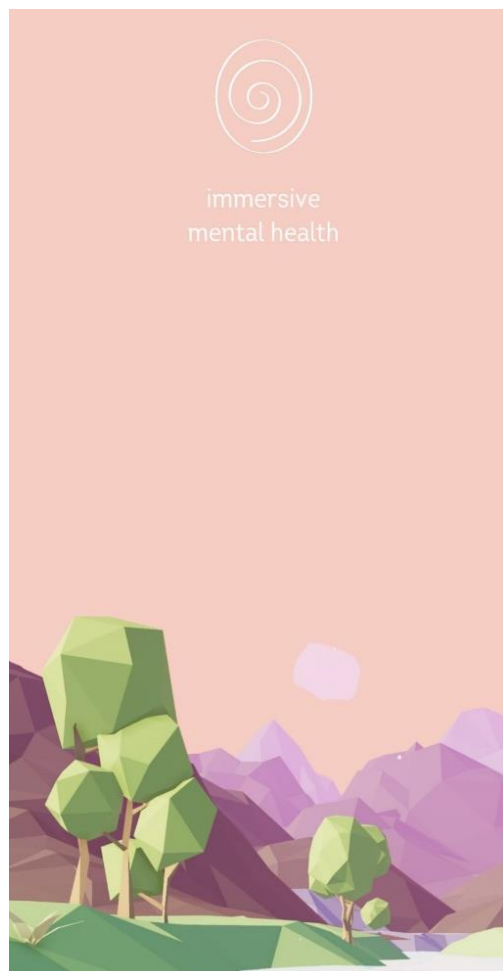


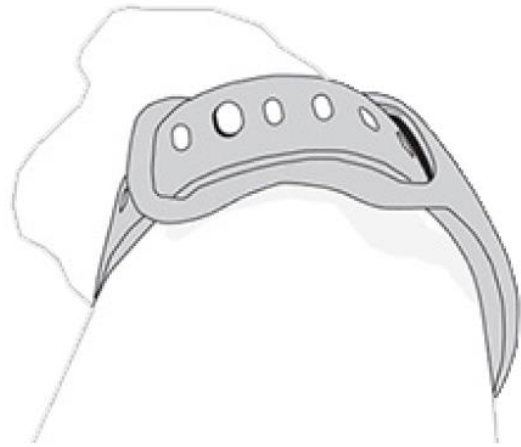
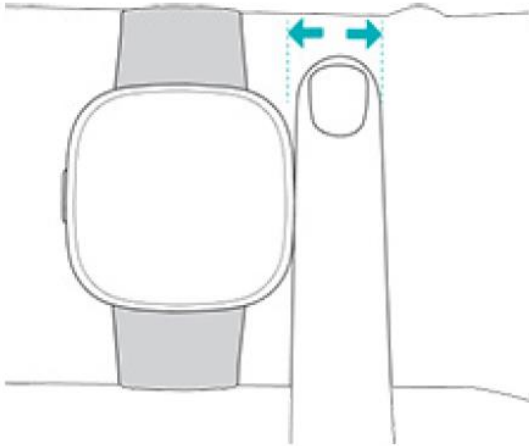
IMMERSIVE MENTAL HEALTH

Virtual reality ontspanning voor zorgprofessionals

Handleiding



Fitbit aandoen en dragen



Zorg dat de wearable nog voldoende opgeladen is. Bij de Charge5 kan je dit controleren door naar boven te vegen, het batterijniveau staat dan bovenaan. Bij de Sense2 veeg je naar beneden en het batterijniveau staat onderin het scherm. Doe de wearable aan je pols aan je niet-dominante hand. Draag de Fitbit wearable op minimaal een vingerbreedte boven je pols.

Schuif het onderste bandje door de eerste lus in het bovenste bandje. Trek het bandje aan tot het comfortabel past en druk de pen door een van de gaten in het bandje. Schuif het losse einde van het bandje door de tweede lus tot het plat op je pols ligt. Zorg dat het bandje niet te strak zit. Zorg dat je het bandje los genoeg draagt zodat het heen en weer kan bewegen om je pols.

