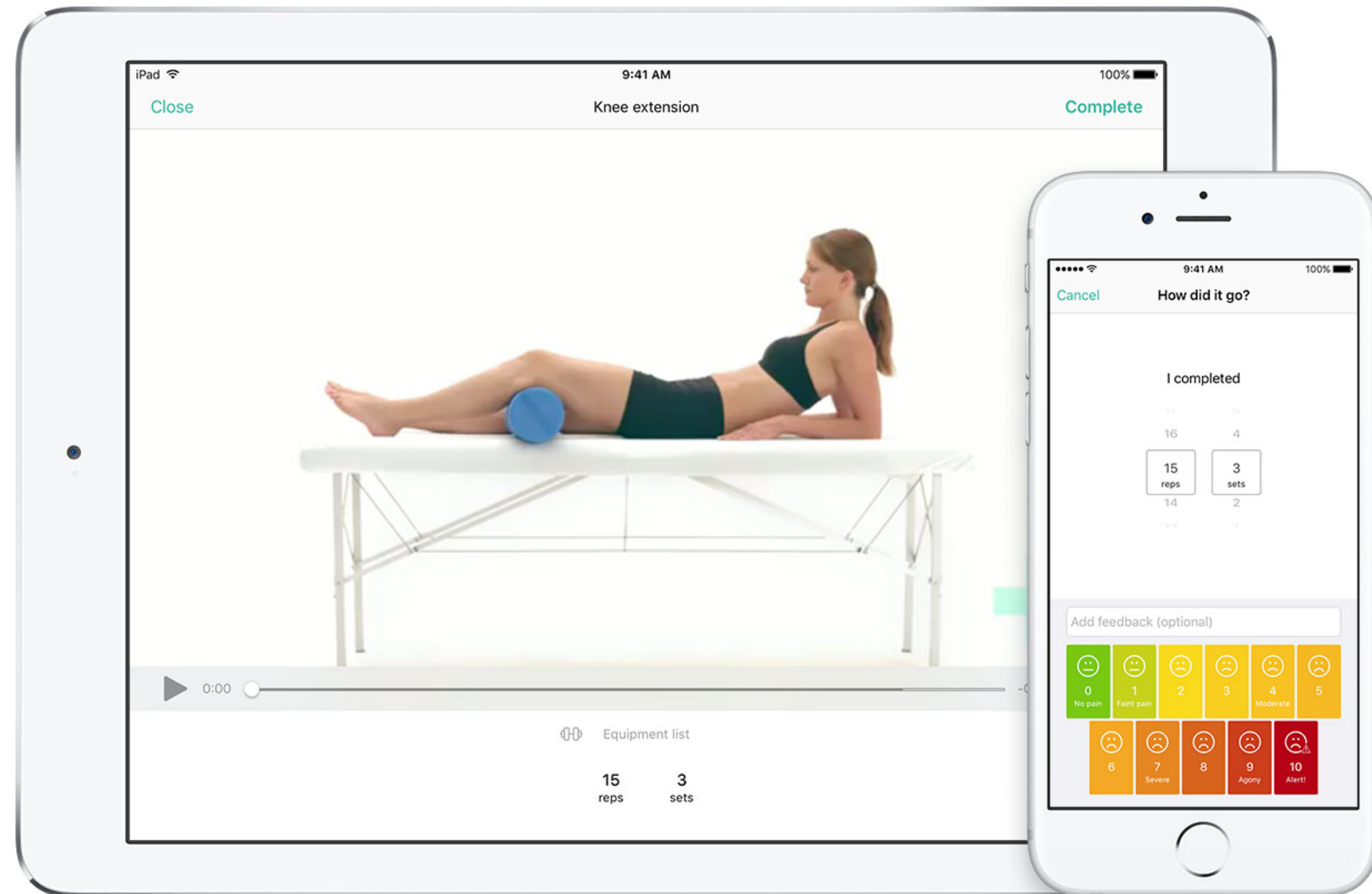


# Technologie die u helpt het maximale te bereiken!



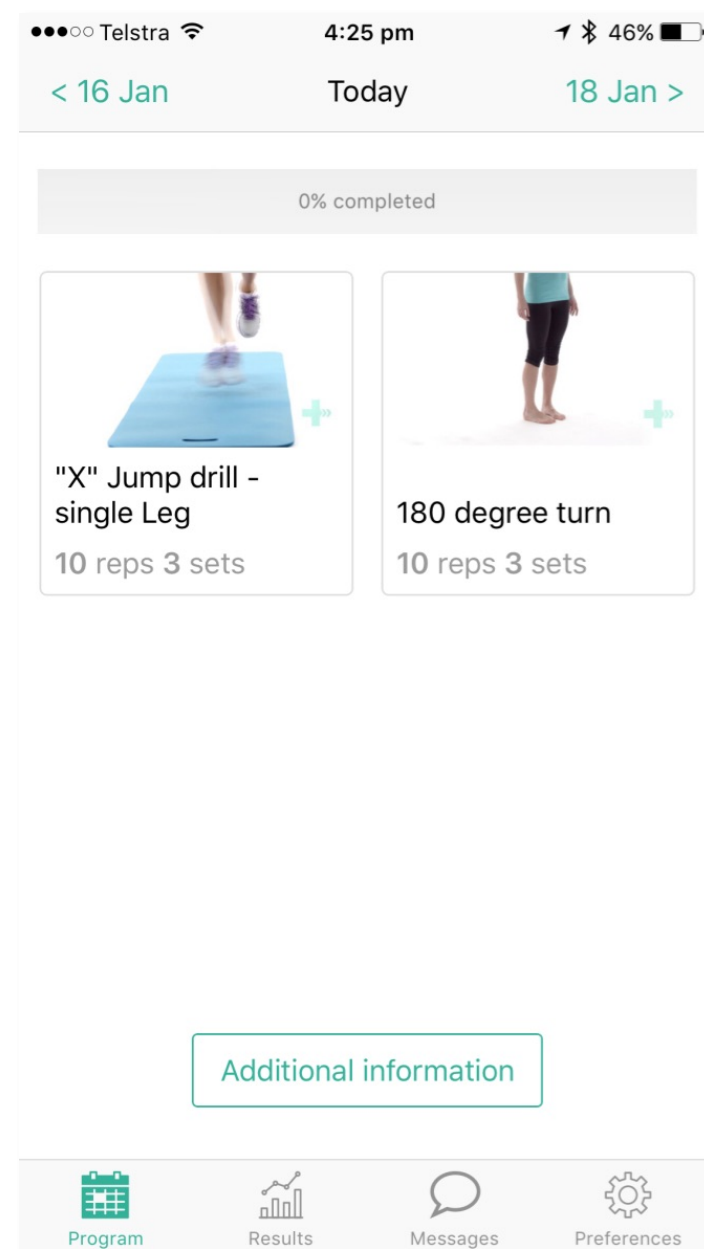
Wij werken graag met **PhysiApp** voor uw oefenprogramma, om uw voortgang te volgen en om contact met u te houden via de ingebouwde videochat- en berichtenfuncties.

**Stap 1:** Download **PhysiApp** uit de App Store of Google Play (gratis) of ga naar [www.physiapp.nl](http://www.physiapp.nl) op uw computer.

