

# ikHerstel-app

Samen met uw arts heeft u besloten om een operatie te ondergaan. De afdeling Gynaecologie van Amsterdam UMC biedt u de ikHerstel-app aan. De ikHerstel-app geeft extra informatie rondom uw operatie, zodat u zich daardoor beter kunt voorbereiden en sneller kunt herstellen.

## ikHerstel: méér grip op uw herstel

Het ondergaan van een operatie is voor veel mensen spannend en het kan veel onzekerheid met zich mee brengen, zowel voorafgaand aan de operatie als na de operatie. Na de operatie ontvangt u via de app herstel-adviezen op maat, afgestemd op uw persoonlijke situatie. Zo weet u precies welke activiteiten u op welk tijdstip weer veilig mag hervatten. Uit onderzoek blijkt dat patiënten die de app gebruiken sneller herstellen.

[Bekijk deze video met uitleg over de ikHerstel-app.](#)



**ikHerstel**  
dé e-Health App voor sneller herstel

## Aan de slag!

U kunt de ikHerstel-app alleen gebruiken als uw arts of zorgverlener u hiervoor uitnodigt. U ontvangt via uw arts een email van ikHerstel met daarin de instructies voor het downloaden en opstarten van de app. In de mail staat een unieke code die u nodig heeft om uw account te activeren.

Als uw account is geactiveerd, begint u door het kiezen van een aantal activiteiten die belangrijk voor u zijn in het dagelijks leven. In uw persoonlijk hersteladvies kunt u zien wanneer en hoe u deze activiteiten weer kunt opbouwen.

## **Heeft u nog geen uitnodiging voor het gebruik van de app gekregen?**

Bent u geïnteresseerd in de app, maar heeft u nog geen uitnodiging gekregen? Neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie.

## **Kosten**

Er zijn geen kosten verbonden aan het gebruik van de ikHerstel-app.

## **Over de app ikHerstel**

[Bekijk meer informatie over de ikHerstel-app](#)

## **Heeft u vragen?**

Als u vragen heeft, neem dan contact op met de polikliniek Gynaecologie via het telefoonnummer 020 566 1601. Dit nummer is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 uur en 17.00 uur.