

Onlinematerial

Onlinematerial 1 Fragebogen Ergonomie und Sitzverhalten Universitätsklinikum

Regensburg

Jede Frage kann übersprungen werden! Die Fragen zu Ergonomie (Nr. 26 – 32) können aus Urheberrechtsgründen hier nicht veröffentlicht werden.

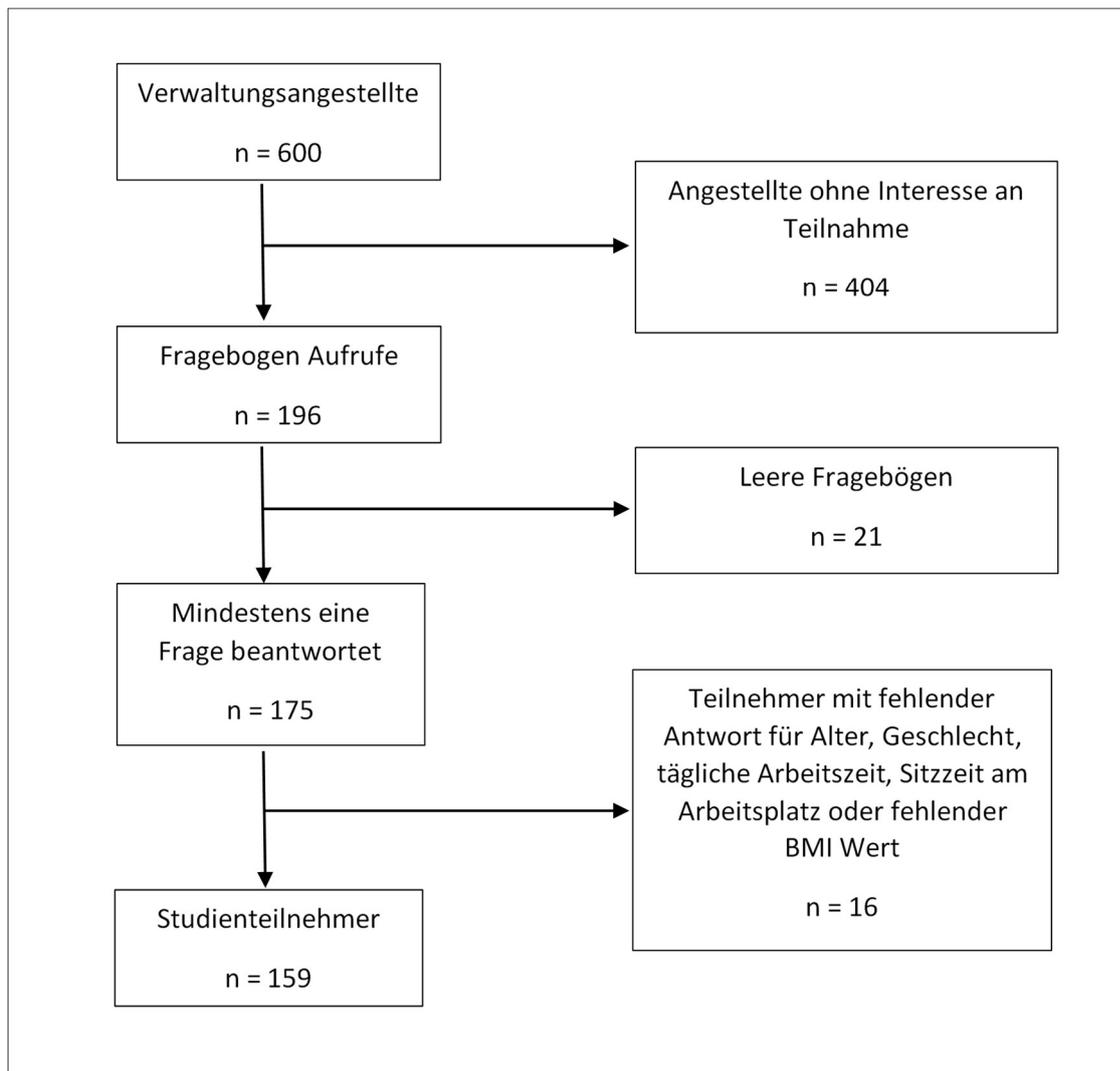
Sitzverhalten						
Allgemein						
1.	Ist Ihnen etwas über die gesundheitlichen Auswirkungen übermäßigen Sitzens bekannt?					
	Ja			Nein		
2.	Welche drei Stichpunkte kommen Ihnen zum Thema Sitzzeiten spontan in den Sinn?					
3.	Wie beeinflusst langes ununterbrochenes Sitzen die Gesundheit des Menschen Ihrer Meinung nach?					
	Negativ	Eher negativ	Neutral	Eher positiv	Positiv	Weiß nicht
4.	Ihrer Meinung nach hat das Sitzverhalten (Dauer, Unterbrechungen, etc.) einen wissenschaftlich nachgewiesenen Effekt auf... <i>Multiple Choice möglich</i>					
	Muskel- und Skelettsystem					
	Körperliche Fitness					
	Diabetes mellitus Typ 2					
	Übergewicht					
	Herz-Kreislauf-System (z.B. Schlaganfall, Herzinfarkt)					
	Krebs (z.B. Darmkrebs, Brustkrebs, Eierstockkrebs)					
	Keine Effekte					
	Weiß nicht					
Rahmenbedingungen an Ihrem Arbeitsplatz						
5.	Wie viele Stunden arbeiten Sie in einer typischen Woche ?					
	<i>Schieberegler: min: 5 Std; max: 50 Std; Stufen: 0,5 Std</i>					
6.	Wer nutzt Ihren Arbeitsplatz (Schreibtisch, PC)?					
	Nur Sie			In Ihrer Abwesenheit auch Kolleg*innen		
7.	Wie viele Kolleg*innen nutzen gleichzeitig mit Ihnen Ihr Büro?					
	Nur Sie		Sie + 1 Kolleg*in	Sie + 2 Kolleg*innen	Sie + 3 oder mehr Kolleg*innen	
Sitzverhalten						
Persönlich – Diese Fragen beziehen sich auf einen typischen Arbeitstag.						
8.	Wie viele Stunden arbeiten Sie an einem gewöhnlichen Arbeitstag ?					
	<i>Schieberegler: min: 1 Std.; max: 10 Std; Stufen: 0,25 Std</i>					

