

HIER
POSTZEGEL
PLAKKEN

Mediscon
Postbus 113
5660 AC GELDROP

ALGEMENE INFO

Datum:

Donderdag 10 juni 2010

Locatie:

Stadion FC Zwolle
Ceintuurbaan 2
8025 AA ZWOLLE

Inschrijving:

U kunt zich inschrijven op
www.congrespagina.nl/leefenbeweeg
Na ontvangst van uw inschrijving
ontvangt u van secretariaat Mediscon
een bevestiging van deelname met een
factuur en een routebeschrijving. Het is
mogelijk online via IDEAL of creditcard
te betalen.

Inschrijfkosten:

De kosten voor deelname aan het
symposium bedragen EUR 25,00 p.p.

Betaling:

Na ontvangst van inschrijving ontvangt
u van Mediscon een bevestiging +
factuur.

Accreditatie:

Accreditatie is aangevraagd bij de
NVVC, MIV en VSG.

Congresorganisatie:

Mediscon – Organisation of Medical
Congresses

MEDISCON
organisation of medical congresses

Tonne Verdonk
Postbus 113
5660 AC Geldrop
T: 040 2852212
F: 040 2851966
E: tonne@mediscon.nl

**Dit symposium wordt mede mogelijk
gemaakt door:**

Astra - Medtronic - Menarini -
MSD - Pfizer

Sponsors:

LEEF EN BEWEEG

Avond Symposium
Stadion FC Zwolle | 10 juni 2010



De laatste jaren zijn enorme vorderingen gemaakt met de behandeling van Diabetes en Hart- en Vaatziekten: betere medicijnen, betere dotterprocedures en bypass operaties. Teleurstellend is echter dat we met zijn allen niet gezonder zijn gaan leven: we worden steeds zwaarder, en zijn minder in plaats van meer gaan bewegen. Inmiddels weten we allemaal dat bewegen goed is, niet alleen ter voorkoming van Diabetes en Hart- en Vaatziekten, maar ook ter behandeling als Diabetes en Hart- en Vaatziekten zijn vastgesteld. Zelfs mensen met hartfalen hebben baat bij regelmatige lichaamsbeweging, in tegenstelling tot wat men vroeger dacht. Het blijkt echter vaak moeilijk om een leefstijl te veranderen: de eerste paar weken in de sportschool houdt men nog wel vol, maar op de lange termijn stoppen veel mensen hier weer mee, omdat ze dit gewoon niet leuk genoeg vinden. Er moet eigenlijk een vorm van beweging gevonden worden waar mensen plezier aan beleven. Dit plezier maakt dat ze het langer volhouden en uiteindelijk wel in staat zijn om de leefstijl blijvend aan te passen. Een van de manieren om leuk te bewegen is te wandelen en vooral te wandelen in de heuvels of de bergen. Schone lucht, prachtige vergezichten en dergelijke maken dit tot een ontspannen manier om aan je eigen gezondheid te werken. Vooral de mensen met Diabetes en Hart- en Vaatziekten zijn vaak onzeker of ze dit wel kunnen en mogen. In de afgelopen jaren zijn een 2 tal expeditieën georganiseerd, 1 voor diabetes patiënten (Kilimanjaro Challenge, www.kc2008.nl) en 1 voor patiënten met Hart en Vaatziekten (Nederlandse Hartexpeditie, www.NHE2007.nl), om te laten zien dat er veel meer mogelijk is dan veel patiënten met Diabetes en Hart- en Vaatziekten denken. Komend jaar staat een expeditie in de Atlas van Marokko op het programma waar specifiek type 2 Diabeten aan zullen deelnemen. Dit betekent niet dat je alleen maar gezond kan leven als je hoge toppen gaat beklimmen, maar deze expeditieën zijn bedoeld om te laten zien dat ook mensen met een bepaalde ziekte tot heel veel in staat zijn. Het is te hopen dat dit zijn weerslag heeft op het grote aantal patiënten met Diabetes en Hart- en Vaatziekten in Nederland. Graag nodigen we U uit voor een avond symposium waar verslag zal worden gedaan van deze expeditieën en ik kan U vertellen dat niet alleen de plaatjes mooi zullen zijn maar de boodschap des te meer:

Bewegen is leuk en gezond, vooral voor mensen met Diabetes en Hart- en Vaatziekten

Namens het organiserende comité,
Arnoud van 't Hof, cardioloog
Suzanna de Vries, cardioloog
Tom Brandon, sportarts

Programma

17.30 – 18.00 uur	Aanvang met Lichte maaltijd
18.00 – 18.30 uur	Hoeveel bewegen is gezond? T. Brandon, Sportarts, Isala Klinieken, Zwolle
18.30 – 19.00 uur	Diabetes en Bewegen , de visie van de dokter, Eelco de Koning, internist, LUMC
19.00 – 19.30 uur	Diabetes en (Top)sport , de visie van de patient, Bas van de Goor, topsporter en Diabeet
19.30 – 20.15 uur	Pauze
20.15 – 21.30 uur	Keuze uit 3 Workshops
A	Nederlandse Hartexpeditie Suzanna de Vries, cardioloog (als dokter op expeditie) Roelof Ybema (als patient op expeditie)
B	Kilimanjaro Challenge Eelco de Koning, internist (als dokter op expeditie) Bas van de Goor (als patient op expeditie)
C	Trekking / Expeditie Mogelijkheden voor Hartpatiënten en Diabeten Rene de Bos (eerste Nederlander op de Mount Everest)
21.30 – 22.00 uur	Borrel



Inschrijfformulier

Achternaam: _____
Voorletter(s): _____
Geslacht: vrouw man
Specialisme: _____
Ziekenhuis: _____
BIG-nummer: _____
Adres (evt. privé): _____
Postcode: _____
Woonplaats: _____
Telefoon: _____
E-mail: _____

Ik schrijf mij in voor het Avond Symposium op donderdag 10 juni 2010 en zou graag aan de volgende workshop willen deelnemen:

- Nederlandse Hartexpeditie
- Kilimanjaro Challenge
- Trekking/Expeditie Mogelijkheden voor Hartpatiënten en Diabeten

Ik machtig hierbij Mediscon tot eenmalige incasso van het inschrijfgeld voor het symposium

Bank/Girotekening: _____
Bankrekening _____ Girorekening _____
Rekeninghouder: _____
Rekeningnummer: _____

Handtekening: _____

