

Region Hovedstaden

PROGRAM



SUNDHEDSDAGE

19.-21. SEPTEMBER 2014 | ØKSNEHALLEN

VELKOMMEN TIL SUNDHEDSDAGE

Og velkommen til et univers af oplevelser og læring om sundhed. Gå på opdagelse i Region Hovedstadens sundhedsvæsen og lær os og vores tilbud til dig bedre at kende.

Her kan du blive klogere på, hvordan vi kan hjælpe dig, hvis du en dag får brug for det. Vi har flyttet alt lige fra hospitaler og vagtcentraler til ambulancer og ansatte ind i Øksnehallen. Kig ind i fremtidens hospital og se de nye robotter, få vind i håret, når akutlægehelicopteren lander, besøg bamsehospitalet, prøv selv at være kirurg, og få et sundhedstjek. Både børn, unge, voksne og ældre kan blive klogere og tage oplevelser og ny viden om sundhed med hjem.

Din sundhed er vigtig for os, så du kan også udforske din egen sundhed. Få målt blodtryk og din krops alder, kør op ad de franske alper, dans dig sund, og få gode råd af sygeplejersker, læger, fysioterapeuter og mange flere.

Vi skal hele tiden udvikle os, og det kan vi bedst gøre sammen med dig. Derfor lytter vi til din mening om, hvordan vi kan blive endnu bedre til at hjælpe. Regionsrådets politikere står klar til at møde dig i hallen, og du kan give dit input i sundhedsdebatter og tage en snak med personalet i standene.

Jeg håber, du vil nyde din dag i det univers, vi har sat sammen til dig, og at du vil gå hjem med ny sund viden og inspiration.

Sophie Hæstorp Andersen
Regionsrådsformand
Region Hovedstaden



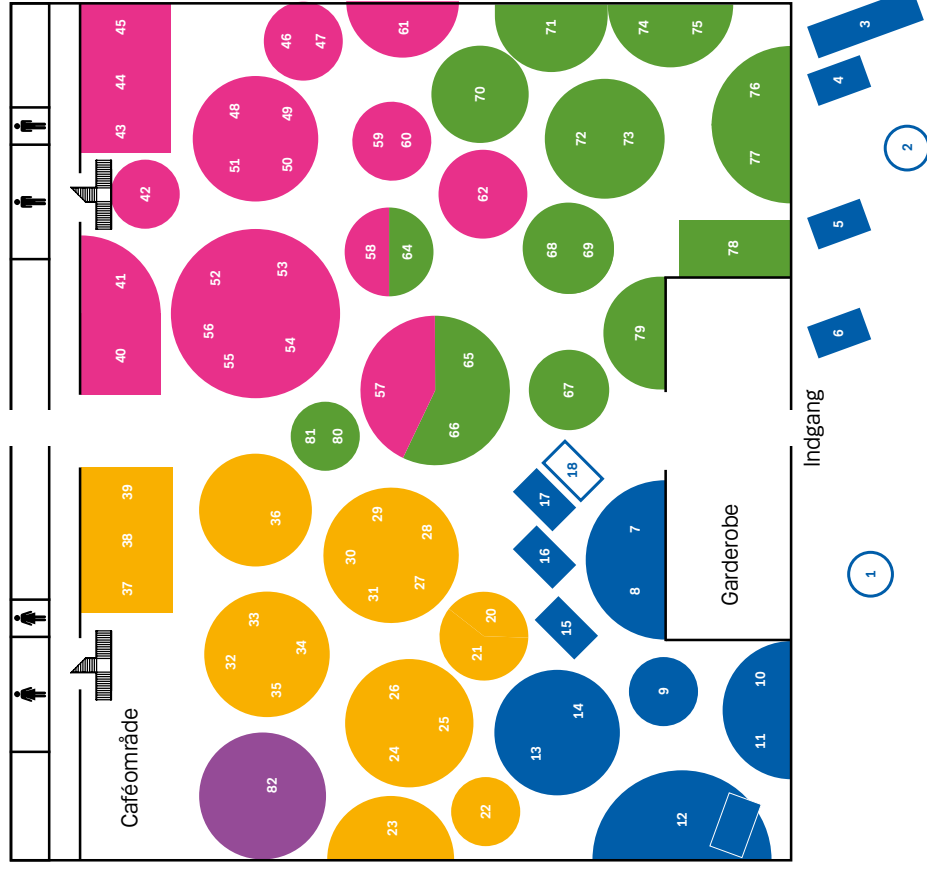
INDHOLD

OVERSIGTSKORT	4
AKUTBEREDSKAB	6
FREMTIDENS HOSPITAL	11
BØRN & UNGE	16
FOLKESYGDOMME	21
DIALOG & DYST OM SUNDHED	26
KONKURRENCE	32



