

Webinar

Digitaal Welzijn



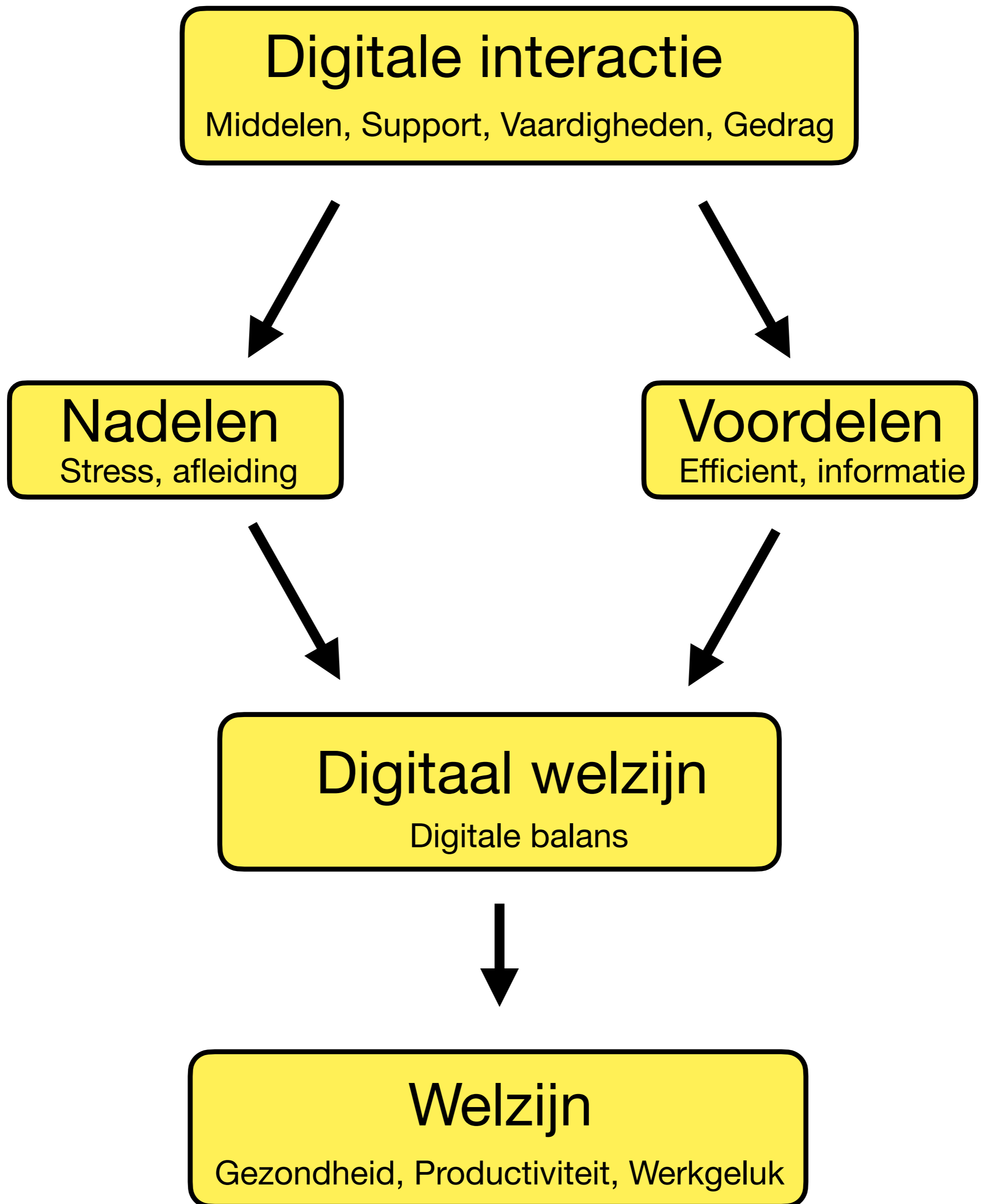
Rijn Vogelaar



**DIGIVAARDIG
IN DE ZORG**

08-02-2024

Wat is digitaal welzijn?





