

CASE STUDY | GARMIN X IPSE DE BRUGGEN

HOE GARMIN SMARTWATCHES MEDEWERKERS IN BEWEGING BRENGEN

Wat gebeurt er als medewerkers drie maanden lang inzicht krijgen in hun slaap, beweging en stress? De pilot van zorgorganisatie Ipse de Bruggen laat zien hoe data leidt tot bewustwording, gedragsverandering en meer verbinding binnen de organisatie.

INHOUDS OPGAVE

H1

INTRODUCTIE

H2

WAAROM DEZE PILOT?

H3

DE RESULTATEN

H4

LEARNINGS

H5

WAAROM INTERESSANT VOOR JOUW BEDRIJF?

H6

CONCLUSIE



INTRODUCTIE?

Gezonde en vitale medewerkers zijn van onschatbare waarde voor iedere organisatie. Toch blijkt het in de praktijk lastig om medewerkers duurzaam in beweging te krijgen. Hoe zorg je ervoor dat mensen niet alleen weten wat gezond is, maar ook daadwerkelijk andere keuzes maken?

Steeds meer organisaties zetten technologie in om medewerkers daarbij te ondersteunen. Een smartwatch geeft continu inzicht in onder andere beweging, slaap, stress en herstel. Maar leidt dat inzicht ook daadwerkelijk tot meer bewustwording en gedragsverandering?

Om die vraag te beantwoorden, startte Ipse de Bruggen – een zorgorganisatie voor mensen met een verstandelijke beperking – samen met Garmin een pilot. Dertig medewerkers uit verschillende functies in de organisatie droegen drie maanden lang een **Garmin vívoactive 6** en kregen workshops over de thema's slaap, voeding, stress en beweging. Tijdens de pilot ontdekten zij niet alleen meer over hun eigen gezondheid, maar leerden zij ook hoe kleine inzichten kunnen leiden tot blijvende veranderingen.

In deze whitepaper lees je hoe de pilot is opgezet, welke resultaten er zijn behaald en welke lessen andere organisaties hieruit kunnen meenemen voor hun eigen vitaliteitsbeleid.



“

TIJDENS DE PILOT LEERDEN MEDEWERKERS HOE KLEINE INZICHTEN KUNNEN LEIDEN TOT BLIJVENDE VERANDERINGEN



WAAROM DEZE PILOT?



Hoe stimuleer je medewerkers om bewuster met hun gezondheid om te gaan? Dat was de centrale vraag waarmee Ipse de Bruggen en Garmin aan de slag gingen. Niet vanuit de gedachte dat een smartwatch alle antwoorden biedt, maar vanuit de nieuwsgierigheid of inzicht in persoonlijke gezondheidsdata kan bijdragen aan andere en betere keuzes.

De zorgorganisatie telt medewerkers in uiteenlopende functies, van begeleiders en zorgmanagers tot gedragsdeskundigen en servicedeskmedewerkers. "Juist daardoor is het niet altijd eenvoudig om collega's met elkaar in contact te brengen of gezamenlijk aandacht te besteden aan gezondheid", vertelt Jamie van den Eijkel van Ipse de Bruggen, een van de initiatiefnemers van de pilot. "Als iemand door zo'n pilot al één gewoonte verandert, is dat eigenlijk al winst."

DE PILOT

Dertig medewerkers meldden zich aan voor de Garmin pilot. Zij ontvingen een Garmin vívoactive 6 smartwatch en volgden gedurende drie maanden vier verschillende workshops over slaap, stress, voeding en beweging. Met de pilot wilde Ipse de Bruggen vooral onderzoeken of een relatief eenvoudige interventie een positieve bijdrage kan leveren aan de vitaliteit van medewerkers. "Ik was benieuwd wat het dragen van een Garmin smartwatch bij zou brengen", vertelt deelnemer Demi. "De eerste week van het dragen diende als nulmeting. Na drie maanden had ik al gewoonten aangepast."

