

Bijlage

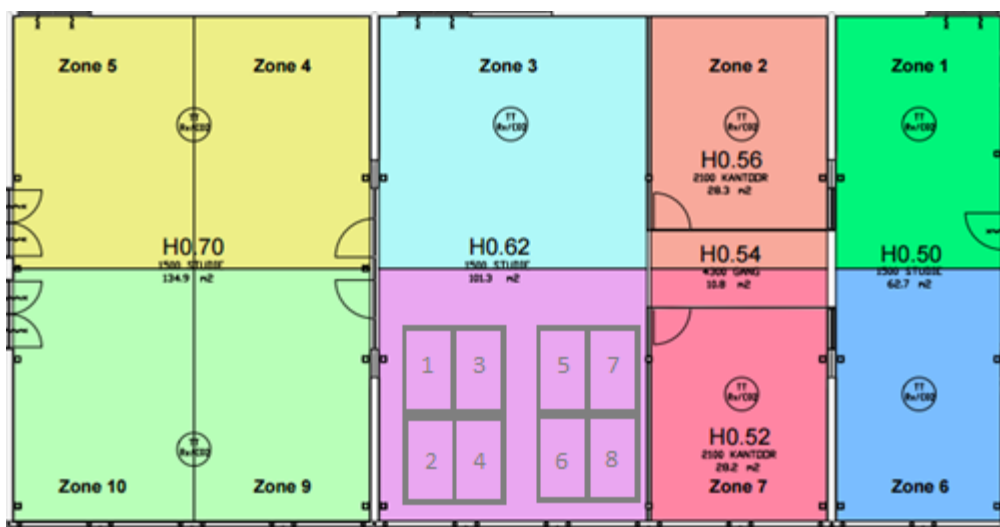
Inhoudsopgave

BIJLAGE	1
BIJLAGE 1 ONDERZOEKSGBIED	2
BIJLAGE 2 DAGBOEK FORMAT	3
BIJLAGE 3 INDIRECTE DETERMINANTEN	11
BIJLAGE 4 INTERVIEW PERSOON 1, 3 EN 5	14
<i>Semigestructureerde gesprek persoon 1</i>	<i>14</i>
<i>Semigestructureerde gesprek persoon 3</i>	<i>16</i>
<i>Semigestructureerde interview persoon 5</i>	<i>18</i>
BIJLAGE 5 DAGBOEKMETHODE PERSONEN OVERZICHT	22
BIJLAGE 6 DAGBOEKRESULTATEN SAMENGEVAT	24
BIJLAGE 7 DAGBOEKRESULTATEN COMPLEET	31
BIJLAGE 8 POSITIEVE GEZONDHEID	45
BIJLAGE 9 OBSERVATIE RESULTATEN	46
BIJLAGE 10 PLANNING DAGBOEKONDERZOEK EN OBSERVATIE	53
BIJLAGE 11 INTERVIEW ALBERT VAN DER VEEN	54
BIJLAGE 12 VOORONDERZOEK DESKRESEARCH	56
BIJLAGE 13 SLINGER BUREAUS EN ZIT-STA BUREAUS	58
BIJLAGE 14 DRIJFVEREN THEORIE BLEKKINGH	59
BIJLAGE 15 ALLE DAGBOEKFORMULIEREN	60

Bijlage 1 Onderzoeksgebied

De ruimte van het living lab omvat een flexibele werkomgeving waar junior en seniomedewerkers hun werkzaamheden uitvoeren. In bijlage deze is een plattegrond weergegeven van het living lab waar foto's van de werkzones zijn weergegeven. Zone 4, 5, 9 en 10 betreft een werkruimte voor circa waar +/- 48 personen kunnen werken of overleggen. Zone 3 en 8 omvat 12 flexibele desktop werkplekken waar fluisteren is toegestaan. Zone 2 omvat een stilteruimte met 6 desktop werkplekken. Zone 7 omvat 4 desktop werkplekken specifiek bedoeld voor de senior medewerker. Voor een realistische nabootsing van een beeldschermwerkomgeving wordt het experiment uitgevoerd in zone 8.

Zone 8 bevat 8 desktop werkplekken en maakt het een geschikte locatie om het gebruik van 8 zit-sta bureaus te onderzoeken. Voor het experiment zijn 8 zit-sta bureau beschikbaar gesteld door Health2work. In bijlage 4 is het gebied beschreven en weergegeven met afbeelding van de werkomgeving.



- Zone 8 is het paarse gebied.

Zone 8



Bijlage 2 Dagboek format

De dagboekjes beginnen met een uitleg over het onderzoek en gebruikersinstructies. Verder bevat het dagboek 6 topicvragen om gebruikers een idee te geven waarover ze kunnen schrijven. Door de topicvragen hadden gebruikers niet totale vrijheid omdat ze gestuurd werden op de manier hoe ze hun verhaal wilde schrijven. In de derde week van het onderzoek werd een nieuwe topicvragen gebruik om andere data te generen.

Het dagboekje (format 1)

De zit-sta bureaus waar je nu aan werkt, zijn ter beschikking gesteld door Health2work in het kader van het Living Lab onderzoek. Wij, als Bureau Noorderruimte, zijn hen daarvoor dankbaar omdat wij daardoor een nieuwe werkhouding, namelijk het staand werken, kunnen uitproberen. Omdat de bureaus onderdeel zijn van het onderzoek, wordt er van je verwacht dat je dit dagboek dagelijks invult.

Wat moet je doen?

Je wordt gevraagd om in de loop van de dag in het dagboek te schrijven dat op je bureau ligt. Er zijn geen goede of foute antwoorden mogelijk en de vragen zijn gericht op de achterliggende gedachte. Elke dag worden de papieren opgehaald en er wordt verwacht dat je elke dag, wanneer je aan een van de zit-sta bureaus werkt, in het boekje schrijft. Het kan namelijk voorkomen dat je een ander antwoord hebt dan de vorige dag.

Is een vraag niet duidelijk? Schrijf dan bij de vraag wat jij *denkt* dat het antwoord is. Mocht je vastlopen, spreek dan een van de onderzoekers aan.

Wanneer?

In de periode van maandag 10 april tot en met donderdag 11 mei loopt het onderzoek. Tijdens deze periode is het invullen van het dagboek een voorwaarde als je gebruik maakt van een van de zit-sta bureaus.

Mocht je verder nog vragen hebben over het dagboek of onderzoek, vraag het een van de onderzoekers.

Bedankt voor je deelname!

Daniel Koning

Rik van Dijken

Naam: _____

Leeftijd: _____

Geslacht: M / V

Tijdschema werkdag

Begintijd	
-----------	--

Pauzes (15 minuten of langer)	 t/m	 t/m
Eindtijd		

1. Heb je vandaag staand gewerkt? Zo ja, waarom ben je gaan staan? Zo nee, waarom heb je niet gestaan?

2. Hoe heb je het staand werken ervaren?

3. Hebben mensen om je heen staand gewerkt? Zo ja, wat voor invloed had dit op jou?

4. Welke verwachting had je bij het staand werken en sluit dit aan bij je ervaring?

5. Beschrijf welke werkzaamheden je vandaag zittend en staand hebt gedaan. Vond je het prettig om deze werkzaamheden staand uit te voeren?

6. Waarom zou je de volgende keer wel of niet weer gaan staan of zitten?

De rest van de pagina bevat ruimte om jouw vragen en opmerkingen op te schrijven

Bedankt voor het invullen van dit dagboek en voor je bijdrage aan ons onderzoek!

Het dagboekje (format 2)

Beste gebruiker,

De zit-sta bureaus waar je nu aan werkt, zijn ter beschikking gesteld door Health2work in het kader van het Living Lab onderzoek. Wij, als Bureau Noorderruimte, zijn hen daarvoor dankbaar omdat wij daardoor een nieuwe werkhouding, namelijk het staand werken, kunnen uitproberen. Omdat de bureaus onderdeel zijn van het onderzoek, wordt er van je verwacht dat je dit dagboek dagelijks invult.

Wat moet je doen?

Je wordt gevraagd om in de loop van de dag in het dagboek te schrijven dat op je bureau ligt. Er zijn geen goede of foute antwoorden mogelijk en de vragen zijn gericht op de achterliggende gedachte. Elke dag worden de papieren opgehaald en er wordt verwacht dat je elke dag, wanneer je aan een van de zit-sta bureaus werkt, in het boekje schrijft. Het kan namelijk voorkomen dat je een ander antwoord hebt dan de vorige dag.

Is een vraag niet duidelijk? Schrijf dan bij de vraag wat jij *denkt* dat het antwoord is. Mocht je vastlopen, spreek dan een van de onderzoekers aan.

Wanneer?

In de periode van maandag 10 april tot en met donderdag 11 mei loopt het onderzoek. Tijdens deze periode is het invullen van het dagboek een voorwaarde als je gebruik maakt van een van de zit-sta bureaus.

Mocht je verder nog vragen hebben over het dagboek of onderzoek, vraag het een van de onderzoekers.

Bedankt voor je deelname!

Daniel Koning

Rik van Dijken

Naam: _____

Geslacht: M / V

Datum:/...../2017

1. Heb je de afgelopen weken staand gewerkt? Zo ja, Hoe heb je het staand werken ervaren?

2. Hoe zou jij je balans van zittend en staand werken beschrijven? (zijn er vaste moment dat je zit en staat?)

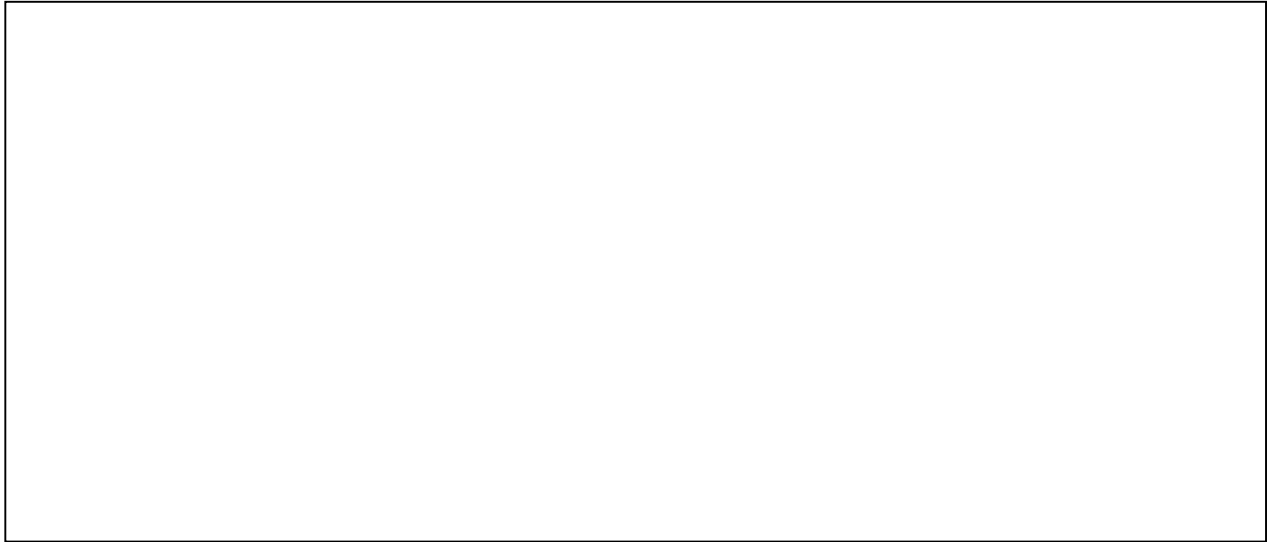
3. Beschrijf in hoe verre de mensen in je omgeving van invloed zijn op jouw keuze om het werk zittend of staand uit te voeren?

4. Wat zijn voor jouw de voordelen en nadelen van staand werken?

5. Zijn er werkzaamheden die je staand beter kunt uitvoeren, zo ja wat voor werkzaamheden zijn dit?

6. Beschrijf of het staand werken voor jouw gemakkelijker is geworden (fysieke/mentaal) na maten je het vaker doet? (Denk terug aan de situatie dat je voor eerst staand bent gaan werken)

De rest van de pagina bevat ruimte om jouw vragen en opmerkingen op te schrijven



Bedankt voor het invullen van dit dagboek en voor je bijdrage aan ons onderzoek!

Bijlage 3 Indirecte Determinanten

In tabel 2 zijn de persoonlijk- en omgevings-determinanten van gedrag weergegeven.

Determinanten	
<i>Persoonlijke</i>	<i>Omgeving</i>
- Gedragsintentie - Attitude, uitkomstverwachtingen - Subjectieve norm en ervaren sociale invloed - Eigen effectiviteitsverwachting of waargenomen gedragscontrole - Geanticipeerde spijt en morele verplichting - Risico-inschatting - Kennis - Bewustzijn - Persoonlijkheidskenmerken	- Fysieke omgeving - Sociale omgeving - Economische omgeving - Politieke omgeving

Tabel 2 Persoonlijke determinanten en omgevingsdeterminanten (Brug, Van Assema & Lechner, 2012)

Achtergrondvariabelen

In het beredeneerd Gedrag Model beïnvloeden achtergrondvariabelen het gedrag indirect via de drie hoofddeterminanten: attitude, ervaren subjectieve norm en waargenomen gedragscontrole.

Hieronder zijn de indirecte determinanten kort toegelicht

Geanticipeerde spijt en morele verplichting

Geanticipeerde spijt is het gevoel van spijt of schuld die mensen verwachten te ervaren als ze een bepaald gezond gedrag niet uitvoeren of ongezond gedrag wel uitvoeren. De morele verplichting is de perceptie van een individu over de morele correctheid van gedrag.

Risico-inschatting

Risico-inschatting betreft het besluit van mensen om bepaald gezond gedrag te vertonen mede bepaald door de ervaren gezondheidsdreiging en de inschatting die mensen maken van hun eigen risico op dat risico. (Brug, Van Assema & Lechner, 2012).

