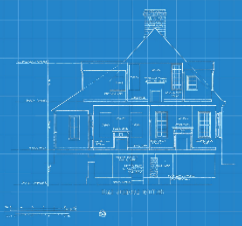
BLAUWDRUK AANPAK DUURZAME INZETBAARHEID ONDERWIJSPERSONEEL

Deze blauwdruk is gemaakt voor partijen die geïnteresseerd zijn in het (gedeeltelijk) overnemen van de aanpak die we in het project *50+ Play On Till Their Retirement* ontwikkeld hebben. Partijen zoals overkoepelende onderwijsgroepen, individuele scholen of andere onderwijsorganisaties. In deze blauwdruk staat beschreven welke stappen voor die overname ondernomen kunnen worden. Verder worden er in deze blauwdruk ook zaken beschreven zoals welk probleem met de aanpak opgelost kan worden en welke werkzame bestanddelen onderdeel zijn van de interventie.



1. Het probleem

Met een vergrijzende bevolking en latere pensioenleeftijd wordt het steeds belangrijker om in te zetten op de duurzame inzetbaarheid (DI) van vijftigplussers. DI is de mate waarin men zijn of haar huidige en toekomstige werk kan en wil blijven uitvoeren.[1] De DI is in sommigen sectoren lager dan in andere, omdat sommige banen fysiek of mentaal zwaarder zijn en er meer oudere werknemers werken. Het onderwijs is zo'n sector.[2] Dit kan ook worden teruggezien in de verzuimcijfers: het verzuim in het onderwijs was in 2018/19 gemiddeld 51 per 1000 werkdagen, waar dit gemiddeld over alle sectoren samen 43 dagen was.[3]

2. Het project

In 2022 is er onder het Platform Vijftigplussers & werk een project uitgevoerd en geëvalueerd dat tracht bij te dragen aan een oplossing voor dit probleem. Dit is het project *50+ Play On Till Their Retirement* waarin met behulp van o.a. activity trackers inzicht verkregen wordt in de factoren die van belang zijn voor de vitaliteit en waarin deze vervolgens omgezet worden tot een persoonlijk advies met monitoringsapp.

3. Interventie

Een digitale (gamified) interventie aan de hand van de *On Track* app (Android based) en Fitbits. Deze helpen deelnemers tot gedragsverandering die leidt tot een verbeterde vitaliteit en duurzame inzetbaarheid.

3.1 Doelen voor de interventie

Het project had als directe doelen:

- Meer inzicht voor onderwijspersoneel in de factoren die van belang zijn voor persoonlijke duurzame inzetbaarheid.
- Meer motivatie voor onderwijspersoneel om bezig te zijn met duurzame inzetbaarheid, zowel door het gebruik van de interventie, als vanuit andere collega's die hier ook mee bezig zijn

Lange termijndoel: Verbeterde duurzame inzetbaarheid van het onderwijzend personeel.

[1] Bron: Van Vuuren, T. (2011). Vitaliteitsmanagement: Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden. Oratie. Heerlen: Open Universiteit.
[2] Bron: Donders, F. (2020) Een leven lang vitaal in het onderwijs.
[3] Bron: CBS (2021) Visualisaties – Dashboard arbeidsmarkt werkenden ziekteverzuim.

3.2 Implementatiestappen

De interventie is gericht op onderwijspersoneel zelf, en kan ingezet worden zonder persoonlijke coaching. Echter is in het geëvalueerde project wel gebruik gemaakt van persoonlijke coaching, en zijn de resultaten dus ook hierop gebaseerd.

<u>Het implementeren van deze interventie:</u>

1. Zorgen voor commitment van de werkgever
   De betrokkenheid van de werkgever is essentieel voor het succes van de interventie. Het is essentieel dat de werkgever het gesprek aangaat met haar onderwijspersoneel, en de veiligheid creëert voor het personeel (deelnemer) om zich te ontwikkelen binnen hun functie. De betrokkenheid is nodig op het gebied van:
   - Werving
   - Vrijmaken van tijd van de deelnemers
   - Begeleiding van de deelnemers

2. Zorgen voor een activity tracker, Android telefoon en vitaliteitscoach
   Zorg ervoor dat de deelnemer een activity trekker zoals een Fitbit (privé of verstrekt door onderwijsinstelling) heeft en een Android telefoon waar de *On Track* app op gedownload kan worden. Neem contact met het platform op voor toegang tot deze app. Op dit moment werken we eraan om de app ook voor iOS geschikt te maken. Neem ook een vitaliteitscoach in de arm. Dit kan iemand van binnen de organisatie zijn aan wie privacygevoelige informatie toevertrouwd is of iemand van buiten de organisatie. In het project 50+ Play On Till Their Retirement is een vitaliteitscoach van VitalFacts betrokken geweest. Via het Platform kun je gekoppeld worden aan VitalFacts.

