

## OWN PERSONAL CARE (OPC)

Das Projekt OPC befasst sich mit Erkrankungen, die durch sitzende Tätigkeiten entstehen. Neben Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, durch Bewegungsmangel und ungünstige Belastungen besteht auch ein Zusammenhang zwischen arbeitsbedingtem Sitzen und psychosomatischen Beschwerden. Hierdurch entstehen sowohl Fehlzeiten in Form von Arbeitsunfähigkeits-Tagen, als auch eine Beeinträchtigung der Lebensqualität durch Rückenbeschwerden bis hin zu einem höheren Sterberisiko [Hidde P. Van der Ploeg, 2012].

In dem Vorhaben sollen verlässliche Erkenntnisse entstehen, welche Wirkungen durch einen häufigen Wechsel der Sitzhaltung erzielt werden können und welche technischen Gestaltungsprinzipien diesen Wechsel fördern.

Ziel des Vorhabens ist der evidenzbasierte Nachweis des Nutzens von Konzepten zu bewegungsaktivierenden Arbeitsmitteln bei Büro- und Produktionsarbeitsplätzen. Es soll die wechselseitige Beeinflussung von physischem und psychischem Wohlbefinden zur Gesundheitsprävention und Leistungsförderung nachgewiesen werden. Hierzu sollen neue Formen des Personen-Monitorings mittels Sensorik und Datenintegration (Gesundheitstracking) verwendet werden. Abschließend soll mit den Ergebnissen eine Awareness bei Fach- und Führungskräften geschaffen werden, um deren Angestellte zu schulen und negativen gesundheitlichen Folgen präventiv entgegenzuwirken.

**Projektpartner:**



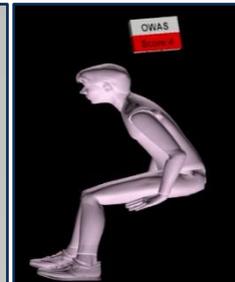
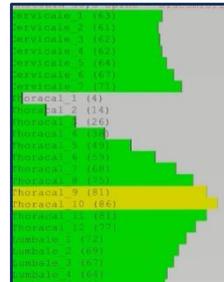
**Projektlaufzeit:**

15.04.2020 - 15.04.2023

Recherche und Festlegung der Messtechnik

Auswahl von Referenz-Arbeitsmitteln

Konzeption von Versuchsszenarien und Durchführung der Messreihen



Datenanalyse und Ableiten von Handlungsempfehlungen für Bürositzarbeitsplätze

Veröffentlichung der Ergebnisse, Weitergabe an Fach- und Führungskräfte für mehr Awareness

Ablauf Projekt OPC