9.	Wie viel Zeit verbringen Sie während Ihrer Arbeitszeit an einem gewöhnlichen Arbeitstag im Sitzen ?					
	<i>Schieberegler: min: 0 Std.; max: 10 Std; Stufen: 0,25 Std</i>					
10.	Wie verteilt sich - durchschnittlich gesehen - diese Zeit im Sitzen prozentual auf folgende Tätigkeiten? <i>Die Summe muss gleich 100 % oder 0 % sein!</i>					
	PC-Arbeit (auch Videokonferenzen)	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Telefonate	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Besprechung mit Kolleg*innen	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Lesen/Schreiben auf Papier	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Kurzzeitpausen	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Andere Tätigkeiten	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
11.	Wie oft unterbrechen Sie für gewöhnlich die sitzende Tätigkeit pro Stunde ? Jedes noch so kurze Aufstehen zählt bereits als Unterbrechung des Sitzens.					
	0x	1x	2x	3x	4x	5x oder mehr
12.	Seit der COVID-19-Pandemie und den damit einhergehenden Maßnahmen, unterbrechen Sie Ihre sitzenden Tätigkeiten pro Stunde...					
	Weniger häufig		Gleich häufig		Häufiger	
13.	Seit der COVID-19-Pandemie und den damit einhergehenden Maßnahmen, ist die Zeit, die Sie im Sitzen am Arbeitsplatz verbringen...					
	Weniger geworden		Gleich geblieben		Mehr geworden	
14.	Wie oft wechseln Sie für gewöhnlich im Sitzen Ihre Position pro Stunde (z.B. um das Gewicht zu verlagern, sich zu dehnen)?					
	0x	1x	2x	3x	4x	5x oder mehr
	Stehverhalten Persönlich					
15.	Wie viel Zeit verbringen Sie während Ihrer Arbeitszeit an einem gewöhnlichen Arbeitstag im Stehen ?					
	<i>Schieberegler: min: 0 Std.; max: 10 Std; Stufen: 0,25 Std</i>					
16.	Wie verteilt sich - durchschnittlich gesehen - diese Zeit im Stehen prozentual auf folgende Tätigkeiten? <i>Die Summe muss gleich 100 % oder 0 % sein!</i>					
	PC-Arbeit (auch Videokonferenzen)	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Telefonate	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Besprechung mit Kolleg*innen	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Lesen/Schreiben auf Papier	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Kurzzeitpausen	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				
	Andere Tätigkeiten	<i>Schieberegler: min: 0 %; max: 100 %; Stufen: 5 %</i>				

