

VRELAX

INSTRUCTIEGIDS



*Over een paar minuten
ben jij aan het VRelaxen!*





Bedankt!

Wat goed dat je aan de slag gaat met VRelax! Deze instructiegids is bedoeld voor de behandelaar en individuele gebruiker van de VRelax app. Lees deze instructiegids volledig door voordat je de VR-bril met de VRelax app in gebruik neemt. Zo bieden we samen de juiste zorg en veiligheid aan gebruikers.

VRelax is een interventie die mensen met stress, pijn of psychische klachten op elk moment zelfstandig kunnen uitvoeren om relaxatie te bevorderen, het niveau van ervaren stress te reduceren en mentaal welbevinden te verbeteren. Veiligheid en wetenschappelijke validatie vinden wij erg belangrijk. VRelax heeft een CE-markering voor Medische Hulpmiddelen. Dit betekent dat de software van VRelax als medisch hulpmiddel veilig is en voldoet aan de Europese richtlijnen.

VRelax B.V. | Verlengde Hereweg 192, 9722 AM Groningen
050-2110142 | support@vrelax.com | www.vrelax.com

APPVERSIE 3 PUBLICATIE DATUM 25-03-2023

De informatie in deze instructiegids wordt met grote zorgvuldigheid samengesteld en onderhouden. Het kan echter voorkomen dat je onjuistheden aantreft. Hiervoor aanvaarden wij geen aansprakelijkheid. VRelax B.V. is en blijft de enige rechthebbende ter zake van de auteursrechten voor deze instructiegids. Voor de meest actuele versie verwijzen wij je graag naar onze website www.vrelax.com/downloads.

INHOUDSOPGAVE

pagina

4. Doelgroep
4. Klinische voordelen
5. Indicaties
6. Mogelijke risico's
7. Waar moet u op letten?
8. Hygiëne protocol
9. Instructie Meta Quest 2
10. Instructie Pico G2 4K Enterprise
11. Updaten
12. Inlogprocedure
13. Instructie VRelax app
14. Instructie GRIP app
15. HRV meting (Biofeedback)
16. Aandachtspunten
17. Helpdesk & Updates
18. Ons ecosysteem
19. Wat biedt de VRelax app?

Is jouw organisatie klant bij
Zilveren Kruis en wil je VRelax inzetten
voor personeel? Vraag ons dan naar
aanvullende informatie.

Mede mogelijk
gemaakt door



DOELGROEP

VRelax is bedoeld als ondersteuning voor mensen met een hoog niveau van stress en (risico op het ontstaan van) gezondheidsproblemen. Dit kunnen mensen zijn met psychiatrische of psychologische problemen, maar ook mensen met lichamelijke klachten die als gevolg daarvan stress en mentale klachten ervaren. Ook mensen in werksituaties zijn een doelgroep, wanneer ze te maken hebben met stress door een hoge werkbelasting. Ook kan VRelax worden ingezet bij mensen met een verstandelijke beperking of psychogeriatrische problematiek.

VRelax helpt in de detoxificatie fase bij het verlagen van stress, spanning en angst en voorkomt daarmee terugval. Het gebruik van VRelax vraagt niet veel focus of energie en helpt bij het verlagen van medicatie gebruik. Studies laten zien dat frequent gebruik langdurig effect biedt. Het zelfstandig kunnen verlagen van stress met VRelax, verhoogt tevens het zelfvertrouwen.

KLINISCHE VOORDELEN

PSYCHOLOGISCHE EN PSYCHIATRISCHE KLACHTEN

Vermindering van stress en negatieve gemoedstoestand, verbetering van positieve gemoedstoestand en welbevinden, beter herstel van en/of voorkomen van psychiatrische klachten, versterken van autonomie en zelfcontrole *(Crossover Randomized Controlled Trial UMCG 2019)*.

LICHAMELIJKE KLACHTEN

Vermindering van ervaren stress en negatieve gemoedstoestand, verbetering van positieve gemoedstoestand en welbevinden, minder pijn en verbeteren van coping.

VERSTANDELIJKE BEPERKING OF PSYCHOGERIATRISCHE PROBLEMATIEK

Vermindering van ervaren stress, agitatie, probleemgedrag. Verbetering van positieve gemoedstoestand, welbevinden en afleiding. Wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen laten een direct effect tot 40% stressreductie zien. VRelax is laagdrempelig in gebruik en makkelijk te integreren in processen en behandelprotocollen.

