

VR helpt Haagse ouderen beter bewegen

12 februari 2020



Mensen met een beperkte mobiliteit en oudere mensen die vaak inactief zijn en stil zitten, hebben het meeste baat bij beweging. Mensen met gezondheidsproblemen zijn vaak echter niet gemotiveerd om te trainen en bewegen. Virtual Reality (VR) kan ervoor zorgen dat de motivatie terugkeert om meer te bewegen.

Meer bewegen door virtual reality

Cliënten van [HWW Zorg](#), met name ouderen, worden met een VR-bril naar ‘verrassende virtuele werelden’ geleid en zo aan een dagelijks portie beweging geholpen. Het is een vorm van fysieke en mentale activering die verstopt is in een virtueel jasje, stelt Azmi Alubeid, vitaliteitscoach bij HWW Zorg.

Virtual Reality als technologie kan patiënten en cliënten helpen hun pijn en beperkingen even te vergeten. Dat effect wordt ook steeds meer aangetoond door wetenschappelijk onderzoek. Het is een inmiddels bewezen tool voor pijn-management en motiveert, indien aangepast aan de gebruiker, ook beweging.

Zo zet het Eindhovense Catharina-ziekenhuis [sinds december 2019](#) VR-brillen in om angst en pijn tijdens een behandeling te verminderen. Het Dijklander ziekenhuis (Noord-Holland) [gebruikt VR](#) voor eenzelfde doel. De Rotterdamse start-up Maya VR [heeft een oplossing](#) ontwikkeld om eenzaamheid bij ouderen met behulp van virtual reality terug te dringen.

Fysieke en mentale training

HumanXR, de ontwikkelaar van het VR-programma, is een sociale onderneming. Het richt zich op het helpen van mensen met beperkingen en gezondheidsklachten door middel van fysieke en mentale virtual reality-training. Die trainingen moeten helpen om lichamelijk fit en cognitief scherp te blijven.

Het [HumanXR](#)-platform werd in 2018 tijdens de e-healthweek [gelanceerd](#). Zorgprofessionals kunnen hun ermee cliënten inspireren met een bezoek aan het Louvre, een reis in een luchtballon of een virtuele wandeling in een winterlandschap. De VR-ervaringen zijn geselecteerd en ontworpen om het welbevinden en de gezondheid van ouderen te bevorderen op basis van input van geriaters, fysiotherapeuten, verplegers, psychiaters en dagbestedingscoaches.