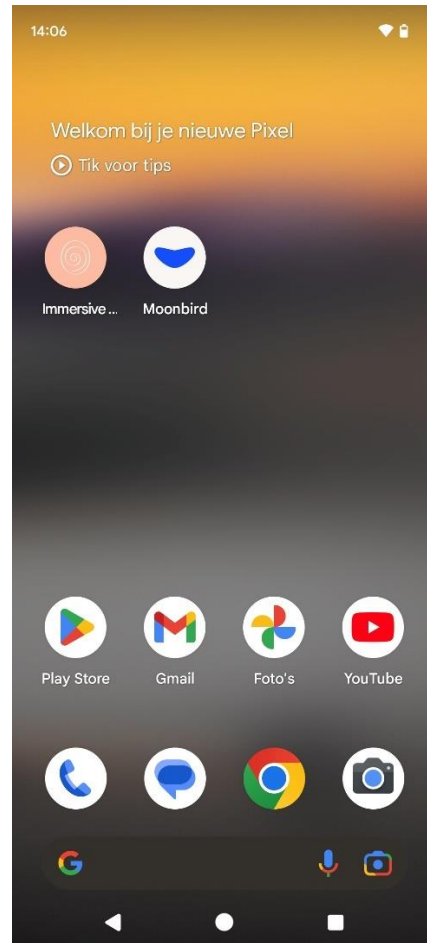
VR-smartphonehouder inschakelen



Op de rechterkant van het toestel kan u drie knopjes vinden. Druk de langste middelste knop gedurende ongeveer 3 seconden in. Als alles goed gaat, hoort u hierna "Power on", vervolgens "Pairing" en dan "Connected". Er zal ook een blauwe led beginnen branden. Wanneer deze niet meer knippert, is de headset verbonden met de smartphone. Nu is het toestel klaar voor gebruik.



Inschakelen van smartphone



Schakel de smartphone in door de bovenste knop aan de rechterkant van het toestel ingedrukt te houden gedurende ongeveer 4 seconden.

De smartphone zal opstarten waarna je in het scherm van de beheerder van het toestel komt.

Eigen gebruiker selecteren



Wanneer het scherm actief is, schuif dan met je vinger van de bovenkant van het scherm naar beneden. Doe dit nogmaals.



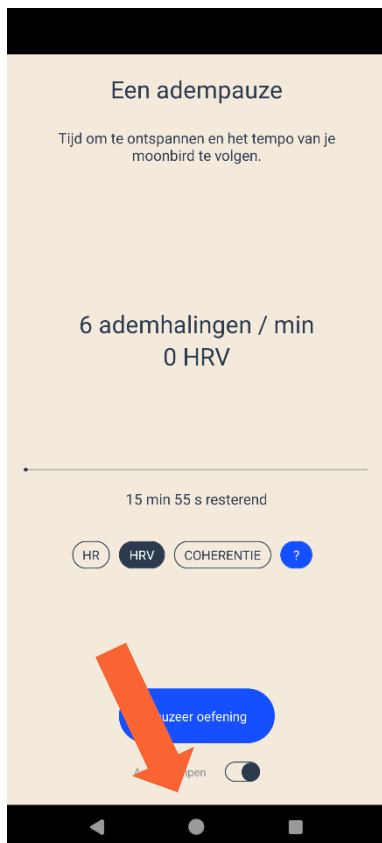
Nu zie je onderaan het scherm drie ronde icoontjes. Het meest linkse hiervan is om de gebruiker te wisselen. Druk op dit icoontje.



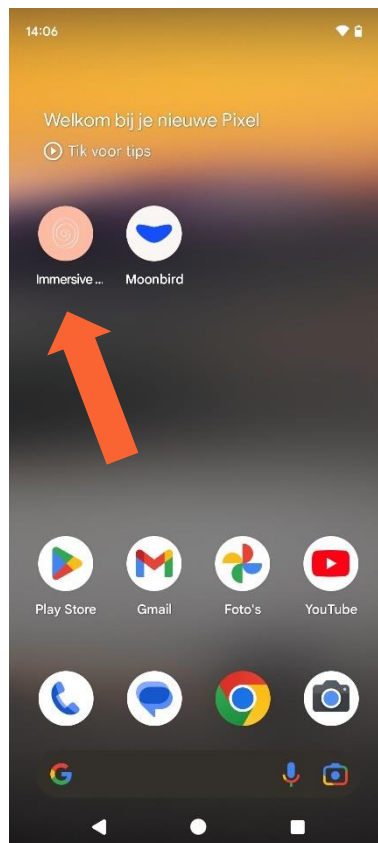
In de menu "**Gebruiker selecteren**" kan u nu op het icoontje van uw toegewezen gebruiker klikken. Nu wordt er naar dit profiel overgeschakeld.