63 19

Udgang til aktiviteter



AKUTBEREDSKABET

1. Akuttægehelikopter
 2. Ulykker i trafikken
 3. Røntgenbussen
 4. Psykinfo-bussen
 5. Ambulance
 6. Indsatslederbil
 7. Akuttelefonen 1813
 8. AMK-Vagtcentralen
 9. Blodbanken
 10. Apopleksi
 11. Hjerneskode
 12. Livreddende førstehjælp
 13. Akutmodtagelsen
 14. Akutklinikken
 15. Psykiatrisk akutberedskab
 16. Ambulance
 17. Akuttægebil
 18. Smittepatient i fly
 19. Cykelsikkerhed
- ### FREMTIDENS HOSPITAL
20. Håndhygiejne
 21. Hygiejne
 22. Hjernekirurgi
 23. De nye hospitaler
 24. Robotter
 25. Blodprøve robot
 26. Robot- & kikkertkirurgi
 27. Apoteket
 28. Velfærdsteknologi

29. Psykiatrisengen
30. Mål din sundhed
31. Sundhed på nettet
32. Idéværkstedet
33. Telemedicin
34. Uddannelse
35. Læge for en dag
36. Hospitalsmad
37. Døgnrytmelys
38. Sansefødestue
39. MR-scanning

BØRN & UNGE

40. Brug krop & sanser
41. Mad til syge børn
42. Hospitalskolen
43. Leg læge & sygeplejerske
44. Leg patient
45. Bamsehospital
46. Hjerter & Kredsløb
47. Hjerne
48. Akut behandling
49. Mave & Blære
50. Børn & Smarter
51. Bedøvelse af børn
52. Syge nyfødte
53. Graviditet & Fødsel
54. Barnløshed
55. Røntgenriget
56. Strålede billeder
57. Ovenvægt

58. Børn med diabetes
59. ADHD hos børn
60. Spiseforstyrrelser
61. Astma & Allergi
62. Ungdomsliv
63. Parkour og streetbasket

FOLKESYGDOMME

64. Diabetes
65. Spis & vær glad
66. Det aktive liv
67. Kræft
68. Kønssygdomme
69. Demens
70. KOL & Astma
71. Allergi
72. Ryg & Led
73. Svimmelhed & Fald
74. Øjne
75. Ører
76. Nyrer
77. Mave & Tarm
78. Hjerter
79. Stress, Angst & Depression
80. Patientsikkerhed
81. Patientrettigheder

DIALOG & DYST OM SUNDHED

82. Dialog & Dyst om sundhed



AKUTBEREDSKAB



1. Akutlægehelikopter

Mærk suset, når akutlægehelikopteren lander foran Øksnehallen. Tal med piloten og lægen om helikopteren og de ulykker, den flyver ud til. Du kan også se helikopteren lette fra pladsen igen.

Hver dag kl. 12.00 uden for Øksnehallen

2. Ulykker i trafikken

Beredskabsøvelse: En bil er kørt galt ved Øksnehallen. En mand sidder fastklemmt. Se akutlægen og brandvæsenet skære ham fri og lægge ham på et spineboard.

Hver dag kl. 11.00 uden for Øksnehallen

3. Røntgenbussen

Se røntgenbussen og hør, hvordan vi finder og behandler hjemløse og socialt udsatte borgere med tuberkulose. Test også din viden og vind præmier.

4. PsykInfo-bussen

Smut forbi PsykInfos bus og bliv klogere på psykisk sygdom - vi hjælper og rådgiver dig. Test, om du er mand nok. Deltag også i en konkurrence, og tjek sitet survivalkid.dk, hvis du er ung og tæt på én, der har en psykisk sygdom.

5. Ambulance

Prøv at ligge på en bære, og tænd ambulancens blå blik. Sæt dig bag rattet i en rigtig ambulance. Mød også en ambulanceredder.

6. Indsatslederbil

Oplev sundhedsberedskabets indsatslederbil. Den filmer på stedet og gør plads til indsatslederens arbejde, når der sker store ulykker.

7. Akuttelefonen 1813

Besøg Akuttelefonen 1813, hvor du kan få råd om akut skade og sygdom. Oplev også, hvordan personalet på Akuttelefonen 1813 arbejder.

8. AMK-Vagtcentralen

Ring 1-1-2 og se ambulancer og akutlægebiler blive sendt afsted. Samtidig kan du høre om, hvad du skal gøre ved et hjertestop, en brækket arm eller et trafikuheld, indtil ambulancen når frem.

11. Hjerneskode

Vær med i et 'ægge-forsøg' og se, hvordan en cykelhjelm kan beskytte din hjerne. Deltag også i en konkurrence om en cykelhjelm. Hør om skader i hjernen og bliv testet af eksperter, som arbejder med genoptræning.

12. Livreddende førstehjælp

Hvad gør du, indtil ambulancen når frem, hvis du ser én falde om på gaden? Lær at give hjertemassage og at bruge en hjertestarter. Se desuden en livredderbil og -båd.

Vidste du, at regionernes Akuthjælp-app kan give dig overblik over, hvordan du hurtigt finder hjælp i nærheden af dig?

