

## Wellnomics wellbeing software

Vitale mensen die goed in hun vel zitten functioneren beter. Maar wat bepaalt nou eigenlijk je welzijn? En wat kun je zelf doen of wat kunnen werkgevers doen om mensen meer vitaal te krijgen?

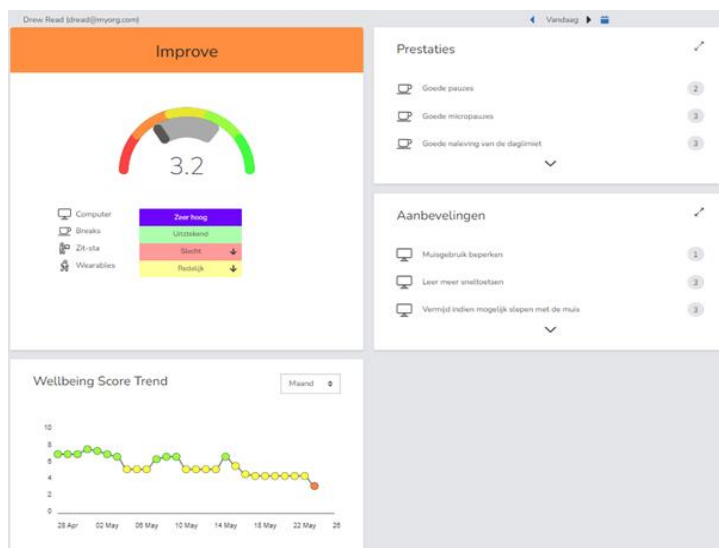
Belangrijk is onder andere dat je je verbonden voelt, deel van een team. Aandacht voor je fysieke en mentale welzijn kan die verbondenheid sterk verbeteren. Steeds meer bedrijven waken over het welzijn van hun werknemers en bieden welzijnsprogramma's aan. Deze verminderen stress en leveren meer geluk en plezier op de werkvloer op.

Wil je meer bewegen tijdens de dag, minder zitten en gezonder computerwerken voor meer vitaliteit?

Met Wellnomics wellbeing software werk je gezonder door pauzemeldingen, workouts, gezond werken tips, aanbevelingen voor gezonder werken met toelichting en inzicht in je persoonlijke successen.

### Wellnomics wellbeing software

- Je krijgt persoonlijke advies met aanbevelingen voor gezonder werken achter de computer
- Doorklikken op deze aanbevelingen voor meer achtergrondinformatie met toelichting waarop de aanbeveling is gebaseerd
- Je belangrijkste prestaties worden getoond en je kunt doorklikken naar uitgebreide toelichting
- De wellbeing score geeft 24/7 terugkoppeling op hoe gezond je werkt en is gebaseerd op computergebruik, pauzegedrag, zit-sta gedrag, en wearables.
- Veranderingen voor laatste maand, kwartaal, jaar te zien in trendoverzicht
- Managementrapportages geven inzicht in het welzijn van medewerkers
- Minder werkstress en klachten door het afwisselen van computerwerken en beweging
- Met Gezond werken tips, pauzemeldingen en HD workouts.
- Eenvoudig in te stellen, natuurlijke pauzes worden meegenomen, meldingen kunnen worden ingesteld op alleen signaleren



De **wellbeing score geeft 24/7 terugkoppeling** op hoe gezond je werkt en is gebaseerd op computergebruik, pauzegedrag, zit-sta gedrag, en wearables.

De **aanbevelingen** gaan over meer bewegen, langer staan of meer positiewisselingen, meer pauzeren etc. Tijdens de pauzes worden Gezond werken tips gegeven. Deze tips gaan over o.a. persoonlijke effectiviteit en stresspreventie. De drie belangrijkste aanbevelingen worden getoond in het dashboard.

