

VELKOMMEN TIL SUNDHEDSDAGE 2013 PROGRAM



REGION



VELKOMMEN TIL SUNDHEDENS MASKINRUM

HVORDAN HAR DU DET?

Din mening er vigtig for os, så vi kan planlægge fremtidens sundhedsvæsen. Den er også vigtig, så vi kan hjælpe dig, hvis du får brug for vores hjælp.

Velkommen til en verden af gode oplevelser her på Sundhedsdagene, hvor du kan prøve en masse aktiviteter og lære om krop og sundhed. Og hvor du får mulighed for at fortælle os, hvad vi kan gøre for dig. Tag en kittel på og gå på opdagelse i alle hjørner af vores sundhedsvæsen, som vi har hevet ind i Øksnehallen, så du kan lære det bedre at kende.

Se ind i fremtiden og vær med til at styre robotterne ved en operation eller se vores akutlægehelikopter lande foran hallen. Eller få tjekket hjerte og øjne, målt blodsukker eller hør, hvordan man forebygger hovedpine.

Der er noget for enhver smag – høj som lav, stor som lille.

Alle standene er bemandet med de mennesker, du kommer til møde, hvis du nogensinde får brug for os. Vores folk er stolte af at vise al vores kunnen og ekspertise frem – så stil dem spørgsmål og mærk deres entusiasme. Fortæl dem, hvordan du har det.

Meningernes holdeplads er også med på Sundhedsdagene. Mød dine regionsrådspolitikere og giv din mening til kende, så vi sammen kan skabe det bedste sundhedsvæsen, der kan hjælpe dig og din familie, når det for alvor gælder.

Jeg håber, du får en spændende dag sammen med os her på Sundhedsdagene.



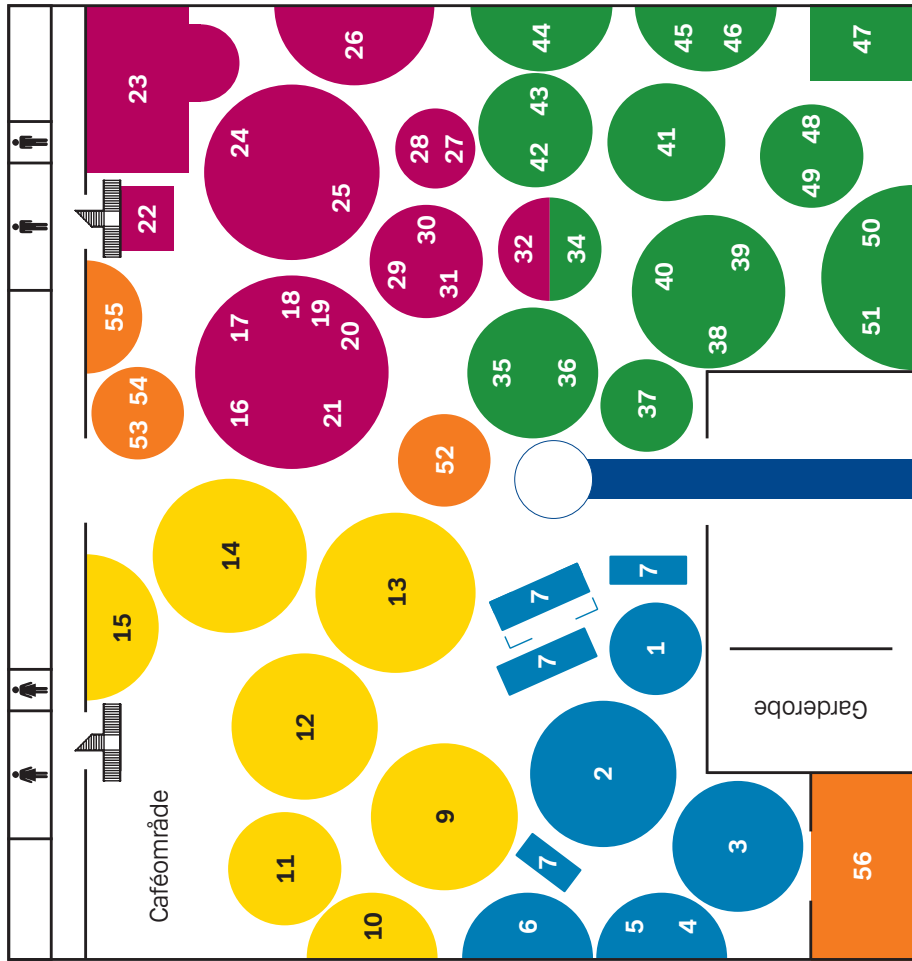
Vibeke Storm Rasmussen
Regionsrådsformand

