COMMIT/SWELL

ICT voor stressreductie, hoe werkt dat?

Overmatige stress op het werk kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten met ingrijpende gevolgen, ook voor de werkgever. Dit gaat voor de Nederlandse economie om een schadepost van ca. 4 miljard[1] euro per jaar. Het onderzoeksproject SWELL ontwikkelt ICT-toepassingen om kenniswerkers te helpen het risico op een burn-out te minimaliseren.

STRESS ALS RISICO VOOR GEZONDHEID

Het is belangrijk om gezond en actief te zijn, zowel thuis als op het werk. Dit bevordert niet alleen de productiviteit, maar het verbetert ook de kwaliteit van leven, waardoor mensen het meest uit zichzelf kunnen halen. ICT maakt het mogelijk om altijd en op elke plek te werken. Dat heeft ook een keerzijde, omdat rustperiodes en lichamelijke beweging daardoor schaars worden. Dat kan leiden tot langdurige stress, wat weer de oorzaak is van lichamelijke en mentale klachten.

STIMULEREN EIGEN REGIE

Het doel van het SWELL project is om slimme ICT-toepassingen te ontwikkelen en deze in te zetten om lichamelijke en mentale gezondheid te bevorderen. SWELL richt zich op het ondersteunen van mensen bij:

- het verminderen van stress,
- meer 'in controle' te zijn, door hen in staat te stellen hun werk beter te organiseren,
- het stimuleren van lichaamsbeweging en het verhogen van fitheid.

Vooral kenniswerkers kunnen hier baat bij hebben. Zij worden vaak blootgesteld aan stressvolle situaties op hun werk. Ze zitten veel stil en hebben dagelijks te maken met grote hoeveelheden informatie, hoge werkdruk en worden vaak gestoord.

INTELLIGENTE SENSOREN

De stress-aanpak van SWELL is gebaseerd op het zoveel mogelijk automatisch verzamelen van informatie over werk en gedrag middels sensoren, zoveel mogelijk gebruik makend van de standaard ICT omgeving. Door deze data automatisch te combineren en te interpreteren in begrijpelijke termen kan de kenniswerker beter inzicht krijgen in gedrag en gevolg en zo op zoek gaan naar oorzaken van stress. De real-time informatie over activiteit, werkstijl en de taak waaraan gewerkt wordt kan vervolgens op verschillende manieren gebruikt worden:

SLIM ORDENEN EN FILTEREN VAN INFORMATIE

Binnen SWELL wordt onderzocht hoe de informatiestroom naar de kenniswerker beter vormgegeven en gereguleerd kan worden. Slimme software zal in de toekomst kunnen bepalen of een inkomende e-mail relevant is voor het document waar op dat moment aan gewerkt wordt en wanneer de e-mail-notificatie aangeboden moet worden om zo min mogelijk storend te zijn. Verder testen SWELL-onderzoekers een sociale interventie die een team inzicht geeft in alertheid en activiteit van alle teamleden.