**Digitale
middelen**



**Digitale
ondersteuning**

**Digitale
vaardigheden**

**Digitaal
gedrag**

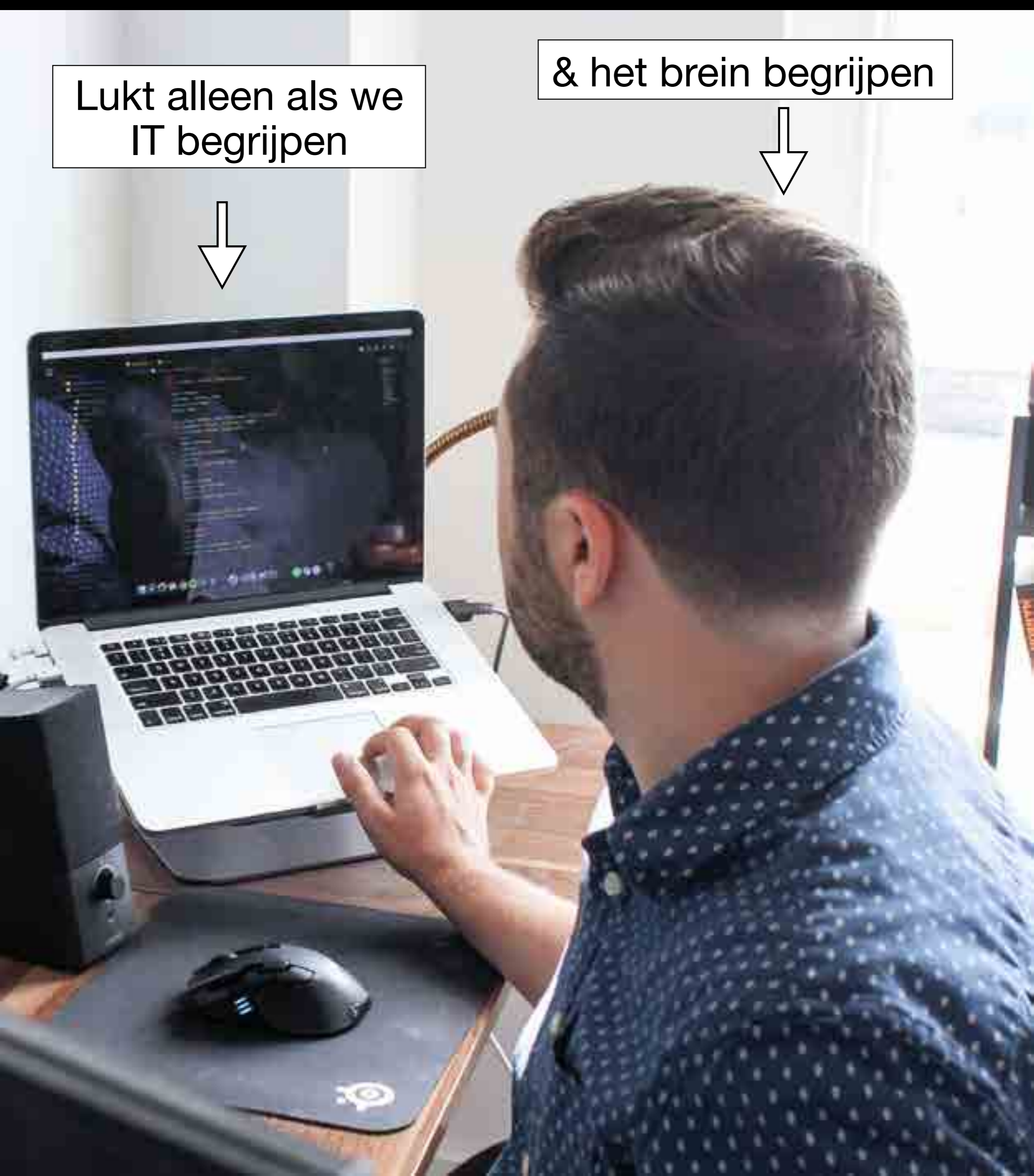


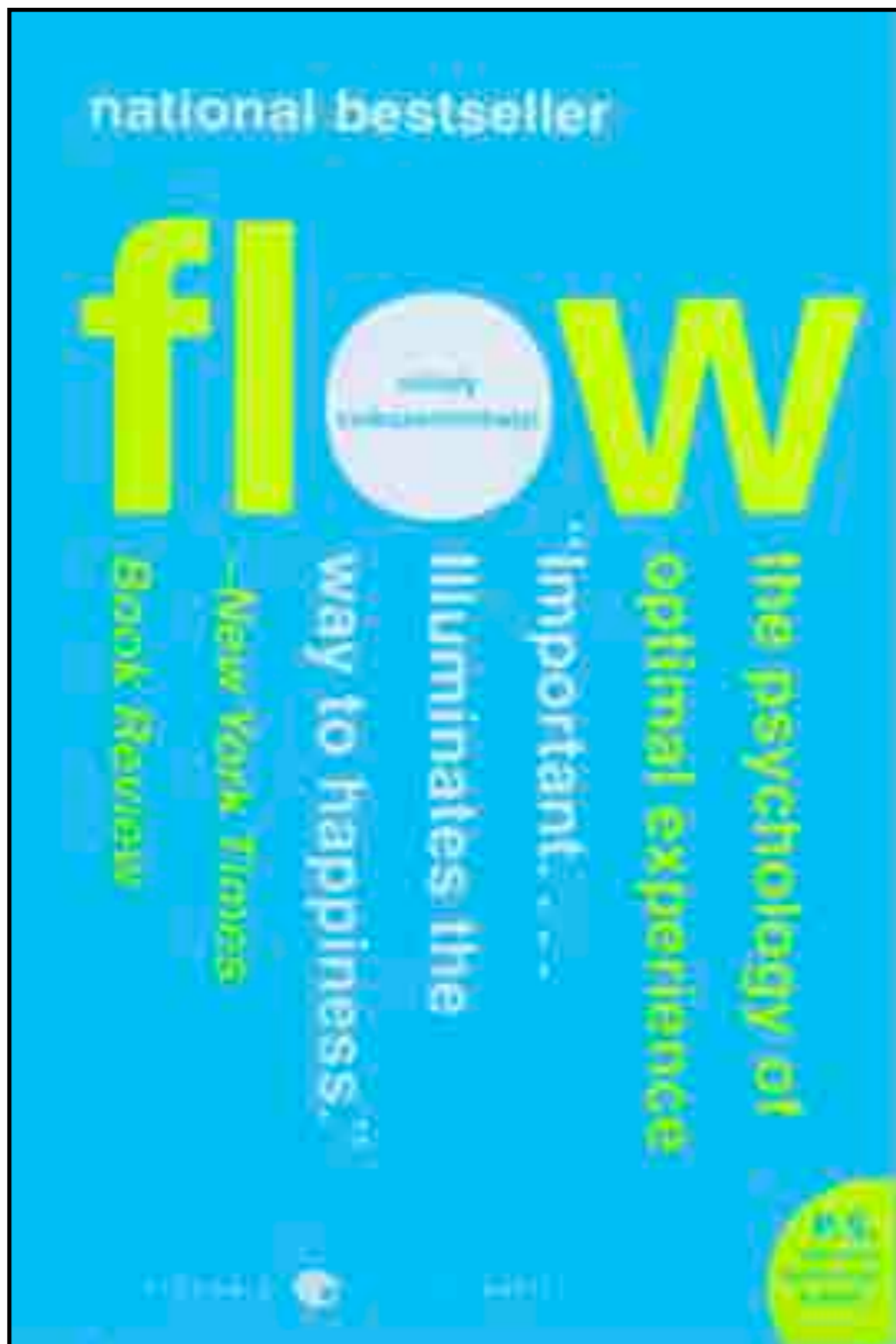
Fusie mens en machine

Lukt alleen als we
IT begrijpen



& het brein begrijpen



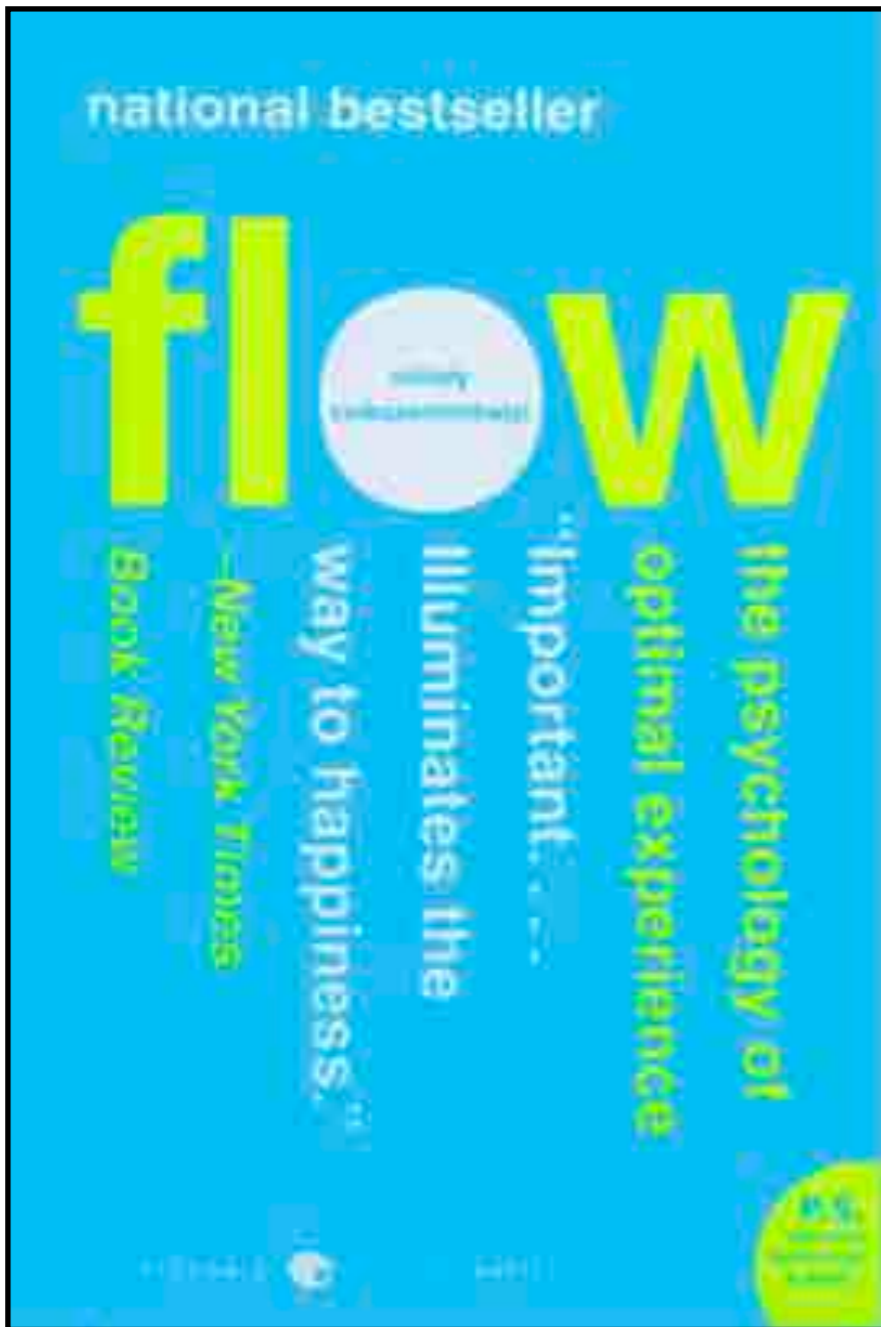


- Uitdaging