Kennis

Kennis over wat gezondheid is en wat de gezondheidsrisico's zijn van bepaalde gedragingen is nodig om verandering in gedrag in gang te brengen. Volgens Rogers (2003) kan kennis verdeeld worden in drie soorten kennis:

1. Kennis die bewustwording inzichtelijk maakt tussen relatie van gedrag en een risico (Langdurig zitten verhoogd cardiovasculaire gezondheidsrisico's)
2. Kennis die inzichtelijk maakt hoe je kunt veranderen (Hoe reduceer je gezondheidsrisico's van langdurig zitten)
3. Wetenschappelijk kennis waar de theorie van de gezondheidsrisico's van belang is (onderzoek die aantoont waarom langdurig zitten leidt tot de gezondheidsrisico's)

Zarcadoolas en Pleasant (2006) geven aan dat de maten van belangrijkheid van Kennis afhankelijk zal zijn van de gezondheidsvaardigheden van de mens. Hiermee wordt bedoeld in hoeverre mensen

vaardig zijn om de juiste informatie over gezondheid en ziekte te krijgen, te begrijpen, te evalueren en juist toe te passen.

Bewustzijn

Bewustzijn van het gedrag betekent dat mensen voldoende kennis en inzicht hebben in hun eigen (on)gezonde gedrag. In de praktijk weerleggen mensen een positief beeld over hun eigen gedrag terwijl dit ongezond is. Hiervoor zijn verschillende redenen:

- Consequenties van ongezond gedrag niet direct tot stand komen
- Er is geen duidelijke grens van gezond en ongezond gedrag
- Mensen vergelijken elkaar met anderen
- Terwijl ze bewustzijn van het ongezonde gedrag weten mensen niet hoe ze de kennis kunnen toepassen in hun eigen situatie

Persoonlijkheidskenmerken

Algemene persoonlijkheidstrekken hebben indirect invloed op de uitvoering van gezond gedrag terwijl ze niet gekoppeld aan bepaald gedrag. De indeling van de *Big five* (Costa & McCrae, 1985) beschrijft 5 stabiele persoonlijkheidskenmerken waarvan is aangenomen dat ze zich in het individu bevinden. Die persoonlijkheidskenmerken zorgen in de wisselende omstandigheden voor de vorming van persoonlijk leidraad van iemands gedachten en gedrag (Ajzen, 2005; Fishbein & Ajzen, 2010).

Daadwerkelijke controle

De daadwerkelijke controle is de controle die een persoon heeft over zijn gedrag. Dit wordt bepaald door de vaardigheden van de persoon en door omgevingsdeterminanten. Het beredeneerd gedrag model gaat ervan uit de daadwerkelijke controle, los van andere variabele, gedrag kan beïnvloeden. Hieronder is toegelicht wat omgevingsdeterminanten zijn.

Omgevingsdeterminanten

In 1936 werd door Kurt Lewin onderzocht dat gedrag niet alleen door persoonlijke factoren bepaald wordt, maar ook door de interactie met de omgeving. De 'omgeving' wordt gedefinieerd als 'alle ruimte buiten de persoon' (Sallis & Owen, 1997) en dit betekent dat de omgevingsdeterminant als een externe stimulus kan dienen om het gedrag te bepalen (Green & Kreuter, 1999). Omgevingsdeterminanten zijn te onderscheiden in verschillende typen en niveaus die onafhankelijk van elkaar zijn. Er zijn 4 verschillende type omgevingsdeterminanten (Swinburn e.a, 1999).

Fysieke omgeving

Verwijst naar de aanwezigheid van middelen en mogelijkheden om bepaald gedrag te vertonen.

Sociale omgeving

Gedrag wordt beïnvloed door de sociale en culturele context. Hieronder vallen factoren zoals de hechtheid van de sociale groep, de opvoedingsstijl en culture/religieuze normen en waarden. De sociale omgeving en de sociale invloeden, zie 3.3.3, hebben enerzijds verbanden met elkaar.

Economische omgeving

Gedrag wordt beïnvloed door de kosten die gerelateerd zijn aan het gedrag, de economische situatie in het land en het inkomen van het gezin.

Politieke omgeving

Gedrag wordt beïnvloed door de wet en regelgeving en het beleid.

Niveaus

Omgevingsdeterminanten zijn, net als persoonlijke determinanten proximaal (direct/dichtbij) of

distaal (indirect/verder weg), te onderscheiden op drie niveau (Booth e.a., 2001). De micro omgeving is het meest proximale factor en staat dicht bij het gedrag. Dit is meestal is een specifieke plek waar het gedrag wordt uitgevoerd. Belangrijk in de micro omgeving is het gedrag dat voortkomt uit de directe omgeving (Voorbeeldgedrag, beloning, straffen) en beschikbaarheid van de faciliteiten in de directe omgeving. De meso omgeving betreft de nabije omgeving en is niet direct gericht op gedrag maar bieden de context aan die bepaald of gedrag moeilijk of makkelijk plaats kan vinden. De macro omgeving is de setting van systemen zoals de economie, normen en waarden, de politiek en de industrie.

Bijlage 4 Interview persoon 1, 3 en 5

Semigestructureerde gesprek persoon 1

Datum 02-05-17

Samenvattend transcriberen

SP1: Daniel Koning, onderzoeker

SP2: Aniek Elliot, deelnemer onderzoek

SP1: Hoe heb je staand werken ervaren?

SP2: Heel goed, ik doe het niet zo vaak als ik gedacht heb dat ik het zo doen. Ik doe het om langere dagen te maken. Want als ik zit wordt ik op een gegeven moment onrustig en wil ik naar huis en dan kies ik om te staan. Dan kan ik energie kwijt.

Sp1: Dus je gaat staan als je onrustig wordt?

Sp2: ja, als ik dan het gevoel krijg dat er geen zin meer in heb en dan moet iets veranderen. De verandering is dan dat ik ga staan.

Sp1: Wat biedt staan dan om jouw die onrust weg te laten nemen

Sp2: Ik weet niet, misschien een andere houding aannemen, een actievere houding. Eentje waarmee ik me beter kan concentreren.

Sp1: Met actiever bedoel je meer bewegelijker?

Sp2: Nee, op de stoel ben ik soms ook onderuit gezakt. Als ik sta dan heb ik een actievere houding. Ik ga niet lopen ofzo, maar een betere concentratie met waar ik mee bezig ben.

Sp1: Dus actief is gezond.

Sp2: ja, actief is fijn want ik krijg dan meer gedaan. Als ik sta dan voel me ook vaak productiever dan als ik zit.

Sp1: Was je benieuwd naar staand werken?

Sp2: Ja, we zitten in een living lab en ik had er al best al veel over gehoord dat het gezond is. Ik denk dat we met ze alle wel nieuwsgierig waren. Ik heb er andere mensen ook geadviseerd over de zit-sta bureau, niet de wetenschappelijke termen maar over hoe ik me erbij voel.

Sp1: Je had gehoord dat zit-sta bureau eraan kwamen, wat had je precies gehoord?

Sp2: Dat het goed is voor gezondheid en rug. Dat zitten is het nieuwe roken enzo. Maar niet echt gebruikerservaringen.

Sp1: Zijn die zogenoemde gezondheidsrisico's ook de reden dat je staat?

Sp2: Niet op het moment zelf. Als ik besluit om te gaan staan dan doe ik dat omdat ik een verandering van houding wil om verder te gaan. Op langer termijn zou ik wel aan denken, omdat je bewust bent van de gezondheidsrisico's.

Sp1: Stelling: Je keuzen om staan is om de negatieve consequenties te voorkomen of om de positieve consequenties te ervaren?

Sp2: consequenties te ervaren. Op moment zelf denk ik niet de negatieve gezondheidsrisico's.

Sp1: Je hebt in je eerste dagboek geschreven dat je minder schuldig voelde na een dag werken door het staan.

Sp2: Voorheen zit je de hele dag te werken, kom je thuis voel je moe. De dag erna is hetzelfde. Op een gegeven moment denk je: Wat heb ik eigenlijk vandaag gedaan, heel weinig.... Als ik me nu

bedenk dat ik lekker heb gestaan en actief ben geweest. Goeie dingen gedaan, dan voel ik me minder schuldig.

Sp1: Staan is dus bevorderend voor je mentale welzijn?

Sp2: ja. Ik denk dat het mij positiever maakt over lange werkdagen. Als ik nu thuis kom, dan heb ik het verdient om op de bank te zitten.

Sp1: Het schuld gevoel had je aangegeven in het begin, is dit verandert?

Sp2: Nu ik staand kan werken heb ik geen schuld gevoel meer.

Sp1: wanneer ga jij staan?

Sp2: In het begin vooral aan start van de dag, nu sta ik wanneer ik daar behoefte aan heb. Als ik zin heb om te zitten ga ik lekker zitten, ga mezelf niet me dwingen om op bepaalde tijden te staan. Dat is veranderd over de afgelopen 2-3 weken.

Sp1: 'Ik verwacht dat ik me beter zou voelen, dit is gebeurt' Wat bedoel je met beter?

Sp2: Ik denk dat beter verwees naar een goed gevoel van dat je thuis komt. Eerst had ik geen goed gevoel omdat ik niks doe met me lichaam als ik thuis kom.

Sp1: Je sprak net over je lichaam, ben je actief bezig met je gezondheid?

Sp2: ja, ik ben bezig met mijn gezondheid en bewust met gezondheid. Als ik het druk heb, dan wat minder. Maar daarom is het fijn om op het werk te staan. Dan voel ik niet de druk om naar de sportschool te gaan bijvoorbeeld.

Sp1: Moest je wennen aan het staand werken?

Sp2: Ja, toen ik er aan begon, dacht ik, daar ben ik te moe voor. Maar als snel kwam ik er achter dat je vrij flexibel bent in je keuze te gaan staan. Ik had geen last of zo iets.

SP1: Je hebt aangegeven dat je misselijk was in je eerste dagboek.

Sp2: ja, dit had ik op me eerste dag inderdaad. Dit heb ik daarna niet weer gehad.

Sp1: Je hebt aangegeven dat je een lichte druk had om te staan als iedereen stond. Is die lichte druk positief en wat bedoel je precies? Had anderen mensen invloed op je?

Sp2: Ja, ik merkte toen iedereen staand ging werken had je minder oogcontact met elkaar en zelf de oudere mensen stonden. Maar na 1 week maakte het me niks meer uit. Na maten je het vaker doet, ga je meer op jezelf letten, dan op anderen. De lichte druk was niet negatief. En anderen geen invloed op mij.

Sp1: Je hebt aangegeven afwisseling is goed. Wat is afwisseling en waarom is het goed?

Sp2: Afwisseling is wat ik nodig heb als het effe tegen zit. Als ik vastloop dan heb ik afwisseling nodig. Als ik ga staan en een actiever houding aanneem kan ik verder gaan. Dan loop ik niet meer vast. Voordat de zit-sta bureau er waren ging ik naar huis wanneer ik vast liep. Dat was rond een uur of drie. Met de afwisseling naar staand werken kan ik wel door tot 6 uur. Dit zou ook te maken kunnen hebben met de werkdruk.

Sp1: Kon je staand bepaalde werkzaamheden niet uitvoeren en welke wel en wat niet.

Sp2: Ik kan niet op papier schrijven.

Sp1: Heb je een bepaalde voorkeur aan zitten of staand bij bepaalde werkzaamheden. Waar is het afhankelijk van?

Sp2: nee alleen dus op papier schrijven. Het is afhankelijk van me humeur en energie. Niet de taak.

Sp1: had het invloed op je creativiteit?

SP2 : weet ik niet, ben ik niet creatief geweest afgelopen tijd.

Sp1: welke interventies zouden jouw helpen om een goeie balans te vinden in het zitten en staand werken?

Sp2: De steppie maakt het verschil. Ik kan dan langer staan. Ik vind leuk om competitie gevoel. Een bord op de muur zou ik leuk vinden. Anders zou ik het wel teruggekoppeld willen krijgen via de PC of mobiel. Wat mij ook is opgevallen is dat ik het wel leuk vind dat mensen, die langs de ramen lopen, het kunnen zien.

Sp1 Is het een verantwoordelijkheid van de manager om jouw aan te geven dat je goed of slecht staand.

Sp2: Neem niet zo zeer. De manager moet wel een soort van positieve feedback geven. Ik wil absoluut niet dat mijn manager of iemand gaat zeggen dat ik moet zitten of staan. Dat wil graag zelf bepalen.

Sp1: Is een schaamschot nodig?

SP2: Nee.

Sp1: Beïnvloed het geluid jouw

Sp2: Nee

Sp1: zou je zelf een zit-sta bureau aanschaffen.

Sp2: ja

Semigestructureerde gesprek persoon 3

Datum 04-05-17

Samenvattend transcriberen

SP1: Daniel Koning, onderzoeker

SP2: persoon 3

SP1: In het eerste dagboekje heb je beschreven 'Het lokte uit om ook te staan' wat bedoel je hiermee?

SP2: Ik denk dat anderen mensen stonden en ik dacht, dat ga ik ook uitproberen. Hier had ik ook de mogelijkheid voor.

Sp1: vond je dit een negatieve ervaring of positief?

Sp2: ik denk dat ik dit negatief vond, het was een soort sociale verplichting dat ik ook moest gaan staan.

SP1: dus een beetje groepsdruk?

SP2: Ja, omdat ik daar werk op enige werkplekken waar je kunt staan. Kreeg ik het gevoel, nu moet ik ook staan.

Sp1: je hebt een keer gestaan. Heb je in de keuze om te gaan staan, gestaan om de negatieve consequenties te voorkomen of de positieve consequenties te verlangen?

Sp2: Voor de positieve ervaring. Misschien is er een bepaalde druk geweest. Maar ik deed het voor de positieve ervaring.

SP1: Je weet wat de negatieve consequenties zijn?

SP2: Niet precies, maar ik gehoord dat het niet goed is.

Sp1: En de positieve consequenties van het staan?

Sp2: Nee, ik wilde gewoon een beetje van positie wisselen.

SP1: Hoe heb je staan ervaren?