INDICATIES

Op basis van verschillende onderzoeken (www.vrelax.com/onderzoek/), die zijn uitgevoerd samen met Universitair Centrum Psychiatrie van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG), komt VRelax tot de volgende indicaties voor gebruik:

INDICATIES

- Stressklachten
- Burn-out
- Pijn
- Angst
- Depressie
- Agitatie/onrust
- Agressie
- Piekeren
- Slaapproblemen
- Somberheid
- Niet naar buiten kunnen, bedlegerig
- Afleiding bij lichamelijk ongemak
- Strikte isolatie i.v.m. medische behandeling
- Stoppen met roken
- Ontwenning drugs, alcohol
- Afbouw medicatie



**SCAN DE QR-CODE
EN LEES ONS
MANIFEST!**



CONTRA-INDICATIES

Bij het toepassen van VRelax dient, bij de te behandelen patiënt, uitgevraagd te worden of deze eerder last heeft gehad van onderstaande symptomen. Zo ja, dan wordt Virtual Reality als techniek afgeraden om te gebruiken.

- Foto-sensitieve epilepsie
- Ernstige wonden in het gelaat
- Leeftijd jonger dan 6 jaar
- Ernstige duizeligheid
- Noodzakelijk gebruik van een bril die niet te combineren is met de VR-bril
- Allergie voor latex, PU-materialen, antiseptische- en reinigingsstoffen
- Geen zelfstandig gebruik van VRelax bij laag cognitieve functie waardoor de gebruiker niet in staat is de VRelax software te begrijpen

MOGELIJKE RISICO'S

VRelax werd in onderzoeksverband gebruikt door mensen met psychiatrische klachten, lichamelijke ziekten en werkgerelateerde stress. Bij VRelax zijn geen meldingen geweest van ernstig negatieve gebeurtenissen, in onderzoeksverband is dit systematisch bijgehouden. Voor meer informatie kun je contact opnemen met jouw VRelax accountmanager of mailen naar support@vrelax.com.

De belangrijkste bijwerking van Virtual Reality software is het risico op misselijkheid en duizeligheid, ook wel 'cybersickness' genoemd. Afhankelijk van de kwaliteit van het type VR-bril, de beweeglijkheid van de beelden en de gevoeligheid van de gebruiker treedt dit bij ongeveer 5-10% van de gebruikers op. Als deze bijwerking optreedt, zijn de klachten binnen enkele minuten verdwenen nadat de gebruiker de VR-bril heeft afgezet.



WAAR MOET JE OP LETTEN?

1. Tijdens het gebruik dient de gebruiker stabiel te zitten of te liggen ter voorkoming van vallen of stoten tijdens de behandeling.
2. De gebruiker moet in een stabiele, rustige en veilige omgeving zitten voor gebruik van VRelax.
3. Zorg er voor dat er voldoende ruimte is om de gebruiker heen, zodat deze zich niet kan stoten of bezeren aan objecten.
4. Wanneer mensen niet bekend zijn met Virtual Reality, kan dit een schrikreactie opwekken. Een goede introductie over hetgeen wat men gaat ervaren en wat voor effect dat kan hebben, is van belang.
5. Als de gebruiker is gekoppeld aan medische apparatuur, dient vooraf aan de VRelax sessie door de behandelaar het risico (interferentie, verstikkingen, etc.) te worden ingeschat voordat er met VRelax wordt gestart.
6. Wanneer de patiënt medicatie gebruikt, worden vooraf de risico's ingeschat. Na goedkeuring van de behandelend specialist kan de sessie met VRelax plaatsvinden.
7. Om gehoorbeschadiging te voorkomen, dient vooraf het volume van het geluid te worden gecontroleerd en goed te worden ingesteld.
8. De VR-bril moet na gebruik worden schoongemaakt als deze door verschillende mensen wordt gebruikt. Volg het VRelax hygiëne protocol op de volgende pagina.
9. Om goede werking te garanderen dient de VR-bril na iedere sessie te worden gecontroleerd op hardware-, en softwarematige defecten.
10. Bij beschadiging van de VR-bril, kabel en/of oplader, dient deze buiten gebruik te worden gesteld en aan een ter zake kundig persoon ter beoordeling worden aangeboden.
11. Om beschadiging van de lenzen van de VR-bril te voorkomen, dient de VR-bril te zijn beschermd tegen direct zonlicht. Schade hierdoor valt niet onder de garantie.
12. Om een allergische reactie bij de gebruiker te voorkomen, dient vooraf aan de gebruiker te worden gevraagd of deze allergisch is voor latex, antiseptische en reinigingsstoffen. Raadpleeg bij twijfel ook de leverancier van de VR-bril.
13. Gebruik de VR-bril maximaal 1 uur aaneengesloten per sessie. Tussen opvolgende sessies dient de VR-bril minimaal 1 uur niet te worden gedragen of gebruikt.

