

VR-bril tijdens bevalling

Er zijn verschillende manieren om met pijn tijdens de zwangerschap en bevalling om te gaan. Naast warmte, houdingen en medicijnen tegen de pijn, heeft het Jeroen Bosch Ziekenhuis ook een nieuwe manier, namelijk een VR-bril.

In het Jeroen Bosch Ziekenhuis is na een succesvolle testperiode nu standaard 1 VR-bril beschikbaar op de verloskamers. Als je komt bevallen in het Jeroen Bosch Ziekenhuis kan het zijn dat je deze VR-bril aangeboden krijgt. Je kiest zelf of je de VR-bril wilt proberen of niet.

Je kunt de bril opzetten wanneer jij het wilt. In elke fase van de bevalling zijn er andere oefeningen. De bril kan je helpen om de ontspanning te vinden die jij nodig hebt. Het kan afleiding geven en een nieuwe focus geven zodat je de pijn beter kunt verdragen. Heb je vragen over de VR-bril? Neem dan contact op met de verpleegkundige op de afdeling.

Meer informatie over de VR-bril

Hoe werkt de VR-bril?

Bij een VR-bril wordt wat je in werkelijkheid ziet vervangen door een beeldscherm. Omdat het beeldscherm uit verschillende beelden bestaat zie je diepte. Hierdoor lijkt het of je opeens ergens anders bent. Je zet de VR-bril op je hoofd, over je ogen, en sluit daarmee de omgeving af. Als je gaat bevallen, kan dit een hele fijne afleiding zijn. Een VR-bril biedt ontspanning en rust.

Heb je de VR-bril op, dan kun je kiezen uit een aantal oefeningen. Deze verschillen in lengte van 10 tot 30 minuten. Ze bevatten ontspannings- en concentratieoefeningen. Ook kun je ademhalingsmeditaties volgen.

Tijdens de bevalling kun je 3 verschillende oefeningen doen. Dit is afhankelijk van de fase van de bevalling waarin je zit. Je kunt ook zelf een omgeving kiezen; strand, bergen en onderwater. De coachende stem begeleidt je.

Wanneer wordt de VR-bril in het JBZ gebruikt?

De VR-bril wordt aangeboden aan vrouwen die in het Jeroen Bosch Ziekenhuis gaan bevallen. Ook vrouwen die poliklinisch bevallen kunnen de bril dus gebruiken.

De VR-bril kun je ook tijdens de zwangerschap gebruiken voor ontspanning. De VR-bril wordt alleen ingezet op de verloskamers van het Jeroen Bosch Ziekenhuis en niet op de polikliniek of thuis.

Wat zijn de kosten?

Het gebruik van de VR-bril is gratis.