



# Relax XL

Zelfmanagement van stress en slaap

## Korte instructie behandelaren in Relax XL

[relax-xl@umcg.nl](mailto:relax-xl@umcg.nl)

Lisanne Robbemon  
Catheleine van Driel  
Mathijs Nijland  
Bart Lestestuiver  
Wenda ter Veen

**Versie: mei 2022**

Onderzoek van VR mental health lab, Universitair Centrum Psychiatrie, UMCG

[www.relax-xl.nl](http://www.relax-xl.nl)



umcg

Forte GGZ



## Algemene informatie

Dit document dient als kort overzicht van hoe de rol van behandelaren in het Relax XL onderzoek er ziet. Zijn er daarna nog specifieke vragen zijn, neem dan contact op met één van de onderzoekers ([relax-xl@umcg.nl](mailto:relax-xl@umcg.nl)) of bekijk onze website ([www.relax.nl](http://www.relax.nl)).

## De rol van behandelaren

Voor het Relax XL onderzoek zijn we op zoek naar 171 deelnemers. Om dit aantal deelnemers te halen, vragen we behandelaars het volgende (chronologisch):

### Werven van deelnemers

1. Identificeren van potentiële deelnemers;
2. Informeren van potentiële deelnemers;
3. Aanmelden potentiële deelnemers;

### Begeleiden van deelnemers

4. Uitleg geven
  - a. over VRelax;
  - b. over ontspanningsoefeningen;
5. Eventueel feedback rapporten bespreken;
6. Afsluiten en evaluatie

## Werven van deelnemers

### *1. Identificeren van potentiële deelnemers*

Op basis van de inclusie en exclusie criteria kan worden bepaald of iemand kan deelnemen aan het onderzoek.

<b>Inclusiecriteria</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ Diagnose burn-out en/of DSM-5 classificatie depressie, bipolair, angst of psychotische stoornis</li><li>○ Op dit moment in behandeling voor burn-out, depressieve, bipolaire, psychotische en/of angststoornis;</li><li>○ Klachten van stress en/of slaapproblemen;</li><li>○ Ouder dan 18 jaar</li></ul>
<b>Exclusiecriteria</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>○ DSM-5 classificatie van middelenmisbruik;</li><li>○ Lichtgevoelige epilepsie met epileptische aanvallen in <u>het afgelopen jaar</u> of hersenbeschadiging;</li><li>○ Onvoldoende beheersing van de Nederlandse taal;</li><li>○ Intellectuele handicap (geschat IQ &lt; 70)</li></ul>

## 2. Potentiële deelnemer informeren

- Vertel dat het doel van dit onderzoek is om te kijken of het toevoegen van Virtual Reality aan gebruikelijke zorg effectief is in het verminderen van psychische klachten;
- Vertel dat ze door deelname aan het onderzoek ze een extra aanvulling krijgen op de gebruikelijke zorg;
- Vertel dat ze mogelijk gebruik mogen maken van Virtual Reality ontspanning of audio-geleide ontspanning.
- Vertel dat er geloot wordt en dat de kans even groot is dat ze in de VRelax of ontspanningsoefeningen groep komen (de kans is beide 50%).
- Vertel dat ze extra informatie kunnen vinden op [www.relax-xl.nl](http://www.relax-xl.nl);
- Geef ze de informatiebrief met toestemmingsformulier en/of flyer mee

## 3. Aanmelden potentiële deelnemers

Bij interesse in deelname, vraag of ze akkoord gaan met het doorsturen van persoonlijke gegevens naar één van de onderzoekers. Vertel hierbij dat dit ze niet verplicht tot deelname.

De volgende persoonlijke gegevens mogen via de mail ([relax-xl@umcg.nl](mailto:relax-xl@umcg.nl)) of via Therapieland worden gestuurd:

- Naam potentiële deelnemer;
- Contactgegevens (telefoonnummer of e-mailadres);
- Diagnose + wanneer is deze diagnose gesteld;
- Toekomstig geplande afspraken (datum en tijdstip)

Aan de hand van deze gegevens zal één van de onderzoekers contact opnemen met de potentiële deelnemer om extra informatie te geven over het onderzoek, eventuele vragen te beantwoorden, te controleren of de potentiële deelnemer voldoet aan de inclusiecriteria en vragen of ze willen deelnemen. Zo ja, dan zullen ze geloot worden in de VRelax of ontspanningsoefeningen groep.

## Begeleiden van deelnemers

### 4. Uitleg geven

Een deelnemer heeft 50% kans om in de VRelax groep of ontspanningsoefeningen groep terecht te komen.

