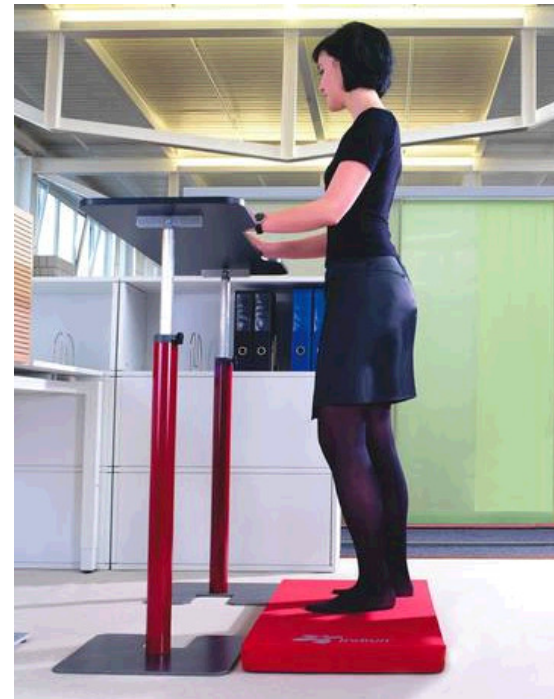


Auswertung  
Pilotversuch *kyBouncer*  
Helsana Versicherung  
Juni - Juli 2008

Jennifer Schäpper  
kybun ag



## Zielsetzung des Pilotversuchs *kyBounder*

### *Nutzen für die Helsana*

- n Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Mitarbeiter
- n Steigerung der Nutzung der Stehpulte (vor dem Pilot nutzen es nur 22% der Mitarbeiter länger als 2 Stunden am Tag)



## Pilotversuch und Teilnehmerkategorien

- n 4-wöchiger Pilotversuch *kyBounder*
  
- n Teilnahme von 100 Mitarbeiter im Hauptsitz in Stettbach
  - n 75% Frauen
  - n 65% zwischen 31 und 50 Jahren
  
- n Ausfüllen eines standardisierten Fragebogens vor und nach dem Pilot
  - n Gesamtauswertung von 80 Fragebögen

## Management Summary

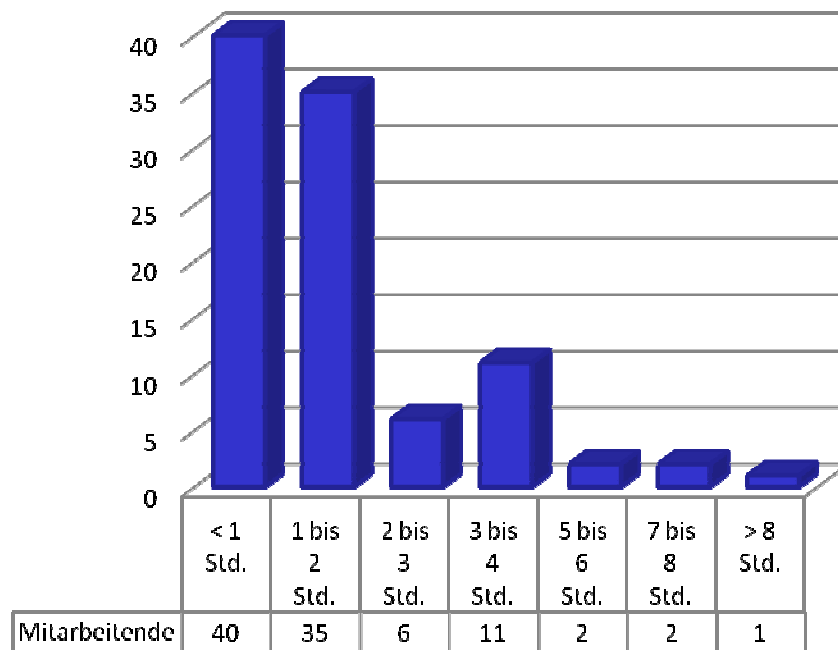
- n Der kyBounder schneidet bei 86% der Teilnehmer positiv ab
  - n 65% der Teilnehmer spürten eine leichte bis deutliche Verbesserung bezüglich des Wohlbefindens
  
- n Nutzung des Stehpults wurde gesteigert
  - n 77% nutzen es mehr als 2 Std/Tag
  - n 64% der Pilotteilnehmer würden den kyBounder ‚vermissen‘

## Anzahl Stunden ‚stehend‘ vor und während dem Pilot

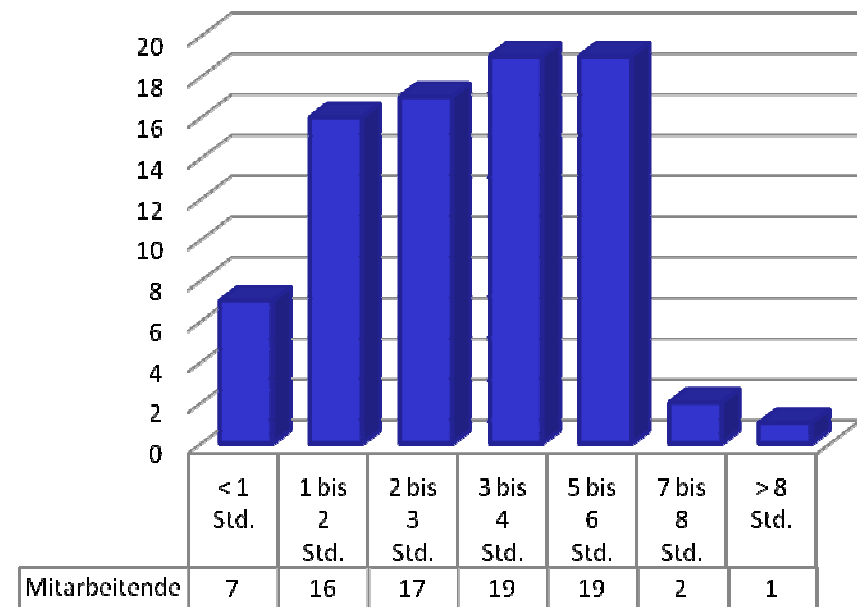
Während dem Pilotversuch haben 77% der Teilnehmer pro Tag 2 und mehr Stunden auf dem kyBouncer stehend gearbeitet.

