

Wellnomics software voor
meer vitaliteit op kantoor
door ontspanning en beweging

wellnomics®



www.wellnomics.nl

WorkPace

WorkPace is een hulpmiddel voor meer vitaliteit en duurzame inzetbaarheid op kantoor waardoor mensen meer geconcentreerd en productief werken.

Wellnomics software is wetenschappelijk onderbouwd en uitvoerig gevalideerd in de praktijk. Wereldwijd werken 1,2 miljoen computergebruikers dagelijks met Wellnomics software.

Waarom WorkPace voor meer vitaliteit?

Beeldschermwerk kan gezondheidsklachten en verzuim op kantoor veroorzaken. Door beeldschermwerk zitten mensen vaak langdurig stil. Wie te weinig beweegt tijdens een werkdag kan klachten ontwikkelen. WorkPace helpt beeldschermwerkers herinneren, door gezond werken tips, ontspan- en beweegpauzes, om regelmatig in beweging te komen.

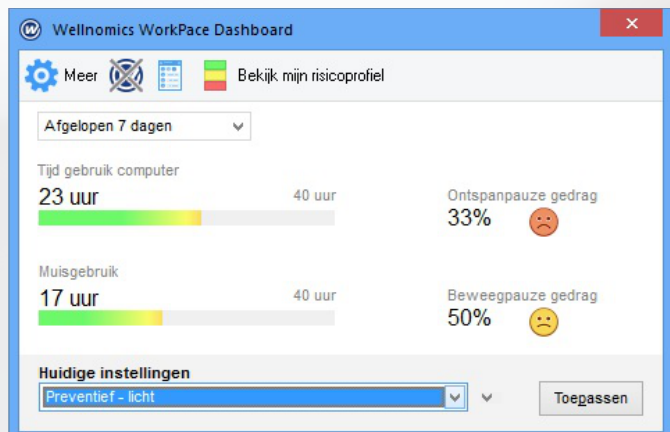
De Gezond werken tips gaan o.a. over persoonlijke effectiviteit, minder zitten, stresspreventie, werkhouding, werkplek en sneltoetsen. Op deze manier wordt computerwerk afgewisseld met fysieke activiteit en gedragsverandering. Het beschermt tegen vermoeidheid, concentratieverlies en klachten als gevolg van computergebruik en de productiviteit wordt verhoogd.

Wat doet WorkPace?

WorkPace inventariseert computergebruik, pauzegedrag en werkintensiteit. Door middel van het dashboard geeft WorkPace een persoonlijke terugkoppeling op het werkgedrag. Verkleurende tijdbalken en smileys ondersteunen dit visueel. Hierdoor kunt u zien waarop u kunt bijsturen om gezonder te werken. Dit draagt bij aan bewustwording. Bewustwording is een eerste stap van gedragsverandering naar gezond en vitaal werken op kantoor.

WorkPace is prettig in het gebruik

WorkPace heeft een goede gebruikerservaring door toepassing van het Windows (flat web) design. Er zijn contrasterende kleuren, een duidelijke grid, geen afleidende elementen en veel witruimte.



WorkPace voor meer vitaliteit door ontspanning en beweging

- Hulpmiddel voor meer vitaliteit en duurzame inzetbaarheid op kantoor waardoor meer geconcentreerd en productief
- Informeert over gezond werken en geeft tips
- Kan voor verschillende doelen worden ingezet: Feedback, Meer vitaliteit en Herstel bij klachten
- Computerwerk afwisselen met fysieke activiteit waardoor werkdruk en werkstress vermindert

Hoe zorgt WorkPace voor meer vitaliteit op de werkvloer en hoe voorkomt het RSI?

Iedere werknemers is verschillend. Daarom kan WorkPace worden aangepast aan de gebruiker. WorkPace ondersteunt drie typen gebruikers:

1. Feedback op eigen werkgedrag – voor **computer-gebruikers zonder gezondheidsklachten**
2. Behouden van lichamelijke en mentale fitheid – voor **computergebruikers die een gezonde werkstijl nastreven en meer vitaliteit willen.**
3. **Herstel bij RSI/CANS** – voor computergebruikers met computerwerk gerelateerde gezondheidsklachten