#### 4a. Over VRelax

Indien een deelnemer in de VRelax groep geloot wordt, dan geeft de behandelaar uitleg over VRelax. De uitleg hoeft niet langer dan 15 minuten duren en volgende vragen moeten worden beantwoord:

1. Wat is het doel van VRelax?
2. Hoe moet de VR bril worden afgesteld?
3. Wat kan er eventueel gebeuren?

### Wat is het doel van VRelax?

- Vertel dat het mogelijk is om op een gemakkelijke en snelle manier ontspannen te raken door VR natuuromgevingen;
- Vertel dat bij langer gebruik het ontspannen gevoel worden teruggehaald door de natuuromgevingen te koppelen aan eigen herinneringen;
- Vertel je patiënt dat hij/zij zelf aan de slag moeten gaan om favoriete omgevingen te ontdekken;
- Probeer voor routine samen een moment op de dag te kiezen om VRelax te gebruiken;
- Vertel dat VRelax niet direct voor de slaap gebruikt moet worden;
- Vertel het schema van gebruik: minimaal 20 minuten per dag, minimaal 5 dagen per week, voor zes weken lang

### Hoe moet de VR bril worden ingesteld en afgesteld?

- Vertel dat het wachtwoord om in te loggen staat vermeld op de kaart in de opslagdoos van de VRelax bril;
- Vertel dat ze thuis bij de eerste keer de Virtual Reality bril gebruiken, dat ze verbinding moeten maken met de WiFi. Meer uitleg staat op de website ([www.relax-xl.nl](http://www.relax-xl.nl));
- Vertel dat aan je patiënt dat ze bij de eerste keer dat ze VRelax willen gebruiken even de tijd moeten nemen om de Oculus Quest 2, oftewel de VR bril, goed af te stellen. De VR bril moet namelijk comfortabel zitten, maar het gewicht van de VR bril blijft altijd voelbaar op het hoofd.
- Vertel dat de volgende onderdelen te verstellen zijn:
  - o De lenzen zijn naar links en rechts te verplaatsen;
  - o De banden aan de zijkanten zijn door middel van schuifregelaars aan te passen;
  - o Als iemand een bril draagt, dan kan er een brilstuk worden geplaatst

### Wat zijn eventueel bijwerkingen?

Sommige mensen kunnen het gebruik van Virtual Reality als een onprettig ervaring zien.

- ongeveer 1 op de 10: worden misselijk of duizelig tijdens het kijken naar virtuele beelden.
- minder dan 1 op 100: is VR een te intense ervaring doordat het overprikkeling geeft

Wat helpt? De VR bril afzetten, naar buiten gaan of even wat water drinken. Het gevoel verdwijnt binnen een paar minuten.

### *4b. Over ontspanningsoefeningen*

Indien de deelnemer wordt geloot tot het gebruik van ontspanningsoefeningen, dan wordt de volgende uitleg gegeven:

- Vertel dat er meerdere ontspanningsoefeningen op de MP3 speler staan (wisselend qua duur, doel en door wie ingesproken);
- Vertel dat ze zelf moeten gaan ontdekken welke bij hen past;
- Probeer voor routine samen een moment op de dag te kiezen om de ontspanningsoefeningen te gebruiken;

- Vertel het schema van gebruik: minimaal 20 minuten per dag, minimaal 5 dagen per week, voor zes weken lang

## *6. Eventueel feedback rapporten bespreken*

Wekelijks zullen alle deelnemers een feedback rapport en uitleg ontvangen via de mail voor 6 weken lang. Het is aan de deelnemers zelf om te bepalen of ze hun feedbackrapporten willen bespreken met hun behandelaar, aangezien VRelax en ontspanningsoefeningen worden gezien als een zelfmanagement tools.

De feedback rapporten zijn gebaseerd op twee vragen, namelijk “ik voel me kalm” en “ik voel me ontspannen”. De vragen zijn te beantwoorden op een schaal van 0 tot 100 en worden ingevuld in VRelax of via een online vragenlijst (voor de groep die gebruikt maakt van de ontspanningsoefeningen).

Een deelnemer levert na 6 weken gebruik te hebben gemaakt van VRelax of de ontspanningsoefeningen de VR bril of de MP3 speler weer in bij één van de onderzoekers. De volgende vragen en punten kunnen helpen tijdens de 6 weken en bij de nazorg:

- Vraag of hij/zij de feedback rapporten wil bespreken bij de volgende afspraak en jullie deze willen evalueren;
- Vraag hoe ze VRelax of ontspanningsoefeningen hebben ervaren;
- Vraag of ze een vermindering van spanning hebben ervaren tijdens of na het gebruik en welke reden daarvoor is;
- Vraag hoe zij denken de vermindering van spanning met zich mee te kunnen of terug kunnen halen als ze geen gebruik meer maken van VRelax of ontspanningsoefeningen.