HYGIËNEPROTOCOL

VÓÓR GEBRUIK

1. Reinig en desinfecteer uw handen.
2. Als je gebruik wilt maken van oordoppen/koptelefoon voor geluid, zorg er dan voor dat je gebruik maakt van jouw eigen oordoppen/koptelefoon.
3. Reinig het siliconen of kunstlederen oppervlak van het ingebouwde hoofdmasker met Indicin Oxy Wipes of 75% alcohol*.
4. Zeer kwetsbare gebruikers**:
 - a. Plaats een haarnetje over je hoofd.
 - b. Plaats een VR Super Mask¹ op je gezicht.
5. Zet de VR-bril op en volg de VR-instructies op pagina 9/10/11.

NA GEBRUIK

1. Doe de VR-bril af en laat de gebruiker langzaam weer opstaan.
2. Bij duizeligheid, blijft de gebruiker zitten of liggen totdat de duizeligheid verdwenen is.
3. Verwijder de VR-Super Mask¹ en haarnetje en gooi deze beide weg.
4. Neem het gezichtskussen, de hoofdbanden, de buitenzijde van de VR-bril en de controller af met Indicin Oxy Wipes. Belangrijk: de lenzen maak je schoon met een zachte droge doek en niet met de Oxy Wipes.
5. Berg de VR-bril en toebehoren op in de toegewezen plek.
6. De lenzen zijn kwetsbaar, de VR-bril beschermen tegen direct zonlicht.
7. Desinfecteer je handen.

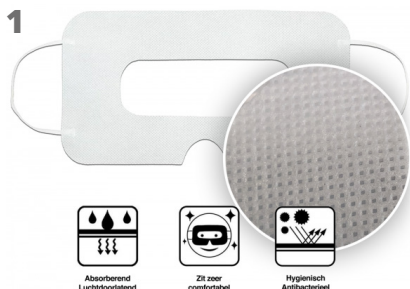
* Alcohol kan na verloop van tijd zorgen voor het broos worden van kunststof. Dit gaat dan met name om zachte kunststoffen, zoals de foam facepad. Waterstof peroxide zou bijv. een verkleuring kunnen geven. Eventuele vervanging van onderdelen is voor rekening van de gebruiker.

** Onder zeer kwetsbare gebruikers verstaan wij mensen met een verhoogde infectiegevoeligheid zoals hematologie patiënten.



umcg

Tot stand gekomen i.s.m. het
Infectiepreventieteam van het UMCG



INSTRUCTIE META QUEST 2



Aan/uit knop

STAP 1

Start de VR-bril door 3 seconden op de aan/uit knop te drukken. Deze knop bevindt zich aan de rechterzijde. Zorg dat de hoofdband goed is afgesteld voor comfortabel gebruik van de VR-bril.



Selectieknop

STAP 2

Je bent nu in het hoofdmenu en hebt hier de controller nodig. Kies de juiste controller afhankelijk van jouw voorkeur voor rechts of links. Je ziet een 'pointer' waarmee je kunt richten om items te selecteren. Om jouw keuze te bevestigen gebruik je de knop bij de wijsvinger.



Snelle instellingen



Apps

STAP 3

Om updates en nieuwe content te ontvangen, moet je verbinden met internet. Beweeg de pointer naar 'Snelle instellingen' onderin de menubalk. Kies bij 'Wi-Fi' het netwerk waar je mee wilt verbinden.



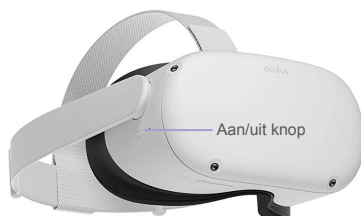
VR Relax app

STAP 4

Klik vervolgens op 'Apps' rechts in de menubalk. Selecteer de VR Relax app in het app overzicht. Eenmaal binnen de VR Relax app hoef je de controllers niet meer te gebruiken en wordt de app bestuurd met hoofdbewegingen.

LET OP! Zorg dat je Oculus-account is omgezet naar een Meta-account om updates voor de VR-bril en de VR Relax app te ontvangen. *Zie pag.17*

KNOPFUNCTIES



INSTRUCTIE PICO G2 4K ENTERPRISE


ZONDER KIOSK MODE

STAP 1



Start de VR-bril door 3 seconden op de aan/uit knop te drukken. Deze knop bevindt zich onder op de VR-bril aan de rechterzijde.