- Plezier
- Feedback



GAMES

EN FLOW



✓ Uitdaging

✓ Plezier

✓ Feedback

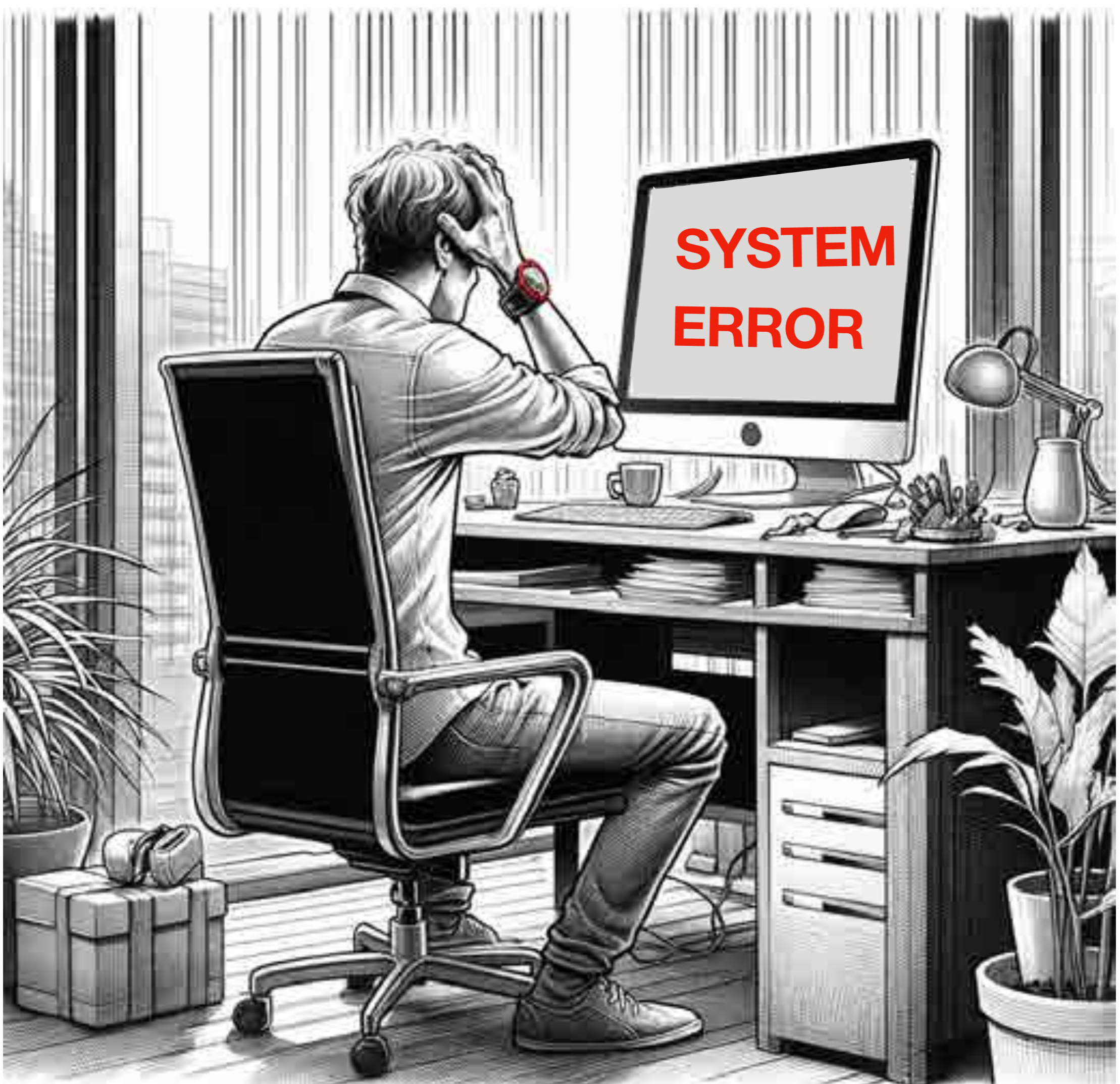
Digitale middelen

Idealiter
flow generators
zonder bijwerkingen

De realiteit is anders

- Opstarten
- Programma crashes
- Internetverbinding
- Wachtwoorden
- Zoeken naar informatie
- Updates & upgrades