DE PILOT IN CIJFERS

- 30 deelnemers gestart
- 21 deelnemers droegen de smartwatch tot het einde van de pilot
- 3 maanden looptijd
- 4 workshops over slaap, stress, voeding en beweging

“

DOORDAT JE SAMEN AAN DEZE PILOT MEEDOET, VOEL JE JE GESTEUND EN GEMOTIVEERD OM MET JE GEZONDHEID AAN DE SLAG TE GAAN

- DEELNEMER PILOT

H3

DE RESULTATEN

Na drie maanden werd de pilot geëvalueerd aan de hand van vragenlijsten en ervaringen van de deelnemers. Van de 30 medewerkers die aan de pilot begonnen, droegen 21 deelnemers de Garmin vívoactive 6 gedurende de volledige testperiode van drie maanden. De overige deelnemers stopten tussentijds, bijvoorbeeld vanwege tijdgebrek of andere persoonlijke redenen. De resultaten in dit hoofdstuk zijn daarom gebaseerd op de ervaringen en evaluaties van deze 21 deelnemers.

Meer bewustwording van gezondheid
Vrijwel alle deelnemers (95%) gaven aan dat de pilot hen bewuster heeft gemaakt van hun gezondheid. De meeste deelnemers bekeken hun gegevens dagelijks of regelmatig via de Garmin Connect app en gebruikten deze inzichten om te reflecteren op hun leefstijl. Vooral de gegevens over slaap, stress, beweging en herstel leverden nieuwe inzichten op.

RESULTAAT

- 20 van de 21 deelnemers werden bewuster van hun gezondheid
- 18 deelnemers kregen nieuwe inzichten op het gebied van slaap, beweging en stress
- 15 deelnemers pasten hun gedrag aan op basis van de metingen



**MEER
WETEN?**

Neem contact met ons op
via zakelijk@garmin.com
of bel naar: 31 6 30109750

“

HET STAPPENDOEL MOTIVEERDE ME OM MEER TE WANDELEN

- DEELNEMER PILOT

INZICHT LEIDT TOT ACTIE

Bewustwording bleef niet beperkt tot het bekijken van statistieken. Bij het merendeel van de deelnemers (71%) leidde de nieuwe kennis ook tot ander gedrag. Sommigen gingen vaker wandelen of sporten, anderen besloten eerder naar bed te gaan of bewust rustmomenten in te plannen tijdens drukke werkdagen.

Juist doordat deelnemers hun eigen gegevens dagelijks terugzagen, werden de gevolgen van hun keuzes zichtbaar. Een korte nacht of een drukke werkdag was direct terug te zien in bijvoorbeeld de slaapscore of stressmetingen via de Garmin Connect app.



Zorgmanager Demi van Es is nog steeds blij met haar vívoactive 6. "De pilot heeft mij bewuster gemaakt van mijn eigen patronen en laten zien waar kleine aanpassingen een groot verschil kunnen maken. Ik sport veel, zes keer per week. Ik ben tot inzicht gekomen dat het niet altijd hard, harder, hardst moet. Ik luister veel beter naar mijn lichaam en ik neem rust als dat nodig is. Ook kwam ik erachter dat ik te weinig sliep, dus ik slaap nu meer dan voorheen."

GEZONDE GEWOONTES

De gedragsverandering lijkt bovendien niet beperkt te blijven tot de duur van de pilot. Vijftien deelnemers verwachten hun nieuwe gewoontes vast te houden en veertien wilden na afloop doorgaan met het gebruik van de smartwatch. Uiteindelijk werden alle dertig vívoactive 6-exemplaren binnen Ipse de Bruggen overgenomen door medewerkers.

MEER AANDACHT VOOR SLAAP EN HERSTEL

Voor veel deelnemers bleek slaap een van de meest waardevolle inzichten uit de pilot. Dankzij de slaapmetingen in de Garmin smartwatch kregen zij voor het eerst inzicht in hun slaapkwaliteit en herstel. Dit maakte deelnemers bewuster van de invloed die hun dagelijkse keuzes hebben op hun nachtrust.

In combinatie met de workshop over slaap leidde dit bij verschillende deelnemers tot concrete veranderingen, zoals eerder naar bed gaan en meer aandacht voor een regelmatig slaapritme. Ruim 75% van de deelnemers gaf aan zich bewuster te zijn geworden van het eigen slaappatroon.

