



WHITEPAPER

VRELAX
WEG STRESS.

VOORWOORD

De kennis in dit whitepaper toont de meerwaarde van Medische Technologie voor een doelmatige, duurzame toekomst van het zorglandschap. MedTech en Virtual Reality (VR) in het bijzonder kunnen niet alleen helpen om de zorg betaalbaar te houden, maar leveren ook een bijdrage aan betere zorguitkomsten en het welbevinden van gebruikers.

VRelax bevindt zich op het snijvlak van technologische ontwikkeling en medische vooruitgang. De technologie van VR is inmiddels in een stroomversnelling geraakt en wordt breed omarmd door professionals. Hierbij heeft VRelax veel ervaring en technische kennis opgedaan over de effecten op de geestelijke gezondheid en de doelmatigheid van deze technologie.

Dit whitepaper is opgesteld om die kennis te delen en inzicht te bieden in de mogelijkheden van VR binnen de GGZ. Op deze manier probeert VRelax een bijdrage te leveren aan het versnellen van deze veelbelovende technologische ontwikkeling en bij te dragen aan een doelmatige en duurzame toekomst van het zorglandschap.

Veel leesplezier!

VRELAX
WEG STRESS.

1. INLEIDING

Stress is dé ziekte van de 21e eeuw. Stress kan leiden tot gezondheidsproblemen en het herstel van ziekte vertragen. Het kan medische/psychologische behandelingen in de weg zitten en het verlaagt kwaliteit van leven, zowel bij 'gezonde' mensen als bij patiënten die te maken hebben met een ernstige of chronische ziekte.

In vrijwel alle domeinen van de gezondheidszorg, van preventief tot palliatief, speelt stress een dominante rol in het ziekteverloop. Mensen zijn zich meer dan ooit bewust van de negatieve effecten van spanning en stress op hun gezondheid. Maar zelfs met professionele begeleiding, psychologische behandelingen of leefstijlinterventies is het niet altijd makkelijk hierin een oplossing te bieden. Ook zelfmanagement technieken om stress te reduceren, zoals ontspanningsoefeningen, meditatie, sport of yoga werken niet altijd.

Deze technieken blijken relatief moeilijk toe te passen en vol te houden als men onderhevig is aan hoge stressniveaus. Een gebrek aan focus of verminderde concentratie is hier vaak een onderliggende oorzaak. Zo blijft stress in toenemende mate een probleem binnen het Nederlandse zorglandschap. Daarom zouden we meer moeten ontspannen in Virtual reality. In dit whitepaper geven wij een toelichting waarom VR zo effectief kan zijn.



LEES HUN VERHALEN OP

[WWW.VRELAX.COM/TESTIMONIALS](https://www.vrelax.com/testimonials)



1.1 Cijfers en achtergronden

In Nederland kampen 250.000 volwassenen met burn-outklachten, 800.000 met een depressieve stoornis (jaarprevalentie 6,1%) en maar liefst 1.068.700 met een angststoornis (jaarprevalentie 10,1%)^{1,2}. Jaarlijks wordt in Nederland het totale aantal mensen dat voor deze aandoeningen wordt behandeld geschat op 861.000, wat 6,2% is van de totale volwassen bevolking¹.

De impact op de zorgkosten is enorm, oplopende tot € 2,6 miljard per jaar. De maatschappelijke kosten als gevolg van het verlies aan werkproductie nam de afgelopen jaren toe, met € 2,8 miljard voor werk gerelateerde stress, € 1,1 miljard voor angst en € 1,8 miljard voor depressie^{1,3}. Psychosociale stress draagt in belangrijke mate bij aan burn-out, depressie en angststoornissen^{1,2}.

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

1.2 Zelfmanagement bij stress en de toegevoegde waarde van VR

Wanneer fysiologische en psychologische stressrespons uit balans raken en de veerkracht onvoldoende is, kunnen burn-out, depressie of angst ontstaan. Ontspanning vermindert het fysiologische stressniveau door vermindering van allostatische belasting³ en vermindert het psychologische stressniveau door aandachtsregulatie en cognitieve herwaardering⁴, waardoor psychiatrische symptomen kunnen afnemen en het dagelijks functioneren verbetert.

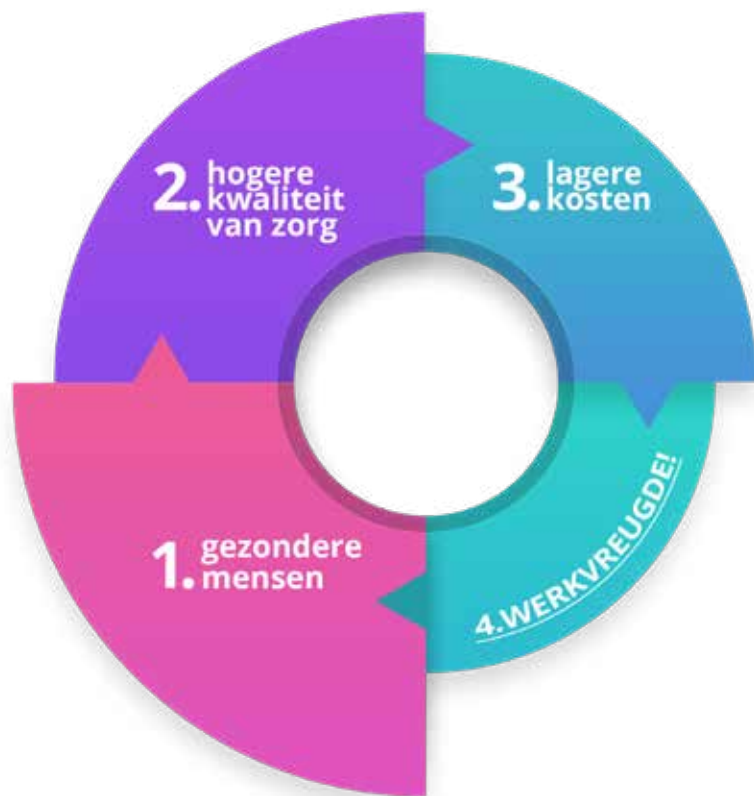
Echter zijn menselijke en financiële middelen onvoldoende beschikbaar om alle patiënten te ondersteunen. Hierdoor is een groeiende vraag naar zelfregulering ontstaan. Zelfmanagement bij stress en ontspanningsinterventies kan bijdragen aan effectiviteit en (kosten)efficiëntie van de behandeling.