17.	Welche Angebote und Maßnahmen würden Sie sich im Arbeitsalltag wünschen, um Ihre Zeit im Sitzen zu reduzieren? <i>Multiple Choice und Freitext möglich</i>					
	Regelmäßige Erinnerungen um Aufzustehen durch eine App/SMS					
	Regelmäßige Erinnerungen um Aufzustehen durch POP-UP/Mail am PC					
	Verwendung eines Stehpultes					
	Stehmeeting (bis 5 Teilnehmer, kurze Dauer, Raum mit Konferenztisch in Stehhöhe)					
	Drucker, Abfalleimer etc. außerhalb der Reichweite im Sitzen					
	Telefonaufkleber, der daran erinnert, Telefonate im Stehen zu führen					
	Beratung oder Information über einfache Mittel zur Sitzunterbrechung					
	Angeleitete Bewegungsvideos am Arbeitsplatz					
	Keine Angebote erwünscht					
	Ihre Ideen:					
18.	Wie würde es Ihre Vorgesetzte oder Ihr Vorgesetzter vermutlich bewerten, wenn Sie an Ihrem Arbeitsplatz stünden?					
	Negativ	Eher negativ	Neutral	Eher positiv	Positiv	Weiß nicht
Sitzverhalten						
Arbeitsweg						
19.	Wie legen Sie Ihren Arbeitsweg üblicherweise im Sommerhalbjahr zurück?					
	PKW/Motorrad/Roller	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
	Bus/Bahn	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
	E-Bike	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
	Fahrrad	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
	Zu Fuß	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
20.	Wie viel Zeit nimmt Ihr einfacher Arbeitsweg im Sommerhalbjahr in Anspruch?					
	<i>Schieberegler: min: 0 min.; max: 180 min; Stufen: 5 min</i>					
21.	Wie viel Zeit Ihres einfachen Arbeitswegs im Sommerhalbjahr verbringen Sie im Sitzen; E-Bike und Fahrradzeiten ausgenommen ?					
	<i>Schieberegler: min: 0 min.; max: 180 min; Stufen: 5 min</i>					
22.	Legen Sie Ihren Arbeitsweg im Winterhalbjahr anders als im Sommerhalbjahr zurück?					
	Ja			Nein		
23.	Wie legen Sie Ihren Arbeitsweg üblicherweise im Winterhalbjahr zurück?					
	PKW/Motorrad/Roller	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
	Bus/Bahn	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
	E-Bike	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
	Fahrrad	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
	Zu Fuß	Immer	Überwiegend	Selten	Nie	
24.	Wie viel Zeit nimmt Ihr einfacher Arbeitsweg im Winterhalbjahr in Anspruch?					
	<i>Schieberegler: min: 0 min.; max: 180 min; Stufen: 5 min</i>					
25.	Wie viel Zeit Ihres einfachen Arbeitswegs im Winterhalbjahr verbringen Sie im Sitzen; E-Bike und Fahrradzeiten ausgenommen ?					
	<i>Schieberegler: min: 0 min.; max: 180 min; Stufen: 5 min</i>					

Demographie										
32.	Welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?									
	Weiblich			Männlich				Divers		
33.	Wie alt sind Sie?									
	≤ 20	21 - 25	26 - 30	31 - 35	36 - 40	41 - 45	46 - 50	51 - 55	56 - 60	> 60
34.	Was ist Ihr höchster Bildungsabschluss?									
	Kein Abschluss									
	Mittelschulabschluss (Hauptschulabschluss, Volksschulabschluss)									
	Realschulabschluss (Mittlere Reife)									
	Fachhochschulreife									
	Allgemeine oder fachgebundene Hochschulreife/Abitur									
	Berufsausbildung (z.B. Lehre, Berufsfachschule)									
	Bachelor an einer (Fach-)Hochschule									
	Fachhochschulabschluss (z.B. Diplom, Master)									
	Universitätsabschluss (z.B. Master, Magister, Diplom, Staatsexamen)									
	Promotion									
	Anderer Abschluss									
Die Beantwortung folgender Fragen ist freiwillig , wäre jedoch für die wissenschaftliche Auswertung sehr hilfreich . Größe und Gewicht werden nicht gespeichert , sind jedoch für die Berechnung des Body-Mass-Index (BMI) erforderlich.										
35.	Wie groß sind Sie?									
	___ cm									
36.	Wie viel wiegen Sie?									
	___ kg									
37.	Hatten Sie im letzten Jahr Beschwerden hinsichtlich körperlicher und psychischer Gesundheit?									
	Ja					Nein				
38.	Welche Beschwerden hatten Sie hinsichtlich körperlicher und psychischer Gesundheit im letzten Jahr?									