13. Akutmodtagelsen

Kan du gætte en akut sygdom ud fra en række symptomer? Hør, hvad triage er, og hvordan du får den rette behandling, hvis du bliver indlagt på en akutmodtagelse eller akutklinik. Få malet en skade af en ansigtsmaler.

14. Akutklinikken

Få lagt gips, og gæt en sygdom eller knogle. Se, hvorfor det er farligt at putte perler i næse, mund eller ører, og prøv at fjerne perler fra en dukkes mund.

9. Blodbanken

Se, hvordan blod bliver tappet fra en donor, og hvordan blodets forskellige dele ser ud. Hør også, hvordan en bloddonor kan hjælpe tre patienter, og hvor meget blod, der er i en AKUT-pakke.

10. Apopleksi

Få regnet ud, hvor stor risiko du har for at blive ramt af en blodprop eller en blødning i hjernen. Lær desuden at forebygge det, og hvordan du genkender apopleksi, så du kan hjælpe andre.

15. Psykiatrisk akutberedskab

Prøv selv at tænde det blå blink, og bliv klogere på, hvordan vi arbejder med akutte psykiatriske patienter.

16. Ambulance

Prøv at ligge på en bære, og mød en ambulanceredder. Sid også bag rattet i ambulancen, og tænd det blå blink.



17. Akutlægebil

Tal med akutlægen og lægeassistenten og se, hvordan de giver hjertelungeredning og bruger en hjertestarter.

18. Smitsom patient i fly

Beredskabsøvelse: En smittefarlig patient sidder i et fly med mange passagerer. Oplev, hvordan vagtcentralen, ambulancefolk og akutmodtagelsen samarbejder om evakueringen. En speaker forklarer imens.

Hver dag kl. 14.00 ved AMK-Vagtcentralen (8)

**Vidste du, at du kan ringe 1813, hvis du kommer til skade eller pludselig bliver syg?
Ring 112, hvis det er livstruende**

19. Cykelsikkerhed

Kan du holde balancen, give signal og orientere dig, mens du cykler? Kan dine venner? Prøv vores cykelbane og få testet dine cykelfærdigheder på en sjov og aktiv måde.

FREMTIDENS HOSPITAL



20. Håndhygiejne

Prøv et nyt intelligent system, som skal huske patienter og personale på at vaske hænder, når de har været på toilettet. Få også en snak om god håndhygiejne.

21. Hygiejne

Test, hvor god du er til at vaske hænder, og se orme, der kan inficere mennesker. Spil Magnus og Myggen og se, hvad du kan gøre for at bekæmpe bakterier.

22. Hjernekirurgi

Vær hjernekirurg for en dag og prøv selv at bruge kirurgens udstyr. Se desuden en rigtig hjerneoperation på film og oplev, hvordan hjernen ser ud indeni. Tag en snak med hjernekirurgen.

23. De nye hospitaler

Hvordan synes du, fremtidens hospital skal se ud? Kom med dit bud og dyst om præmier i en tegnekonkurrence. Hør om Region Hovedstadens nye hospitaler, som vi er ved at bygge.

24. Robotter

Kom og leg med robotter til bl.a. transport, kommunikation og genoptræning. De vil være en del af hverdagen på fremtidens hospital. Se robotterne finde vej og styr én selv.

25. Blodprøverobot

Få taget en blodprøve på din bamse, og få målt kolesterol og glukose i dit eget blod. Prøv selv at tage en blodprøve. Oplev også et af verdens mest robot-automatiserede laboratorier og kig ind i fremtidens hospital.

26. Robot- & kikkertkirurgi

Prøv at operere med en robotsimulator, og brug instrumenter til kikkertkirurgi. Få en snak med kirurgerne om fremtidens operationer og fordelene ved robot- og kikkertkirurgi.

27. Apoteket

Oplev Apotekets mange forskellige arbejdsfunktioner. Tag din medicin med og få ryddet op i det. Prøv også at fylde vaseline i tuber, og se, hvordan vi producerer lægemidler på robotter.

**Vidste du, at du kan bruge din smartphone til at finde vej på Region Hovedstadens hospitaler?
Find web-appen på regionh.dk/findvej**

28. Velfærdsteknologi

Leg på teknologiske fliser, og prøv at slå highscoren i vores spil MotorGame, som kan bruges i psykiatrisk forskning. Se desuden, hvordan vi printer i 3D.

29. Psykiatrisengen

Hop op i vores nyudviklede seng og hør, hvorfor sengen er så vigtig for psykiatriske patienter. Byg en mini-patientstue, og tegn din bedste seng.



30. Mål din sundhed

Sæt dig i sofaen og få testet din sundhed. Prøv også at måle, hvor sund du er, og se resultaterne med det samme. Se de mange forskellige sundheds-apps til smartphone, tablet og computer.

31. Sundhed på nettet

Hvad kan du læse om dig selv på sundhed.dk? Er du klar til at blive indkaldt digitalt? Vil du gerne have en SMS-besked, der minder dig om dine aftaler på hospitalet? Hør om sundhedsvæsenets digitale services og vind præmier.