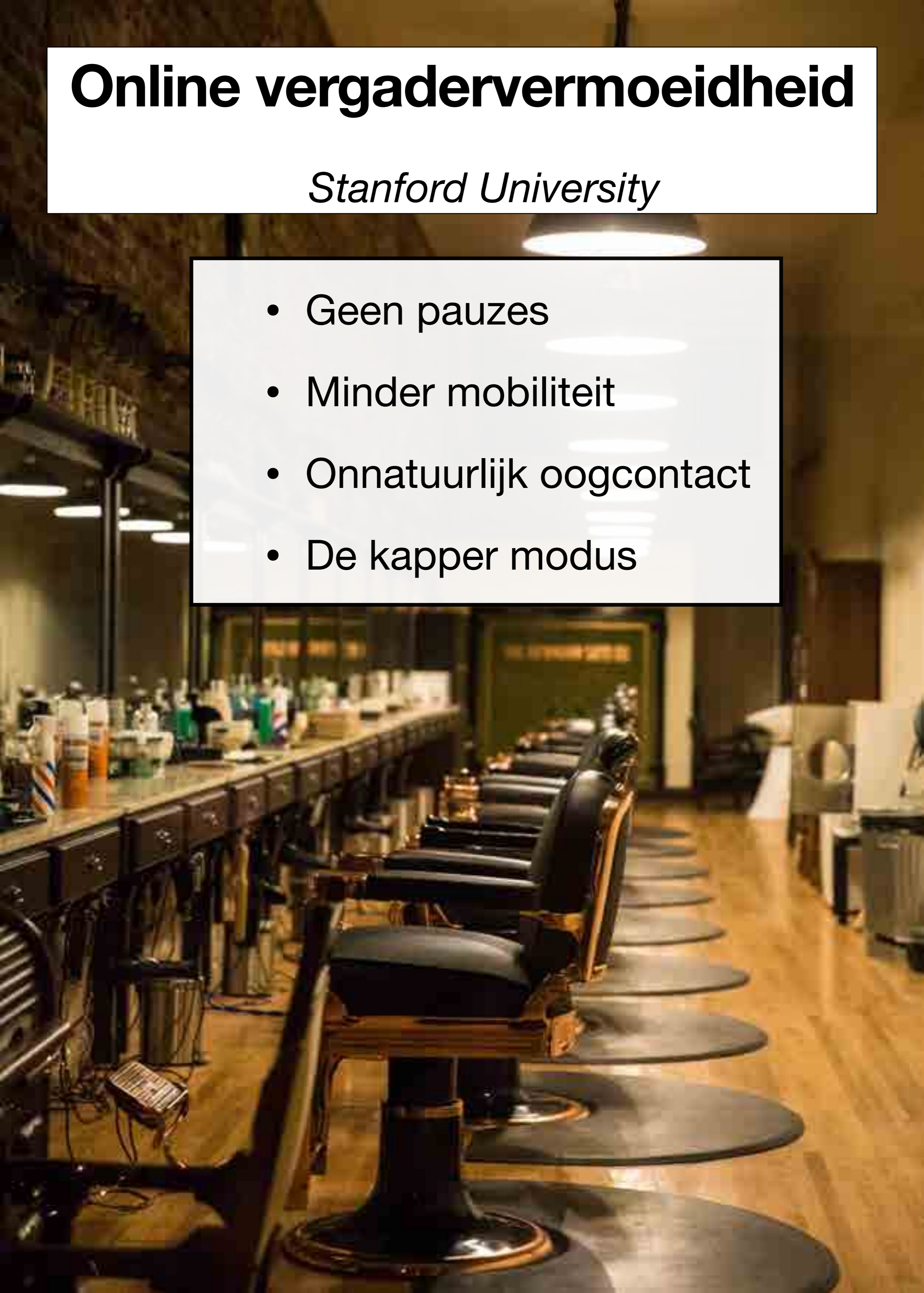
Productieverlies 7,6%



Online vergadervermoeidheid

Stanford University

- Geen pauzes
- Minder mobiliteit
- Onnatuurlijk oogcontact
- De kapper modus



Thuiswerken +/-

+ Vrijheid

- Zingeving

+ Werk/ privé

- Feedback

+ Focus

- Verbondenheid



Poll



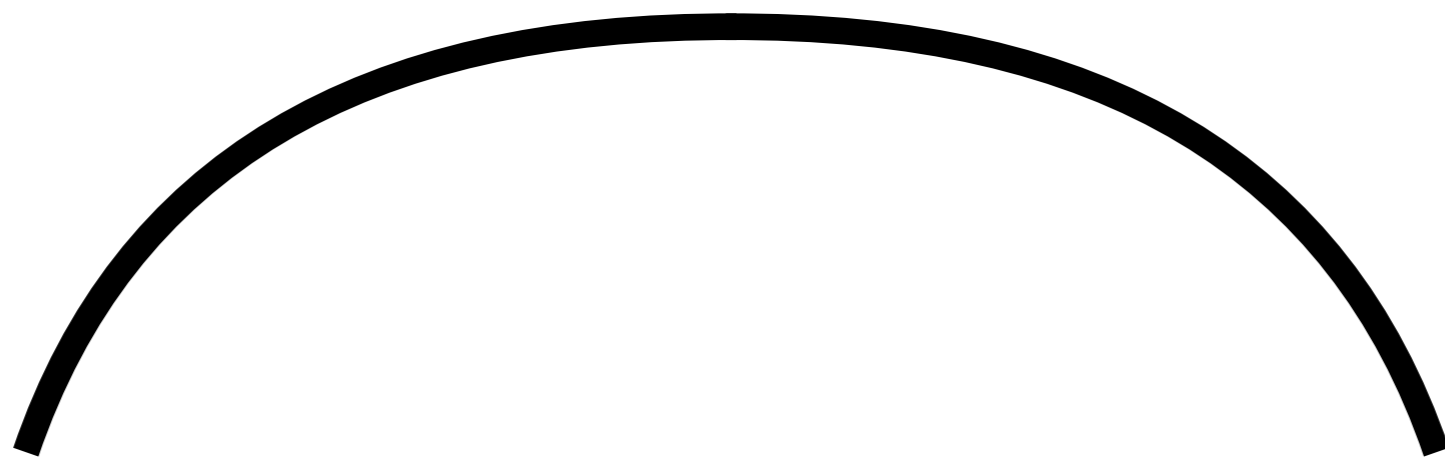
**Welke % werkenden wil
digitale vaardigheden
verbeteren**

