



bruxelles
environnement
leefmilieu
brussel
.brussels



HÔPITAL UNIVERSITAIRE
DE BRUXELLES
ACADEMISCH ZIEKENHUIS
BRUSSEL



Le **14 mai 2024** aura lieu la **Journée européenne de l'AVC et Fast 4-Ward**, organisées par le Service de neurovasculaire de l'Hôpital Erasme, en collaboration avec le Belgian Stroke Council (BSC).

Pour marquer la Journée européenne de l'AVC, le 14 mai 2024, marchez avec le FAST 4-ward !

1/ Qu'est-ce que le "FAST 4-ward"?

Le «FAST 4-ward» est une **promenade interactive à travers le parcours méditatif de l'hôpital Erasme (H.U.B)** qui se déroulera **du 14 mai au 14 juin 2024**.

Via l'application izi TRAVEL, vous pourrez, tout au long de la promenade, répondre à un certain nombre de questions afin de tester ou d'améliorer vos connaissances sur l'accident vasculaire cérébral.

Notre marche propose 18 questions.

2/ Pourquoi "FAST 4 ward"?

Le 14 mai est la Journée européenne de l'AVC. Cette date spéciale est l'occasion de mettre sous les projecteurs l'accident vasculaire cérébral et sa prise en charge. Chaque année, environ 25 000 Belges sont victimes d'un AVC. Notre objectif est de sensibiliser et d'informer un public aussi large que possible sur tout ce qui concerne l'AVC : quel sont les symptômes, comment les reconnaître et que faire ? L'activité physique est un facteur essentiel pour réduire son risque d'accident vasculaire cérébral, ce qui a motivé le développement du programme «FAST 4-ward». Ce faisant, nous encourageons un mode de vie actif, essentiel dans la prévention de l'AVC.

3/ FAST... Les 4 symptômes clés permettant d'identifier rapidement un AVC

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est une perturbation de la circulation sanguine dans le cerveau qui prive de façon aiguë les tissus cérébraux d'une quantité suffisante d'oxygène et de glucose. En conséquence, les tissus sont endommagés. Une reconnaissance et des soins rapides permettent de limiter l'étendue des lésions cérébrales et les séquelles.

FAST !

- F = FACIAL (VISAGE)**
- A = ARM (IMPOSSIBLE DE BOUGER UN MEMBRE)**
- S = SPEECH (TROUBLE DE LA PAROLE)**
- T = TIME (EVITEZ LE PIRE, COMPOSEZ LE 112)**

4/ Comment participer au "FAST 4-ward"?

Installation de l'application izi TRAVEL

- Installez l'application gratuite «izi TRAVEL» sur votre smartphone via l'App Store ou via Google play.
- Cliquez sur le symbole GPS dans le coin inférieur gauche.
- Cliquez sur la loupe en haut à droite.
- Tapez : FAST 4-ward Bruxelles H.U.B Erasme
- Sélectionnez la visite guidée FAST Walk dans la ville de votre choix.
- Cliquez sur «DÉMARRER» pour commencer la visite à pied.

Vous avez bien installé l'application et êtes-vous prêt pour une marche rapide avec un test de connaissances interactif. Prêt ? Partez !

5/ Le «FAST 4-ward» de l'Hôpital Erasme au sein de l'H.U.B commence dès à présent, un gagnant à la clé.

Cette promenade a été mise au point par l'équipe neurovasculaire de L'Hôpital Erasme (H.U.B).

Tout au long de la promenade, vous recevrez des notifications via l'application pour répondre à une question. Grâce au signal GPS de l'application, vous serez guidé pour trouver votre route, tout au long de l'itinéraire.

Le «FAST 4-ward» s'adresse au public le plus large possible. Les enfants comme les adultes peuvent participer, et nous nous efforçons de rendre le test de connaissances accessible à tous. Il n'est donc certainement pas nécessaire d'être un professionnel pour aborder la marche et les questions qui l'accompagnent ! La dernière question consiste à réaliser une photo pour sensibiliser aux signes du FAST. Celui qui prendra la plus belle photo sera le gagnant de la «FAST-4-Ward» 2024.

Envoyez votre photo à l'adresse postale Fast4ward.neurovasculaire@hubruxelles.be

D'avance, amusez-vous et bonne chance !