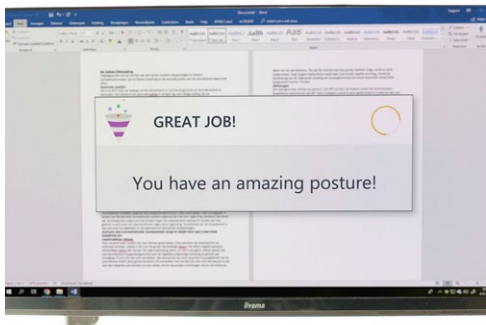


WORK & MOVE

SitStandCOACH zorgt voor meer afwisselend staand en zittend werken

Wetenschappelijk onderzoek aan de Texas A&M University toon het aan





*nudgen = verleiden
tot gezond gedrag*

Zijn mensen te nudgen met een softwareprogramma dat ze vertelt wanneer het tijd is om weer te gaan staan of zitten? Texas A&M University deed er onderzoek naar en de resultaten zijn inmiddels bekend. Zo blijken medewerkers zit-sta bureaus het beste te -blijven- gebruiken als ze telkens een nudge van de WORK & MOVE SitStandCOACH krijgen.*

WORK & MOVE heette ten tijde van het onderzoek nog SitStandCOACH. Inmiddels hebben we WORK & MOVE verder uitgebreid tot een persoonlijke coach, die zorgt voor voldoende afwisseling tussen geconcentreerd beeldschermwerk en mentale én fysieke beweging. De software geeft u inzicht en feedback over uw computergedrag. Op basis van uw persoonlijke behoefte adviseert de software een optimaal werk-beweegritme en helpt de software u om dit ritme eigen te maken. SitStandCOACH is een standaard onderdeel van de WORK & MOVE employee well-being software.





Worden zit-sta bureaus wel optimaal gebruikt?

Zit-sta bureaus zijn op dit moment razend populair op kantoren. Ze zorgen ervoor dat medewerkers hun werkhouding vaker afwisselen en minder uren achter elkaar stilzitten.

De zit-sta bureaus worden dan ook vooral ingezet om sedentair gedrag te verminderen en de gezondheid van werknemers te verbeteren. Het gebruik van deze is echter wel een uitdaging, want hoeveel werknemers maken er nog (goed) gebruik van als de nieuwigheid eraf is? Helpt het dan om ze te stimuleren via een programma op hun computer?

Precies dat onderzocht de Amerikaanse universiteit met WORK & MOVE software.

De totale onderzoeksperiode bedroeg 4,5 maand. Na een nulmeting van 6 weken ging het onderzoek naar het effect van WORK & MOVE van start voor een periode van 3 maanden. Het onderzoek werd op twee geografische plekken in de VS uitgevoerd met een controlegroep en een experimentele groep van Chevron.

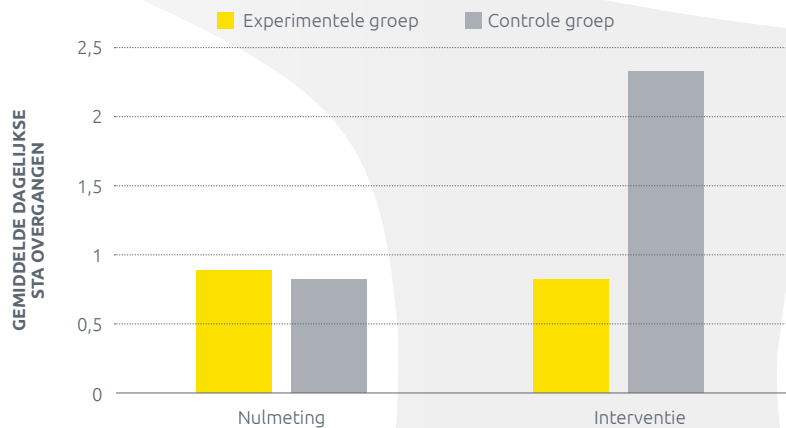
	EXPERIMENTAL
SOFTWARE BEVORDERT HET GEBRUIK VAN ZIT-STA BUREAU	
Erg onbehelpzaam	5%
Beetje onbehelpzaam	6%
Neutraal	17%
Beetje behulpzaam	31%
Erg behulpzaam	41%

Uit het onderzoek blijkt dat de WORK & MOVE Software het gebruik van het zit-sta bureau bevordert (72%).



