

# AKZO NOBEL legt de muis weg!

In 2005 hebben iMCreative, mevrouw Duijts (Arbeidshygiënist AKZO Nobel Arnhem) en de heer Van Der Zalm (Arbeidshygiënist AKZO Nobel Sassenheim), de handen ineen geslagen om een Project Sneltoetsen op te starten.

Hoofddoel van het project was het Beeldschermwerkers beter (gezonder en efficiënter) met de computerprogramma's leren omgaan en het muisgebruik terug brengen door het gebruik van sneltoetsen. Het tweede doel was het ervaren van de trainingsmethodiek, welke door iMCreative is ontwikkeld, en welke concrete resultaten daaruit volgen. Naast vragenlijsten werden de handelingen van de deelnemers gemeten (muisgebruik, toetsaanslagen, computertijd, etc.).

## Zelfwerkzaamheid

De methodiek van iMCreative is erop gebaseerd om de beeldschermwerkers op een positieve manier te stimuleren om met sneltoetsen te gaan werken. De methodiek gaat uit van de "zelfwerkzaamheid" van de deelnemers. "Heerlijk om zelf te ontdekken en vooral zelf te ervaren wat de voordelen van sneltoetsen zijn!"

## Computergebruik?

Als eerste worden de deelnemers geconfronteerd met hun eigen computergebruik (zie vragen onder: Hoe gebruik jij de computer?) met als doel ze laten inzien dat hun huidige werkwijze ongezond en inefficiënt is. Vanuit deze "nieuw" verworven inzichten leren de deelnemers direct een aantal belangrijke (vooral bruikbare) sneltoetsen. Deze kunnen ze, door de interactieve oefeningen, direct ervaren. Het enthousiasme ontstaat als het ware vanzelf!

## Volgen E-Training® wanneer & waar je maar wilt!

E-Training® werd door alle deelnemers als zeer positief ervaren, vooral de mogelijkheid om het op elk gewenst moment te kunnen doen (en herhalen) werd goed beoordeeld. "Ik heb zelfs vanaf mijn hotelkamer de oefeningen gedaan, een internet verbinding was voldoende...". Daarnaast vonden beide Arbeidshygiënisten het een positief punt dat het ze weinig extra werk heeft opgeleverd. "De begeleiding door iMCreative was prima, dat scheelde mij veel werk."

## Gezonder en efficiënter werken

De deelnemers zijn enthousiast over het gebruiken van sneltoetsen en vooral over de toegenomen efficiëntie ("...het werkt gewoon sneller!"). Bijna de helft (45%) ervaart zelfs dat het een positieve invloed heeft op klachtenvermindering. "...heel apart maar ik zit veel rustiger achter mijn computer terwijl ik even snel, zo niet sneller werk". In Sassenheim bereikte de positieve geluiden van de deelnemers de Ondernemingsraad, welke er zeker iets mee gaat doen.

## 20% minder muisgebruik!

Reacties die ook nog eens bewezen worden met keiharde cijfers. Bij de deelnemers die de nieuwe werkwijze geadopteerd hebben is het muisgebruik met meer dan 20% afgenomen. Praktisch betekent dit dat men circa 50 minuten per dag minder de muis gebruikt (bij effectief muisgebruik van vier uur per dag). Belangrijk gegeven is dat we, via metingen drie maanden na afloop van het Project Sneltoetsen, kunnen aantonen dat de meeste deelnemers daadwerkelijk met sneltoetsen blijven werken en daarbij de muis veel minder gebruiken!

De eindconclusie over de werking en de toepasbaarheid van onze methodiek kan als geslaagd worden gezien. Beide vestigingen zien het graag ingezet worden voor de hele organisatie waarbij de eerste stappen genomen zullen worden voor werknemers die lichte RSI klachten hebben. "...maar we adviseren het gebruiken van sneltoetsen aan iedereen!"

## Hoe gebruik jij de computer?

Beantwoord de volgende vragen (antwoorden staan onderaan):

1. Hoeveel muiskliks denk je op een drukke dag te maken?
2. Kijk eens naar je toetsenbord (zie Toetsen 1 & 2), weet je wat ze doen?
3. Let je wel eens op hoe vaak je de muis onnodig blijft vasthouden?



Toets 1



Toets 2

### Antwoorden:

1. 5.000 - 8.000 muiskliks op een drukke dag!
2. Toets 1 = Start Menu, Toets 2 = Rechtermuis Menu
3. Tot wel 30 keer per uur wordt de muis onnodig (passief) vastgehouden

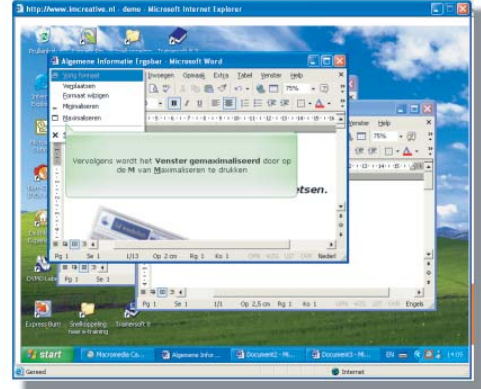
Leg weg die muis



## Onderdelen Gezond & Efficiënt Beeldschermwerken

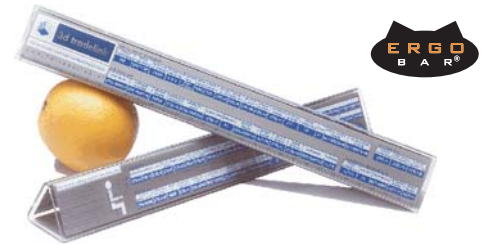
### E-Training®

e-learningprogramma waarmee de deelnemers theorie over het gebruiken van sneltoetsen in combinatie met interactieve oefeningen (simulaties) kunnen aanleren.



### Ergobar®

Hulpmiddel (geheugensteun) waarop de meest gebruikte sneltoetsen staan weergegeven.



### Ergotip® Advanced

Wekelijkse e-mailtip inclusief Interactieve oefeningen.



## Probeer deze sneltoetsen eens!

Winkey (zie Toets 1) + D = Ga naar Bureaublad

ALT + F4 = Afsluiten Programma

3 x F8 = Selecteren Zin (MS Word)



020 - 6792 794

020 - 6724 888

www.ergobar.nl

info@ergobar.nl