SP2: Wel redelijk positief, ahoewel ik niet de persoon ben die lang zou staan. Dan ga ik wiebelen en dergelijke.

Sp1: Met wiebelen bedoel je?

Sp2: Ik kan niet lang in de zelfde positie staan

SP1: Hoeveel minuten denk je hierbij ongeveer?

SP2: 30 minuten moet wel lukken.

Sp1: Je hebt beschreven, ik ga staan, want dat is goed voor me. Hiermee veronderstel ik dat je afwisseling fijn vindt?

Sp2: Ja

SP1: Heb je in de afwisseling ervaren dat je meer energie kreeg toen ik je ging staan?

SP2: Nee

Sp1: Creativiteit?

Sp2: Nee, ook niet

SP1: verbeterde fysiek welzijn?

SP2: Nee, ook niet. Ik merk geen bevorderende aspecten van staan. Ik sta voornamelijk voor de afwisseling

Sp1: Was je nieuwsgierig naar staand werken?

Sp2: ja

SP1: had je al eerder ervaring met staand werken

SP2: Ik denk dat ik eerder staand heb gewerkt, maar dit is de eerste keer bij een zit-sta bureau.

Sp1: Je hebt aangegeven dat het bureau bewoog bij het typen, kun je daar meer over vertellen

Sp2: ja, dit is ook een afweging om niet te gaan staan bij bepaalde werkzaamheden.

SP1: Welke werkzaamheden doe je wel staand en welke werkzaamheden zittend?

SP2: Er zijn niet echt specifieke activiteiten te noemen, waarschijnlijk doe ik aan staand werken bij activiteiten waar ik niet de aandacht ervoor erbij hoeft te hebben. Zitten doe ik echte werkzaamheden. Doorlezen ga ik ook zitten

Sp1: Als je terugkijkt naar jouw balans van zitten en staand werken. Had je dan gedacht, had ik maar wat vaker gestaan?

Sp2: Ik denk dat het goed zou zijn als ik vaker zou staan. Ik ben gewend om veel te zitten, en dat doe ik ook echt teveel. Ik denk dat de momenten dat ik sta goed voor me. Als ik lange dag heb gezeten probeer ik ook wat meer te sporten.

SP1: Was er een adaptatie tijd voor het leren staand werken?

SP2: Ik had last van me onderrug, me voeten en me knieën. Vooral aan de benen.

Sp1: Is dit gerelateerd aan een blessure
Sp2: Zo ver ik weet niet.

SP1: Zo je denken dat dit komt omdat je moet wennen aan de staande werkhouding
SP2: Misschien wel, tjah

Sp1: Neem je die fysieke last ook mee in je attitude naar de volgende staan?
Sp2: Misschien wel, als ik denk dat het wennen is, dan neem ik wel mee in me besluit. Maar dit gaat voornamelijk onbewust.

SP1: Wat zou een goede interventie zijn om jouw vaker te laten staan?
SP2: Ik hou erg van onderzoek en wetenschappelijk bewijzen. Als je mij dat kan laten zien, dan zou ik dat meenemen in mijn besluit.

Sp1: Zou de organisatie dat jouw moeten koppelen aan die kennis? Je collega bijvoorbeeld of E-coaching?
Sp2: Ik denk dat ik daar best wel gek van zou worden. Ik wil dat graag in eigen hand willen houden. 1 keer is niet erg, maar elke keer weer.

SP1: Dus je wilt niet dat iemand gaat zeggen of je moet staan of gaan zitten
Sp2: Nee echt niet, dat wil zelf bepalen.

SP1: Als de organisatie jouw zou vragen smart doelstellingen zou maken hierover, zou je dat waarderen en doen? Met bijvoorbeeld een bewegingsdeskundige
SP2: Nooit over nagedacht. Als het proffesioneel zou worden aangepakt wel.

Sp1: Professionaliteit is belangrijk
Sp2: ja

SP1: Hoe zie jij jezelf in de toekomst gebruik maken van de zit-sta bureau?
SP2: Ik zou hem wel willen in me werkveld. Op de voorwaarde dat het geaccepteerd is in de werkomgeving. Het moet een normaal gebeuren zijn. Ik kan hier staand werken omdat iedereen dat doet.

Sp1: Sociale groepsdruk speelt mee
Sp2: Ja, ik ga niet in me eentje staan

Semigestructureerde interview persoon 5

Datum 15-05-17

Samenvattend transcriberen

SP1: Daniel Koning, onderzoeker
SP2: persoon 5

SP1: Heb je eerder ervaring gehad met zit- sta bureau?
SP2: Ja, bij de gemeente. Deed het heel af en toe

SP1: Hoe heb je die ervaring meegenomen in je besluit om hier te gaan zitten en staan?
SP2: Ik vind het fijn dat je meer kan bewegen en vrijer bent in de ruimte waar je bent. Zoals vrijer fysiek als mentaal

SP1: Je kunt dus snel afwisselen?

SP2: Ja klopt.

SP1: Ga je staan om de negatieve consequenties te voorkomen of positieve consequenties van staan te verlangen?

SP2: Ik denk de positieve consequenties van staan te verlangen. Met staand werken ben je in beweging, Hierdoor wordt ook je houding beter.

SP1: Die beweging is belangrijk?

SP2: Ja bij zit en sta bureaus is die beweging belangrijk

SP1: Je beschrijft dat je gaat staand werken afhankelijk is van de werkzaamheden, klopt dat?

SP2: Ja, als ik me moet concentreren in werk zoals Excel of SPSS dan kan ik beter zitten. Bij zulke werkzaamheden wil ik gewoon me hoofd erbij houden, want ik vind het dan moeilijk om me te concentreren.

SP1: Wat zijn volgens jouw de negatieve consequenties van langdurig zitten?

SP2: Ik denk dat langdurig zitten je sneller moe en slap wordt. Ik denk ook dat als je zittend werk heb je snel de neiging om niks te doen. Minder productief wordt. Ik ben bewust dat langdurig zitten veel invloed heeft op de gezondheid en dus klachten en vroegtijdig sterven. Ook is het mentaal niet goed voor je.

SP1: Wat heb je ervaren toen je staand ging werken?

SP2: Meer beweging. Mensen die zitten en staan hebben moeilijker een gesprek met elkaar. Dit kun je beter staand doen. Dan kun je naar elkaar toe zitten en oogcontact houden. Dus staand werken is makkelijker om met meerdere personen te doen. Ook voel ik meer overzicht als ik staand werk, zowel in de werkomgeving, als over mijn werk wat ik aan het doen ben.

SP1: Moest je wennen aan staand werken?

SP2: Ik dacht van niet, maar toen ik het moest uitproberen. Na een paar uur merkte ik wel dat ik last kreeg van me onderrug, dat was na een paar uur. Ik moest een positie vinden van hoe ik moest staan om me zo prettig mogelijk te voelen.

SP1: Heb je dan twee uur achter elkaar gestaan?

SP2: ja, als ik werk, dan werk ik lang achter elkaar. Ik merk met staand werken dat ik snel pauzes moet houden

SP1: denk je dat andere mensen in bNR moeite had met het toepassen van de juiste kennis en vaardigheden?

SP2: Ja, ik zag mensen verschillende houdingen uitproberen en hoogtes. Ze moesten echt wennen. Ik denk dat mensen denken: oh een zit-sta bureau, dat is veel werk om het goed te krijgen. Ik moet werken dus ik ga zitten heb geen tijd om de juiste hoogtes in te stellen.

SP1: Ben je gewend met staand werken?

SP2: ja, ik merk dat het beter ging hoe vaker ik het doe. Vooral met houding en de onrust ging weg. Ik denk dat het per persoon en werkzaamheden verschillend.

SP1: Hoelang denk je dat iemand nodig heeft om te wennen?

SP2: Ik denk een gemiddelde student 3-4 dagen.

SP1: Had staand werken invloed op jouw creativiteit en productiviteit?

SP2: zeker, als je staat kijk je meer om je heen en dan zie je meer mogelijkheden. Je ziet dat andere mensen ergens mee bezig zijn en je kijkt stiekem dan ook af. Ik ging een keer staan en ik zag dat iemand aan de andere kant bezig is met een paar studie boeken. Ik ben er heen gegaan omdat ik dat ook nodig had. Ik denk dat als je staand werkt veel socialer bent. Je bent sneller geneigd om met mensen om je heen in gesprek te gaan. Vooral als andere mensen om je heen ook staan, op het zelfde niveau. Je kunt meer naar elkaar toe bewegen en dat werkt goede communicatie op. Het machtsniveau is tussen mensen die zitten en staan is anders. Ik ben een communicatie student en dat heb ik zo waargenomen.

SP1: Hoe zou je zit-sta bureau introduceren in een organisatie met beeldscherm werkschaamheden

SP2: Ik ben van mening als jij in een nieuw bedrijf zit-sta bureaus introduceert geen strakke regelgeving formuleert, maar afspraken samen als een team maakt. Die afspraken zijn belangrijk en zorgt voor goed team. Dit zorgt voor zelfde machtsniveau, je kunt met elkaar praten, je hoeft niet te bukken of bijdraaien. Ik denk dat het de creativiteit en productiviteit met elkaar verhoogt.

SP1: Moet je in zulke afdelingen en groepen een missie en visie moet afspreken?

SP2: Je moet smart-doelstellingen formuleren, bijvoorbeeld kunnen wij als geheel de productiviteit verhogen als we samen staand werken op bepaalde momenten?

SP1: In 1 dagboek beschreef je: niet lang volgehouden? Wat is de perceptie van lang volhouden?

SP2: ik denk de concentratie en mijn fysiek niet kon bijhouden. Ik kreeg dus last van de rug.

SP1: Je hebt beschreven: er stonden 3 mensen achter mij en die zagen er relaxed uit' wat bedoel je hier precies mee?

SP2: Ik bedoelde hiermee wat zijn ze creatief bezig. Inplaats van dat ze onderuit gezakt in stoel zitten. Dat motiveert mij om ook te staan, dat gebeurt dus als ik andere zie. Dit is voorbeeldgedrag en dat is belangrijk

SP1: Ik denk dat mensen redelijk snel weer gaan zitten, maar dit viel mee

SP2: ja het zijn studenten. ik dacht ook dat het kenniscentrum te weinig ruimte had om lang te kunnen staand werken. Dit komt vanwege de fysieke omgeving. Als ik in een open ruimte een zit-sta bureau dan had ik dit niet gedacht. Ik denk

SP1: Wat voor interventies zou effect hebben op jouw zit-sta gedrag? Wat stimuleert?

SP2: vanuit communicatie zou ik eerst kijken of het iets is voor die werknemers het past. Als je dan overweegt in te voeren, dan zou een hele goede kennisvoorlichting geven over de bureaus. Over de voor en nadelen zijn. Dan de onzichtbare leiders vinden in de organisatie en die willen overhalen om het voortouw nemen. Vooral niet dwingen om te laten doen, het goede voorbeeld geven is belangrijk

Sp1: Zou de organisatie jouw zit-sta gedrag aan je terug moeten koppelen en feedback geven?

Sp2: Nee, daar zou ik toch niks mee doen.

SP1: Als jezelf een gezondheidscijfer zou geven?

SP2: een 5 op schaal van 7

SP1: persoonlijke doelen?

SP2: Me houding verbeteren en naar de sportschool

Bijlage 5 Dagboekmethode personen overzicht

Gebruikers zijn gekoppeld aan een persoonscode en hun dagboekjes zijn genummerd aan de van de persoonscode + datum van de desbetreffende dag.

Persooncode	Persoon	M/V	Aantal dagboekjes	Aanvullend gesprek
1	Aniek Elliot	V	5 10.04 11.04 12.04 18.04 01.05	Ja 02.05.1
2	Melissa Tolman	V	5 12.04 18.04 19.04 25.04 03.05	
3	Dirk van de Veen	M	4 11.04 12.04 18.04 20.04	Ja 03.04.3
4	Marieke van der Werf	V	4 10.04 12.04 18.04 25.04	
5	Suzanne Feimann	V	3 12.04 19.04 20.04	
6	Jeroen	M	2 10.04 11.04	Nee
7	Janny Rozens	v	2 10.04 12.04	Nee
8	Justin Timmer	M	2 19.04 03.05	Nee
9	Gea posthumus	V	2 11.04 19.04	Nee
10	Menno van der Gogten	M	2 11.04 19.04	Nee
11	Eva Vogel	V	3 18.04 20.04 03.05	Nee

12	Majorlein Rispens	V	3 12.04 25.04 03.05	Nee
13	Elles Kazemier	V	2 11.04 12.04	Nee
14	Tineke van der Schoor	V	1 11.04	Nee
15	Marielle Bovenhoff	V	1 18.04	Nee
16	Kevin Klein	M	1 02.05	Nee
17	Seline van Keulen	V	1 01.05	Nee
18	Sophie Tikema	V	1 10.04	Nee

Bijlage 6 Dagboekresultaten samengevat

Overzicht tabellen:

- **Tabel 1: Waarom gaan mensen staand werken?**
- **Tabel 2: Hoe hebben gebruikers staand werken ervaren?**
- **Tabel 3: Wat zijn de voor-en-nadelen van staand werken?**
- **Tabel 4: In wat voor mate beïnvloed de sociale invloed de keuze om staand te werken?**
- **Tabel 5: Zijn de verwachtingen over staand werken waargemaakt?**
- **Tabel 6: Wat zijn de werkzaamheden van gebruikers en hebben deze werkzaamheden invloed in keuze om staand te werken?**
- **Tabel 7: Waarom zou de gebruiker de volgende keer weer staan?**
- **Tabel 8: Heeft de gebruiker een vast balans in de afwisseling van zit/sta werkhouding?**
- **Tabel 9: Is er een adaptatie tijd verbonden aan het beginnen van staand werken?**

Tabel 1: Waarom gaan mensen staand werken?		
Vraag 1. (dagboek format 1)		
Heb je vandaag staand gewerkt? Zo ja, waarom ben je gaan staan? Zo nee, waarom heb je niet gestaan?		
Code	Totaal	persoon
Waarom <i>wel</i> staan	(19)	
Nieuwsgierig naar staand werk ervaring	11	1 ^{10.04} 2 ^{12.04} 3 ^{11.04/12.04} 4 ^{10.04} 5 ^{19.04} 6 ^{10.04} 7 ^{12.04} 10 ^{11.04} 11 ^{18.04} 12 ^{12.04} 14 ^{11.04}
Vanwege de <i>afwisseling</i>	4	1 ^{11.04/12.04} 2 ^{18.04/19.04/18.04} 3 ^{18.04/19.04} 15 ^{18.04}
Om er <i>energie</i> uit te halen	2	8 ^{19.04} 9 ^{11.04}
Voor de <i>gezondheid</i>	1	7 ^{10.04} 18 ^{11.04}
Staan werken is <i>prettig</i>	1	4 ^{11.04}
Waarom <i>niet</i> staan	(3)	
Op een <i>korte dag</i>	1	5 ^{12.04}
Vanwege <i>fysieke toestand</i>	1	5 ^{19.04}
Staan werken <i>werkt niet</i> voor langdurige werkzaamheden	1	10 ^{19.04}

Tabel 2: Hoe hebben gebruikers staand werken ervaren

Vraag 2. (dagboek format 1)

Hoe heb je staand werken ervaren?