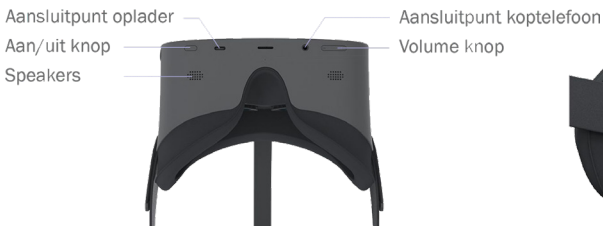
STAP 3

Om updates en nieuwe content te ontvangen, moet je verbinden met het internet. Beweeg de stip  met je hoofd naar het Wi-Fi icoon (WLAN) onderin de menu balk.



Kies jouw netwerk door op de ovale selectieknop te drukken (rechterzijde VR-bril). Wanneer je verbonden bent, druk je op de PICO knop .


KNOPFUNCTIES




1. De controller is niet vereist om de VR-bril te kunnen gebruiken. Keuzes maken kan ook met de selectieknop.
2. Reset de kijkrichting door 2 seconden op de Pico knop te drukken (onderste knop rechterzijde van de VR-bril).

STAP 2



Je krijgt nu een melding te zien. Druk op de PICO knop  (rechterzijde VR-bril) om door te gaan.¹

STAP 4

Beweeg de stip  met je hoofd naar 'APP Library'  en druk op de ovale selectieknop (rechterzijde van de VR-bril). Selecteer vervolgens de VR Relax app.

LET OP! Wil je updates uitvoeren voor de VR-bril of de VR Relax app? Dan heb je hiervoor een Pico-account nodig. Per account kunnen 3 VR-brillen worden gekoppeld. Wil je een Pico-account aanmaken? Kijk dan op pagina 17 hoe je dat kunt doen.



SCAN DE QR-CODE
EN BEKIJK HET PICO
INSTRUCTIEBOEKJE

UPDATEN

DE APP OF VR-BRIL UPDATEN

Voor het uitvoeren van updates van de Pico software en de VRelax app moet je de VR-bril tijdelijk van KIOSK mode afhalen. [Voor een VR-bril update pauzeer je de KIOSK mode via de linker procedure hieronder.](#) Voor een VRelax app update moet je de KIOSK mode uitschakelen. Dit doe je door het config.txt bestandje weer uit de map van je VR-bril te verwijderen via je PC. Start hierna de bril opnieuw op. Om de KIOSK mode weer in te schakelen doorloop je dezelfde stappen zoals bovenaan deze pagina beschreven. Wil je de VRelax app buiten de KIOSK mode starten? Volg dan de stappen op de pagina hiernaast (Instructie PICO G2 4K).

NOG GEEN KIOSK MODE?

Verbind de VR-bril met een PC. Open de map 'Pico G2 4K bril' en dubbelklik op de map 'internal storage'. Via support@vrelax.com kun je een config.txt bestand opvragen, of je hebt deze al ontvangen. Sleep dit bestand naar de internal storage map van de VR-bril. Als je je VR-bril nu opnieuw opstart, staat de KIOSK mode aan. Wanneer deze modus is ingesteld, word jij als gebruiker automatisch naar de VRelax app geleid wanneer je jouw VR-bril opstart. Dit zorgt er dus voor dat jij nóg sneller kunt VRelaxen!

VR-BRIL UPDATE

STAP 1

Dubbelklik op de PICO knop (onderste knop aan de rechterzijde van de VR-bril ☺).
Je komt nu in een snelmenu.

STAP 2

Om WiFi verbinding te maken, kijk je met de blauwe pointer naar het WiFi icoontje. Klik vervolgens op de grote ovale knop. Er kan gevraagd worden om je WiFi-wachtwoord in te vullen. Zorg voor een stabiele WiFi-verbinding

STAP 3

Rechtsonder kun je een Pico (PUI) software check doen. Een nieuw venster laat zien of jouw software up-2-date is of niet.

APP UPDATE

STAP 1

Start de bril op en ga naar het hoofdmenu. Klik met de middelste ovale knop op het 'Store' symbool onderaan.

STAP 2

Ga naar 'purchased' aan de linkerkant van het hoofdmenu. Mogelijk moet je nu inloggen met je Pico account. Als er een update beschikbaar is van de VRelax app, dan zie je een melding bij het VRelax icoontje staan. Klik hierop. Optie 2 is door 'VRelax' in te typen bij 'Search' in de balk links.

STAP 3

Update de VRelax app en start de app opnieuw.

INLOGPROCEDURE

ONLINE

STAP 1

Pak de VR-bril en koppel deze aan WiFi. Afhankelijk van jouw type VR-bril staat bij de Pico of Quest 2 instructie beschreven hoe je dit kunt doen. Staat jouw VR-bril in kiosk mode? Volg dan de stappen op pagina 11.