34. Uddannelse

Kom og tal med os om uddannelser i fremtidens sundhedsvæsen. Prøv vores nye uniformer og se, hvordan du ser ud som læge, sygeplejerske eller noget helt tredje. Lav en selfie eller få et billede af din familie i uniformer.

35. Læge for en dag

Oplev, hvordan det er at være læge, sygeplejerske og patient for en dag via simulation. Læg en sonde i maven på en patient, stik en kanyle i en blodåre og vær med til at ultralydsscane en mave. Lær om tegn på akut sygdom hos små børn.

32. Idéværkstedet

Besøg idéværkstedet og byg en model af, hvordan fremtidens hospital ser ud for dig i genbrugsmaterialer, pap og plast. De bedste idéer vinder en præmie.

33. Telemedicin

Oplev, hvordan du kan blive behandlet hjemme i din stue i stedet for at komme på hospitalet. Prøv nogle af de telemedicinske løsninger. Hør også, hvilke sygdomme du kan få behandlet derhjemme nu og i fremtiden.

36. Hospitalsmad

Smag den lækre hospitalsmad, og få en snak om, hvad mellemmåltider betyder, når du er syg. Sæt dig også i vores cafémiljø og oplev, hvordan vi hjælper unge patienter til at spise mere.

37. Døgnrytmelys

Gå ind i vores lysrum og oplev døgnrytmelyset. Måske kan et rigtigt døgnrytmelys betyde, at patienter kan genoptrænes bedre. Lær, hvorfor en stabil døgnrytme er vigtig.

Vidste du, at du kan se din egen sundhedsjournal og tjekke dine prøvesvar på sundhed.dk?

38. Sansefødestue

Træd ind i fremtidens fødestue. Oplev, hvordan blid musik, bølgeskulp og beroligende billeder får dig til at slappe af og giver en bedre oplevelse under fødslen for både mor, far og personale.

39. MR-scanning

Kravl ind i en MR-scanner. Her får du et kig ind i fremtiden ved at mærke, hvordan lyd, lys og billeder ændrer din oplevelse af at ligge i scanneren og gør dig mere tryk. Se også billeder af scanninger.



BØRN & UNGE



40. Brug krop & sanser

Prøv motorikbanen og oplev, hvordan det er at have nedsat funktionsevne, når du har dårligt syn, nedsat balance eller brækket en arm eller et ben. Kør i en kørestol, gå med albuestokke, og mød ergo- og fysioterapeuterne.

41. Mad til syge børn

Kom og prøv vores smagsprøver på mad til børn, der er syge. Få vejledning af diætisten. Se også en dukke med sonde og lær, hvordan du kan få mad direkte i blodet.

42. Hospitalsskolen

Få et skattekort af skolelærerne og svar på spørgsmål i hele Børn & Unge-området. Aflever svaret her igen og vær med i en lodtrækning. Spil Magnus og Myggen, og hør, hvordan det er at gå i skole, når du er på hospitalet.

43. Leg læge & sygeplejerske

Kom og leg læge og sygeplejerske og oplev hverdagen på en børneafdeling. Vær med til at undersøge og passe godt på vores syge dukker.

44. Leg patient

Prøv at være patient på Børnehospitalet. Hop op i hospitalssengen og få taget en blodprøve eller målt dit blodtryk af sygeplejerskerne. Og husk, at det bare er noget, vi leger. Mor og far kan også få gode råd af sygeplejerskerne.

45. Bamsehospitalet

Tag din bamse eller dukke med på bamsehospitalet og få den undersøgt. Vi behandler alt fra brækkede ben eller haler til ondt i maven. Måske skal bamsen eller dukken have forbindelse eller plaster på for at blive rask.

46. Hjerte & Kredsløb

Se, hvordan et rigtigt grisehjerte ser ud, og hjælp os med at finde og operere blodpropper. Lyt til din puls, få målt ilt i dit blod og dit blodtryk. Hør, hvad rygning og alkohol gør ved hjertet og pulsen.

47. Hjerne

Kom og få testet dine sanser og din motorik og undersøg din hjernes evne til at styre arme, ben og balance. Hør om hjernens funktioner og kroniske sygdomme i hjernen hos børn og unge.

52. Syge nyfødte

Se, hvordan syge nyfødte børn bliver plejet og behandlet og hør om udstyret til det lille barn. Prøv selv at skifte ble i kuvøse, og giv sondemad eller medicin til en dukke.

53. Graviditet & Fødsel

Rør ved en rigtig moderkage og lær om moderkagens mysterium. Få råd om sundhed under graviditeten og den ukomplicerede fødsel. Tag en snak om, hvordan I får en god start som ny familie.

48. Akut behandling

Få gips på armen, og se, hvordan en brækket arm ser ud indeni. Prøv lægens instrumenter og lær, hvad lægen ser og hører, når du bliver undersøgt. Se en film om, hvordan du kan hjælpe dit barn med at tage medicin. Tal også med farmaceuten.