Vraag 1. (dagboek format 2)

Heb je de afgelopen weken staand gewerkt? Zo ja, Hoe heb je het staand werken ervaren?

Code	Totaal	persoon
Positieve ervaring	(27)	
Staand werken geeft een <i>goed gevoel</i>	7	1 ^{10.04/11.04/01.0} 2 ^{03.05} 4 ^{10.04} 7 ^{10.04} 11 ^{18.04} 12 ^{03.05} 16 ^{03.05}
Afwisseling tussen zitten en staan is prettig	3	1 ^{12.04/18.04} 11 ^{18.04/20.04} 18 ^{11.04}
Staand werken is meer <i>bewegingsvrijheid</i>	6	2 ^{12.04} 3 ^{12.04} 5 ^{19.04} 6 ^{10.04} 7 ^{12.04} 9 ^{11.04}
Bevordert <i>productiviteit</i>	4	1 ^{01.04/11.04} 4 ^{10.04/11.04} 5 ^{19.04} 7 ^{12.04}
Bevordert <i>mentale welzijn</i>	4	1 ^{10.04} 2 ^{12.04/19.04} 4 ^{11.04/03.05} 8 ^{03.05}
Bevordert <i>fysieke welzijn</i>	3	1 ^{10.04} 2 ^{12.04} 4 ^{03.05} 12 ^{12.04/03.05}
Negatief	(10)	
<i>Fysiek last</i>	5	2 ^{12.04} 7 ^{12.04} 13 ^{12.04} 14 ^{11.04} 15 ^{18.04}
<i>Vermindering concentratie</i>	1	6 ^{10.04/11.04}
Staand werken leidt tot <i>vermoeidheid</i>	2	10 ^{11.04} 2 ^{18.04}
<i>Niet prettig</i>	1	6 ^{11.04}
Staand werken is <i>minder scherm-privacy</i>	1	9 ^{11.04}
Neutraal	(11)	
Goed ontvangen	3	3 ^{19.04} 4 ^{18.04} 14 ^{11.04}
<i>Geen bevindingen opgedaan</i>	3	3 ^{11.04} 5 ^{19.04/20.04} 8 ^{19.04}
Staand werken is <i>wennen</i>	5	2 ^{19.04} 3 ^{11.04} 5 ^{19.04} 13 ^{11.04} 15 ^{18.04}

Tabel 3: wat zijn de voor-en-nadelen van staand werken

Vraag 4. (dagboek format 2)

Wat zijn voor jou de voordelen en nadelen van staand werken?

Code Voordelen	Persoon	Code Nadelen	Persoon
<i>Langer doorwerken</i>	1 ^{01.05}	<i>Geen</i>	1 ^{01.05} 11 ^{03.05}
<i>Geconcentreerder</i>	1 ^{01.05} 2 ^{25.04/03.05} 4 ^{03.05} 12 ^{03.05}	<i>Vermoeidheid</i>	8 ^{03.05}
<i>Motivatie</i>	4 ^{03.05}	<i>Spataderen</i>	8 ^{03.05}
<i>Meer beweging</i>	2 ^{25.04/03.05}	<i>Niet optimaal concentreren</i>	16 ^{03.05} 17 ^{01.05}
<i>Actiever</i>	8 ^{03.05} 16 ^{03.05}	<i>Onnatuurlijk</i>	2 ^{03.05}

<i>Gezondheidsaspecten</i>	16 ^{03.05} 17 ^{01.05}	<i>Last van benen</i>	2 ^{25.04/03.05}
<i>Energie</i>	12 ^{25.04/03.05}		
<i>Afwisseling</i>	11 ^{03.05}		
<i>Betere doorbloeding</i>	8 ^{03.05}		
<i>Soort pauze gevoel</i>	17 ^{01.05}		

Tabel 4: In wat voor mate beïnvloed de sociale invloed de keuze om staand te werken

Vraag 3. (dagboek format 1)

Hebben mensen om je heen staand gewerkt? Zo ja, had dit invloed op jouw keuze om te staan?

Vraag 3. (dagboek format 2)

Beschrijf in hoe verre de mensen in je omgeving van invloed zijn op jouw keuze om het werk zittend of staand uit te voeren?

Code	Totaal	persoon
Ja (positief)	(12)	
Voorbeeldgedrag	9	1 ^{11.04} 3 ^{11.04/18.04/19.04} 4 ^{10.04/11.04/12.04} 5 ^{19.04} 11 ^{18.04/03.05} 12 ^{12.04} 16 ^{02.05} 17 ^{01.05} 18 ^{11.04/12.04}
Sociale steun	2	2 ^{12.04/18.04/19.04} 13 ^{11.04}
Sociale druk	1	7 ^{10.04}
Fysieke omgeving		
	(3)	
Ja (negatief)	3	8 ^{19.04/03.05} 12 ^{12.04/03.05} 13 ^{12.04}
Volgens de Sociale norm		
	(13)	
Geen invloed	10	1 ^{10.04/18.04/19.04} 2 ^{03.05} 3 ^{12.04} 5 ^{12.04/20.04} 6 ^{11.04} 7 ^{12.04} 9 ^{19.04} 14 ^{11.04} 10 ^{11.04/19.04} 15 ^{18.04}
Erkent nu geen sociale invloed of trekt zich er iets van aan	3	1 ^{01.05} 2 ^{03.05} 3 ^{12.04}

Tabel 5: Zijn de verwachtingen waargemaakt?

Vraag 4. (dagboek format 1)

Welke verwachting had je bij het staand werken en sluit die aan bij de ervaring

Verwachting	Bevestigd positief	bevestigd negatief	niet bevestigd positief	Niet bevestigd negatief
Positief	8	0	4	6
Staand werken-> voelt goed	1 ^{10.04/11.04/12.04/19.04}			6 ^{10.04}
Staand werken -> voelt niet goed			2 ^{12.04/18.04}	
Staand werken -> is niet goed voor bepaalde werkzaamheden			12 ^{12.04}	
Staand werken -> zal niet wennen			2 ^{19.04}	

staand werken -> minder vermoeid	18 ^{11.04}			
Staand werken -> actieve(re) houding	14 ^{11.04} 10 ^{11.04}			
Staand werken -> bewegingsvrijheid	7 ^{12.04}			
Staand werken-> meer concentratie				4 ^{11.04}
Staand werken -> meer energie				3 ^{11.04}
Staand werken -> hetzelfde als zitten	8 ^{19.04}			13 ^{11.04}
Staand werken -> verhelpen rugklachten	7 ^{10.04}			
Staand werken-> fysieke last(rug/voeten)			4 ^{10.04}	
Langer het staand werken had kunnen volhouden				15 ^{18.04} 5 ^{19.04}
Ga het staand werken niet volhouden	4 ^{18.04}			

Tabel 6: Wat zijn de werkzaamheden van gebruikers?

Vraag 5. (dagboekformat 1)

Beschrijf welke werkzaamheden je vandaag zittend en staand hebt gedaan. Vond je het prettig om deze werkzaamheden staand uit te voeren.

Vraag 5. (dagboekformat 2)

Zijn er werkzaamheden die je staand beter kunt uitvoeren? Zo ja wat voor werkzaamheden zijn dit?

Werkzaamheden	Zittend	Staand	Beide
	(7)	(11)	(10)
Alle werkzaamheden			2 ^{12.04/18.04/19.04/25.04/03.05} 3 ^{11.04/12.04} 4 ^{11.04} 7 ^{12.04} 14 ^{11.04} 8 ^{03.05}
Deskresearch		4 ^{03.05} 12 ^{25.04/03.05} 16 ^{03.05}	
Mail lezen en beantwoorden	6 ^{10.04}	18 ^{11.04} 9 ^{11.04} 18 ^{11.04}	
Kort durende taken		17 ^{01.05}	
Verslaglegging		18 ^{11.04}	
Nakijk werkzaamheden			15 ^{18.04}
Typen (op computer)	1 ^{01.05} 12 ^{25.04/03.05}		4 ^{10.04} 1 ^{10.04} 6 ^{10.04} 4 ^{11.04}
Tekst verbeteren		1 ^{01.05}	
Vormgeving	18 ^{11.04}		
Lezen op beelscherm	9 ^{11.04}	16 ^{03.05}	
SPSS	5 ^{20.04}		
Schrijven(met hand)	1 ^{10.04/11.04/12.04/18.04}		
Overleg		1 ^{11.04}	
Fysieke omgeving (micro)			
laptop werkzaamheden	4 ^{10.04}		

Tabel 7: Waarom zou de gebruiker volgende keer weer staan?		
Vraag 6. (dagboek format 1)		
Waarom zou je de volgende keer wel of niet weer gaan staan of zitten?		
Volgende keer staan, waarom?	(26)	Ja
Meer energie/minder moe	5	1 ^{12.04} 7 ^{10.04} 2 ^{12.04} 12 ^{12.04} 8 ^{19.04}
Productiever	3	10 ^{11.04} 4 ^{18.04} 5 ^{12.04}
Gezondheid	5	7 ^{10.04} 6 ^{10.04} 1 ^{10.04/11.04} 5 ^{12.04} 11 ^{18.04}
Als ik eraan herinner wordt	1	3 ^{18.04}
Staand werken bevalt me wel/Is prettig	6	18 ^{11.04} 9 ^{11.04} 7 ^{12.04} 5 ^{19.04} 3 ^{19.04} 2 ^{19.04}
Afwisseling is fijn/heb ik nodig	6	1 ^{18.04/19.04} 3 ^{12.04/18.04} 4 ^{11.04} 13 ^{11.04} 11 ^{18.04} 15 ^{18.04}
Niet zeker	(1)	onduidelijk
Weet het nog niet	1	13 ^{12.04}

Tabel 8: Heeft de gebruiker een vast balans in de afwisseling van werkhouding?			
Vraag 2. (dagboek format 2)			
Hoe zou jij je balans van zittend en staand werken beschrijven? (Bijvoorbeeld: zijn er vaste moment dat je zit en staat?)			
Code	Totaal	persoon	In overeenkomst met geadviseerd richtlijn?
Van zittend naar staand werken	(11)		
geen vast moment, als ik eraan denk	5	8 ^{03.05} 2 ^{03.05} 4 ^{25.05} 11 ^{03.05} 12 ^{25.04/03.05}	Misschien
Vervanging voor lunch en pauze	1	6 ^{11.04}	Nee
Na het rekken en strekken	1	9 ^{19.04}	Misschien
Afhankelijk van het energieniveau	1	1 ^{11.04}	Nee
Als ik moe wordt	1	12 ^{25.04/03.05}	Misschien
Elk uur afwisselen	1	16 ^{03.05}	Misschien
Dag beginnen met staan	1	2 ^{03.05}	N.V.T
Van staand naar zitten werken	(3)		
Ervaren van fysieke last	1	4 ^{10.04/12.04}	
bij bepaalde werkzaamheden	1	1 ^{01.05}	N.V.T
Dag beginnen met zitten	1	1 ^{01.05}	N.V.T

Tabel 9: Is er een adaptatie tijd verbonden aan het beginnen van staand werken?

Vraag.6 (dagboek format2 2)

Beschrijf of het staand werken voor jouw gemakkelijker is geworden (fysieke/mentaal) na maten je het vaker doet? (Denk terug aan de situatie dat je voor eerst staand bent gaan werken)

Vraag.

Is er een adaptatie tijd verbonden om te effectief staand te kunnen werken?

Ja, er is adaptatie tijd	(11)	
het wordt steeds makkelijker	5	2 ^{03.05} 3 ^{12.04} 8 ^{03.05} 13 ^{11.04} 16 ^{03.05}
Is nog niet gewend aan staand werken	4	4 ^{10.045} 13 ^{11.04} 5 ^{19.04} 15 ^{18.04}
Ik ben er gewend aan geraakt	2	1 ^{01.05} 13 ^{11.04}
Nee, geen adaptatie	(1)	
Staand werken is hetzelfde als zitten	1	8 ^{19.04}

Bijlage 7 Dagboekresultaten compleet

Overzicht tabellen:

Tabel 1: Waarom gaan mensen staand werken?		
Vraag 1. (dagboek format 1)		
Heb je vandaag staand gewerkt? Zo ja, waarom ben je gaan staan? Zo nee, waarom heb je niet gestaan?		
Code	Totaal	persoon
Waarom <i>wel</i> staan	(19)	
Nieuwsgierig naar staand werk ervaring	11	1 ^{10.04} 2 ^{12.04} 3 ^{11.04/12.04} 4 ^{10.04} 5 ^{19.04} 6 ^{10.04} 7 ^{12.04} 10 ^{11.04} 11 ^{18.04} 12 ^{12.04} 14 ^{11.04}
Vanwege de afwisseling	4	1 ^{11.04/12.04} 2 ^{18.04/19.04/18.04} 3 ^{18.04/19.04} 15 ^{18.04}
Om er energie uit te halen	2	8 ^{19.04} 9 ^{11.04}
Voor de gezondheid	1	7 ^{10.04} 18 ^{11.04}
Staand werken is prettig	1	4 ^{11.04}
Waarom <i>niet</i> staan	(3)	
Op een korte dag	1	5 ^{12.04}
Vanwege fysieke toestand	1	5 ^{19.04}
Staand werken werkt niet voor langdurige werkzaamheden	1	10 ^{19.04}

- Tabel 1: Waarom gaan mensen staand werken?
- Tabel 2: Hoe hebben gebruikers staand werken ervaren?
- Tabel 3: wat zijn de voor-en-nadelen van staand werken?
- Tabel 4: In wat voor mate beïnvloedt de sociale invloed de keuze om staand te werken?
- Tabel 5: Zijn de verwachtingen over staand werken waargemaakt?
- Tabel 6: Wat zijn de werkzaamheden van gebruikers en hebben deze werkzaamheden invloed in keuze om staand te werken?
- Tabel 7: Waarom zou de gebruiker de volgende keer weer staan?
- Tabel 8: Heeft de gebruiker een vast balans in de afwisseling van zit/sta werkhouding?
- Tabel 9: Is er een adaptatie tijd verbonden aan het beginnen van staand werken?