Digitale vaardigheden

65% werkkenden wil digitale vaardigheden verbeteren



Geluk



Isolatie

Overload

Digitale starter

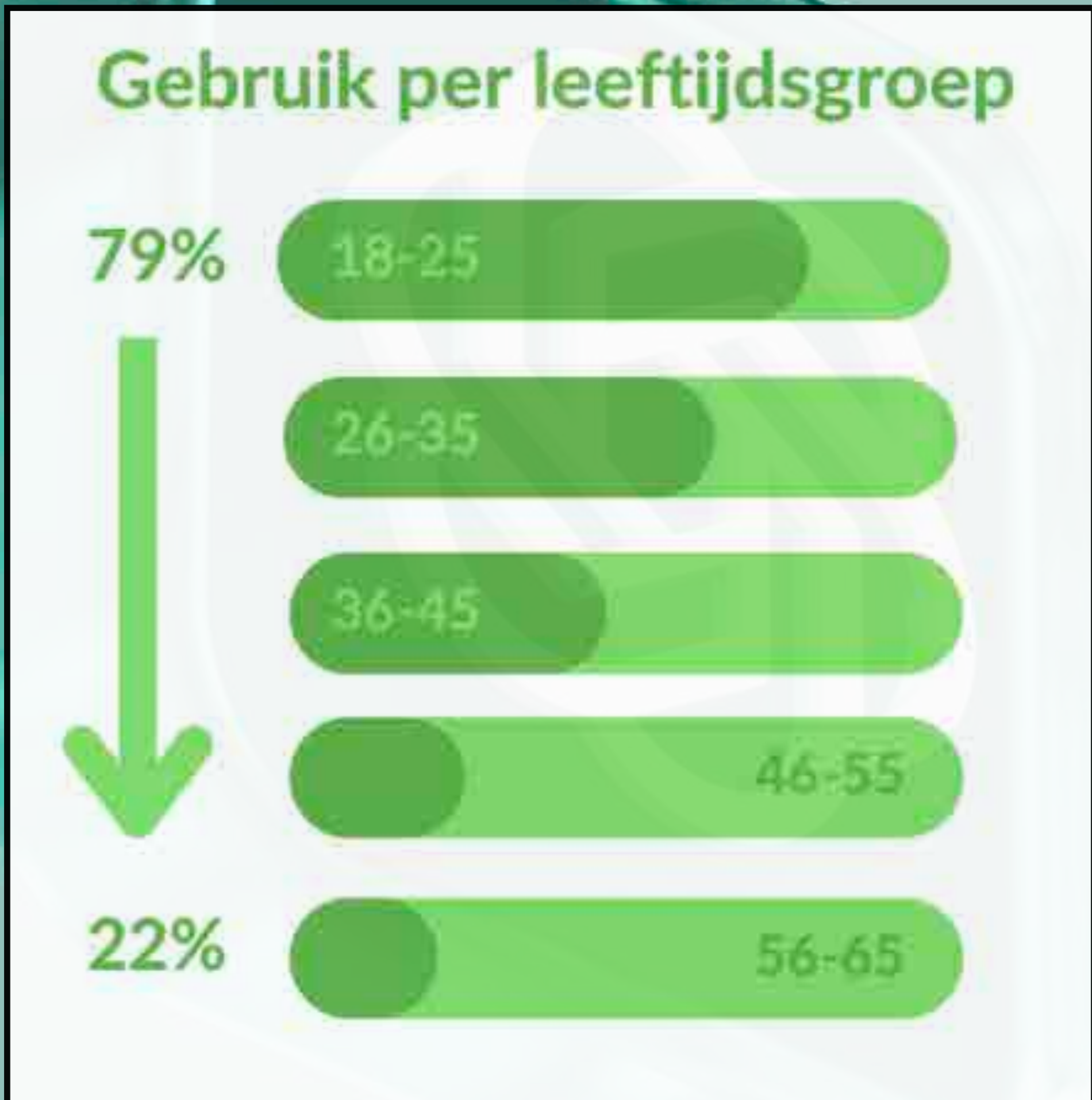
Burn out

Digitale ondersteuning

- Digicoach is dragende kracht (Fransciscus)
- Digicoach is motor (ouderenzorg M-Brabant)
- Ondersteuning door collega's gerelateerd aan:
 - Werkgeluk & enthousiasme
 - Productiviteit
 - Digitale vaardigheden



De komst van AI



Onderzoek ChatGPT gebruik in NL
Yorizon, nov 2023

Digitaal gedrag



Een bedrijf vol junkies?



Poll



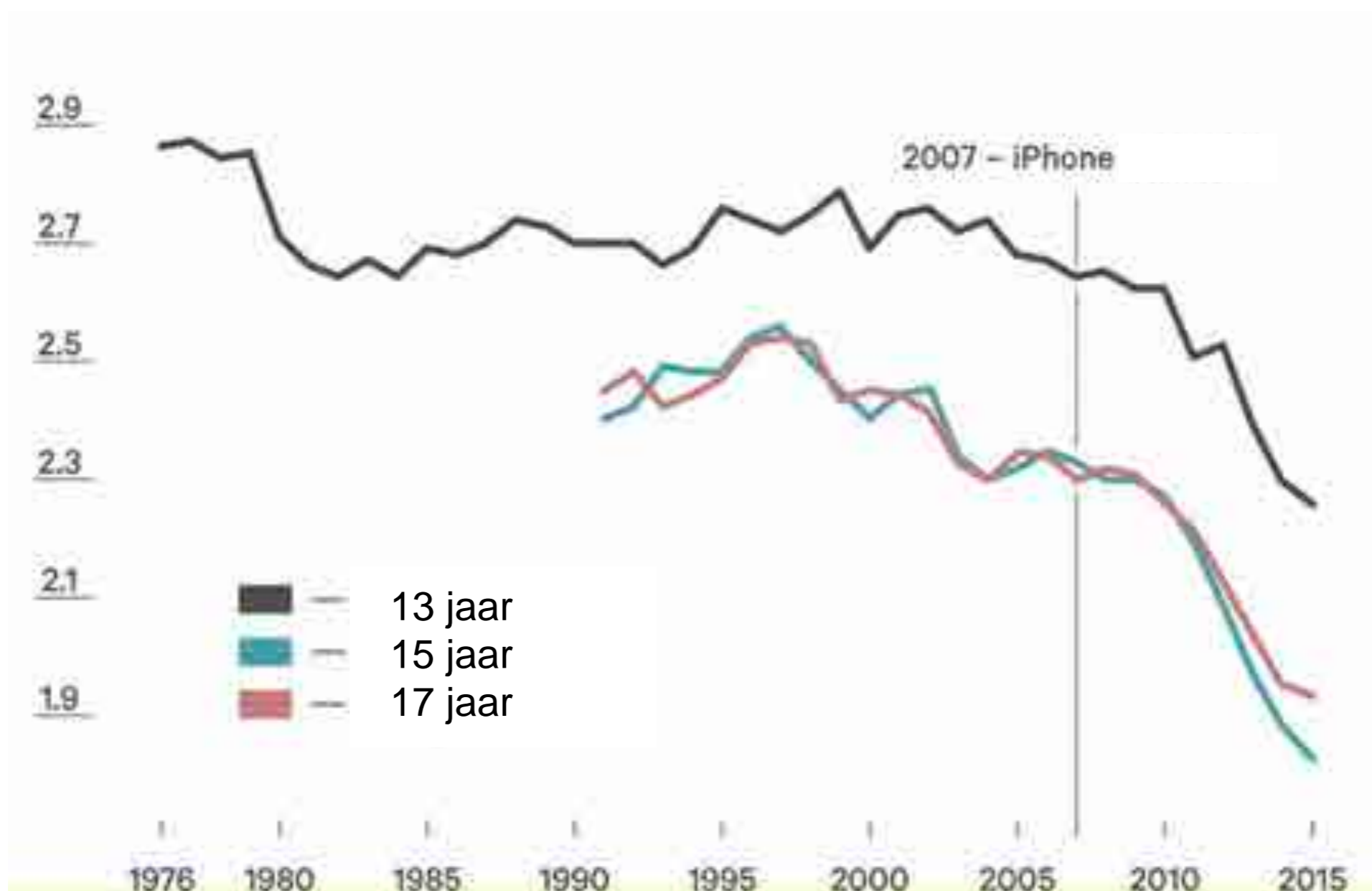
Hoe vaak kijken we per dag op onze smartphone?

