ŽIVOTNOG STILA <i>Lovorka Bilajac</i>	17:40 – 18:00
“SOCIAL PRESCRIBING” - PRIMJER IZ PRAKSE <i>Camille Hirons (British Society of Lifestyle Medicine)</i>	18:00 – 18:20
AKTIVNA PAUZA	18:20- 18: 25
OKRUGLI STOL: ZDRAV POJEDINAC, ZDRAVA ZAJEDNICA: ŠTO I KAKO MOŽEMO U PRAKSI? <i>Dragan Makar, Ingrid Prkačin, Ivana Brkić Biloš, Ivana Portolan Pajić, Jasna Tucak, Mirjana Kujundžić Tiljak, Nevenka Kovač, Venija Cerovečki Nekić</i>	18:25 – 19:45
DOMJENAK I DRUŽENJE	19:45

SUBOTA 26.09. (2. DAN)

SEKCIJA: DJECA, ADOLESCENTI I MLADI ZDRAVE NAVIKE U DIGITALNOM DOBU

ZDRAVO ODRASTANJE U DIGITALNOM SVIJETU: IZAZOVI, RIZICI I MOGUĆNOSTI PREVENCIJE <i>Martina Lotar Rihtarić</i>	9:00 – 9:15
MLADI: SRETNi I NEOVISNI, ANKSIOZNO-DEPRESIVNI POREMEĆAJI U MLADIH <i>Krešimir Radić</i>	9:15 – 9:30
PANEL RASPRAVA: OBITELJ, ŠKOLA ILI SUSTAV: TKO JE PRVA LINIJA OBRANE DJEČJEG MENTALNOG ZDRAVLJA? <i>Martina Lotar Rihtarić, Krešimir Radić, Ivana Kekić</i>	9:30 – 10:00
AKTIVNA PAUZA	10:00 – 10:05
SVAKODNEVNA TJELESNA AKTIVNOST U ŠKOLI <i>Slaven Krtalić</i>	10:05 – 10:20
PANEL RASPRAVA: OD EKRANA DO IGRALIŠTA: KAKO VRATITI KRETANJE U SVAKODNEVICU DJECE? <i>Slaven Krtalić, Marko Korbar</i>	10:20 – 10:45
PAUZA ZA KAVU + POSTER SEKCIJA	10:45 – 11:15
AKTIVNE RADIONICE	11:15 – 12:10

**SEKCIJA: ZDRAVLJE ODRASLIH U REPRODUKTIVNOJ DOBI
METABOLIZAM, HORMONI I MEDICINA ŽIVOTNOG STILA U
NAJBOLJIM GODINAMA****ODGOVORNO PROPISIVANJE GLP-1 TERAPIJE** 12:15 – 12:30*Ana-Marija Liberati Pršo***PANEL RASPRAVA: ŽIVOTNE NAVIKE ILI LIJEKOVI?** 12:30 – 13:00*Ana-Marija Liberati Pršo, Maja Žanko, Mladen Jukić, Ivana Mudnić***AKTIVNA PAUZA** 13:00 – 13:05**KAKO SAVJETOVATI O PREHRANI I PREPOZNATI POREMEĆAJ
HRANJENJA?** 13:05 – 13:20*Maja Žanko***WHEN IS DEPRESCRIBING MEDICATION IN PATIENTS WITH
CARDIOVASCULAR DISEASE SAFE AND FEASIBLE?** 13:20 – 13:35*Carlos Van Mieghem***PAUZA ZA RUČAK** 13:35 – 14:30**POSTER SEKCIJA** 14:30 – 14:50**ZDRAVSTVENO USMJERENA TJELESNA AKTIVNOST:
ZELENI RECEPT** 14:50 – 15:05*Dragana Tišma***PANEL RASPRAVA: ZELENI RECEPTI I JAVNE POLITIKE: KAKO
SUSTAV PODRŽAVA ZAJEDNICU** 15:05 – 15:35*Dragana Tišma, Ino Protrka, Irena Pavela Banai***AKTIVNA PAUZA** 15:35 – 15:40**“MUŠKO ZDRAVLJE” U MEDICINI ŽIVOTNOG STILA** 15:40 – 15:55*Vladimir Mozetič***SEKSUALNO ZDRAVLJE: OD PROBIRA DO PREVENCIJE U
GINEKOLOŠKOJ AMBULANTI** 15:55 – 16:10*Petra Kejla***PANEL RASPRAVA: KAD TIJELO I PSIHA NE SURADUJU:
MULTIDISCIPLINARNI PRISTUP SEKSUALNIM TEGOBA** 16:10 – 16:35*Vladimir Mozetič, Petra Kejla, Hana Radovanović***WORLD CAFÉ RADIONICE** 16:35 – 17:35**SVEČANA VEČERA** 20:00*Lanterna na Dolcu*