Waarom is de gebruiker vandaag gaan staan?

Code: **Nieuwsgierig** naar staand werken

Leuk voor de verandering – 1^{10.04}

Ervaren hoe het is om staand te werken, nog nooit eerder gedaan – 2^{12.04}

Nieuwsgierig – 3^{11.04/12.04}

Eerste dag dat bureaus er staan - 4^{10.04}

Terwijl ik spierpijn had ben ik gaan staan omdat ik het nieuwsgierig was- 5^{19.04}

Uitproberen – 6^{10.04} 12^{12.04} 13^{12.04} 10^{11.04}

Benieuwd hoe het bevalt – 7^{12.04}

Om te kijken of het beviel – 11^{18.04} 14^{11.04}

Code: Staand werken is **prettig**

Vandaag gelijk gestaan, eerste keer staan beviel me goed – 4^{11.04}

Code: vanwege de **afwisseling**

Voor de afwisseling - 2^{18.04} - 2^{19.04/18.04} 3^{18.04/19.04} 15^{18.04}

Ik hou van de afwisseling – 1^{11.04/12.04}

Code: Voor de **gezondheid**

Bewust gaan staan om zitten te verminderen om het aantal zituren te verminderen – 18^{11.04}

Staand werken beviel goed omdat ik rugklachten heb van tuinwerkzaamheden – 7^{10.04}

Code: Om er **energie** uit te halen

Meer gevoel van activiteit – 8^{19.04}

Om me actiever te voelen – 9^{11.04}

Waarom niet staan

Attitude-> Irrationele overtuigingen -> Cognitieve beliefs.

Code: Op een **korte dag**

Had vandaag geen lange dag – 5^{12.04}

Attitude->totaaloordeel-> logische redering / Eigen-effectiviteitsverwachting -> attributies -> Stabiele oorzaak

Code: Staand werken **werkt niet** voor langdurige werkzaamheden

Geen behoeften om staand te gaan werken, ik zie staand werken voor korte werken (20 min) – 10^{19.04}

Eigen-effectiviteitsverwachting -> attributies -> toevallige omstandigheden.

Code: Vanwege **fysieke toestand**

Ik heb vandaag spierpijn door sport van gisteren - 5^{19.04}

Tabel 2: Hoe hebben gebruikers staand werken ervaren

Vraag 2. (dagboek format 1)

Hoe heb je staand werken ervaren?

Vraag 1. (dagboek format 2)

Heb je de afgelopen weken staand gewerkt? Zo ja, Hoe heb je het staand werken ervaren?		
Code	Totaal	persoon
Positieve ervaring	(27)	
Staad werken geeft een <i>goed gevoel</i>	6	1 ^{10.04/11.04/01.0} 2 ^{03.05} 4 ^{10.04} 11 ^{18.04} 12 ^{03.05} 16 ^{03.05}
Afwisseling tussen zitten en staan is prettig	3	1 ^{12.04/18.04} 11 ^{18.04/20.04} 18 ^{11.04}
Staad werken is meer <i>bewegingsvrijheid</i>	6	2 ^{12.04} 3 ^{12.04} 5 ^{19.04} 6 ^{10.04} 7 ^{12.04} 9 ^{11.04}
Bevorderd <i>cognitief vermogen</i>	5	4 ^{10.04/11.04} 5 ^{19.04} 7 ^{12.04} 1 ^{11.04} 2 ^{12.04/19.0/03.054}
Bevorderd <i>mentale welzijn</i>	4	4 ^{03.05} 8 ^{03.05} 1 ^{10.04} 4 ^{11.04}
Bevorderd <i>fysieke welzijn</i>	4	1 ^{10.04} 2 ^{12.04} 4 ^{03.05} 7 ^{10.04} 12 ^{12.04/03.05}
Negatief	(10)	
Fysiek last	5	2 ^{12.04} 7 ^{12.04} 13 ^{12.04} 14 ^{11.04} 15 ^{18.04}
Vermindering concentratie	1	6 ^{10.04/11.04}
Staad werken leidt tot <i>vermoeidheid</i>	2	10 ^{11.04} 2 ^{18.04}
Niet prettig	1	6 ^{11.04}
Staad werken is <i>minder scherm-privacy</i>	1	9 ^{11.04}
Neutraal	(11)	
Goed ontvangen	3	3 ^{19.04} 4 ^{18.04} 14 ^{11.04}
Geen bevindingen opgedaan	3	3 ^{11.04} 5 ^{19.04/20.04} 8 ^{19.04}
Staad werken is <i>wennen</i>	5	2 ^{19.04} 3 ^{11.04} 5 ^{19.04} 13 ^{11.04} 15 ^{18.04}

Positief

Code: Staad werken geeft een **goed gevoel**

Goed gevoel - 4^{10.04} 1^{10.04/11.04/01.05} 11^{18.04}

Staad werken beviel goed omdat ik rugklachten heb van tuinwerkzaamheden – 7^{10.04}

Staad werken is fijn - 2^{03.05} 16^{03.05}

Code: **Afwisseling** tussen zitten en staan is prettig

Afwisseling tussen zitten en staan is prettig – 1^{12.04} 1^{18.04} 11^{18.04/20.04} 18^{11.04}

Code: Staad werken is meer **bewegingsvrijheid**

Meer bewegingsvrijheid – 2^{12.04} 7^{12.04} 9^{11.04} 5^{19.04}

Makkelijker schakelen tussen pc/laptop/aantekeningen – 6^{10.04}

Omdat ik sta ga ik vaker lopen – 3^{12.04}

Code: **Bevorderd cognitief vermogen**

Door staad werken werd ik productiever - 4^{10.04} 5^{19.04} 7^{12.04}

Productief, krijg er energie van - 1^{11.04}

Ik voelde me meer alert, concentratie en gefocust - 2^{12.04/19.0/03.054} 4^{11.04}

Attitude->irrationele overtuigingen->affectieve beliefs

Code: **Bevorderd mentale welzijn**

Motivatatie om door te gaan - 4^{03.05}

Staad werken voelt actiever – 8^{03.05}

Ik had geen schuldgevoel nu ik kan afwisselen van houding, dit had ik wel als ik de hele dag zit - 1^{10.04}
Ik heb langer gewerkt dan normaal - 1^{10.04} 4^{11.04}

Code: **Bevorderd fysieke welzijn**

Ik voelde me een stuk fitter - 1^{10.04}

Door staand werken voelde ik me minder moe - 2^{12.04}

Door staand werken voelde ik meer energiek - 12^{12.04}

Staan werken beviel goed omdat ik rugklachten heb van tuinwerkzaamheden - 7^{10.04}

Negatief

Code: **Vermindering concentratie**

Kon me minder goed focussen - 6^{10.04/11.04}

Code: Staand werken is **minder scherm-privacy**

Als ik staand werk ervaar ik minder schermprivacy - 9^{11.04}

Attitude->irrationele overtuigingen->affectieve beliefs

Code: Staand werken leidt tot **vermoeidheid**

Was prettig, tot het leidde van vermoeide benen - 10^{11.04}

Vermoeider dan vorig keer - 2^{18.04}

Code: **Fysiek last**

Na 1 uur voel ik het in me kuit - 2^{12.04}

Eerste 15 minuten wenen, je voelt je benen heel erg - 2^{12.04}

Je voelt het in de kuit, geen last of in die richting - 7^{12.04}

Na te lang staan last van rug - 13^{12.04}

Na te lang staan voel ik me rug en voeten - 14^{11.04}

Langer dan 30 minuten staand werken voelt is onprettig- 15^{18.04}

Code: **Niet prettig**

In plaats van een pauze ging ik staand werken, Ik had beter een pauze kunnen nemen - 6^{11.04}

Neutraal

Attitude->(leer)ervaring van de vorige keer staan-> positief neutraal

Attitude->irrationele overtuigingen->Cognitieve beliefs

Code: Goed ontvangen

Prima voor de verandering - 3^{19.04}

De hele dag staand gewerkt(6uur) beviel goed - 4^{18.04}

Goed, maar niet te lang - 14^{11.04}

Code: **Geen bevindingen** opgedaan

Ondervond geen probleem - 3^{11.04} 5^{19.04/20.04} 8^{19.04}

Code: Staand werken is **wennen**

Ik dacht dat ik langer had kunnen volhouden - 5^{19.04} 15^{18.04}

Ik raak gewend aan het staan - 2^{19.04}

Moest zoeken naar de juiste hoogte - 13^{11.04}

Prima, wel effe wennen - 3^{11.04}

Tabel 3: wat zijn de voor-en-nadelen van staand werken			
Vraag 4. (dagboek format 2)			
Wat zijn voor jou de voordelen en nadelen van staand werken?			
Code Voordelen	Persoon	Code Nadelen	Persoon
<i>Langer doorwerken</i>	1 ^{01.05}	<i>Geen</i>	1 ^{01.05} 11 ^{03.05}
<i>Geconcentreerder</i>	1 ^{01.05} 2 ^{25.04/03.05} 4 ^{03.05} 12 ^{03.05}	<i>Vermoeidheid</i>	8 ^{03.05}
<i>Motivatie</i>	4 ^{03.05}	<i>Spataderen</i>	8 ^{03.05}
<i>Meer beweging</i>	2 ^{25.04/03.05}	<i>Niet optimaal concentreren</i>	16 ^{03.05} 17 ^{01.05}
<i>Actiever</i>	8 ^{03.05} 16 ^{03.05}	<i>Onnatuurlijk</i>	2 ^{03.05}
<i>Gezondheidsaspecten</i>	16 ^{03.05} 17 ^{01.05}	<i>Last van benen</i>	2 ^{25.04/03.05}
<i>Energie</i>	12 ^{25.04/03.05}		
<i>Afwisseling</i>	11 ^{03.05}		
<i>Betere doorbloeding</i>	8 ^{03.05}		
<i>Soort pauze gevoel</i>	17 ^{01.05}		

Voordelen:

Code:

Langer doorwerken - 1^{01.05}

Geconcentreerder - 1^{01.05} 2^{25.04/03.05} 4^{03.05} 12^{03.05}

Motivatie - 4^{03.05}

Meer beweging - 2^{25.04/03.05}

Actiever - 8^{03.05} 16^{03.05}

Gezondheidsaspecten - 16^{03.05} 17^{01.05}

Energie - 12^{25.04/03.05}

Afwisseling - 11^{03.05}

Betere doorbloeding - 8^{03.05}

Soort pauze gevoel - 17^{01.05}

Nadelen:

Code:

Geen - 1^{01.05} 11^{03.05}

Vermoeidheid - 8^{03.05}

spataderen - 8^{03.05}

Niet optimaal concentreren - 16^{03.05} 17^{01.05}

Onnatuurlijk - 2^{03.05}

Last van benen - 2^{25.04/03.05}

Tabel 4: In wat voor mate beïnvloed de sociale invloed de keuze om staand te werken
Vraag 3. (dagboek format 1)
Hebben mensen om je heen staand gewerkt? Zo ja, had dit invloed op jouw keuze om te staan?
Vraag 3. (dagboek format 2)

Beschrijf in hoe verre de mensen in je omgeving van invloed zijn op jouw keuze om het werk zittend of staand uit te voeren?		
Code	Totaal	persoon
Ja (positief)	(13)	
Voorbeeldgedrag	9	1 ^{11.04} 3 ^{11.04/18.04/19.04} 4 ^{10.04/11.04/12.04} 5 ^{19.04} 11 ^{18.04/03.05} 12 ^{12.04} 16 ^{02.05} 17 ^{01.05} 18 ^{11.04/12.04}
Sociale steun	2	2 ^{12.04/18.04/19.04} 13 ^{11.04}
Sociale druk	1	13 ^{12.04}
Fysieke omgeving	1	7 ^{10.04}
Ja (negatief)	(2)	
Volgens de Sociale norm	2	8 ^{19.04/03.05} 12 ^{12.04/03.05}
Geen invloed	(13)	
Erkent nu geen sociale invloed of trekt zich er iets van aan	10	1 ^{10.04/18.04/19.04} 2 ^{03.05} 3 ^{12.04} 5 ^{12.04/20.04} 6 ^{11.04} 7 ^{12.04} 9 ^{19.04} 14 ^{11.04} 10 ^{11.04/19.04} 15 ^{18.04}
In het begin wel, nu niet meer	3	1 ^{01.05} 2 ^{03.05} 3 ^{12.04}

Ja, positieve invloed

Code: Voorbeeldgedrag

Toen er meer mensen stonden werkte het bevorderend/motiverend - 4^{10.04} 18^{11.04/12.04} 4^{11.04} 11^{18.04}
12^{12.04}

Beste wel van invloed, ik zou ook gaan staan als er meer mensen zouden staan - 17^{01.05}

