

SOCIETATEA ROMANA DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



COLEGIUL AMERICAN DE MEDICINA A
STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

MEDICINA STILULUI DE VIATA COMPETENTE DE BAZA COMPETENTA DE LEADERSHIP



PREZENTARE DE ROXANA MARINESCU- WELLNESS ALLIANCE
SCOALA DE NURSING CHRISTIANA – NURSING UNC CHARLOTTE-
NURSING WINSTON SALEM STATE-
MEMBRU AMERICAN COLLEGE OF LIFESTYLE MEDICINE
SI ROMANIAN SOCIETY OF LIFESTYLE MEDICINE

SOCIETATEA ROMANA DE
MEDICINA A STILULUI DE
VIATA



MEDICINA STILULUI DE VIATA

COLEGIUL AMERICAN DE MEDICINA A
STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

ESTE O RAMURA DE MEDICINA MULTIDISCIPLINARA CARE PREVINE SI TRATEAZA PRIN MASURI DE LIFESTYLE- RUTINE SANATOASE, INCLUZAND DIMENSIUNILE DE CORP- MINTE-SUFLET SI SPIRIT.

CEI 6 PILONI AI EI SUNT:

DIETA PREDOMINANTA DE PLANTE ,CAT MAI NEPROCESATA:  LEGUME, LEGUMINOASE, FRUCTE, NUCI, SEMINTE, CEREALE SI ULEIURI INTEGRALE

ACTIVITATE FIZICA REGULATA(DE CARDIO, INTINDERE, ECHILIBRU, RIDICARE DE GREUTATI)

SOMN

PRACTICI DE RELAXARE SI EMOTII POZITIVE

RELATII DE INTERCONNECTARE POZTIVA, CONSTRUCTIVA SI SEMNIFICATIVA

EVITAREA ADICTIILOR SI A SUBSTANTELOR RISCANTE

SOCIETATEA ROMANA DE
MEDICINA A STILULUI DE
VIATA



VIZIUNE MEDICINA STILULUI DE VIATA

COLEGIUL AMERICAN DE MEDICINA A
STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

PE VIITOR, EA NECESITA A-SI DEZVOLTA UN PROGRAM DE STUDIU COMPLET
SI INDEPENDENT SI CU CERCETARE PROPRIE – 4 ANI PRIMUL NIVEL

SI APOI MASTER SI DOCTORAT ,



CU APLICABILITATE SI PRACTICA IN DOMENIUL CLINIC ,ALATURI DE MEDICINA
ALOPATICA

CU SPONSORIZARE PROPRIE SI IN SPECIAL CU ACOPERIRE DE CASELE DE
ASIGURARI, PENTRU PRACTICA CLINICA.

CAT SI SA SE IMPLICE IN DESIGNUL PROGRAMELOR DE EDUCATIE DE SANATATE
LA NIVEL DE SCOLI 1-12 SI PROMOVARE PROGRAME IN COMUNITATE, SI
INFLUENTA LA NIVEL LEGUSLATIV SI POLITIC, SI ONG

SOCIETATEA ROMANA DE
MEDICINA A STILULUI DE
VIATA



MEDICINA
STILULUI DE VIATA

COLEGIUL AMERICAN DE MEDICINA A
STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

COMPETENTA DE LEADERSHIP
SANATATE PERSONALA SI IMPLICARE
COMUNITARA 

STIATI CA :

1. CADRELE MEDICALE CARE PRACTICA RUTINE SANATOASE SUNT MAI INCLINATE SA ISI CONSILIEZE PACIENTII LEGATE DE STILUL DE VIATA SANATOS, SI IN PARTICULAR DESPRE PRACTICILE PE CARE EI INSISI LE DESFASOARA?

SOCIETATEA ROMANA DE
MEDICINA A STILULUI DE
VIATA



COLEGIUL AMERICAN DE MEDICINA A
STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

MEDICINA
STILULUI DE VIATA
COMPETENȚA DE LEADERSHIP
SANATATE PERSONALA SI IMPLICARE
COMUNITARA

STIATI CA :

2. O ABORDARE EFICIENTA A CADRELOR MEDICALE CARE SUSTINE STILUL DE VIATA SANATOS IN POLITICILE PUBLICE ESTE SA IDENTIFICE GRUPURI LOCALE SI ONLINE DE PROFIL, CARORA SA LE OFERE EXPERTIZA STIINTIFICA?