INDHOLD

OVERSIGTSKORT.	4
AKUTBEREDSKAB	6
FREMTIDENS HOSPITAL	11
BØRN & UNGE.	15
FOLKESYGDOMME.	22
I DIALOG MED REGIONEN.	26
KONKURRENCE.	28

*Sundhedsdagene finder sted 22.-24. marts 2013 kl. 10-17 i Øksnehallen.
Find os på www.facebook.com/sundhedsdage*

OVERSIGTSKORT



AKUTBEREDSKAB

- Hjerneskadet**
- Akutmodtagelsen**
 - Dialogboxen
 - Den rette behandling
 - Akut medicinsk patient
 - Akut kirurgisk patient
- Førstehjælp**
- Giftiljnen**
- Akuttelefonen 1813**
- Vagtoentralen**
- Ambulancer**
- Redningsaktioner**
 - Akutlægehelikopter
 - Redningsaktion: Bilulykke
 - SARS-smittet patient

FREMTIDENS HOSPITAL

- Robotteknologi**
 - Robot- og kikkertkirurgi
 - Robot til blodprøve
 - Robot til transport
 - Talende robot
- Forskning**
- Telemedicin**
 - Psykisk
 - Center for Telemedicin

- Sårbehandling
- Gigt
- Behandling af hjertesvigt
- KOL

12. Fremtidens teknologi

- Håndhygiejne
 - Sporing
 - Sundhedsteknologier
 - Hjernerkirurgi
 - Bækken-bædestol
- Fremtidens hospitalsmad**
 - Helende hospital**
 - Fremtidens fødestue
 - Psykiatrisk sengestue
 - Patienternes Hus
 - Børnescanner
 - Dynamisk belysning

15. De nye hospitaler

BØRN & UNGE

- Overvægt**
 - Mad til syge børn**
 - Graviditet**
 - Fødsel**
 - Barsel**
 - Astma og Allergi**
 - Børnebio**
- ADHD hos børn**
 - Kan du se forskel?**
 - Syge nyfødte**
 - Børn og smerter**
 - Bedøvelse af børn**
 - Børn og diabetes**
 - Hospitalsklovn**

23. Børnehospitalet

- Hygiejne
- Brug krop og sanser
- Leg hospital
- Børnehospitalet

24. Lær om kroppen

- Hjernen
- Kredsløb
- Mave og blære

25. Børn i akutbehandling

- Traumer
- Medicin
- Den rette hjælp
- Akutte infektioner
- Strålende billeder
- Røntgenriget

26. Ungdomsliv

- Sex, drugs & rock'n'roll
- Foreldre
- Langvarig sygdom
- Ung på hospital
- Se kroppen forandre sig

FOLKESYGDOMME

- Diabetes**
- Allergi**
- Spis og vær glad**
- Kræft**
- Muskel og skelet**
- Det aktive liv**
- Fald**
- KOL og Astma**
- Kønssygdomme**
- Frugtbarehed**
- Stress-Angst-Depression**
- Øjne**
- Ører**
- Hjerte**
- Hoved**
- Demens**
- Nyrer**
- Mave og tarm**

IALOG MED REGIONEN

- I dialog med Regionen**
- Patientvejlederne**
- Patientikkerhed**
- Uddannelse**
- Dialogmøder**



22-24. MARTS 2013

SUNDHEDSDAGE I ØKSNEHALLEN

Akutberedskab



22.-24. MARTS 2013

SUNDHEDSDAGE I ØKSNEHALLEN

1. Hjerneskader

Se på et æg, hvordan en cykelhjem beskytter dit hoved og vind en cykelhjem. Se også eksperter vise, hvordan man træner sig op efter en ulykke, hvor hjernen er blevet skadet.

2.a Dialogboxen

Hør om, hvad der sker i en akutmodtagelse. Fortæl os, hvad der er vigtigt for dig, hvis du eller din familie får brug for at benytte en af hospitalernes akutmodtagelser.