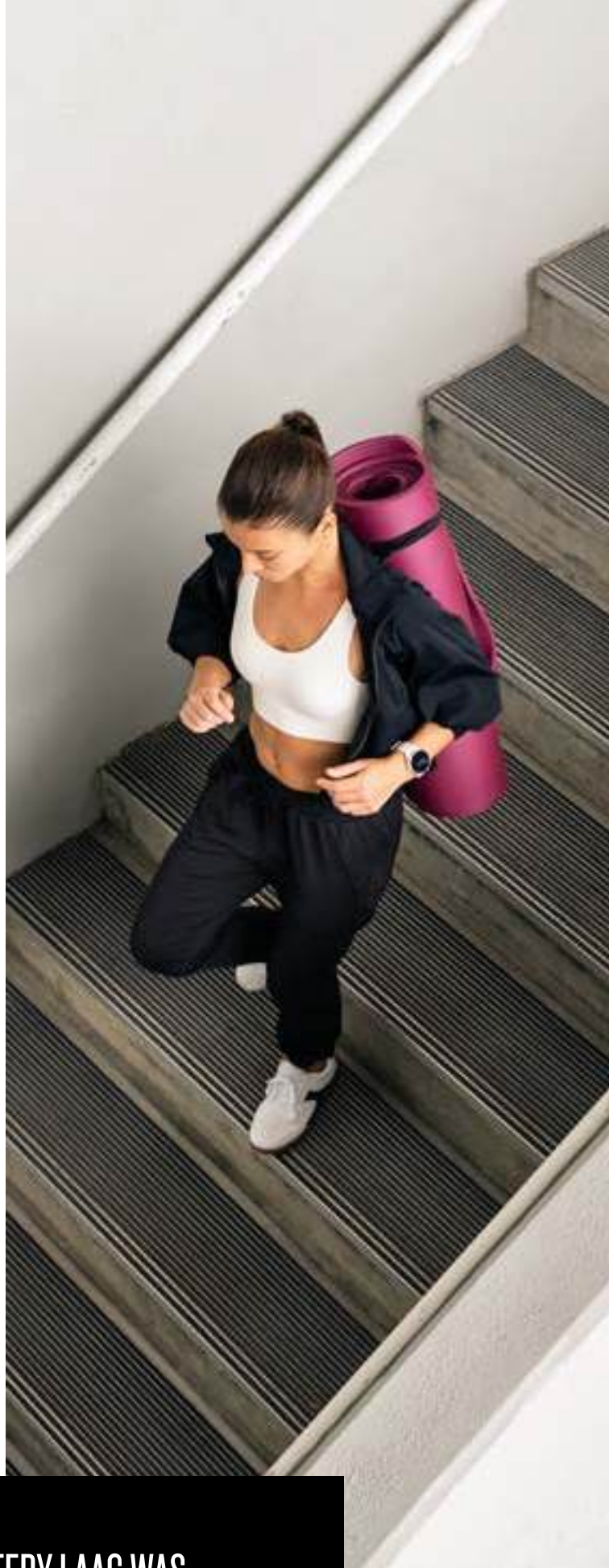
Ook Jamie merkte dat de inzichten haar gedrag veranderden. "Ik let nu veel bewuster op mijn slaap. Daarnaast kijk ik ook naar mijn HRV (hartslagvariabiliteit). Als die lager is dan normaal, zie ik dat als een signaal om mijn lichaam wat meer rust te gunnen. Zo kan ik soms preventief een stap terug doen."

BEWEGINGSMINUTEN EN FITNESSLEEFTIJD

De pilot liet zien dat de Garmin smartwatch deelnemers stimuleerde om bewuster met beweging om te gaan. Een groot deel van de deelnemers was voor de start van de pilot al regelmatig actief, maar de inzichten uit de smartwatch en de Garmin Connect app vormden voor veel deelnemers een extra motivatie om vaker te bewegen of hun dagelijkse beweegdoelen te halen.

