



Amsterdam UMC

Run

POST ICU CHALLENGE



ZONDAG 25 MEI 2025

**WIJ LOPEN NIET VOOR NIKS
MAAR VOOR PICS!**

Dit jaar vindt voor de 7e keer de post ICU challenge plaats als onderdeel van de jaarlijkse Amsterdam UMC run. Een 5km-loop in en rondom het AMC. Met deze run wordt geld ingezameld voor onderzoek naar PICS.

SCHRIJF JE NU IN!



VOOR VOORMALIG ICU PATIËNTEN EN BUDDY'S

WAT IS PICS?

Veel patiënten kampen na een opname op de ICU (Intensive Care Unit) met fysieke, mentale en/of cognitieve klachten, ook wel bekend als het Post Intensive Care Syndroom (PICS). Kijk voor meer informatie over PICS op: www.icconnect.nl

WAAROM DE POST ICU CHALLENGE?

De post ICU challenge is een onderdeel van de jaarlijkse Amsterdam UMC run. Met de post ICU challenge wordt aandacht gevraagd voor PICS en de revalidatiezorg van (ex) ICU-patiënten. De opbrengst van de post ICU challenge gaat naar onderzoek voor de verbetering van ICU revalidatie en nazorg.



WAT GA JE DOEN?

Als voormalig ICU-patiënt loop je samen met een buddy. Dit kan een familielid of een zorgverlener zijn (denk aan een fysiotherapeut, verpleegkundige of arts). Als voormalig ICU-patiënt loop je zo ver als je kan, je buddy loopt vervolgens de volledige 5 km, waarna je samen finisht! Dus ook als je nog geen 5 km kan lopen start en finish je samen. Op deze manier wordt een gezamenlijke prestatie neergezet. Deze dag is een gelegenheid om in contact te komen met andere mensen die op de ICU opgenomen zijn geweest. Daarnaast is het natuurlijk een mijlpaal in je herstel om mee te kunnen doen met een sportevenement!



Meer informatie volgt via de mail. We houden je op de hoogte!
Bij vragen kan je contact opnemen met post-icu-challenge@amsterdamumc.nl