Het dashboard is grafisch vormgegeven met meters, kleuren en pijlen zodat je snel een goed overzicht hebt. Op alle onderdelen kan worden doorgeklikt voor meer gedetailleerde informatie. Tevens wordt aangegeven wat de meest optimale situatie is, en **wat je kunt veranderen om gezonder te werken**. Bij ieder onderdeel wordt uitgebreide achtergrondinformatie gegeven.

Wil je weten wat de wellbeing score is in de afgelopen periode en wat de veranderingen zijn afgelopen jaar, kwartaal en maand, dan zie je dat terug in het **Trend overzicht**.

Op deze manier word je je steeds **meer bewust** om in beweging te komen en om computerwerken af te wisselen met beweging.

Bewustwording is een eerste stap van **gedragsverandering** naar meer vitaal werken.

## De Wellnomics wellbeing app

Dit is een lokale (/server) app op je computer. Deze geeft de meldingen voor pauzes, gezond werken tips en workouts. Alle persoonlijke instellingen worden in deze app gedaan. Het dashboard linkt naar een online uitgebreide persoonlijke terugkoppeling in het Wellnomics account.

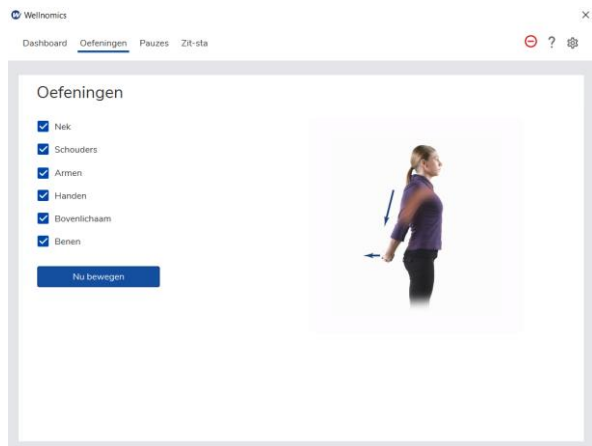
### Dashboard

Het Wellnomics dashboard linkt naar de persoonlijke online omgeving met terugkoppeling op computergedrag door een wellbeing score, je belangrijkste prestaties, je belangrijkste aanbevelingen en trendgegevens (maand – kwartaal – jaar).

### Oefeningen

Wellnomics Wellbeing bevat rek- en strekoefeningen voor schouders, nek, rug, borst, onderarmen, benen, enkels, pols en handen voor ontspanning en versterking van de spieren (bevorderen van beweging). De workouts worden getoond in de beweegpauzes. De oefeningen en rekoefeningen zijn geselecteerd om de bloedstroom te herstellen en de spieren te strekken voor de lichaamsdelen die het meeste last hebben van de statische houding van computergebruik. Het strekt de gespannen spieren, waardoor deze zich ontspannen en het bloed gaat stromen. Hierdoor worden afvalstoffen afgevoerd en herstellen de spieren zich. Een selectie van oefeningen is mogelijk.

De oefeningen zijn geselecteerd op basis van studies. Ze zijn bewezen effectief en worden speciaal aanbevolen bij kantoorergonomie.



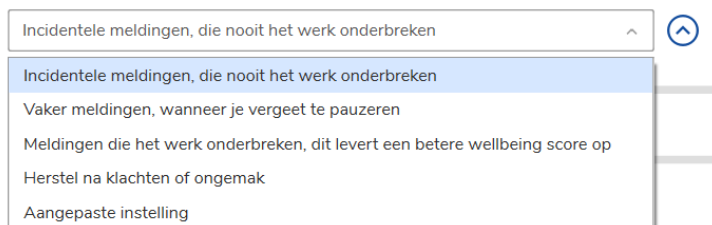
De oefeningen worden als HD filmpjes van personen getoond met een beschrijving van het doel, de uitgangspositie en de methode. De duur van het filmpje staat aangegeven, te zien is hoeveel filmpjes in totaal worden getoond in de beweegpauze. Het is mogelijk naar het volgende filmpje te klikken of terug te gaan en de grootte van weergave kan worden geselecteerd dus beeldvullend of kleiner. De plek van rek wordt door middel van een gekleurd vlak en/of een pijl aangegeven.