De IMH VR app starten

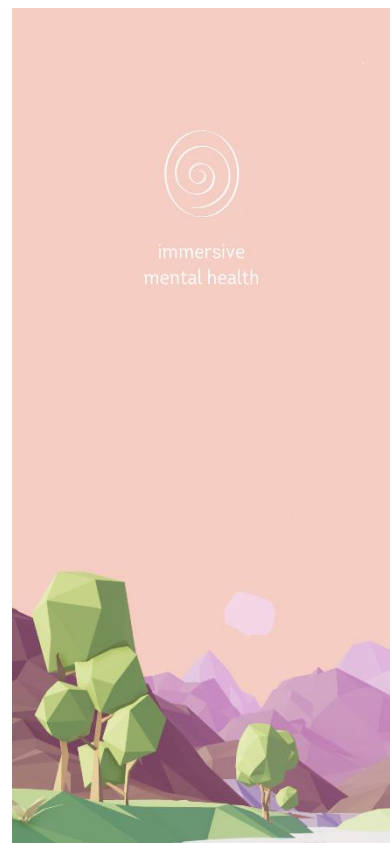
Let op: ga reeds zitten en hou de smartphone recht voor u!



Tik onderaan het scherm op het **bolletje**.



Start nu de VR app op door op het icoon boven "Immersive..." te tikken.



Nu wordt de Immersive Mental Health VR app opgestart.

Het startscherm



Na het openen komt u terecht op deze startpagina.

Vul hier de persoonlijke code (iXXuXX) in die aan u is toegewezen.

Klik op 'Volgende'.



Hierna komt u op de informatiepagina terecht.

Hier wordt uitgelegd dat u de keuze heeft uit vrij ontspannen in een naturomgeving, en begeleid ontspannen in een mindfulness oefening of progressieve spierrelaxatie-oefening.

Let op: de Youtube-link is nog niet actief bij verschijnen van deze handleiding.

Klik op 'Volgende'.

