

Virtual Reality bril (VR bril)

U ervaart stress, angst, eenzaamheid of heeft pijn. Uw verpleegkundige heeft aangegeven dat een VR bril u zou kunnen helpen. In deze folder krijgt u meer informatie over deze interventie.

Wat is de VR bril?

Met een VR bril kunt u zichzelf verplaatsen naar een 'virtuele wereld'. Als u de bril opzet kunt u 360 graden om u heen kijken en bijvoorbeeld rondkijken tussen wilde dieren, een ontspanningsoefening doen of een bepaald natuurgebied bezoeken. Doordat u alleen de virtuele wereld om u heen ziet ontspant u en bent u afgeleid van de problemen die u ervaart.

Waarvoor is de VR bril bedoeld?

De VR bril kan bij de volgende problemen een positief effect hebben:

- Pijn;
- Angst;
- Stress;
- Eenzaamheid;
- Angst voor ingrepen, zoals het prikken van een infuus;
- Niet naar buiten kunnen (bedlegerigheid).

Wanneer mag de VR bril niet toegepast worden?

In de volgende gevallen mag de VR bril NIET toegepast worden:

- Epilepsie;
- Acute verwardheid;
- Misselijkheid/braken;
- Aandoeningen aan het evenwichtsorgaan (bijvoorbeeld de ziekte van Ménière of ernstige wagenziekte);
- Ernstige wonden aan het gezicht.

Hoe wordt de VR bril gebruikt?

U zet de bril op. U komt in het hoofdmenu. Als u uw hoofd beweegt ziet u een stip. Deze stip kan u richten op hetgeen u zou willen openen. Hou de stip enkele seconden op het filmpje dat u wilt openen. Mocht u vanuit een filmpje terug willen naar het hoofdmenu dan kan u naar beneden kijken. U ziet daar een wit wolkje. Als u daar de stip op richt en deze er even op laat staan komt u terug in het hoofdmenu.

In het hoofdmenu kunt u ook naar direct ontspannen. U komt dan in een willekeurig ontspanningsfilmpje terecht.

Het kopje "Thema's" bevat filmpjes waarin u verschillende wolkjes ziet. Deze wolkjes begeleiden u weer naar een andere plek. Ook zijn hier een aantal ontspanningsactiviteiten te selecteren. Zo kan u in het filmpje "ijswaterval" ademhalingsoefeningen doen door sneeuwvlokjes weg te blazen. Bij het filmpje "stranden" kan een geleide meditatie (yoga nidra) gevolgd worden en bij het filmpje 'klankschalen' kan u zelf klankschalen laten klinken. U kan zelf navigeren door de filmpjes en kiezen waar u op dat moment behoefte aan hebt.

Het geluid kan harder of zachter gezet worden met de knopjes aan de onderkant van de bril. Zo nodig kan er ook een koptelefoon op aangesloten worden.

Als u klaar bent met de bril hoeft u hem niet af te sluiten. U kan hem afdoen en terug geven aan de verpleegkundige.

Let op de volgende punten

- Doordat er in de VR bril beweging is te zien maar uzelf stil zit kan u misselijk worden. Als dit bij u het geval is kan u de bril direct af zetten. Hier hoeft u verder niets voor af te sluiten. De misselijkheid zal dan snel weer afnemen.
- In sommige filmpjes is er sprake van hoogte verschil. Dit kan een gevoel van hoogtevrees geven.
- Als het beeld in de bril wat wazig is kan u de bril een klein beetje verzetten op uw gezicht. Hierdoor wordt het beeld weer scherper.
- Gebruik de bril maximaal 1 uur aaneengesloten.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met uw verpleegkundige.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):	(013) 221 00 00
Locatie ETZ Elisabeth Verpleegafdeling Oncologie/Hematologie:	(013) 221 32 51
Locatie ETZ Elisabeth Verpleegafdeling Interne/Oncologie:	(013) 221 33 41
Locatie ETZ Elisabeth Verpleegafdeling Interne geneeskunde:	(013) 221 32 53
Interne dagbehandeling:	(013) 221 31 42