

**Aldring
og helse
dagene**

Oslo 20. og 21. oktober 2026

An elderly man wearing a dark blue jacket, a cap, and glasses is sitting in a wheelchair. He is smiling and looking towards the camera. A caregiver, a woman with blonde hair tied back, wearing a white lab coat and a dark jacket, is leaning over the wheelchair, looking down at the man. They are outdoors in a park-like setting with trees and fallen leaves on the ground.

**Aldring i endring
– klar for å tenke nytt?**



Aldring og helse
Nasjonalt senter

Praktiske opplysninger

Sted og tid:

Oslo 20. og 21. oktober 2026

Quality Hotel Hasle Linie,
Bøkkerveien 15, 0579 Oslo

Målgruppe

De som jobber i helse- og omsorgstjenesten, både i spesialisthelsetjenesten og i kommunale helsetjenester, innen tjenestetildeling, hjemmetjenesten, institusjon, rehabilitering eller helsefremmende og forebyggende arbeid. Konferansen er også relevant for beslutningstakere, ledere samt de som jobber med aldring og eldreomsorg i interesseorganisasjoner og frivilligheten.

Pris

Fysisk deltakelse

Earlybird konferansepris **fysisk** deltakelse
4 900 kr **fram til 26. juni.**

Ordinær pris 5 900 kr

Digital deltakelse:

Konferansepris **digital** deltakelse 4 000 kr

Rabatter

For digital deltakelse tilbyr vi gode grupperabatter ved samlet påmelding.

Vi har også studentrabatt.

Se www.aldringoghelse.no/ah-dagene for mer informasjon.

Spørsmål?

Kontakt Aldring og helse: Tlf.: 33 34 19 50,
post@aldringoghelse.no

Påmeldingsfrist

2. oktober 2026

Påmeldingen er bindende – evt. avbestilling må sendes skriftlig til post@aldringoghelse.no senest 14 dager før konferansestart. Ved kansellering på et senere tidspunkt vil ikke konferanseavgiften tilbakebetales.

Overnatting

Deltakerne må selv ordne med reise og overnatting.

Se **nettsiden** for mer informasjon om rabatterte rom på konferansehotellet og hvordan disse bestilles.

Godkjenninger

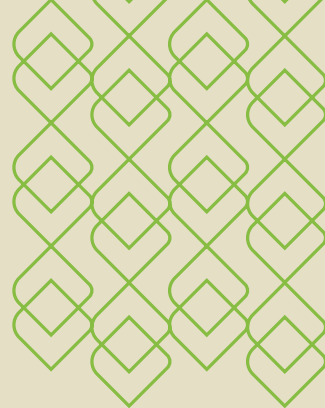
Konferansen blir søkt godkjent i legers etter- og videreutdanning og spesialisering for LIS-leger i: allmennmedisin, samfunnsmedisin, alders- og sykehjemsmedisin, geriatri, indremedisin, psykiatri, nevrologi, samt fysikalsk medisin og rehabilitering med 12 timer.

Konferansen blir også søkt godkjent som tellende i spesialitetene i klinisk psykologi, klinisk sykepleie og klinisk fagstige for hjelpepleiere, omsorgsarbeidere og helsefagarbeidere med 12 timer.

Øvrige yrkesgrupper må kontakte eget forbund.

Mer informasjon og oppdatert program finner du på aldringoghelse.no/ah-dagene

Velkommen til Aldring og helse-dagene



I oktober 2026 inviterer vi igjen til Aldring og helse-dagene – årets viktigste møteplass.

Årets tema er «*Aldring i endring – klar for å tenke nytt?*» Vi spør hvordan vi kan forstå aldring på nye måter, utvikle smartere tjenester og skape trygge og meningsfulle liv for eldre, også når helsen endrer seg.

Helsetjenestene er presset, og vi trenger nye løsninger. Samtidig vet vi mer om hva som gir god helse og livskvalitet.

På konferansen ser vi på hvordan forskning, etikk og praksis kan styrke tjenestene framover.

Vi løfter fram:

- Nye perspektiver på helse, sykdom, alderisme, arbeid og levealder
- Helhetlige og framtidrettede tjenester
- Demens – ny forskning og hverdagsstøtte

- Forebygging – mestring, hjernens helse, ernæring, sosial ulikhet og levekår
- Omsorg for de sykeste – palliasjon, frivillighet og støtte ved sorg
- Pårørende – rettigheter og rammer
- Ulike grupper i møte med helsetjenestene
- Gode eksempler fra kommuner, spesialisthelsetjenesten og frivilligheten

Aldring og helse-dagene gir faglig påfyll, rom for refleksjon og nye kontakter. Du får kunnskap som kan styrke både egen praksis og utviklingen av tjenestene der du jobber.

