

Program: Nasjonal fagkonferanse – trening som medisin

Konferanseleder: Christina Gjestvang, førsteamanuensis ved NIH

- 09.00 - 09.10 Åpning av konferansen – trening som en integrert del av behandlingen
Terje Rootwelt, administrerende direktør i Helse Sør-Øst RHF
- 09.10 - 09.15 Rusfeltets hovedorganisasjon, Rådet for psykisk helse og Fagnettverket HiT
- 09.15 - 09.30 Mind in Motion: Pasienter og ansattes perspektiver og erfaringer med fysisk aktivitet som integrert del av psykiatrisk behandling
Siri Hansson, PhD-stipendiat, FHI
- 09.30 - 09.50 Treningsbehandling og alkoholavhengighet
Tom-Daniel Laugerud, forsker ved NIH
- 09.50 - 10.10 Doktorgrad om digital oppfølging av høyintensitetstrening for personer med psykiske lidelser
Torgeir Ektvedt Fredriksen, stipendiat og treningsfysiolog ved NTNU/St. Olavs hospital.
- 10.10 - 10.25 Pause med mingling og knytt sosiale bånd
- 10.25 - 11.00 Panelsamtale: Hvordan skaper vi varige treningsvaner etter behandling?
Rita Solberg, ansatt ved Lovisenberg Diakonale Sykehus, sammen med pasienter og Tom-Daniel Laugerud, forsker NIH
- 11.00 - 11.30 Bevegelse i psykiatrien: Hvem får fysisk aktivitet til å fungere som behandling?
Therese Fostervold Mathisen, professor i helsevitenskap ved Høgskolen i Østfold
- 11.30 - 12.15 Lunsj og mingling
- 12.15 - 13.15 Trening fra fastlegens perspektiv
Øyvind Kjerpeset, fastlege
- 13.15 - 13.25 Benstrekk
- 13.25 - 13.55 HiT Ringerike - et samarbeid på tvers av sektorer og lokalt treningssenter
Ingeborg Haugli, lege Vestre Viken HF
- 13.55 - 14.25 Treningskontaktordningen i Stavanger
Per Helge Seljebotn, koordinator for treningskontaktordningen og Tarjei Nordtveit, idrettspedagog, Helsehuset i Stavanger
- 14.25 - 14.35 Pause med bevertning
- 14.35 - 15.10 Hvordan kan kommunikasjon og trening gjøre at flere får til livet – hvordan møter vi mennesker som kan ha glede av trening?
Victoria Telle Hjellset, professor ved fakultet for helsevitenskap ved OsloMet
- 15.10 - 15.30 Konferansen avsluttes med oppsummering og veien videre

Innlederne - Nasjonal fagkonferanse – trening som medisin



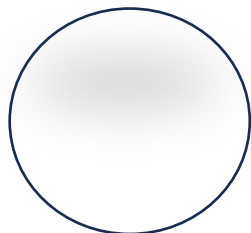
Terje Rootwelt er administrerende direktør i Helse Sør-Øst RHF, lege og professor i barnesykdommer. Med bakgrunn fra klinisk arbeid og sykehusledelse representerer han systemnivået i konferansen. Hans rolle er særlig relevant for spørsmålet om hvordan fysisk aktivitet kan bli en reell og varig del av behandlingen i spesialisthelsetjenesten. [Helse Sør-Øst](#)



Christina Gjestvang er førsteamanuensis ved Norges idrettshøgskole og har doktorgrad på treningsatferd blant treningssentermedlemmer. Hun forsker og underviser i hvordan flere kan komme i gang med – og fortsette med – fysisk aktivitet. Engasjementet hennes handler særlig om å gjøre forskningsbasert trening tilgjengelig i forebygging og behandling. [NIH](#)



Siri Hansson arbeider med forskningsprosjektet «Mind in Motion», som undersøker fysisk aktivitet i psykiatrisk behandling. Hun løfter særlig fram pasientenes egne erfaringer med gruppebasert aktivitet. [Studien om «Mind in Motion»](#)



Rita Solberg er ph.d.-stipendiat og ergoterapeut med erfaring fra psykisk helsevern ved Lovisenberg Diakonale Sykehus. Hun kjenner den kliniske hverdagen og hvordan aktivitet, mestring og daglige gjøremål kan inngå i behandlingen.