Als een aantal mensen gaan staan, lokte/verleiding het uit om ook te staan. - 3^{11.04/19.04}

Drie mensen achter mij stonden en zagen er relaxt uit, dit wilde ik ook - 5^{19.04}

Het herinnerde me weer effe om te staan - 3^{18.04}

Grappig om te zien hoe nieuwe mensen het staand werken uitproberen - 4^{12.04}

Als er meer mensen staan is er een lichte druk(positief) om ook te staan, andersom niet - 1^{11.04}

Veel, brengt je op ideeën - 11^{03.05}

Als meer collega's staan, dan ga ik ook staan, andersom niet - 16^{02.05}

Code: Sociale steun

Nadat 3 mensen hebben gestaan vond ik het niet raar om ook staand te werken, als niemand stond had ik dat wel raar gevonden - 2^{12.04/18.04/19.04}

Anderen mensen die stonden te werken hielpen mij doorzetten met staand werken - 13^{11.04}

Code: Sociale druk

Ik ga naar mensen kijken en denk, waarom zit je? 13^{12.04}

Code: Fysieke omgeving

Naast mij werkte iemand staand. Tafel hoogte was een inspiratie om ook te staan - 7^{10.04}

Ja, heeft negatieve invloed

Code: Volgens de Sociale norm

Ik let erop, Je wilt niet achter blijven - 8^{19.04}

Als je als enige zit is dat niet zo prettig - 12^{12.04}

Wel invloed. Als meer mensen staan ga ik staan en meer mensen zitten ga ik zitten. - 8^{03.05} 12^{03.05}

Als alle tafels omhoog staan is het niet prettig om te blijven zitten - 12^{03.05}

Subjectieve norm en ervaren sociale invloed->Motivation to comply

Code: Erkent *geen sociale invloed* of trekt zich er iets van aan

Trek me niks van anderen aan als ik werk - 1^{10.04} 6^{11.0} 5^{12.04} 5^{20.04} 7^{12.04} 14^{11.04} 9^{19.04} 10^{11.04} 15^{18.04}

Als ik zit en ik wil staan, heeft dat geen invloed op mij 1^{18.04/19.04}

Ik heb alleen gezeten en staande mensen hebben geen invloed - 10^{19.04}

Code: in het begin wel, nu niet meer

In het begin wel, tegenwoordig niet meer - 1^{01.05}

In het begin heel belangrijk, nu is het gewend en maakt het mij niet uit - 2^{03.05}

Eerder wel, maar nu niet meer - 3^{12.04}

Tabel 5: Zijn de verwachtingen waargemaakt?				
Vraag 4. (dagboek format 1)				
Welke verwachting had je bij het staand werken en sluit die aan bij de ervaring				
Verwachting	Bevestigd positief	bevestigd negatief	niet bevestigd positief	Niet bevestigd negatief
Positief	8	0	4	6
Verwachting attitude				
Staand werken-> voelt goed	1 ^{10.04/11.04/12.04/19.04}			6 ^{10.04}
Staand werken -> voelt niet goed			2 ^{12.04/18.04}	
Staand werken -> is niet goed voor bepaalde werkzaamheden			12 ^{12.04}	
Staand werken -> zal niet wennen			2 ^{19.04}	
staand werken -> minder vermoeid	18 ^{11.04}			
Staand werken -> actieve(re) houding	14 ^{11.04} 10 ^{11.04}			
Staand werken -> bewegingsvrijheid	7 ^{12.04}			
Staand werken-> meer concentratie				4 ^{11.04}
Staand werken -> meer energie				3 ^{11.04}
Staand werken -> hetzelfde als zitten	8 ^{19.04}			13 ^{11.04}
Staand werken -> verhelpen rugklachten	7 ^{10.04}			
Staand werken-> fysieke last(rug/voeten)			4 ^{10.04}	
Langer het staand werken had kunnen volhouden				15 ^{18.04} 5 ^{19.04}

Ga het staand werken niet volhouden	4 ^{18.04}			
-------------------------------------	--------------------	--	--	--

Verwachting: Staand werken-> voelt goed

- *Ik verwacht dat ik me beter zou voelen, dat is ook gebeurd* - 1^{10.04/11.04/12.04}

Verwachting: staand werken -> minder vermoeid

Staan werken ben ik minder vermoeid, aan het eind van de dag was ik minder vermoeid – 18^{11.04}

Verwachting: Staand werken -> actieve(re) houding

Staan werken is actieve houding, dit sloot aan op de verwachting – 14^{11.04} 10^{11.04}

Verwachting: Staand werken -> bewegingsvrijheid

Bij het zoeken van afleiding kon gemakkelijk van de PC weg – 7^{12.04}

Verwachting: Staand werken -> hetzelfde als zitten

Staan werken is hetzelfde als zitten, het is goed te doen – 8^{19.04}

Verwachting: Staand werken -> verhelpen van rugklachten

Ik heb rugklachten en door staand te werken hoopte ik me klachten te kunnen verzachten. Dit lukte door me rug te strekken en het werkt! - 7^{10.04}

Verwachting niet bevestigd

Verwachting(generality): Staand werken-> fysieke last (van voeten of rug)

Ik dacht(angst) dat ik last van rug of voeten zou krijgen, dit viel uiteindelijk mee - 4^{10.04}

Vaardigheid-> kennis

Verwacht: staand werken-> voelt goed

Mijn verwachting is staan werken voelt goed, maar kreeg al snel klachten erover (wellicht slechte sta houding). – 6^{10.04}

Verwachting: Staand werken -> voelt niet goed

Staan werken beviel mij meer dan verwacht 2^{12.04 18.04}

Vaardigheid/adaptatie

Verwachting: staand werken -> hetzelfde als zitten

Het is wennen – 13^{11.04}

Verwachting: Langer het staand werken kunnen volhouden

Ik dacht dat ik langer had kunnen volhouden – 5^{19.04} 15^{18.04}

Ik dacht dat het beter zou gaan - 4^{12.04}

Verwachting: Staand werken -> is niet goed voor bepaalde werkzaamheden

Dit heb ik echter niet zo ervaren - 12^{12.04}

Verwachting: Staand werken -> meer energie

Gehoord van anderen dat staan meer energie gaf, niks van gemerkt – 3^{11.04}

Verwachting: zal niet goed gaan vandaag

Ging juist wel goed! (6uur staand gewerkt) – 4^{18.04}

Verwachting: Staand werken-> meer concentratie

Had verwacht dat ik net als vorige keer een goede concentratie dit, is niet zo geweest – 4^{11.04}

Verwachting: Staand werken -> zal niet wennen

Door het vaker te staan raak je eraan gewend, dit had ik niet verwacht - 2^{19.04}

Tabel 6: Welke werkzaamheden voerde gebruikers uit			
Vraag 5. (dagboekformat 1)			
Beschrijf welke werkzaamheden je vandaag zittend en staand hebt gedaan. Vond je het prettig om deze werkzaamheden staand uit te voeren.			
Vraag 5. (dagboekformat 2)			
Zijn er werkzaamheden die je staand beter kunt uitvoeren? Zo ja wat voor werkzaamheden zijn dit?			
Werkzaamheden	Zittend	Staand	Beide
	(7)	(11)	(10)
Alle werkzaamheden			2 ^{12.04/18.04/19.04/25.04/03.05} 3 ^{11.04/12.04} 4 ^{11.04} 7 ^{12.04} 14 ^{11.04} 8 ^{03.05}
Deskresearch		4 ^{03.05} 12 ^{25.04/03.05} 16 ^{03.05}	
Mail lezen en beantwoorden	6 ^{10.04}	18 ^{11.04} 9 ^{11.04} 18 ^{11.04}	
Kort durende taken		17 ^{01.05}	
Verslaglegging		18 ^{11.04}	
Nakijk werkzaamheden			15 ^{18.04}
Typen (op computer)	1 ^{01.05} 12 ^{25.04/03.05}		4 ^{10.04} 1 ^{10.04} 6 ^{10.04} 4 ^{11.04}
Tekst verbeteren		1 ^{01.05}	
Vormgeving	18 ^{11.04}		
Lezen op beelscherm	9 ^{11.04}	16 ^{03.05}	
SPSS	5 ^{20.04}		
Schrijven(met hand)	1 ^{10.04/11.04/12.04/18.04}		
Overleg		1 ^{11.04}	
Fysieke omgeving (micro)			
laptop werkzaamheden	4 ^{10.04}		

Niet afhankelijk van activiteit

Typend werk

Staan en zittend werken typend werkt goed - 4^{10.04} 1^{10.04} - 6^{10.04} - 4^{11.04}

Alle werkzaamheden - 4^{11.04} 14^{11.04} 3^{11.04/12.04} 2^{12.04/18.04/19.04} 7^{12.04}

Nakijk werk zit/sta goed - 15^{18.04}

Nee geen voorkeur voor werkzaamheden – 8^{03.05} 2^{25.04/03.05}

Afhankelijk van fysieke omgeving

Staan:

Daadwerkelijke controle->omgevingsfactor->microniveau

Staan werken is niet heel chill achter om staand te werken achter een laptop - 4^{10.04}

Afhankelijk van activiteit

Staan

Deskresearch - 4^{03.05} 12^{25.04/03.05} 16^{03.05}

Lezen - 16^{03.05}

Mail, overleg, verslaglegging – 18^{11.04}

Mail lezen en beantwoorden – 9^{11.04}

e-mails verzenden, lay-out, spelling controle, artikelen zoeken, klein en kort durende taken - 17^{01.05}
staand: tekst verbeteren - 1^{01.05}

Zittend:

Schrijven met de hand doe ik zittend – 1^{10.04/11.04/12.04/18.04}

Mailen – 6^{10.04}

Zittend: tekst typen - 1^{01.05}

Uittypen lange teksten zittend - 12^{25.04/03.05}

Vormgeving werkzaamheden – 18^{11.04}

Bezig met SPPS, ging zittend beter af dan staand - 5^{20.04}

Bij stukken doorlezen doe ik liever zittend – 9^{19.04}

Tabel 7: Waarom zou de gebruiker volgende keer weer staan?		
Vraag 6. (dagboek format 1)		
Waarom zou je de volgende keer wel of niet weer gaan staan of zitten?		
Volgende keer staan, waarom?	(26)	Ja
Meer energie/minder moe	5	1 ^{12.04} 7 ^{10.04} 2 ^{12.04} 12 ^{12.04} 8 ^{19.04}
Productiever	3	10 ^{11.04} 4 ^{18.04} 5 ^{12.04}
Gezondheid	5	7 ^{10.04} 6 ^{10.04} 1 ^{10.04/11.04} 5 ^{12.04} 11 ^{18.04}
Als ik eraan herinner wordt	1	3 ^{18.04}
Staan werken bevalt me wel/Is prettig	6	18 ^{11.04} 9 ^{11.04} 7 ^{12.04} 5 ^{19.04} 3 ^{19.04} 2 ^{19.04}
Afwisseling is fijn/heb ik nodig	6	1 ^{18.04/19.04} 3 ^{12.04/18.04} 4 ^{11.04} 13 ^{11.04} 11 ^{18.04} 15 ^{18.04}
Niet zeker	(1)	onduidelijk
Weet het nog niet	1	13 ^{12.04}

Ja, Waarom weer staan?

Code: Mee energie/minder moe

Voelt actiever in de benen – 8^{19.04}

Voelt actiever - 7^{10.04}

Minder moe en lui en meer alert en gefocust - 2^{12.04}

Meer energie geeft - 12^{12.04}

Ik kan langer werken als ik afwisselen werkhouding - 1^{12.04}

Code: Productiever

Om productief te zijn ga ik weer staan – 4^{18.04}

Voor verhoogde concentratie - 10^{11.04}

Omdat ik naar mijn idee meer doe – 5^{12.04}

Code: Gezondheid

Ik denk dat het goed voor je is – 6^{11.04} Cognitief Belief

Wil meer bewegen op werk - 1^{10.04}

Het is slecht om langdurig zittend achter elkaar te zitten - 11^{18.04} Normatieve Belief

Ik wil afwisselen van staan voor een betere houding - 5^{12.04} Normatieve Belief

Staan is goed voor me rug - 7^{10.04} cognitief belief

Code: Als ik eraan herinner wordt

Als anderen staan wordt ik eraan herinnert - 3^{18.04}

Code: Staand werken bevalt me wel/Is prettig

Staand werken bevalt me wel/Is prettig– 18^{11.04} 9^{11.04} 2^{19.04} 5^{19.04} 7^{12.04} 3^{19.04}

Code: Afwisseling is fijn/heb ik nodig

Afwisseling voelt goed/ Ik heb behoeften aan afwisseling - 1^{11.04/18.04} 3^{12.04/18.04} 4^{11.04} 13^{11.04} 11^{18.04} 15^{18.04}

Code: Onduidelijk over de volgende keer

Weet ik nog niet – 13^{12.04}

Code: Ik ga zitten?

Als mijn benen weer moe zijn - 1^{10.04}

Als ik weer SPSS gegevens moet invullen - 5^{20.04}

Tabel 8: Heeft de gebruiker een vast balans in de afwisseling van werkhouding?

Vraag 2. (dagboek format 2)

Hoe zou jij je balans van zittend en staand werken beschrijven? (Bijvoorbeeld: zijn er vaste moment dat je zit en staat?)

