



VRELAX
WEG STRESS.



HOOGST PERSOONLIJKE ONTSPANNING

VRelax is een wetenschappelijk gevalideerde virtual reality app voor mensen om zelf hun stresslevels te managen. Het is een ontspanningstool tegen stress, burnout, angst en somberheid. VRelax neemt mensen mee naar andere, mooie werelden. Daardoor werkt het ook als krachtige afleiding bij pijn en lichamelijk ongemak. Hierbij kun je denken aan oncologische zorg, palliatieve zorg, therapie en het ondergaan van medische behandelingen. Van lichte stress tot ernstige spanningsklachten, VRelax kan op elk moment en op elke plaats voor verlichting zorgen. Wat is de kracht van VRelax?

1. *Unieke fotorealistische 360° natuur-, en dierenbelevingen met interactieve oefeningen, speciaal gemaakt voor ontspanning,*
2. *Groeiend aanbod aan content zodat iedereen de beleving kan vinden die bij hem of haar past,*
3. *Slim ecosysteem van apps voor data-inzicht, meekijkfunctie en zelfregie,*
4. *Ontwikkeld en onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek van het Universitair Medisch Centrum Groningen,*
5. *Jarenlange ervaring binnen een groot netwerk in zorg, psychiatrie, virtual reality.*

HET NIEUWE MIDDEL TEGEN STRESS

Zorgkosten lopen fors op in onze samenleving. Dit vraagt om nieuwe e-health innovaties zoals VRelax. Deze app helpt om te ontspannen bij stress, pijn en zorgen. Mensen kunnen het zelfstandig gebruiken, waar en wanneer ze maar willen. Binnen de app kunnen mensen zelf kiezen welke prachtige naturomgevingen ze willen beleven. In de omgevingen zijn oefeningen te vinden die extra ontspanning geven. Het maakt zorg gemakkelijker en menselijker. Met VRelax kun je zorgen en stress echt even loslaten. De kracht van de app berust op de volgende peilers:

Wetenschap

Zelfregie

Meekijken

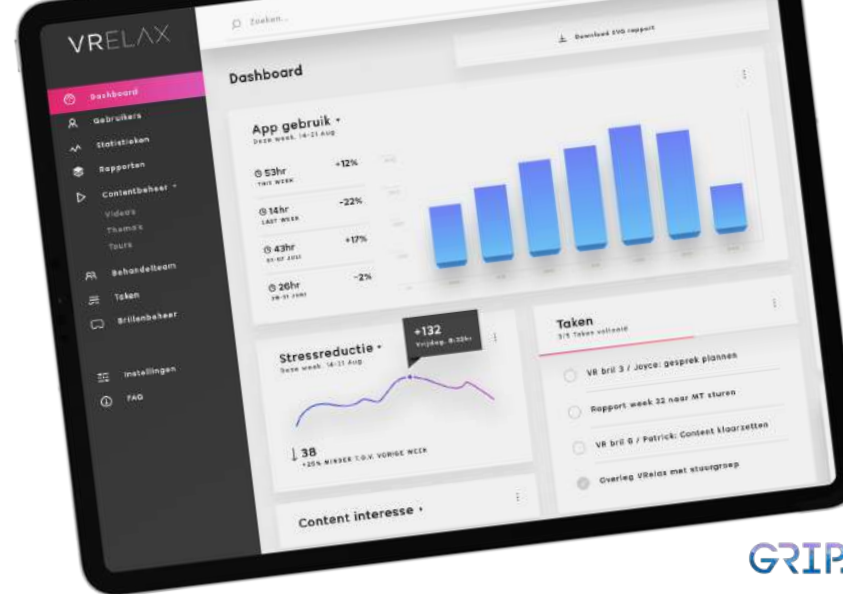
Meetbaar

ZELF KIJKEN EN LATEN MEEKIJKEN

Een patient heeft zelf de regie over hoe de app wordt gebruikt en bekeken. Maar soms wil je als zorgprofessional meekijken bij wat een gebruiker ziet en doet in de VRelax bril. Met de Vrelax GRIP app krijg je dit inzicht.

Ook familie en vrienden kunnen meekijken door een tweede VR bril te koppelen met de VR bril van de patient. Vanaf dat punt volgen zij exact wat de patient aan het doen is. Zo kunnen zij samen ontspannen en een betere gesprek voeren over hoe iemand zich voelt. Als zorgprofessional kun je met de VRelax GRIP app tevens inzicht krijgen in biometrische data als er een wearable biofeedbackdevice is gekoppeld.