49. Mave & Blære

Få scannet din blære, og gæst, hvor lang en tarm er. Lær om gode toiletvaner og bliv klogere på, hvordan forstoppelse kan behandles og forebygges. Hør derudover, hvorfor nogle børn tisser i sengen, og hvad vi kan gøre ved det.

54. Barnløshed

Se levende sædceller, og test din egen frugtbarhed. Hør, hvordan du selv kan passe på din frugtbarhed, og hvad fertilitetsklinikker kan hjælpe med, hvis du har problemer med at blive gravid.

55. Røntgenriget

Vidste du, at røntgenafdelinger gør meget mere end at tage røntgenbilleder? Find ud af, hvad du kan se med ultralyd, CT- og MR-scanninger. Se, om knogler er brækkede på røntgenbilleder og få viden om, hvad vi også kan se. Røntgenafdelingen er hospitalets detektiv-afdeling.

50. Børn & Smerter

Hvor ondt gør det egentlig? Lær, hvordan du kan vise med en smertelineal, hvor ondt det gør, og hvad du kan gøre ved smerter. Prøv at få en maske på, som om du får lattergas.

51. Bedøvelse af børn

Træk vejret i en bedøvemaske, og få lagt et snydedrop i hånden. Prøv desuden at bedøve en dukke og oplev, hvad der sker, når børn bliver bedøvet. Få en snak med personalet.

56. Strålende billeder

Pust balloner op og test din lungekapacitet. Se også, hvordan vi måler, hvor meget du tisser. Hør om, hvordan vi bruger radioaktive stoffer til at se din krop indeni og dine organer.

57. Overvægt

Mærk, hvor meget ekstra kilo betyder, når du skal bevæge dig. Få målt dit BMI og din fedtprocent, og tal med professionelle om det at kæmpe for at nå et mål. Dans med, når instruktørerne laver dansesessions for børn og unge:

Lørdag kl. 14.30 og 15.30
Søndag kl. 11.00 og 13.00



58. Børn med diabetes

Mål dit blodsukker, og smag sunde smagsprøver hos diætisten. Få målt din risiko for at få type 2 diabetes og hør om behandling og forebyggelse. Mød også børn og unge, som selv har diabetes.

Søndag kl. 14.00: Mød Freja, der har diabetes, og hendes familie, der svarer på spørgsmål.

60. Spiseforstyrrelser

Mød en skoleklasse og se virkeligheden bag facaden. Kan du spotte de små tegn hos dem, der har det svært? Hør om cutting, anoreksi og bulimi. Få gode råd og tal med unge, der har prøvet at leve med det.

62. Ungdomsliv

Prøv vores quiz, og se, hvordan din hjerne udvikler sig. Mød Sexlinien for unge og hør om sikker sex. Få også hjælp til rygestop, og hør, hvad du gør, hvis din ven har selvmordstanker.

59. ADHD hos børn

Tå' en tur på hyperbrættet og se, om du kan holde koncentrationen. Læg et puslespil, hvor ikke alt er logisk. Hør også, hvordan det er at leve med ADHD. Få råd og viden om behandling.

61. Astma & Allergi

Bliv klogere på astma og allergi hos børn og unge. Få en priktest og se, om du har allergi. Test også dine lunger og mærk, hvordan det føles, når du ikke kan få luft. Tag en snak med læger og sygeplejersker om astma og allergi.

63. Parkour og streetbasket

Motion er sundt. Få pulsen op og træn din smidighed på parkourbanen, eller øv dine hopskud og driblinger under basketkurven. Instruktørerne hjælper dig i gang og viser et par tricks undervejs.

FOLKE- SYGDOMME



64. Diabetes

Kom og få testet din risiko for at få diabetes. Få målt dit blodsukker og din kropsalder. Hør desuden, hvad du kan gøre for at forebygge diabetes.

65. Spis & vær glad

Få målt BMI, fedtprocent og stofskifte. Find ud af, om du er æble- eller pæreformet, og test din viden om kost og fysisk aktivitet. Prøv også sundhedshjulet og få svar på dine spørgsmål om mad og bevægelse.

68. Kønssygdomme

Lær at rulle kondomer på. Bliv klogere på kønssygdomme, og hvordan du beskytter dig. Hør desuden, hvad kondylomer er, og om man kan få klamydia på offentlige toiletter.

69. Demens

Tag en husketest og find ud af, hvor stor risiko du har for at udvikle en demenssygdom. Lær at skelne mellem tegn på demens og glemsomhed og tal med eksperterne om, hvilke tegn du skal reagere på.

Vidste du, at du som bloddonor i Region Hovedstaden på internettet kan følge med i, hvornår der er brug for dit blod?

66. Det aktive liv

Kom forbi og få forslag til, hvordan du kan blive mere fysisk aktiv. Find ud af, hvor lidt der skal til for at fremme din sundhed og levealder. Det er aldrig for sent at få et aktivt liv.

67. Kræft

Prøv at bruge et stråleapparat, læg et drop til kemoterapi, og find knuder i bryster. Test din viden om hud- og modermærkekræft. Tal med personale og tidligere kræftpatienter om kræft.

