



HET DIGITALE = IDEALE KANTOOR ?

Veerle Hermans

100 JAAR KANTOORINNOVATIE



1920

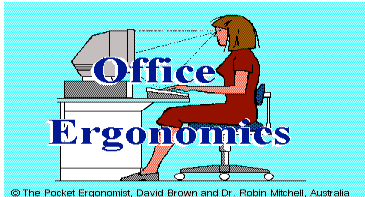


1960

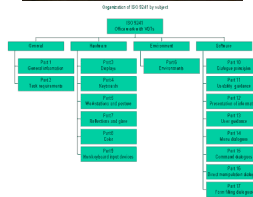
(<http://www.buerolandschaft.net/en/landscapes/>)

100 JAAR KANTOORINNOVATIE

- Nieuwe vormen van informeren en communiceren



© The Pocket Ergonomist, David Brown and Dr. Robin Mitchell, Australia



ERGONOMIC REQUIREMENTS FOR OFFICE WORK WITH VISUAL DISPLAY TERMINALS (VDTS) ISO 9241, V.A. 1993

100 JAAR KANTOORINNOVATIE

Het eiland



Cubicles



Hot desking



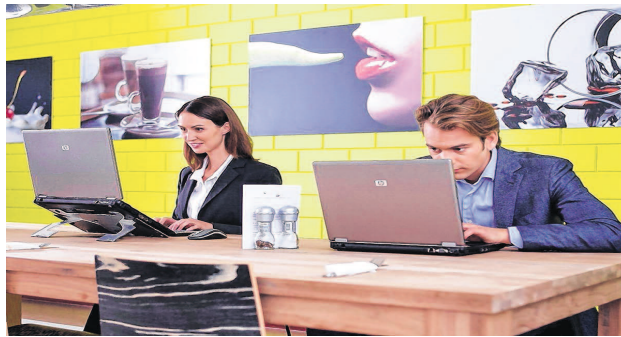
VALKUILEN



VALKUIL 1: QUID KLASSIEKE ERGONOMIE ?



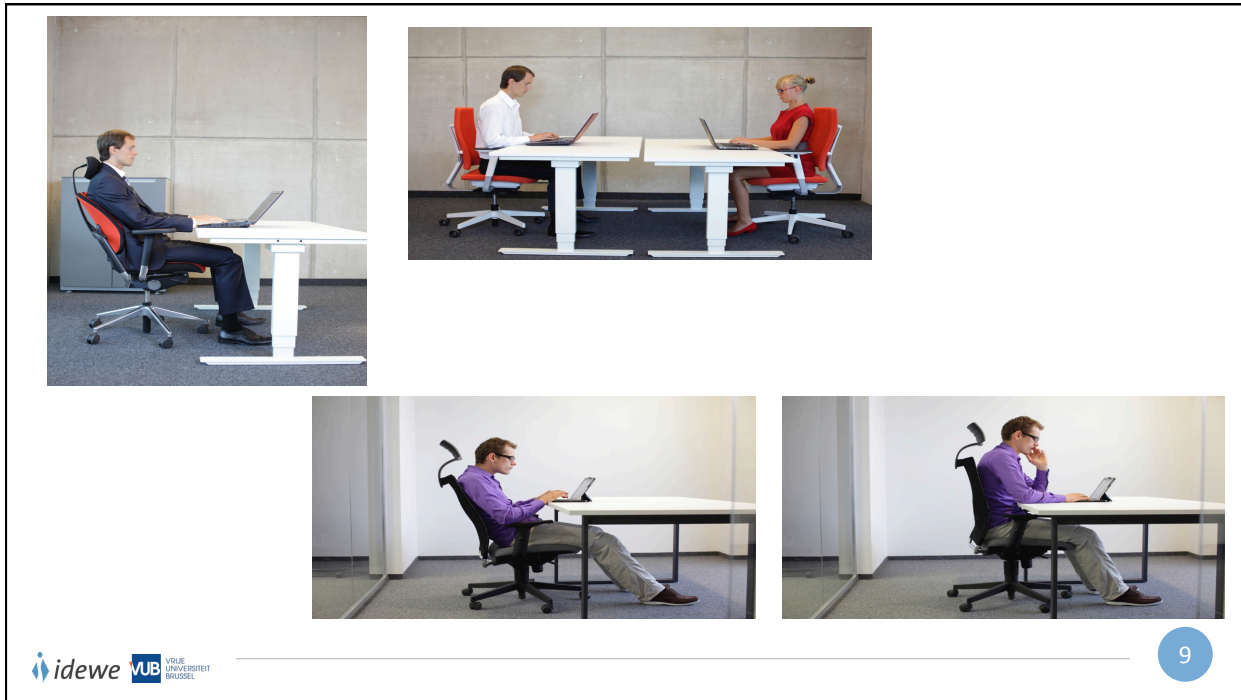
“DOORDACHT. Coworkingplekken zijn ingericht op een manier die het midden houdt tussen zakelijkheid en huiselijkheid.”
(Mediaplanet, november 2012)