De oefeningen

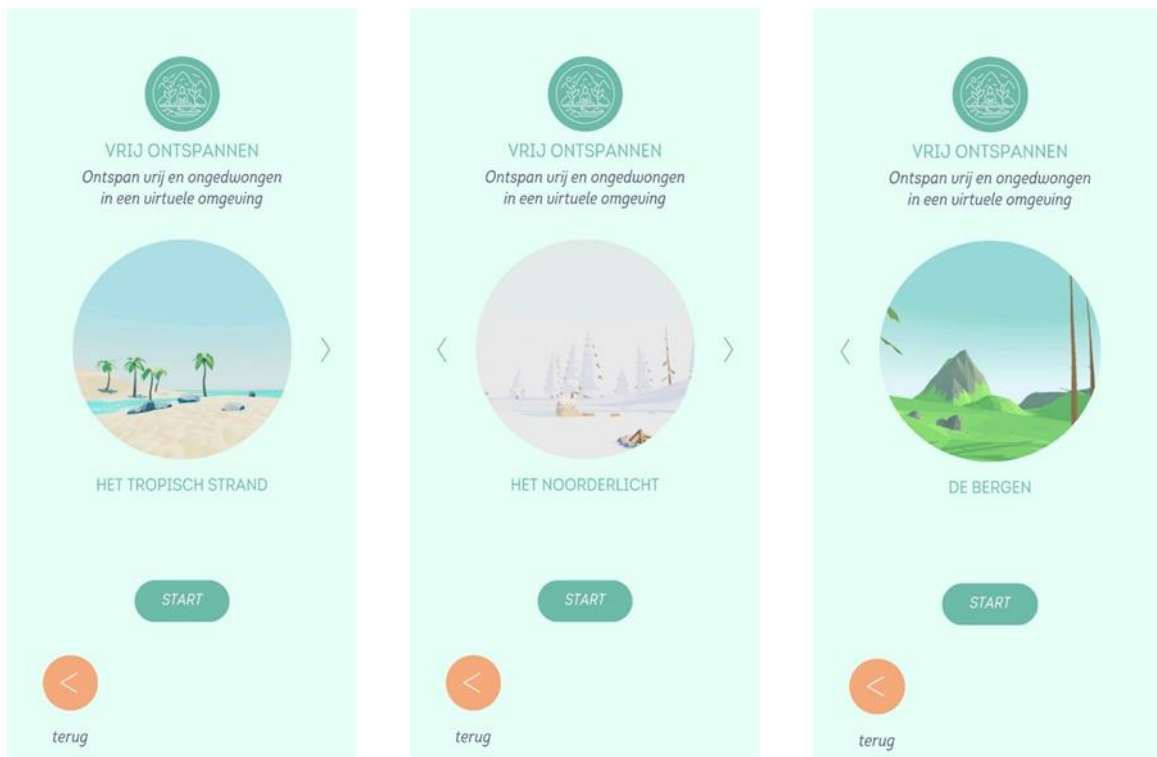


Vervolgens kunt u de keuze maken uit 3 ontspanningsoefeningen:

- **Vrij ontspannen:** kijk rustig rond in een virtuele naturomgeving, zonder stembegeleiding
- **Mindfulness:** volg een mindfulnessoefening in een virtuele naturomgeving, met stembegeleiding
- **Progressieve spierrelaxatie:** volg een oefening om de spieren te ontspannen in een virtuele naturomgeving, met stembegeleiding.

Selecteer uw keuze.

De naturomgevingen



Wanneer u 'Vrij ontspannen' selecteert, heeft u direct de keuze uit 3 naturomgevingen:

- Het tropisch strand
- Het noorderlicht
- De bergen

Wanneer u 'Mindfulness' of 'Spierrelaxatie' selecteert, wordt eerst gevraagd welke stem u verkiest (zie volgende pagina).

Selecteer uw keuze en druk op 'Start'.

De stembegeleiding



Voor de stembegeleiding bij de 'Mindfulness' of 'Spierrelaxatie' oefeningen is er de keuze uit een vrouwelijke of mannelijke stem.

Selecteer uw keuze.

Voorafgaande vragen

SPIERRELAXATIE
*Je sessie begint zometeen.
We hebben eerst nog een paar
vraagjes voor je:*

Verplaats de stip om aan te
duiden hoe blij je bent

Verplaats de stip om je
activatieniveau aan te duiden

STOP

bevestigen

Vlak voor de daadwerkelijke VR-oefening start, krijgt u nog 2 vragen over hoe blij en actief u zich op dat moment voelt.

Versleep hiervoor de stip naar links of rechts in de richting van het gezichtje dat op dat moment het meest bij u past.

Denk hier niet te lang over na.

Druk op 'Bevestigen'.

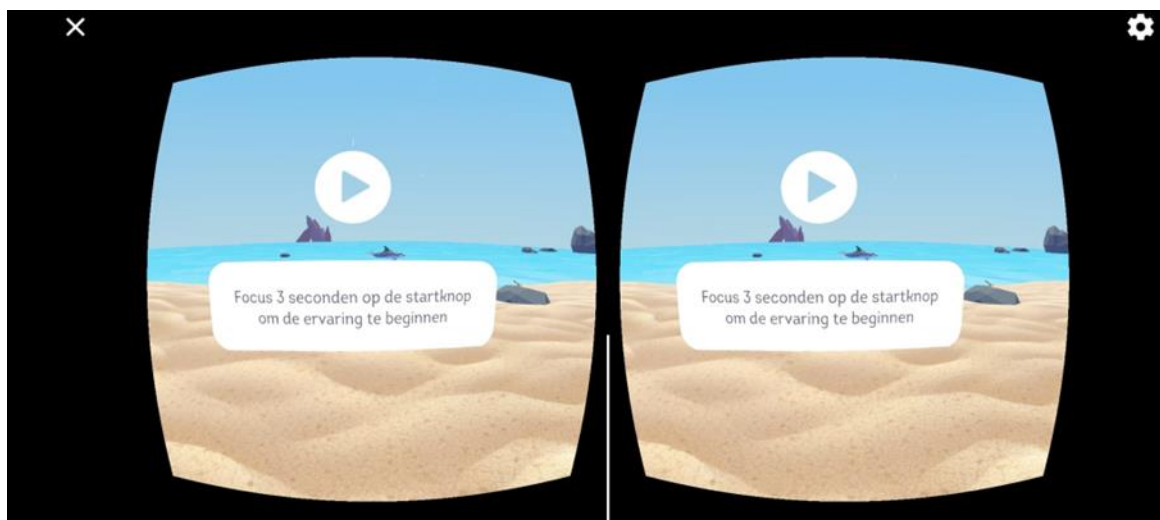
Let op: het kan een paar seconden duren voordat u terechtkomt in het volgende scherm.