2.b Den rette behandling

Kan du gætte en akut sygdom ud fra en række symptomer? Hvad er triage? Få viden om, hvordan du får den rette behandling, hvis du bliver indlagt på en akutmodtagelse og deltag i en quiz for børn og voksne.

2.c Akut medicinsk patient

Mød Følg-Hjem-teamet, der hjælper ældre patienter godt hjem efter en indlæggelse. Oplev en lægesekretær på arbejde. Prøv selv at måle værdier på vores virtuelle patient 'Anne' og hør om, hvordan tidlig vurdering af symptomer kan afhjælpe senere kritisk sygdom.

2.d Akut kirurgisk patient

Få lagt gips på din arm og gæt, hvor mange knogler der er i en hånd. Få lagt en stiv halskrave og prøv at ligge på et spineboard. Se også, hvorfor man ikke skal putte perler i næse, mund og ører og prøv selv at fjerne perler fra en dukkes mund.

3. Førstehjælp

Lær at redde liv og se, hvordan livredderne arbejder. Der er ekstra undervisning i hjerotelungeredning for hold af 50 personer i dialogmøde-området (56. på kortet).

Fredag kl. 15.30

Lørdag kl. 15.30

Søndag kl. 11.00

4. Giftlinjen

Hovedpinepiller, bær og svampe er eksempler på ting i hverdagen, der kan medføre forgiftninger. Få eksperternes råd til, hvordan du bedst forebygger forgiftninger af børn og voksne.

5. Akuttelefonen 1813

Ring til Region Hovedstadens akuttelefon 1813, hvor du kan få råd om akut skade og sygdom fra sundhedsfagligt personale, hvis du er i tvivl om, hvad du skal gøre.

6. Vagtcentralen

Ring efter en ambulance.
Hos AMK-Vagtcentralen kan du høre om, hvad du skal gøre ved et hjertestop, en brækket arm eller et trafikuheld, indtil ambulancen når frem.

7. Ambulancer og akutlægebil

Start det blå blink på ambulancerne, lig på båren og få målt din hjerterytme. Snak med mandskabet og se dem give hjertelungeredning med en hjertestarter. Oplev den nye indsatslederbil, der gør plads til indsatslederens arbejde ved store ulykker og filmer på stedet.

8.a Akutlægehelicopter

Se en akutlægehelicopter lande foran Øksnehallen hver dag kl. 12.00. Hør om helikopteren, og hvilke ulykker den flyver til. Hvis akutlægehelicopteren pludselig bliver kaldt ud til en ulykke, kan du se den lette fra pladsen.

Hver dag uden for Øksnehallen kl. 12.00.

8.b Redningsaktion: Bilulykke

Beredskabsøvelse: En passager er fastklemmt i en bil efter en ulykke. Se brandvæsenet og sundhedsvæsenet arbejde sammen om at få passageren ud af bilen. En indsatsleder forklarer undervejs.

Hver dag uden for Øksnehallen kl. 11.00.



8.c SARS-smittet patient

Beredskabsøvelse: En meget syg patient er muligvis smittet med SARS. Se sundhedsvæsenet arbejde sammen om at få patienten på hospitalet og forhindre smittespredning.

Hver dag kl. 14.00 ved Vagtcentralen (6).



Fremtidens hospital



22.-24. MARTS 2013

SUNDHEDSDAGE I ØKSNEHALLEN

9.a Robot- og kikkertkirurgi

Prøv at være kirurg med en robotsimulator. Løs opgaver og se kirurgiske instrumenter. Se billeder af en moderne operationsstue og hør om fordelene ved robot- og kikkertkirurgi.

9.b Robot til blodprøve

Verdens mest robot-automatiserede laboratorium giver hurtigere svar på blodprøver. Se film om en blodprøve, der bliver analyseret ved hjælp af robotarme og et transportbånd. Få også målt dit blodtryk, dit sukkerindhold i blodet og din temperatur.

9.c Robot til transport

Se, hvordan en robot hjælper med transport af forskellige artikler på steder, hvor der er mange mennesker. Hør om, hvordan robotter og teknologier til hjemmetræning fremover øger muligheden for at være patient i eget hjem.