Bestaande hulpmiddelen zoals ontspannings- en meditatieoefeningen zijn effectief in het verminderen van symptomen van depressie, angst en burn-out^{4,5}. Ze worden geassocieerd met een lager gebruik van de gezondheidszorg⁶. Deze hulpmiddelen vergen concentratie, energie en discipline, die vaak ontbreken wanneer geestelijke gezondheidsproblemen aanwezig zijn.

Virtuele relaxatie therapie biedt patiënten wél de mogelijkheid om zelfstandig ontspanningsinterventies uit te laten voeren⁷. Een combinatie van zintuiglijke stimuli in VR kan een meeslepende ervaring creëren die sterke psychologische en fysiologische ontspanning veroorzaakt. VR-behandelingen zijn ontwikkeld voor verschillende psychiatrische stoornissen, waaronder angst en depressie⁸.



VRelax continuüm model



1.3 Ontwikkeling samen met gebruikers

Digitalisering en opkomende stromingen in de leefstijlgeneeskunde hebben het Nederlandse zorglandschap rijp gemaakt voor snelle modernisering van behandeltechnieken. VRelax is ontstaan vanuit deze behoeftes uit het veld bij zowel zorgverleners als patiënten en gebruikers.

Dat brengt een ontwikkeling op gang die fundamenteel anders is omdat de vraag 'wat beide partijen kan helpen' centraal staat. Binnen het wetenschappelijk onderzoek wat is uitgevoerd met VRelax is data verzameld over gezondheid, ervaringen en gebruik. Deze gegevens waren zowel kwantitatief als kwalitatief van aard.

Deze informatie is verzameld om de gebruiker beter en effectiever te helpen en de zorgverlener zo veel mogelijk te bedienen. Op die manier wordt met VRelax voor alle partijen waarde gecreëerd, wat het fundament vormt voor een duurzame innovatie.

Bij de ontwikkeling van VRelax is het principe van Triple Aim gehanteerd. Het uitgangspunt is altijd geweest: gezondere mensen, hogere kwaliteit van zorg tegen lagere kosten. Aan het bestaande Triple Aim principe heeft VRelax bovendien een vierde arm toegevoegd, de werkvreugde van gebruikers. Hiermee komen we tot het Quadruple Aim model van uitkomstmaten die elkaar in de praktijk steeds verder zullen versterken.

DE VISIE VAN **PROF. DR. WIM VELING**



Mentale gezondheid is een belangrijke pijler van een gezond en gelukkig bestaan. We doen ons best om in balans te blijven in een vol en druk leven. We staan altijd aan en ervaren vaak stress. Steeds meer mensen zoeken hierbij psychologische hulp, wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) zijn lang. Zo is de behoefte aan hulp inmiddels veel groter geworden dan ons systeem van GGZ kan bedienen. Het is daarom noodzakelijk dat we zelf meer mogelijkheden krijgen om onze mentale gezondheid te verbeteren. Technologie zoals Virtual Reality kan daarbij helpen. Virtual Reality relaxatie (VRelax) is een prachtig voorbeeld van technologie die gezondheid kan versterken. VRelax is een VR toepassing die mensen zelf kunnen gebruiken, waar en wanneer ze maar willen. Door mooie VR natuuromgevingen en interactieve ervaringen is het makkelijk om te ontspannen, juist als je gestrest bent en ontspannen niet goed lukt. VRelax is gemaakt door een samenwerking van psychiaters, psychologen, wetenschappers, VR ontwikkelaars en patiënten met stress-gerelateerde mentale gezondheidsproblemen.

Het stress-verlagende effect is in wetenschappelijk onderzoek aangetoond. VRelax verlaagt stress, verbetert welbevinden en slaap. Nieuwe onderzoeken bekijken het effect op burn-out klachten, depressie en angst, en berekenen hoeveel kosten VRelax de zorg en de maatschappij kan besparen. Het is mooi om te zien dat VRelax door steeds meer mensen, GGZ-instellingen en ziekenhuizen wordt ontdekt als krachtig hulpmiddel voor ontspanning en een betere mentale gezondheid!

2. PRODUCTEN VRELAX

Scan de QR code en bekijk de promotievideo van VRelax.



CE

De producten van VRelax dienen kort beschreven te worden om een goed beeld te kunnen schetsen van de belofte van Virtual Relaxatie therapie. VRelax is een wetenschappelijk gevalideerde ontspanningstool waarmee gebruikers zelf hun stresslevels onder controle kunnen brengen. Zo kan VRelax worden ingezet bij medewerkers en patiënten in ziekenhuizen, GGZ en het bedrijfsleven. Het biedt gebruikers een handvat om zelf aan de slag te gaan en weer grip op hun leven te krijgen. Het VRelax-programma is ontwikkeld voor en door patiënten en zorgprofessionals als antwoord op klachten zoals stress, piekeren, slapeloosheid, angst, somberheid, afleiding bij pijn, lichamelijk ongemak en medische ingrepen.

Gebruikers worden meegenomen naar prachtige virtuele werelden, waardoor ze uit de maalstroom van gedachten worden gehaald en weer ontspannen. Dit kan onder begeleiding, maar is ook zeer geschikt voor zelfmanagement. Zo heeft de behandelaar de handen vrij en kan therapie effectief worden ondersteund, zonder uit te hoeven wijken naar extra medicatie of intensieve begeleiding. Op productniveau worden klanten bediend met de VRelax app, de GRIP meekijk app en het gloednieuwe dashboard, wat helpt met (biometrische) data-aggregatie en de vertaalslag naar behandeluitkomsten.

