

# Immersive Mental Health

## Ontspannen in VR voor ouders op neonatologie

Geestelijke gezondheid versterken met virtuele omgevingen en wearable technologie



THOMAS  
MORE

### Doel

We onderzochten hoe bruikbaar virtual reality (VR) is als ontspanningstool voor ouders op een afdeling neonatale intensieve zorgen en of deze tool hen kan helpen ontspannen.

### Onderzoeksvragen

- Is VR bruikbaar voor ontspanning?
- Hoe beleven ouders VR?
- Is VR effectief voor ontspanning?

### Implementatie

Elke studie werd voorafgegaan door een hands-on workshop om vertrouwd te raken met de VR-ontspanningsinterventie en de studieprocedure.

### Aanpak

Een interventionele studie met pre- en postmeting bij één testgroep, nl. ouders (18+) van baby's opgenomen op de afdeling neonatale intensieve zorgen. De interventie bestond uit één ontspanningssessie met VR gedurende ongeveer 25 min. Deze studie bevat zowel kwantitatieve als kwalitatieve metingen, a.d.h.v. een online vragenlijst, alsook fysiologische metingen a.d.h.v. sensoren in de VR-bril.

### Interventie

Via een VR headset (Pico G3) met daarop de VR-app van het Nederlandse bedrijf Psylaris werd elke deelnemer ondergedompeld in een fictieve strandomgeving met auditieve begeleiding.



### Partners



Gefinancierd door  
de Europese Unie  
NextGenerationEU

AGENTSCHAP  
INNOVEREN &  
ONDERNEMEN



Vlaanderen  
is ondernemen

# Immersive Mental Health

## Ontspannen in VR voor ouders op neonatologie

Geestelijke gezondheid versterken met virtuele omgevingen en wearable technologie



THOMAS  
MORE

### Resultaten

- In totaal hebben 37 ouders deelgenomen aan de studie, waarvan 18 moeders en 19 vaders, met een gemiddelde leeftijd van 32 jaar.
- Een beduidend hoger ontspanningsniveau na gebruik van VR met een beduidend lagere spierspanning, verlaagde zelf-gerapporteerde cardiovasculaire symptomen van spanning (bv. tragere ademhaling en hartslag) en meer algemene fysieke ontspanning (bv. zich ontspannen en kalm voelen).
- Ze voelden zich niet meer slaperig dan voor VR-gebruik.
- Geen verschillen in positieve gevoelens, maar beduidend minder negatieve gevoelens na VR.
- Ook minder spanning, boosheid, depressieve gevoelens en vermoeidheid na VR.
- Geen significante verschillen in hartslag (fysiologie).
- Gebruik van VR is bruikbaar en aanvaardbaar.

Ouders zijn overwegend positief over de animaties, audio, effectiviteit en de optie om VR te kunnen gebruiken om te ontspannen. Als verbeterpunten geven ze het comfort, technische 'glitches' en een gebrek aan variatie aan. De meningen over de beelden, de stem en de duur van de VR-ontspanning zijn verdeeld.

### Besluit

#### VR als ontspanningstool is

- Bruikbaar
- Effectief
- Overwegend positief onthaald

#### Adviezen

- Voorzie een ontspanningsaanbod (al dan niet met VR) én moedig ouders actief aan.
- Zorg voor meer variatie in beelden, stemmen, muziek, omgevingen, ontspanningsoefeningen.
- Voorzie een comfortabele ruimte voor VR.
- Opleiden van personeel om met technische problemen om te gaan of voorzie een hulplijn.