“Toch ontbreekt de belangrijkste schakel in alle discussies: de werknemer zelf en zijn ergonomie tijdens het werken.”

“Omschakeling van traditioneel naar innovatief niet altijd succesvol”
(de Croon et al., 2003, van der Voordt, 2003, Vanderhoven, 2005)





Oplossing! Zet je er eens goed voor!

10. Infrastructuur
Vermijd reflectie

9. Clean desk

8. Micropauzes

7. Denk geregeld aan je Lichaams-houding

1. Bureaustoel
Instellen volgens stappenplan

2. Werkblad
Op ellebooghoogte

3. Beeldscherm
- 50-70cm ver - ooghoogte - kantelen

4. Toetsenbord
- dichtbij - ruimte voor steunpols

5. Muis
- dichtbij het toetsenbord vanuit elleboog bewegen

6. Documenthouder
- tussen scherm en toetsenbord schuin

1. Diep in de stoel zitten

2. Hoogte:
Open hoek: bovenbeen licht afhellend

3. Zitdiepte:
4 vingers tussen zitting en knieholte

4. Rugsteun:
Bolling tegen lage rug of lende

5. Armsteunen:
Ellebooghoogte met ontspannen schouders

6. Dynamisch zitten:
Instellen op lichaamsgewicht

Raadpleeg steeds een ergonomoom bij specifieke vragen over letsels of kantoorergonomie!

www.idewe.be

© IDEWE - 50099

Oplossing!

HULPMIDDELEN



Oplossing!

ZITMEUBILAIR



Oplossing?

DYNAMISCHE WERKPLEK




Bezint eer ge begint

idewe VUB VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

13

VALKUIL 2: "SEDENTARISME"

ZITTEN MAAKT ONS ZIEK



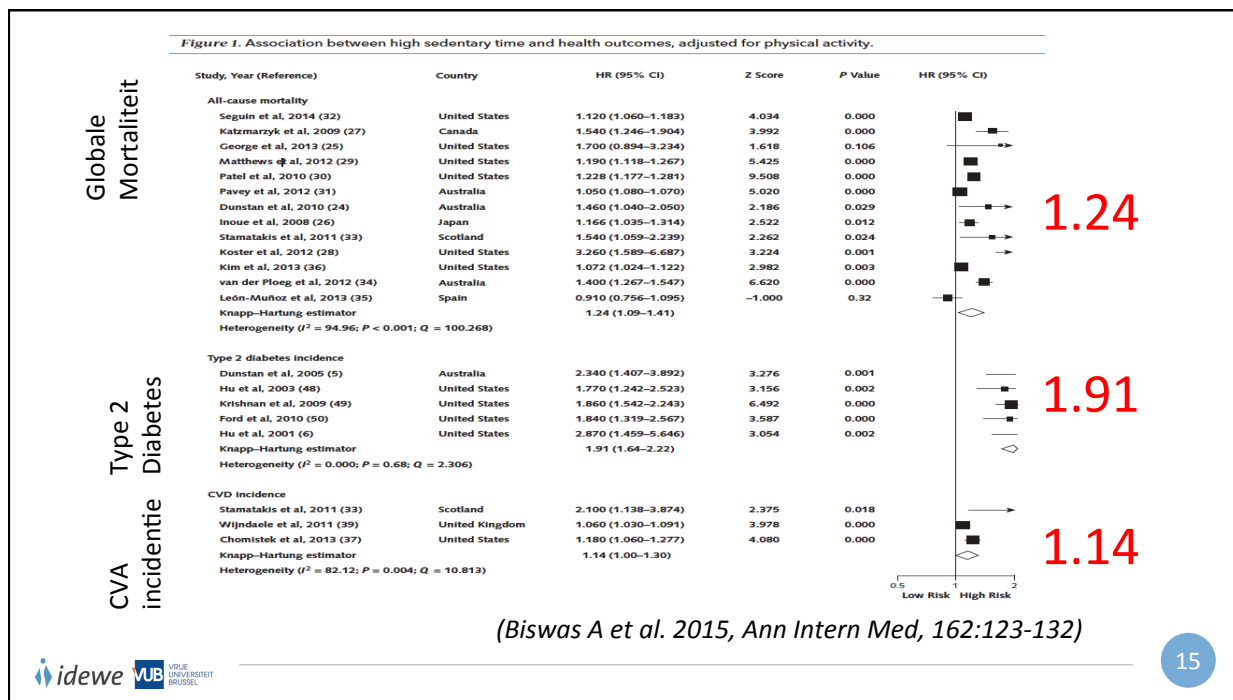
Sitting is the new smoking.
Inactivity is putting your bones at risk.