229% meer zit-sta wisselingen

De experimentele groep, die nudges ontving via de software van BakkerElkhuizen, wisselde meer af tussen staan en zitten dan de controlegroep die geen nudges ontving. Bij beide groepen draaiden de WORK & MOVE software, maar de controlegroep ontving geen zit-sta coaching. Gemiddeld wisselende de experimentele groep 229% meer van positie dan diegene die geen aanwijzingen ontvingen. 40% van de experimentele groep wisselden zitten en staan af volgens het WORK & MOVE zit-sta profiel "optimale beweging".



Een toename van 229% van de totale sta-overgangen in vergelijking tot de sta-overgangen tijdens de nulmeting in de proefperiode.

John van Hooft, CEO BakkerElkhuizen, over de resultaten van de wetenschappelijke studie: "We wisten dat het gebruik van onze WORK & MOVE software de gebruikers zou stimuleren hun zit-sta bureau optimaal te gebruiken. Het is mooi dat het wetenschappelijk onderzoek onze hypothese nu volledig ondersteunt. Onze software draagt aantoonbaar bij aan de mentale en fysieke fitheid van kenniswerkers. We geloven in een preventieve organisatie brede aanpak. Door te focussen op mens & werk creëert u blijvende duurzame inzetbaarheid, vitaliteit en welzijn voor zowel werknemer als werkgever. Door de inzet van onze praktische en schaalbare oplossingen stellen we organisaties in de gelegenheid om te komen tot duurzame topprestaties."

We wisten dat het gebruik van onze WORK & MOVE software de gebruikers zou stimuleren hun zit-sta bureau optimaal te gebruiken. Het is mooi dat het wetenschappelijk onderzoek onze hypothese nu volledig ondersteunt.

+45%



	EXPERIMENTAL
IMPACT SOFTWARE OP MENTAAL BEWUSTZIJN	
Aanzienlijk toegenomen	4%
Beetje toegenomen	40%
Geen verandering	44%
Beetje verminderd	7%
Aanzienlijk verminderd	3%

Bijna 45% van de deelnemers zijn, door de software, mentaal bewuster geworden en gingen vaker staan.

Het effect van afwisselend zitten en staan

Deze bevindingen geven aan dat het gebruik van slimme WORK & MOVE nudges inderdaad gebruikt kunnen worden om medewerkers te motiveren hun gedrag te veranderen met betrekking tot afwisselend zitten en staan. Het effect? De experimentele groep gaf aan dat ze een significante vermindering van lichaamsongemakken hadden, een verhoogde focus en verminderde vermoeidheid met slechts een bescheiden toename van de totale sta-tijd, maar juist door het frequent afwisselen van zitten en staan.

	EXPERIMENTAL
IMPACT WORK & MOVE OP VERMOEIDHEID	
Aanzienlijk toegenomen	0%
Beetje toegenomen	5%
Geen verandering	59%
Beetje verminderd	27%
Aanzienlijk verminderd	9%

De software draagt bij aan een vermindering van vermoeidheid door de afwisseling tussen zitten en staan.

+83% +71% +45%

Conclusie

Enquêtegegevens van de experimentele groep toonden aan dat **~71%** van mening was dat de WORK & MOVE software nuttig was bij het gebruik van de zit-stawerkplek en de overgang van zitten-naar-staan alsmede de overgang van zit-naar-sta-werkplek vergrootte, **~83%** van de experimentele groep heeft de statijd verhoogt met behulp van de WORK & MOVE software, terwijl **~45%** van mening was dat WORK & MOVE het mentale bewustzijn had vergroot door vaker te gaan staan. Bovendien gaf bijna **75%** van de experimentele groep aan na het onderzoek gebruik te willen blijven maken van de WORK & MOVE software.

