

Immersive Mental Health

Ontspannen in VR voor zorgprofessionals

Geestelijke gezondheid versterken met virtuele omgevingen en wearable technologie



THOMAS
MORE

Doel

We onderzochten hoe bruikbaar virtual reality (VR) is als ontspanningstool voor zorgprofessionals van ZNA en St. Oda en of deze tool hen kan helpen ontspannen.

Onderzoeksvragen

- Is VR bruikbaar voor ontspanning?
- Is VR effectief voor ontspanning?
- Wat is de beste timing voor VR?

Implementatie

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

Partners



Aanpak

Een interventionele studie met pre- en postmeting bij zorgprofessionals (18+) van St. Oda en ZNA. De interventie bestond uit meerdere (min. 2) ontspanningssessies in VR (25 min). De studie bevatte online vragenlijsten rond de mate van ontspanning, alsook fysiologische metingen (hartslag) 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,



Gefinancierd door
de Europese Unie
NextGenerationEU

AGENTSCHAP
INNOVEREN &
ONDERNEMEN



Vlaanderen
is ondernemen

Immersive Mental Health

Ontspannen in VR voor zorgprofessionals

Geestelijke gezondheid versterken met virtuele omgevingen en wearable technologie



THOMAS
MORE

Resultaten

- In totaal hebben 26 zorgprofessionals deelgenomen, waarvan 20 vrouwen en 6 mannen, met een gemiddelde leeftijd van 39 jaar.
- Deelnemers ervoeren na de VR-sessie een significante daling van spannings-, boosheids-, en vermoeidheidsgevoelens, minder cardiovasculaire symptomen t.g.v. spanning en meer algemene fysieke ontspanning.
- Deze resultaten waren het meest uitgesproken voor de eerste en laatste sessie (na 4 weken VR).
- Er was een beduidende daling van de hartslag te zien tijdens gebruik van VR van gemiddeld 2,9 bpm.
- Beste timing voor VR: tijdens dagshift of de pauze, wanneer er een vrij moment is (ingeroosterd of door het wegvallen van een patiënt).

Zorgprofessionals vonden het fijn om los te komen van de omgeving en tijdens het werk te mogen ontspannen in VR. De animaties konden weliswaar beter, en het bleek door tijdsgebrek en werkdruk vaak een uitdaging om VR-relaxatie in te plannen. Voor geslaagde implementatie op de werkvloer zou er tijd voorzien moeten worden om even te ontspannen in VR, zonder dat het werk daaronder lijdt.

Besluit

VR als ontspanningstool is

- Bruikbaar en effectief.
- Gewenst op de werkvloer, mits praktische aandachtspunten en verbeteringen aan de app.

Adviezen

- Probeer een vrij moment in te roosteren om ondanks hoge werkdruk toch te kunnen ontspannen.
- Bekijk de beschikbaarheid van rustige lokalen.
- Zorg voor meer variatie in beelden, stemmen, muziek, omgevingen, en oefeningen (i.s.m. Psylaris).
- Voorzie een training voor personeel om met technische problemen om te gaan.