Een gebruiker van VRelax wil keuzevrijheid. Dus ook zonder hulp van een zorgprofessional en de GRIP app biedt VRelax opties voor zelfregie waardoor een gebruiker zelfstandig aan de slag kan. Op deze manier heeft de zorgprofessional de handen vrij om andere dingen te doen. Toch interesse in de GRIP app? Een heldere instructievideo legt beknopt uit hoe bediening en navigatie werkt binnen de app.



GRIP.



Scan de QR code en bekijk de
instructievideo over de meekijkapp.

Wil je meekijken met een patient? Doe dan het volgende:

1. *download de VRelax app op de VR-bril,*
2. *activeer deze d.m.v. de verstrekte licentiecode,*
3. *download de VRelax GRIP app op een tablet (3GB werkgeheugen, 2019 iPad),*
4. *activeer deze d.m.v. de verstrekte licentiecode en gebruikerscode,*
5. *de koppeling is gemaakt tussen de VR bril en meekijk-app!*

VRELAX

- Uitgebreid aanbod fotorealistische 360° werelden
- Regie over appgebruik d.m.v. een persoonlijke usercode
- Interacteren met je omgeving door spelelementen
- Meerdere ontspanningsoefeningen

VRELAXGRIP.

- Volledige controle en aansturing over wat de VR-gebruiker ziet
- Meekijken, samen beleven en zo een beter gesprek voeren
- Beter zicht op de mentale en lichamelijke effecten o.b.v. wat men ziet in de VR-bril



WETENSCHAPPELIJK GEVALIDEERD

We willen zeker weten dat VRelax echt werkt. Wetenschappelijk onderzoek is daarom een belangrijk onderdeel van VRelax. Wim Veling, psychiater en professor bij Universitair Medisch Centrum Groningen, doet dit onderzoek met het team van zijn Virtual Reality mental health lab.

Vijftig mensen met psychische klachten gebruikten VRelax gedurende tien dagen en deden ook tien dagen ontspanningsoefeningen. We wilden weten of VRelax direct een positief effect heeft op hoe mensen zich voelen en of VRelax beter helpt dan de ontspanningsoefeningen die nu de standaard methode zijn. Door het gebruik van VRelax voelden mensen zich direct veel meer ontspannen en blij. Ze waren minder gestresst en angstig. VRelax werkte beter dan de ontspanningsoefeningen.

WAT IS STRESS?

Prof. Wim Veling neemt je mee in de wereld van stress en wat voor effect dit heeft op geest en lichaam. Scan de QR code hieronder om de video te bekijken. Heb je andere vragen over VRelax kijk dan op vrelax.com/faq.



“De onbewuste, automatische aandacht krijgt de overhand en richt zich op de natuur. De actieve aandacht kost ons veel energie, en die heeft even pauze. De batterij laadt weer op.”

Als je veel stress hebt is het extra moeilijk om de actieve aandacht stil te zetten. Je hoofd maakt overuren, en kan niet zo maar stoppen. Binnen VRelax houden we daar rekening mee. We hebben interactieve elementen ingebouwd in de 360° films. Daardoor kan je je actieve aandacht op een speelse manier richten op de omgevingen. Zo wordt de beleving versterkt.

HOE GEBRUIKEN ZIJ VRELAX?



Case 1

Chronische pijn en depressie

De uitgezaaide lymfeklierkanker van Mark (53) leidt tot veel chronische pijn. Hij kan nog maar moeilijk functioneren, zijn bed uitkomen is eigenlijk al een uitdaging. Deze factoren leiden tot structurele depressieve gedachten, waardoor zijn leven geen pretje meer is.

Oplossing dankzij VRelax

Daadwerkelijk naar buiten gaan is voor Mark zelden een optie. Gelukkig kan hij dankzij de VRelax-bril de natuur vanuit zijn bed of woonkamer verkennen. Op die manier kan hij, ondanks zijn beperkingen, toch ontsnappen aan de nare werkelijkheid. Deze afleiding en ontspanning draagt bij aan een beter welbevinden, en dus weer voor wat positiviteit in zijn leven.

