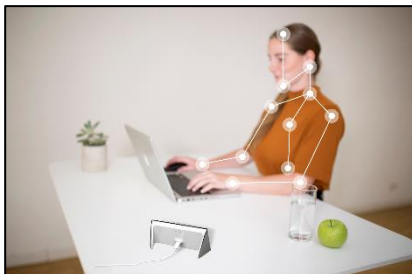


## Mehr bewegen im Büro leicht gemacht



**Stellen Sie sich einen speziell für Sie arbeitenden Gesundheits-Coach vor, der Ihr Verhalten aus gesundheitlicher Sicht analysiert, Ihnen zeigt, welche Bereiche des Körpers belastet sind und Ihnen individuelle Hinweise zur Optimierung gibt. Das Feedback-Tool ISA unterstützt mit Echtzeitfeedback dabei, mehr Bewegung in den Büroalltag zu bringen.**

Nacken- und Schultergürtelbeschwerden, Rückenschmerzen oder irritierte Augen sind bei Mitarbeitenden mit Bildschirmarbeit weit verbreitet. Grund dafür sind neben ungenügend angepasstem Mobiliar das ununterbrochene Sitzen sowie fehlende Nacken- und Schulterbewegungen. Aber bestenfalls an die individuellen Bedürfnisse anpassbares Mobiliar und ausreichende Gestaltungsfreiräume bei der Arbeit haben keinen positiven Effekt, wenn diese Möglichkeiten nicht oder nur ungenügend genutzt werden.



### Prävention in 2 Schritten

#### 1: Instruktion und Schulung

Lassen Sie Ihre Mitarbeitenden das Potential des Mobiliars nutzen. Grundlage ist eine entsprechende Information und Instruktion zur Befähigung der Mitarbeitenden.

#### 2. Unterstützung bei der Verhaltensänderung

Wir alle haben schon die Erfahrung gemacht, dass wir unsere guten Vorsätze nicht umsetzen konnten. Hier kommt das Feedback-Tool ISA ins Spiel. Es unterstützt durch innovative Technologie mit Echtzeitfeedback die Mitarbeitenden dabei, mehr Bewegung in den Büroalltag zu bringen.

#### Smart Device ISA

ISA wurde von der Firma Deep Care in Deutschland entwickelt, um Mitarbeitende in ihrem Alltag zu einer gesünderen Arbeitsweise am Schreibtisch zu verhelfen.

Das Gerät analysiert fortlaufend mittels eines 3D-Sensors das Bewegungs- und Sitzverhalten während der Arbeit am Schreibtisch und vergleicht dies mit einem Datenmodell. Auf dieser Basis gibt ISA individuelle Gesundheitshinweise für eine gesündere Arbeitsweise.

Ziel ist es mehr Bewegung und Vitalität in den Alltag der Nutzer zu bringen und das Risiko für Muskel-Skeletterkrankungen zu verringern.

Ein grosser Vorteil ist die Datensparsamkeit des Gerätes. ISA arbeitet vollständig offline, ohne Kamera und unter Einhaltung des Datenschutzes, wodurch ein Einsatz im betrieblichen Umfeld überhaupt erst möglich wird.

### Hauptfunktionen (Auszug)

- Körperhaltungen: Erkennen von ungünstigen oder statischen Sitz- und Körperhaltungen in Schultergürtel und Nacken und Anleitung für optimierte Körperhaltungen.
- Sitzunterbrechungen: Aufzeigen langer Sitzzeiten und Aufforderungen zum Haltungsverwechsel; kurze Pausen dienen der Erholung der Augen, regen den Kreislauf an und steigern die kognitive Leistungsfähigkeit.
- Arbeiten im Stehen: ISA bietet die Möglichkeit, einen Sitz- / Stehtisch in die Gesundheitshinweise miteinzubeziehen, um die Nutzung zu optimieren.
- Bewegungsübungen: Förderung der Entspannung, Entlastung und Stärkung beanspruchter Körperbereiche durch gezielte Übungen, welche per Video angeleitet werden.
- Ziele: Eingabe von Wochenzielen und Überprüfung der Zielerreichung

### Nutzung von ISA

ISA wird für eine Dauer von 4 – 6 Wochen an Mitarbeitende abgegeben, die ihr Verhalten optimieren wollen. Die Nutzung ist sehr einfach und selbsterklärend:

1. Platzierung: ISA auf den Tisch stellen, einschalten und loslegen!
2. Auswertung: ISA erstellt über den Tag ein individuelles Belastungsprofil.
3. Hilfestellung: Über das Display liefert ISA individuelles Feedback & personalisierte Anweisungen.

AEH unterstützt Sie bei der Nutzung von ISA mit Beratung und der Ausleihe von Geräten. Weitere Informationen erhalten Sie von [bgm@ae.ch](mailto:bgm@ae.ch).