**Stap 2:** U krijgt een toegangscode van uw zorgverlener via e-mail of SMS.

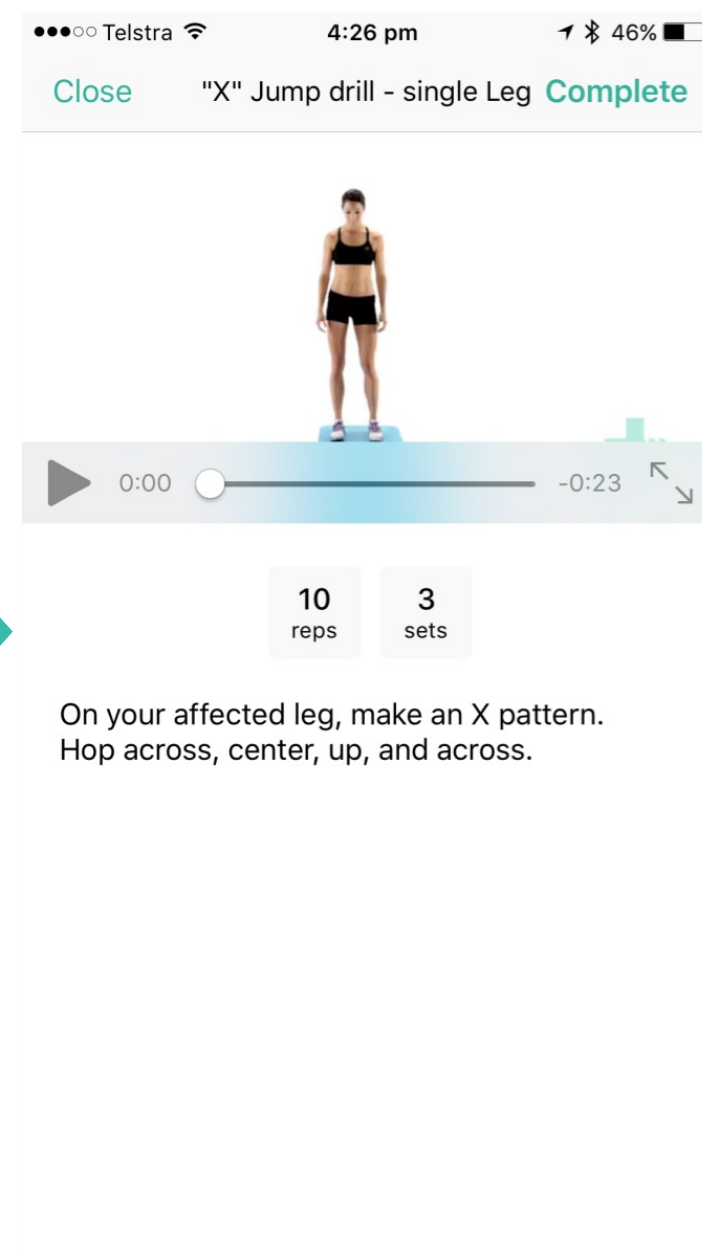
**Stap 3:** Voer uw toegangscode in op **PhysiApp** en u kunt aan de slag!

# Hoe PhysiApp werkt.



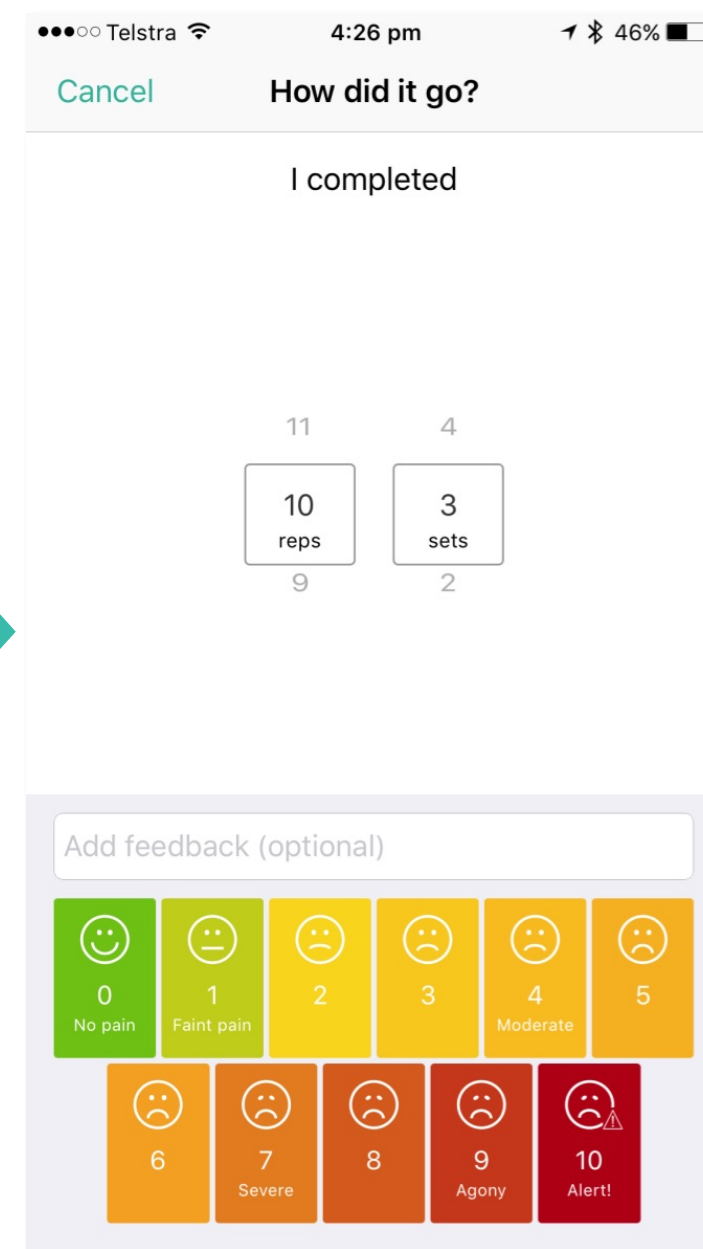
Het deel **Programma** laat u oefeningen (die wij hebben meegegeven) bekijken en voltooien. U kunt dit doen door de oefening die u wilt uitvoeren aan te klikken.

