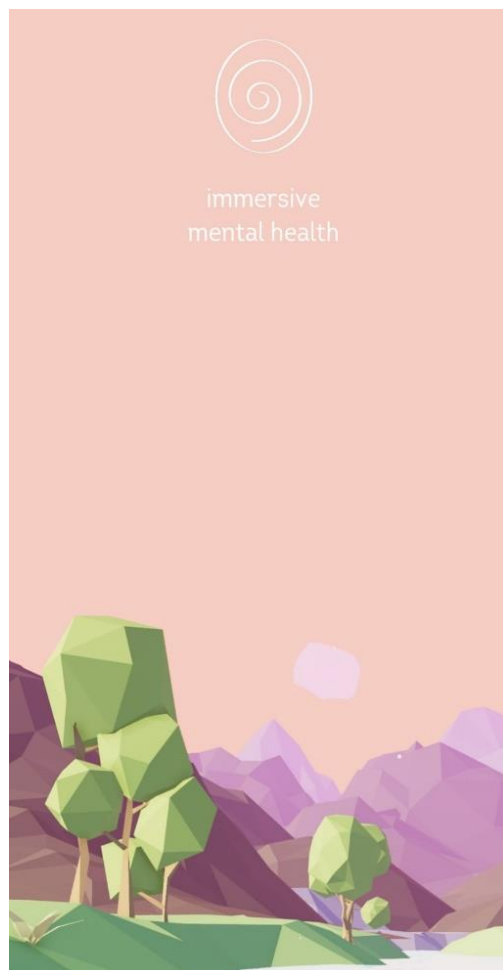


IMMERSIVE MENTAL HEALTH

Virtual reality ontspanning voor zorgprofessionals

Handleiding



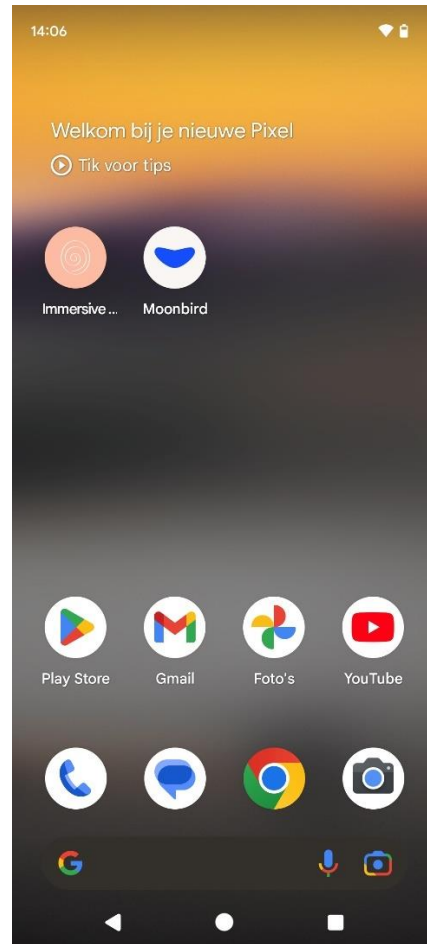
VR-smartphonehouder inschakelen



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.