Met WorkPace terugkoppeling op computerwerkgedrag

- Het dashboard geeft intuïtieve feedback en is eenvoudig in te stellen
- Feedback bestaat uit computergebruik, muisgebruik, ontspan- en beweegpauzegedrag. Vandaag, in de afgelopen week en de laatste vier weken
- De mate van risicovol computerwerken wordt weergegeven door verkleurende (groen-geel-oranje-rood) tijdbalken en icoontjes
- Verkleurende smileys op het dashboard geven de natuurlijke en aangeboden pauzes en het daadwerkelijke aantal genomen pauzes aan. Voor zowel ontspanpauzes als beweegpauzes
- De smiley op de taakbalk geeft het gemiddelde van die twee aan
- Het cijfer op de taakbalk geeft de werkintensiteit van vandaag aan
- Als de smiley vaak rood is, de werkintensiteit vaak 9 of hoger dan dient een zwaardere instelling gekozen te worden voor meer vitaliteit gedurende de dag
- Instellen kan door middel van de 7 presets maar het is ook mogelijk, naar individuele voorkeur, tips, work-outs, pauzes, limieten etc. in te stellen

Door terugkoppeling op uw computerwerkgedrag kunt u zien waarop u kunt bijsturen om gezonder te werken. Dit draagt bij aan bewustwording. Bewustwording is een eerste stap van gedragsverandering voor meer vitaliteit op de werkvloer.

WorkPace Dashboard

wellnomatics

Ik wil meer WorkPace informatie

Zoals WorkPace training, historische grafieken etc. Kies Meer.

Even geen WorkPace?

Geen pauzes en meldingen klik op standby.

Ik wil doorlopend weten hoe gezond ik werk

Kies statuspaneel tonen. Het kan op iedere plek in in het beeldscherm worden geplaatst.

Welke periode kies ik?

Afgelopen 7 dagen
Afgelopen vier weken

Wat is mijn computergebruik?

Vergeleken met referentie-groep afgelopen week en afgelopen vier weken

Wat is mijn muisgebruik?

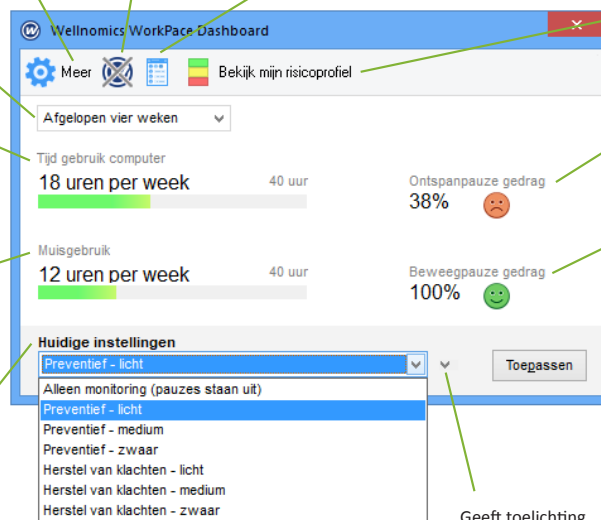
Vergeleken met referentie-groep afgelopen week en afgelopen vier weken. Verkleurende tijdbalk (groen-geel-oranje-rood) geeft dit aan.

Welke instelling kies ik?

Kies uit acht presets waarmee WorkPace snel kan worden ingesteld.

Waarvoor wil ik WorkPace gebruiken?

- Ik wil weten hoe gezond ik werk. Kies Alleen monitoring (pauzes staan uit) met terugkoppeling op werkgedrag
- Ik wil lichamenlijk en mentaal fit blijven. Kies Preventief - licht/medium/zwaar
- Ik wil herstellen van RSI/CANS klachten. Kies Herstel van klachten - licht/medium/zwaar



Ik wil uitgebreide terugkoppeling
Met aanbevelingen in Wellnomatics Risk Management.

Ontspan ik voldoende?

Percentage en kleur smiley geeft aan hoe je ontspanpauze gedrag is.

Beweeg ik voldoende?

Percentage en kleur geeft aan hoe je beweegpauze gedrag is.

Wat is mijn werkintensiteit? 5

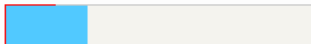
Icoon in taakbalk geeft de werkintensiteit van vandaag aan (1=laag en 10 is hoog).

Geeft toelichting op instelling





II Ontspanpauze



Volgende Beweegpauze

54:29 min.

Werkstijl Tip

Sluit uw ogen gedurende een minuut en ontspan.

II Ontspanpauze



Volgende Beweegpauze

46:34 min.

Werkhouding Tip

Stel uw stoel zo in dat de rugleuning iets naar achter staat.

II Ontspanpauze



Volgende Beweegpauze

53:51 min.