n Vor dem Pilot waren es nur 30%

**Vor dem Pilot**



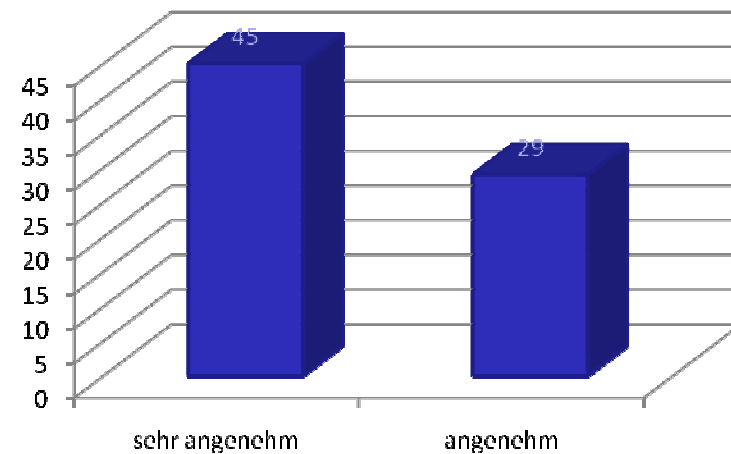
**Während dem Pilot**



## Beurteilung des kyBouncer

**Alle Teilnehmer empfinden das Stehen auf dem kyBouncer als angenehm**

- n 93% empfinden das Stehen auf dem kyBouncer als angenehm bis sehr angenehm.



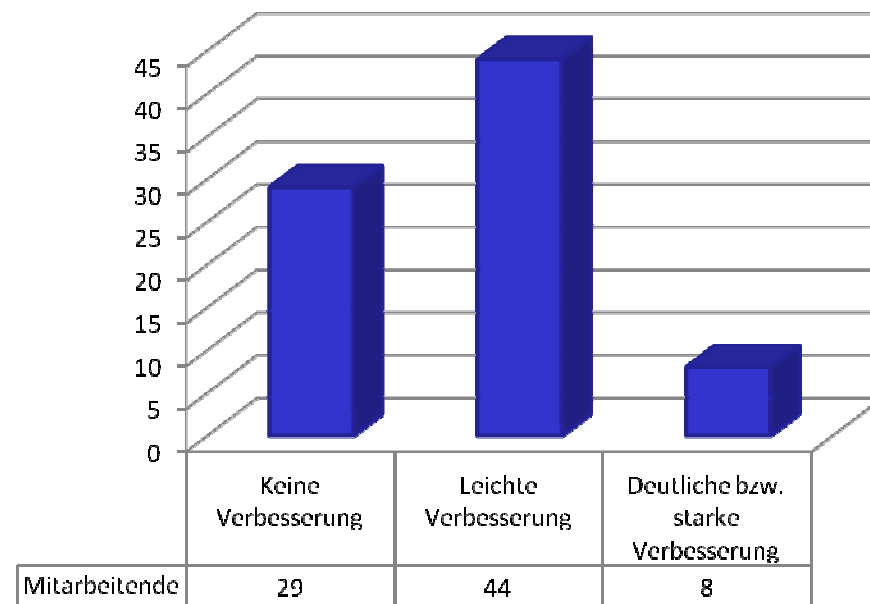
## Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens I

**65% aller Teilnehmer stellen allgemein eine leichte bis deutliche Verbesserung ihres Wohlbefindens respektive ihrer Beschwerdesituation fest.**

n 8 Teilnehmer stellten eine starke Verbesserung in Zusammenhang mit den folgenden Beschwerden fest.

- n Nackenschmerzen
- n Schulterschmerzen
- n Rückenschmerzen

### Verbesserung der Beschwerden



## Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens II

<b>Leichte bis starke Verbesserung...</b>	
Entspannung	43%
Körperliches Wohlbefinden	63%
Spass / Freude	63%
Stress	31%
Müdigkeit	48%
Kreativität	20%
Konzentration	33%
Schmerzen	49%
Haltung	66%
Ausdauer/Stehvermögen	61%
Koordination / Balance	46%



## Verbesserung bei körperlichen Beschwerden

### **kyBouncer bei Beschwerden im Bereich Nacken, Schultern und ‚leichten‘ Rückenschmerzen wirkungsvoll**

- n 66% sehen einen Zusammenhang zwischen den Beschwerden und dem Sitzen. 65% sahen eine leichte bis starke Verbesserung ihrer Beschwerdesituation.
- n Die meisten Beschwerden lokalisieren sich in den Bereichen: Nacken, Schultern und Rücken. In vielen Fällen zeigte der kyBouncer positive Effekte.

## Stehen ohne Schuhe am Arbeitsplatz

- n 73% Teilnehmer konnten das Stehen ohne Schuhe problemlos in den Arbeitstag integrieren

### Werden Sie den *kyBouncer* nach dem Pilotversuch vermissen?

- n 64% der Teilnehmer würden den *kyBouncer* vermissen