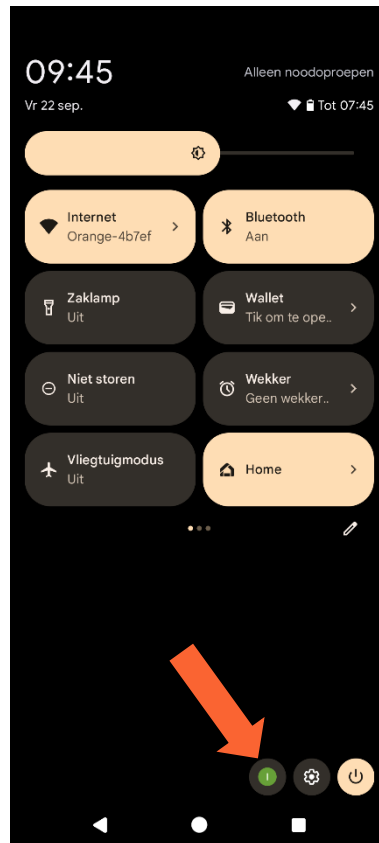
Inschakelen van smartphone



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

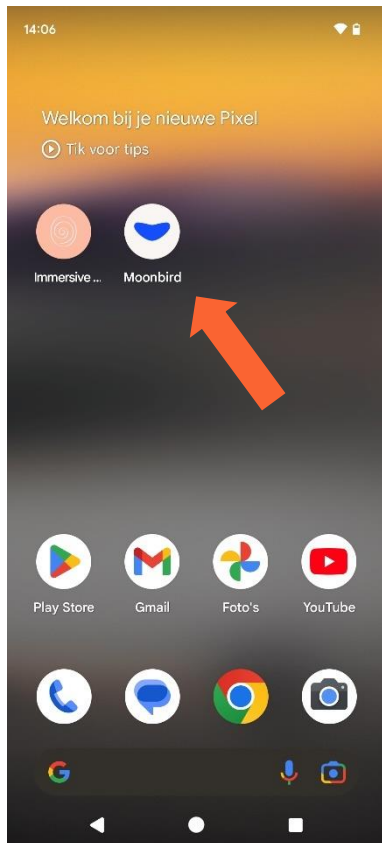


Wanneer het scherm actief is, schuif dan met je vinger van de bovenkant van het scherm naar beneden. Doe dit nogmaals.

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.

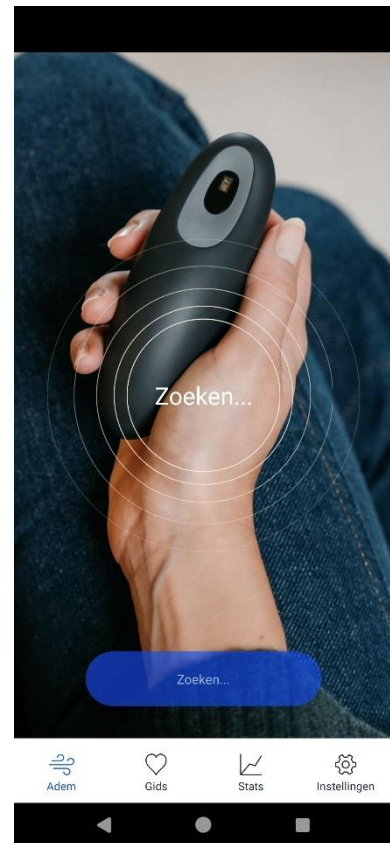
Moonbird app starten



Klik op het icoon
"Moonbird".



De applicatie wordt
opgestart.



Nu is het tijd om het
Moonbird toestel zelf te
activeren.