Binnen het VRelax ecosysteem biedt VRelax trainingen over implementatie en gedragsverandering en oplossingen op het gebied van hygiëne. Zie de bijlage voor meer informatie over de implementatie Q&A. VRelax is CE-gecertificeerd en opereert binnen alle voorwaarden die aan CE-keuring zijn verbonden. Privacy is gewaarborgd en data van gebruikers blijft te allen tijde van gebruikers.

2.1 VRelax app

VRelax is een app op een VR-bril die samen met cliënten en hulpverleners is ontwikkeld. Deze app vormt de basis van ons productaanbod. Binnen de app kunnen mensen zelf kiezen welke natuurlijke virtuele omgevingen ze willen beleven. De sterke VR beleving neemt mensen mee naar andere werelden, waardoor ontspannen als vanzelf gaat. In de omgevingen zijn interactieve oefeningen te vinden die nog eens extra ontspanning geven. Zo kunnen mensen zelf ontspannen en hun welzijn vergroten.

2.2 GRIP monitoring app

De zorgprofessional kan samen met de patiënt virtuele werelden verkennen door de GRIP app, die op een tablet staat, te koppelen aan de VRelax app op een VR-bril via bluetooth. Zo kan de zorgprofessional nauwkeurig meekijken met de keuzes en beelden die een gebruiker in de VR-bril bekijkt. Tevens kan de zorgprofessional aangeven dat hij/zij de regie overneemt. Op dat punt kan de zorgprofessional de app besturen en vanaf de tablet bepalen welke content er gestart wordt in de VR-bril. Zo kan er samen gesproken worden over wat de patiënt ziet in de app, en kan de zorgprofessional de app besturen als de patiënt het zelf niet kan.





2.3 Dashboard

Het VRelax dashboard biedt direct inzicht in de effecten van VRelax op de goedstoestand van de gebruikers. De gemeten resultaten kunnen zo makkelijk gedeeld en besproken worden. Dit dashboard kent primair drie hoofdfunctiealiteiten:

1. Het dashboard bevat een metingsysteem wat betrouwbare, accurate, real-time biometrische data (o.a. hart rate variability (HRV)) verstuurt van biofeedback-wearables naar zowel een VR-bril (stressindicator gebruiker) als naar een API + database, via SDK's, en een directe meekijk-app waarmee de behandelaar inzicht krijgt in de data. De data moet ook beschikbaar worden als informatie die tijdlijn behandeling laat zien op dashboards die overal benaderbaar zijn voor zowel behandelaar als cliënt. Zo kunnen complexe, maar zeer waardevolle gezondheidsdata op een gebruiksvriendelijke manier worden geïntegreerd op toekomstige Persoonlijke Gezondheidsomgevingen (PGO's).
2. De VRelax app meet alle acties die plaatsvinden zoals menukeuzes en hoe lang men zich in een wereld bevindt. Dit gebeurt 'onderwater' en de gebruiker merkt hier tijdens een VRelax sessie niets van.
3. Binnen het dashboard kunnen meerkeuzevragen worden opgesteld of kleine opdrachten die aan een gebruiker worden voorgelegd in de app. Deze drie datasets komen samen in het dashboard en vormen zo tezamen een profiel en stressscore van de gebruiker.

3. IMPLEMENTATIE

In de praktijk is het snel duidelijk geworden dat het succes van VRelax in grote mate samenhangt met een goede implementatie. Design Thinking is de methode waar VRelax mee werkt. Dit principe helpt om waarde te creëren voor de eindgebruiker en om de implementatie duurzaam en tijdsefficiënt uit te voeren. VRelax biedt binnen deze gedachte dan ook uitgebreide ondersteuning bij de implemen-

tatie. Vanuit de opgedane ervaringen is een roadmap voor een stapsgewijze implementatie ontwikkeld. Basisprotocollen zoals hygiëneprotocol en formats zijn op aanvraag beschikbaar. De implementatie van VRelax is daarmee in zijn geheel niet complex maar vergt wel een aantal stappen die hieronder zijn beschreven.





4. EFFECTIVITEIT

Tijdens de ontwikkeling van VRelax is er veel kwalitatieve en kwantitatieve informatie opgehaald bij patiënten en zorgprofessionals. Als we dan kijken naar de effecten, dan ervaren gebruikers minder klachten en wordt een beter gevoel van welbevinden gemeten.

VR-studies binnen het VR Mental Health Lab van het UMCG toonden aan dat blootstelling aan virtuele natuurlijke omgevingen een veelbelovende benadering is voor ontspanning en zelfmanagement ^{7,9,10}. Al vroeg in het ontwikkelingsproces werd er een cross-over gecontroleerde gerandomiseerde studie uitgevoerd. Het onderzoek werd opgezet met 50 patiënten die ambulante behandeling kregen voor een depressieve, angst-, bipolaire of psychotische stoornis.

Het resultaat van het onderzoek: VRelax was effectiever dan ontspanningsoefeningen bij het verminderen van kortstondige waargenomen stress en angst, en het opwekken van een positieve stemming ¹¹. Tijdens de eerste golf van de COVID-pandemie zagen we een grote belasting ontstaan bij de IC-medewerkers. De werkdruk was hoog en de mentale belasting was hoog.

Binnen het UMGC is er onderzoek gedaan naar de inzet van VRelax bij korte mentale breaks voor IC-medewerkers. Hierbij gaf 64% van de medewerkers aan dat het hen echt hielp. Hun stress daalde maar liefst 40% bij 10 minuten gebruik per sessie.

