

Immersive Mental Health

Smartphone VR voor zorgprofessionals

Geestelijke gezondheid versterken met virtuele omgevingen en wearable technologie



THOMAS
MORE

Doel

We onderzochten hoe bruikbaar en effectief smartphone virtual reality (VR) is als ontspanningstool voor zorgprofessionals van Nektari, CGG Andante en UPC Duffel.

Onderzoeksvragen

- Is smartphone VR bruikbaar en effectief voor ontspanning?
- Heeft smartphone VR een plaats in de organisatie?

Implementatie

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

Partners

CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
ANDANTE



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs



NEKTARI

AEROPLANE



READY2
IMPROVE

Aanpak

Zorgprofessionals ondergingen een smartphone VR-sessie naar keuze in week 1 en week 4. Voor en na de sessie vulden zij online vragenlijsten in rond de mate van ontspanning en droegen zij wearables (Fitbit of Moonbird) die fysiologische parameters zoals hun hartslag registreerden. In de tussentijd was vrij gebruik van de VR-app mogelijk.

Interventie

De interventie bestond uit een smartphone VR ontspannings-applicatie (IMH VR-app ontwikkeld door Aeroplane), die gecombineerd met een smartphone VR-houder, een immersieve omgeving creëerde. Deelnemers mochten vrij kiezen tussen de stembegleidingen, omgevingen en ontspanningsoefeningen en gebruikten tijdens de sessie een Moonbird of Fitbit.



Gefinancierd door
de Europese Unie
NextGenerationEU

AGENTSCHAP
INNOVEREN &
ONDERNEMEN



Vlaanderen
is ondernemen

Immersive Mental Health

Smartphone VR voor zorgprofessionals

Geestelijke gezondheid versterken met virtuele omgevingen en wearable technologie



THOMAS
MORE

Resultaten

- In totaal hebben 25 patiënten deelgenomen, 18 mannen en 7 vrouwen.
- Gemiddelde leeftijd was 31,3 jaar.
- Deelnemers rapporteerden na de smartphone VR-sessies beduidend minder negatieve gevoelens, cardiovasculaire symptomen t.g.v. spanning, minder spierspanning en meer algemene fysieke ontspanning (bv. zich ontspannen en kalm voelen).
- Het ontspanningseffect was zichtbaar op de korte termijn, d.w.z. vlak na de smartphone VR-sessie.
- Fysiologische gegevens uit de Moonbird en Fitbit waren niet volledig genoeg om te gebruiken voor analyse.

Zorgprofessionals konden door smartphone VR goed loskomen van hun werkomgeving. De oefeningen en stembegeleidingen waren aangenaam, maar de animaties konden beter en de combinatie met de wearables bleek niet altijd evident. Qua implementatie werd er naast gebruik door zorgmedewerkers gedacht aan het inzetten bij cliënten, bijvoorbeeld als aanvulling op therapie. Het succes van de smartphone VR-app hangt af van de beschikbare tijd en ruimte, want de werkdruk is vaak hoog. Ten slotte is ook technische ondersteuning essentieel.

Besluit

Smartphone VR als ontspannings-tool is

- Bruikbaar en effectief.
- Inzetbaar bij zorgprofessionals, mits verbeteringen en voldoende tijd en ruimte.
- Een mogelijke aanvulling op het huidige ontspanningsaanbod, ook voor cliënten.

Adviezen

- Bekijk opties om het huidige ontspanningsaanbod aan te vullen met smartphone VR (voor zorgprofessionals en cliënten).
- Probeer tijd en ruimte in te plannen voor VR-ontspanning.
- Voorzie technische ondersteuning en begeleiding.
- Zorg voor betere animaties in de app (i.s.m. Aeroplane).

Vragen en meer gedetailleerde info via <https://immersivementalhealth.thomasmore.be>