Moonbird koppelen

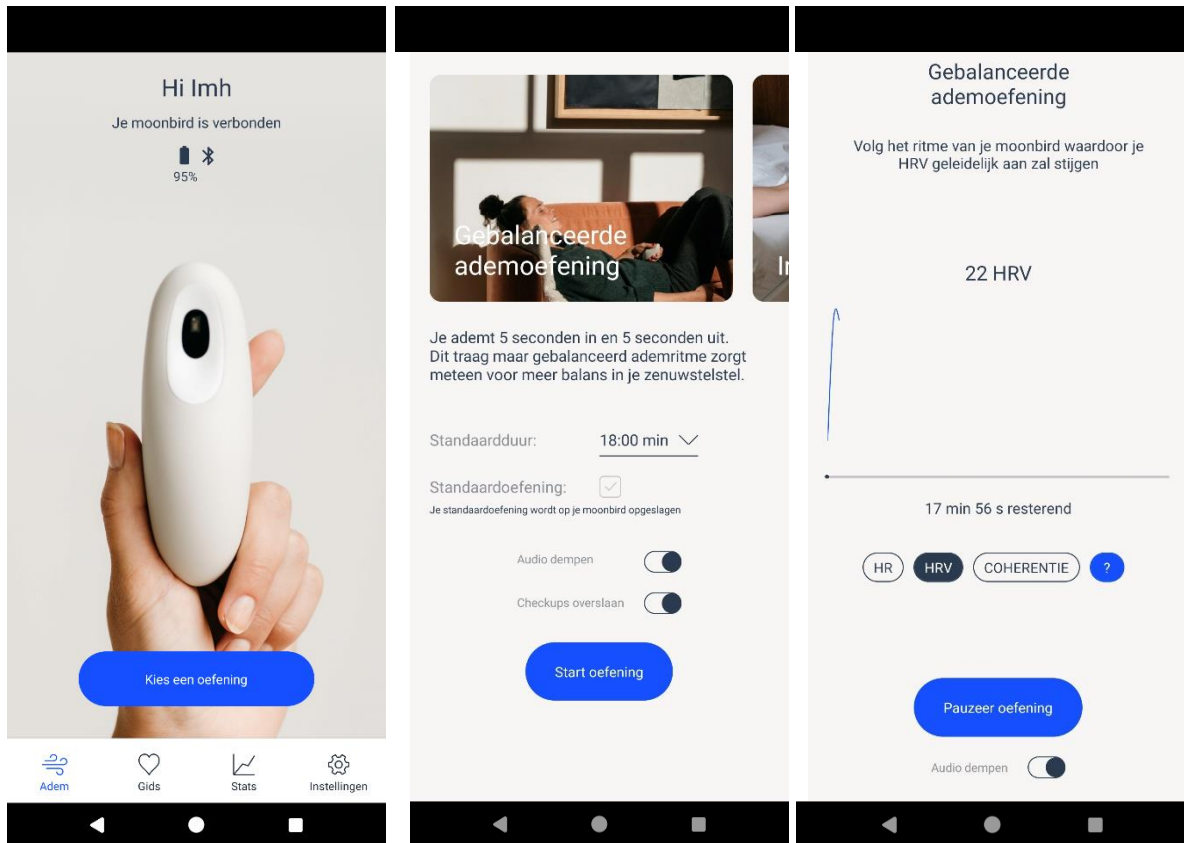


Schud met de Moonbird tot het groene lampje brandt. Nu is deze actief.

Als de Moonbird niet gevonden is, klik dan op **“Verbind mijn toestel”**.

Wacht tot de melding zoals hierboven getoond wordt.

Moonbird oefening starten



Tik op “**Kies een oefening**”

Zorg dat de instellingen staan zoals in de foto hierboven. Tik dan op “**Start oefening**”.

Tik in dit scherm nogmaals op “**Start oefening**”. Nu wordt de oefening gestart, en voel je de Moonbird uitzetten en intrekken.

Moonbird vasthouden



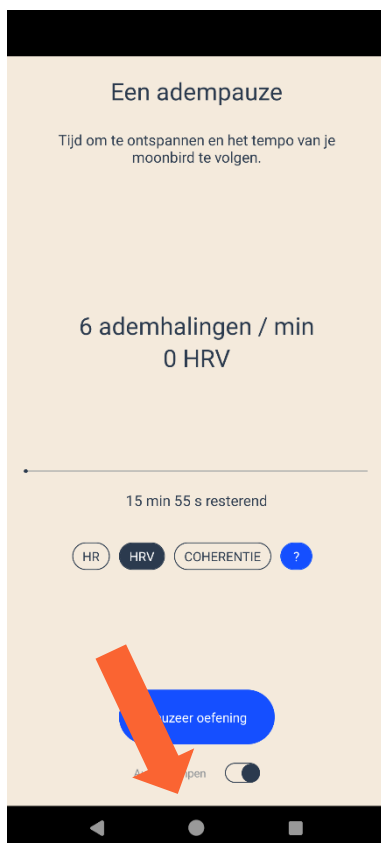
Op de bovenstaande wijze kan u de ademhalingsbegeleiding van de Moonbird volgen.



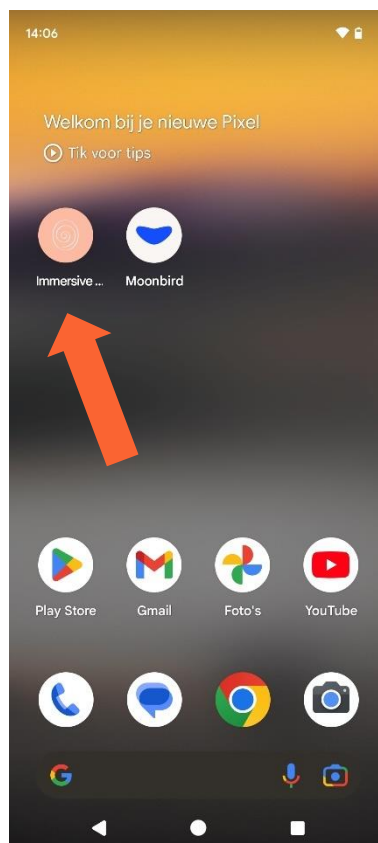
Op deze manier wordt de Moonbird enkel gebruikt om hartparameters te meten. Zo wordt u niet afgeleid van de begeleide oefeningen. U houdt de moonbird vast in uw linkerhand.