9.d Talende robot

Oplev den selvkørende og talende robot – en AGV, der kan fragte mad, tøj og medicin rundt på hospitalet. Hør om medicinrobotten, der pakker medicin i de rette doser til hver enkelt patient, og lær om rørpost på fremtidens hospitaler.

10. Forskning

Banebrydende sundhedsforskning af høj kvalitet skaber grundlag for fremtidens sundhedsvæsen. Mød anerkendte forskere, hør om forskerprisen Global Excellence og prøv forskellige aktiviteter for børn og voksne.

11.a Psykiatri

Prøv de nyeste apps, der kan støtte mennesker med bl.a. depression under sygdomsforløbet. Det giver den enkelte kontrol over eget sygdomsforløb, øger livskvaliteten og hjælper med at undgå tilbagefald.

11.b Center for Telemedicin

Hvad er telemedicin? Bliv klogere på, hvem og hvad der kan behandles med telemedicin, og hør nyt fra Region Hovedstadens Center for Telemedicin.

11.c Sårbehandling

Se, hvordan telemedicin giver mulighed for bedre sårbehandling. Få også en forklaring på arbejdsgange, som inkluderer fotos, sms'er og second opinions fra hospitalerne.

11.d Gigt

Patienter med leddegigt kan nu blive i deres hjem og samtidig få deres sygdom overvåget af hospitalspersonale. Se den nye web-baserede løsning, der kan erstatte en stor del af gigtpatienternes hidtidige hospitalsbesøg.

11.e Behandling af hjertesvigt

Prøv selv, hvordan telemedicin skaber mulighed for at behandle, pleje og genoptræne patienter med hjertesvigt i deres eget hjem. Få målt din vægt, puls og dit blodtryk via en videokonference og få en snak om resultatet.

11.f KOL

Patienter med svær åndenød kan have svært ved at forlade deres hjem. Se, hvordan et særligt videokonferencesystem gør det muligt for KOL-patienter at træne i eget hjem.

12.a Håndhygiejne

God håndhygiejne kan være med til at standse smittespredning og sygdomme. Oplev et nyt intelligent håndvaskesystem, som motiverer til at vaske hænder efter toiletbesøg. Systemet kan også prøves med mobiltelefon.



12.b Spring

Se, hvordan chips kan spore mennesker og ting. Med særlige chips kan personalet på hospitalerne let spore og finde medicinæsker, hospitalsuniformer og rullestole. Prøv også selv at blive sporet med chip og sensorer.

12.c Sundhedsteknologier

Besøg campingvognen 'Smutti' og dens opfinderværksted. Prøv kræfter med et træningsbælte for patienter med rygsmerter og få målt dine musklers elektriske aktivitet med det særlige EMG-plaster. Se også den intelligente pilleæske.

12.d Hjernekirurgi

Bliv hjernekirurg for en dag. Betjen selv den nyeste teknologi inden for hjernekirurgi og hjernescanninger. Se, hvordan hjernen ser ud indeni og lav 3D-billeder af hjernen og hovedet på en stor skærm.

12.e Bækken-badestol

Se en nyudviklet bækken-badestol, der kan hjælpe patienter til at blive mere selvhjulpne i fremtiden. Stolen højner også komfort og hygiejne, og patienter kan komme i bad uden at skulle løftes af personalet.

13. Fremtidens hospitalsmad

Smag på den lækre hospitalsmad, som bliver tilberedt med fokus på kostens bidrag til behandling og helbredelse. Hør om de særlige krav, der er til mad til syge og se, hvad forskningen viser om bl.a. individuel mad.

14.a Fremtidens fødestue

Træd ind i fremtidens fødestue. Her giver billeder, lys og lyd en bedre oplevelse under fødslen for både mor, far og personale. Prøv også selv at blive berørt og bevæget af de stimulerende omgivelser, når forskellige elementer tiltaler din underbevidsthed.

14. b Psykiatrisk sengestue

Træd ind i fremtidens psykiatriske sengestue. Oplev de konkrete forhold og bliv kloge på, hvordan og hvorfor psykiatrien har sat patientens sikkerhed og komfort i centrum. Hør også om patientens ophold på hospitalet.