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



MEDICINA STILULUI DE VIATA SANATATE PERSONALA SI IMPLICARE COMUNITARA

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

STIATI CA :

3. MODURILE PRIN CARE CADRELE MEDICALE POT SA SE IMPLICE IN COMUNITATE

CU PROMOVAREA PREVENTIEI DE STIL DE VIATA SANATOS SUNT: - SA SERVEASCA CA

CAMPIONI PENTRU ANUMITE CAUZE , VORBIND IN MEDIA

- SA OFERE EXPERTIZA, PROMOVARE SI EDUCATIE DE SANATATE CATRE OFICIALII

ALESI, ORGANIZATIILE COMUNITARE SI COMUNITATE (LIVE SI VIRTUAL) ?

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



OBIECTIVE COMPETENTA DE LEADERSHIP

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

CADRELE MEDICALE SA POATA SA:

1. PRACTICE RUTINE SANATOASE PENTRU A SERVI CA MODELE
SI A OBTINE BUNASTARE OPTIMA

2. APLICE ABILITATI DE LEADERSHIP PENTRU A PROMOVA
EFORTURILE PUBLICE CARE SUSTIN STILURI DE VIATA SANATOASE



OBIECTIVE COMPETENTA DE LEADERSHIP



CADRELE MEDICALE

3. SA INCORPOREZE LA CLINICI, CABINET, SPITAL SI CENTRE COMUNITARE, ACTIVITATI DE BUNASTARE SI EDUCATIE DE SANATATE A PACIENTULUI INDIVIDUAL SI IN GRUPURI
4. SA OFERE PLANURI INDIVIDUALE DE RECOMANDARI CUSTOMIZATE DE STIL DE VIATA PACIENTILOR LOR
5. SA CONDUCA PROMOVARE COMUNITARA CARE SA SUSTINA MEDICINA STILULUI DE VIATA SANATOS SI ACTIVITATILE DE BUNASTARE CATRE LIDERII POLITICI

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



BUNASTAREA SI SANATATEA CADRULUI MEDICAL

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

NU SUNT ACCESIBILE CURENT STATISTICI DESPRE STILUL DE VIATA AL
CADRELOR MEDICALE DIN ROMANIA DAR IN SUA STIM CA ELE NU
PRACTICA CONSISTENT RUTINE SANATOASE,



EXPERIMENTAND STRES, LIPSA DE ACTIVITATE FIZICA SUFICIENTA, PUITNE
ORE DE SOMN, NU CONSUMA MICUL DEJUN REGULAT, SUNT DEPRIMATI
UNII CONSUMA ANTIDEPRESIVE, SEDATIVE SI NARCOTICE, APELEAZA LA
FUMAT SI CONSUMUL DE DROGURI

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



CORELATIA INTRE RUTINELE PERSONALE SI CONSILIEREA PACIENTILOR

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

RUTINELE DE SANATATE ALE CADRELOR MEDICALE INFLUENTEAZA MODUL
CUM ISI CONSILIAZA PACIENTII – DE 

IN PRIVINTA ACTIVITATII FIZICE , DIETEI SANATOASE, RENUNTARII LA
FUMAT, PRACTICILOR DE RELAXARE

CEI CARE LE PRACTICA AU O MOTIVATIE MAI MARE SA CONSILIEZE
PACIENTII LOR CATRE ACESTE RUTINE

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



STRATEGII PENTRU IMBUNATATI BUNASTAREA CADRELOR MEDICALE

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

PROGRAME DE BUNASTARE A ANGAJATILOR

PAUZE DE ACTIVITATE FIZICA SI GUSTARI SANATOASE LA LUCRU-CABINET
.CLINICI, SPITAL



SPATII DEDICATE ACTIVITATII FIZICE LA CABINET SI IN CLINICA

PORTALE /APLICATII DIGITALE PT CLINICA, SPITAL CARE SA PROMOVEZE
RUTINELE SANATOASE SI SA MOTIVEZE ANGAJATII IN COMPETITII DE
RUTINE /ACTIVITATI SANATOASE DE GRUP

