

Genomineerden Human Factors NL

Naam: Else Voortman
Studie: BSc. Fysiotherapie
Project: Het ontwikkelen en toetsen van een interventie om medewerkers van TKF bewuster te maken van hun vitaliteit.
Mail: else@preventiv.nl
Huidig werk: Gestart met Preventiv – Preventiv helpt bedrijven te transformeren naar een vitale organisatie met vitale medewerkers. www.preventiv.nl



Introductie

De afgelopen jaren heeft er binnen organisaties in Nederland een verschuiving plaatsgevonden van 'ziekte denken' naar 'gezondheid denken'. Organisaties zijn steeds meer bezig met ziektepreventie en de medewerker zo gezond mogelijk houden, in plaats van het zo snel mogelijk re-integreren van een zieke medewerker. Het begrip 'vitaliteit' speelt hierin een grote rol. Ook bij de Twentse Kabelfabriek (TKF) verschuift het personeelsbeleid en is er door middel van een Preventief Medisch Onderzoek (PMO) duidelijk geworden dat de productiemedewerkers in ploegendiensten een verhoogd risico hebben op hart- en vaatziekten. Een gezonde leefstijl kan dit risico verminderen, maar wat doe je als medewerkers hier niet voor open staan? De doelstelling van dit onderzoek was het ontwikkelen en toetsen van een interventie om medewerkers van TKF bewuster te maken van hun leefstijl (bewegen, voeding en gedrag).

Methode

Het kwantitatieve onderzoek betreft een Pretest-Posttest Design zonder controlegroep. De onderzoeksgroep (n=102) werd gemeten aan de hand van drie vragenlijsten: IPAQ (beweeggedrag), ESOCQ (fase van gedragsverandering) en een voedingsvragenlijst. Voor het innovatieproces werd gebruik gemaakt van de Design Thinking-methode. Dit is een ontwerpstrategie met een kort-cyclisch karakter.

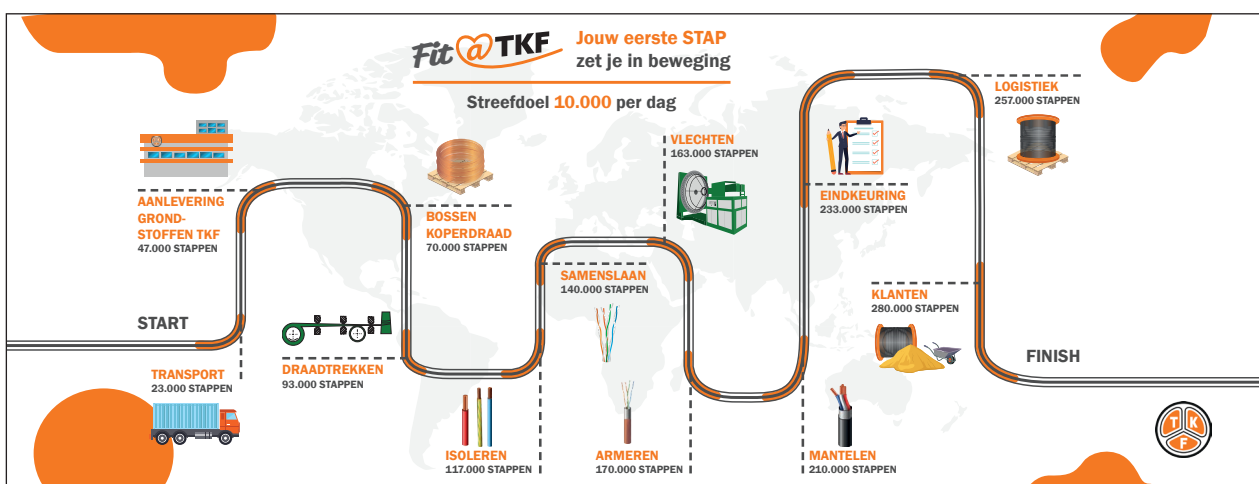
Resultaten

Aan de hand van de innovatiemethode is er een competitief spel met een 'fun' factor ontworpen. N=102 Medewerkers werden met behulp van een stappenteller gedurende één maand, iedere dag uitgedaagd om tienduizend stappen te zetten en twee stuks fruit te eten. De resultaten werden per ploeg verwerkt op het spelbord, dat het productieproces binnen TKF weergeeft. Aan het einde van de maand werd de ploeg met de hoogste score beloond.

Figuur 1. Spelbord jouw eerste stap zet je in beweging. De onderzoeksresultaten (n=30 complete datasets) laten een significante positieve verandering van beweeggedrag zien. De fase van gedragsverandering lijkt verbeterd. Die verandering is echter niet significant. De voedingsvragenlijst is niet statistisch getoetst, maar er lijkt een verbetering zichtbaar m.b.t. fruit- en groente inname. Tijdens de evaluatie (n=50) is duidelijk geworden dat de medewerkers door het spel gezonde keuzes leuk begonnen te vinden en dat ze zich bewuster zijn geworden van hun beweeg- en eetgedrag.