14.c Patienternes Hus

'TRÆN-dig-hjem' og 'SPIS-med App'tit' er nye teknologiske løsninger til f.eks. mobiltelefonen, der lader patienter deltage aktivt i deres behandling. Prøv app'en 'Spis med App'tit', hvor du selv kan tage ansvar for sund kost tidligt i et sygdomsforløb.

14.d Børnescanner

Prøv at scanne bamsen og betjene en scanner i børnestørrelse. Du kan også se et vente- og legeområde og en væg med levende billeder, der skaber trygge omgivelser for børnene.

14.e Dynamisk belysning

Læg dig i sengen på en af fremtidens hospitalstuer og oplev den beroligende effekt fra den nye belysning. Du kan også se den lysende tekstilvæg.

15. De nye hospitaler

Syv store hospitalsbyggerier tegner fremtiden i Regionen. Se modeller af nye hospitaler og film om byggerierne. Hvordan ser fremtidens hospital ud for dig eller dit barn? Giv dit bud i tegnestuen - måske er din tegning blandt dagens vindere.



Børn & unge



16. Overvægt

Dans med, når instruktører laver danse-sessions for børn og unge. Lav sjove øvelser og få målt BMI og fedtprocent. Oplev de ekstra kilo på din krop med vores vest og få instruktion i 'Kinect', der er sport via Xbox.

17. Mad til syge børn

Det kan være svært at spise, når man er syg. Spørg diætisten, smag energirige drikke og se, hvordan man kan få mad direkte i maven eller blodet, hvis man ikke selv kan spise.

18. Graviditet

Følg fostrets udvikling fra undfangelse til fødsel og oplev de forskellige stadier. Mød jordemødrene fra de fem fødesteder i Region Hovedstaden.

19. Fødsel

Følg med i, hvordan gravide kvinder og deres familier bliver hjulpet på hospitalet lige fra første konsultation, til de tager hjem med deres nyfødte barn. Prøv også at røre ved en rigtig moderkage og klippe en navlestreng.

20. Barsel

Få en snak med jordemødre og sygeplejersker og besøg ammecafeen. Her kan du få råd og vejledning om amning, ammostillinger, brystpumper, suttebrikker og eftermad.

21. Astma og Allergi

Lær om astma, allergi, høfeber og fødevarer-allergi. Prøv også at trække vejret som en, der har astma. Når klokken er halv, kan du få en lungetest. Når klokken er hel, kan du få foretaget en priktest for allergi.



22. Børnebio

Rejs ind i Sebastian Kleins krop og se, hvordan den ser ud indefra i tre nye film, som har premiere på Sundhedsdagene. Du kan også se en tegnefilm om et barn med epilepsi og en film om astma og allergi.

23.a Hygiejne

Har du rene hænder? Test dem og se bakterier i et mikroskop. Få råd om, hvordan du holder dine hænder rene og dit køkken fri for skadelige bakterier og svamp.

23.b Brug krop og sanser

Hvor god er du til at holde balancen og klare andre udfordringer? Prøv dig selv af på motorikbanen eller tag en tur i en kørestol. Du kan også prøve at gå med albuestokke.

23.c Leg hospital

Oplev hverdagen på en børneafdeling og leg læge, sygeplejerske eller patient. Lyt til dit hjerte og få målt dit blodtryk. Besøg legestuen og skolen og spil det nye computer-spil med Magnus og Myggen om håndvask.

23.d Bamsehospitalet

Tag din bamse eller dukke med på Bamsehospitalet og undersøg, om den er rask. Hvis den er syg, får du hjælp til at give den behandling. Måske skal den have forbinding og plaster på.

24.a Hjernen

Undersøg din hjernes evne til at styre dine arme, ben og din balance. Test dine sanser. Prøv hjælpemidler, som børn med sygdomme i deres nervesystem bruger i deres hverdag. Se en grisehjerne blive dissekeret:

Lørdag og søndag kl. 13.00-15.00.

24.b Kredsløb

Lyt til din puls og få målt, hvordan dit hjerte og dine lunger har det. Hør om, hvor meget blod, der i kroppen, og hvad en blodbank bruges til.

24.c Mave og blære

Få scannet blæren og gæt, hvor lang en tarm er. Søg råd om nattetisseri og forstoppelser hos børn og unge. Se ostemadens rejse gennem kroppen og hør om gode toiletvaner.