Konferansen er for alle i helse- og omsorgstjenesten, i både kommuner og spesialisthelsetjenesten. Den er også relevant for ledere, forskere, beslutningstakere, frivillige og organisasjoner.

Velkommen til Aldring og helse-dagene 2026 – vi gleder oss til å tenke nytt sammen med deg!

Geir Selbæk
forskningssjef, Aldring og helse



Kari Midtbø Kristiansen
daglig leder, Aldring og helse



DAG 1

TIRSDAG

20. OKTOBER

09.00-10.00 **Registrering, kaffe/te**

10.00-10.20 **Velkommen**
Kari Midtbø Kristiansen, daglig leder, Aldring og helse og
Ellen Rønning-Arnesen, statssekretær

Eldre i endring

Møteleder: **Geir Selbæk**, forskningssjef, Aldring og helse og professor,
Universitetet i Oslo

10.20-10.30 **Alderisme og aldersdiskriminering - en helseutfordring**
Per Erik Solem, psykolog, forsker, Kunnskapssenter for lengre arbeidsliv
og Nova, OsloMet – storbyuniversitetet

10.30-10.40 **Pensjonsalder: til hvilken alder har vi helse til å stå i jobb?**
Ellen Melbye Langballe, ph.d., fagsjef aldring, seniorforsker, Aldring og helse og
Bjørn Heine Strand, ph.d., seniorforsker, Folkehelseinstituttet og Aldring
og helse

10.40-10.50 **Gammel - eldre - eldst**
Bodil Hansen Blix, professor, Institutt for helse- og omsorgsfag, Det helse-
vitenskapelige fakultet, Universitetet i Tromsø - Norges arktiske universitet

10.50-11.10 **Debatt - eldre i endring**
Paneldeltagere: Per Erik Solem, Ellen Melbye Langballe, Bjørn Heine Strand og
Bodil Hansen Blix

11.10-11.40 **PAUSE**

Demens i en ny tid?

Møteleder: *Thea Bredholt*, ergoterapeut MSc, Aldring og helse

11.40-12.00 Demensplan 2030

12.00-12.20 Nyeste innen demensforskning

Geir Selbæk, forskningssjef, Aldring og helse og professor, Universitetet i Oslo

12.20-12.35 Erfaringer med blodprøve som diagnoseverktøy

Karin Persson, ph.d., Aldring og helse og overlege, Oslo Universitetssykehus

12.35-12.55 Subjektiv opplevelse av å ha demens, hvilke behov blir møtt og ikke?

Anne Marie Mork Rokstad, fagsjef kognisjon og demens, Aldring og helse og professor, Høgskolen i Molde

12.55-13.00 Hospiteringsturné

Digitalt innslag med Kari Midtbø Kristiansen

13.00-14.00 LUNSJ

Kjenner du noen som fortjener Huskeprisen?

Prisen skal gå til en person, en organisasjon, et lag, en gruppe, en arbeidsplass eller andre som har vist evne til å skape «dager med mening» for eldre. Aktivitetene kan enten rette seg mot hjemmeboende eller mot dem som bor på institusjon. Vi ønsker å løfte frem tiltak og aktiviteter for eldre med nedsatt fysisk funksjonsevne, de som har utfordringer med psykisk helse, de som har demens eller de som har andre særlige behov.



HUSKEPRISEN

Prisen består av 10 000 kroner og et kunstverk som representerer ugla Huske. Prisen deles ut på Aldring og helse-dagene.

For nominasjonsskjema og mer info se: www.aldringoghelse.no/huskeprisen/
Sendes inn innen 26. september.

Tjenesteorganisering

Møteledere: *Thea Bredholt*, ergoterapeut MSc, Aldring og helse

14.00-14.20 **Fremtidsforsøket - Nordre Follo kommune**
Øyvind Henriksen, kommunedirektør, Nordre Follo kommune

14.20-14.40 **Facility - Oslo kommune**

14.40-15.00 **Tverrfaglig Intervensjonsmodell ved utfordrende atferd - Molde kommune**
Camilla Kjøsnes, vernepleier, Molde kommune

15.00-15.30 **PAUSE**

15.30-15.40 **Skråblikk på eldre**
Digitalt innslag med Håkon Sand, vernepleier

Folkehelse og eldre

Møteleder: *Ellen Melbye Langballe*, ph.d., fagsjef aldring, seniorforsker, Aldring og helse

15.40-16.00 **Sosial ulikhet i alderdommen**
Bodil Hansen Blix, professor, Institutt for helse- og omsorgsfag, Det helsevitenskapelige fakultet, Universitetet i Tromsø - Norges arktiske universitet