Torgeir Ektvedt Fredriksen er stipendiat og treningsfysiolog ved NTNU/St. Olavs hospital. I sitt innlegg presenterer han funn fra doktorgradsarbeidet sitt om digital oppfølging av høyintensitetstrening for personer med psykiske lidelser. Kan en kostnadseffektiv, digital modell gjøre systematisk treningsbehandling mer tilgjengelig – og samtidig bidra til å bedre fysisk helse hos personer med psykiske lidelser?



Tom-Daniel Laugerud er forsker ved NIH og arbeider i skjæringspunktet mellom treningsfysiologi, rusbehandling og spesialisthelsetjenesten. Han har blant annet vært involvert i testing og oppfølging av pasienter med rusproblemer. Engasjementet hans springer ut av ønsket om å bruke strukturert trening som et konkret supplement i behandling av alkoholavhengighet. [NIH](#)



Therese Fostervold Mathisen er professor i helsevitenskap, ernæringsfysiolog og helse- og treningsfysiolog ved Høgskolen i Østfold. Forskningen hennes omfatter både fysiske og psykiske virkninger av aktivitet, blant annet ved spiseforstyrrelser og psykiske helseutfordringer. Hun har argumentert for at faglig veiledet fysisk aktivitet bør få en langt tydeligere plass i behandling. [Høgskolen i Østfold](#) og [Sykepleien](#)



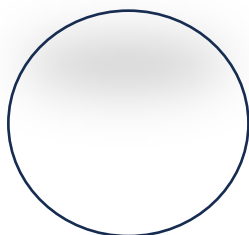
Øyvind Kjerpeset er fastlege og tidligere toppidrettsutøver i friidrett. Han omtaler fysisk aktivitet som en «neglisjert vidundermedisin» og mener leger må bli flinkere til å formidle og foreskrive bevegelse. Engasjementet hans bygger på erfaringen av at aktivitet kan gi store helsegevinster, samtidig som virkemiddelet brukes for lite i ordinær pasientbehandling. [Fysioterapeuten](#)



Ingeborg Haugli er lege ved Vestre Viken HF og medlem av Legeforeningens faggruppe for fysisk aktivitet og kosthold som medisin. Gjennom HIT Ringerike arbeider hun med en modell der sykehus, kommune og lokalt treningssenter samarbeider. Engasjementet hennes handler om å bygge bro mellom medisinske anbefalinger og et treningstilbud pasientene faktisk kan benytte lokalt. [Legeforeningen](#)



Per Helge Seljebotn er fysioterapeut og koordinator for treningskontaktordningen i Stavanger. Han har lang erfaring med å utvikle aktivitetstilbud i kommunen og har også arbeidet med fysisk aktivitet i skolen. Han er særlig engasjert i ordninger som gir mennesker praktisk støtte, sosial trygghet og følge inn i et aktivt liv. [Stavanger kommune](#)



Tarjei Nordtveit er idrettspedagog ved Helsehuset i Stavanger og arbeider med treningskontaktordningen. Han møter deltakere og treningskontakter i den praktiske gjennomføringen av tilbudet. Engasjementet hans er knyttet til tilpasset aktivitet, mestring og fellesskap for mennesker som trenger ekstra støtte for å komme i gang. [Stavanger kommune](#)



Victoria Telle Hjellset er professor i folkehelsevitenskap ved OsloMet. Hun har i mer enn 20 år forsket på blant annet stress, mestring, helsekommunikasjon og endring av aktivitetsvaner. Hun er opptatt av at helsepersonell må møte mennesker med forståelse og snakke om glede og muligheter – ikke bare om plikt, risiko og treningskrav. [OsloMet](#) og [NIH](#)