Negen deelnemers gaven aan dat zij tijdens de pilot meer bewegingsminuten maakten of zich door de smartwatch aangemoedigd voelden om vaker in beweging te komen. De continue inzichten in activiteit, voortgang en persoonlijke doelen maakten het gemakkelijker om gezonde keuzes onderdeel te maken van de dagelijkse routine.

Ook de fitnessleeftijd liet een positieve ontwikkeling zien. Bij de achttien deelnemers die deze gegevens hebben ingevuld, daalde de gemiddelde fitnessleeftijd met één jaar in slechts 2,5 maand. Daarbij zijn uitschieters buiten beschouwing gelaten.



“

IK GING EERDER NAAR BED ALS MIJN BODY BATTERY LAAG WAS

- DEELNEMER PILOT



Hoewel de pilot relatief kort duurde, laten deze resultaten zien dat inzicht in persoonlijke gezondheidsdata medewerkers kan motiveren om actiever te leven en stap voor stap aan hun conditie te werken.

VERBINDING MET COLLEGA'S

Misschien wel de meest verrassende uitkomst van de pilot was de impact op de onderlinge verbinding binnen de organisatie. Medewerkers uit verschillende teams en locaties kwamen tijdens de workshops met elkaar in contact en raakten met elkaar in gesprek over gezondheid, sport en leefstijl.

Die gesprekken bleven niet beperkt tot de workshops. Collega's gingen samen padellen en volleyballen, moedigden elkaar aan via de Garmin-app en wisselden ervaringen uit. "De workshops vormden een ontmoetingsplek waar collega's open gesprekken voerden over de thema's. Voor sommige deelnemers waren de workshops echt een eyeopener", vertelt deelnemer Jamie. "Juist doordat we dit samen deden, ontstonden gesprekken die we anders nooit hadden gevoerd. We dachten dat deze pilot vooral over gezondheid zou gaan. Uiteindelijk bracht het collega's ook dichter bij elkaar."

Maanden na de pilot padelt een vast groepje collega's nog steeds met elkaar, vertelt deelnemer Demi. "Een leuke combinatie van ontspanning, inspanning en gezelligheid na een dag werken", vertelt ze.

“

DE GEMIDDELDE FITNESSLEEFTIJD DAALDE MET 1 JAAR IN SLECHTS 2,5 MAAND

H4 LEARNINGS

De pilot van Ipse de Bruggen laat zien dat een smartwatch in combinatie met workshops kan bijdragen aan meer bewustwording, gezondere keuzes en meer verbinding tussen collega's. Tegelijkertijd leverde de pilot waardevolle inzichten op over hoe een dergelijk vitaliteitsprogramma nog effectiever kan worden ingericht in de toekomst.

1 COMBINEER TECHNOLOGIE MET PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Een smartwatch geeft waardevolle inzichten, maar juist de combinatie met workshops maakte het verschil. Tijdens de sessies leerden deelnemers wat de data betekende en hoe zij deze konden gebruiken om gezondere keuzes te maken. De persoonlijke toelichting hielp deelnemers om de metingen beter te begrijpen en daadwerkelijk in actie te komen. "Tijdens de workshops kreeg je ook echt het idee dat je het samen aan het doen was, en dat motiveert enorm", vertelt deelnemer Jamie.

2 BESTEED EXTRA AANDACHT AAN DE START

Voor sommige deelnemers was het gebruik van een smartwatch nieuw. Het bleek dat technische vragen vaak pas ontstonden nadat deelnemers de smartwatch enige tijd hadden gebruikt. Een extra instructiemoment later in het traject kan daarom waardevol zijn.



3 ZORG VOOR ÉÉN CENTRALE PLEK VOOR COMMUNICATIE

Tijdens de pilot verliep de communicatie via verschillende personen en platforms. Daardoor was informatie niet altijd gemakkelijk terug te vinden. Een centrale omgeving waarin deelnemers vragen kunnen stellen, ervaringen kunnen delen en praktische informatie kunnen vinden, maakt het programma overzichtelijker en toegankelijker.

4 MAAK GEBRUIK VAN DE KRACHT VAN DE GROEP

Een van de meest verrassende uitkomsten van de pilot was de onderlinge verbinding die ontstond. Collega's motiveerden elkaar, deelden ervaringen en gingen zelfs samen sporten. Bij een vervolg kan dit groepsgevoel nog verder worden versterkt door bijvoorbeeld gezamenlijke challenges, beweegdoelen of sportactiviteiten te organiseren.