STAP 2

Start de 'VRelax' app. Klik op 'Ga door' bij het instructiescherm. Hier zie je een 12-cijferige code staan. Leg de bril even weg en ga op je mobiel of computer naar dit webadres: account.vrelax.com/code

STAP 3

Log in met je VRelax account en vul de 12-cijferige code in die je in de bril ziet staan. Heb je geen persoonlijk account dan is er op organisatieniveau een licentie aangeschaft en zal iemand voor jou moeten inloggen of deze gegevens moeten verschaffen.

STAP 4

Zet de VR-bril weer op, je wordt automatisch doorgezet naar het hoofdmenu.

STAP 5

Ben je klaar met VRelaxen en wil je de volgende keer jouw sessie direct kunnen starten? Kies dan alleen voor 'afsluiten'.

OFFLINE

STAP 1

Pak de VR-bril en start de 'VRelax' app. Klik op 'Ga door' bij het instructiescherm.

STAP 2

Krijg je een melding dat je gekoppeld moet zijn aan het internet? Volg stap 1 uit de online procedure hiernaast.

STAP 3

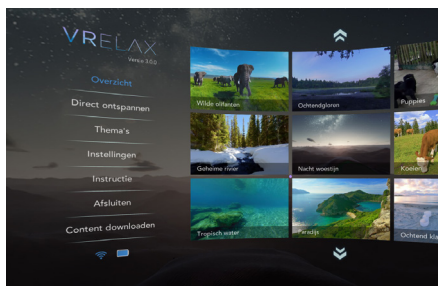
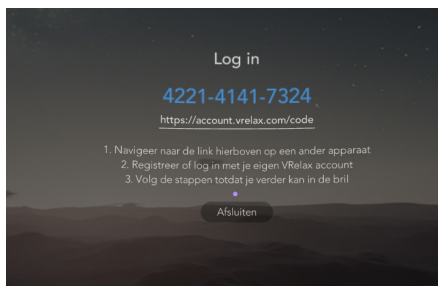
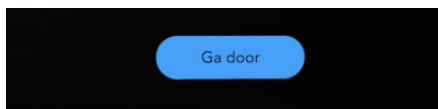
Ga weer terug naar de 'VRelax' app, je wordt naar het menu geleid en kunt beginnen.

LET OP!

Om het gebruiksgemak te vergroten mag je de VRelax app 60 dagen offline gebruiken. Daarna moet je weer verbinding maken met een WiFi netwerk.

Wij vragen dit omdat wij jou graag updates blijven aanbieden, en de bril data moet kunnen versturen naar ons zodat wij de VRelax app nog beter kunnen maken.

INSTRUCTIE VRELAX APP



TIP! De app kan aangeven dat er nieuwe video's gedownload kunnen worden. In de standby stand worden er geen video's gedownload. De bril gaat minder snel in de standby stand als je iets over de sensor tussen de twee lenzen legt.

STAP 1

De instructie die verschijnt, legt je uit hoe je door de app kunt navigeren door je hoofd te bewegen en op knoppen te richten. Door twee seconden naar een knop te kijken, wordt de knop geactiveerd. Je hoeft hiervoor geen controller en knoppen op de bril te gebruiken.

Kijk naar de blauwe knop 'Ga door' en wacht totdat de cirkelvormige laadbalk voltooid is. Op deze manier maak je binnen de app keuzes.

STAP 2

Je kunt nu inloggen. Volg hiervoor de stappen die op de pagina hiernaast staan beschreven.

STAP 3

Het 'Overzicht' in het hoofdmenu toont alle losse belevingen. Onder 'Thema's' staan belevingen waarbinnen je kunt navigeren tussen meerdere VR video's. Dit doe je door via de stervormige hotspots naar een andere wereld te springen.

Wil je afsluiten? Ga dan terug naar het menu. Hier kun je links met de marker de knop 'afsluiten' selecteren. Kijk hier goed hoe je de app wilt afsluiten. Heeft er op individueel niveau een sessie plaatsgevonden dan moet je 'afsluiten en uitloggen'. Zo voorkom je dat de persoonsgebonden data niet bevlekt wordt door een volgende gebruiker.



SCAN DE QR-CODE
EN BEKIJK DE
INSTRUCTIEVIDEO

INSTRUCTIE GRIP APP

STAP 1

Zorg dat de tablet die je wilt gaan gebruiken, aangesloten is op het lokale WiFi netwerk dat een minimale snelheid heeft van 15mbit download en 15mbit upload. Mochten meerdere apparaten op dit netwerk zitten die data streamen dan kan de kwaliteit van de videostream in de GRIP app lager uitvallen. De tablet moet minimaal 4GB werkgeheugen hebben en mag niet ouder zijn dan 3 jaar.

