

# Ontspannen met virtual reality (VR)

Vooraf in deze roerige tijden is ontspanning tijdens het werk ontzettend belangrijk. Het JBZ ondersteunt haar medewerkers hierbij en biedt hen de gelegenheid om tot rust te komen in een virtuele wereld, dat kan met behulp van de VR-bril van VRelax.

Door de virtual reality kan er worden ingezet op korte mentale breaks tijdens het werk. Zo kun je meezwemmen met dolfijnen, een strandwandeling maken of ademhalingsoefeningen doen. Het inlassen van korte breaks zorgt voor positieve afleiding, wat uiteindelijk leidt tot stressreductie bij medewerkers.

“Een mooie kans om even weg te zijn uit de huidige werkelijkheid”

De VR-brillen rouleren en afdelingen kunnen er om beurten gebruik van maken. Op dit moment zijn de VR-brillen in gebruik op de COVID, Neurologie- en Geriatrie afdeling.

“We zijn blij met deze ontspanningstool die mede door de ondersteuning van Stichting Vrienden van het JBZ ingezet kan worden”.



Code VRIEND-247