



Wandel en quiz mee met FAST 4-ward



E17
ziekenhuis
netwerk

mensgericht, toegankelijk, innovierend

www.e17ziekenhuisnetwerk.be



» WAT IS FAST 4-ward?

Met FAST 4-ward maak je een [interactieve wandeling](#) terwijl je kennis maakt met de groene regio rond de ziekenhuizen van het E17-ziekenhuisnetwerk. Aan de hand van [de app izi.TRAVEL](#) kan je tijdens de wandeling een aantal vragen beantwoorden om je kennis over beroertes te testen of te verbeteren. FAST 4-ward ontstond naar aanleiding van Wereld Beroerte Dag (29/10/22) maar werd door succes verlengd tot de Internationale Dag van de Beroerte (9/5/23).

In deze brochure vind je een praktische handleiding bij de app, samen met een korte uitleg over FAST 4-ward en beroertes.

» WAAROM FAST 4-ward?

Jaarlijks krijgen ongeveer 25 000 Belgen een beroerte. We streven ernaar om een zo groot mogelijk doelpubliek te sensibiliseren en te informeren over beroertes: wat zijn de symptomen, hoe herken je ze, en wat kan je doen?

Omdat beweging een belangrijke factor is in de preventie van een beroerte, hebben een aantal Vlaamse ziekenhuizen, waaronder de ziekenhuizen van het E17-ziekenhuisnetwerk, FAST 4-ward ontwikkeld. We stimuleren daarmee een actieve levensstijl, een belangrijke factor in de preventie van een beroerte.

3 2 1



START!

Installeer de app izi.TRAVEL

- Installeer de gratis app izi.TRAVEL op je smartphone via de App Store of Google Play.
- Open de app.
- Klik links onderaan op 'Alle gidsen'.
- Typ in de zoekbalk bovenaan de juiste zoektermen in (stad, FAST Walk, beroerte ...).
- Selecteer de wandeltour FAST Walk in je stad naar keuze.
- Klik op 'START' om te starten met de wandelroute

Voor specifieke instructies, start- en eindpunt of duurtijd van je wandeling, klik [hier](#) of scan de QR-code.

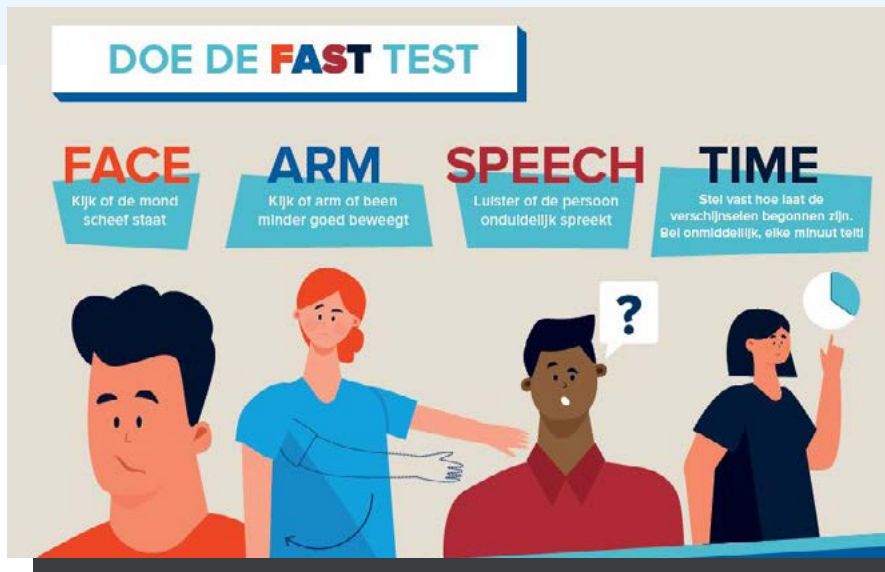
Tijdens je wandeling

Via het gps-sigitaal in de app kan je op elk moment de juiste route volgen. Doorheen de wandeling zal je via de app op bepaalde punten een melding krijgen om een vraag te beantwoorden.

Iedereen wandelt mee!

FAST 4-ward is gericht naar een breed publiek. Zowel kinderen als volwassenen kunnen deelnemen. We streven ernaar om de kennistest zo toegankelijk mogelijk te maken voor iedereen. Je hoeft dus zeker geen professional te zijn om de wandeling aan te vatten en de bijbehorende vragen te beantwoorden.





De afbeelding hierboven laat je kennismaken met de 4 belangrijkste symptomen om een beroerte snel te herkennen. Een beroerte of CVA (Cerebro Vasculair Accident) is een verstoring in de doorbloeding van de hersenen waardoor het hersenweefsel acuut onvoldoende zuurstof krijgt. Daardoor raakt het weefsel beschadigd.

FAST 4-ward wordt mee ondersteund door de [Belgian Stroke Council](#). Deze vereniging streeft ernaar om patiënten en professionele zorgverleners te informeren over beroertes en geeft een overzicht van alle lopende campagnes, samenwerkingsverbanden, patiëntenverenigingen, congressen en studiedagen in België en daarbuiten.

Win! Win! Win!

Aan de laatste vraag is ook een wedstrijd verbonden. Maak een ludieke foto en misschien val je wel in de prijzen.

Stuur je foto vòòr 01/05/23 door naar FAST4ward@belgianstrokecouncil.be

Alvast veel plezier en succes!



De ziekenhuizen van het E17-ziekenhuisnetwerk hebben een lange traditie van samenwerken, die vertrekt vanuit een gedeelde visie op zorg. Deze samenwerking is gebouwd op solide waarden, zoals onderling respect, solidariteit en de gelijkwaardigheid en cohesie van de E17-partners.



mensgericht, toegankelijk, innoverend

www.e17ziekenhuisnetwerk.be