25.a Traumer

Prøv på din egen arm, hvordan det er at få lagt gips. Du og din familie kan også opleve behandlingen i en akutmodtagelse, så det ikke er så afskrækkende, hvis uheldet er ude.

25.b Medicin

Kan man blande al medicin i mælk, juice og yoghurt? Få tips til at give børn medicin. Du kan også få en demonstration af mavesyrems betydning for optagelsen af medicin.

25.c Den rette hjælp

Få målt dit blodtryk og din puls og hør om det nye 'triage-skema'. Formålet med skemaet er at hjælpe læger og sygeplejersker med at hjælpe dig.

25.d Akutte infektioner

Hvad gør du, hvis dit barn får feber, feberkramper, lungebetændelse og andre infektioner? Hvad er forskellen på bakterie og virus? Hør, hvornår et barn skal have antibiotika, og lær at spotte tegn på alvorlig betændelse i kroppen.



25.e Strålende billeder

Se, hvordan radioaktivitet kan bruges til at se kroppen indeni, og hvorfor det ikke er farligt. Scan en bamse og lær om, hvordan radioaktivitet kan hjælpe med at finde ud af, hvad et barn eller en voksen fejler.

25.f Røntgenriget

Se på et røntgenbillede, om en knogle er brækket, oplev et mobilt røntgenapparat og find ud af, hvad en CT-scanning kan vise.

26.a Sex, drugs & rock'n'roll

Mød 'Sexlinjen for unge' og 'Sex & Samfund', der fortæller om prævention og 'sikker sex'. Lær om rusmidler, og hvor du kan få hjælp, hvis du har svært ved at sige nej til stoffer. Hør også om tobak og ryggestop.

26.b Forældre

Er du forælder til en ung? Få svar på dine spørgsmål om, hvad der sker med kroppen i puberteten, og hvordan man som forælder håndterer sygdom, brug af stoffer eller alkohol hos unge.

26.c Langvarig sygdom

Spil bordfodbold med et 'handicap' og se citater fra unge med langvarig sygdom. Hør om overgangen fra barn til voksen, når man har en langvarig sygdom, og hvad det kræver af hospital og forældre.

26.d Ung på hospital

Prøv en ungevenlig sengestue og oplev 'HR BERG', der er et særligt sted for unge på hospitalet. Skriv fortrolige kommentarer om dit møde med læger og sygeplejersker på vores lokum og se, hvad andre lande gør for at få et mere ungevenligt sundhedsvæsen.

26.e Se kroppen forandre sig

Prøv tidslinjen: hvornår får man bryster, kønsbehåring, menstruation, større testikler, skæg og en stemme i overgang. Se også en bums helt tæt på og indeni og få svar på, om man kan behandle bumser.

27. ADHD hos børn

Ta' en tur på hyperbrættet og se, om du kan holde koncentrationen. Læg et puslespil, hvor ikke alt er logisk. Her kan du prøve, hvordan det er at leve med ADHD, høre om sygdommen, behandlingen og hvordan du kan hjælpe et barn med ADHD. Få også en snak med en, der har ADHD.

28. Kan du se forskel?

Mød en almindelig skoleklasse og se virkeligheden bag facaden. Kan du spotte de små tegn hos dem, der har det svært? Hør om cutting, anoreksi og bulimi og få en snak med unge, der har skadet sig selv. Bliv klogere på, hvordan du hjælper, og hør hvordan behandlingen gør en forskel.

29. Syge nyfødte

Se, hvordan syge nyfødte børn bliver plejet og behandlet, samtidig med at de kan være sammen med deres mor og far. Giv medicin og mad i en sonde og skift ble på en dukke i kuvøse.

30. Børn og smerter

AV - det gør ondt! Hør, hvordan smerter kan måles og behandles og få råd, hvis du har ondt hver dag. Træk vejret i en maske til lattergas og prøv en interaktiv børnesmertelineal.

31. Bedøvelse af børn

Oplev, hvad der sker, når børn bliver bedøvet, og prøv at trække vejret i en bedøvemaske. Leg, at du får lagt et drop og tag med på en drømmerejse.



32. Børn og diabetes

Få målt dit blodsukker og se, om du er i risiko for at få diabetes. Hør om forskellen på at have diabetes som barn nu og i gamle dage. Få smagsprøver og tal med eksperter om behandling og støtte.