BEWARE OF THE CHAIR

SITTING IS KILLING YOU
The Truth About Sitting Down

idewe VUB VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

14 Slide



VALKUIL 2: SEDENTARISME

KANSBEREKENING ...



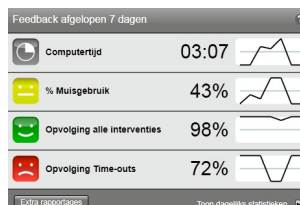
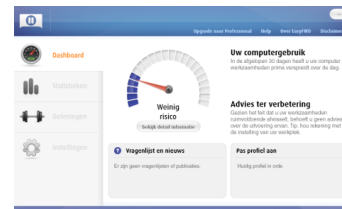
- Per uur zitten: 2% toename vroegtijdige sterfte; v.a. 8u zitten : 5% toename
(Chau et al., 2013, PLOS ONE 8(11):1-14)
→ Stel 10u zitten/dag = 29% toename
- Gemiddeld sterftcijfer 45j. Vrouw = 0,14%
(Agentschap zorg en gezondheid, algemene sterftcijfers 2012)
→ 0,18% vroegtijdige sterfte

VALKUIL 2: SEDENTARISME

EFFECT VAN INTERVENTIES ?

Shrestha N, Kukkonen-Harjula KT, Verbeek JH, Ijaz S, Hermans V, Bhaumik S. Workplace interventions for reducing sitting at work. Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 2. Art. No.: CD010912. DOI: 10.1002/14651858.CD010912.pub3)

SOFTWARE PAUZEPROGRAMMA'S



VALKUIL 3: PARADOX VAN DE 2 C'S



idewe VUB VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

Kunt u nog nadenken op kantoor?

Van Homo Sapiens tot Homo Interruptus

Elke 12,4 min worden breinwerkers onderbroken
(Wall Street Journal, 10/9/2013)



12 mins 40 secs
Average time spent on a task before being interrupted



25 mins 26 secs
Average time elapsed before returning to work on the same task



15 mins
Average time required, after resuming a difficult task, to get back into the same level of intense concentration



2.8 secs
The length of interruption required to cause one study's subjects to commit twice the number of computer errors



63
Percentage of tasks that are interrupted when people work in open-plan offices



49
Percentage of tasks that are interrupted when people work in private offices


Sources: CHI 2005, Conference on Human Factors in Computing Systems; Journal of Experimental Psychology: General; "Peopleware: Productive Projects and Teams."

Chris Gash (4)


FREEDOM

Like 19k
Twitter

About
Purchase
Give
Trial
Press
Support



Block Digital Distractions

Freedom is the wonderful app that locks you away from the Internet so you can be more productive.

If online distractions kill your productivity, Freedom could be the best 10 dollars you'll ever spend.

- Windows, Mac, and Android compatible
- Works with OS X Yosemite
- Over 500,000 users
- Be more productive

\$10

60 Day Money-Back Guarantee
Current Version: 1.0

Try Freedom


AS SEEN IN




The New York Times


NEW YORKER

The Economist





TIME







21

AFZONDEREN ...







22

11




FLOWYS 
FLOWYS zijn messengers, voor jezelf en voor anderen!

WAAROM KAN IK JE HELPEN?

IK ZIT IN M'N FLOW! KUN JE LATER TERUGKOMEN?

IS IT APPROPRIATE TO WEAR HEADPHONES IN THE OFFICE?

FLOWYS 

idewe  **VUB** VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

23



idewe  **VUB** VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL

(RDW Veendam, Kraaijvanger Architecten)

24