De **Aanvullende informatie** knop laat u aanvullende voorlichting en extra informatie zien over uw aandoening.



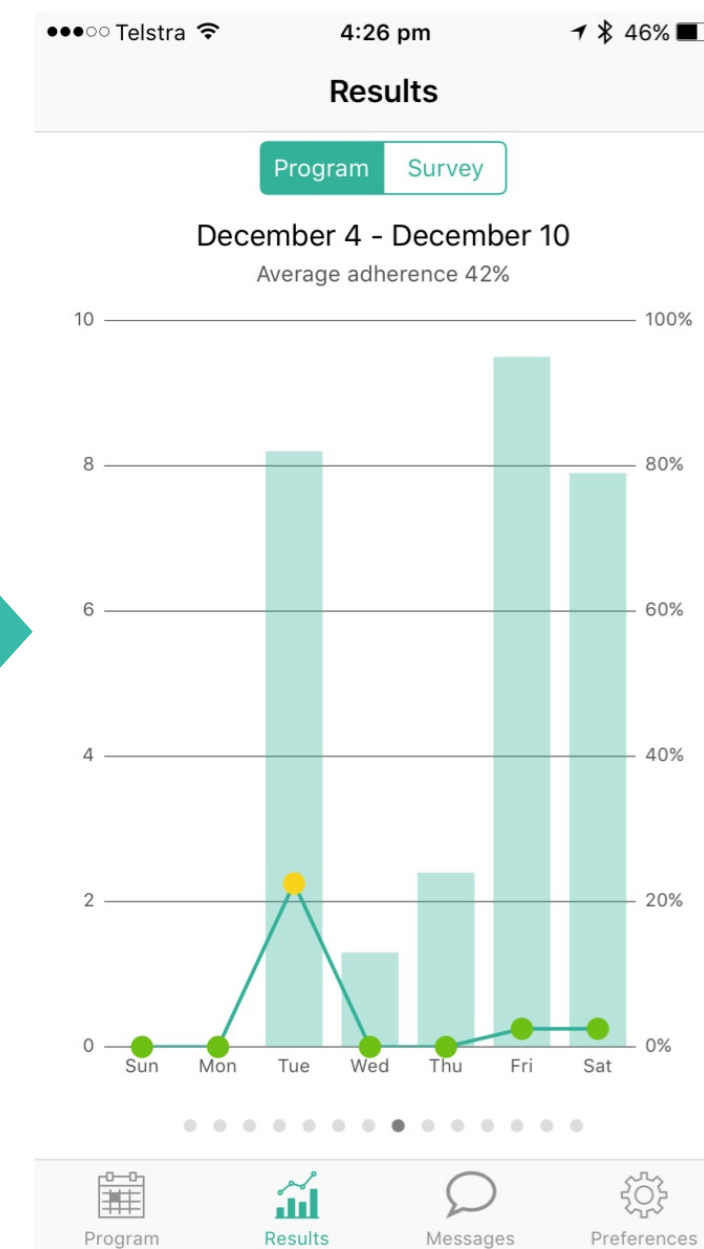
Na het selecteren van de oefening die u wilt voltooien kunt u de video bekijken. Dit helpt u om de oefening juist uit te voeren.

