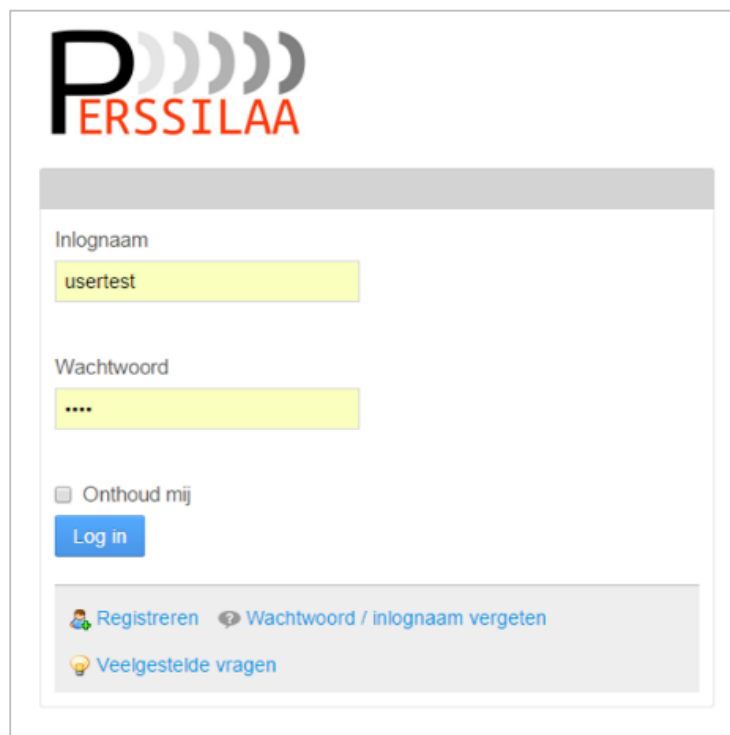


## Handleiding PERSSILAA oefenportaal

In deze beknopte handleiding vindt u de handelingen die u op de computer zult moeten verrichten om te kunnen trainen met het PERSSILAA oefenprogramma.

### **INLOGGEN**

Voordat u kunt gaan oefenen, zult u zich eerst moeten aanmelden op de website. Open hiervoor uw internetbrowser en ga naar [www.langgezond.nl](http://www.langgezond.nl). U krijgt nu een scherm te zien waarop u zich kunt aanmelden. Vul bij inlognaam uw gekregen gebruikersnaam in en bij wachtwoord uw gekregen wachtwoord (zie scherm hieronder).



PERSSILAA

Inlognaam  
usertest

Wachtwoord  
....

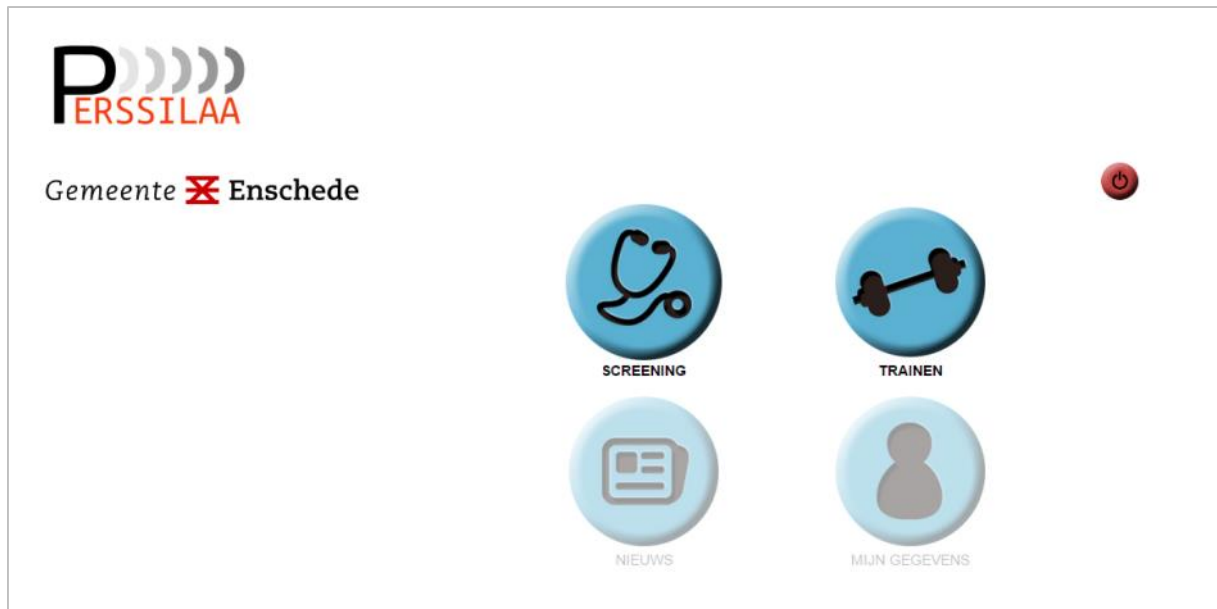
Onthoud mij

Log in

[Registreren](#) [Wachtwoord / inlognaam vergeten](#)  
[Veelgestelde vragen](#)

Klik vervolgens op log in.