4.1 Minder zorgkosten, minder verzuimkosten

Wanneer men inzoomt op het complexe vraagstuk van doelmatigheid wordt duidelijk dat de context en de wijze van financiering of afrekening sterk van invloed is op de uitkomstmaten. Uit gebruikerservaringen komt naar voren dat zij actief het VRelax-programma gebruiken en minder gebruik maken van zorg en genotsmiddelen.

Het briljante is dat het positieve effect van stressvermindering bij de onderzoekers werd waargenomen ongeacht de leeftijd, geslacht, functie of aandoening. Vruchtbare uitkomstmaten, die vragen om verdieping en verder onderzoek. Er loopt inmiddels promotieonderzoek op dit thema. Kwalitatieve data laten zien dat productiviteitsverlies en verzuim kunnen worden voorkomen door oplossingen die welzijn en geluk van medewerkers versterken. Het onderzoek bij de IC-medewerkers ondersteunt het bewijs van de effectiviteit van VRelax voor stressreductie.

VRelax helpt mensen bij het versterken van de eigen veerkracht. Daarmee dragen VRelax en vergelijkbare technologieën direct bij aan verlaging van de werkdruk en kunnen worden ingezet als herstel ondersteunende tool gedurende re-integratie van medewerkers. Naar verwachting de grootste uitdagingen van de komende periode. Daarmee samenhangend kunnen kosten van verzuim worden vermindert.

4.2 Adoptie en ervaringen gebruikers

Doelmatigheid is vaak gericht op harde getallen zoals minder medicatie, minder opnames of een kortere behandelduur. De 'zachtere' cijfers zijn echter voor onderzoekers minstens van even groot belang. Het zijn de ervaringen met VRelax die door gebruikers zo worden gewaardeerd en waardoor zij de toepassing ook blijven gebruiken.

Onderzoek laat zien dat patiënten dit soort tools waarderen en ze graag aangrijpen voor gebruik. Patiënten adviseerden elkaar om VRelax te gebruiken. En juist de patiënten die uit eigen initiatief een methode oppakken hebben de grootste kans op aanhoudende verandering van patronen en leefstijl, met de beste resultaten tot gevolg.

4.3 Eigenregie en veerkracht

De benadering van VRelax richt zich op het vergroten van welbevinden van mensen en het behoud van veerkracht. Veerkracht geeft mensen de mogelijkheid om terug te veren bij tegenslag, moeilijkheden, veranderingen en stress.

Met relaxatie in Virtual Reality wordt het leven van mensen met mentale of lichamelijke problemen significant verbeterd. Het is een interventie die men zelfstandig op elk moment, onafhankelijk van tijd en plaats kan gebruiken. Hierdoor kan bestaande therapie effectief worden ondersteund zonder uit te hoeven wijken naar extra medicatie of intensieve begeleiding.

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.



4.4 Onderzoek

Ondertussen wordt er hard gewerkt om het bewijs te leveren voor de Quadruple Aim aanpak die VR Relax beoogt. Doelmatigheid vormt hierin een belangrijke pijler en is dan ook het uitgangspunt in meerdere onderzoekslijnen.

Onderzoek wordt gecoördineerd vanuit het VR Mental Health Lab aan het Universitair Centrum Psychiatrie van het UMCG, onder leiding van prof.dr. Wim Veling. Bij alle onderzoeken maken eindgebruikers ook deel uit van het onderzoeksteam.

Mensen met psychische problemen en gezondheidszorgprofessionals testen gezamenlijk nieuwe versies van VR Relax. Ook adviseren zij middels testpanels en focusgroepen over implementatie en denken mee over geschikte onderzoeksvragen en meetinstrumenten. Enkele studies uit het onderzoeksprogramma zijn hieronder beschreven.

ONZE MISSIE

“Verminderen van stress en angst, afleiding bij zorgen of pijn en mensen de regie teruggeven door minder pillen en meer brillen in de zorg”.



Pilotstudie grootzakelijke markt 6mnd – Zilveren Kruis

Werkgerelateerde stress is een groot probleem in Nederland wat wordt versterkt door de huidige crisis. Veel werknemers kampen met onzekerheid, stress en burn-out klachten. VRelax wil graag weten of drie weken thuisgebruik van VRelax werknemers in staat stelt om hun stressniveau te verlagen, burn-out klachten te verminderen en beter aan het werk te zijn. Met behulp van een speciaal ontwikkelde VRelax Research app kunnen medewerkers hun stressniveau in de app meten voor en na een VRelax sessie. In samenwerking met Zilveren Kruis worden implementatie en bekostiging van VRelax binnen de grootzakelijke markt verder onderzocht.

Gerandomiseerd effect onderzoek psychische problemen 48 mnd – Afd. Psychiatrie (UCP) UMCG

VRelax helpt om ervaren stress direct te verminderen en emoties te verbeteren. In een volgend onderzoek wordt gekeken of gebruik van VRelax mensen met depressie, angst, psychose of burn-out helpt, om beter te herstellen van hun psychische klachten. Hierbij staat vooral het effect op ervaren stress en slaap centraal. VRelax is een aanvulling op de behandeling, en wordt vergeleken met een ontspanningsapp.

Toegepast Doelmatigheidsonderzoek 48mnd – Afd. Psychiatrie (UCP) UMCG

Na het vaststellen dat VRelax mensen helpt, rees de vraag of het programma bijdraagt aan een doelmatige inzet van zorg. Dankzij VRelax uiteindelijk worden kosten bespaard, omdat mensen minder zorg nodig hebben en sneller weer aan het werk kunnen. Daarbij is het belangrijk om uit te zoeken hoe VRelax het beste in de gezondheidszorg kan worden geïmplementeerd. Deze en andere doelmatigheidsvraagstukken worden getoetst in een lopend onderzoek in samenwerking met het UMCG.

