



Amsterdam UMC

E-TECH NEURO



Voor mensen met MS, de ziekte van Parkinson of een spierziekte

Thuis trainen met hulp van een app en persoonlijke begeleiding op afstand

Wat?

Zelfstandig thuis trainen met een fiets of armtrainer, met hulp van een app en uw fysiotherapeut.

Hoe?

16 weken trainen, 3x per week, 20-40 min per training.
De app meet dagelijks uw herstel. Uw fysiotherapeut adviseert u op basis hiervan over uw training.

Waarom?

Fit en zelfstandig blijven, voorkomen dat u te veel van uw lichaam vraagt en met meer vertrouwen bewegen.

Wat levert het u op?



**Fitheid
verbeteren**



**Training
op maat**



**Persoonlijke
begeleiding**



**Zelfstandig
verder**



**Meer
zelfvertrouwen**

Meedoen of vragen?

Contact: Amber Klomp, onderzoeker, Amsterdam UMC
Telefoon: 06-36560551
E-mail: m.h.klomp@amsterdamumc.nl

Scan mij
voor meer
informatie





Wat is dit onderzoek?

Bewegen is belangrijk bij MS, de ziekte van Parkinson en spierziekten om zo fit en zelfstandig mogelijk te blijven. Met dit onderzoek kijken we of u veilig en zelfstandig thuis kunt trainen met hulp van een app en uw fysiotherapeut. We onderzoeken ook of dit helpt om te voorkomen dat u te veel traint en of u meer vertrouwen krijgt in bewegen.

Voor wie is deelname mogelijk?

- 18 jaar of ouder
- Diagnose MS, ziekte van Parkinson of een spierziekte
- Gemotiveerd om thuis te trainen
- Kan een smartphone gebruiken (met hulp mag)

Wat gaat u doen als u meedoet?

- 16 weken fietstraining op een home- of armtrainer (B-FIT)
- 3x per week, 20-40 minuten (2 rustige, 1 intensieve training)
- Thuis, bij de fysiotherapeut of in de sportschool
- Persoonlijk schema, begeleiding op afstand
- Dagelijks 2 minuten meten met de app

Hoe werkt de begeleiding?

U traint zelfstandig, maar uw fysiotherapeut blijft betrokken. De app laat zien hoe goed uw lichaam herstelt. Uw fysiotherapeut kan dit op afstand bekijken en u adviseren over uw training.

Reis- en parkeerkosten worden vergoed.

Uw deelname in 5 stappen

1



Screening

U komt naar het Amsterdam UMC. Hier kijken we of u kunt meedoen.

2



Metingen voor de training

U komt naar het Amsterdam UMC. We kijken hoe fit u bent met een fietstest en stellen wat vragen.

3



Thuis trainen - 16 weken

U traint 3x per week, 20-40 min. De eerste 1-3 oefensessies doet u op één van de volgende locaties:



Daarna traint u de rest van de 16 weken in de thuisomgeving.

4



Tussentijdse meting

Na 8 weken komt u voor een fietstest naar de fysiotherapeut op één van de drie locaties.

5



Metingen na de training

U komt naar het Amsterdam UMC. We doen opnieuw de fietstest en stellen wat vragen.

Meedoen of vragen?

Contact: Amber Klomp, onderzoeker, Amsterdam UMC

Telefoon: 06-36560551

E-mail: m.h.klomp@amsterdamumc.nl

Scan mij
voor meer
informatie