33. Hospitalsklovne

Mød Ludo, Smille, Nora, Filop og andre af deres venner. De er hospitalsklovne og hjælper syge børn på hospitalet. I dag vil de blæse sæbebobler, trylle og spille musik med dig, selvom du ikke er syg. Mød dem i Børn & Unge-området.



Folkesygdomme



22.-24. MARTS 2013

SUNDHEDSDAGE I ØKSNEHALLEN

34. Diabetes

Test din risiko for at udvikle diabetes ved at få målt dit blodsukker og din kropps alder. Hør mere om type 2-diabetes, og hvad du selv kan gøre for at forebygge sygdommen. Du kan også teste din viden om sundhed og diabetes.

35. Allergi

Nyser du altid om foråret, eller klør det i munden, når du spiser frugter? Hør om bl.a. høfeber, håndeksem og parfumeallergi. Bliv klogere på fødevarerallergi og test dine smykker for nikkel.

36. Spis og vær glad

Hvor lang tid skal du cykle for at forbrænde en pizza? Prøv aktiviteterne og forbrænd dig til en belønning. Få målt BMI, fedtprocent og stofskifte. Du kan også finde ud af, om du er 'æble' eller 'pære', spørge om ernæring og få tjekket din kost.

37. Kræft

Giv 'strålebehandling' og led efter knuder i et bryst. Lær at forebygge hud- og modermærkekræft. Test din viden om kræft og vind en præmie. Du kan også tale med kræftpersonale om behandling og støtte.

38. Muskel og skelet

Hør om slidgigt, leddegigt og sygdomme i din ryg. Få undersøgt dine fingre og håndled og hør om lindring og forebyggelse. Lær også om genoptræning, proteser til hofter og knæ og bliv overrasket over, hvor meget bevægelse din ryg kan tåle.

39. Det aktive liv

Det er aldrig for sent at blive aktiv. Se, hvor lidt du skal bevæge dig for, at du bliver ældre på en sundere måde og undgår livsstilssygdomme. Hent inspiration til fysiske aktiviteter, som passer til dig og få undersøgt, om du har tegnet på overbelastning.

40. Fald

Er du svimmel og i risiko for at falde og komme til skade - eller kender du nogen, der er det? Hør, hvad du kan gøre for at undgå at komme til skade. Få testet din balance, reaktionstid og muskelstyrke og spørg eksperter til råd om fald og svimmelhed.

41. KOL og Astma

Test din lungefunktion og mærk selv, hvor svært det er at trække vejret, når man har en lungesygdom. Lær om åndedrættets funktion. Se griselunger blive pustet op:

Fredag kl. 10.30-12.30

Lørdag kl. 14.00-16.00

Søndag kl. 14.00-16.00

42. Kønssygdomme

Lær at rulle kondomer på. Bliv klogere på kønssygdomme, og hvordan du beskytter dig imod dem. Få svar på, om du kan få klamydia på offentlige toiletter, hvad kondylomer er, og om herpes smitter hele tiden.

43. Frugtbarhed

Det er ikke en selvfølge for alle at kunne få børn. Hør om, hvorfor og hvornår du selv kan få hjælp. Test din viden om manden og kvindens frugtbarhed og bliv klogere på din egen biologi.

44. Stress-Angst-Depression

Test dig selv - kan du mærke stressen? Fornem roen under kugledynen og hør om behandlingen. Bliv klogere på stress, angst og depression og vind en præmie. Smut forbi EN AF OS kaffesalonen og få en snak om at leve et godt liv med angst og depression.

45. Øjne

Få taget et billede af nethinden i dit øje, få målt dit syn og hør om årsager til, at synet svigter. Find ud af, hvad du selv kan gøre for at passe på det.



46. Ører

Kan du høre en græshoppe? Har du problemer med susen for ørerne, eller har dine pårørende problemer med hørelsen? Hør, hvad der kan gøres, og hvordan du selv passer på din hørelse.

47. Hjerte

Tjek din livsstil. Er dit kolesteroltal for højt, og hvordan har dit hjerte det? Få svar gennem test og scanning og tag en personlig snak med en læge eller sygeplejerske om din livsstil bagefter.

