VR-egnethet
Sjekkliste for screening

Før du setter et headset på noen

Fire seksjoner som dekker fysisk, sensorisk, kognitiv og kontekstuell beredskap for VR-basert praksis.

Laget av Gareth Walkom | gareth@withvr.app | withVR | withvr.app

Versjon 1.0 | april 2026 | CC BY-SA 4.0

Om denne sjekklisten

Slik bruker du den

Bruk denne sjekklisten før den første VR-økten. Hvert «nei» nedenfor utelukker ikke automatisk VR - det markerer en samtale som bør tas eller en tilpasning som bør gjøres. Noter resultatet av den samtalen i økt-notatene dine.

Viktig. Denne sjekklisten er et utgangspunkt, ikke en medisinsk screening. Den erstatter ikke klinisk vurdering, lokale retningslinjer eller produsentens veiledning (f.eks. Metas aldersbegrensninger for Quest-headset). Hvis du arbeider med barn, må du først sjekke lokale retningslinjer for barnevern og samtykke.

Egnethetsscreening

Dato: _____ Person: _____ Kliniker: _____

Seksjon 1 - Fysisk og vestibulært

- ☐ Ingen diagnostisert balanseforstyrrelse (f.eks. vestibularisnevritt, BPPV, Ménières sykdom) som er aktiv eller ubehandlet.
- ☐ Ingen alvorlig reisesyke i bil, båt eller ved tidligere VR-eksponering.
- ☐ Synet kan korrigeres med kontaktlinser eller headset-kompatible innsatser med styrke. Briller passer under headsettet med silikonansiktsdekselet (se Sjekkliste for økt-forberedelse).
- ☐ Ingen historikk med anfallslidelse utløst av visuell stimuli, eller skriftlig klarering fra helsepersonell der dette er relevant.
- ☐ Ingen pågående øyeskade eller postoperativ øyetilstand som begrenser bruken av headset.
- ☐ Tilstrekkelig nakkemobilitet til å se seg rundt komfortabelt i sittende stilling i den planlagte øktlengden.

Seksjon 2 - Sensorisk

- ☐ Komfortabel med at et headset hviler mot ansiktet (ikke alle er det; gjør en kort passformstest før du booker en full økt).
- ☐ Tolererer moderat lydinngang gjennom hodetelefoner eller høyttalere på et volum som klinikeren kontrollerer.
- ☐ Ingen sterk aversjon mot lukkede rom eller følelser av klaustrofobi i hverdagen som ville blitt utløst av et headset.
- ☐ Hvis autisme eller forskjeller i sensorisk bearbeiding er kjent eller mistenkt, er det gjennomført en sensorisk samtale og avtalt en plan for gradvis eksponering.

Seksjon 3 - Kognitivt og kommunikativt

- ☐ Forstår at avatarene, lydene og situasjonene ikke er virkelige mennesker eller virkelige steder.
- ☐ Kan signalisere «stopp», «pause» eller ubehag pålitelig - verbalt, med en gest eller via et avtalt ordløst signal.
- ☐ Forstår at klinikeren er i nærheten og har kontroll over økten til enhver tid.
- ☐ Har fått informasjon (på et språk de forstår) om hva VR-økter innebærer og hvilke data som blir og ikke blir registrert.

Seksjon 4 - Kontekstuelt

- ☐ Informert samtykke er på plass (se Mal for informert samtykke). For barn registreres samtykke fra foresatte sammen med barnets eget samtykke.

- ☐ Hvis det er planlagt bruk av KI-funksjoner, er spesifikt samtykke for KI registrert (KI-funksjoner er av som standard og krever et eget samtykke-trinn).
- ☐ Øktmiljøet er privat, stille og fritt for snublefeller innenfor headsettets Guardian-grense.
- ☐ En trygg avslutningsplan er avtalt - klinikeren vet hvordan økten kan avsluttes umiddelbart hvis personen viser tegn på ubehag.
- ☐ Tid til oppsummering etter økten er satt av i timen.

Beslutning

Basert på kontrollene ovenfor:

- ☐ **Fortsett som planlagt** - alle punkter er klarert eller tilpasset.
- ☐ **Fortsett med tilpasninger** - ett eller flere punkter er markert, tilpasning er dokumentert i økt-notatene (kortere økt, kun sittende, spesifikke justeringer av avatar/volum osv.).
- ☐ **Utsett VR** - betydelige markeringer; vurder på nytt etter klinisk samtale, medisinsk klarering eller alternativ tilnærming.

Notater / tilpasninger:

_____

_____

_____

_____

_____

> **I tvilstilfeller, prøv en demo på 2 minutter først.** En kort eksponering med lav risiko i et rolig miljø (f.eks. Therapy withVRs Waiting Room, uten avatarer) er langt mer informativ enn en screening på papir alene.

Tilhørende ressurser

Gratis, utskrivbart, lisensiert under CC BY-SA

Alt tilgjengelig på withvr.app/resources:

Mal for VR-risikovurdering - risikovurderingen på tjenestesiden, atskilt fra den individuelle screeningen her.

Forklaring av VR for klienter og familier - utdelingsark i klarspråk som gis før screening-samtalen.

Mal for informert samtykke - samtykke-trinnet som følger etter screening.

Sjekkliste for økt-forberedelse - for selve gjennomføringen av den første økten.

Cybersickness i klinisk VR: hva du bør planlegge for - bakgrunn om risiko for reisesyke. Tilgjengelig på withvr.app/blog.

Om withVR

Therapy withVR er en klinikerstyrt VR-plattform for logopedi, bygget av mennesker som stammer, sammen med logopedene som bruker den hver dag. Bygget og vedlikeholdt av withVR BV (Belgia); støttet av Google, Orange, NHS og AR/VR User Research Panel hos Meta.

Lisens: Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. Fri til å dele, tilpasse og videredistribuere med kreditering til withVR (withvr.app/resources). https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Versjon 1.0 - april 2026 - Første utgivelse.