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

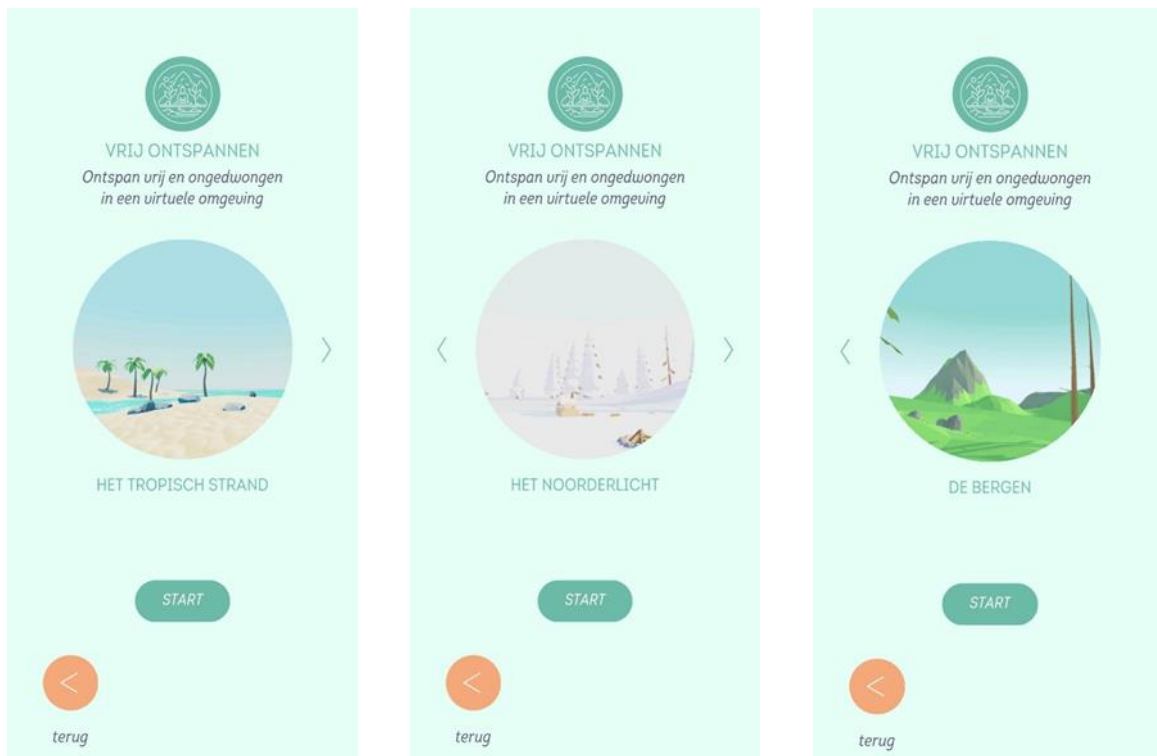


Vervolgens kunt u de keuze maken uit 3 ontspanningsoefeningen:

- **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



SPIERRELAXATIE

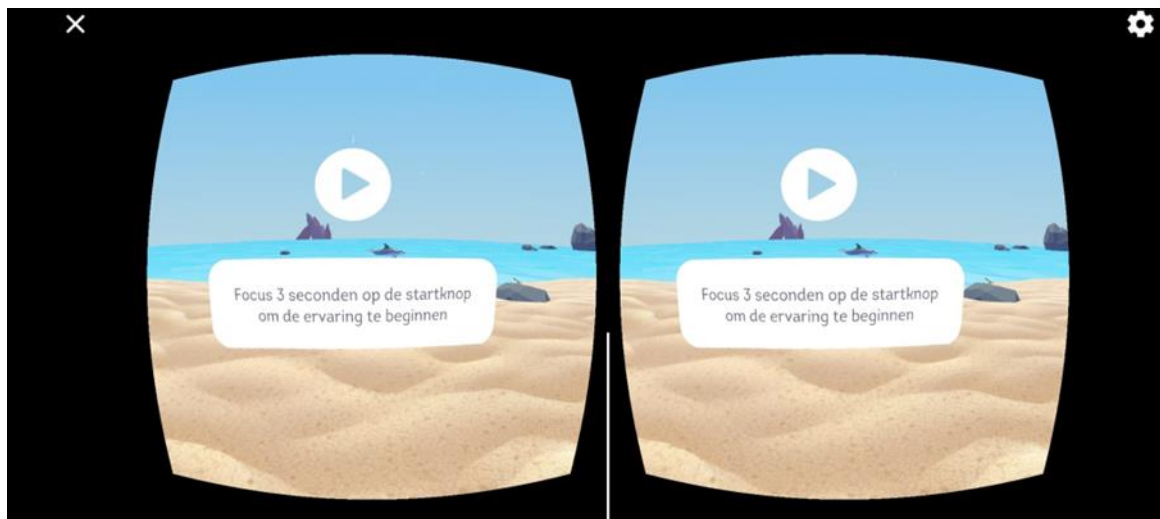
Deze ervaring zal ongeveer 15 min. duren