Conclusie en Discussie

De op-maat-gemaakte interventie zorgt voor een verbetering op het gebied van leefstijl en beweeggedrag bij de onderzochte afdeling van TKF. Door een kleine onderzoeksgroep en het ontbreken van een controlegroep zijn generalisaties en directe causale verbanden van deze studie beperkt. Vervolgonderzoek met een grotere populatie, controlegroep en quasi-randomisatie moet uitwijzen of de gemeten effecten generaliseerbaar zijn.



Scriptieprijs 2020

Naam: Sefora Tunc
Studie: MSc. Industrial Design Engineering
Project: Ibilight: Promoting social cohesion amongst older adults
A scenario-based design approach for co-designing remotely
Mail: s.s.s.tunc@utwente.nl
Huidig werk: University of Twente

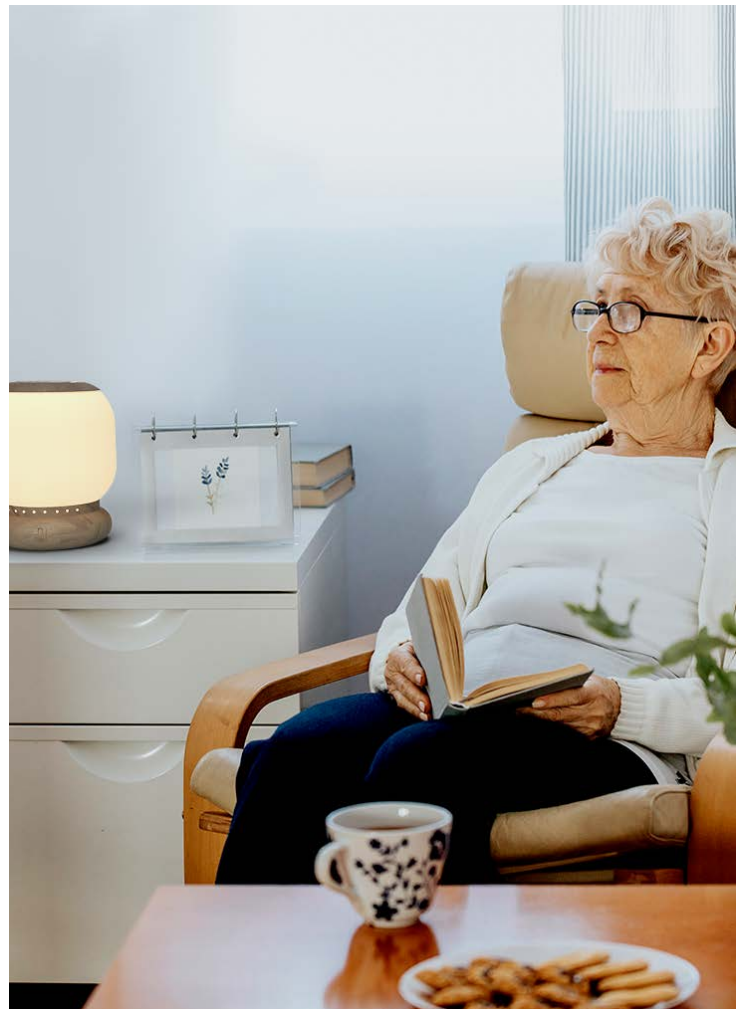


Loneliness amongst older adults has grown to be a major health concern. It has been found to promote depression, impaired cognitive performance, dementia progression and is associated with poorer health practices, such as lack of physical activity. Therefore, late-life loneliness is increasingly recognised as a health problem with more than half of the Dutch elderly being lonely, which is predicted to increase in the future (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, 2018).

To counter this trend, the European research project PHArA-ON aims to develop digital services and products to enhance the living quality of Europe's ageing population. This thesis contributed to the research efforts of the Dutch PHArA-ON pilot site by employing a variety of methods to design products and services with older adults. It demonstrates the use of participatory design approaches to come to a solution that is tailored to their needs and wishes. However, considering the very topical implications of COVID-19, traditional co-design activities that require us to be physically present were no longer possible without endangering the health and safety of older adults. This required re-evaluation of the situation and rapid innovation and adaptation to novel co-design methods, such as co-designing remotely.

This resulted in a collaboration with the local newspaper, called "Project Neenzaam". Readers were encouraged to draw inspiration from previous research efforts, disguised as dilemmas and come up with solutions formulated as stories. After two weeks, 71 responses were collected from people aged 36 to 91 years-old and results indicated three main causes for loneliness: shame, prejudice, and loss. These three elements appeared to lead to an identity crisis which causes older adults to self-sabotage into choices that fuel loneliness. To overcome these challenges, participants indicated that confidence played an important factor.

To enhance confidence of older adults, the care and love of dear ones was amplified through the implementation of an awareness system, i.e. a presence light that allows for micro-interactions throughout the day, called ibilight.



The ibilight uses tangible interaction and has multisensory cues to help older adults recognise notifications sent by their loved ones. It provides the older adult with a feeling of safety, and support, knowing that someone is turning on the light and watching out for them. At the same time, they can easily reach out in times of loneliness, being a bridge to verbal communication channels. Especially in the evening, when loneliness is most prevalent.