De VR-beleving



Volg nu de stappen zoals op het scherm aangegeven:

- Zet u in een comfortabele houding.
- **Let op:** houd de smartphone recht voor u, dus zoals u makkelijk zit.
- Roteer het apparaat in landschapsmodus. **Let op:** roteer uw telefoon zoals aangegeven door de pijl: naar links kantelend.
- U ziet dan het scherm zoals hieronder getoond.



VR-smartphonehouder



Plaats de smartphone in de houder met de knoppen naar boven gericht.

Zorg dat de witte lijn getoond op het scherm overeen komt met het tussenschot tussen de lenzen van de houder.

U kan de smartphone vastzetten met de zwarte schuivers onderaan de smartphonehouder. Zorg dat deze horizontaal in de houder steekt.



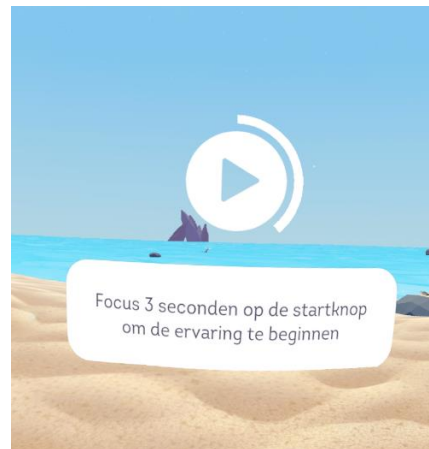
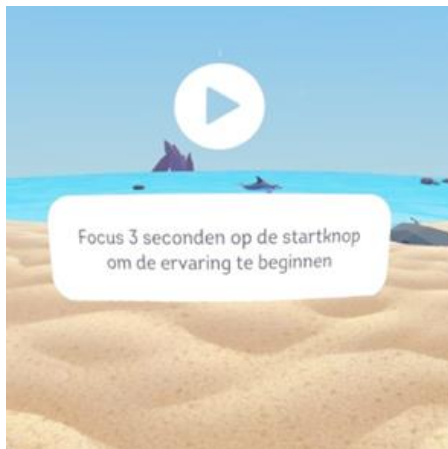
Klem de smartphone nu vast met het riempje.



Plaats de houder nu op het hoofd. Deze kan aangepast worden met de verschillende velcro-banden.

U kan ook het wielje aan de rechterkant gebruiken om de scherpte van het beeld beter af te stellen op uw ogen.

De VR ervaring starten



Het bovenstaande beeld wordt nu getoond. Beweeg met uw hoofd (niet met de ogen) zodat de startknop midden in uw beeld zichtbaar is.

Zodra er op de startknop gefocust wordt, wordt er een cirkel getoond die groeit. Na 3 seconden is deze volledig en zal de ervaring starten.

De afronding




VRIJ ONTSPANNEN

*Welkom terug! Je sessie is nu afgelopen.
we hebben weer dezelfde 3 vraagjes voor je.*

Verplaats de stip om aan te duiden hoe blij je bent



Verplaats de stip om je activatieniveau aan te duiden




bevestigen

Na het afronden van de VR-oefening krijgt u nogmaals dezelfde 2 vragen over uw huidige toestand van blijdschap en activatie.

Versleep hiervoor de stip naar links of rechts in de richting van het gezichtje dat op dat moment het meest bij u past.

Denk hier niet te lang over na.

Druk op 'Bevestigen'.




VRIJ ONTSPANNEN

*Bedankt voor je feedback!
Je sessie is nu helemaal afgelopen.*

Deze ervaring werd je aangeboden door




Je kan nu terugkeren naar het startscherm voor een nieuwe ontspanningssessie.


afronden

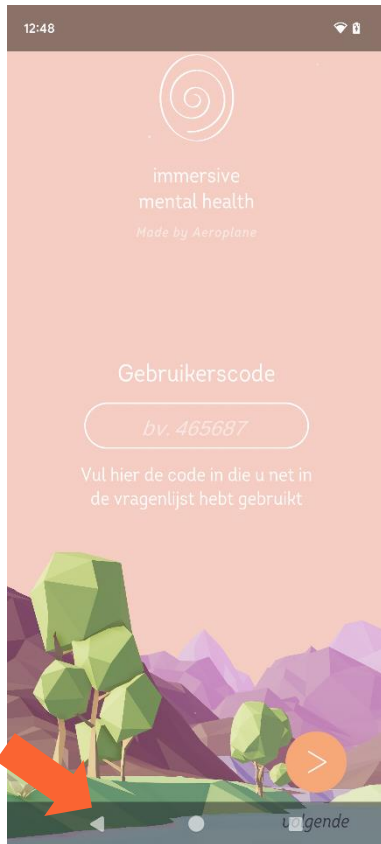
De sessie is afgelopen.