EEN STERKE BASIS VOOR VERVOLG

De ervaringen van Ipse de Bruggen laten zien dat een vitaliteitsprogramma meer is dan het uitdelen van een smartwatch. Juist de combinatie van technologie, persoonlijke begeleiding en aandacht voor verbinding zorgt voor blijvende impact. De organisatie ziet daarom volop mogelijkheden om het programma verder uit te bouwen en ook andere teams kennis te laten maken met deze aanpak.

“

WE ZIJN AAN HET KIJKEN OF WE EEN VERVOLG KUNNEN GEVEN AAN DEZE PILOT. DAN ZOUDEN WE MEER GEZAMENLIJKE CHALLENGES ORGANISEREN. MENSEN MOTIVEERDEN ELKAAR ENORM, EN DAAR KUN JE NOG MEER GEBRUIK VAN MAKEN.

- JAMIE VAN IPSE DE BRUGGEN



**MEER
WETEN?**

Neem contact met ons op
via zakelijk@garmin.com
of bel naar: 31 6 30109750

H5

WAAROM INTERESSANT VOOR JOUW BEDRIJF?

De pilot bij Ipse de Bruggen laat zien dat een vitaliteitsprogramma met Garmin meer oplevert dan alleen inzicht in gezondheidsdata. De combinatie van een smartwatch, persoonlijke begeleiding en workshops helpt medewerkers om gezondere keuzes te maken én versterkt de organisatie als geheel.

MAAK VITALITEIT PERSOONLIJK

Algemene gezondheidsadviezen zijn niet voor iedereen even relevant. Met persoonlijke inzichten in slaap, stress, beweging en herstel zien medewerkers wat er in hun dagelijks leven gebeurt.

STIMULEER MEDEWERKERS OM ZELF IN ACTIE TE KOMEN

De smartwatch maakt voortgang zichtbaar en geeft medewerkers concrete aanknopingspunten om kleine veranderingen door te voeren. Zo wordt vitaliteit iets waar medewerkers zelf actief mee aan de slag kunnen.

“

TIJDENS DE PILOT BEN IK MEER BEZIG GEWEEST MET MIJN GEZONDHEID DAN VOORHEEN

- DEELNEMER PILOT



COMBINEER TECHNOLOGIE MET BEGELEIDING

De pilot laat zien dat de grootste impact ontstaat wanneer data wordt gecombineerd met uitleg en praktische workshops. Medewerkers begrijpen hun gegevens beter en leren hoe ze inzichten kunnen vertalen naar hun dagelijks leven.

VERSTERK DE VERBINDING TUSSEN COLLEGA'S

Een gezamenlijk vitaliteitsprogramma kan ook sociale impact hebben. Collega's delen ervaringen, motiveren elkaar en komen met mensen buiten hun eigen team in contact.

INVESTEER IN DUURZAME INZETBAARHEID

Door medewerkers structureel inzicht en praktische handvatten te geven, krijgt vitaliteit een concretere plek binnen de organisatie.

H6 CONCLUSIE

De pilot bij Ipse de Bruggen laat zien dat persoonlijke gezondheidsdata medewerkers kan helpen om bewuster met hun gezondheid om te gaan en kleine, concrete veranderingen door te voeren. De combinatie van een Garmin smartwatch, workshops en gezamenlijke deelname zorgde niet alleen voor meer inzicht in slaap, stress, beweging en herstel, maar ook voor meer verbinding tussen collega's.

