

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

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 vegg

Ole Petter Hjelle, lege

10.00-10.30



Ny kunnskap om HIT og langtidsvirkningen på depresjon

St.Olav 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

Carolin Haberstroh, PhD-stipendiat/forskningskoordinator

11.10-11.30



Implementering av treningstilbudet og brukererfaringen

Solli Distriktpsikiatriske senter (DPS), Bergen

Trygve Bruun Endal, fysioterapeut og en bruker

11.30-11.40



Filmpremiere!

Rådet for psykisk helse og Rusfeltets hovedorganisasjon

Pål Berger, Karine Hansen og Steffen H. Gunnerud

11.40-12.20

Lunspakke, kaffe/te, fruktbeholder, mineralvann 0,5L, assorterte wraps, gulrotkake

12.20-12.40



Friskrus prosjekt 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

13.15-13.30

Pause og benstrekk - vær aktiv!

13.30-13.50



Trenings- og kostholdsterapi som behandling av spiseforstyrrelser.

Vi bryter myter med det nye behandlingstilbudet etablert i Frisklivssentralen

Østfold

Therese Fostervold Mathisen, PhD, Førsteamanuensis, Høgskolen Østfold

13.50-14.10



Motivasjon for HIT - endring av vaner - smarte grep for endring (praksisnært)

St.Olav Hospital i Trondheim - Rus og avhengighet

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 og

Elisabeth Høyland, assisterende rus, psykisk helse og flyktningssjef 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 Renåvagnen

Rigmor Sandodden Østby, nestleder/sykepleier og Wenche Solum,

forløpskoordinator/sykepleier

15.15-15.30



Trenings betydning i mitt liv - nedturen og oppturen

Johannes Nonås Langhelle

15.30-15.45

Oppsummering av dagen - slik vil vi følge dette opp videre

Rådet for psykisk helse og Rusfeltets hovedorganisasjon