Pilot onderzoeken in de gezondheidszorg – binnen- en buitenland

Naast de grotere onderzoeken lopen er op veel plekken in Nederland en daarbuiten pilotprojecten die de toepassing van VRelax in de gezondheidszorg onderzoeken. Een greep uit deze initiatieven: VRelax voor pijnbestrijding bij medische ingrepen of doorbraakpijn bij kanker, als korte break om stress-weerbaarheid te vergroten van werknemers van Intensive Care afdelingen en om acute stress en agitatie te verminderen bij patiënten op acute psychiatrische opnameafdelingen.

Tevens ook als hulpmiddel bij afkicken van alcohol of drugs, als afleiding bij fysiotherapeutische behandelingen, om welbevinden te vergroten van terminaal zieken, om agitatie en probleemgedrag te verminderen bij verpleeghuisbewoners met dementie, ect. Het is voor zorgverleners en instanties ook mogelijk om zelf onderzoek te doen met VRelax op verschillende thema's. Deelnemen aan lopende onderzoeken kan ook. Het VR Mental health Lab van UCP/UMCG is hierbij betrokken en adviseert graag.

MEEDOEN MET ONDERZOEK?

Het is mogelijk om zelf onderzoek te doen met VRelax op verschillende thema's. Deelnemen aan lopende onderzoeken kan ook. Het VR Mental health lab UMCG is hierbij betrokken en adviseert graag. Kijk op vrmentalhealth.nl

5. WAARDECREATIE EN FINANCIERING

VRelax is bedoeld als ondersteuning voor mensen met een relatief hoog niveau van stress en (risico op het ontstaan van) gezondheidsproblemen. Dat kunnen mensen zijn met psychiatrische of psychologische problemen, maar ook mensen met lichamelijk lijden die als gevolg daarvan stress en mentale klachten ervaren.

Tevens vormen werknemers in de commerciële sector een belangrijke doelgroep als ze te maken hebben met hoge werkbelasting. Ook kan VRelax worden ingezet bij mensen met verstandelijke beperking of psychogeriatrische problematiek. VRelax past bij preventie, leefstijl en herstel-ondersteunende zorgprogramma's. Het domein van persoonsgerichte zorg en maatwerk.

INDICATIES

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

5.1 De klinische voordelen van VRelax

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.

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 werkprocessen en behandelprotocollen.

Quadruple Aim principe

Ook hier komt als uitkomstmaat het Quadruple Aim principe weer naar voren. Het uitgangspunt is: gezondere mensen, hogere kwaliteit van zorg tegen lagere kosten en verbeterde werkvreugde van gebruikers.



DE ERVARINGEN VAN **MARIEKE JONGMA**

Er zijn meerdere momenten geweest waarin ik mij als zorgprofessional heb verwonderd over de veerkracht en strijdbaarheid van mensen. Goede zorg en ondersteuning op het juiste moment helpt mensen verder. En vaak weet men zelf heel goed wat hen verder helpt als het even tegenzit. De uitdaging voor professionals is meer om die hands-on oplossing te vinden die ook echt werkt en waarde toevoegt en om die ook in te zetten.

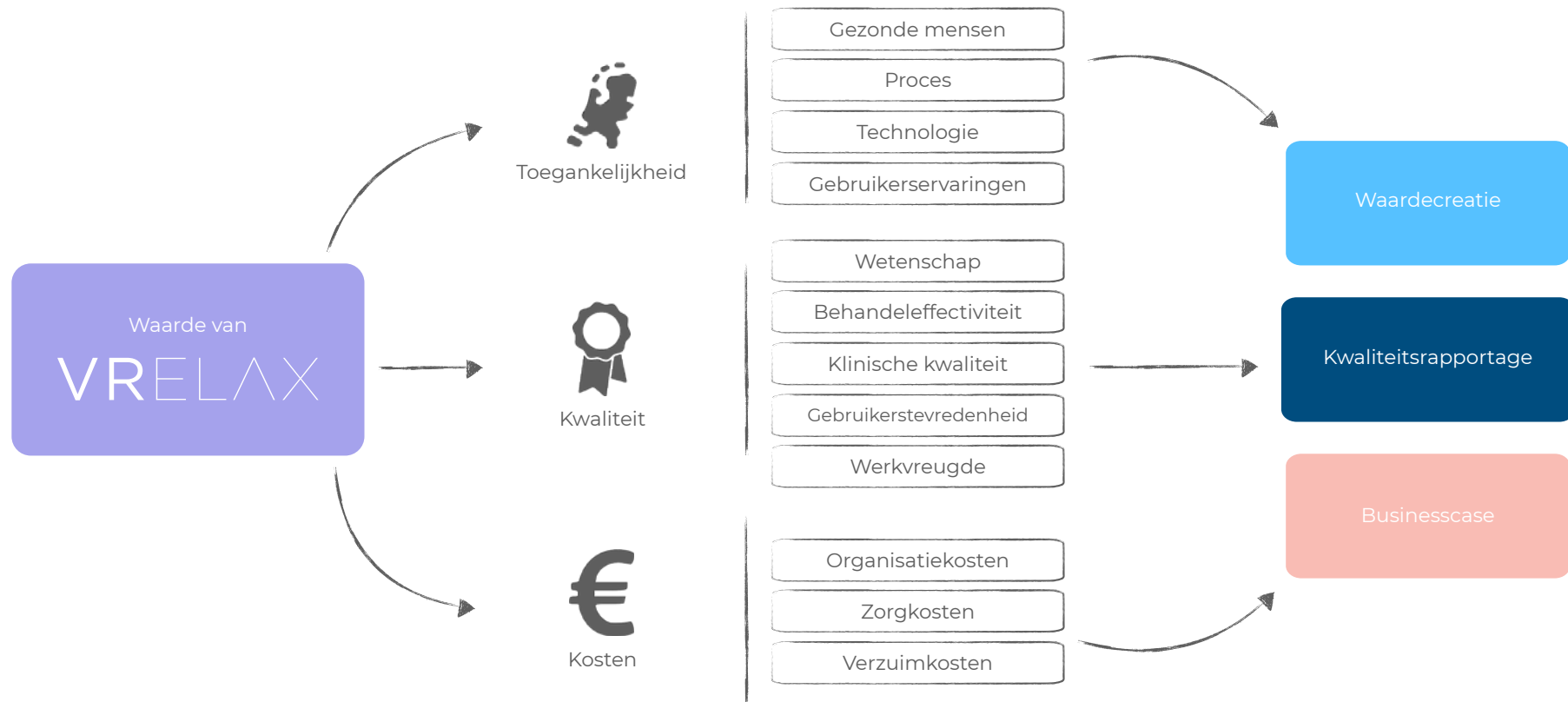
Geïntrigeerd door het effect van stress op het welzijn van mensen en hoeveel tijd bij collega's verloren gaat aan stress gerelateerde klachten, ben ik een verkenning gestart. Door in gesprek te gaan met patiënten kwam ik er al snel achter dat door de maalstroom van negatieve gedachten men lastig kon ontspannen en concentreren. De brede mogelijkheden voor zelfhulp bij stress of pijn werden ineens beperkt. Want bijna alle interventies vragen juist focus of concentratie.