Druk op 'Afronden' om terug te keren naar de startpagina.

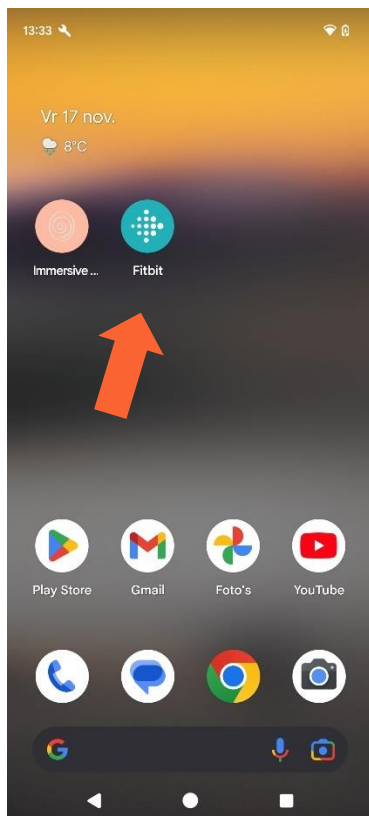
Opmerking: Als de applicatie nu gedurende langere tijd op "loading" blijft staan, zorg dan dat er een netwerkverbinding is.

Opmerking2: De smartphone kan warm worden bij gebruik van de VR-app, dit is normaal.

De afronding (2)

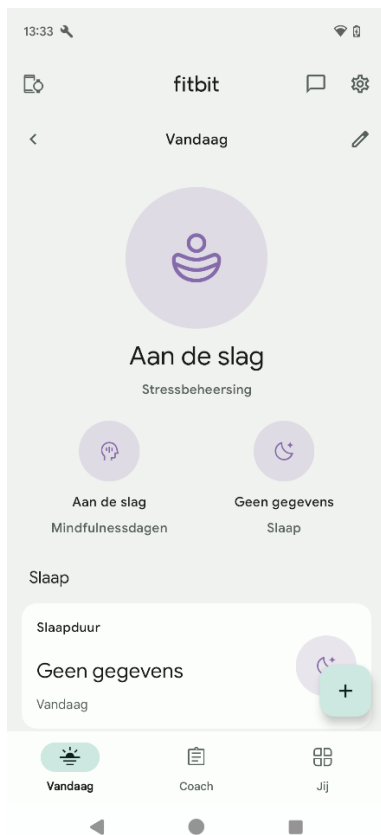


Bij het terugkeren op het startscherm, schuift u uw vinger van onder naar boven. Op deze manier wordt de navigatiebalk zichtbaar. Druk op het linkse driehoekje.



Druk hierna op het icoon van **Fitbit** om de applicatie te starten.

De afronding (3)

