

# Designing a lifestyle intervention for people with a physically demanding job

In samenwerking met de TU Delft, Amsterdam UMC, Arbo Unie en een Nederlands bedrijf dat hekwerk produceert, heb ik onderzocht hoe we leefstijlinterventies beter kunnen laten aansluiten bij mensen met een fysiek zware baan. Voor de inhoudelijke details van dit project verwijs ik graag naar het artikel 'Balanceren tussen werk en vrije tijd – Contextmapping studie naar factoren die de fysieke activiteit van arbeiders in de vrije tijd beïnvloeden' in het *Tijdschrift voor Human Factors* 2022-3. In onderhavig artikel geef ik mijn persoonlijke impressie.



**Naam:** Julia Beckmann  
**Afstudeerrichting:** Industrial Design  
**Titel:** Designing a lifestyle intervention for people with a physically demanding job  
**Plaats van onderzoek:** Delft  
**E-mail:** Beckmannj96@gmail.com  
**Werkstatus:** UX Trainee bij UWV via Yacht

## Persoonlijke impressie

Dit is het meest uitdagende project geweest dat ik gedaan heb. Ik ben dankbaar voor de participatie van de deelnemers en de steun van mijn begeleiders: Pieter Coenen, Erwin Speklé, Natalia Romero Herrera en Jos Kraal.

Het was vooral uitdagend om de doelgroep in het ontwerpproces te betrekken. De meeste deelnemers waren laag opgeleid en kwamen uit verschillende landen. Om waardevolle inzichten op te halen, ben ik vaak bij het bedrijf op de werkvloer geweest (afbeelding 1).



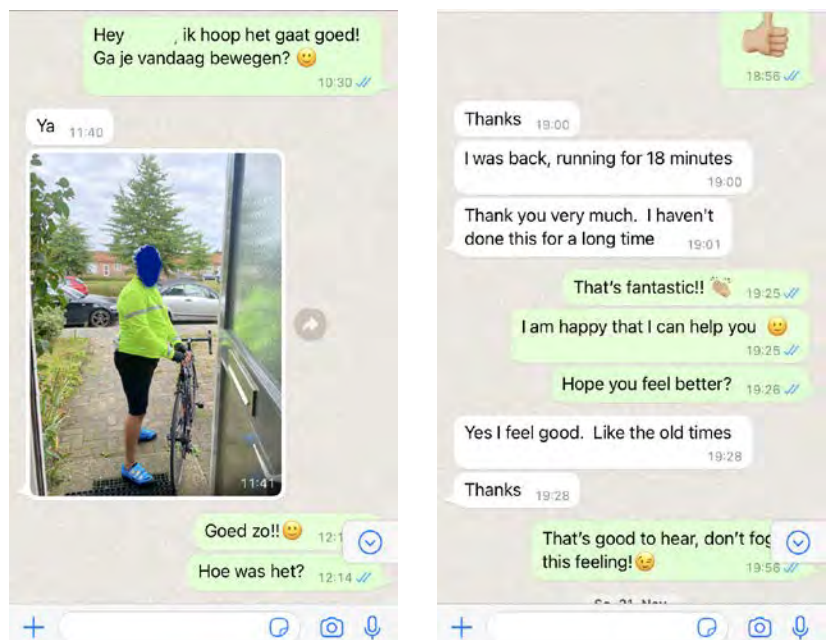
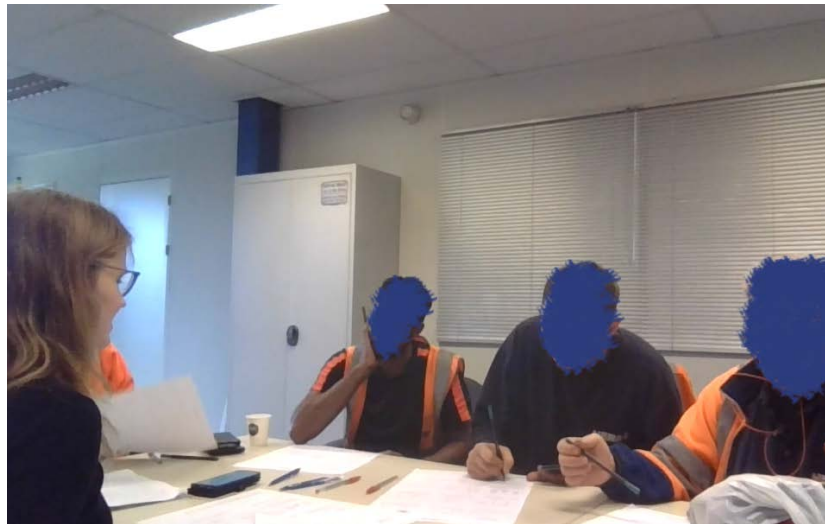
Afbeelding 1. Observaties op de werkvloer.



Ik heb veel contact gehad met de werknemers en heb in een combinatie van Engels, Spaans, Nederlands en Duits een band met hen opgebouwd. Ook heb ik alle materialen zo concreet en visueel mogelijk gemaakt om de communicatie met deze doelgroep mogelijk te maken. Ik heb bijvoorbeeld zelf ideeën bedacht en gevisualiseerd, waar de deelnemers op konden reageren (afbeelding 2, links). Ook heb ik kleine experimenten uitgevoerd zodat ze het echt konden ervaren, bijvoorbeeld door hen berichten via WhatsApp te sturen om te testen wat ze van een digitale buddy vinden (afbeelding 2, rechts). Dit heeft het participatieve en user-centered karakter van dit project flink vergroot, wat de resultaten extra waardevol maakt.

Daarnaast was de toepassing van de holistische aanpak waardevol en uitdagend. Door zowel de thuisituatie als de werksituatie van de deelnemers mee te nemen in mijn onderzoek, heb ik een uitgebreid overzicht gecreëerd van de factoren die de vaardigheid, motivatie en mogelijkheden van werknemers voor een gezond beweeggedrag beïnvloeden. Deze factoren kunnen door verschillende professionals (zoals bedrijfsartsen, arbodeskundigen en onderzoekers) gebruikt worden om de werk- en thuisomgeving van deze doelgroep te begrijpen en verbeteren. Vervolgens heb ik de holistische aanpak gebruikt om te onderzoeken welke elementen in een gezondheidsinterventie nodig zijn om deze factoren aan te pakken, aansluitend bij de context en wensen van werknemers. Ik heb nagedacht over hoe de interventie kan worden geïntegreerd in de werk- en thuisomgeving. In de werkomgeving had ik helaas niet de vrijheid om interventie-elementen te testen. Daarom heb ik er uiteindelijk voor gekozen om in de experimenten op de thuisomgeving te focussen. Deze inzichten en het ontwikkelde concept (Shift it!) geven een richting aan toekomstige interventies, maar moeten nog in de werkomgeving worden getest.

Het aangaan van al deze uitdagingen liet me groeien als ontwerper en heeft mij goed voorbereid op het professionele leven. Nu doe ik een User Experience



Afbeelding 2. Co-creatie sessie en screenshots van whatsappberichten van een experiment.

(UX) Traineeship bij Yacht. Als UX Trainee help ik organisaties de behoeftes en wensen van hun klanten goed in kaart te brengen en de gebruikerservaring van hun (digitale) producten te optimaliseren. Voor mijn eerste uitdaging ben ik gedetacheerd bij het UWV, om bij te dragen aan een consistente en toegankelijke klantervaring over alle portalen.

### ***Uit het juryrapport***

Een inspirerend voorbeeld van samenwerking tussen twee disciplines.