STAP 2

Download de VRelax GRIP app in App store of Play store. Is GRIP ingebrepen in jouw licentie? Dan maakt de VR bril zich vindbaar op internet en kun je deze verbinden met de GRIP app.

STAP 3

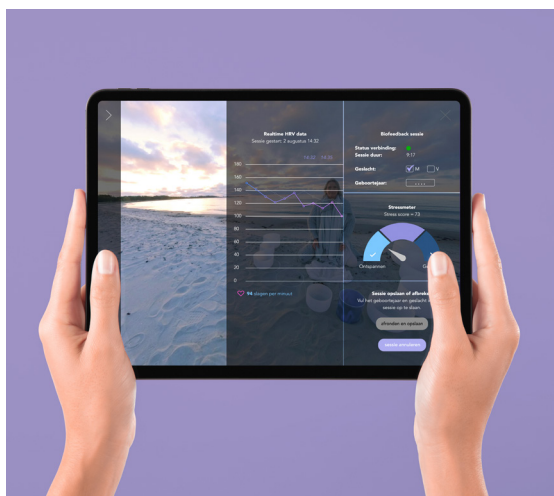
Als je ingelogd bent zie je welke sessies actief zijn. Selecteer een VR-bril om te verbinden. Open vervolgens het linkerpanel op de tablet en selecteer 'Start meekijken' om te beginnen.

STAP 4

Je kunt nu meekijken in de VR-bril. Wanneer de gebruiker begint met VRelaxen, kun je de sessie als begeleider ook overnemen door 'Controle overnemen' te selecteren. Je kunt ook 360° graden meekijken met de VR gebruiker door deze optie te selecteren. Als je dit niet hebt geselecteerd, zie je een stilstaand beeld, hierin kun je zelf rondkijken door met twee vingers te swipen. Door met één vinger te drukken kun je interacties activeren binnen een omgeving.

STAP 5

Wil je terug naar het hoofdmenu? Klik dan met je vinger op de terugknop onderin de 360° omgeving door één keer te drukken.



**SCAN DE QR-CODE
EN BEKIJK DE GRIP
INSTRUCTIEVIDEO**



HRV METING (HARTSLAGVARIABILITEIT)

BIOFEEDBACK-SENSOR

Doe de sensor om je middel en zorg dat de gladde meetpunten goed contact maken met het lichaam. Blijf in de buurt van de tablet met hierop de GRIP app. Deze tablet zal via bluetooth zoeken naar de sensor. De sensor kan pas gevonden worden als hij toegang heeft tot de bluetooth en locatie van de tablet. Geef hiervoor toestemming bij 'Instellingen'.

HRV SESSIE STARTEN

STAP 1

Zorg dat de tablet met de GRIP app verbonden is aan een WiFi netwerk. Start de VRelax GRIP app en log in met je VRelax account.

STAP 2

Schuif aan de rechterzijde binnen de GRIP app het biofeedback panel open. Selecteer nu eerst een sessie om te verbinden. Volg de stappen en instructies.

STAP 3

Selecteer de sensor die gevonden wordt door de GRIP app. Verbind pas als de signaalsterkte een groene indicator toont. Je kunt nu de HRV sessie starten.

STAP 4

Voor een goede HRV indicatie dient de sensor minimaal 2 minuten actief te zijn om een zogeheten 'baseline' te tonen. Een sessie moet minimaal 2 minuten actief zijn om de sessie te kunnen opslaan.

De HRV-data wordt nu doorgestuurd naar de GRIP app vanaf de sensor. Na de sessie kunnen de resultaten bekeken worden in het VRelax dashboard.

TIPS

De HRV-meter toont realtime waar jij naartoe beweegt in je stressniveau.

De HRV-grafiek toont het verloop van de sessie van start tot einde. Deze gegevens worden opgeslagen in het VRelax dashboard en kunnen hier na de sessie bekeken worden naast eerdere sessies, om zo een patroon te ontdekken en te leren welk effect VRelax heeft op de gemoedstoestand van de gemeten persoon.

LET OP: het vergt enige ervaring om de HRV-data goed te interpreteren. De behandelaar kent de zogeheten 'context' over de gemeten patient die belangrijk is voor de interpretatie van de HRV-data.

Iemand die bijvoorbeeld net heeft gesport, slecht heeft geslapen, alcohol heeft gehad of een recent trauma heeft opgelopen kan een afwijkende HRV-uitslag hebben. De meting van 1 sessie is daarom puur indicatief, meerdere VRelax sessies zullen een betrouwbaarder beeld schetsen.

