



NFLM Konferanse 2026

Program | Formiddag

Tid	Tema / foredrag	Foredragsholder / informasjon
08:15 - 09:00	Mindful Yoga eller Gå og prat	Dr Asha Sundaran Blåsternes (spesialist i indremedisin og yogalærer)
08:45 - 09:30	Registrering	Kaffe og lett frokost
09:30 - 09:45	Velkommen og oppdatering om livsstilsmedisin rundt verden	Dr Charlotte Salter (NFLM-styreleder og spesialist i allmennmedisin)
09:45 - 10:05	Fra anbefaling til handling - hvordan skaper vi et mer aktivt Norge?	Olov Belander (seniorrådgiver, Helsedirektoratet)
10:05 - 10:30	Fra symptomer til funksjon: Hvordan et strukturert kommunikasjonsverktøy kan forbedre helse og arbeidsresultater	Dr Cathrine Abrahamsen (fastlege, spesialist i allmennmedisin, forsker)
10:30 - 10:35	Aktiv pause	
10:35 - 10:50	Kaffe	
10:50 - 11:20	Recovery fra komplekse traumer - mer enn bare behandling	Dr Peter McGovern (spesialist i psykiatri, videreutdanning i psykoanalytisk psykoterapi)
11:20 - 11:40	Active mental health interventions for men: insights from outdoor swimming.	Mark Harper (anaesthetist and researcher)
11:40 - 12:10	Fedmeforebygging gjennom levevaneendringer - hva viser forskningen?	Ingrid Sørdal Følling (forsker, Senter for fedmeforskning og innovasjon)
12:10 - 12:15	Aktiv pause	
12:15 - 13:15	Lunsj	



NFLM Konferanse 2026

Program | Ettermiddag

Tid	Tema / foredrag	Foredragsholder / informasjon
13:15 - 13:45	Implementing lifestyle medicine in secondary prevention	Dr Charlotte Salter (NFLM-styreleder og spesialist i allmennmedisin)
13:45 - 14:05	Sammen om livsmestring i Lier kommune	Live Brekke (fagleder folkehelse)
14:05 - 14:25	Trening som medisin - også for kreftpasienter	Helle Aanesen (daglig leder i Aktiv mot Kreft)
14:25 - 14:30	Aktiv pause	
14:30 - 14:40	Kaffe	
14:40 - 15:10	Hvordan møte pasienten med uforklarlige symptomer	Dr Elisabeth K. Steinsvik (lege i spesialisering i fordøyelsessykdommer)
15:10 - 15:40	Aksept av indre opplevelser	Tonje Oord (lege og samtaleterapeut)
15:40 - 15:55	Kaffe	
15:55 - 16:25	Fra natur til immunforsvar - hvordan miljøet former barns mikrobiota og helse	Dr Carina Saunders (spesialist i pediatri)
16:25 - 16:55	Robuste barn i moderne tid - fra kunnskap til handling	Trude Salte (lege)
16:55 - 17:00	Avslutning av konferansen	Dr Charlotte Salter (NFLM-styreleder)
18:00 -	Uformell middag	Mathallen