- Minder dan 10 keer?
- 10 tot 50 keer?
- 51 tot 100 keer?
- Meer dan 100 keer?

Digitale overdaad

- We zitten 4 uur p.d. op smartphone
- Jongeren tot wel 11 uur per dag
- Elke 5m, 144-221 per dag
- Minder fysieke afspraken

Keer per week dat tieners zonder hun ouders de deur uitgaan



**Helpt 18-24-jarigen liever
nooit meer seks dan
smartphone opgeven**



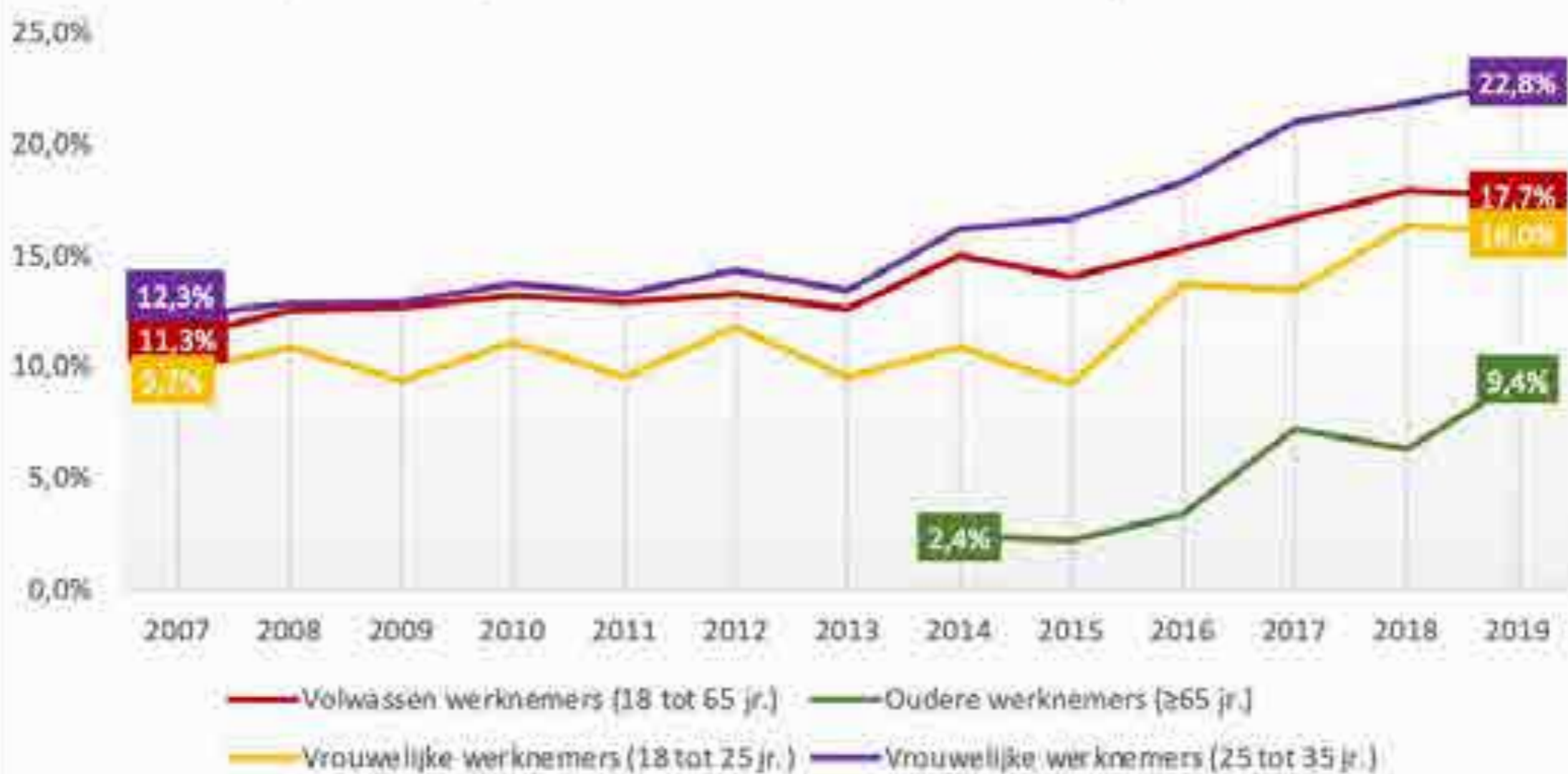
Mentale problemen

Depressies

Angststoornissen

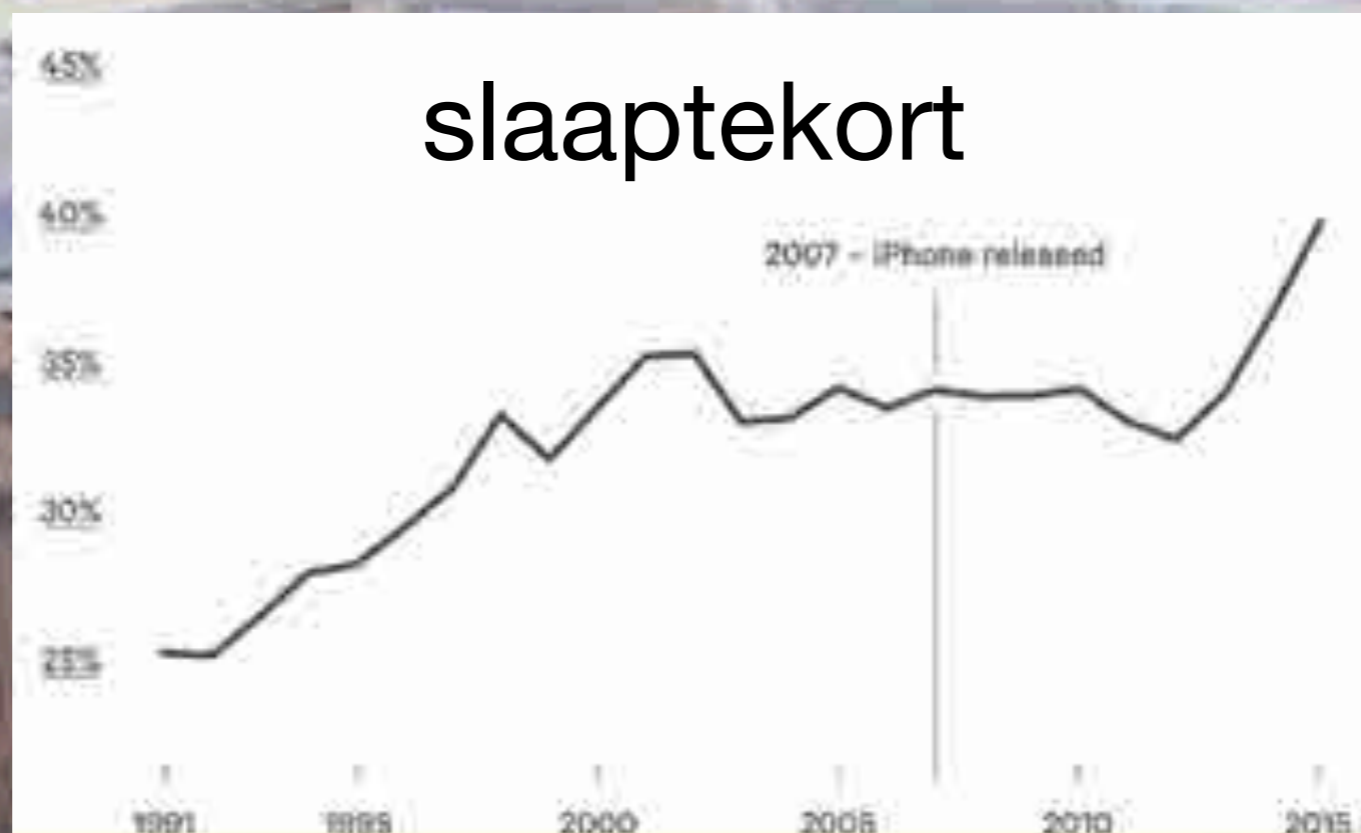
Burnout

Figuur 4: De prevalentie van burn-outklachten bij werknemers



We slapen steeds slechter

- 63% Nederlanders ontevreden over slaap
 - 94% kijkt op smartphone (tablet, laptop) uur voor bedtijd
 - 73% weet dat dit zorgt voor slaapproblemen
-
- 43% tieners heeft chronisch slaapttekort (US)