3. Verzamelen van data
   Start dan met het ophalen van de data van de deelnemers door hen een bepaalde periode lang (afhankelijk want welke doorlooptijd mogelijk is) hun normale leven te laten leiden, maar dan met het dragen van een fitbit. Hiermee wordt gefocust op het verzamelen van data over de fysieke gesteldheid. Neem in deze periode ook een vragenlijst af waarin leeftijds- en contextgebonden factoren bevraagd worden. Leg hierbij vooral de nadruk op mentale aspecten van het werk. Via het Platform kun je de vragenlijst verkrijgen. Zorg ervoor dat deze data enkel door de vitaliteitscoach ontvangen wordt.

4. Analyseren van de data
   Laat de vitaliteitscoach de data afkomstig van zowel de activity tracker als de vragenlijst analyseren ter voorbereiding op het startgesprek tussen deelnemer en vitaliteitscoach.

5. Startgesprek met vitaliteitscoach
   Organiseer een startgesprek tussen deelnemer en vitaliteitscoach. In het project werd er gebruik gemaakt van een vitaliteitscoach van VitalFacts. In dit gesprek worden op de gevonden verbeterpunten uit de data (en uit het verdere verloop van het gesprek) concrete adviezen gegeven. Deze adviezen worden in het startgesprek omgezet naar specifieke interventiedoelen. De *On track* app wordt gebruikt om de interventiedoelen te monitoren. In dit gesprek wordt ook gekeken naar de gewenste inrichting van de app (bijv.: welke doelen wel in beeld, en welke niet?).

6. Vitaler worden met behulp van de adviezen, doelen en de app
   In deze fase (duur is afhankelijk van mogelijke doorlooptijd) gaat de deelnemer aan de slag met zijn/haar doelen. De deelnemer kan gedurende de gehele fase zelf de interface van de app aanpassen, zodat zelf bepaald kan worden wat wel en niet in beeld verschijnt.

7. Adviesgesprek met vitaliteitscoach
   Na minstens 2 maanden vindt het adviesgesprek plaats ter evaluatie van de doelen en vervolgstappen. Het is fijn om hierbij een adviesrapport aan te leveren waar de deelnemers op kunnen terugvallen.

Optioneel

1. Voor duurzame implementatie raden wij aan om geregeld sessies met een vitaliteitscoach te organiseren. Deze coach kan vervolgens inzicht geven aan de organisatie hoe het staat met de duurzame inzetbaarheid van medewerkers, en kan medewerkers inzicht geven over hoe duurzaam inzetbaar zij zijn ten opzichte van collega's.
2. Voor duurzame implementatie raden wij aan om geregeld sessies met collega's te organiseren, waarbij zij met elkaar kunnen sparren en elkaar kunnen helpen en adviseren.

4. Werkzame bestanddelen

Na het eerste projectjaar zijn er drie werkzame bestanddelen te formuleren:

4.1 Inzicht in factoren die duurzame inzetbaarheid bevorderen met Fitbits

Gebleken is dat er veel nuttige inzichten te verkrijgen zijn uit activity trackers als het gaat om duurzame inzetbaarheid. Dit is niet geheel onverwacht. Uit een enquête van Fitbit tijdens de covid-19 pandemie is gebleken dat veel Nederlanders de hoeveelheid lichaamsbeweging die zij hebben overschatten.[4] Uit verschillende studies is gebleken dat deze tracker technologie een goede manier is om langdurig en systematisch informatie te verzamelen over de fysieke activiteiten van de drager, mits er goede instructies worden geleverd en de trackers voldoende accuraat zijn.[5] Hoewel activity trackers vaker gebruikt worden door de jongere generatie is er ook bewijs dat mensen boven de 60 open staan voor het gebruik van tracking technology, en dat zij ook goed in staat zijn deze te begrijpen.[6] Daarnaast kunnen activity trackers op een nauwkeurige manier het aantal stappen en activiteitsduur bij ouderen meten.[7]

4.2 Inzicht in factoren die duurzame inzetbaarheid bevorderen omzetten in een persoonlijk advies

De inzichten zijn in dit project omgezet tot een persoonlijk advies voor de medewerkers. Daarnaast kregen de medewerkers de mogelijkheid om hun profiel te vergelijken met andere medewerkers.[8] Aan de ene kant kan dit het gevoel van sociale interactie vergroten[9], terwijl

[4] Bron: Wilman S. (2020, 27 oktober) Cijfers Fitbit: minder beweging en meer training door corona *Skipr*
[5] Bron: Henriksen, A.., Sand, A., Deraas, T. Grimsgaard, S. Hartvigsen, G., Hopstock, L. (2020) Succeeding with prolonged usage of consumer-based activity trackers in clinical studies: a mixed methods approach, BMC Public Health, 20(1), 1-14
[6] Bron: Khalaf S. (2014) Health and Fitness Apps Finally Take Off, Fueled by Fitness Fanatics, Flurry Insights
[7] Bron: O'Brien T, Troutman-Jordan M, Hathaway D, Armstrong S, Moore M (2015) Acceptability of wristband activity trackers among community dwelling older adults. Geriatr Nurs. 36(2 Suppl):S21-5
[8] Deze interventie werd uitgevoerd door vitaliteitscoaches van VitalFacts. Neem contact met ons op voor meer informatie over wat VitalFacts voor uw organisatie kan betekenen.
[9] Bron: Hamari, J., & Koivisto, J. (2013). Social motivations to use gamification: an empirical study of gamifying exercise.

een vorm van competitie voor anderen weer meer motiverend kan werken.[10] Wanneer een grote groep deelnemers meedoet, kan de informatie op geaggregeerd niveau ook teruggekoppeld worden naar de organisatie. Hierdoor krijgt de organisatie een goed beeld van de vitaliteit en duurzame inzetbaarheid van de medewerkers en kan daardoor in de toekomst passende activiteiten organiseren.