Code	Totaal	persoon	In overeenkomst met geadviseerd richtlijn?
Van zittend naar staand werken	(11)		
geen vast moment, als ik eraan denk	5	8 ^{03.05} 2 ^{03.05} 4 ^{25.05} 11 ^{03.05} 12 ^{25.04/03.05}	Misschien
Vervanging voor lunch en pauze	1	6 ^{11.04}	Nee
Na het rekken en strekken	1	9 ^{19.04}	Misschien
Afhankelijk van het energieniveau	1	1 ^{11.04}	Nee
Als ik moe wordt	1	12 ^{25.04/03.05}	Misschien
Elk uur afwisselen	1	16 ^{03.05}	Misschien
Dag beginnen met staan	1	2 ^{03.05}	N.V.T
Van staand naar zitten werken	(3)		

Ervaren van <i>fysieke last</i>	1	4 ^{10.04/12.04}	
bij bepaalde werkzaamheden	1	1 ^{01.05}	N.V.T
Dag beginnen met zitten	1	1 ^{01.05}	N.V.T

Wanneer staand werken

Code: Afhankelijk van het *energieniveau*

Als ik genoeg energie heb 1^{11.04}

Code: geen vast moment, als ik eraan denk

Geen vaste momenten, soms denk ik eraan – 8^{03.05} 2^{03.05} 4^{25.05} 11^{03.05} 12^{25.04/03.05}

Code: Vervanging voor lunch en pauze

In plaats van lunch en pauze – 6^{11.04}

Code: Na het rekken en strekken

Na reken en strekken vind ik staan prettig – 9^{19.04}

Code: Dag beginnen met staan

Bij aankomst bureau staan beginnen - 2^{03.05}

Code: Als ik moe wordt

Ik sta wanneer ik moe begin te worden - 12^{25.04/03.05}

Code: Elk uur afwisselen

Ik probeer elk uur te wisselen - 16^{03.05}

Wanneer zitten

Code: Ervaren van *fysieke last*

Na drie uur staan kreeg ik last van me onderrug - 4^{10.04}

Door last van de rug, blessure, ben ik gaan zitten - 4^{12.04}

Code: bij bepaalde werkzaamheden

Schrijven(hand) zittend - 1^{01.05}

Code: Dag beginnen met zitten

Bij aankomst bureau zittend beginnen, daarna afwisselen - 1^{01.05}

Tabel 9: Is er een adaptatie tijd verbonden aan het beginnen van staand werken?

Vraag.6 (dagboek format2)

Beschrijf of het staand werken voor jouw gemakkelijker is geworden (fysieke/mentaal) na maten je het vaker doet? (Denk terug aan de situatie dat je voor eerst staand bent gaan werken)

Vraag.

Is er een adaptatie tijd verbonden om te effectief staand te kunnen werken?

Ja, er is adaptatie tijd	(11)	
het wordt steeds makkelijker	5	2 ^{03.05} 3 ^{12.04} 8 ^{03.05} 13 ^{11.04} 16 ^{03.05}
Is nog niet gewend aan staand werken	4	4 ^{10.04} 13 ^{11.04} 5 ^{19.04} 15 ^{18.04}
Ik ben er gewend aan geraakt	2	1 ^{01.05} 13 ^{11.04}

Nee, geen adaptatie	(1)	
Staan werken is hetzelfde als zitten	1	8 ^{19.04}

Code: het wordt steeds makkelijker

Het staand werken is **veel** gemakkelijker geworden - **2**^{03.05}

Het is minder raar - **2**^{03.05}

Door het vaker te staan raak je eraan gewend, dit had ik niet verwacht - **2**^{19.04}

Het begint te wennen, -> ik moet eerst zoeken naar juiste houding. **16**^{03.05}

Geen last meer van benen - **16**^{03.05}

Ik denk dat het makkelijk wordt na mate je het vaker doet - **17**^{01.05}

Het wordt makkelijke vol te houden – **3**^{12.04}

Het is makkelijker geworden-> minder last in de benen – **8**^{03.05}

Moest zoeken naar de juiste hoogte – **13**^{11.04}

Prima, wel effe wennen - **3**^{11.04}

Code: Is nog niet gewend aan staand werken

Het is wel opgave om na het zitten weer te gaan staan - **4**^{10.04}

Eenmaal zittend, daarna vaak geen zin meer om te staan - **2**^{03.05}

Zoekende naar juiste hoogte. Ik zet mijn benen wijder om me armen juist te plaatsen – **13**^{11.04}

Het is wennen – **13**^{11.04}

Ik dacht dat ik langer had kunnen volhouden – **5**^{19.04} **15**^{18.04}

Code: Ik ben er gewend aan geraakt

Ik raak gewend aan het staan - **2**^{19.04}

Ik ben gewend geraakt aan staand werken - **1**^{01.05}

Code: Staand werken is hetzelfde als zitten

Staand werken is hetzelfde als zitten, het is goed te doen – **8**^{19.04}

Overig

Als ik heen en weer loop en verwissel van (relaxte) houding voelt het goed - **5**^{19.04}

Na 1 week voel ik me minder beïnvloed door het zit-sta gedrag van anderen - **1**^{18.04}

Bureau bewoog als ik typte – **3**^{11.04}

Ik dacht mensen al snel weer zouden zitten, na het staand werken, dit viel mee – **5**^{18.04}

Ik zit de hele tijd - **17**^{01.05}

Mensen die om me heen staand werken zorgen voor beweging en onrust, wellicht omdat staand werken nieuw is – **6**^{10.04}

Vanwege type werkzaamheden, minder gestaan dan voorheen - **2**^{03.05}

Balans bord is wek lekker om op te staan – **8**^{19.04}

Negatieve ervaring fysieke omgeving

Als mijn buurvrouw/man naast me of tegenover mij haar tafel ging verhogen ging mijn scherm uit – 6
11.04

Behoeftte aan informatie

Direct

Informatie geven over hoelang je moet zitten/staan en hoe vaak je moet wisselen - **11**^{18.04}

Leunen:

Soms zou ik wel ergens tegen aan willen leunen - **4**^{10.04}

Ik had de neiging om mijn armen op tafel te leggen **5**^{19.04}

Indirect

Daadwerkelijke controle->vereiste vaardigheden & barrières-> Vaardigheid om te staan (gebrek kennis?)

Code: Ervaren van **fysieke last**

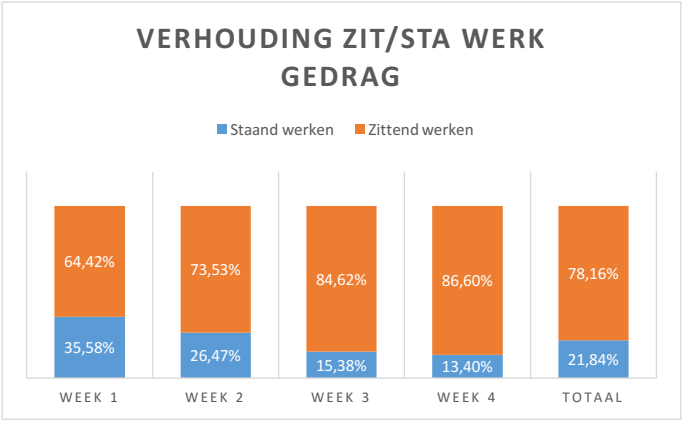
Na drie uur staan kreeg ik last van me onderrug - **4**^{10.04}

Door last van de rug, blessure, ben ik gaan zitten - **4**^{12.04}

Bijlage 9 Observatie resultaten

Week 1: 10-04 11.04 12.04
Week 2: 18-04 19.04 20.04
Week 3: 24-04 25-04 26-04
Week 4: 01-05 02-05 03-05 04.05

1	Bureau is niet in gebruik, in de lage stand
2	Bureau is niet in gebruik, in de hoge stand
3	Gebruiker is afwezig, bureau is in de lage stand
4	Gebruiker is afwezig, bureau is in de hoge stand
5	Gebruiker is zittend aan het werk
6	Gebruiker is staand aan het werk



	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
10-4-2017																
Desktop 1	1	3	3	5	5	5	5	6	6	5	5	1	1	1	1	1
Desktop 2	1	5	5	6	6	6	4	5	5	6	6	6	5	5	1	6
Desktop 3	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1
Desktop 4	5	5	3	6	6	4	4	4	6	6	5	5	5	1	1	6
Desktop 5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	1	5	5	5	5

Desktop 6	1	1	1	1	1	1	6	4	4	4	2	2	2	2	2	2
Desktop 7	6	6	3	6	6	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1
Desktop 8	1	1	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2
11-4-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	5	5	5	5	6	6	4	5	5	5	5	5	3	5	1	1
Desktop 2	5	5	3	3	6	6	3	6	6	5	5	5	5	5	5	1
Desktop 3	1	1	5	5	3	5	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5
Desktop 4	1	1	5	5	3	5	5	5	3	3	3	1	5	5	1	5
Desktop 5	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	6	5	5	5	3
Desktop 6	6	6	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	6	6	4	3
Desktop 7	6	6	6	6	4	4	6	5	5	5	5	5	5	6	5	5
Desktop 8	2	2	6	6	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5
12-4-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	6	2	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	6	2	6
Desktop 2	6	5	1	5	6	6	6	6	5	5	5	3	6	5	5	5
Desktop 3	1	6	6	2	2	6	6	1	1	1	1	5	6	6	6	4
Desktop 4	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	3	3	5	1	1
Desktop 5	2	2	6	6	5	6	1	1	1	6	4	6	5	5	6	6
Desktop 6	1	1	1	1	6	6	5	6	6	5	3	3	3	5	5	5
Desktop 7	2	5	5	5	5	1	6	6	6	6	5	5	5	5	1	1
Desktop 8	6	5	5	5	5	6	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1
18-4-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	1	1	6	4	4	4	4	4	4	5	1	5	5	5	6	5
Desktop 2	5	5	6	5	5	5	5	5	2	2	2	6	6	5	2	2
Desktop 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	6	5

Desktop 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Desktop 5	6	6	6	5	5	5	5	5	5	2	2	2	5	5	1	5
Desktop 6	1	1	1	1	1	1	1	5	4	2	5	5	5	5	5	6
Desktop 7	5	6	6	6	6	5	5	5	5	2	2	2	5	1	1	1
Desktop 8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	5	1	1	1
19-4-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	6	6	4	6	6	6	6	6	6	5	3	2	2	2	2	2
Desktop 2	2	2	6	5	5	6	5	4	6	5	5	2	5	5	5	1
Desktop 3	6	4	4	6	6	6	5	5	6	6	5	2	6	2	1	1
Desktop 4	2	2	4	4	4	5	5	5	5	3	3	5	5	3	5	1
Desktop 5	2	2	2	4	4	2	6	6	4	6	6	2	2	2	2	2
Desktop 6	5	6	3	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	4	5	5
Desktop 7	2	2	3	5	5	3	5	3	5	5	3	2	2	2	2	2
Desktop 8	6	6	5	5	5	6	6	6	2	5	5	2	2	5	5	1
20-4-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	3	5	1	1
Desktop 2	1	1	5	5	5	6	5	6	3	6	5	5	5	5	1	1
Desktop 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Desktop 4	1	1	5	3	3	5	5	5	3	3	3	5	5	5	5	5
Desktop 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 6	2	2	2	2	6	5	5	5	6	6	6	5	5	6	5	1
Desktop 7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					
Desktop 8	1	1	1	6	6	5	5	6	3	5	5	1	1	1	1	1
24-4-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	5	5	5	5	3	3	3	5	3	5	5	5	5	5	1	1
Desktop 2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5

Desktop 3	1	1	5	5	5	6	6	6	4	6	6	6	6	6	5	5
Desktop 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Desktop 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Desktop 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 7	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
25-4-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	1	1	1
Desktop 2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	1
Desktop 3	2	2	6	6	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	1
Desktop 4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
26-4-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	6	6	6	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1
Desktop 2	6	6	6	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1
Desktop 3	2	2	2	2	2	2	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1
Desktop 4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1-5-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	5	3	3	3	3	5	3	3	3	3	5	5	5	1	1	1

Desktop 2	5	3	3	5	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5
Desktop 3	2	2	2	2	2	6	5	3	5	3	3	1	1	1	1	1
Desktop 4	5	5	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Desktop 5	2	2	2	2	3	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5
Desktop 6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5
Desktop 7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 8	5	5	5	6	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
2-5-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	5	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	5	6	6	2	2
Desktop 2	2	2	2	6	5	5	3	3	3	6	4	2	2	2	2	2
Desktop 3	2	2	2	2	5	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 4	2	2	2	2	6	5	5	5	5	5	5	6	2	2	2	2
Desktop 5	2	2	2	2	2	5	3	3	3	3	1	5	5	5	5	2
Desktop 6	2	2	5	5	3	3	3	6	6	4	4	5	5	5	2	2
Desktop 7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 8	6	6	6	6	2	6	6	5	5	2	5	5	2	5	5	5
3-5-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Desktop 1	5	5	5	5	5	5	3	3	5	1	1	1	1	1	1	1
Desktop 2	1	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	1	1	1
Desktop 3	1	5	5	6	6	6	4	3	6	4	4	4	4	6	6	5
Desktop 4	1	5	5	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	3	3	5
Desktop 5	5	5	5	5	5	5	3	5	3	5	5	5	5	5	5	1
Desktop 6	1	5	5	5	5	5	3	5	5	1	1	1	1	1	1	1
Desktop 7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 8	1	5	5	5	5	5	6	6	4	6	5	5	5	6	6	5
4-5-2017	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30

Desktop 1	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5	5	5	5
Desktop 2	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	1	1	1	1	1	1	1
Desktop 3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Desktop 4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Desktop 5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Desktop 6	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Desktop 7	5	5	5	6	6	5	6	3	5	5	6	6	5	5	5	5	5
Desktop 8	5	5	5	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	

Bijlage 10 Planning dagboekonderzoek en observatie

10-4 t/m 14-4		Bijzonderheden	Observeren 9:00-16:30	Dagboekmethode	Dagboekformat
maandag	10-apr	Start experiment		X	1
dinsdag	11-apr		X	X	1
woensdag	12-apr		X	X	1
donderdag	13-apr		X	X	1
vrijdag	14-apr	* Goede vrijdag		X	1
17-4 t/m 21-4					
maandag	17-apr	* Paasmaandag		X	1
dinsdag	18-apr		X	X	1
woensdag	19-apr		X	X	1
donderdag	20-apr		X	X	1
vrijdag	21-apr			X	1
24-4 t/m 28-4				X	
maandag	24-apr		X	X	2
dinsdag	25-apr		X	X	2
woensdag	26-apr		X	X	2
donderdag	27-apr	* Koningsdag		X	2
vrijdag	28-apr			X	2
1-5 t/m 5-5					
maandag	1-mei	* Dag van de Arbeid	X	X	2
dinsdag	2-mei		X	X	2
woensdag	3-mei		X	X	2
donderdag	4-mei	* Dodenherdenking	X	X	2
vrijdag	5-mei	* Bevrijdingsdag		X	2

Bijlage 11 Interview Albert van der Veen

Datum 17-05-17

Samenvattend transcriberen

SP1: Daniel Koning, onderzoeker

SP2: Albert van der Veen, Arbodeskundige Hanzehogeschool

SP1: Hoe worden zit-sta bureau bij de Hanze gefaciliteerd?