70. KOL & Astma

Test din lungefunktion. Mærk også, hvor svært det er at trække vejret med en lungesygdom. Få viden om dine lunger, og hør om rygestop og e-cigaretter.

Se en lunge blive pustet op:
Fredag kl. 10.30-12.30
Lørdag kl. 14.00-16.00
Søndag kl. 14.00-16.00

71. Allergi

Nyser du om foråret, eller får du udslæt af dine øringer? Hør om høfeber, fødevareallergi, anden allergi og eksem. Få også testet dine nøgler for nikkel, og tag en snak om tatoveringer.

Vidste du, at du kan få hjælp til forgiftninger, hvis du ringer til Giftlinjen på 82 12 12 12?



72. Ryg & Led

Bliv ultralydsscannet og få vejledning om din ryg og dine led af eksperterne. Konkurrer med hinanden i et computerspil. Hør om slidgigt, leddegigt og sygdomme i ryggen. Prøv også selv at kikkertoperere og scanne.

73. Svimmelhed & Fald

Er du svimmel, eller har du problemer med balancen? Hør, hvad du kan gøre for at mindske svimmelhed og for at undgå at falde. Test din balance og muskelstyrke og tal med eksperterne.

76. Nyrer

Mød en nyrepatient, som får dialysebehandling i Øksnehallen. Få målt dit blodtryk, og gæt, hvad nyrerne gør. Tag en snak med en ekspert og lær at passe på dine nyrer.

77. Mave & Tarm

Gå en tur gennem tarmen. Lav en kikkertundersøgelse og hør om sygdomme i mave og tarm. Tag en snak om, hvordan du holder din tarm rask.

Vidste du, at du kan få råd og vejledning om psykisk sygdom hos PsykInfo i Region Hovedstaden?

78. Hjerter

Er dit kolesteroltal for højt, og har dit hjerte det godt? Få svar gennem tests og tag en personlig snak med en sygeplejerske om din livsstil. Vind en bog om hjertevenlig kost – vi trækker lod kl. 12 og kl. 15 alle dage.

79. Stress, Angst & Depression

Test dig selv – kan du mærke stressen? Oplev roen under en kugledyne. Besøg edderkoppen og se, om du har araknofobi. Bliv klogere på stress, angst og depression og få råd om et godt liv med en psykisk sygdom.

74. Øjne

Få målt dit syn og få taget et billede af din nethinde. Tag en snak om, hvorfor synet kan svigte. Find ud af, hvad du selv kan gøre for at passe på dit syn og forebygge øjensygdomme.

75. Ører

Kan du høre en græshoppe? Tjek din hørelse, og test, om din mobiltelefon spiller for højt. Hør, hvad vi kan gøre, hvis du har problemer med at høre. Lær også at passe på din hørelse.

80. Patientsikkerhed

Hvis du eller dine nærmeste har oplevet, at noget er gået galt, så fortæl os om det. Hør, hvordan vi arbejder med sammenhænge i sygdomsforløb på tværs af hospital, kommune og praktiserende læge. Quiz med og vind biografbilletter.

81. Patientrettigheder

Lær om dine rettigheder og muligheder i sundhedsvæsenet. Få også vejledning om din situation af patientvejledere, som arbejder på Region Hovedstadens hospitaler.



82. Dialog & Dyst om sundhed

Kør op ad Alpe d'Huez på cykel, prøv sundheds-quizen, og dyst mod en verdensmester i bordfodbold for at styrke din finmotorik. Bliv desuden testet for allergi, og dans dig slank.

Mød også Region Hovedstadens politikere. Du kan sige din mening i debatter om sundhedspolitik og fortælle os, hvordan sundhedsvæsenet bliver bedre.

Flyvende aktiviteter

Vær med i flyvende aktiviteter ved standen Dialog & Dyst om sundhed (82). De flyvende aktiviteter kan du kun opleve på bestemte tidspunkter, mens resten af aktiviteterne foregår hele tiden.

Fredag den 19. september

- Kl. 11.00-11.30: Træn din faldteknik
- Kl. 11.30-12.00: Robotterne kommer
- Kl. 12.00-12.30: Test din hjerne
- Kl. 12.30-13.00: Medicin med måde
- Kl. 13.30-14.00: Håndhygiejne
- Kl. 14.00-14.30: Det aktive liv
- Kl. 14.30-15.00: Priktest for allergi
- Kl. 15.00-15.30: Robotterne kommer

Lørdag den 20. september

- Kl. 11.30-12.00: Test din hjerne
- Kl. 12.00-12.30: Træn din faldteknik
- Kl. 12.30-13.00: Dans dig slank
- Kl. 13.30-14.00: Håndhygiejne
- Kl. 14.00-14.30: Se en moderkage
- Kl. 15.00-15.30: Er du mand nok?
- Kl. 15.30-16.00: Robotterne kommer

Søndag den 21. september

- Kl. 11.30-12.00: Er du mand nok?
- Kl. 12.00-12.30: Medicin med måde
- Kl. 12.30-13.00: Se en moderkage
- Kl. 13.30-14.00: Håndhygiejne
- Kl. 14.00-14.30: Robotterne kommer
- Kl. 15.00-15.30: Dans dig slank

KOM OG SIG DIN MENING!

