



bruxelles
environnement
leefmilieu
brussel
.brussels



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



In het kader van **European Stroke Day (Europese dag CVA)** vindt op **14 mei 2024** **Fast 4-ward** plaats: dit is een organisatie van de neurovasculaire afdeling van het Erasmeziekenhuis, in samenwerking met de Belgian Stroke Council (BSC).

Help de Europese "Beroertedag" onder de aandacht te brengen: stap op 14 mei mee met FAST 4-ward!

1/ Wat is "FAST 4-ward"?

FAST 4-ward is een **interactieve wandeling die van 14 mei tot 14 juni 2024 kan worden afgelegd op het meditatieparcours van het Erasmeziekenhuis (H.U.B).**

Tijdens de wandeling kunt u via de app izi TRAVEL een aantal vragen beantwoorden om uw kennis over het CVA (cerebraal vasculair accident) te testen of te verbeteren.

Onze wandeling biedt 18 vragen aan.

2/ Waarom "FAST 4-ward"?

14 mei is de Europese dag rond CVA. Deze bijzondere datum is de gelegenheid om het cerebraal vasculair accident (CVA - beroerte) en de behandeling ervan onder de aandacht te brengen. Elk jaar worden ongeveer 25.000 Belgen het slachtoffer van een CVA. Het is onze bedoeling een zo breed mogelijk publiek te sensibiliseren en te informeren over alles wat CVA aangaat: wat zijn de symptomen, hoe herken je het, wat moet je doen? Fysieke activiteit is een essentiële factor om het CVA-risico te beperken. Precies daarom werd het programma «FAST 4-ward» ontwikkeld. We moedigen hiermee een actieve levensstijl aan: dat is essentieel in de CVA-preventie.

3/ FAST... De 4 belangrijkste symptomen om een CVA snel te kunnen identificeren

Het CVA (cerebraal vasculair accident) is een verstoring van de bloedsomloop in de hersenen, waardoor het hersenweefsel een acuut tekort aan zuurstof en glucose ondergaat. De weefsels lijden hierdoor schade. Snelle herkenning en behandeling kunnen de omvang van de hersenletsels en de gevolgschade beperken.

FAST!

- F** = FACIAL (gezicht)
- A** = ARM (onmogelijkheid om een lichaamsdeel te bewegen)
- S** = SPEECH (spraakstoornis)
- T** = TIME (vermijd erger: bel meteen 112)

4/ Hoe deelnemen aan "FAST 4-ward"?

Installeer de app izi TRAVEL

- Installeer via de App Store of via Google Play de kosteloze app 'izi TRAVEL' op uw smartphone.
- Klik op het symbool GPS in linker benedenhoek.
- Klik op de loep bovenaan rechts.
- Typ: FAST 4-ward Brussel H.U.B Erasme
- Selecteer de geleide wandeling FAST Walk in de stad van uw keuze.
- Klik op "START" om de voettocht te starten.

Na correcte installatie van de app bent u klaar voor een snelle tocht met een interactieve kennistest. Klaar? Start!

5/ De «FAST 4-ward» van het Erasmeziekenhuis (binnen het H.U.B) begint nu, en we gaan op zoek naar een winnaar.

Deze wandeling werd uitgewerkt door het neurovasculair team van het Erasmeziekenhuis (H.U.B).

De hele duur van de wandeling ontvangt u via de app berichtjes om een vraag te beantwoorden. Het GPS-signaal van de app is uw gids en stuurt u de hele wandeling lang over de juiste route.

De «FAST 4-ward» mikt op het breedst mogelijke publiek. Kinderen zowel als volwassenen kunnen deelnemen. Wij doen al het mogelijk om de kennistest binnen ieders bereik te brengen. U hoeft dus helemaal geen medisch profiel te hebben om de wandeling te maken en de bijbehorende vragen aan te pakken! Als laatste vraag krijgt u de oproep een foto te maken die sensibiliseert voor de FAST-signalen. Wie de mooiste foto instuurt, wint de «FAST-4-ward» 2024.

Stuur uw foto naar het e-mailadres Fast4ward.neurovasculaire@hubruxelles.be

En nu op stap! Geniet ervan, enne ... veel succes!