16.00-16.10 **Tro på egen mestring i eldre år**
Ida Wulff Jensen, stipendiat, spesialrådgiver, Aldring og helse

16.10-16.20 **Hjerneløftet**
Anne Marie Mork Rokstad, fagsjef kognisjon og demens, Aldring og helse og professor, Høgskolen i Molde og
Grete Kjelvik, ph.d., seniorforsker, Aldring og helse

16.20-16.40 **Eldre og underernæring**
Sissel Urke Olsen, klinisk ernæringsfysiolog, ph.d., Diakonhjemmet sykehus

16.40-16.45 **Linda Buettners praksispris**

16.45 **TAKK FOR I DAG**

DAG 2

ONSDAG

21. OKTOBER

08.30- 08.35 Velkommen til dag to
Kari Midtbø Kristiansen, daglig leder, Aldring og helse

De aller sykeste

Møteleder: *Anne Marie Mork Rokstad, fagsjef kognisjon og demens, Aldring og helse og professor, Høgskolen i Molde*

08.35-08.55 Et verdig liv? Perspektiver på livet og døden

08.55-09.15 Palliasjon før og nå – hvordan forstår vi lindrende behandling i dag?
Heidi Solum Hermansen, spesialistsykepleier, spesialrådgiver, Aldring og helse

09.15-09.35 Frivillighet i terminalomsorg
Lill Karin Aanes, daglig leder, Stiftelsen Termik

09.35-09.55 Sorg og tap – oppfølging av etterlatte
Eline Grelland Røkholt, pedagogisk psykologisk rådgiver, Vedtakshjelpen

09.55-10.30 PAUSE





Framtidens tjenestetilbud?

Møteleder: *Margit Gausdal Strandenæs, ph.d., spesialrådgiver, forsker, Aldring og helse*

10.30-10.50 Eldrepatruljen - Frivillighetens kraft i møte med framtidens behov - Bergen kommune

Stine Lampe, frivillighetskoordinator og
Marianne Tollevsen Hestholm, frivillighetskoordinator, begge fra
Enhet for aktivitet og mestring, Bergen kommune

10.50-11.10 Kognitiv rehabilitering - Trondheim kommune

Snorre Larsen Tveit, ergoterapeut og
Ingrid Kulsetås, ergoterapeut, begge fra Enhet for ergoterapitjeneste,
Trondheim kommune

11.10-11.25 Takk, bare bra - kurs i forebygging og mestring av depresjon

Jørgen Wagle, ph.d., spesialist i eldrepsykologi, forsker, Aldring og helse

11.25-11.45 Eldre Agder X

Susanne Sørensen Hernes, konstituert klinikkdirektør somatikk Arendal,
Sørlandet sykehus HF og
Eirik Abildsnes, forskningssjef, Kristiansand kommune

11.45-12.45 LUNSJ

12.45-12.55 Huskeprisen

Mangfold i møte med helsetjenestene

Møteleder: *Eivind Aakhus, psykiater, ph.d., fagsjef psykisk helse, Aldring og helse*

12.55-13.10 **Regnbuetreff**
Aasmund Robert Vik

13.10-13.25 **Eldre i fengsel: helse og sårbarhet**
Torill Tverborgvik, førsteamanuensis, Institutt for kriminalomsorgsstudier, Kriminalomsorgens høgskole og utdanningscenter KRUS

13.25-13.40 **Personer med autisme og demens i møte med helsetjenestene**
Frode Kibsgaard Larsen, stipendiat, spesialrådgiver, Aldring og helse

13.40-14.00 **Eldre innvandreres levekår og helse**
Bushra Ishaq, lege, postdoktor, Senter for medisinsk etikk, Universitetet i Oslo

14.00-14.30 **PAUSE**

Pårørende: Muligheter og begrensninger

Møteleder: *Anne Marie Mork Rokstad, fagsjef kognisjon og demens, Aldring og helse og professor, Høgskolen i Molde*

14.30-14.50 **Hva innebærer det å balansere jobb og omsorg for gamle foreldre?**
Aslaug Gotehus, forsker, Arbeidsforskningsinstituttet AFI, OsloMet – storbyuniversitetet

14.50-15.10 **Å stå midt i omsorgsskvisen**
Marianne Danielsen, pårørende og forfatter

15.10-15.25 **Hva med de uten pårørende?**
Bo Gleditsch, generalsekretær, Nasjonalforeningen for folkehelsen

15.25-15.30 **TAKK FOR I DAG**

Retten til endringer i programmet forbeholdes.

Se konferansesidene:

www.aldringoghelse.no/ah-dagene/



Følg oss på sosiale medier for intervjuer
og nytt fra konferansen

