Speaker 0 | 00:05.822

Wat vond je ervan? Wat vond je van de ervaring?

Speaker 1 | 00:07.763

Ik vond het een leuk experiment. Ik vind het überhaupt heel leuk dat je dat je bezig bent met vaker opstaan. Ik heb ook een vak gehad over trombose. En toen durfde ik nooit meer mijn knieën over elkaar neer te leggen.

Speaker 1 | 00:27.263

Ja, maar het is ook best wel heel erg actueel, want ik... Ja, ik zit ook de hele tijd. En ik denk er dan soms wel aan. van... Oh, ik moet straks echt even lopen. Maar dan vergeet ik het gewoon. Dus eigenlijk vind ik het gewoon wel echt heel leuk... Om dan een soort van uit te proberen hoe het dan zou zijn om genudgd te worden.

Speaker 0 | 00:40.642

Ja, oké. Dat is fijn. En... Vond je wel of niet dat je goed kon aanvoelen... Wanneer het zo'n tijd was om op te staan?

Speaker 1 | 00:51.924

Ik VOND het... Zeg maar, na een langere periode wel. Ik voelde me bij de eerste nudges niet per se gedwongen om op te staan. Ik zat nog best wel lekker. Ja. En ik zat wel redelijk in mijn getiep. Dus toen dacht ik gewoon, Oh, hij gaat iets omhoog, maar ik heb niet zo heel veel last hiervan. Maar op een gegeven moment werd hij gewoon een beetje oncomfortabel. Toen dacht ik, nou wil ik echt wel opstaan.

Speaker 0 | 01:18.125

Ja, oké. Ja. En wat waren jouw overwegingen om op te staan? Stel je voor, je mag eens gaan opstaan. Wat waren jouw overwegingen om op te staan?

Speaker 1 | 01:26.188

Ik zat oncomfortabel. En ik was al een aantal keer genudgd . van... Je moet opstaan. Dus het zat al in mijn hoofd van... Oké, ik moet echt straks even rond gaan lopen. Maar ik had er nog geen zin in. En ik voelde me nog een soort van te comfortabel. En ik zat nog lekker in mijn... Maar zodra die echt een beetje oncomfortabel hoog werd... Dacht ik wel van... Oké, dan is het moment.

Speaker 0 | 01:47.827

Of zou je dit kiezen boven een timer? En dan waarom?

Speaker 1 | 01:53.014

Ja, omdat ik een timer vind ik... Eh... Ik wil mijn telefoon niet zo heel veel gebruiken in een werkomgeving. En ik heb al vaak heel veel timers nodig voor het werk wat ik doe. Heel veel wachtstappen tussen experimenten en zo. Dus dan is het heel irritant om ook nog eens een timer te hebben lopen... Voor zo lang werken, zo lang pauze. En ik vind het fysieke daaraan wel heel fijn. En ook dat je niet dan je Timer zelf hoeft te zetten... Maar dat je gewoon gaat zitten en je gaat gewoon werken... En dan heb je het gewoon al ingesteld. En dan nutt je die gewoon een beetje, en dan zit je, nou, oké, weet je wel. Dat vind ik fijn, dat fysieke aspect eraan,

Speaker 0 | 02:28.922

ja. Maar vond je het dus soort van inobtrusive? Wat? Dus zeg, maar, vond je het niet storend, I guess, ja.

Speaker 1 | 02:38.961

Nee, ik vond het Nutten zelf niet storend. Ik vond het prettig dat je werd herinnerd eraan. Ik vond het alleen storend, zodra ik me oncomfortabel werd. Ja, oké. Maar ik vond het wel storend, zeg, maar, een beetje tijdens mijn workflow. Oké,

Speaker 0 | 02:49.993

oké, ja,

Speaker 1 | 02:50.524

ja. Want toen merkte ik wel dat ik eigenlijk bezig was... Mijn gedachten zaten eigenlijk bij, Oh ja, ik moet straks eigenlijk nog opstaan. En dit en dat en dat. In plaats van, oh, ik ga nu proberen verder te typen.

Speaker 0 | 03:01.168

En meer dan ten opzichte van een Timer die afgaat? Of minder? Had je meer of minder tijd nodig om even door te gaan met wat je deed?

Speaker 1 | 03:08.113

Ik denk minder, omdat bij een timer zou ik echt van het scherm weg moeten kijken. En fysiek mijn telefoon pakken en hem uitzetten of bedenken, wil ik hem op snoe zetten. Dus ik denk minder dan een timer, maar meer dan wanneer het er niet zou zijn.

Speaker 0 | 03:22.184

Oké. En dan iets wat Rens, net bijvoorbeeld, zei, Hij zou het misschien fijner hebben gevonden. Als het in plaats van in stapjes omhoog, ging, gewoon dit geleid, omhoog ging.

Speaker 1 | 03:31.033

Oh nee, dat had ik heel irritant. gevonden. Ik vind de stapjes heel fijn.

Speaker 0 | 03:35.081

Oké, is goed. Nou, dat zijn alle maatwoorden.

Ik vond het een leuk experiment. Ik vind het überhaupt heel leuk dat je dat je bezig bent met vaker opstaan. Ik heb ook een vak gehad over trombose. En toen durfde ik nooit meer mijn knieën over elkaar neer te leggen.