48. Hoved

Hver tredje dansker lider af hovedpine, og en tidlig behandling er vigtig. Få indblik i den nyeste forskning og få aflivet myter om hovedpinesygdomme. Lær om øvelser og afspænding, der kan være med til at fjerne hovedpine.

49. Demens

Bliv klogere på demens, test dig selv, øv dig i at huske og bliv opmærksom på, hvilke tegn du skal reagere på. Se en film om at leve med sygdommen, mød en ekspert og hør om, hvor der er støtte og rådgivning, hvis hukommelsen svigter.

50. Nyrer

Gæt, hvad nyrerne laver, få målt dit blodtryk og se de maskiner, som bliver brugt til dialyse på hospitaler og i eget hjem. Lær at passe på dine nyrer og hør om muligheder for behandling, når nyrerne svigter.

51. Mave og tarm

Lav en kikkertundersøgelse og tag en tur gennem mavetarmsystemet i en kravletunnel. Hør om sygdomme i mave og tarm og tag en snak om symptomer, og om hvordan du holder din tarm rask.

52. I dialog med Regionen

Tag en snak med en regionsrådspolitiker og en hospitalsdirektør. Giv dem dit input til, hvordan sundhedsvæsenet i Region Hovedstaden kan udvikle sig og blive bedre i fremtiden.

53. Patientvejlederne

På alle Regionens hospitaler er der en patientvejleder. De kan fortælle dig om dine rettigheder og muligheder i mødet med sundhedsvæsenet. Du kan også deltage i en quiz.

54. Patientsikkerhed

Hvis du som patient eller pårørende har oplevet, at noget er gået galt, så fortæl os om det. Se, hvordan vi sikrer, at patienterne får den rigtige medicin og hør, hvordan sikkerhedstjek før, under og efter en operation redder liv.

55. Uddannelse

Der er et væld af muligheder for at uddanne sig til et job i Region Hovedstadens sundhedsvæsen. Få svar på alle dine spørgsmål og øg din viden via spil og e-learningkurser.



56. Dialogmøder

KOM OG SIG DIN MENING!

REGION HOVEDSTADENS POLITIKERE INVITERER TIL SUNDHEDSDEBAT.

Fredag den 22. marts – Børn og unges livsstil og trivsel

Kl. 13-14: Hvordan påvirker din livsstil sundhedsvæsenet i fremtiden?

Kl. 14-15: Børn og trivsel - med fokus på amning

Lørdag den 23. marts – Børn og unge i psykiatrien

Kl. 10-11: Unge i misbrug

Kl. 11-12: Depressioner hos børn og unge

Lørdag den 23. marts – Kroniske sygdomme

Kl. 13-14: Hvordan får vi en bedre sammenhæng i patienternes forløb i sundhedsvæsenet?

Kl. 14-15: Hvordan opdager vi sygdommene tidligere?

Søndag den 24. marts – Kræftbehandling af børn og voksne

Kl. 13-14: Børn og unge som pårørende

Kl. 14-15: Når kræft rammer udsatte familier



DELTA I KONKURRENCEN OG VIND EN HELIKOPTERTUR

VIND EN
HELIKOPTERTUR
FOR 3 PERSONER

Rundt omkring på messen er der opstillet 6 scannere, hvor du kan scanne dit Sundhedsdage-armbånd.

For at deltage i konkurrencen skal du finde alle 6 scannere, scanne dit armbånd på hver enkelt scanner og udfylde nedenstående kupon.

Kuponen afleveres i informationsskranken ved hovedindgangen. Så deltager du i lodtrækningen om en helikoptertur.

Værdi 3.500,-

Du skal minimum være 18 år eller have forældre/værges samtykke for at deltage i konkurrencen og for at indløse præmien.

Ansatte ved Region Hovedstaden må ikke deltage i konkurrencen.

Præmien kan ikke ombyttes til kontanter.

Region Hovedstaden
Kongens Vænge 2
3400 Hillerød

Telefon: 38 66 69 94
E-mail: regionh@regionh.dk
www.regionh.dk



Fulde navn:

Alder:

Adresse:

Telefon:

Stregkodenr. (fra armbånd):



22.-24. MARTS 2013

SUNDHEDSDAGE I ØKSNEHALLEN



**Region
Hovedstaden**