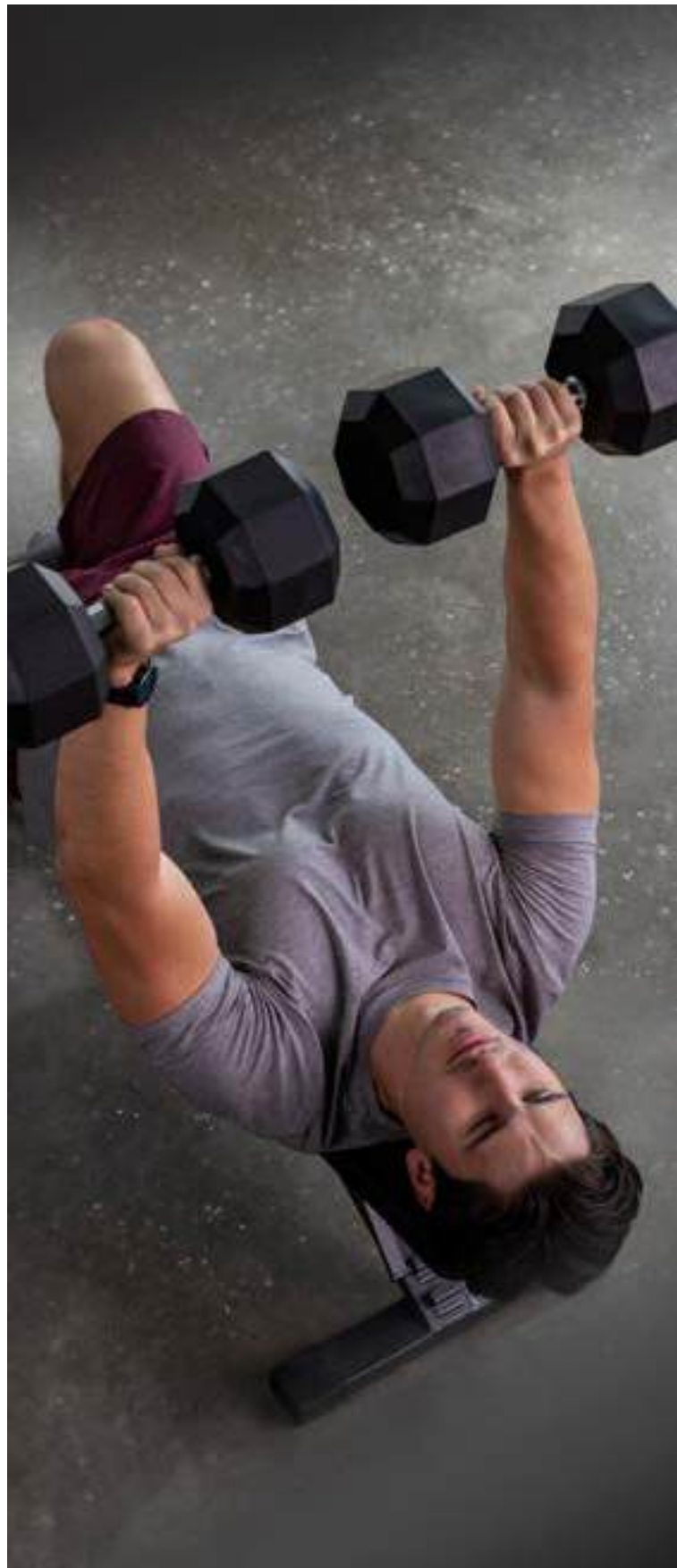
OOK AAN DE SLAG MET VITALITEIT BINNEN JOUW ORGANISATIE?

Garmin denkt graag mee over een programma dat aansluit bij jouw organisatie: van een kleinschalige pilot tot een vitaliteitsprogramma voor een grotere groep medewerkers.

- Meer bewustwording van gezondheid
- Blijvende gedragsverandering
- Meer verbinding tussen collega's

PLAN EEN VRIJBLIJVEND ADVIESGESPREK

Benieuwd wat Garmin voor jouw organisatie kan betekenen? Neem vrijblijvend contact met ons op voor een kennismaking. Samen bespreken we hoe een Garmin vitaliteitsprogramma kan bijdragen aan gezondere medewerkers, meer betrokkenheid en een sterkere organisatie.





GARMIN®

CASE STUDY | GARMIN X IPSE DE BRUGGEN

HOE GARMIN SMARTWATCHES MEDEWERKERS IN BEWEGING BRENGEN

MEER WETEN?

Neem contact met ons op via zakelijk@garmin.com
of bel naar: 31 6 30109750