

Zelf oefenen met Minddistrict

Oefenen waar en wanneer u wilt

basalt

Revalideren betekent veel oefenen. Oefenen van zowel lichamelijke als mentale vaardigheden. Hoe meer u oefent, vooral in de eerste fase van uw revalidatie, hoe beter u herstelt. Oefenen doet u bij ons in het revalidatiecentrum samen met uw behandelaars maar kunt u ook zelf doen met behulp van apps op de computer, tablet of telefoon. Hieronder leest u hoe u de oefenapp Minddistrict installeert en in gebruik neemt.

Minddistrict opstarten op uw telefoon

Stap 1. Ga naar de app-winkel op uw telefoon



(bijvoorbeeld Play Store of de App Store) en zoek op "Minddistrict" in de zoekbalk.

Of scan onderstaande QR-code met uw telefoon

Voor Apple/iOS:



Voor Android:



Stap 2. Klik op "installeren".



Stap 3. U kunt inloggen met uw e-mailadres en wachtwoord of, indien u al ingelogd bent via de PC, met een QR-code. Heeft u nog geen wachtwoord? Neem dan contact op met uw behandelaar.

Minddistrict opstarten op uw computer

Stap 1. Open uw browser (bijvoorbeeld Chrome, Safari of Edge).

Stap 2. Ga naar <https://ikoefenzelf.minddistrict.nl>

Stap 3. U kunt inloggen met uw e-mailadres en wachtwoord. Heeft u nog geen wachtwoord? Neem dan contact op met uw behandelaar.



Inloggen

E-mailadres

Wachtwoord

Inloggen

[Wachtwoord vergeten?](#)