1991: 25%
2009: 34%
2015: 43%

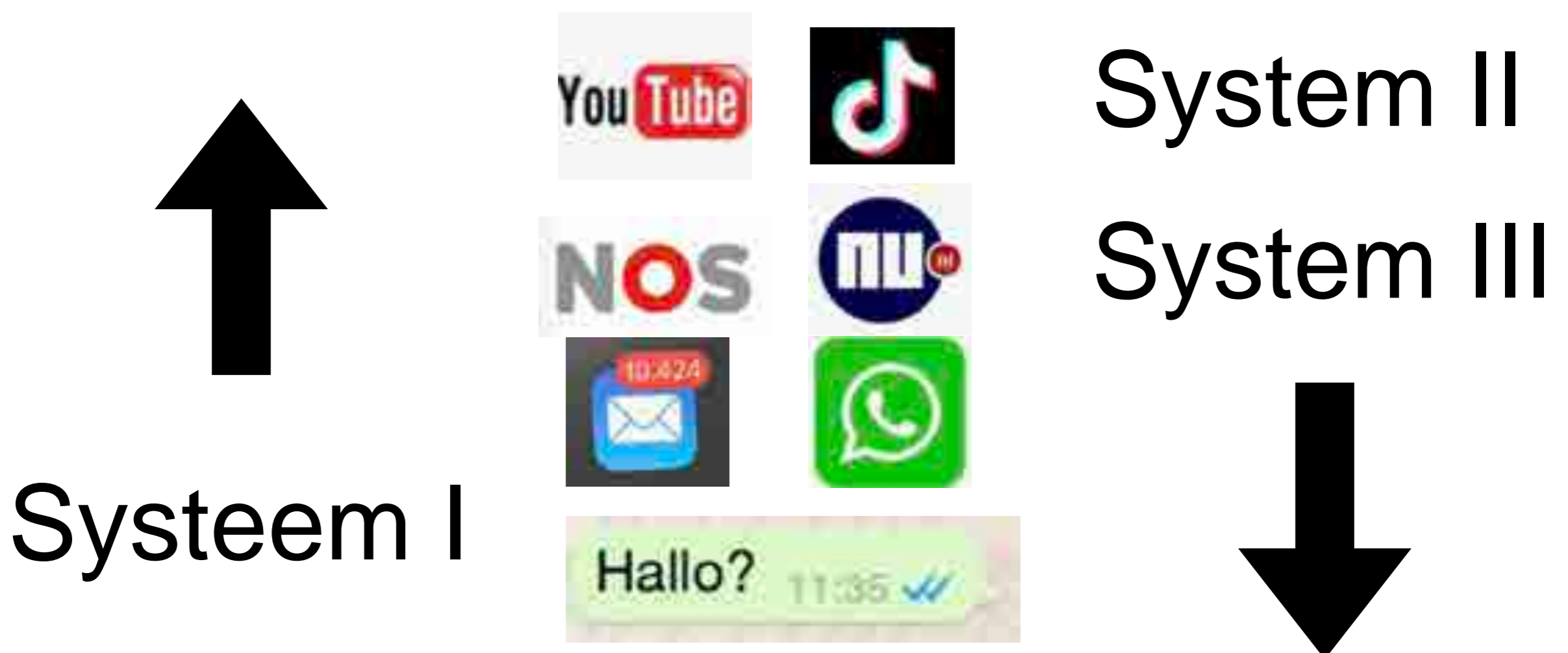
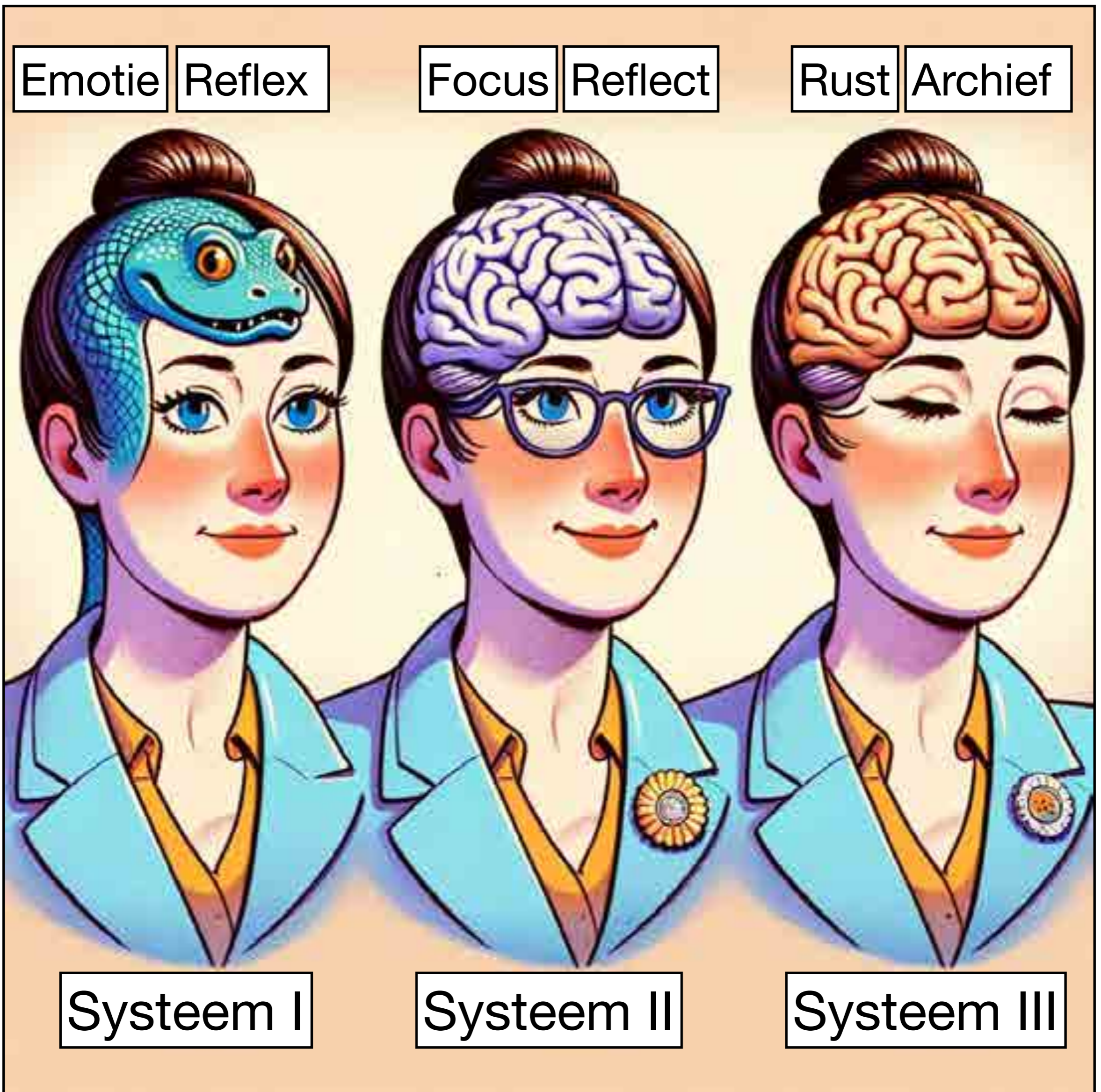
Verslavend ontwerp



Digitale eetstoornis



Default Mode Network (DMN)



Poll



Hoeveel minuten kost het om in diepe concentratie te komen?

- 3 minuten
- 12 minuten
- 23 minuten
- 35 minuten



Het duurt **23** minuten
om in volledige
concentratie te komen

Gemiddelde
kantoormedewerker

wordt elke **3** minuten
gestoord

Veiligheid





**Plan focus
tijd en ruimte**

**Werk in
blokken**

**Neem offline
pauze's**

**Meldingen
uit**



Rol van de leiding

- Voorbeeldgedrag
- Tijd en ruimte gunnen
- Offline pauze aanmoedigen
- Bespreken/ afspraken

Digitaal Welzijn Diagnose

Diagnose

Interventie

Effect

**Digitale
middelen**

**Meldingen
Software
Kapper
modus**

Werkgeluk

**Digitale
Support**

**Digicoach
Inloop-uur**

Enthousiasme

Productiviteit

**Digitale
fitheid**

**Training
Digifit
challenge**

Creativiteit

Verbonden

**Digitaal
gedrag**

**Focustijd
Pauzes
Detox**

**Gestresst/
Moe**

10 DAGEN DIGITAAAL DETOXEN. DOE JE MEE?

Want eerlijk, wat is er fijner dan de gele gloed van de zon?



