

## REVALIDEREN VANUIT HUIS

Met uw behandelaar heeft u afgesproken dat u de revalidatie app 'Zelf Oefenen Rivierenland' gaat gebruiken. Hieronder leest u wat dit inhoudt en hoe het gebruik hiervan bijdraagt aan uw gezondheid.

### WAT IS TELEREVALIDATIE?

In samenwerking met revalidatieafdelingen van andere ziekenhuizen en revalidatiecentra is er een digitale omgeving ontwikkeld voor mensen die revalideren. We noemen dit Telerevalidatie. Ziekenhuis Rivierenland werkt met het portaal Zelf Oefenen Rivierenland. Dit portaal is via een website of app te gebruiken.

Het programma biedt de mogelijkheid om zelfstandig thuis te oefenen op een door u gekozen moment. Dit doet u naast de geplande behandelingen. Op deze manier kunt u zelfstandig en in uw eigen omgeving oefenen. U heeft zelf de regie over wanneer en hoe vaak u oefent.

### OEFENINGEN EN INFORMATIE OP MAAT

Als u het portaal Zelf Oefenen Rivierenland gaat gebruiken, maakt uw behandelaar u wegwijs in het gebruik van het portaal. De oefeningen en informatie die u in uw persoonlijke omgeving vindt, zijn op uw behandeling afgestemd en door uw behandelaar klaargezet. Uw behandelaar kan op afstand volgen hoe het gaat.

U kunt u uw vragen en ervaringen met het portaal en met het zelfstandig oefenen met uw behandelaar bespreken tijdens de behandeling in ons ziekenhuis.

### HOE GEBRUIK U HET PORTAAL ZELF OEFENEN RIVIERENLAND

- Nadat u met uw behandelaar heeft afgesproken dat u het portaal gaat gebruiken, wordt er een account voor u aangemaakt.
- U ontvangt een mail om uw account te activeren. Het portaal Zelf Oefenen Rivierenland is via een app of website te gebruiken.
- U maakt een eigen wachtwoord aan.
- Om gebruik te maken van het portaal logt u altijd in met uw eigen inlognaam en wachtwoord. Uw inlognaam is uw e-mailadres.
- U vindt de oefeningen op een website of in een app. U logt in met uw eigen e-mailadres en wachtwoord.

### BELANGRIJK

Blijf zelf alert bij klachten! Het is belangrijk dat u verergering van uw klachten bespreekt met uw behandelaar.

### VRAGEN?

Op onze website vindt u meer informatie. [Klik hier](#) of scan de QR-code.  
Voor vragen over het installeren van de app kunt u terecht bij het Digi-Taal Servicepunt in de centrale hal van ons ziekenhuis.  
Vanuit huis kunt u ook bellen met de Helpdesk Digitale Zorg via ☎ 085 13 04 575.

**Wij wensen u veel succes met revalideren.**

### AFDELING PARAMEDISCHE DIENST EN REVALIDATIE

☎ 0344 67 41 38