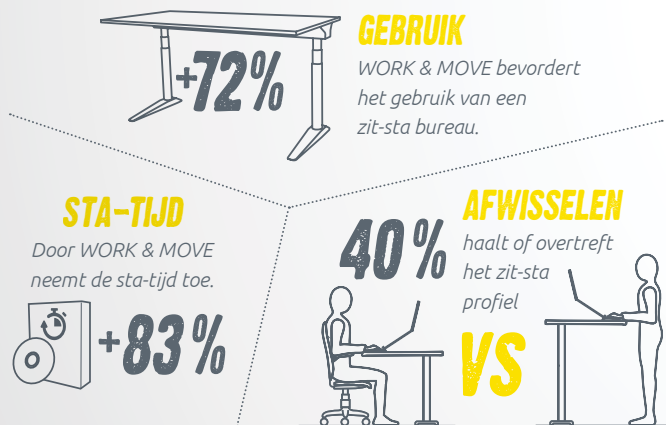


**229% MEER WISSELINGEN VAN POSITIE
MET GEBRUIK VAN WORK & MOVE**

WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN!

Zijn mensen te nudgen met een **softwareprogramma** die ze vertelt wanneer het tijd is om weer te gaan staan of zitten? Texas A&M University deed er onderzoek naar. Zo blijken **medewerkers zit-sta bureaus** het beste te -blijven- gebruiken als ze telkens een nudge van de **WORK & MOVE software** krijgen.

AFWISSELEND ZITTEND EN STAAND WERKEN



HOGERE PRODUCTIVITEIT & BETERE CONCENTRATIE

+36%
PRODUCTIVITEIT
door het gebruik van WORK & MOVE neemt de productiviteit toe

“Door periodiek mentale en fysieke beweegmomenten in te lassen, blijft u geconcentreerd en energiek, maakt u minder fouten en verbetert uw kwaliteit van werk. WORK & MOVE zorgt dat u tijdens een werkdag meer gedaan krijgt.”

MENTAAL EN FYSIEK BEWUSTZIJN

“WORK & MOVE is uw persoonlijk coach, die zorgt voor voldoende afwisseling tussen geconcentreerd beeldschermwerk en mentale én fysieke beweging. De software geeft u inzicht en feedback over uw computergedrag. Op basis van uw persoonlijke behoefte adviseert de software een optimaal werk-beweegritme en helpt de software u om dit ritme eigen te maken.”

+45%
BEWUSTZIJN

De bewustwording van het zit-sta gedrag is vergroot door WORK & MOVE

**75% VAN DE EXPERIMENTELE GROEP GEEFT AAN
NA HET ONDERZOEK GEBRUIK TE WILLEN BLIJVEN
MAKEN VAN DE WORK & MOVE SOFTWARE**



Over BakkerElkhuizen

Contactgegevens

BakkerElkhuizen
Taalstraat 151
5261 BC Vught
Nederland
tel. 036 546 7265
fax. 036 546 7830

email: info@bakkerelkhuizen.com
website: www.bakkerelkhuizen.nl

BakkerElkhuizen ontwikkelt hoogwaardige producten voor gezond en efficiënt computergebruik. Functionaliteit, ergonomie en design zijn in de producten van BakkerElkhuizen tot in de perfectie gecombineerd.

BakkerElkhuizen adviseert en helpt bedrijven met het inrichten van de werkplek, onder andere op het gebied van Het Nieuwe Werken, waarbij ze voor elke werkpleksituatie de juiste oplossing en bijbehorende producten biedt.

BakkerElkhuizen gaat daarbij uit van vier werkplekconcepten:

- vaste werkplek;
- mobiele werkplek;
- flexibele werkplek;
- thuiswerkplek.

Uitgangspunt is dat – waar hij of zij ook werkt - een medewerker comfortabel, gezond en efficiënt zijn werk achter de computer kan doen. De mens staat dus centraal bij alles wat BakkerElkhuizen doet; zowel bij het ontwikkelen van nieuwe producten, het doen van onderzoek, als het samenwerken met leveranciers, resellers en klanten.

Wilt u op de hoogte blijven?
Schrijf hier in voor onze nieuwsbrief
<http://www.bakkerelkhuizen.nl/nieuwsbrieven/>

Wilt u advies?
Onze specialisten geven een advies
op maat, immers elk persoon en
iedere organisatie is uniek

Volledig onderzoek ontvangen?
Neemt u dan contact op met
marketing@bakkerelkhuizen.com

Bron

Gregory Garrett, Hongwei Zhao, Adam Pickens, Ranjana Mehta, Leigh Preston, Amy Powell & Mark Benden (2019).

'Computer-based Prompt' variability and sit-stand desk usage behavior; a cluster randomized control trial; Applied Ergonomics.