Op zoek dus naar een hands-on hulplijn die je bij een hoog niveau van ervaren stress op elk moment en overal kunt inzetten. Samen met patiënten, professionals, klinici en het team VRelax zijn we gaan prototypen en exploreren, dit was een geweldige fase. Door het verbinden van de verschillende perspectieven ontstond er magie. De centrale vraag: Wat werkt voor jou en wat helpt jou verder? Het is een geweldige reis waarbij veel persoonlijke ervaringen zijn gedeeld en warme contacten zijn ontstaan. We hebben veel geleerd over het waanzinnige effect van virtual reality, de waarde van wetenschap en over hoe het werkveld VRelax kan integreren in het zorgaanbod.

5.2 Financiering

Er bestaat op dit moment geen generieke regeling voor de financiering voor eHealth tools zoals VRelax. Wel is digitale zorg steeds vaker onderdeel van zorginkoopafspraken bij zorgverzekeraars en het sociaal domein. VRelax is zodanig ontwikkeld dat het goed aansluit op de bestaande structuren van behandelen. Het financieren van VRelax is goed mogelijk maar vraagt om omdenken.

Door na te denken over verbetering van de kwaliteit van zorg en/of een kostenreductie ontstaan de nieuwe mogelijkheden. De waardecreatie en de businesscase van VRelax is een spel van zachte en harde factoren. Het startpunt van het ontwikkelen van een businesscase is het duiden van de vraag of uitdaging en de vertaling naar een onderbouwd concept. Om hiervoor randvoorwaarden en uitdagingen te toetsen heeft VRelax een waardemodel ontwikkeld.



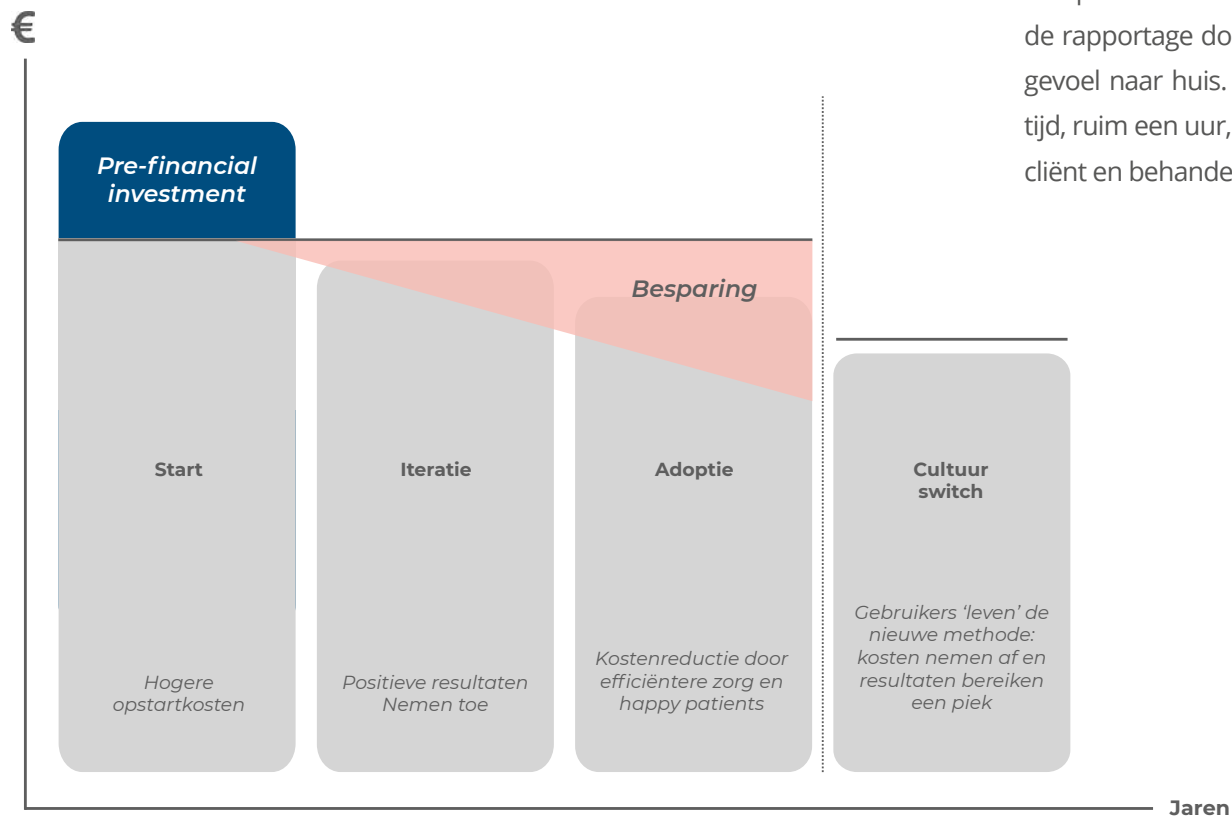
5.3 Doelmatigheid

Verbetering van kwaliteit van zorg, reductie van kosten of de beperking van volume van zorg aan bepaalde doelgroepen zijn doelen die vaak door bestuurders worden genoemd. eHealth wordt als oplossing gezien maar men is gereserveerd vanwege de extra investering bovenop de bestaande organisatiekosten. Dit is een belemmerende gedachte voor opschaling van E-health in organisaties.