Dit scherm laat u ook het voorgestelde aantal herhalingen en sets zien, zoals uw zorgverlener dit heeft aangegeven.



Kies het aantal sets en herhalingen dat u heeft kunnen doen door naar boven of naar beneden te scrollen.

U kunt in het tekstveld opmerkingen kwijt over uw oefening. Uw zorgverlener kan deze feedback inzien. Klik hierna het corresponderende pijncijfer aan om door te gaan naar de volgende oefening.



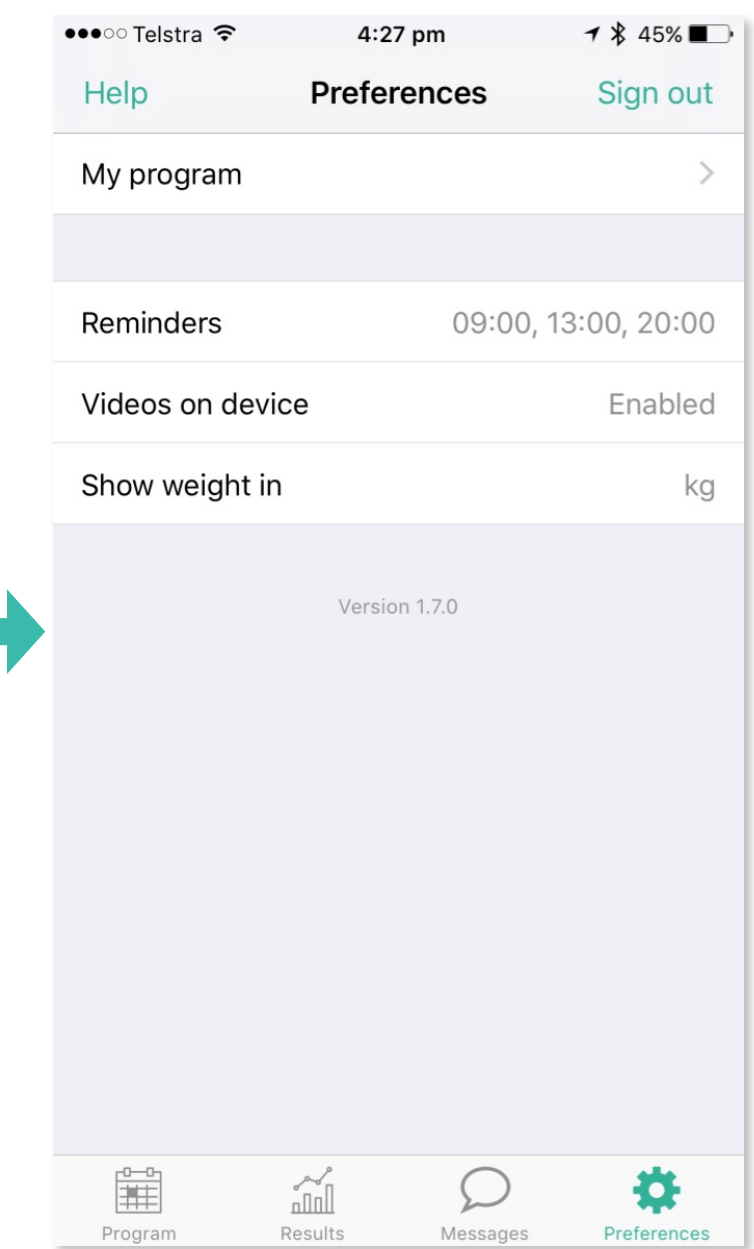
De **Resultaten**-knop onderin laat u uw therapietrouw en pijnscores zien over de afgelopen periode.

Klik op één van de staafdiagrammen om meer inzicht te krijgen in uw dagelijkse vooruitgang.



Klik op **Berichten** om uw zorgverlener een bericht of vraag te sturen.

Uw zorgverlener kan hier vervolgens weer op reageren om u op de juiste weg te houden.



**Voorkeuren** laat u herinneringen instellen om op gezette tijden uw oefeningen uit te voeren.

Klik op 'Video's op toestel' om de oefenvideo's te downloaden op uw smartphone of tablet. Dit is handig om data te besparen of wanneer u verwacht geen internettoegang te hebben.