

Fagkonferanse: Trening som medisin Oslo 16. oktober 2025



Program

16. oktober 2025



Programmet ledes av **Therese Fostervold Mathisen**, idrettsfysiolog, førsteamanuensis ved avdeling for helse, velferd og organisasjon, Høgskolen i Østfold

09.00-09.15

Velkommen til Nasjonal fagkonferanse, Trening som medisin - med høy intensitet
Rådet for psykisk helse, Rusfeltets hovedorganisasjon og Fagnettverket HIT

09.15-09.30

Åpningsinnlegg

09.30-10.05



Krafttak for å foreskrive den neglisjerte vidundermedisinen!
Øyvind Kjerpeset, fastlege Oslo og toppidrettsutøver i friidrett

10.05-10.15

Benstrekk

10.15-11.00



Hvordan mikrotrening endrer folkehelsen - minsker belastningen på helsevesenet
Ulrik Wisløff, norsk professor i fysiologi ved Institutt for sirkulasjon og bildediagnostikk ved NTNU i Trondheim

11.00-11.10

Benstrekk

11.10-11.30



Brukerstemmen - Mellom slagene - kampsport som livsendrende kraft
Joakim Sharp-Bergersen og **Ali Alzubaidi**, Fontenehuset Bærum

11.30-12.15

Lunsj og påsmurte bagetter

12.15-12.35



«Treningssentre som folkehelseaktører - potensialet i en undervurdert arena»
Morten Mørland, bransjeleder for Virke Aktiv Helse

12.40-12.55



Legers rolle for å fremme fysisk aktivitet blant mennesker med psykiske lidelser - fra spesialist til kommune

Lars Lien, Professor i psykiatri Universitet i Innlandet og leder av Norsk psykiatrisk forening

13.10-13.20

Benstrekk

13.20-13.40



Hva om Frisklivssentraler flytter inn hos legene?

Kristine Løite-Blom, avdelingsleder og **Lise Eivindson**, spesialsykepleier, Frisklivssentralen Kristiansand

13.40-14.00

Pause og bevertning

14.00-15.00

Siste resultater fra forskningen

14.00-14.20



Bruker og -forskerstemmen, «trening - når én god vane drar med seg resten»

Trine Torgersen Sherman i samtale med **Therese Fostervold Mathisen** idrettsfysiolog

14.20-14.40



Høyintensitetstrening som medisin - effekt på somatisk og psykisk helse

Henrik Loe, Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin ved St.Olavs hospital, Helse Midt-Norge

14.40-15.00



«Ny kunnskap om høyintensitetstrening for LAR-pasienter» basert på verdens største studie i sitt slag

Einar Furulund, forsker, PhD, Helse- og treningsfysiolog, Stavanger universitetssjukehus.

15.00-15.10

Benstrekk

15.10-15.30

«Hva virker - og hvorfor?»

15.30-15.45

Dagens oppsummering og veien videre