U wordt nu naar een ander scherm geleid. Dat scherm ziet er als volgt uit:



## TRAINEN

Klik vervolgens op “trainen” U krijgt nu het volgende scherm te zien:



Nu kunt u kiezen met welke module u wilt gaan oefenen. U heeft op dit moment de keuze uit **Fysieke** (bewegen) en **Cognitieve** (Geheugen).

## Fysieke module

Wanneer u wilt het bewegen wilt trainen, dan klikt u op “Fysieke”. U wordt naar een andere website geleid. Gebeurt dat niet, dan is het nodig dat u “pop-ups” toestaat. Er zal een icoon verschijnen waarop u kunt klikken en kunt melden dat u pop-ups van deze website altijd wilt toestaan.

U kunt nu gaan trainen door de instructies op te volgen op het scherm.

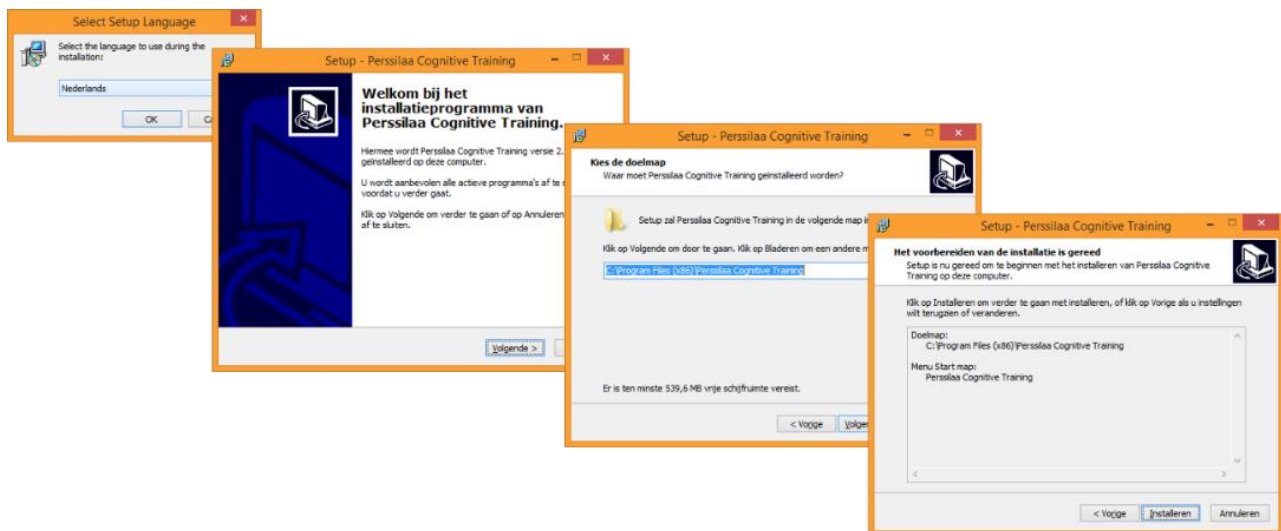
## Cognitieve module

Om te beginnen met de geheugentraining, zult u hier het programma moeten installeren. Klik hiervoor op de knop “download”. Onderaan uw scherm krijgt u dan te zien dat u het programma aan het downloaden bent (Google Chrome). Gebruikt u internet explorer? Klik dan op opslaan. Gebruikt u FireFox, dan verschijnt er een ander scherm; klik op opslaan om verder te gaan.



Wanneer het downloaden klaar is, kunt u op het programma klikken. Hierdoor wordt het installatie programma geopend. Soms weigert Windows het programma te downloaden; het is veilig om het wel toe te staan. Als u een waarschuwing krijgt, kunt u aangeven dat het veilig is en wel het programma wilt installeren.

Kies vervolgens als taal Nederlands en klik op ok. Doorloop vervolgens het installatie proces.



Daarna kunt u weer terugkeren naar de website.

Klik op "Cognitieve" en er wordt een temp.ctperss file gedownload. Dit programma moet u aanklikken. Vervolgens zal de cognitieve module starten en kunt u daar de instructies volgen.

Het "Temp.ctperss" is nodig zodat het programma op u persoonlijk kan worden afgestemd. Het programma zelf hoeft u maar een keer te installeren. Dit bestand zult u elke keer moeten openen als u op "Cognitieve" trainen klikt.

**Let op: U kunt maar 1x per dag trainen. Daarna kunt u die dag niet meer inloggen.**

Het kan zijn dat er een icoon op uw bureaublad is komen te staan; via die weg kunt u niet trainen. U zult zich altijd moeten aanmelden via de website.

**Helpdesk:** Sanne Frazer (06-48043791 / s.frazer@rrd.nl)