AANDACHTSPUNTEN

1. VRelax ondersteunt geen softwareversies die meer dan één versie teruggaan. Zorg er daarom voor dat de VRelax bril op tijd is bijgewerkt om te profiteren van onze nieuwste functies en content.
2. Door het gebruik van de VR-bril zal deze slijten. Om ervoor te zorgen dat de VR-bril goed en veilig kan worden gebruikt, dient deze periodiek te worden gecontroleerd op beschadigingen. Bij beschadigingen dienen de onderdelen of de gehele VR-bril te worden vervangen.
3. Controleer de status van de accu van de VR-bril en de batterijen in de controller voor en na ieder gebruik. Zorg dat de VR-bril volledig is opgeladen voor volgend gebruik. Hiermee wordt voorkomen dat de sessie voortijdig moet worden gestaakt.
4. Bewaar de VR-bril op kamertemperatuur in een donkere, droge omgeving en zorg dat deze is uitgeschakeld.
5. Pak de VR-bril aan met schone handen of handschoenen aan de buitenzijde. Vermijd contact met de lenzen om beschadiging en vervuiling te voorkomen.
6. Gebruik de VR-bril bij voorkeur binnen om defecten door zonlicht, temperatuur en vocht te voorkomen.
7. Installeer naast VRelax geen apps van derden om de goede werking van de VRelax app te garanderen en blootstelling aan ongewenste of schadelijke content te voorkomen.
8. Voorkom stoten en vallen van de VR-bril om een goede werking te garanderen.
9. De VRelax alleen gebruiken in combinatie met de door VRelax aanbevolen hardware. Dit is de [Pico G2 4K Enterprise](#) en de [Meta Quest 2](#).
10. Werkt de VR-bril niet goed? Zorg dan dat de VR-bril voldoende is opgeladen en check of de VR-bril de laatste software updates heeft. Werkt de bril hierna nog niet? Houdt de aan/uit knop dan 10 tot 20 seconden ingedrukt voor een reset.
- 11.

WAT IS STRESS?

Prof. Wim Veling neemt je mee in de wereld van stress en de effecten van stress op geest en lichaam. Scan de QR code hiernaast om de video te bekijken.



HELPDESK & UPDATES

HELPDESK

Voor al jouw vragen, opmerkingen en/of klachten kun je contact opnemen met het hoofdkantoor in Groningen via support@vrelax.com of via 050-2110142. Ons streven is om jou binnen één werkdag te woord te staan. Wanneer zich tijdens het gebruik van VRelax een ernstig voorval voordoet, dan horen wij dit graag via support@vrelax.com. Ook als je feedback, tips of andere aandachtspunten hebt die je wilt delen.

UPDATES & CONTENT

Binnen de looptijd van jouw licentie ontvang je gratis updates en nieuwe content. Je wordt hierover geïnformeerd via het bij ons bekende e-mailadres. Voor het downloaden hiervan is het noodzakelijk dat je beschikt over een stabiele (WiFi) internetverbinding.

PICO G2 4K

Om te kunnen updaten moet je een PICO account aanmaken. Dit kun je aanmaken via <https://sso-global.picoxr.com/passport>. Bewaar de accountgegevens op een voor jou veilige plek. Er vindt geen overdracht van persoonsgegevens plaats tijdens updates.

Meta Quest 2

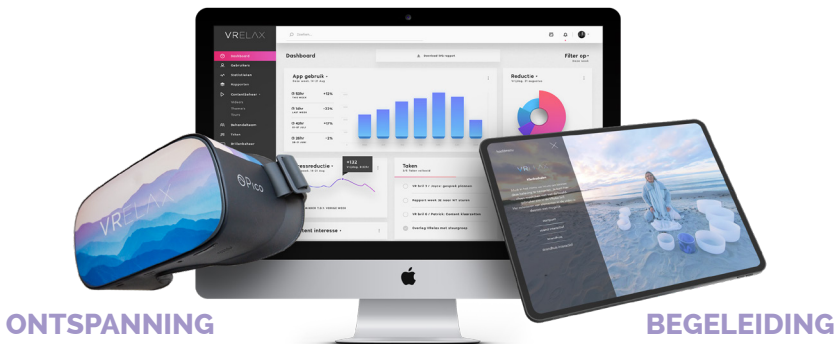
Om te kunnen updaten moet je een Meta account aanmaken. Dit kun je aanmaken via <https://auth.meta.com>. Bewaar de accountgegevens op een voor jou veilige plek. Er vindt geen overdracht van persoonsgegevens plaats tijdens updates.