Leer sneltoetsen gebruiken

Vorige cel (Excel)  Shift + 

Gezond werken tips

De gezond werken tips worden tijdens de ontspan- en beweegpauzes getoond. Deze tips gaan over:

- Effectieve communicatie
- Minder zitten
- Leefstijl
- Persoonlijke effectiviteit
- Stresspreventie
- Werkstijl
- Werkplek en werkhouding
- Sneltoetsen
- Organisaties kunnen ook zelf tips toevoegen.

Sneltoetsen tips

Sneltoetsen besparen tijd en zorgen er voor dat de muis minder wordt gebruikt waardoor er minder klachten ontstaan.

Work-outs

Tijdens beweegpauzes kunnen work-outs worden getoond. De work-outs kunnen op de bureaustoel worden gedaan. Deze dragen bij aan versterking van de spieren.

Door de krachtspanning ontstaat een betere doorbloeding waar door afvalstoffen worden afgevoerd en zuurstof wordt opgenomen waardoor spieren meer ontspannen.

Dit zorgt er voor dat medewerkers zich fit en vitaal voelen. De work-outs bestaan uit HD-video's en geven duidelijke instructie.



Hand- en vingerstrekken

Doel
Het rekken van de spieren in uw onderarm en hand.

Uitgangspositie
Vouw uw vingers van beide handen ineen en richt de handpalmen naar buiten.

Methode
Strek voorzichtig uw ellebogen totdat u spanning voelt in uw polsen, handpalmen en vingers. Houd dit 8 seconden vast. Doe dit 3 keer.

WorkPace ondersteunt drie typen gebruikers

Er zijn verschillende instellingen die elk van de hieronder type gebruiker ondersteunen.

1. Feedback op eigen werkgedrag – voor computergebruikers zonder gezondheidsklachten
2. Behouden van lichamelijke en mentale fitheid – voor computergebruikers die een gezonde werkstijl nastreven en meer vitaliteit willen
3. Herstel bij RSI/CANS – voor computergebruikers met computerwerk gerelateerde gezondheidsklachten

Afhankelijk van de instellingen verschijnen ontspanpauzes en beweegpauzes. In de ontspanpauzes verschijnen Gezond Werken tips. Deze tips gaan o.a. over persoonlijke effectiviteit, minder zitten, stresspreventie, werkhouding, werkplek en sneltoetsen. Op deze manier wordt computerwerk afgewisseld met fysieke activiteit en gedragsverandering. Het beschermt tegen vermoeidheid, concentratieverlies en klachten als gevolg van computergebruik en de productiviteit wordt verhoogd.

Instellingen

Alleen monitoring

Feedback op eigen werkgedrag – voor computergebruikers zonder gezondheidsklachten.

Met de alleen monitoring instelling verschijnen geen pauzes en andere meldingen. Op de achtergrond van de computer wordt werkgedrag en pauzegedrag gemeten.

Met deze instelling verschijnt op onderste taakbalk een terugkoppeling op werkgedrag. Na dubbelklikken op een icoon verschijnt het dashboard waarop een uitgebreidere terugkoppeling wordt gegeven.

Werkintensiteitscore

Het werkintensiteit icoon op de taakbalk geeft aan hoe intensief wordt gewerkt. Het cijfer is gebaseerd op duur en snelheid van toetsenbord- muisgebruik en pauzegedrag, 1=laag en 10 = hoog.

Pauzegedrag icoon

De smiley in de taakbalk geeft een percentage weer als je erover beweegt met de muis. Dit percentage geeft aan hoe het pauzegedrag is. Als er vanzelf voldoende pauzes worden genomen geeft de smiley 100% weer en is de kleur groen. Als er te weinig pauzemomenten vanzelf worden genomen dan is dit percentage lager. De kleur verandert automatisch mee (groen-geel-rood).

Na dubbelklikken op een icoon verschijnt het dashboard waar een uitgebreidere terugkoppeling wordt gegeven.

Preventief – licht medium zwaar

Behouden van lichamelijke en mentale fitheid – voor computergebruikers die een gezonde werkstijl nastreven

Als u tijdens de dag geconcentreerd en fris wil blijven, zorg dan voor afwisseling tussen geconcentreerd computerwerken en fysieke inspanning.