De eerste stap vraagt inderdaad vooraf een investering. Dit is nodig om bij de tweede stap een kostenreductie te realiseren of doelmatigheidsvoordelen te behalen binnen de eigen organisatie. VRelax is goed te integreren in bestaande structuren en behandelingen. Zorgpersoneel is schaars en de werkdruk is hoog. Dit vraagt om creatieve oplossingen. Door de inzet van VRelax kunnen processen op een andere manier georganiseerd worden, zodat de schaarse tijd zo goed mogelijk wordt benut.

Een praktijkvoorbeeld:

Een behandeling bij de psycholoog wordt afgerond met ontspanning. De client ontspant zelfstandig met VRelax 15 minuten lang, terwijl de hulpverlener alvast de rapportage doet. De ontspanning helpt de cliënt en deze gaat met een goed gevoel naar huis. De hulpverlener heeft bij 5 cliënten per dag, aanzienlijk meer tijd, ruim een uur, voor andere taken en ervaart minder werkdruk. Win-Win voor cliënt en behandelaar.



5.4 Return on Investment - Verzuimreductie

Zoals hierboven beschreven is doelmatigheid een breder concept dan Return on Investment (ROI) alleen. Dit is altijd het uitgangspunt geweest van VRelax, maar om de vier pijlers van het Quadruple Aim principe te bedienen is het interessant om ook de ROI te bepalen. Organisatie X heeft 600 medewerkers in dienst met een ziekteverzuim van 6,1%. Het aandeel verzuim in relatie tot stress gerelateerde klachten is 32,7%

Ziekteverzuim	Stress gerelateerd verzuim
6,1 %	32,7%
7320 ziektedagen per jaar	2394 ziektedagen per jaar
€ 1.830.000	€ 598.410

Kengetallen	
Ziekte dag <i>Opgebouwd uit loonkosten, productieverlies, vervanging, verzuimbegeleiding</i>	€ 250
Burn-out in Nederland RIVM 2019	1 op 68 mensen kampt met Burn-out
Gemiddelde periode burn-out	290 dagen

Wetenschappelijk onderzoek en praktijkervaringen laten een direct effect van maximaal 40% stressreductie zien. Aangetoond is vermindering van ervaren stress, agitatie, piekeren en verbetering van slapen, positieve gemoedstoestand en welbevinden. Met het gebruik van VRelax neemt de veerkracht en het herstellend vermogen van medewerkers toe. VRelax helpt zo uitval te voorkomen en kan bij terugval uitkomst bieden.

Kijkende naar het totale % verzuim voor stress gerelateerde klachten bij organisatie X is het advies om VRelax te gebruiken voor korte mentale breaks op de werkvloer en daarnaast om mee te geven aan medewerkers voor thuisgebruik. Een break-even punt kan in deze situatie al worden bereikt wanneer 0,16% van de stressgerelateerde uitval wordt voorkomen ($4 / 2394 * 100\% = 0,16\%$). Alles daarboven levert direct financieel voordeel op voor de organisatie. En de inzet van meerdere licenties dient daarbij als een hefboom. Let wel, dit is alleen de financiële doelmatigheid die met VRelax kan worden bewerkstelligd.

Kostprijs 1 jaarlicentie € 995	Break-even
1 jaarlicentie	4 verzuimdagen
8 jaarlicenties	32 verzuimdagen
15 jaarlicenties	60 verzuimdagen

Zo levert VRelax op een bewezen manier reductie/preventie van stress, veerkracht en herstellend vermogen. Dit leidt tot de beoogde uitkomstmaten van het Quadruple Aim principe: gezonde medewerkers, duurzame aanpak van stress gerelateerde problematiek, het verhogen van de productiviteit en terugdringen van verzuim. En dat terwijl medewerkers een groter gevoel van werkvreugde ervaren.

6. CONCLUSIE

Stress kan medische/psychologische behandelingen in de weg zitten, en verlaagt de kwaliteit van leven, zowel bij 'gezonde' mensen als bij patiënten. De impact van stress op de zorgkosten is enorm, oplopende tot € 2,6 miljard per jaar. De maatschappelijke kosten als gevolg van het verlies aan werkproductie nam de afgelopen jaren toe. Omdat er onvoldoende menselijke en financiële middelen beschikbaar zijn, rijst de vraag naar zelfregulering en effectieve, (kosten)efficiënte behandeling.

Het Nederlandse zorglandschap is daarmee rijp voor snelle modernisering van behandeltechnieken zoals VRelax. Middels het Quadruple Aim principe en alle onderzoeken en ervaringen heeft VRelax inmiddels bewezen deze zorgvraag effectief te kunnen bedienen.

Het uitgangpunt is gezondere mensen, hogere kwaliteit van zorg tegen lagere kosten en bovendien een groter gevoel van werkvreugde bij gebruikers. Daarmee biedt VRelax het hoofd aan rijzende zorgkosten en verminderde productiviteit als gevolg van stress. En zo draagt VRelax bij aan een duurzame toekomst, waarin gebruikers zelfstandig weer grip op hun leven kunnen krijgen.