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



PLAN PERSONAL DE BUNASTARE

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

NE EVALUAM IN TOATE DOMENIILE DE BUNASTARE, SI DECIDEM CARE AR
NECESITA O IMBUNATATIRE

EVALUAM APOI DISPONIBILITATEA NOASTRA DE A FACE SCHIMBAREA- 6
LUNI, 1 LUNA, ACUM


ALEGEM 1-2 OBIECTIVE LEGATE DE SANATATEA PERSONALA

IDEAL PENTRU INCEPUT SA LUCRAM CU CINEVA PENTRU A FACE
SCHIMBAREA, A MENTINE SCHIMBAREA DEJA FACUTA IN ULTIMELE 6 LUNI,
A PREVENI O CADERE, A REINCEPE DUPA CE AM AVUT O CADERE



INSTRUMENT PENTRU EVALUAREA DISPONIBILITATII



- DISPONIBILITATEA NOASTRA DE A FACE O SCHIMBARE SE POATE COTA CU UN NUMAR PE O SCALA DE LA 1 LA 10
- DACA DISPONIBILITATEA ESTE  7 SI 10 ATUNCI AVEM SANSE DE A FACE CU SUCCES ACEA SCHIMBARE
- DACA DISPONIBILITATEA ESTE SUB 7 ATUNCI TREBUIE CONSIDERATA SCHIMBAREA ARIEI, SCHIMBAT OBIECTIVUL, VAZUT CARE SUNT MOTIVATORII SI OBSTACOLELE IN CALEA ACELUI OBIECTIV DORIT
- CONFIDENTA NOASTRA IN REALIZAREA ACELEI SCHIMBARI SI EA TREBUIE EVALUATA PE O SCALA SIMILARA
- AMBELE DAU INDICATII ASUPRA RATEI DE SUCCES



PASII IN PLANUL DE BUNASTARE PERSONALA



REPREZINTA OBIECTIVE CARE SA FIE SMART:

- SPECIFICE
- MASURABILE
- DE ATINS(REALIZABILE)
- RELEVANTE (PENTRU SCHIMBAREA PE CARE VREM SA O REALIZAM)
- DEFINITE IN TIMP



TREBUIE IDENTIFICATE PIEDICILE SI SOLUTII ,MONITORIZAT
PROGRESUL,IMPLICATE PERSOANE DE SUPORT, SARBATORITE
SUCCESELE



CONSILIEREA PACIENTULUI



- PARCURGE ACEIASI PASI CA SI PLANUL DE BUNASTARE PERSONALA
- PACIENTUL ESTE CONSTIENTIZAT ASUPRA PRINCIPALELOR ASPECTE ALE BUNASTARII SI SUNT SUGERATE ACELE ASPECTE CARE SUNT MAI CU IMPACT PT CONDITIA SA-
- DAR SE LASA EL A DECIDE DETALIILE INITIATIVELOR ALESE
- SE PREFERA INITIATIVELE POZITIVE DECAT CELE NEGATIVE
- LECTIILE /SEDINTELE SA FIE FOARTE SIMPLE (MINIME OBIECTIVE ALESE) SI LA NIVEL ELEMENTAR DE INTELEGERE

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



IMPLICAREA COMUNITARA

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

- POTI INCEPE LA NIVELUL PRACTICII PE CARE O DETII, PROMOVAND INITIATIVE DE STIL DE VIATA SANATOS CU PACIENTII TAI
- POTI IMPARTASI EXPERIENTA PROPRIE LEGATA DE RUTINELE DE SANATATE, OFERI PLIANTE, SI AMENAJA HOLUL FACILITATII CU EDUCATIE DE SANATATE PE DIFERITE TEME
- UZ TELEMEDICINA :POTI CREA PE PLATFORME DIGITALE PROGRAME PERMANENTE DE EDUCATIE DE GRUP PE CONDITII CRONICE CA DIABET, MANAGEMENT AL GREUTATII, STRES, DEPRESIE, RELAXARE,... (ESTE MULT MAI EFICIENT CAND AJUNGI LA MAI MULTI OAMENI IN ACELASI TIMP CAT SI PENTRU ZONE RURALE INDEPARTATE)

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



IMPLICAREA COMUNITARA

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

-POTI CONTRIBUI LA ANGAJAREA IN PRACTICA TA DE
PROFFESII AFILIATE CARE SA COMPLEMENTEZE CU SERVCII DE
CONSILIERE DE SANATATE SI COACHING SI SA ITI INCURAJEZI
PACIENTII SA LE CONSULTE 