NEDJELJA 27.9. (3. DAN)

SEKCIJA: ZDRAVO STARENJE I DUGOVJEČNOST KAKO PRODUŽITI GODINE ZDRAVLJA, A NE SAMO ŽIVOTA

OSOBN A ODGOVORNOST ZA VLASTITO ZDRAVLJE – SLOBODA ILI TERET? 9:00 – 9:15

Igor Jukić

INTERDISCIPLINARNI PRISTUP ZDRAVLJU: FARMACIA SPORTSKO SAVJETOVALIŠTE – MODEL PREVENCIJE I IZGRADNJE ZDRAVIH ŽIVOTNIH NAVIKA 9:15 – 9:30

Ljerka Jurić Karoli

PANEL RASPRAVA: KAKO EDUKACIJA I ZAJEDNICA MIJENJAJU ZDRAVSTVENE NAVIKE? 9:30 – 10:00

Igor Jukić, Ljerka Jurić Karoli, Ana Puljak, Ana Soldo

AKTIVNA PAUZA 10:00 – 10:05

OFFLINE, ONLINE, ALI POVEZAN: KAKO ODNOSI I TEHNOLOGIJA MIJENJAJU STARENJE 10:05 – 10:20

Andrea Vranić

ISKUSTVA FARMAKOTERAPIJSKOG SAVJETOVALIŠTA: DEPRESKRIPTIJA I OPTIMIZACIJA TERAPIJE 10:20 – 10:35

Helena Orehovački

PANEL RASPRAVA: KAKO MEDICINA ŽIVOTNOG STILA MIJENJA PARADIGMU STARENJA? 10:35 – 11:00

Andrea Vranić, Helena Orehovački, Sebastijan Orlić, Jelena Čvrljak

PAUZA ZA KAVU 11:00 – 11:25

AKTIVNE RADIONICE 11:25 – 12:25

SEKCIJA: SUSTAVNA RJEŠENJA ZA ZDRAVU HRVATSKU OD PILOT PROJEKATA DO SUSTAVNIH RJEŠENJA ZA ZDRAVU ZAJEDNICU

ŠTO MOŽEMO NAUČITI OD ZDRAVIH GRADOVA?

12:30 – 12:45

Predavač/i će biti naknadno objavljeni

HOLISTIČKI PRISTUP PREVENCIJI I LIJEČENJU DEBLJINE UNUTAR DRUŠTVENIH I ŽIVOTNIH OKRUŽENJA - PRIMJERI DOBRE PRAKSE NZJZ „DR. ANDRIJA ŠTAMPAR“

12:45 – 13:00

Ana Puljak

ZDRAVIJE AKADEMSKO DRUŠTVO: SVEUČILIŠTE KAO POKRETAČ KULTURE ZDRAVLJA I MEDICINE ŽIVOTNOG STILA

13:00 – 13:15

Sanja Ćurković

PANEL RASPRAVA: PROGRAMI MEDICINE ŽIVOTNOG STILA U PRAKSI: OD UDRUGA PACIJENATA DO LOKALNIH INICIJATIVA

13:15 – 14:35

*Sanja Ćurković, Ana Puljak, Iva Kirac, Mariola Zdolc, Ljiljana Vukota,
Katija Biskupović*

AKTIVNA PAUZA, ZATVARANJE KONGRESA

14:35 – 14:45

RUČAK ZA SRETAN PUT

15:00

WORLD CAFÉ RADIONICE:

Hashimotov tireoiditis (prehrana, stres i autoimunost u praksi) - Ana Matijaca

Endometrioza (kako pristupiti simptomima kroz stil života) - Ja sam 1od10 Udruga žena oboljelih od endometrioze

Dijabetes tipa 2 (što zaista djeluje u kontroli bolesti) - Tanja Dragun

Anksioznost i depresija (gdje početi i kako voditi pacijenta) - Ivana Kolčić

Kardiovaskularne bolesti (prevencija i terapija kroz svakodnevne navike) - Ana Knezović

AKTIVNE RADIONICE:

Vježbanje kao lijek - Dragana Tišma, Nika Jukić

Lifestyle tanjur - Martina Dadić

Motivacijski intervju uživo - kako pokrenuti promjenu? - Hrvoje Lisak

Pokretom do mirnog uma - Irena Pavela Banai

Dnevna doza pokreta - trening za svaki dan - Iva Petković, Aleksandar Petković

KRENI! Farmacia sportsko savjetovalište – analiza sastava tijela i funkcionalni testovi - Miljana Pavković

Kulinarska medicina u praksi by Philips - Mirta Stipaničev

Unutarnji svijet stresa: kako mindfulness dovodi do poboljšanja? - Ines Grubišić