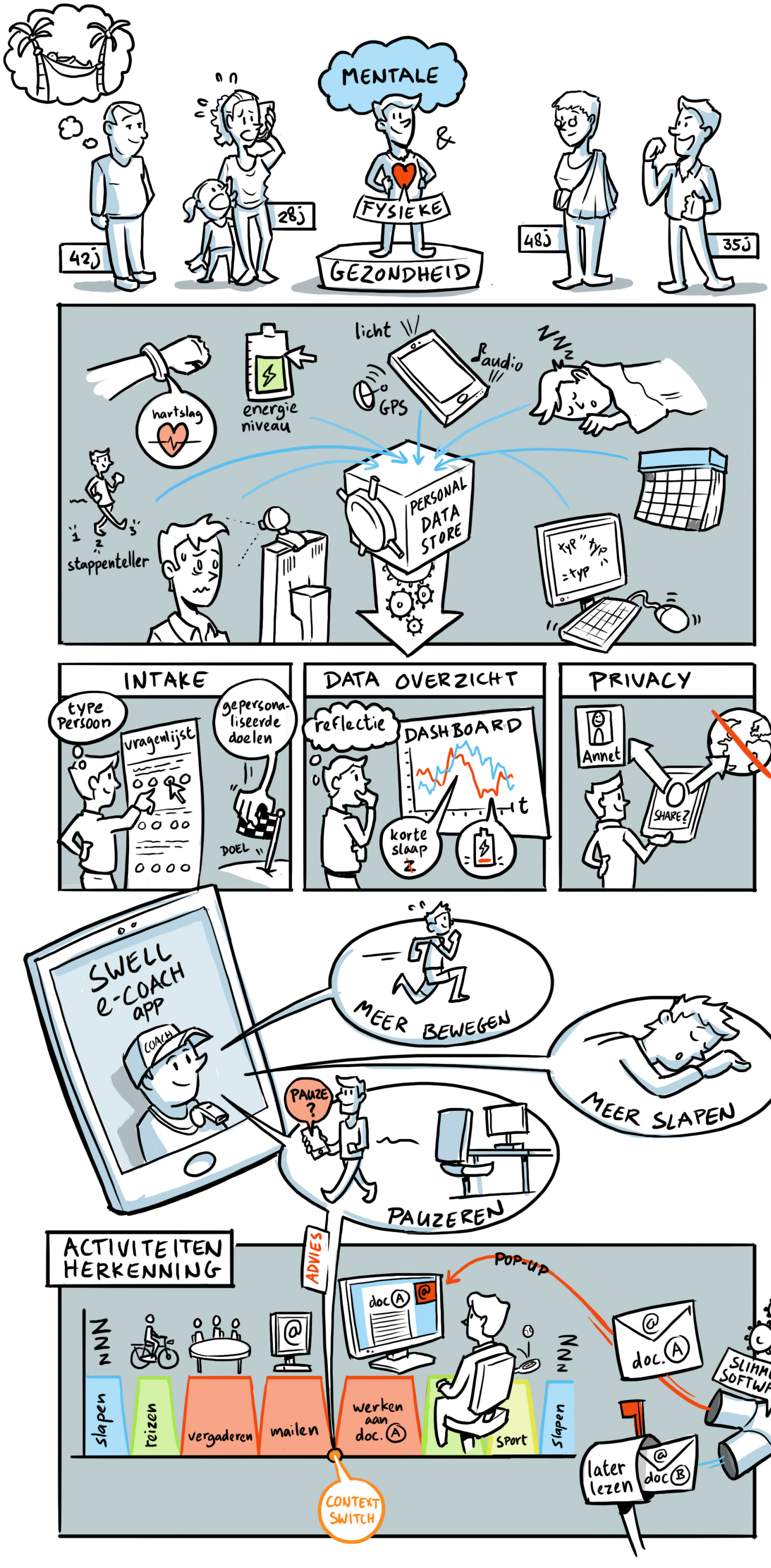
PERSOONLIJKE COACHINGSTIJL

Voor mentale gezondheid is ook lichamelijke gezondheid van belang. Op dit gebied koppelt SWELL technologie aan psychologie. Slimme sensoren meten lichaamsbeweging en passiviteit. Persoonlijke coaching, afgestemd op specifieke kenmerken van de individuele gebruiker, zorgt voor maximale effectiviteit.

BAAS OVER EIGEN DATA

Juist bij de ontwikkeling van ICT voor stressreductie is het van groot belang dat de gebruiker eigenaar en beheerder is van de verzamelde data. Met inachtneming hiervan zal het gebruik van ICT voor stressreductie kenniswerkers op verschillende manieren ondersteunen in hun werk. Dit zal leiden tot minder stress, een hoger niveau van productiviteit en, belangrijker, een hoger niveau van lichamelijke en mentale gezondheid.

[1]TNO Kwaliteit van Leven (2005), Gezondheidsschade en kosten als gevolgd van RSI en psychosociale arbeidsbelasting in Nederland, http://goo.gl/kToHkG.



ICT TOOLS VOOR ZELFMANAGEMENT VAN MENTALE EN FYSIEKE GEZONDHEID OP HET WERK

Iedereen is anders! En iedereen heeft ook baat bij een andere manier van coaching. Zowel inhoud als timing van de feedback wordt zo veel mogelijk gepersonaliseerd en is afhankelijk van de situatie waarin je je op dat moment bevindt. Door middel van een korte intake wordt bepaald op welke manier jij het beste gecoacht kan worden.

DATA VERZAMELEN

De grote uitdaging is om zonder dat je er zelf last van hebt de benodigde gegevens te verzamelen en daarop de juiste analyses te doen. We proberen gegevens te combineren over de manier van werken, de hoeveelheid beweging, de duur en kwaliteit van het slapen en je mentale en fysieke gesteldheid. Door vooraf aan te geven waarop je gecoacht wilt worden, zullen intelligente algoritmes je op de juiste momenten van feedback voorzien. Hiermee kun je zelf je prestaties monitoren en verbeteren.

OVERZICHT

Het SWELL dashboard biedt overzicht in de verzamelde gegevens en geeft je de gelegenheid om patronen in de tijd te herkennen en verbanden tussen verschillende gegevens te vinden.

PRIVACY

De verzamelde gegevens zijn alleen voor jou toegankelijk en jij bepaalt wie waar wanneer toegang tot heeft. Dat is het uitgangspunt van SWELL! We onderzoeken hoe je dit zo gebruikersvriendelijk mogelijk instelbaar kunt maken.

ADVISEREN

De SWELL app zal op basis van de verzamelde gegevens en jouw persoonlijke doelen je op bepaalde momenten van feedback voorzien. Adviezen kunnen variëren van meer bewegen of op een bepaald geschikt moment even een pauze te nemen tot vanavond eens iets vroeger naar bed te gaan omdat je een slaapachterstand opgebouwd hebt en morgen een drukke dag hebt.

ACTIVITEITEN-HERKENNING

Om je zo goed mogelijk te kunnen ondersteunen gedurende de dag, is het noodzakelijk om te snappen wat je op elk moment doet. Binnen het SWELL project doen we onderzoek naar het automatisch herkennen van activiteiten en onderwerpen waaraan je op dat moment werkt. Ook onderzoeken we hoe we kunnen helpen door verschillend te reageren op belangrijke en onbelangrijke e-mails, en hoe we zo goed mogelijk relevante documenten of personen met de juiste kennis kunnen aanbevelen.

SWELL zal het werk een stuk aangenamer maken en je zowel mentaal als fysiek vitaler laten voelen.

De projectpartners van het SWELL project zijn:

sense Observation Systems

PHILIPS

Noldus Information Technology

Roessingh Research and Development

Radboud Universiteit Nijmegen

UNIVERSITEIT TWENTE.

innovalor

almende ORGANIZING NETWORKS

TNO

Contactinformatie:
Prof. dr. ir. Wessel Kraaij
wessel.kraaij@tno.nl

Website:
http://www.swell-project.net/
http://www.commit-nl.nl/projects/swell-smart-reasoning-systems-for-well-being-at-work-and-at-home

Looptijd SWELL project:
2011 - 2015

COMMIT/

COMMIT is a public-private research community solving grand challenges in information and communication science shaping tomorrow's society