Wij denken met je mee! Elke dag tips per mail.



Vergelijk jouw resultaat met andere deelnemers.



Voor iedereen. Van jong tot oud en van individu tot groep.



1 Kijk waar je nu staat! Doe je assessment.



2 Gelukt? Start je 10 daagse digital detox challenge! Niet helemaal zonder, maar verminderen!



3 Maak gebruik van de dagelijkse praktische tips.



4 Vul je eindassessment in en zie de veranderingen.

Resultaat Detox



- Gelukkig
- Enthousiast
- Creatief
- Productief

- Gestrest
- Moe einde dag
- Somber
- Angstig





**Monitor IT
experience**



**Help elkaar slim
te werken**

**Digitaal bewust
& digitaal fit**

**Geniet maar
app met mate**



Vragen?



Wat kan je morgen doen?

Voor jezelf?

**Ban telefoon
uit toilet en
slaapkamer**

**Plan focus tijd
en ruimte**

**Gun jezelf
offline pauzes**

Voor collega's?

**Digitaal welzijn
diagnose**

**Kies een
interventie
die past**

**Maak het
bespreekbaar
& moedig aan**

Samen naar een digitaal gezonde samenleving



Vragen? ChatGPT rapport?
Digitaal Welzijn Diagnose?

r.vogelaar@yORIZONGROUP.COM