ONS ECOSYSTEEM

Onze VRelax app moet er voor zorgen dat mentale en fysieke problemen zo snel mogelijk worden verminderd. Als organisatie of behandelaar wil je echter ook weten wat het effect is van VRelax op de gemoedstoestand van de gebruikers. Daarom bieden onze GRIP app en dashboard de nodige handvaten om te leren van deze effecten om VRelax nog effectiever in te zetten.

INZICHT



ONTSPANNING

BEGELEIDING

SCAN DE QR-CODE
EN LEER MEER OVER ONS ECOSYSTEEM



METEN IS WETEN!

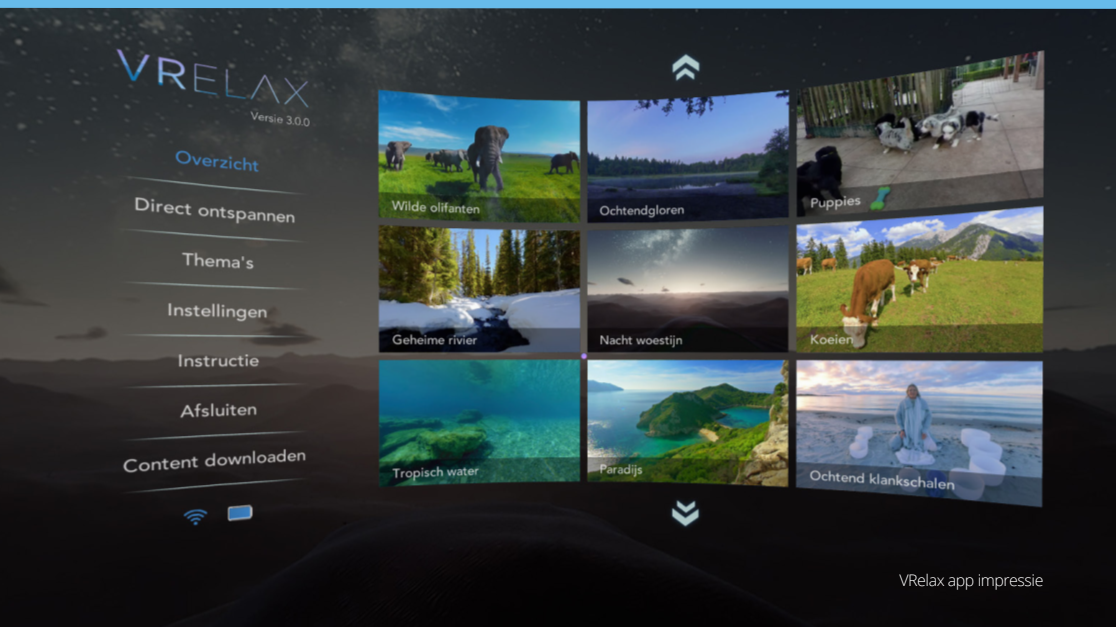
VRelax werkt nauw samen met de afdeling Psychiatrie van het UMCG. Zij hebben veel ervaring met het gebruik van biofeedback binnen onderzoeken. Daarom hebben wij in overleg met hen gekozen voor de SUUNTO borstband sensor om zo accuraat mogelijk de hartslag variabiliteit te meten. Deze sensor geeft de beste data en een betrouwbaar beeld van de stressniveaus in het lichaam.



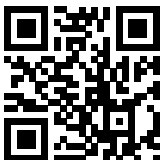
WAT BIEDT DE VRELAX APP?

Onze VR app bevat meer dan 60 hoogwaardige virtuele werelden van fotorealistische kwaliteit. Wij kiezen bewust voor dit type beelden om zo natuurgetrouw mogelijk aan te sluiten op de belevingswereld en verwachtingen van onze gebruikers.

Ons filmaanbod groeit elk jaar en wordt steeds diverser. Ons zeer ervaren VR productie- team reist de wereld over om de meest indrukwekkende beelden te creëren. Dit vormt de basis voor onze VR Relax app. Wij voorzien de beelden van geanimeerde interactieve elementen die op subtiele wijze de gebruikers de optie bieden om de aandacht er bij te houden en meer op te gaan in de omgevingen. Door deze manier van interactie laten wij mensen ontdekken, verkennen en oefenen terwijl ze optimaal tot rust komen.



VR Relax app impressie



ZIEN IS GELOVEN!
SCAN DE QR-CODE EN
VERKEN DE VRELAX WERELD

*Bewezen effectief tegen
stress, burn-out klachten en pijn...*



LEES HUN VERHALEN OP

WWW.VRELAX.COM/ERVARINGEN

VRELAX