BRONVERMELDING

1. www.volksgezondheidszorg.info
2. De Graaf R et al. Prevalence of mental disorders and trends from 1996 to 2009. Results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2012;47:203-13.
3. De Graaf R et al. Verzuim door psychische en somatische aandoeningen bij werkenden. Trimbos Instituut, Utrecht: 2011.
4. Breedvelt JJF et al. The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis. Front Psychiatry. 2019;10:193.
5. Goyal M et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. JAMA Intern Med 2014; 174:357-68.
6. Stahl JE et al. Relaxation response and resiliency training and its effect on healthcare resource utilization. PLoS One 2015;10:e0140212.
7. Pizzoli SFM et al. User-centered virtual reality for promoting relaxation: An innovative approach. Front Psychol 2019;10:479.
8. Freeman D et al. Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. Psychol Med 2017;47:2393-2400
9. Annerstedt M et al. Inducing physiological stress recovery with sounds of nature in a virtual reality forest-results from a pilot study. Physiol Behav 2013;118:240-50.
10. Anderson AP et al. Relaxation with immersive natural scenes presented using virtual reality. Aerosp Med Hum Perform 2017; 88:520-526.
11. Veling W et al. Virtual Reality stress reduction for patients with psychiatric disorders: a cross-over randomized controlled trial. JMIR, in revision.

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

Mede mogelijk
gemaakt door





HET VRELAX TEAM

Wij zijn enthousiaste, creatieve en gedreven mensen uit de zorg, wetenschap, audiovisuele industrie en ICT-industrie, die samen met patiënten, hulpverleners en medici een VR-app hebben ontwikkeld. Bij VRelax geloven we in deze nieuwe dimensie van zorg. Een extra hulplijn, welke zelfstandig op elk moment, onafhankelijk van tijd en plaats te gebruiken is.

Wij werken sinds 2017 aan de ontwikkeling van VRelax. De vraag “wat helpt jou verder” staat daarbij altijd centraal. Denkend vanuit gezondheid en kansen in plaats van ziekte en beperking. We zetten ons in om de mogelijkheden van zelfmanagement te vergroten en zijn nieuwsgierig naar wat dat doet dat met de rol van de hulpverlener.

Ontwikkelen en onderzoeken doen we samen met patiënten en medici uit verschillende domeinen. Een ware ontwikkelreis waarin we ontzettend veel hebben geleerd over Virtual Reality in de zorg. Wij ervaren dagelijks hoe Virtual Reality effectief mensen helpt ontspannen en het welbevinden verhoogt.

De innovatieleerschool van de afgelopen vier jaren kwam in mei 2021 tot een hoogtepunt. Door het winnen van de *Prix Galien MedTech Innovation Award*. Een mooie erkenning voor het werk wat we samen met patiënten, zorgverleners, medici, UMCG, Zilverenkruis en kennisinstituten hebben verzet. We hebben laten zien dat VR in de zorg effectief is en een plek verdient binnen de huidige structuren.



BIJLAGE: IMPLEMENTATIE Q&A

De roadmap laat zien dat het gebruik van VRelax om een duidelijk proces vraagt, een verandering. Veranderingen vragen om afstemming tussen de verschillende stakeholders binnen de organisatie. Eenvoud is hierbij de kracht. Het gebruik van VRelax is niet complex, maar bij de implementatie wel even goed nadenken.

VRelax is makkelijk te integreren in bestaande structuren en is veelal complementair op behandelingen en interventies. De slimme VRelax-app is simpel, heeft geen onnodige knoppen en functies en heeft een duidelijke focus op ontspannen. De afgelopen jaren hebben we veel ervaring opgedaan bij de implementatie, hierbij kwamen een aantal thema's steeds weer terug.

Te weinig tijd	
Experimenteren met VRelax kost tijd. Dit kan een conflict opleveren bij prioriteiten stellen. Deelnemers van projectgroepen zijn vaak zeer gemotiveerd, maar worden soms opgeslokt door werkzaamheden en/of patiëntenzorg.	Manager heeft voorbeeldfunctie: Experimenteren krijgt tijd en aandacht. Dit wordt versterkt met werkafspraken en projectplanning
Geen ervaring met medtech of digitale middelen	
De digitalisering in de zorg gaat met hink-stap-sprong. Niet iedereen voelt zich bekwaam in het gebruik ervan.	Skillslab creëren. Met zowel patiënten als met collega's experimenteren en ervaringen delen. Bij experimenten ervoor zorgen dat VRelax direct bruikbaar en dichtbij beschikbaar is.
Weinig vertrouwen in nieuwe technologie	
Als behandelaar geef ik de beste zorg en medtech wordt vaak geassocieerd met minder persoonlijk contact. Het helpen van mensen doet men met passie en vanuit persoonlijke drijfveren. Men kan soms de impact van medtech-innovaties niet overzien en hebben daardoor weinig vertrouwen	Body of knowledge creëren. Biedt collega's de ruimte om onderling hun ervaringen uit te wisselen met elkaar. Ondersteun bij het creëren van een visie en informeer bijtijds over de toekomstige ontwikkelingen.
Patiënten willen niet	
Soms overheerst de overtuiging dat patiënten medtech niet kunnen of willen toepassen. Recente onderzoeken laten zien mede door het tijdperk waarin we ons bevinden dat er een hoge adoptiegraad is voor digitale zorginnovaties. Patiënten willen WEL! Ongeacht hun leeftijd of achtergrond!	Voordelen afwegen tegen de nadelen. De effectiviteit van VRelax vormt een grote motivatie voor gebruikers. Positieve ervaringen motiveren mensen om iets echt te leren te gebruiken. Door spanningsklachten beter onder controle te hebben, neemt de zelfredzaamheid en veerkracht toe.
Keuzestress	
Digitalisering neemt toe en daarmee ook de mogelijkheden. Wat als er iets beters voorbij komt? Wachten of zelf doen, is vaak dan de keuze. Bij deze keuzes ontbreekt de duurzaamheid. Applicaties die slimme data combineren hebben onderhoud nodig. Zelf doen is vrij kostbaar.	Zoek de samenwerking op. Een partner die veel ervaring heeft, met een brede body of knowledge, die meekan met de technologische ontwikkelingen en kan inspelen op de wensen van gebruikers.