15 minuten
per sessie



Thuis



Afleiding en ontspanning
(en positiviteit)



Case 2

Somberheid in het najaar

Sophie (37) heeft ieder najaar weer last van sombere gedachten, vermoedelijk ingegeven door haar gevoeligheid voor seizoensdepressie. Het leidt onder meer tot veel gepieker en beroerde nachten. Ze meldt zich hiermee bij jou als arbeidspsycholoog, voor advies om hier beter mee om te gaan.

Oplossing dankzij VRelax

Voorkomen kun je het niet, maar de VRelax-bril is er natuurlijk bij uitstek voor geschikt om Sophie even weg te laten vluchten van het grauwe najaarsweer. Ze zwemt tussen de dolfijnen of loopt over een prachtig strand en vergeet daardoor even dat het alweer herfst is.

1 x per week
15 minuten



Bij de behandelaar
in de praktijk



Betere
communicatie
mogelijk



Case 3

Een angststoornis

Erik-Jan (37) kan niet meer functioneren in het dagelijks leven en gaat 'lastige' situaties op voorhand uit de weg. Hij is heel angstig, zelfs in zijn eigen huis. Daardoor kan hij amper ontspannen en is zijn leven stressvol.

Oplossing dankzij VRelax

Om Erik-Jan eenvoudiger te laten ontspannen, geef je hem de VRelax-bril. Dankzij de verschillende stressvrije werelden die hij hiermee kan verkennen, kan hij zelf zijn spanningsniveau verlagen.

3 x per week
15 minuten



Thuis



Verlichting van
mentale pijn



HYGIENE EN VEILIGHEID STAAN VOOROP

Vanuit onze brede ervaring in de zorg weten wij hoe belangrijk hygiëne is bij het gebruik van VR oplossingen. Daarom geven wij op-maat advies zodat bij aanschaf van één of meerdere VRelax brillen deze gebruiksklaar zijn om in te zetten. Samen met het infectiepreventieteam van het UMCG is er een hygiëneprotocol opgesteld dat binnen ziekenhuizen en GGZ instellingen richting geeft aan hoe de VRelax brillen ingezet kunnen worden.

Ook kan VRelax voorzien in reinigingsmiddelen en hardcases die minder gevoelig zijn voor het aantrekken van stof. Neem contact op met VRelax om te kijken welke eisen hieraan gesteld worden en hoe VRelax hierin kan ontzorgen.



Siliconen hoofdband

Siliconen hoofdkussen



VRELAX

versie 1.3.0.8

Overzicht

Direct ontspannen

Thema's

Instellingen

Afsluiten



EERST ZIEN **DAN GELOVEN!**

Heb je interesse in VRelax en wil je het graag vrijblijvend proberen? Scan dan de QR code hiernaast of ga naar www.vrelax.com/demo-aanvraag om de experience box aan te vragen.



ONTDEK DE VERNIEUWDE VRELAX APP

Scan de QR code en bekijk de promotievideo van VRelax.



VRelax heeft nu een compleet vernieuwde app! De bediening is heel eenvoudig en er zijn veel nieuwe natuurbelevingen. Ook is er meer interactie toegevoegd om de gebruiker betrokken te houden.

Uit feedback van gebruikers is gebleken dat ze binnen één stap direct eindeloos willen ontspannen. Dat hebben wij nu geregeld! 'Overzicht' is een sleutelwoord binnen de app. In één totaaloverzicht worden alle beelden gepresenteerd en kan de gebruiker op verkenning gaan via het intuïtieve hoofdmenu. Ook worden er nu thema's aangeboden.

Dit zijn belevingen die bestaan uit meerdere beelden waarbinnen je via hotpots kunt navigeren. Denk aan herfst, zwemmen met dolfijnen of zeehonden, een tropisch oord en klankschaaltherapie. Er zijn ook spelletjes, spierontspanning-, en ademhalingsoefeningen in de app. De app biedt nu meer zelfregie aan de gebruiker. Zo kan de app d.m.v. een persoonlijke gebruikerscode onthouden of de gebruiker alle interacties in de belevingen wil uitschakelen om zo enkel te ontspannen van beeld zonder andere prikkels. Ook kan men instellen of het hoofdmenu een lichte of donkere kijkmodus moet hebben.



ONTDEK HET
HELENDE EFFECT
VAN VIRTUAL REALITY

www.vrelax.com / info@vrelax.com / 050-211 0142