

Tips voor de aanschaf van pauzesoftware

Goede pauzesoftware voldoet aan de volgende eisen:

- verrekening van de volgende werkfactoren (werktijden, werktaken, werkdruk, werkplek en werkgedrag) bij de beoordeling van het computergebruik. Dus geen beoordeling die uitsluitend is gebaseerd op het aantal toetsaanslagen of muisbewegingen;
- een differentiatie in het muisgebruik naar bewegen van de muis over het scherm, klikken met de muis, dubbelklikken en slepen. Onderzoek toont namelijk aan dat slepen met de muis meer belasting geeft dan klikken met of vasthouden van de muis. Ook hebben beeldschermwerkers die bijvoorbeeld grafisch werk met de muis verrichten meer RSI-gerelateerde klachten dan beeldschermwerkers die hoofdzakelijk met het toetsenbord werken;
- duidelijke relatie tussen gemiddelde persoonlijke werksnelheid en feedback. Iemand die langer (duur) en sneller typt of meer muist (intensiteit) zal meer risico lopen op het ontstaan van RSI -klachten dan iemand die heel rustig met een vinger het toetsenbord bedient;
- rapportage van geregistreerde gegevens, zodat achteraf na te gaan is welke factoren de grootste bijdrage aan de belasting hebben veroorzaakt en nog optimalisering behoeven;
- onderscheid in micropauzes (bijvoorbeeld elke vijf minuten twintig seconden een *micro break*) en korte rustpauzes (minimaal vijf minuten rustpauze per uur);
- oefeningen ter invulling van een micropauze. Bij voorkeur drie soorten oefeningen: actieve oefeningen (voor goed herstel), rekoefeningen en ontspanningsoefeningen;
- geschiktheid voor applicaties onder Windows (XP, Vista), UNIX en/of MAC/Apple-systemen; netwerk-/multi user-versies, waarbij vanaf meerdere werkstations ingelogd kan worden onder de eigen gebruikersnaam. Ook kan centrale analyse van (geanonimiseerde) data plaatsvinden. Bijvoorbeeld beeldschermwerktijden in minuten, aantal toetsaanslagen/muiskliks, pauzeregimes, belasting van bepaalde programmatuur zoals CAD, Excel of PowerPoint.