Checklista bezpiecznego wdrożenia sesji VR

Lista kontrolna dla placówek opiekuńczych i dziennych ośrodków wsparcia

Poniższa checklista pomaga bezpiecznie zaplanować i przeprowadzić zajęcia z wirtualną rzeczywistością dla osób z łagodną i umiarkowaną demencją. Przejdź wszystkie punkty przed pierwszą sesją.

1. Kwalifikacja uczestnika – przeciwwskazania

Nie kwalifikuj do sesji VR osoby, u której występuje którykolwiek z poniższych stanów (bez konsultacji z zespołem terapeutycznym):

- ☐ Ostre majaczenie (delirium)
- ☐ Ciężka dezorientacja uniemożliwiająca kontakt
- ☐ Silne lęki nasilane bodźcami wzrokowymi
- ☐ Niestabilna padaczka z fotowrażliwością
- ☐ Bardzo nasilone zaburzenia równowagi
- ☐ Otępienie z ciałami Lewy'ego lub nasilone objawy psychotyczne (ryzyko nasilenia omamów)

2. Przygotowanie przed sesją

- ☐ Zgoda / akceptacja uczestnika i opiekuna; krótkie wyjaśnienie i pokazanie sprzętu
- ☐ Sprawdzenie wzroku i słuchu – dopasowanie ustawień gogli, zgodność z okularami
- ☐ Higiena sprzętu: dezynfekcja gogli i wymiana wkładek między uczestnikami
- ☐ Dobór treści o wolnym tempie i niskiej złożoności sensorycznej
- ☐ Stabilne krzesło z podłokietnikami, dostęp do wody, ciche pomieszczenie
- ☐ Ustalony, jasny cel sesji (np. redukcja pobudzenia, zwiększenie inicjatywy w rozmowie)

3. W trakcie sesji

- ☐ Pozycja siedząca przez cały czas ekspozycji
- ☐ Stały kontakt głosowy prowadzącego z uczestnikiem
- ☐ Ekspozycja 5–10 minut na osobę (na początku krócej)
- ☐ Monitorowanie objawów choroby symulatorowej (nudności, zawroty, bladość, pocenie)

- ☐ Reakcja natychmiastowa: przerwanie sesji i powrót do neutralnego bodźca przy dyskomforcie

4. Po sesji

- ☐ Krótkie wyciszenie: oddech, nawodnienie, spokojna rozmowa
- ☐ Omówienie grupowe wspierające narrację i emocje (bez sprawdzania faktów)
- ☐ Zapis obserwacji: nastrój, BPSD, zaangażowanie (przed/po)
- ☐ Notatka o zdarzeniach niepożądanych i tolerancji – do planowania kolejnej sesji

Zasada nadrzędna

Lepiej zaniżyć atrakcyjność sceny niż wprowadzić doświadczenie, które trudno domknąć rozmową i uspokojeniem. Bezpieczeństwo i poczucie kontroli uczestnika są ważniejsze niż intensywność przeżycia.

Przejdź do pełnego artykułu na wsparciedlaszpitala.pl ›

Pełny artykuł ekspercki: Demencja – objawy, etapy i leczenie niefarmakologiczne. Jak terapia VR wspiera pamięć i nastrój seniorów.

Źródło:
https://wsparciedlaszpitala.pl/rehabilitacja/demencja-objawy-etapy-leczenie-terapia-vr/