

## PROGRAM

<b>TIDSBRUK LØRDAG 19/1-19</b>	
08:00	Registrering
08:30 - 08:45	ÅPNING
08:45 - 09:30	Tom Tørhaug – «Hvorfor er inaktivitet skadelig for mennesker og ikke Ole Brum?»
09:30 - 10:15	Tom Tørhaug – «Motivasjon til endringer i livsstil»
10:15 - 10:45	PAUSE med pausemat og besøke utstillere.
10:45 - 12:00	Frode Schanke – Rehabilitering etter brystkreft. Seneffekter etter kreft/ kreftbehandling. «Kreftrehabilitering» mål om økt mestringsevne og livskvalitet.
12:00 →	LUNCHBUFFET, egentid fram til kl. 15:00: BYTUR/SPA
15:00 – 15:45	Svante Ingemyr – «Helsefaktorer i hverdagskosten din»
15:45 – 16:30	Trond Edvard Haukedal – Psykolog og forfatter med temaet «Ta deg sjøl på alvor». Et inspirasjons- og motivasjonsforedrag om hvordan du må forbedre holdningen til og pleie relasjonen til dette menneske som du skal tilbringe 24/7 med gjennom hele livet- og som er kilden til hvordan du fungerer også på alle de andre av livets arenaer.
16:30 – 17:00	Pause med pausemat og besøke utstillere.
17:00 →	Trond Edvard Haukedal fortsetter
20:00 →	Velkomstbobler med påfølgende FESTMIDDAG med alle rettigheter.
<b>TIDSBRUK SØNDAG 20/1-19</b>	
10:00 – 10:45	Liv Anita Mandal – helsesekretær fra St Olavs hospital, avdeling Klinisk Farmakologi – «Prøvetaking i praksis»
10:45 – 11:15	PAUSE m/pausemat og utsjekk
11:15 – 12:30	Gro Bengtson - Forbundsleder «Helsesekretærforbundets etiske retningslinjer – en felles plattform til refleksjon og adferd.» «Primærhelseteam – hvorfor og hvordan.» Informasjon om helsesekretærenes rolle i prosjektet.
12:30 – 13:00	Avslutning og evaluering
13:00 →	LUNSJ

**MED FORBEHOLD OM ENDRINGER**

## PROGRAM

### PRESENTASJON AV FOREDRAGSHOLDERNE



**Tom Tørhaug** (F. 1969) er overlege ph.d i fysikalsk medisin og Rehabilitering. Han jobber i kombinert stilling ved Avd. for ryggmargsskader St. Olavs Hospital og ved Institutt for Nevromedisin og Bevegelsesvitenskap, NTNU. Fra 1. januar 2018 engasjert i deltidsstilling som sjefslege på Treningsklinikken, Trondheim som driver dagrehabilitering av personer med hjerte, lunge og revmatiske sykdommer.

Han skal holde to innlegg:

**1. Hvorfor er inaktivitet helseskadelig for mennesker og ikke for Ole Brumm?**

Forelesningen gir et innblikk i ulike helsebegrep, helseskadelig atferd og om

hvorfor det moderne mennesket er helseskadelig inaktive. Vi lærer også av Ole Brumm, som er inaktiv halve året uten negative helsemessige konsekvenser.

**2. hvordan gjennomføre livsstils - endringer med god helsemessig effekt?**

Forelesningen tar dere med på en oppdagelsesreise der kroppslige og tankemessige effekter av trening som medisin.

**Frode Schanke** – Kreftlege ved LHL-klinikkene Røros.

**Svante Ingemyr** – Klinisk ernæringsfysiolog ved LHL-klinikkene Røros.



**Trond Haukedal** – Psykolog og forfatter, fikk hederspris i 2011 som «årets foredragsholder».

Hovedforeleseren er psykolog og forfatter med temaet «Ta deg sjøl på alvor».

Et inspirasjons- og motivasjonsforedrag om hvordan du må forbedre holdningen til og pleie relasjonen til dette menneske som du skal

tilbringe 24/7 med gjennom hele livet- og som er kilden til hvordan du fungerer også på alle de andre av livets arenaer.

I tillegg til over 32 års erfaring som klinisk psykolog har Trond også 10 års ledererfaring som senterleder i 2 kjøpesenter i Bergen og som annonsesjef i Bergens Tidende.

Han er kåret til årets foredragsholder og kursholder i Norge. Han fikk hedersprisen i 2011; den mest prestisjefylte prisen som gis til foredragsholdere i Norge. Har skrevet både «Solstråleboken» og «Boken om høysensitivitet».

Tronds varemerke er kombinasjonen av faglig tyngde og en humoristisk og konkret fortellerstil, gjerne betegnet som «Storytelling», kombinert med mengder av positiv energi.

**Liv Anita Mandal** – helsesekretær – St. Olavs Hospital, avdeling Klinisk Farmakologi.



**Gro Bengtson** – forbundsleder

Vi får også besøk av vår fantastiske forbundsleder, Gro Bengtson som skal fortelle om Primærhelseteam – hvorfor og hvordan, og informasjon om helsesekretærenes rolle i prosjektet.

Helsesekretærforbundets etiske retningslinjer – en felles plattform til refleksjon og adferd.

Så vel møtt til inspirerende og faglige dager!