1. Zet je neer in een comfortabele houding
2. Roteer je apparaat naar de landschap positie
3. Plaats de smartphone in de 360° bril
4. Zet de bril op en bevestig hem op je hoofd

STOP

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 onderaal de smartphonehouder.



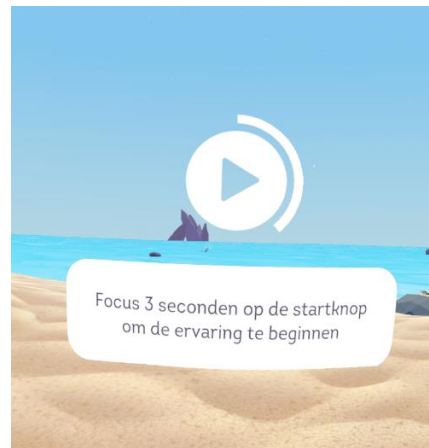
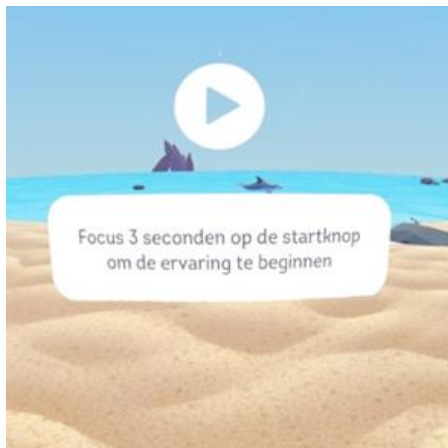
Klem de smartphone nu vast met het riempje.



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

THOMAS MORE

aeroplane

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.

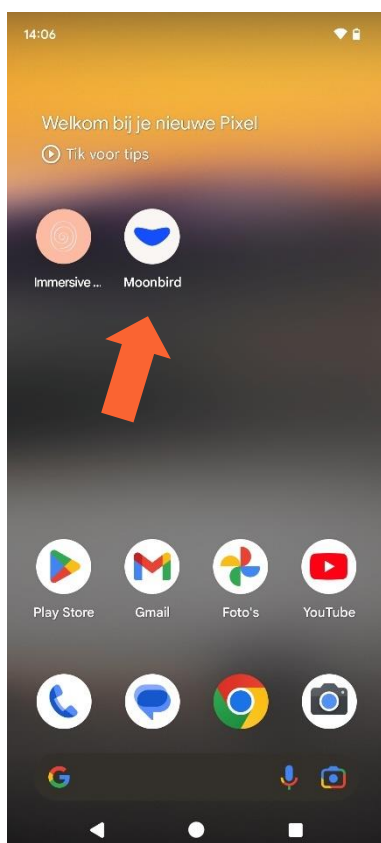
Opmerking: Als de applicatie nu gedurende langere tijd op "loading" blijft staan, zorg dan dat er een netwerkverbinding is.

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

De afronding (2)

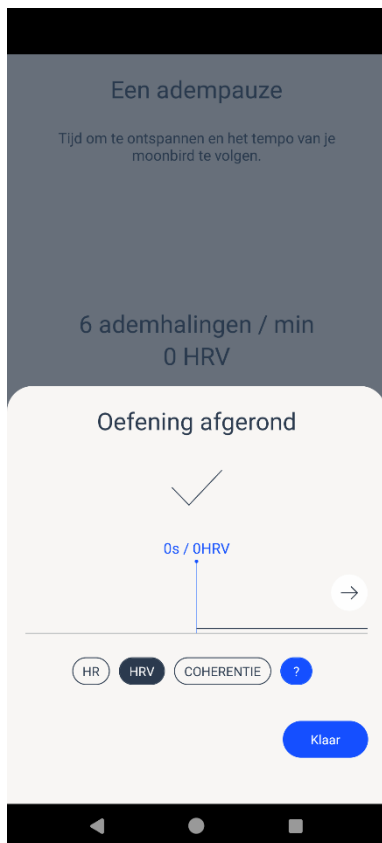


Bij het terugkeren op het startscherm, schuift u uw vinger van onder naar boven. Op deze manier wordt de navigatiebalk zichtbaar. Druk op het linkse driehoekje.