Ja, maar het is ook best wel heel erg actueel, want ik... Ja, ik zit ook de hele tijd. En ik denk er dan soms wel aan. van... Oh, ik moet straks echt even lopen. Maar dan vergeet ik het gewoon. Dus eigenlijk vind ik het gewoon wel echt heel leuk... Om dan een soort van uit te proberen hoe het dan zou zijn om genudgd te worden.

Ik VOND het... Zeg maar, na een langere periode wel. Ik voelde me bij de eerste nudges niet per se gedwongen om op te staan. Ik zat nog best wel lekker. Ja. En ik zat wel redelijk in mijn getiep. Dus toen dacht ik gewoon, Oh, hij gaat iets omhoog, maar ik heb niet zo heel veel last hiervan. Maar op een gegeven moment werd hij gewoon een beetje oncomfortabel. Toen dacht ik, nou wil ik echt wel opstaan.

Ik zat oncomfortabel. En ik was al een aantal keer genudgd . van... Je moet opstaan. Dus het zat al in mijn hoofd van... Oké, ik moet echt straks even rond gaan lopen. Maar ik had er nog geen zin in. En ik voelde me nog een soort van te comfortabel. En ik zat nog lekker in mijn... Maar zodra die echt een beetje oncomfortabel hoog werd... Dacht ik wel van... Oké, dan is het moment.

Ja, omdat ik een timer vind ik... Eh... Ik wil mijn telefoon niet zo heel veel gebruiken in een werkomgeving. En ik heb al vaak heel veel timers nodig voor het werk wat ik doe. Heel veel wachtstappen tussen experimenten en zo. Dus dan is het heel irritant om ook nog eens een timer te hebben lopen... Voor zo lang werken, zo lang pauze. En ik vind het fysieke daaraan wel heel fijn. En ook dat je niet dan je Timer zelf hoeft te zetten... Maar dat je gewoon gaat zitten en je gaat gewoon werken... En dan heb je het gewoon al ingesteld. En dan nutt je die gewoon een beetje, en dan zit je, nou, oké, weet je wel. Dat vind ik fijn, dat fysieke aspect eraan,

Nee, ik vond het Nutten zelf niet storend. Ik vond het prettig dat je werd herinnerd eraan. Ik vond het alleen storend, zodra ik me oncomfortabel werd. Ja, oké. Maar ik vond het wel storend, zeg, maar, een beetje tijdens mijn workflow. Oké,

ja. Want toen merkte ik wel dat ik eigenlijk bezig was... Mijn gedachten zaten eigenlijk bij, Oh ja, ik moet straks eigenlijk nog opstaan. En dit en dat en dat. In plaats van, oh, ik ga nu proberen verder te typen.

Ik denk minder, omdat bij een timer zou ik echt van het scherm weg moeten kijken. En fysiek mijn telefoon pakken en hem uitzetten of bedenken, wil ik hem op snoe zetten. Dus ik denk minder dan een timer, maar meer dan wanneer het er niet zou zijn.

Oh nee, dat had ik heel irritant. gevonden. Ik vind de stapjes heel fijn.

I thought it was a fun experiment. I think it's great that you're trying to get up more often. I also took a course on thrombosis. And after that, I never dared to cross my legs again.

Yes, but it's also very relevant, because I... Yes, I sit all the time too. And sometimes I think about it. Like... Oh, I really need to walk around later. But then I just forget. So actually, I really like it... To try out what it would be like to be nudged.

I DID find it... Let's say, after a longer period of time. With the first nudges, I didn't necessarily feel compelled to get up. I was still sitting quite comfortably. Yes. And I was pretty much in my zone. So then I just thought, Oh, it's going up a little, but it's not bothering me that much. But at a certain point, it just became a little uncomfortable. Then I thought, now I really want to get up.

I was uncomfortable. And I had already been nudged a number of times. From... You have to get up. So it was already in my head... Okay, I really have to walk around in a bit. But I didn't feel like it yet. And I still felt kind of too comfortable. And I was still comfortable in my... But as soon as it got a little uncomfortable... I thought... Okay, now is the time.

Yes, because I find a timer... Eh... I don't want to use my phone too much in a work environment. And I often need a lot of timers for the work I do. Lots of waiting steps between experiments and such. So it's very annoying to also have a timer running... Work for this long, take a break for this long. And I really like the physical aspect of it. And also that you don't have to set the timer yourself... But you just sit down and start working... And then you've already set it up. And then you just use it a little bit, and then you sit there, well, okay, you know. I like that, the physical aspect of it.

No, I didn't find the nudges themselves disturbing. I liked being reminded. I only found it disturbing when I became uncomfortable. Yes, okay. But I did find it distracting, you know, a little bit during my workflow. Okay,

yes. Because then I noticed that I was actually busy... My thoughts were actually on, Oh yes, I actually have to get up later. And this and that and that. Instead of, oh, I'm going to try to continue typing now.

I think less, because with a timer I would really have to look away from the screen. And physically pick up my phone and turn it off or decide whether I want to put it on silent. So I think less than with a timer, but more than if it weren't there.

Oh no, I would have found that very annoying. I really like the steps.