DU ER INVITERET TIL SUNDHEDSDEBATTER MED REGION HOVEDSTADENS POLITIKERE PÅ STANDEN DIALOG & DYST OM SUNDHED (82).

Fredag den 19. september

- Kl. 10.00-10.30: Ungedebat om sundhed mellem gymnasieelever og politikere
- Kl. 10.30-11.00: Ungedebat om sundhed mellem gymnasieelever og politikere
- Kl. 13.00-13.30: Unge i sundhedsvæsenet – en overset gruppe

Lørdag den 20. september

- Kl. 11.00-11.30: Stress
- Kl. 13.00-13.30: Brugerbetaling i sundhedsvæsenet
- Kl. 14.30-15.00: Ta'ér du din sundhed alvorligt, mand?

Søndag den 21. september

- Kl. 11.00-11.30: Ta'ér du din sundhed alvorligt, mand?
- Kl. 13.00-13.30: Inklusion i sundhedsvæsenet
- Kl. 14.00-14.30: Stress

Vidste du, at du kan tage en snak med politikerne i Region Hovedstaden under Sundhedsdage 2014?





På billedet ser du de folkevalgte politikere, som leder Region Hovedstaden. Politikerne er alle medlemmer af regionsrådet. Du kan møde mange af dem på standen Dialog & Dyst om sundhed (82).

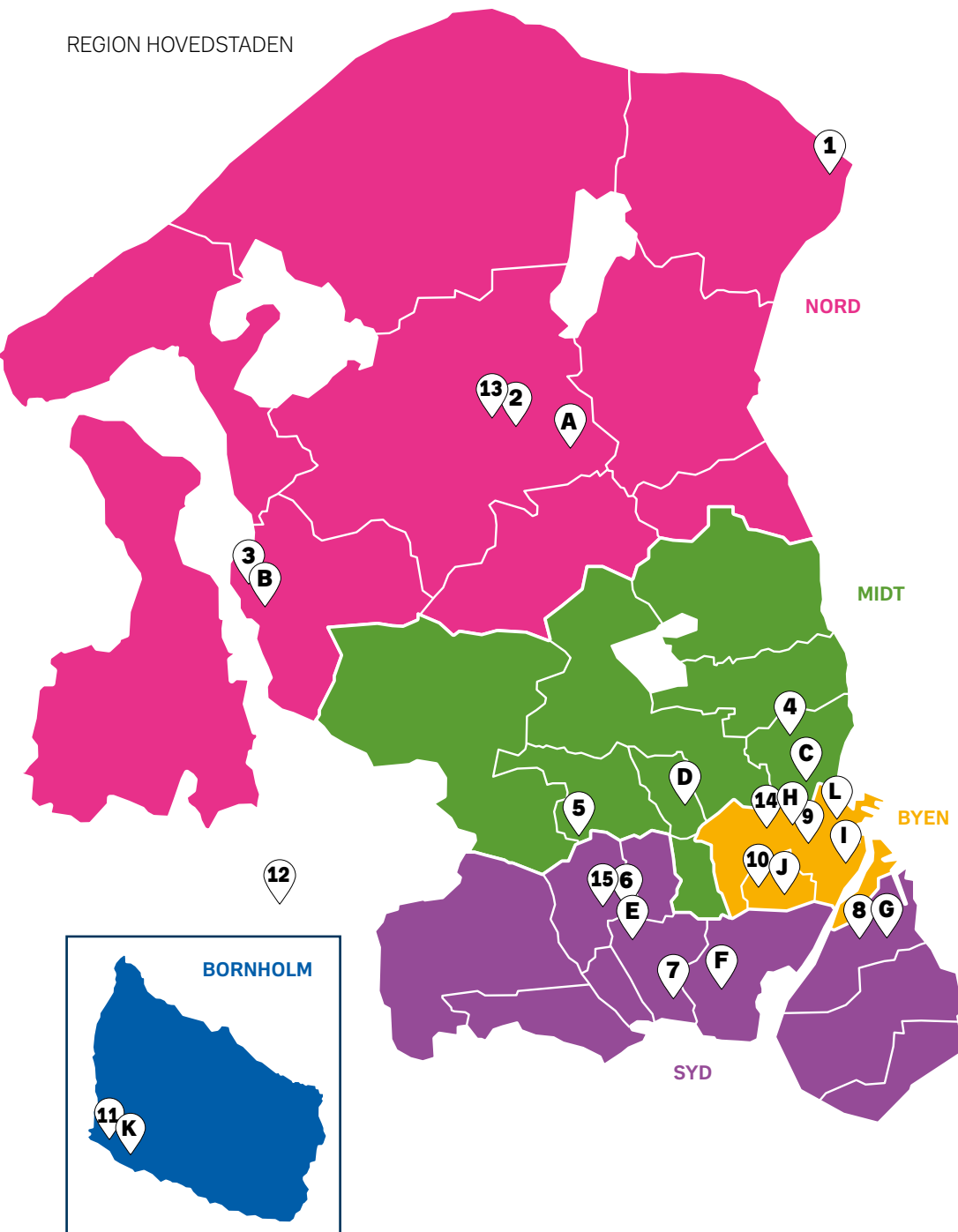
Fra bagerst til venstre ser du:

