

# Program 10. oktober

## nasjonal fagkonferanse om høyintensitetstrening som medisin (HIT)

09.00-09.10



**Velkommen til nasjonal fagkonferanse om høyintensitetstrening som medisin (HIT)**

Rådet for psykisk helse og Rusfeltets hovedorganisasjon  
**Tove Gundersen generalsekretær og Jan Gunnar Skoftedalen, leder**

09.10-09.20



**Hva er høyintensitetstrening HIT - din egen makspuls!**

- Effektiv trening - rask fremgang - endring for økt livskvalitet  
Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin, St. Olavs Hospital, Trondheim  
**Sivert Falle Risen, treningsfysiolog og leder av nasjonalt fagnettverk**

09.20-10.00



**Sterk hjerne, aktiv kropp. HIT -slik påvirkes hjernen og somatiske helsen**

«Treningslegen» Ole Petter Hjelle, tidligere hjerneforsker og fastlege  
- som også har møtt veggen  
**Ole Petter Hjelle, lege**

10.00-10.30



**Trening som medisin. Effekten av høyintensitetstrening på psykisk- og fysisk Helse**

Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin, St. Olavs Hospital, Trondheim  
**Henrik Loe, PhD, treningsfysiolog**

10.30-10.45

**Pause - vær aktiv!**

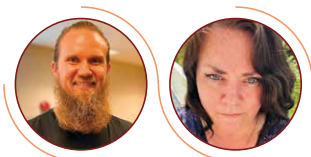
10.45-11.10



**Siste nytt om utholdenhetstrening og kognitiv funksjon - i rusbehandlingen**

Kompetansesenter rus - Midt-Norge, forskning og utvikling  
Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin, St. Olavs Hospital, Trondheim  
**Carolin Haberstroh, PhD-stipendiat/forskningskoordinator**

11.10-11.30



**Implementering av treningstilbudet og brukererfaringen**

Solli Distriktpsikiatriske senter (DPS), Bergen  
**Trygve Bruun Endal, fysioterapeut**  
**Kristina Berge, brukerrepresentant**

11.30-11.40



**Filmpremiere!**

Rådet for psykisk helse og Rusfeltets hovedorganisasjon  
med støtte fra Stiftelsen DAM  
**Pål Berger, Karine Hansen og Steffen H. Gunnerud**

11.40-12.20

**Lunsjpakke, assorterte wraps, mineralvann 0,5L, gulrotkake og kaffe/te**

12.20-12.40



**Friskrus prosjektet gjennomført i Nordre Aker Frisklivssentral**  
Steffen H. Gunnerud, tidligere ansatt

12.40-12.55



**Folkehelseperspektivet**  
- politikk som virker for oss alle også innen rus og psykiatri  
Helse- og omsorgsdepartementet  
Ellen Rønning-Arnesen, statssekretær Helse- og omsorgsdepartementet

12.55-13.15



**Trygge overganger fra pasient i spesialisthelsetjenesten/DPS- via Frisklivssentralen - til et aktivt liv i lokalmiljøet**  
Drammen Frisklivssentral  
Ingerid Laukli, fysioterapeut master  
Ole, leder av likemannsgruppa

13.15-13.30

**Pause og benstrek - vær aktiv!**

13.30-13.50



**Trenings- og kostholdsterapi som behandling av spiseforstyrrelser.**  
Vi bryter myter med det nye behandlingstilbudet etablert i Frisklivssentralen  
Therese Fostervold Mathisen, PhD, Førsteamanuensis, Høgskolen Østfold

13.50-14.10



**Motivasjon for HIT - endring av vaner - smarte grep for endring (praksisnært)**  
Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin, St. Olavs Hospital, Trondheim  
Sivert Falle Risen, treningsfysiolog og leder av Nasjonale fagnettverket HIT

14.10-14.30



**Hjelp som hjelper**  
-fra et ledelses- og samfunnsperspektiv  
Sandnes kommune  
Bente Lyse, avdelingsleder rus og avhengighet i Mestringsenheten  
Elisabeth Høyland, assisterende rus, psykisk helse og flyktningsjef i Mestringsenheten

14.30-14.50

**Pause - vær aktiv! Servering av «fem om dagen» fruktsnaks!**

14.50-15.15



**Innføring av høyintensitetstrening som en fast del av behandlingsopplegget. Erfaringer fra ansatte og beboere**  
Stiftelsen Renåvangen  
Rigmor Sandodden Østby, nestleder/sykepleier  
Wenche Solum, forløpskoordinator/sykepleier

15.15-15.30



**Trening som medisin? Mine erfaringer i et helhetlig perspektiv**  
Johannes Nonås Langhelle

15.30-15.45

**Oppsummering av dagen - slik vil vi følge dette opp videre**  
Rådet for psykisk helse og Rusfeltets hovedorganisasjon