

Fagkonferanse: Trening som medisin Oslo 17. oktober 2024



Program

17. oktober 2024

08.30–09.00 *God morgen servering, kaffe og te*

09.00 **Velkommen til fagdag Trening som medisin – med høy intensitet**
Rådet for psykisk helse, Rusfeltets hovedorganisasjon og Fagnettverket HIT

09.05–09.15



Åpningsinnlegg

Erlend Svardal Bøe, stortingsrepresentant fra Høyre, medlem av helse- og omsorgskomiteen

09.20–10.10



«Aktiv kropp, sterk hjerne. Kan fysisk aktivitet beskytte hjernen mot aldring og demens?»

Atefe Rafiee Tari, forskningsleder og postdoktor i CERG, NTNU Trondheim

10.10–10.20

Benstrekk

10.20–11.10



Motivasjon for varig endring av vaner!

Andreas Lycke, forfatter, fysioterapeut, personlig trener og ernæringskonsulent

11.10–11.40



Gatefotballtrening en bredere tilnærming til trening som medisin

Maren Ingeborg Rønning, spesialfysioterapeut ved FAB og Stedet Stavanger

Tina Normark, erfaringskonsulent ved FAB og Stedet Stavanger

11.40–12.40

Lunsj

12.40–13.10



Sykehusledelse og implementering – Hvordan implementere HIT og hvorfor dette ble tatt inn i strategiplanen

Åsa Rekdal, psykiater og medisinsk faglig rådgiver, ledergruppen ved Solli DPS, Helse Vest

13.10–13.30



Intervju av behandlere, barrierer og muligheter for å henvise pasienter til trening

René Gilje Læknes, spesialfysioterapeut, Lovisenberg Diakonale Sykehus

13.30–13.45

Benstrekk

13.45–15.00

Forskningstimen – trening som medisin



Siste nytt fra forskningen, HIT og psykisk helse, St.Olav Hospital, Helse Midt-Norge

Grete Flemmen, forsker og treningsfysiolog, St.Olav Hospital Trondheim



Samspillet mellom kardiometabolsk tilstand, depresjon og fysisk aktivitet», pågående forskning

Guro Pauck Bernhardsen, PhD forsker, A-Hus, Helse Sør-Øst



HIT som behandling av angst og depresjon – et kvalitetssikringsprosjekt ved Kronstad DPS

Astrid Wathne Matthiessen, fysioterapeut



Forskningsdesign, metode og noen problemstillinger knyttet til HIT

Marit Schmid, leder FoU, Psykologspesialist



Treningsavhengighet – er det så farlig?

Therese Fostervold Mathisen, førsteamanuensis Høgskolen Østfold

15.00–15.20

Pause, med enkel bevertning

15.20–15.40



Moss kommune – erfaringer med gruppebasert HIT trening

Daniel Orvik, konstituert avdelingsleder spesialiserte team, Rask psykisk helsehjelp

Kenneth Larssen, helse og treningsfysiolog, Frisklivssentralen

15.40–16.00

Dagens oppsummering og veien videre