SP2: Alleen op medische voorschriften. Ik heb heel veel mensen die graag z'n bureau willen. Maar door de Europese aanbesteding is daar geen geldpotje voor vrijgemaakt. Ik heb wel bureau gefaciliteerd aan medewerkers preventief voor gezondheidsproblemen. Maar als ik langsloop zie ik dat ze niet gebruikt worden. Ik zou graag een sensor hebben die aan kan geven of iemand de zit-sta bureau gebruikt. Dan kan ik namelijk het bureau weghalen als ze niet worden gebruikt.

SP1: Wat is de urgentie om zit-sta bureaus te implementeren?

SP 2: Het is grote urgentie. Momenteel moet iemand een medisch voorschriften hebben om een bureau gefaciliteerd te krijgen. 99 van de 100 gevallen zijn de aanvragen reel. Ik mag dan bepalen wie wel en wie niet een zit-sta bureau krijgt.

SP1: Heeft het zit-sta bureau hogere onderhoudskosten vergelijking met zit bureaus?

SP2: Ja en nee. Als de tafels staan, hoeven ze niet meer ingesteld te worden door de conciërge. Aan de andere kant wel omdat de tafel zwaarder zijn, zit er stroom op (energiekosten). Motoren kunnen kapotgaan, daar zit meer onderhoud aan.

SP1: Zijn er op de Hanzehogeschool weleens zit-sta bureaus kapot gegaan?

SP2: Ik had hier 1 die het niet deed, moest ik hem gaan resetten. Verder geen problemen.

SP1: Heb jij onder medewerkers van de Hanzehogeschool gemerkt dat er een Adaptatie-tijd verbonden is met het leren staand werken?

SP2: Hangt van de medewerker zijn motivatie af.

SP1: Hoe zie jij de Hanzehogeschool in de toekomst met zit-sta bureaus?

SP2: Hanzehogeschool zou een grote verantwoordelijkheid moeten nemen voor haar medewerkers en zit-sta bureaus passen in deze tijd. Het investeren van de voorkant en resultaat komt er aan, dat garandeer ik. De toekomst is spannend, Hanze denkt nog teveel in zichtbare steentjes en te weinig aan de werkomgeving. Het nieuwe werken dat ze bijvoorbeeld in willen voeren. Ze doen de helft wel en andere helft niet. Dat werkt niet. In deze lijnorganisatie veegt iedereen zijn eigen stoepje schoon.:

SP1: Is er een gezamenlijke visie nodig betreft het werkomgeving?

SP2: Ja, maar uiteindelijk het is te abstract omdat de visie teveel afdelingen en onderwerpen betreft. Er moet een specifieke visie geformuleerd en worden hand gehaafd voor de zit-sta bureau.

SP1: zullen Zit-sta bureaus de norm worden?

SP2: Het is al een norm, zie de De NPR 1813. In de nieuwste uitgaven moeten werkplekken die langer dan 2 uur worden gebruikt, zit-sta werkplekken zijn.

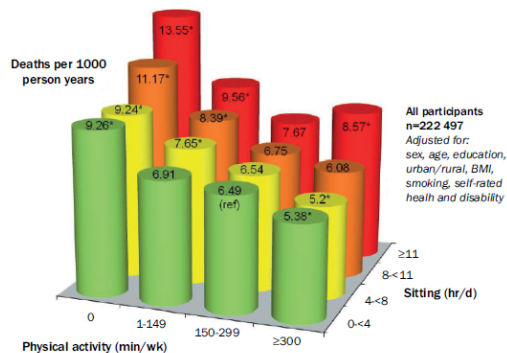
SP1: Wat zit de Arbo-technische richtlijnen om staand te werken?

SP2: Er zijn geen definitieve richtlijnen om staand te werken. In de NPR1813 is een foto bijgevoegd van voorbeeld hoe je dient te staan achter een zit-sta bureau. Dit lijkt erg op de zit-houding maar dan staand. Rug recht. Armen 90 graden gebogen, beeldscherm op oog hoogte als je blind kunt typen.

Actief staan en dus niet hangen en vooral niet de knieën op slot doen. ik adviseer bij staand werken ook stevig schoenen voor een goede balans.

Bijlage 12 Vooronderzoek deskresearch

Waarom is sedentair gedrag een probleem is omdat het leidt tot ziektes en uiteindelijk sterfte. In het onderzoek van Lee et al. (2012) kan sedentair gedrag gelinkt worden aan 9,4% van alle sterfgevallen. In Australisch onderzoek is aangetoond dat sedentair gedrag verantwoordelijk zou zijn voor 7% van de sterfte. Zie figuur 7.



Figuur 1 Mortaliteit sedentair gedrag (Van der Ploeg, et al.)

Het is bekend dat sedentair gedrag gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Ter verduidelijking van de scheidingslijn tussen ongezond en gezond gedrag is er een richtlijn nodig die aangehouden kan worden om de gezondheidsrisico's van sedentair gedrag te vermijden.

Met sedentair gedrag in een kantoorwerkomgeving wordt verwezen naar het langdurig zitgedrag van de beeldschermmedewerker. Met sedentair gedrag worden activiteiten bedoeld waarbij het energieverbruik niet boven het rustmetabolisme (1.0-1.5 MET) uitkomt (Hendriks et al. (2013). De gezondheidsrisico's heeft raakvlakken op verschillende factoren van fysieke en mentale welzijn van de mens. Onderzoek verwijst dat sedentair gedrag gelinkt kan worden aan 9,4% van alle sterfgevallen (Lee et al., (2012).

Sterfgevallen aan gevolgen van sedentair gedrag zijn verdeeld onder 5.8%

kransslagaderaandoeningen, 7.2% type 2-diabetes en 10.1 % borst/ 10.4% darm-kankers.

Uit een meta-analyse van Chau et al., (2014) blijkt dat sedentair gedrag geassocieerd wordt met verhoogd risico op diabetes type 2 (112%) en hart en vaatziekten (147%).

Langer dan 10 uur per dag zitten zou het risico op overlijden met 34% toenemen, onafhankelijk van de hoeveel fysieke activiteit. Lynch. (2010) beweert in zijn onderzoek dat sedentair gedrag voor klachten veroorzaakt aan het bewegingsapparaat ten gevolge van het gebrek aan beweging van het hoofd, nek en schouders. Lynch (2010) beweert ook dat sedentair gedrag een verhoogd risico geeft op sommige vormen van kankers.

Tremblay et al., (2010) suggereert dat de gevolgen van sedentair gedrag een direct negatieve invloed op het metabolische processen in de beenspieren, de concentratie mineralen in de beenderen en de vasculaire gezondheid. Behalve negatieve gevolgen aan de fysiologische mechanismen zou sedentair gedrag ook gelinkt kunnen worden met de toename van mentale gezondheidsklachten zoals depressie (Zhai et al., (2014).

Uit de bovengenoemde onderzoeken blijkt dat sedentair gedrag een serieus dreiging is en bovenal

Nederland zou actie moeten ondernemen. De Nederlander zit namelijk het allermeeest in vergelijking met andere Europeanen. Dat blijkt in het onderzoeksrapport van de European Commision (2014) waarin het zitgedrag van alle Europese landen werd weergegeven. 62% Van de Nederlanders zit volgens de, in 2013 afgenomen Eurobarometer, meer dan 5,5 uur per dag en ongeveer 1 op 4 Nederlanders (25%) zit zelfs meer dan 8,5 uur per dag.

In het onderzoek van Seghers & Bogaerts (2014) blijkt dat zit-sta bureaus een effectief instrument is om sedentair gedrag van de beeldschermmedewerker te verminderen. Het beschikbaar stellen van zit-sta bureaus leidt niet automatisch tot juist gebruik ervan. Het geven van goede instructie over toepassing en de positieve effecten voor de gezondheid die zit-sta bureaus met zich meebrengen zijn noodzakelijk.

Uit meerdere studies blijkt dat het kunnen beschikken over zit-sta bureaus tot een aanzienlijke reductie van totale zittijd en toename van het aantal *zit-tot-staan* transities leidt (Alkhajah, Reeves, Eakin, Winkler, Owen, & Healy, 2012; Pronk, Katz, Lowry, & Payfer 2012; Straker, Abbott, Heiden, Mathiassen, & Toomingas, 2013).

In 2016 publiceerde Shrestha et al, een evaluatiestudie over het verschil van interventies ten opzichte van geen interventies met het doel om de totale zittijd, van de medewerker in de werkomgeving, te verminderen. In de evaluatiestudie zijn 20 verschillende onderzoeken opgenomen die in de werkomgeving met zit-sta bureaus experimenteerde met verschillende interventies. De auteurs concluderen dat huidig onderzoek laag bewijs aantoon dat zit-sta bureaus op kort termijn de totale zittijd verminderd van 30 tot 120 minuten per dag op. Het effect is niet bewezen dat dit ook geldt op langer termijn. Interventies, zoals verandering van werkdynamiek en informeren/adviseren, hadden geen aanzienlijk of inconsistente effect op de vermindering van de totale zittijd. Volgens de auteurs is er behoefte aan cluster-gerandomiseerde onderzoek met een voldoende steekproefomvang waar op lange termijn de effectiviteit van de verschillende soorten interventies op het zitgedrag kan worden gemeten met een objectief meetinstrument.

Zit-sta tafel resulteert in meer variatie in werkhouding gedurende de dag. Meerdere onderzoeken laten zien dat een zit-sta tafel leidt tot minder ongemak in rug, nek en schouders in vergelijking met een reguliere tafel waaraan uitsluitend zittend werk verricht wordt (Karlqvist, 1998; Hedge en Ray, 2004; Konijn et al., 2008; Choi, 2010). Hierbij dient aangemerkt te worden dat staand werk belastender is dan zittend werk. Indien te frequent/ langdurig staand werk verricht wordt, dan neemt het ongemak bij medewerkers juist toe. Er zijn duidelijke indicaties dat een zit-sta tafel niet vaak in de sta-stand gebruikt wordt als uitsluitend de tafel ter beschikking wordt gesteld. Een training verhoogt het gebruik van de zit-sta tafel en het is van belang dat zit-sta tafel elektrisch te bedienen is (Wilks et al., 2006).

Het effect van het afwisselen van staan en zitten heeft als gevolg dat de concentratie langer op een hoog peil kan blijven (Ebara, et al., 2008). Ook de daadwerkelijke prestatie tijdens beeldscherm kan verbeteren door een zit-sta tafel (Choi, 2010; Hedge en Ray, 2004). Choi liet zien dat de werkprestatie met 10% toenam (aantal correcte wijzigingen in een computer taak met de muis). Op een werkdag zou dit al snel 10 minuten aan tijdswinst opleveren (bij 3 uur beeldschermwerk wordt ongeveer 1,5 uur de muis gebruikt; 10% van 1,5 uur is 10 minuten).

Zit-sta bureaus faciliteren om de gezondheidsrisico's van langdurig zitten te beperken kan het best gefaciliteerd worden door middel van een Multi level aanpak en door meerdere strategieën te combineren (Seghers & Bogaerts (2014, p. 35)

Bijlage 13 Slinger bureaus en zit-sta bureaus

1. Slinger verstelbaar bureau wit eiken Slim Van Cas



<http://www.goedkoopinrichten.nl/slinger-verstelbaar-bureau-wit-eiken-slim-van-cas-9952/>

2. Elektrisch Zit sta bureau zilvergrijs wit Prestige Van Cas



<http://www.goedkoopinrichten.nl/elektrisch-zit-sta-bureau-zilvergrijs-wit-prestige-van-cas-9841/>

3. Othello C-poot slinger verstelbaar bureau



<https://www.health2work.nl/ergonomische-bureaus/verstelbaar-bureau/othello-c-poot-slinger-verstelbaar-bureau>

4. Ergodesk E2T zit sta bureau



<https://www.health2work.nl/ergonomische-bureaus/zit-sta-bureau/zit-sta-bureau>

Bijlage 14 Drijfveren theorie Blekkingh

De angst-en-creatiedrijfveren theorie van Bas Blekkingh gaat ervan uit dat mensen gedragskeuzes baseren op angst of creatie. In het boek Authentiek Leiderschap van Bas Blekkingh (2013) zijn enkele voorbeelden gegeven van hoe drijfveren gevormd kunnen worden.

Angstdrijfveren	Creatiedrijfveren
Negatieve consequenties voorkomen	Positieve consequenties realiseren
Duwkracht	Trekkracht
Angst behoedt je tegen ongeluk	Creatie brengt je naar geluk
Re-actief	Pro-actief
Is 'moeten'	Is 'willen'
Iets buiten je is leidend	Iets binnen je is leidend
Wordt ingezet in onveilige omgevingen (er kan iets vervelends gebeuren)	Wordt ingezet in veilige omgevingen (ik kan mezelf zijn)
Afhankelijk	Onafhankelijk
Heeft direct effect	Is duurzaam
Werkt op de korte termijn	Werkt op de lange termijn
Maakt je alert	Is positief motiverend
Het goede gevoel komt bij het resultaat	Het goede gevoel ontstaat al bij het doen van de activiteiten
Aanstekelijk kan leiden tot paniek of apathie	Aanstekelijk kan leiden tot blindheid
Heeft veel managementcontrole nodig	Heeft weinig managementcontrole nodig
Kan de effectieve kwaadaardigheid van de mens mobiliseren	Kan de effectieve goedheid van de mens mobiliseren

Bijlage 15 Alle dagboekformulieren