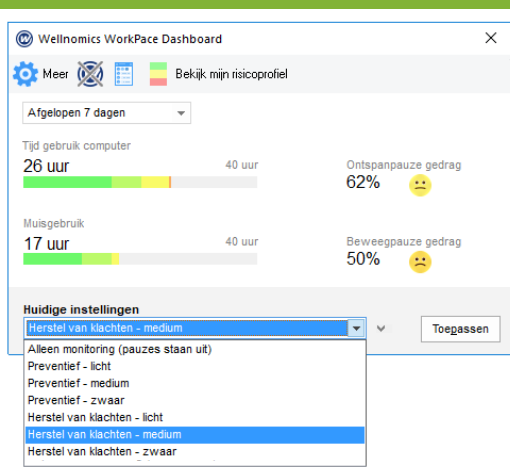
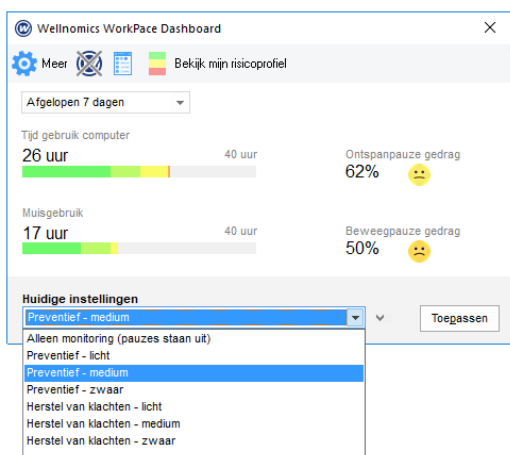
Pauzeer of wissel computerwerk af met niet-computerwerk. Verlaat de werkplek voor wat beweging. Regelmatig bewegen houdt mensen fit en geconcentreerd. Als u het lastig vindt om beweging en pauzes zelf te organiseren ondersteunt WorkPace met ontspan- en beweegpauzes, gezond werken tips en workouts.

WorkPace onderbreekt alleen als pauzes zijn geactiveerd en als er daarna geen pauzes worden genomen. Natuurlijke pauzes worden hierbij meegenomen. Tijdens een ontspan- of beweegpauzes kan men altijd gewoon door blijven werken als een melding verschijnt.

Herstel van klachten – licht medium zwaar

Herstel bij RSI/CANS – voor computergebruikers met computerwerk gerelateerde gezondheidsklachten

RSI/CANS klachten worden beperkt door structureel gezonder te gaan werken. WorkPace ondersteunt hierbij. Het geeft meldingen die opgevolgd dienen te worden. Werkgedragsverandering is niet leuk, maar wel bewezen effectief bij het herstellen van RSI/CANS klachten.



Tips en opmerkingen bij het gebruik van WorkPace

- Voor de uitrol van WorkPace binnen een organisatie wordt aanbevolen om met de instelling: preventief – licht te starten
- In de preventieve instelling kunnen medewerkers gewoon blijven doorwerken als een melding verschijnt. Het scherm wordt nooit geblokkeerd
- Natuurlijke pauzes worden meegenomen waardoor er geen onnodige meldingen verschijnen
- Medewerkers kunnen eenvoudig hun instelling aanpassen op basis van de terugkoppeling die in het dashboard wordt gegeven
- Instellen kan door middel van de 7 presets maar het is ook mogelijk, naar individuele voorkeur, tips, work-outs, pauzes, limieten etc. in te stellen
- Koppeling naar een uitgebreid risicoprofiel in Wellnomics Risk Management voor uitgebreide rapportages en adviezen is mogelijk
- Tijdens powerpoint presentaties verschijnen nooit meldingen, deze worden automatisch opgeschort
- Standby modus voor het tijdelijk of langer opschorten van meldingen

Overzicht Wellnomics software

Wellnomics Risk Management – Computer werkgedrag

WorkPace met uitgebreidere persoonlijke terugkoppeling en management rapportages

Wellnomics Risk Management – Werkdruk en werkstress

Online assessments inventariseren werkdruk en werkstress en klachten aan het houding- en bewegingsapparaat. Het persoonlijke rapport geeft inzicht in risicofactoren en geeft aanbevelingen om gezonder te werken.

Met managementrapportages van belangrijkste risicofactoren en aanbevelingen.

Zit-sta software

Voor optimaal gebruik van zit-stabureaus.

De zit-sta software helpt herinneren om zittend en staand werken effectief af te wisselen.

Het geeft persoonlijk advies over wanneer te gaan zitten en wanneer te gaan staan.

The logo for Wellnomics, featuring the word 'wellnomics' in a bold, lowercase, sans-serif font. The 'w' is stylized with a thick stroke. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 's'.

1e Hogeweg 198 | 3701 HL Zeist | T 030 - 698 5200
E wcc@wellnomics.nl | www.wellnomics.nl