## **Pausemeldingen**

Tijdens computerwerk is er meestal sprake van een statische houding, met de handen over het toetsenbord gebogen, de muis in de hand en ogen op het scherm gericht. Tijdens deze houding gebruik je de spieren in nek, schouders, armen en handen. Hoewel deze spierbelasting niet hoog is, houdt dit toch meestal een aantal uren aan, waardoor de bloedtoevoer naar de spieren aanzienlijk vermindert. Nu kunnen spieren dit tijdelijk opvangen door opgeslagen energie te gebruiken, maar daarna zullen de spieren verzuren en vermoeid raken met pijnklachten als gevolg.

De mate van pausemeldingen kan eenvoudig worden geselecteerd door de keuze uit vijf voorgedefinieerde instellingen. De pijl ernaast geeft precies aan wat de meldingen inhouden.

## **Pauses**



Bij de instelling *Incidentele meldingen, die nooit het werk onderbreken* krijg je alleen een melding van een pauze, deze blokkeert nooit de werkzaamheden.

Online zijn uitgebreidere persoonlijke instellingen mogelijk.

Wellnomics

Dashboard **Pauzes en oefeningen** Zit-sta

### Pauzes en oefeningen

Pauzes

Incidentele meldingen, die nooit het werk onderbreken

Soort pauze	Na uw computer ononderbroken gebruikt te hebben gedurende	Krijgt u een pauze gedurende	Uitvoeringsniveau
Micropauze	6:00 min	6 sec	Alleen signaleren
Wellbeing pauze	55:00 min	5:00 min	Alleen signaleren
Hoog dagelijks gebruik	6:00 uur		Alleen signaleren

Klik wijzigen om uw instellingen aan te passen. Dit gebeurt online zodat op al uw computers dezelfde instellingen gelden. Klik op synchroniseer om de wijzigingen door te voeren.

Wijzigen Synchroniseer

Oefeningen

Tips

### Gezond werken tips

Tijdens de pauzemeldingen kunnen Gezond werken tips worden getoond. Gekozen kan worden uit: ergonomische tips, sneltoetsen tips, tips voor gezond leven, mentale vitaliteit, familie en thuiswerken.

### Zit-sta bureau koppelen

Een hele werkdag zitten is ongezond. Maar langdurig staan ook. In de praktijk blijkt het lastig om zit-sta bureaus optimaal te gebruiken. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de software helpt bij het meer en beter gebruiken van zit-sta bureaus. Het helpt herinneren om zitten en staan effectief af te wisselen. De software geeft persoonlijk advies over wanneer je het best kunt zitten en wanneer je het best kunt gaan staan.

Er zijn flexibele instellingsmogelijkheden van beginner naar expert, want als je net begint met staan kan dat lastig zijn. Dit moet je opbouwen.

Aangestuurd door de software gaat het elektrische zit-stabureau met 1 druk op een (daarvoor geselecteerde) toets omhoog of omlaag.

Wellnomics

Dashboard Oefeningen Pauzes **Zit-sta**

Ik gebruik momenteel een:

Werkplek met vaste hoogte

Zit-stabureau

Positie aanpassen Bureauhoogte Sneltoetsen Verbonden werkplek Voorkeuren

Selecteer een voorinstelling of pas de frequentie aan van positiewisseling

Beginner (10 min staan per uur)

Vraag me om van positie te veranderen na gezeten te hebben gedurende 50 min

of gestaan te hebben gedurende 10 min

Sta 16% duur computergebruik

minder meer  
aanbevolen

Wijzigen Gemiddeld 2 positiewisselingen per uur

minder meer  
aanbevolen

Tijdens de positiewisseling verschijnt onderstaand beeld.

Zit-sta

Afgelopen 7 dagen

7% staan

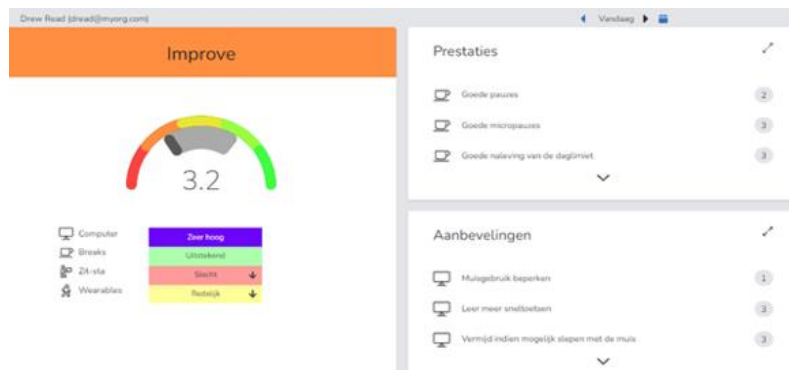
73m tussen veranderingen

26m staan per week

16 extra calorieën

Negeren

## Wellbeing Dashboard

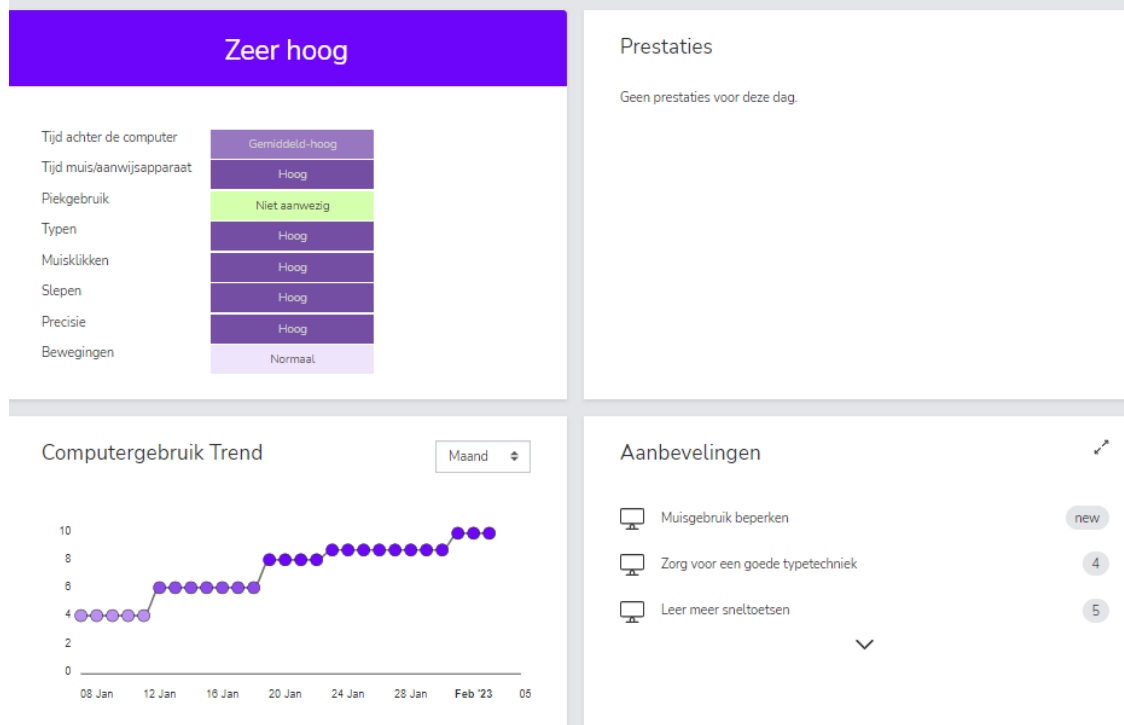


Bij de eerste start duurt ongeveer vijf dagen voor alle online onderdelen van Mijn wellbeing gevuld zijn en dan kun je alle beschikbare informatie zien.