4.3 Gebruik maken van een gamified interventie

Een digitale (gamified) interventie is ontwikkeld om deelnemers aan te zetten het advies om te zetten tot gedragsverandering die leidt tot een verbeterde vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. In verschillende studies is aangetoond dat tracker technologie een belangrijke bijdrage kan leveren aan verandering van gedrag en leefstijl.[11] Het gebruik van fitness trackers kan de motivatie tot gezond gedrag verhogen.[12] Het is hierbij wel gebleken dat de motivatie wat kan afzakken wanneer gebruikers de informatie over hun activiteiten een tijdje gevolgd hebben. Het is daardoor van belang dat de motivatie ook op langere termijn hoog wordt gehouden. Er is bewijs dat het gamified gebruik van activity trackers de motivatie voor fysieke activiteit kan verhogen.[13] Dit effect is groter bij mensen met hoge extrinsieke motivatie voor fysieke activiteit dan bij mensen met meer intrinsieke motivatie.[14] Echter is het gebleken dat intrinsiek gemotiveerde ouderen al een hogere mate van fysieke activiteit laten zien, waardoor er bij de extrinsiek gemotiveerde groep meer winst te behalen valt voor duurzame inzetbaarheid.[15]

Voor de ontwikkeling van de applicatie heeft GainPlay Studio gebruik gemaakt van de volgende methodieken en theorieën:

- User Centered Experience Design en Agile Development methodes – door middel van snelle sprints proberen we zo snel en vaak mogelijk feedback op te halen bij de relevante stakeholders.
- Self Determination Theory of Human Development – De SDT gaat uit van drie pijlers van menselijke groei en ontwikkeling; 1) autonomie, 2) gevoel van competenties en 3) sociale verbondenheid. Deze drie pijlers zijn nodig om mensen zich te laten ontwikkelen.

[10] Bron: Zhao, Z., Etemad, S. A., & Arya, A. (2016). Gamification of exercise and fitness using wearable activity trackers. In Proceedings of the 10th international symposium on computer science in sports (ISCSS) (pp. 233-240). Springer, Cham.
[11] Bron: Sullivan, A. N., & Lachman, M. E. (2017). Behavior change with fitness technology in sedentary adults: a review of the evidence for increasing physical activity. Frontiers in public health, 4, 289.
[12] Bron: Jarrahi, M. H., Gafinowitz, N. & Shin, G. (2018). Activity trackers, prior motivation, and perceived informational and motivational affordances.
[13] Bron: Schuller, B., Dunwell, I., Weninger, F., & Paletta. L. (2013). Serious Gaming for Behavior Change: The State of Play.
[14] Bron: Attig, C., & Franke, T. (2019). I track, therefore I walk–Exploring the motivational costs of wearing activity trackers in actual users. International Journal of Human-Computer Studies, 127, 211-224.
[15] Bron: Dacey, M., & Baltzell, A. (2008). Older Adults' Intrinsic and Extrinsic Motivation Toward Physical Activity

5. Wat kan er nog verbeterd worden?
Dit is een blauwdruk voor het gaan implementeren van een vitaliteitstraject waarin het gaat om een digitale (gamified) interventie aan de hand van de *On Track* app (Android based) en Fitbits. Deze blauwdruk is echter (al) geschreven na een eerste loopjaar. Er zijn dus nog dingen die verbeterd kunnen worden en waar wijzelf in een tweede project ook aan willen werken. Op het moment van schrijven is nog onduidelijk wanneer dit project gerealiseerd gaan worden. We formuleren hieronder de zaken die na het eerste loopjaar naar voren gekomen zijn en aangepakt dienen te worden.

Het is bijvoorbeeld nog onduidelijk of het programma ook leidt tot een verbetering van vitaliteit op de lange termijn. Er is dan ook aanvullend onderzoek op de lange termijn en bij een groter aantal deelnemers nodig. Daarnaast worden er verbeteringen in de app doorgevoerd. Enkele deelnemers gaven bijvoorbeeld aan dat het voor hen niet helemaal duidelijk was wat de mogelijkheden van de app waren en hoe ze deze het beste konden gebruiken. Ze hadden er dus meer uit kunnen halen. Ook ontbreekt er informatie over het met pensioen gaan en mogelijke regelingen hiervoor. Ook het aspect werkdruk werd in het programma gemist.

Wij kijken ernaar uit om deze blauwdruk na afloop van een tweede loopjaar weer te updaten met alle nieuwe informatie en geleerde lessen die wij dan opgedaan hebben.