

## Program og kompetanse påfyll

09.30-09.35

Velkommen til fagdag om høyintensitetstrening som medisin

Torsdag  
10.  
november

09.35-09.45

Rådet for psykisk helse og Fagrådet rusfeltets hovedorganisasjon

*Hvorfor prosjektet er livsviktig for våre brukere*



09.45-10.05

Veien frem til etableringen av tilbudet trening som medisin

A-Senteret Kirkens Bymisjon Oslo.

Anne Siri Langelandsvik, idrettspedagog

*Forskningsbasert kunnskap ligger til grunn*



10.05-10.30

Brukererfaring med høyintensitetstrening og treningsterapeut

Blå Kors Borgestadklinikken Skien

Øyvind Sørensen og Karine Hansen, treningsterapeut

*– «Jeg fikk en ny hverdag»*



10.30-10.40 benstrekk – vær aktiv

10.40-10.55 minutter.

Psykologisk effekter av én treningsøkt

- en randomisert kontrollert studie

Seksjon rus- og avhengighetsbehandling voksen, Oslo universitetssykehus

Sunniva Launes Johannesen, psykiatrisk-idrettssykepleier

Maren Mikkelsen Ellingsen, psykologspesialist



10.55-11.30

**Visste du dette om HIT forskningen som ledet til ny praksis?**

Tilbyr høyintensitetstrening og forsker på ruspasienters somatiske helse ved bruk av høyintensitetstrening som medisin Klinikk for Rus- og avhengighetsmedisin St. Olavs hospital HF **Grete Flemmen, forsker, PhD, treningsfysiolog**  
**Henrik Loe, postdoktor, PhD, treningsfysiolog**



- Intensiteten er viktig, men også lengden på treningen.
- Spørsmål og refleksjonsrunde

11.30-12.00 Lunsjpakke, kaffe/te, fruktbeholder, mineralvann 0,5L, assorterte wraps, gulrotkake

12.00-12.50

**Workshop om implementering – flere med i nettverket**

Fagnettverket, Rådet for psykisk helse og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon

12.50-13.10

**Treningskontaktordningen – en trygg kontakt for trening**

Blå Kors - Steg for Steg

**Pål Berger, arrangerer kurs for treningskontakter og samarbeidsallianser**



- Vet du dette om treningskontaktordningen?

13.10-13.20 Pause og «vær aktiv»

13.20-13.45

**Motivasjonstips for trening**

«Trening gir overskudd til å stå bedre i annen behandling. Trening gjør en mer mottagelig for grupper og samtaler og gir ringvirkninger for kosthold og mestring.»

**Connie Mjåtvedt Aspevoll, fysioterapeut, leder fagnettverket Vest**  
**Sivert Falle Risan, treningsfysiolog, St.Olav rusklinikken**



*Tips til å få til endring – smarte grep*

13.45-14.00

**Hvordan fagnettverket kan bli en pådriver i region Sør-Øst.**

Fagnettverket region Vest, Rådet for psykisk helse og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon