

Wellnomics software,
meer vitaliteit door
beweging en ontspanning

wellnomics[®]



www.wellnomics.nl

Wellnomics software, voor meer vitaliteit door ontspanning en beweging

Vitale mensen die goed in hun vel zitten functioneren beter. Wat kun jij doen om meer vitaal te worden?

Steeds meer organisaties bieden welzijnsprogramma's voor hun medewerkers, deze verminderen stress en lichamelijke klachten en leveren meer geluk en plezier op de werkplek op.

Wellnomics software verbetert de gezondheid en productiviteit van beeldschermwerkers met slimme software die inzichten geeft en die gezonde werkgewoonten stimuleert. Door technologie en wetenschap te combineren, creëert Wellnomics een energieke, gezonde werkcultuur – op kantoor én thuis.

Wellnomics software verbetert vitaliteit en productiviteit

- ✓ Regelmatig bewegen en pauzeren door meldingen
- ✓ Persoonlijke terugkoppeling met aanbevelingen voor gezonder werken
- ✓ Computerwerk wordt gezonder en productiever door Gezond werken tips, Ontspanpauzes, Beweegpauzes (met HD workouts), Zit-stasoftware en terugkoppeling op hoe gezond je werkt
- ✓ Inzicht in de gezondheidsrisico's van beeldschermwerk en hoe je dit voorkomt door Ergonomie training gezond werken
- ✓ Krijg persoonlijke aanbevelingen voor gezonder werken door het invullen van de vragenlijsten werkdruk, werkstress en klachten
- ✓ Voor de juiste inrichting van je werkplek thuis en op kantoor vul je het Online werkplekonderzoek in
- ✓ Krijg een overzicht van de Wellbeing score van de organisatie en de belangrijkste risicofactoren voor klachten bij medewerkers met geanonimiseerde Managementrapportages
- ✓ Wetenschappelijk onderbouwde software

Waarom Wellbeing software?

- ✓ Met Wellbeing software kom je in beweging tijdens de werkdag om langdurig zitten en dus klachten en ziekten te voorkomen
- ✓ De software geeft uitgebreid persoonlijke advies met aanbevelingen over wat je kunt veranderen om gezonder te werken achter de computer
- ✓ De wellbeing score geeft aan of je naar verloop van tijd gezonder bent gaan werken, dit kun je zien in het Trendoverzicht (maand – kwartaal – jaar)
- ✓ 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.

Gebruik Wellnomics software voor preventie en herstel bij lichamelijke klachten en voor de verhoging van de productiviteit van beeldschermwerkers



Hoe doet Wellbeing dat?

- ✓ Geeft persoonlijke aanbevelingen 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.
- ✓ Hoe gezond je werkt is gebaseerd op 32 variabelen van computergebruik, pauzegedrag, zit-sta gedrag.
- ✓ Op alle onderdelen van de aanbevelingen kan worden doorgeklikt voor meer gedetailleerde informatie. Ook wordt aangegeven wat de meest optimale situatie is, en wat je kunt veranderen om gezonder te werken. Bij ieder onderdeel wordt uitgebreide achtergrondinformatie gegeven
- ✓ Wellbeing bevat
 - Pauzemeldingen (micropauzes en beweegpauzes)
 - Gezond werken tips
 - HD workouts
 - Zit-sta software
 - Vragenlijsten werkdruk en werkstress, lichamelijke klachten
 - Online werkplekonderzoek
 - Ergonomie training
 - Persoonlijke terugkoppeling met aanbevelingen voor gezonder werken

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). Het dashboard is grafisch vormgegeven met meters, kleuren en pijlen zodat je snel een goed overzicht hebt.

Pauzemeldingen

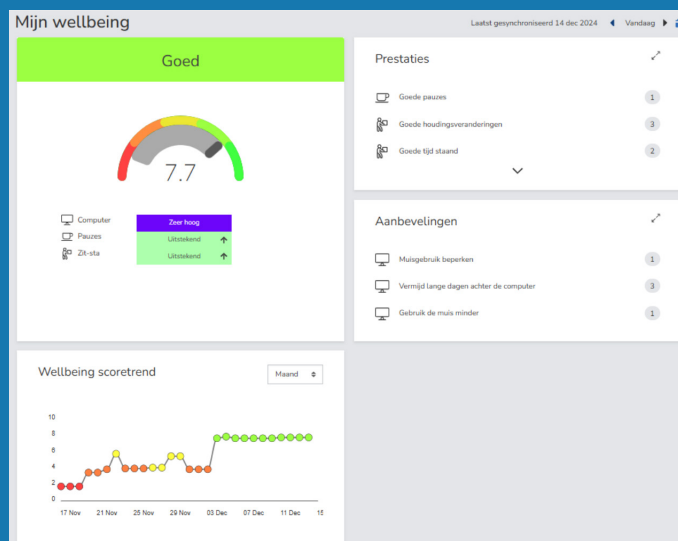
Tijdens computerwerk is er meestal sprake van een statische houding, met de handen over het toetsenbord gebogen, de muis in de hand en ogen op het scherm gericht. Tijdens deze houding gebruik je de spieren in nek, schouders, armen en handen. Hoewel deze spierbelasting niet hoog is, houdt dit toch meestal 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.

Gezond werken tips

De Gezond werken tips worden tijdens de micropauzes en beweegpauzes getoond. De tips gaan over Ergonomie, sneltoetsen, gezond leven, mentale vitaliteit en thuiswerken.



Persoonlijke terugkoppeling met aanbevelingen.



Op alle onderdelen klikken voor meer informatie en aanvullend advies

Workouts

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 kantoor-ergonomie.

Zit-sta software voor optimaal gebruik zit-stabureau

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.

Vragenlijsten Werkdruk, werkstress en klachten

De vragenlijsten staan in je eigen persoonlijke online omgeving. Je klikt op Ergonomie rapporten en dan zie je het overzicht met vragenlijsten, ergonomie training en online werkplekonderzoek.

Na het doorlopen van de vragenlijst krijg je een persoonlijk rapport. Daarin staat welke werkdruk- en werkstressfactoren een hoog risico vormen. Er worden aanbevelingen gegeven om deze stressfactoren te verminderen.

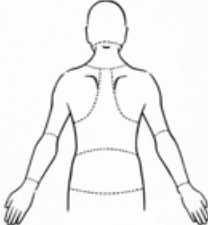
<https://www.wellnomics.nl/werkdruk-en-werkstress/>

Geef aan in welke mate u het eens of oneens bent met de volgende stellingen. Geef een eerlijk antwoord, uw antwoorden blijven vertrouwelijk.

	Volledig eens	Akkoord	Oneens	Volledig oneens
1. Ik word snel van mijn stuk gebracht door tijdsdruk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Bij het opstaan denk ik meteen aan problemen op het werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik kan mij gemakkelijk ontspannen en het werk van mij af zetten wanneer ik thuiskom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mensen in mijn omgeving zeggen dat ik te veel opoffer voor mijn werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik kan het werk maar moeilijk van mij af zetten wanneer ik niet op kantoor ben. Ik ben nog met mijn gedachten bij het werk wanneer ik ga slapen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik slaap niet goed als ik dringend werk uitstel tot morgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Geef de frequentie aan van de pijn of het klachten die u de afgelopen maand heeft ervaren.

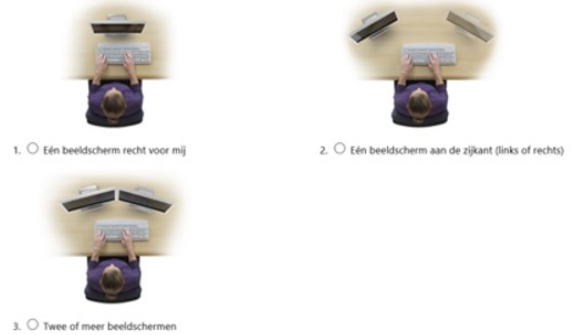
	Nooit	Soms	Regelmatig	Altijd
1. Hoofd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Nek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Schouders en bovenarmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Middenrug	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Onderrug	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Onderarmen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Polsen/handen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Oogklachten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Online werkplekonderzoek, thuis en op kantoor

Het online Werkplekonderzoek inventariseert de werkplek (thuis en/of op kantoor) van medewerkers en bevat een training over de ergonomie van de werkplek. Deze online toepassing informeert beeldschermwerkers over de risico's van beeldschermwerken. Het leert je ook hoe je je werkplek zo goed mogelijk kunt instellen.

Waar staat uw computer beeldscherm op uw bureau?



Uw toetsenbord

Plaats uw toetsenbord recht voor u wanneer u tygt.



<https://www.wellnomics.nl/werkplekonderzoek/>

Ergonomie training

Leer de risico's herkennen die met computerwerken samenhangen. Uniek aan de training is de interactiviteit door de diverse vraag-antwoord elementen zodat je de kennis goed opneemt. De training duurt 15-20 minuten en voldoet aan de zorgplicht van de werkgever.

Managementrapportages

Door te meten kun je zien of je interventies voor gezonder werken ook daadwerkelijk bijdragen aan de vitaliteit van de organisatie.

Benoem je KPI's, doe een 0-meting en doe de meting na een periode nogmaals en kijk of de KPI's zijn gewijzigd.

- Breng de gezondheidsrisicofactoren van je organisatie in kaart
- Ondersteun je medewerkers 24/7 het hele jaar door bij gezonder werken door ze bewust te maken wat gezond werken is, en door meer in beweging te komen
- Maak het vervolgens meetbaar maakt.

Hier helpen we als Wellnomics bij, met wetenschappelijk onderbouwde software. Het is een efficiënte manier om vitaliteit blijvend in je organisatie te implementeren.

De managementrapportages zijn geanonimiseerd en niet naar de persoon herleidbaar.



Praktische informatie over het gebruik

Wellnomics Wellbeing is een app en geeft online persoonlijke terugkoppeling

De Wellbeing app is een lokale (of server) app op je computer. Deze geeft de meldingen voor pauzes, gezond werken tips, workouts en geeft aan bij een zit-stabureau wanneer te gaan zitten en staan. Alle persoonlijke instellingen worden in deze app gedaan. Het dashboard linkt naar een online uitgebreide persoonlijke terugkoppeling met aanbevelingen voor gezonder werken in het Wellnomics account. De vragenlijsten werkdruk, werkstress en klachten, de ergonomie training en online werkplekonderzoek staan ook online



Wellbeing Dashboard

Bij de eerste start duurt ongeveer vijf dagen voor alle online onderdelen van Mijn wellbeing gevuld zijn en dan kun je je Wellbeing score en aanbevelingen voor gezonder werken zien.

3 Computergebruik

Zeer hoog

Tijd achter de computer	Gemiddeld-hoog
Tijd muis/aanwijsapparaat	Hoog
Piekgebruik	Niet aanwezig
Typen	Hoog
Muisklikken	Hoog
Slepen	Hoog
Precisie	Hoog
Bewegingen	Normaal

Prestaties

Geen prestaties voor deze dag.

Computergebruik Trend

Maand

Aanbevelingen

- Muisgebruik beperken
- Zorg voor een goede typetechniek
- Leer meer sneltoetsen

Computergebruik

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

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. Ook 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.

← Pauzes

Slecht

Micropauzes	Slecht
Pauzes	Redelijk
Niet storen	OK
Instellingen	OK
Hoog gebruik	OK

Pauzes Trend

Maand

Prestaties

- Goede instellingen (14)
- Goede naleving van de daglijst (4)

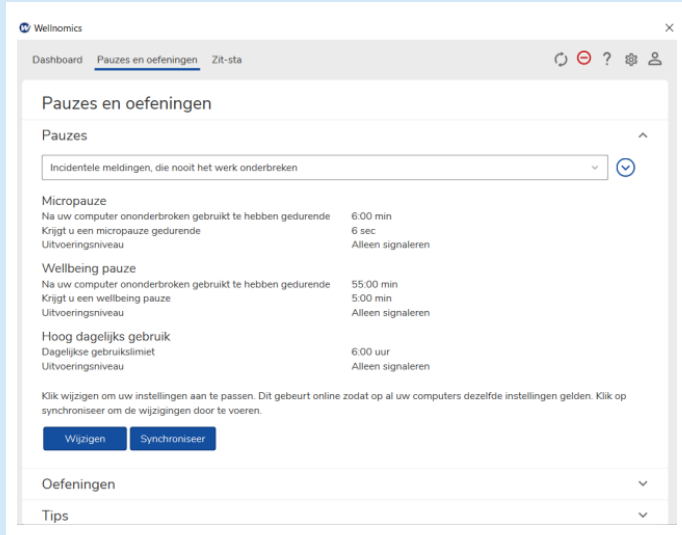
Aanbevelingen

- Neem veel meer micropauzes (5)
- Neem meer pauzes (5)

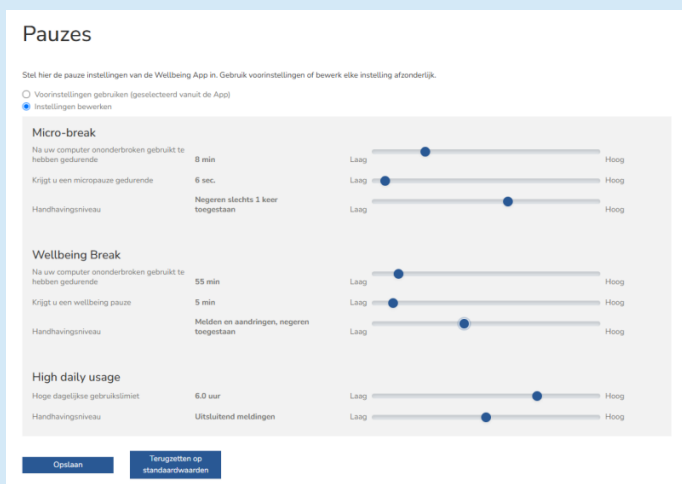
Instellingen Wellbeing

Instellen pauzemeldingen

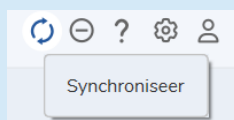
De mate van pauzemeldingen kan eenvoudig worden geselecteerd door de keuze uit vijf voor gedefinieerde instellingen. De pijl ernaast geeft precies aan wat de meldingen inhouden. Bij de instelling Incidentele meldingen, die nooit het werk onderbreken krijg je alleen een melding van een pauze, deze blokkeert nooit de werkzaamheden. Het advies is om daar mee te starten.



Online zijn uitgebreidere persoonlijke instellingen mogelijk. Klik op wijzigen onderaan bij Pauzes, je gaat naar je online omgeving. Kies daar voor Instellingen wijzigen



Je kunt op de bolletjes klikken om de interval, duur en handhavingsniveau in te stellen. Kies daarna voor opslaan en klik op de knop Synchroniseer in de app om de wijzigingen door te voeren.



Instellen Gezond werken tips

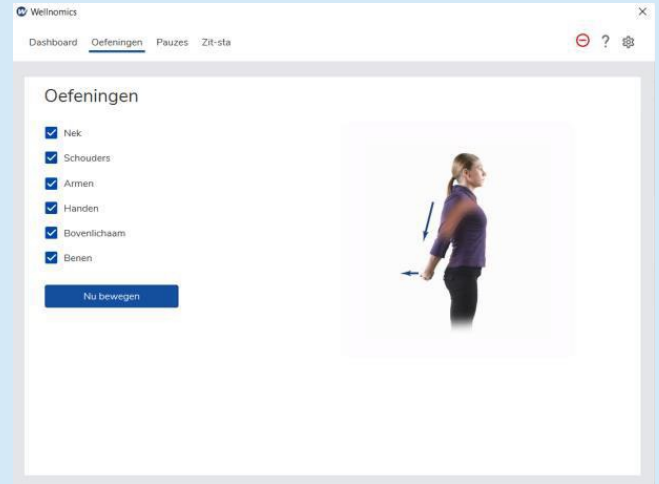
Onder Pauzes en oefeningen kun je de tips die je wilt zien aan en uitvinken.





Instellen Oefeningen

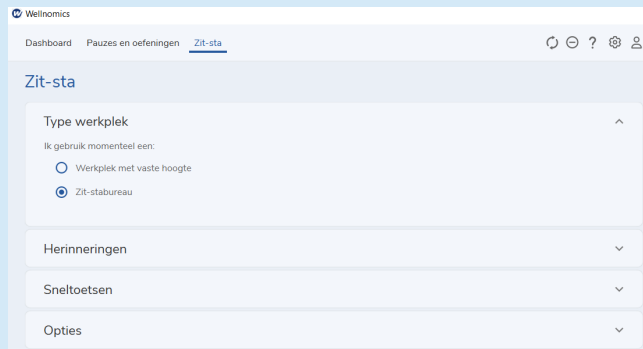
Je kunt aangeven hoeveel oefeningen je per pauze wilt zien. Vink het lichaamsdeel aan waarvan je de oefeningen wilt zien. Het is mogelijk naar het volgende filmpje te klikken of terug te gaan en de grootte van weergave kan worden geselecteerd dus beeldvullend of kleiner. De plek van rek wordt door middel van een gekleurd vlak en/of een pijl aangegeven.



Instellen Zit-stasoftware

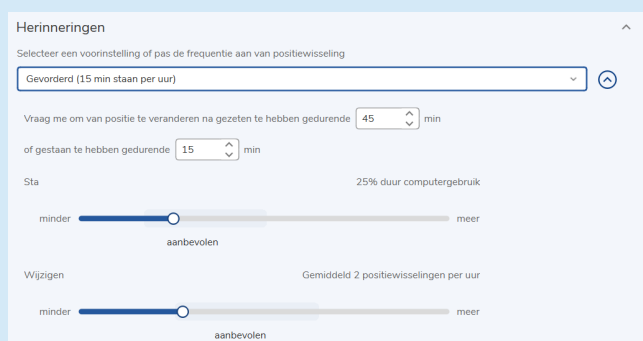
Er zijn flexibele instellingsmogelijkheden van de zit-stasoftware. Als je net begint met staan kan dat lastig zijn, dit kun je het best opbouwen.

Kies om te starten Zit-stabureau. Bij de eerste keer instellen doorloop je een vragenlijst.



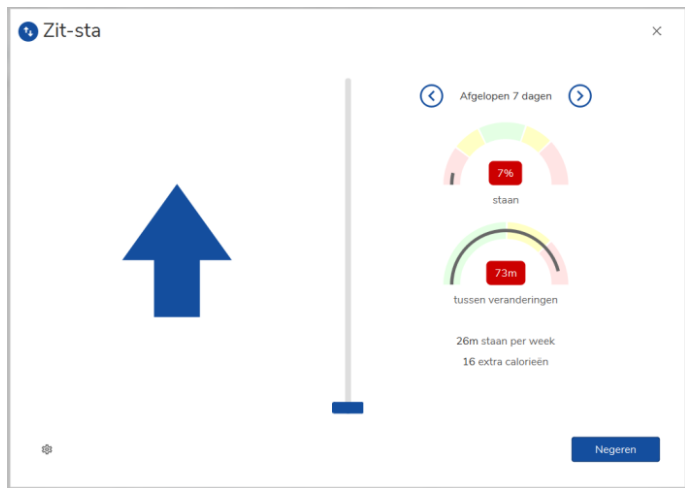
Klik Herinneringen open en klik op de pijl naast de instelling om je keuzemogelijkheden te zien. Het advies is om twee positiewisselingen per uur aan te houden.

Als je net begint met staan dan kun je kiezen voor beginner en langzamerhand opbouwen naar gevorderd.



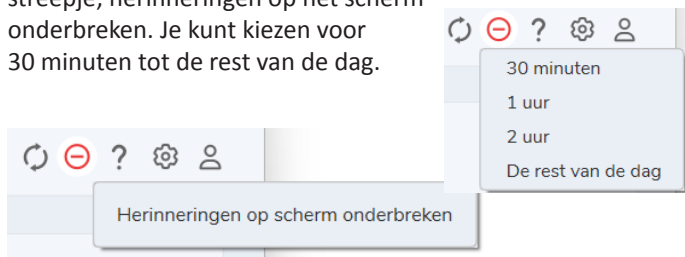


Tijdens de positiewisseling verschijnt onderstaand beeld.



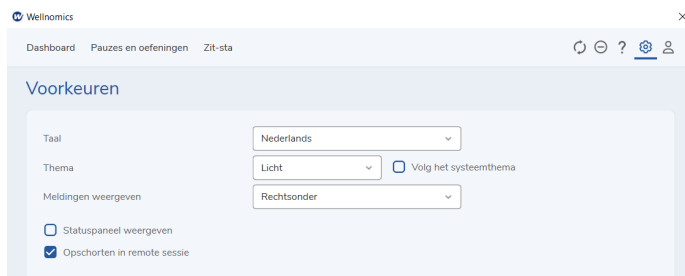
Herinneringen op het scherm onderbreken

Open het dashboard en klik rechts bovenin op het rondje met streepje; herinneringen op het scherm onderbreken. Je kunt kiezen voor 30 minuten tot de rest van de dag.



Statuspaneel tonen

Kies Instellingen rechts bovenin het dashboard en vink aan Statuspaneel weergeven



Vragenlijsten, online werkplekonderzoek en ergonomie

Online in je persoonlijke omgeving heb je vragenlijsten, online werkplekonderzoek en de ergonomie Training gezond werken.

Samenvatting

Werkplek en lichaamshouding	Onbekend	Niet geïnventariseerd - voltooi de inventarisatie	Inventarisatie starten
Klachten	Onbekend	Niet geïnventariseerd - voltooi de inventarisatie	Inventarisatie starten
Fysieke en mentale conditie	Onbekend	Niet geïnventariseerd - voltooi de inventarisatie	Inventarisatie starten
Psychische belasting	Onbekend	Niet geïnventariseerd - voltooi de inventarisatie	Inventarisatie starten
Training gezond werken		Voltooi de training	Training starten

Wellbeing Dashboard

Bij de eerste start duurt ongeveer vijf dagen voor alle online onderdelen van Mijn wellbeing gevuld zijn en dan kun je je Wellbeing score en aanbevelingen voor gezonder werken zien.