### Computergebruik

Als je klikt op Computer dan krijg je meer gedetailleerde informatie over computergebruik, zoals dagelijkse tijd op computer, piekgebruik, muisklikken, slepen, bewegingen enz.

### 3 Computergebruik

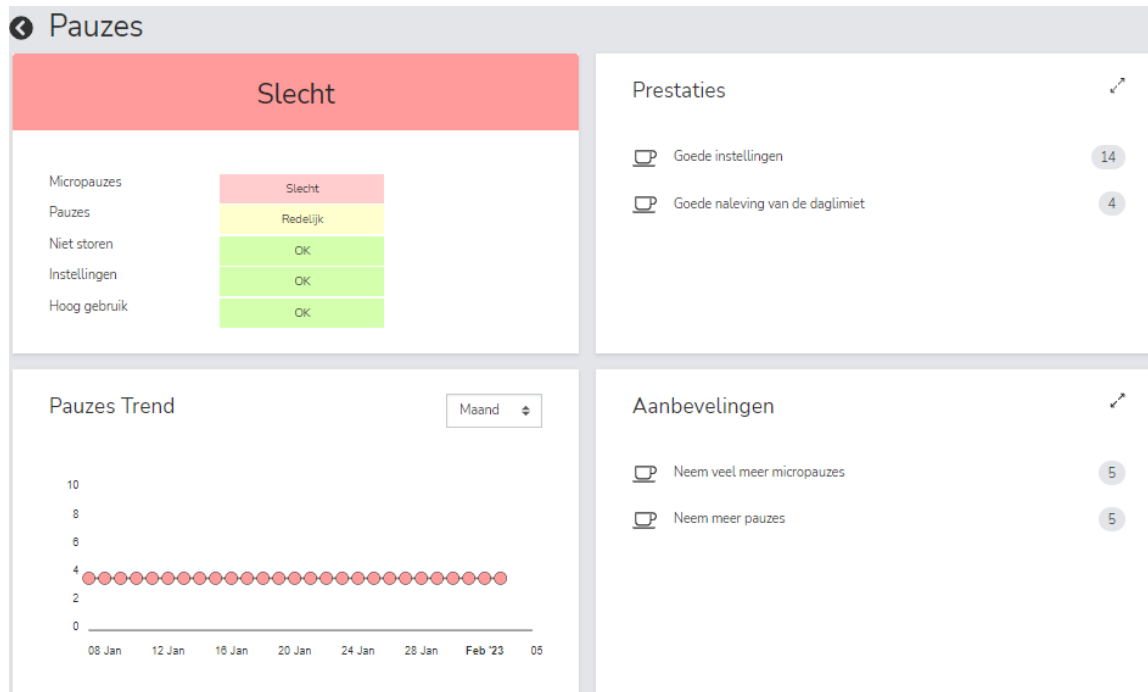


Op elk onderdeel kan worden geklikt om meer inzicht te krijgen over hoe jouw computergebruik is ten opzichte van de gemiddelde computergebruiker. Het is voor ieder onderdeel mogelijk om trends te zien (maand-kwartaal-jaar).

Er is ook "Aanvullend advies" beschikbaar voor alle onderdelen met betrekking tot deze factoren.

## Pauzes

Klik op Pauze in mijn wellbeing en je krijgt de verschillende onderdelen van Pauzes te zien zoals micropauzes, beweegpauzes, niet storen gebruik enz. Op ieder onderdeel kan worden geklikt voor aanvullend advies. Tevens worden successen en aanbevelingen getoond.



Als je verder doorklikt op micropauze dan wordt een trend getoond en toelichting gegeven op hoe de beoordeling 'redelijk' is opgebouwd.

Je neemt slecht 67% van de micropauzes. Wil je een beoordeling 'goed' dan dien je 75% van de micropauzes te nemen.