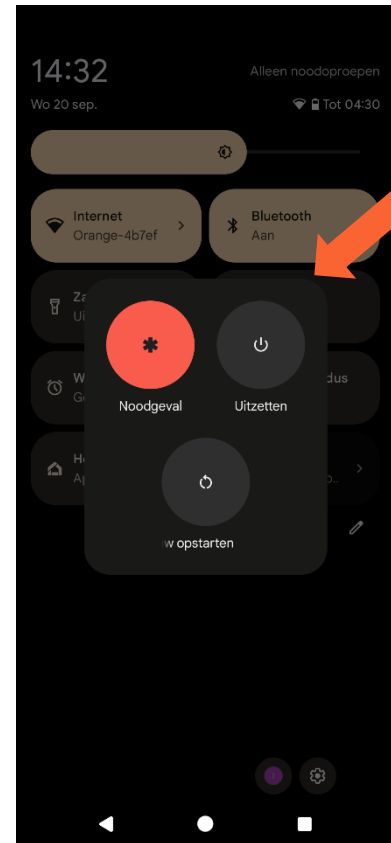
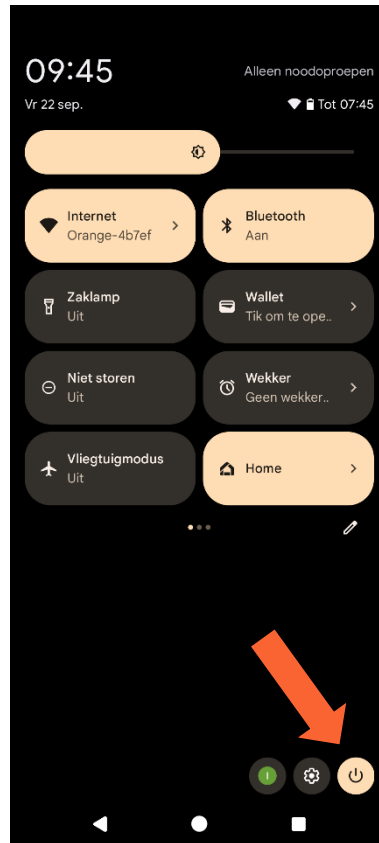


Wanneer de applicatie is opgestart, swipe dan met je vinger van boven naar beneden om de synchronisatie te forceren. Let op dat u niet op de menubalk start met uw vinger, onder de tekst "fitbit" is ideaal.



Indien juist uitgevoerd, zal de synchronisatie nu starten. Wacht tot deze is afgelopen om de wearable uit te doen en de smartphone uit te schakelen.

De smartphone uitschakelen



Om niet elke keer een lege batterij te hebben, is het best om de smartphone af te zetten wanneer deze niet snel terug zal gebruikt worden. Schuif hiervoor met je vinger van de bovenkant van het scherm naar beneden. Doe dit nogmaals.

Nu zie je onderaan het scherm drie ronde icoontjes. Het meest rechtse hiervan is om de smartphone af te sluiten of te herstarten. Druk op dit icoontje.

Druk nu op het icoon **Uitzetten** om de smartphone af te sluiten.

VR-smartphonehouder uitschakelen



Op de rechterkant van het toestel kan u drie knopjes vinden. Druk de langste middelste knop gedurende ongeveer 5 seconden in. Als alles goed gaat, hoort u hierna "Power off". De blauwe led zal ook doven. Nu is het toestel uitgeschakeld.

Belangrijk:

Vergeet niet om de verschillende toestellen regelmatig op te laden met de meegeleverde lader en kabels!

Mogelijke problemen

Zorg dat de smartphone steeds een internetverbinding heeft. Anders is het mogelijk dat de app na het klikken op “Afronden” op “loading” blijft hangen met een draaiende spiraal. Om hier toch voorbij te geraken kan u van onder naar boven swipen en op het pijltje naar links klikken. Daarna kan u de applicatie terug opstarten.

Wanneer de VR-headset niet verbonden kan worden, kijk dan eerst of er een blauw lampje brandt. Zo niet, zet deze eerst in. Indien wel, kijk eerst dat bluetooth aan staat door met uw vinger van bovenaan het scherm naar beneden te schuiven. Als de knop “Bluetooth” zwart is, druk hier dan op tot deze oranje-bruin wordt. Verwissel naar de “Imh” gebruiker, schuif met je vinger van boven naar beneden en deactiveer Bluetooth door op deze knop te drukken. Als deze zwart is, druk hier dan nogmaals op om hem in te schakelen. Zet de VR-headset nu terug op. Normaal connecteert deze nu automatisch.

Wanneer het bovenstaande niet werkt, open dan instellingen en klik op Verbonden apparaten. Klik “Alles tonen” en zoek de bril met naam IMHXX, waarbij de XX de nummer van uw doos is. Klik op het tandwielje achter de naam. Klik dan op de +/Verbinden.

Werkt dit nog niet, dan moet er op het vuilbakje/vergeten geklikt worden. Klik nogmaals op “Apparaat vergeten”. Ga nu terug naar de vorige menu van “Verbonden apparaten”. Zorg dat de headset nu zeker aanstaat en dat er geen andere headsets in de buurt aanstaan. Klik op +/Apparaat koppelen en zoek nu het device met naam “XZ-Z6”. Selecteer deze en klik daarna op koppelen bij het volgende pop-up menuutje. Nu moet de headset terug connecteren.