

# Folkemøde 2015 Region Hovedstaden og Bornholms Hospital

## Torsdags aktiviteter i Sundhedsteltet

Bornholm tæller skridt - *Hvor mange skridt går du om dagen? Test dig selv.*

Forhøjet kolesterol, hvis ansvar? - *Få målt dit kolesterol, og hør, hvordan du kan holde det nede.*

Er fedt sundt eller farligt? Dit taljemål - hvis ansvar? - *få målt din sundhed og tal med vores sundheds ambassadører*

Pas på din sundhed - kan et kondital vise vejen? – *test dit kondital og få en snak med fysioterapeuterne*

Har du mødt en hospitalsklovner? *Kom indenfor i vores børnehjørne*

16.30-17.00 Kan du give hjertelungeredning? *Tilbud til de unge: Kom og lær hvordan du redder liv*

## Fredagens aktiviteter og debatter i Sundhedsteltet

9.00-10.00 Quizbattle om psykisk sygdom - *Kom og vær med, når unge battler på deres viden om psykiske sygdomme.*

### Aktiviteter Kl 10.45-15

De syv tegn på kræft - *Få en snak med en sygeplejerske om de syv tegn, du kan holde øje med.*

Forhøjet kolesterol, hvis ansvar? - *Få målt dit kolesterol, og hør, hvordan du kan holde det nede.*

Hvad sker der før og efter en fødsel? - *Tal med en jordemoder, klip en navlesnor og mærk en moderkage.*

Sundhedsteltet er åbent for amning - *Kom ind i vores ammehjørne og snak med jordemødrene.*

Lege skadestue - *Tag bamsen med på akutmodtagelsen og få lagt gips på din arm.*

Mød en hospitalsklovner – *Få en snak om hvad hospitalsklovner laver – besøg børnehjørnet?*

### Aktiviteter kl 16-19

Pas på din sundhed – *Få målt dit kondital, snak med vores fysioterapeuter og skab plads til bevægelse i din hverdag.*

Forhøjet kolesterol, hvis ansvar? - *Få målt dit kolesterol, og hør, hvordan du kan holde det nede.*

Brug din krop på ny - *Kan du bladre i en bog uden at bruge armene? Kom og prøv velfærdsteknologi på egen krop.*

Styrket indsats - unge 15-30 årige med erhvervet hjerneskade - *Test din viden, om hvordan hjernen fungerer. Kom og hør om de nyeste muligheder inden for rehabilitering, og prøv de nyeste teknologier.*

Mød en hospitalsklovner – *Få en snak om hvad hospitalsklovner laver – besøg børnehjørnet?*

### Dagens debatter

**10.00-10.45 Debat: Når mor eller far bliver syge - *Hvad kan og bør vi gøre for de børn, der har alvorligt syge forældre?***

**15.00-16.00 Det åndelige sundhedsvæsen - *Hvem passer på sjælen, når kroppen er syg? Mød to hospitalspræster og en imam.***

## Lørdags aktiviteter og debatter i Sundhedsteltet

9.15-9.30 Hospitalsklovnene åbner teltet med en sang – kom og syng med

### Aktiviteter kl 9-13.15

Sund mad og sund hospitalsmad - *Bliv ernæringstestet og hør, hvordan du forebygge og forbedre sygdom med kost.*

Sundt eller farligt fedt? - *Få målt din fedtprocent, muskelmasse og taljemål.*

Mød en hospitalsklovne – Få en snak om hvad hospitalsklovne laver – besøg børnehjørnet?

### Aktiviteter kl 14-19

Brug din krop på ny - *Kan du bladre i en bog uden dine arme? Kom og find ud af det.*

Unge med hjerneskade - *Test din viden om følger efter en hjerneskade.*

Hjælpemidler kan lette hverdagen - *Mød vores ergoterapeuter, og se eksempler på nye hjælpemidler*

Mød en hospitalsklovne – Få en snak om hvad hospitalsklovne laver – besøg børnehjørnet?

Pas på din sundhed – Få målt dit kondital, snak med vores fysioterapeuter og skab plads til bevægelse i din hverdag.

15.00-15.45 Kan du give hjertelungeredning? -*Kom og lær hjertelungeredning, så du kan redde liv.*

### Dagens debatter

13.15-14.00 Debat: Madglæde på hospitalet - *Vær med, når vi debatterer opskriften på den gode hospitalsmad.*

16.00-16.45 Debat: Er robotterne menneskets bedste ven? - *Hvordan kan teknologien lette hverdagen for mennesker, der lever med et handicap?*

## Søndags aktiviteter og debat i Sundhedsteltet

### Aktiviteter

9.15-9.30 Teltet åbner med morgengymnastik med fysioterapeuterne

Besøg bamsehospitalet - *Tag bamsen med på bamsehospitalet og få lagt gips på din arm.*

Hvorfor har flere KOL? - *Få målt din lungefunktion og snak med vores lungesygeplejerske.*

Hvorfor falder ældre mennesker? - *Få målt muskelstyrke i benene, og snak med vores fysioterapeuter.*

Hjælpemidler kan lette hverdagen - *Mød vores ergoterapeuter, og se eksempler på nye hjælpemidler*

### Debat

12.00-12.45 Debat: Fremtidens ældre

*Hvordan skaber vi et godt ældre liv med fokus på sundhed fremfor sygdom?*