Onlinematerial 2 Flussdiagramm der Studienpopulation



Onlinematerial 3 Vorhandenes Wissen der Teilnehmenden über die Auswirkungen von sedentärem Verhalten auf die Gesundheit stratifiziert nach Bildungsgruppe.

n = 156

Bildungsgruppe	Muskel- und Skelettsystem	Körperliche Fitness	Übergewicht	Herz-Kreislauf-System	Typ 2 Diabetes	Krebs	Weiß nicht
Niedrig & Andere (n = 35)	91,4 % (32)	71,4 % (25)	77,1 % (27)	57,1 % (20)	22,9 % (8)	2,9 % (1)	2,9 % (1)
Mittel (n = 48)	98,0 % (47)	83,3 % (40)	72,9 % (35)	50,0 % (24)	20,8 % (10)	4,2 % (2)	0,0 % (0)
Hoch (n = 73)	100,0 % (73)	78,1 % (57)	78,1 % (57)	65,8 % (48)	26,0 % (19)	5,5 % (4)	0,0 % (0)

Onlinematerial 4 Gewünschte Interventionen der Teilnehmenden stratifiziert nach Bildungsgruppe. n = 156

	Bildungsgruppe		
	Niedrig & Andere (n=35)	Mittel (n=48)	Hoch (n=73)
Stehpult	54,3 % (19)	70,8 % (34)	68,5 % (50)
Stehmeeting	17,1 % (6)	39,6 % (19)	52,1 % (38)
Pop-up	20,0 % (7)	20,8 % (10)	32,9 % (24)
Bewegungsvideos	22,9 % (8)	10,4 % (5)	24,7 % (18)
Reichweite	25,7 % (9)	16,7 % (8)	19,2 % (14)
Beratung oder Information	28,6 % (10)	16,7 % (8)	16,4 % (12)
Sitz-Steh-Schreibtisch	17,1 % (6)	22,9 % (11)	13,7 % (10)
App	5,7 % (2)	8,3 % (4)	17,8 % (13)
Telefonaufkleber	0,0 % (0)	8,3 % (4)	5,5 % (4)
Betriebliche Angebote	8,6 % (3)	2,1 % (1)	1,4 % (1)
Angebote für Teams	0,0 % (0)	0,0 % (0)	4,1 % (3)
Andere	0,0 % (0)	0,0 % (0)	6,8 % (5)
Keine Angebote	8,6 % (3)	4,2 % (2)	5,5 % (4)

Onlinematerial 5 Gewünschte Interventionen der Teilnehmenden stratifiziert nach Altersgruppe. n = 159

	18 – 30 Jahre (n=38)	31-40 Jahre (n=39)	41 – 50 Jahre (n=31)	> 50 Jahre (n=51)
Stehpult	73,7 % (28)	79,5 % (31)	61,3 % (19)	54,9 % (28)
Stehmeeting	26,3 % (10)	43,6 % (17)	51,6 % (16)	41,2 % (21)
Pop-up	34,2 % (13)	30,8 % (12)	22,6 % (7)	21,6 % (11)
Bewegungsvideos	15,8 % (6)	28,2 % (11)	12,9 % (4)	21,6 % (11)
Reichweite	18,4 % (7)	17,9 % (7)	19,4 % (6)	23,5 % (12)
Beratung oder Information	15,8 % (6)	17,9 % (7)	29,0 % (9)	17,6 % (9)
Sitz-Steh-Schreibtisch	31,6 % (12)	23,1 % (9)	6,5 % (2)	7,8 % (4)
App	5,3 % (2)	7,7 % (3)	19,4 % (6)	17,6 % (9)
Telefonaufkleber	0,0 % (0)	2,6 % (1)	9,7 % (3)	7,8 % (4)
Betriebliche Angebote	2,6 % (1)	2,6 % (1)	3,2 % (1)	3,9 % (2)
Angebote für Teams	2,6 % (1)	2,6 % (1)	3,2 % (1)	0,0 % (0)
Andere	0,0 % (0)	0,0 % (0)	3,2 % (1)	7,8 % (4)
Keine Angebote	0,0 % (0)	0,0 % (0)	6,5 % (2)	13,7 % (7)