IMPLICAREA IN MASURI COMUNITARE



REZERVA UN PIC DE TIMP PENTRU A TE IMPLICA CU AUTORITATILE LOCALE,
LIDERII POLITICI SI ORG COMUNITARE

– EXEMPLE DE OBIECTIVE: SA SE AMENAJEZE PROMENADE DE PLIMBARE,
ALERGAT, BICICLETE IN AER CURAT,  NOT TERENURI SPORTIVE

EDUCATIE DE SANATATE CLASELE 1-12, MANCARE SANATOASA IN SCOLI,
CLUB DE GRADINARIT, MAI MULTA ACTIVITATE FIZICA

INITIEREA UNUI DEPARTAMENT DE STIL DE VIATA SANATOS IN
PRIMARII–PRIN CARE SA SE INITIEZE (IN COLABORARE CU ORG
COMUNITARE) ACTIVITATI DE FITNESS SI BUNASTARE ALE TUTUROR
CETATENILOR LA PRET GRATUIT/ REDUS

ACTIUNI CATRE PRIMARIE PENTRU REDUCEREA POLUARII SONORE CAT A
NOXE LOR CHIMICE ALE ORASUI PRIN NOI REGLEMENTARI



PASII DE IMPLICARE COMUNITARA



DEFINESTE PROBLEMA –CERCETEAZA NEVOILE DE SANATATE ALE
COMUNITATII TALE (IN FUNCTIE DE TIPUL PACIENTILOR SI BOLILOR
INTALNITE)

STABILESTE OBIECTIVE REALISTICE, MASURABILE PE SCURT SI LUNG TIMP

DESCOPERA ORGANIZATII COMUNITARE SI PARTENERI CU OBIECTIVE
SIMILARE – VEZI CE S-A FACUT PANA ACUM

IDENTIFICA OBSTACOLE

DISCUTA CU ECHIPA PROPRIE

DEZVOLTA UN PLAN DE ACTIUNE -DETERMINA STRATEGIA SI
DESFASURAREA IN TIMP

EVALUEAZA REZULTATELE

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



CUM TE IMPLICI

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

CREAZA-TI PROPRIUL GRUP DE INITIATIVA, PETITIE, CANAL
MEDIA

STAI IN LEGATURA CU CELELALTE GRUPURI SI ORGANIZATII
ONLINE SI OFFLINE

ADRESEAZA-TE LIDERILOR SI ORGANIZATIILOR COMUNITARE

GAZDUIESTE EVENIMENTE, VORBESTE LA UN EVENIMENT

INTALNESTE-TE CU LIDERII

VORBESTE CU MEDIA

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



RESURSE SI POTENTIALI PARTENERI

COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

PRIMARII

PAGINILE SOCIAL MEDIA ALE LIDERILOR LOCALI (PRIMARIE) SI POLITICI
GRUPURI DE ACTIVISM CIVIC SI ONG URI CU INTERESE PENTRU STIL DE
VIATA SANATOS



FUNDATII DE DEZV CIVICA-DAU GRANTURI CARE SUSTIN STILUL DE
VIATA SANATOS

PT ACTIV FIZICA-MIN TIN, MIN MEDIULUI, MIN EDUCATIEI

PT SCOLI- PRIMARII, MIN EDUCATIEI

DIRECTIA DE SANATATE PUBLICA (AU SI GRUP FB)- NU AU INCA
INTERES PE ACEST SUBIECT DAR E BINE SA FIE ATINSI PE ACESTE TEME

GRUPURI POLITICE, SI DE DIASPORA

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

ACEASTA PREZENTARE A FOST INSPIRATA DIN
PREZENTAREA DR LIANA LIANOV , MD , MPH,



COLEGIUL AMERICAN DE MEDICINA STILULUI DE VIATA-
CURS DE MEDICINA STILULUI DE VIATA-COMPETENTE DE BAZA-
SANATATE PERSONALA SI IMPLICARE COMUNITARA

SOCIETATEA ROMANA
DE MEDICINA A STILULUI
DE VIATA



COLEGIUL AMERICAN DE
MEDICINA A STILULUI DE VIATA



AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine

VA MULTUMESC 

ROXANA MARINESCU

roxannemikaela@gmail.com

Wellnessalliance.us@gmail.com