Maja Holt Højgaard (A), Torben Kjær (Ø), Mette Abildgaard (C), Erik R. Gregersen (A), Lars Gaardhøj (A), Abbas Razvi (B), Bergur Løkke Rasmussen (V), Tormod Olsen (Ø), Per Roswall (V), Carsten Scheibye (V), Karsten Skawbo-Jensen (C), Henrik Thorup (O), Susanne Due Kristensen (A), Pia Illum (A), Per Tærstøl (C), Marianne Frederik (Ø),

Niels Højby (I), Lise Müller (F), Jens Mandrup (F), Marlene Harpsøe (O), Per Seerup Knudsen (A), Erik Sejersten (V), Özkan Kocak (A), Bodil Kornbek (A), Leila Lindén (A), Kenneth Kristensen Berth (O), Sophie Hæstorp Andersen (A), Annie Hagel (Ø), Lene Kaspersen (C), Karin Friis Bach (B), Hanne Andersen (A), Ole Stark (V), Marianne Stendel (A), Susanne Langer (Ø), Flemming Pless (A) og Anne Ehrenreich (V).

Charlotte Fischer (B), Hans Toft (C), Finn Rudaizky (O), Martin Geertsen (V) og Randi Mondorf (V) mangler på billedet.





Her ser du Region Hovedstadens hospitaler, herunder Region Hovedstadens Psykiatri. Region Hovedstaden driver blandt andet hospitaler, forskning, sociale tilbud og akutberedskab. Vi arbejder eksempelvis også med udvikling og vækst inden for miljø, trafik, erhverv og uddannelse. Det er regionsrådets folkevalgte politikere, der leder Region Hovedstaden.

REGION HOVEDSTADENS HOSPITALER

- A. Nordsjællands Hospital - Hillerød
- B. Nordsjællands Hospital - Frederikssund
- C. Gentofte Hospital
- D. Herlev Hospital
- E. Glostrup Hospital
- F. Hvidovre Hospital
- G. Amager Hospital
- H. Bispebjerg Hospital
- I. Rigshospitalet
- J. Frederiksberg Hospital
- K. Bornholms Hospital
- L. Region Hovedstadens Psykiatri

REGION HOVEDSTADENS PSYKIATRIS PSYKIATRISKE CENTRE

1. Psykiatrisk Center Nordsjælland, Helsingør
2. Psykiatrisk Center Nordsjælland, Hillerød
3. Psykiatrisk Center Nordsjælland, Frederikssund
4. Psykoterapeutisk Center Stolpegård
5. Psykiatrisk Center Ballerup
6. Psykiatrisk Center Glostrup
7. Psykiatrisk Center Hvidovre
8. Psykiatrisk Center Amager
9. Psykiatrisk Center København
10. Psykiatrisk Center Frederiksberg
11. Psykiatrisk Center Bornholm
12. Psykiatrisk Center Sct. Hans
13. Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Hillerød
14. Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Bispebjerg
15. Børne- og Ungdomspsykiatrisk Center, Glostrup



VIND EN HELIKOPTERTUR

Vil du vinde en højtflyvende oplevelse? Så vær med i Sundhedsdages konkurrence om en helikoptertur for 3 personer.

For at deltage skal du:

1. Gå på jagt efter 5 bogstaver. Find et bogstav i det blå, orange, røde, grønne og lilla område i Øksnehallen (se kortet på s. 4)
2. Pusle bogstaverne sammen på kuponen nederst på siden, så de danner et ord
3. Udfylde resten af kuponen og aflevere den ved standen Dialog & Dyst om sundhed (82).

Så er du med i lodtrækningen.
Vi kontakter dig direkte, hvis du er den heldige vinder.

Værdi 3.500 kroner.

Du skal minimum være 18 år eller have forældre eller værges samtykke for at deltage og indløse præmien. Ansatte i Region Hovedstaden må ikke deltage i konkurrencen. Du kan ikke få præmien ombyttet til kontanter.

Region Hovedstaden
Kongens Vænge 2
3400 Hillerød

Telefon: 38 66 50 00
E-mail: regionh@regionh.dk
www.regionh.dk



BOGSTAVJAGTEN

De 5 bogstaver er:



Fulde navn:

Vej og husnr.:

Postnr. og by:

Telefonnr.:

Alder: Køn:



19.-21. september 2014

Gratis adgang

SUNDHEDSDAGE I ØKSNEHALLEN

REGION H Region
Hovedstaden