

Kleine interventie, significante resultaten

Hilbrand Oldenhuis

'Ik was benieuwd van tevoren, gaat dit echt werken?' Hilbrand Oldenhuis was als onderzoeker bij het lectoraat Arbeidsparticipatie betrokken bij het iAge-programma. Bij werknemers van een klein bedrijf werd bekeken of het gebruik van wearables invloed had op de duurzame inzetbaarheid.



Hilbrand Oldenhuis

is hogeschool hoofd-docent Toegepaste Psychologie en onderzoeker bij het lectoraat Arbeidsparticipatie van de Hanzehogeschool.

iAge is een inmiddels afgerond Europees project dat zich inzet om de ICT-vaardigheden bij ouderen te verbeteren en te stimuleren. De insteek van dit project is de duurzame inzetbaarheid van werknemers te vergroten, onder meer door het gebruik van wearables.

'Ik heb de deelnemers vooraf en nadien geïnterviewd en ik ben onder de indruk wat deze kleinschalige interventie met hen heeft gedaan. Relatief simpele sensoren hebben significante verschillen opgeleverd. Niet alleen in fysiek opzicht, maar ook op andere domeinen dan alleen gezondheid. Mensen legden bijvoorbeeld meer contact door wandelingetjes, ruimden hun huis op en iemand die bepaald had hoe lang ze nog wilde werken, zat zo goed in haar vel dat ze daar niet meer zo strak aan vasthield.'

Oldenhuis ziet duidelijk de toegevoegde waarde van een coach die realistische doelen helpt stellen en deelnemers oppept. De kennis en ervaring van een coach gecombineerd met de trackers geven werknemers meer inzicht en mogelijkheden om te veranderen.

In het onderzoek deed ook het management mee, zichtbaar voor de overige werknemers. Dat werkte positief. Ze gaven het goede voorbeeld maar lieten de mensen vrij in hun keuzes. 'Werkgevers zijn gebaat bij een goede gezondheid van hun werknemers, maar dat veroorzaakt een spanningsveld. De werknemer vindt dat privé. Interessant is hoe je ze dan toch kunt motiveren ermee aan de slag gaan en zich bepaald gedrag eigen te maken. Je moet open en eerlijk zijn over de technologie die data genereert,' aldus Oldenhuis.

