



LANDSTINGET BLEKINGE



Virtuellt hälsotorg i Ronneby

Grupp 1 – Med arbetsgruppens förutsättningar

Arbetsgång

- ▶ **Case/Förutsättningar**
- ▶ **Brainstorm**
- ▶ **Avgränsning/skiss**
- ▶ **Prototyp/diskussionsunderlag**
- ▶ **Presentation**



Sånt som inte kom med

▶ **Kost**

- Kalorier i vanlig mat
- Recept
- Tillsammans med träning

▶ **Bildgalleri på symptom**

▶ **FASS light**

- För personal

▶ **Rådgiving**

- Allmänt
- Vanliga sjukdomar

▶ **Träningsdagbok**



Förutsättningar

- ▶ **Forum** - HT personal och deltagare
- ▶ **Hälsorådgivning** – symptom
- ▶ **Instruktionsfilmer** – Hjärt-lungräddning(HLR) (digital personlig tränare) Kopplad till mobilen
- ▶ **Hälsotest**
- ▶ **Lokal förankring**
- ▶ Information om **kost**
- ▶ **Dagbok**
 - träning
 - kost
- ▶ **Chat/bloggfunktioner** med hälso- och sjukvårdspersonal
- ▶ **Artiklar** som berör ungdomars dagliga liv



Första sidan



Sök:

Anv:

Lsn:

Hem Blogg Forum

Senaste inlägg



Anonym

Amne: Magont

Hej
Jag har ofta ont



Sven Jakobsson

Amne: Re: Magont

Hejsan,
Jag känner iger



Dr. Lisa Johansson
Ronneby

Amne: Re: Magont

Hej
Att ha magont i
komma?

Sanning & Myter

Whiskey vs. halsont?
Hålla andan vs. hicka?

Bra kost & träning för en bättre hälsa!

ett provexemplar av en bok. Lorem ipsum har inte bara överlevt fem århundraden, utan även övergången till elektronisk typografi utan större förändringar. Det blev allmänt känt på 1960-talet i samband med lanseringen av Letraset-ark med avsnitt Vad är Lorem Ipsum? Lorem Ipsum är en utfyllnadstext från tryck- och förlagsindustrin. Lorem ipsum har varit standard ända sedan 1500-talet, när en okänd boksättare tog att antal bokstäver och blandade dem för att göra ett provexemplar av en bok. Lorem ipsum har inte bara överlevt fem århundraden, utan även övergången till elektronisk typografi utan större förändringar. Det blev allmänt känt på 1960-talet i samband med lanseringen av Letraset-ark med avsnitt av Lorem Ipsum, och senare med mjukvaror som Aldus PageMaker.

Vad är Lorem Ipsum? Lorem Ipsum är en utfyllnadstext från tryck- och förlagsindustrin. Lorem ipsum har varit standard ända sedan 1500-talet, när en okänd boksättare tog att antal bokstäver och blandade dem för att göra ett av Lorem Ipsum, och senare med mjukvaror som Aldus PageMaker.

Dr. Thomas Andersson
23 April 2009



V.18
01-maj
Promenad, kl. 10.00,
Brunssparken
Bokmakera aktivitet

Fråga 8 av 10

Hur ofta äter du frukost?

- Varje dag
- Ibland
- Aldrig



Blogg

Läs om hälsa & välmående
Idrottsprofilernas träningsmetoder

Chatta med Zlatan!

Enkäter och Quiz

Fråga 8 av 10

Hur ofta äter du frukost?

- Varje dag
- Ibland
- Aldrig



Enkäter och Quiz – del 2

Resultat på din quiz

Du bör minska ditt godisätande
och istället äta mer fiberrik mat.

Vidare till: [Dietist](#) [Läkare](#)



Kategorier

+Kategori

- Alkohol
Under Kategori

- Kroppen
Axl
Buk
Armar
Ben
Under Kategori
Under Kategori
Under Kategori
Under Kategori

- Kategori

- Kategori



Anonym

Ämne: Magont

Hej
Jag har ofta ont i magen. Vad kan det bero på?



Sven Jakobsson

Ämne: Re: Magont

Hejsan,
Jag känner igen det där. Brukar du äta frukost?



Dr. Lisa Johansson

Ronneby

Ämne: Re: Magont

Hej
Att ha magont kan bero på många saker. Allt från magsår till dåliga matvanor. När brukar besvären komma?



Anonym 02

Ämne: Re: Magont

Jag skulle oxå vilja veta vad sådant kan bero på för min son har magont ganska ofta.



Kalender

Brännboll

06 – maj

08 – juni

15 – juni

22 – juni

Promenader

01 – maj

23 – maj

10 – juni

26 – juni

Stavgång

12 – maj

12 – juni

12 – juli

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
19	04 -maj	05 -maj	06 -maj Brännboll, kl, 17.30, Brunnsoarken	07 -maj	08 -maj Lanspining, kl, 20.00, Brunnsparken	09 -maj	10 -maj
20	11 -maj	12 -maj Stavgång, kl, 18.00, Brunnsparken	13 -maj	14 -maj	15 -maj	16 -maj	17 -maj
21	18 -maj	19 -maj	20 -maj	21 -maj	22 -maj	23 -maj Promenad kl, 15.00, Elljusspåret	24 -maj
22	26 -maj Kostföreläsning kl, 13.00, Knut Hahn skolan Nytt datum!	26 -maj	27 -maj	28 -maj	29 -maj	30 -maj	31 -maj
23	01 -juni	02 -juni	03 -juni	04 -juni	05 -juni	06 -juni	07 -juni



Föregående

Idag: 30 April 2009 Klockan: 08.29

Nästa



Sanningar och myter

Sanningar och Myter

Hjälper whiskey mot halsont?
Svar: Whiskey mot halsont gör dig inte frisk uti det gör dig mer bedövd en stund
Rekommendation: Gurgla saltvatten vid halsont och drick mycket vatten.

Botas hicka genom att hålla andan?
Svar: Hickan kan botas genom att hålla andan en kort stund.
Rekommendation: suga på en sockerbit och även dricka några klunkar med vatten.

Redbull & vodka kan ge hjärtstillestånd?
Svar: Det händer att folk får hjärtslag av Red Bull, särskilt i kombination med sprit
Rekommendation: Vi rekommenderar er att helst inte kombinera redbull med alkohol då detta kan ge allvarliga biverkningar i hjärtat.

Alkohol & penicillin, farligt?
Svar: När man går på penicillin får man varken träna eller anstränga kroppen, då är det självklart att man inte får dricka alkohol när man går på penicillin då det kan leda till livsfarliga omständigheter för kroppens organ.
Rekommendation: Vila är ett måste när man går på penicillin för att få rätt återhämtning.

Tar alkohol bort effekten av träningen?
Svar: Att träning eller tävling under fyllan är både meningslöst och farligt är knappast något nytt. Alkoholen trubbar av ditt omdöme och gör att du får sämre koordination, sämre koncentration och dessutom sämre prestation.
Rekommendation: Vila högst 3 dagar efter att du druckit alkohol, eftersom det tar 3 dagar att rensa din kropp från fyllan.



Blogg

hälsotorg blogg

SÖK...

+ Kategorier

— Elitbloggning

— Amatörbloggning

Hur länge man kan vara vaken innan man kollapsar

Av: Johannes T.

Mina åsikter om hur LANpartyn påverkar hälsan

Av: Johannes T.

Träningsbloggen

Av: Calle W.