Druk hierna terug op het icoon van **Moonbird** om terug naar deze applicatie te gaan.

De afronding (3)



De oefening bij Moonbird is afgelopen als het toestel niet meer trilt. Tik op "**Klaar**" om af te ronden.

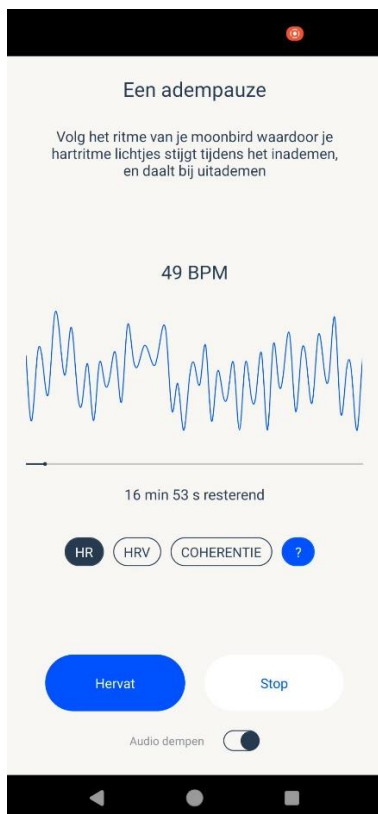


Klik nu op **Voltoeien**, hierna mag de Moonbird applicatie ook afgesloten worden door op het driehoekje onderaan het scherm te klikken. Het Moonbird-toestel gaat vanzelf in standby-modus.



Uitzondering!

Indien u de ontspanningsoefening sneller wenst te stoppen, tik op **“Pauzeer oefening”**.

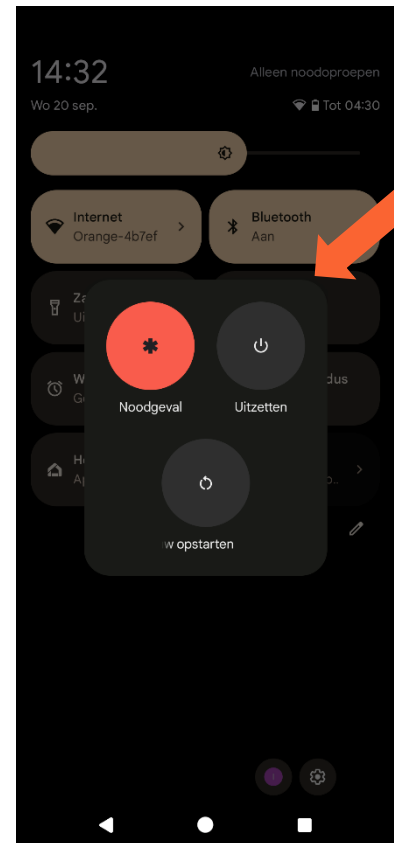
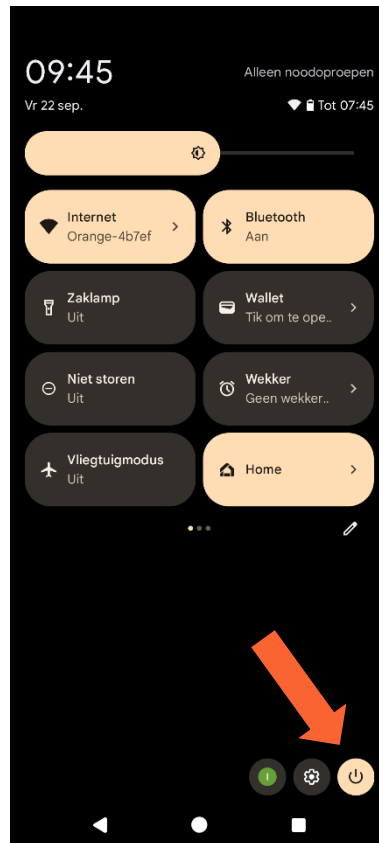


Tik vervolgens **“Stop”** aan.



Klik nu op **Voltoeien**, hierna mag de Moonbird applicatie ook afgesloten worden door op het driehoekje onderaan het scherm te klikken. Het Moonbird-toestel gaat vanzelf in standby-modus.

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.