

STAY INFORMED!

Bedankt voor jouw interesse in ons STRAW (STress At Work) Project!

1) Eerste dag: Briefing met de onderzoeker

Voor de samenkomst met de onderzoeker

Je zal door de onderzoeker opgebeld worden om een afspraak te maken voor de briefing, die zal plaatsvinden op jouw kantoor op een datum en tijdstip die voor jou passen. De briefing zal ongeveer een uur duren.

Je zal een e-mail ontvangen van de onderzoeker met de volgende informatie/instructies:

- Afspraak voor de briefing.
- De gebruikersnaam/e-mail en wachtwoord (gelieve deze gegevens bij te houden gedurende je deelname aan het onderzoek).
- Je zal gevraagd worden om een online vragenlijst in te vullen via een link op onze STRAW website. De online vragenlijst zal ongeveer 30 minuten in beslag nemen.
- Je zal gevraagd worden om de E4 Manager te installeren via een link op onze STRAW website. Je zal de E4 Manager gebruiken om data te transfereren van de Empatica® polsband naar onze databank. We raden je aan om de E4 Manager rechtstreeks op te slaan op je bureaublad.
- Je zal gevraagd worden om dit stay informed! document door te nemen. Op deze manier ben je op de hoogte van de data collectie procedure.
- Het is niet nodig om de STRAW app op voorhand te installeren. Dit zal gebeuren tijdens de briefing.

We gaan van start

Je zal bezoek krijgen van de onderzoeker, die het doel van dit project zal verduidelijken en je zal vragen om het geïnformeerde toestemmingsformulier in tweevoud te ondertekenen (één voor jou en één voor ons). Gelieve dit formulier bij te houden gedurende de deelname aan het onderzoek.

Indien je vragen hebt, aarzel dan niet om ze te stellen. Graag benadrukken we dat dit project is goedgekeurd door de ethische commissies die hiervoor verantwoordelijk zijn.

Bloeddruk- en hartslagmeting

De onderzoeker zal je bloeddruk en hartslag meten terwijl je de Empatica® polsband draagt. Gelieve neer te blijven zitten, bewegingen van handen en armen te vermijden, en vermijd praten tijdens de meting om foutieve resultaten te voorkomen.

Briefing sessie

De onderzoeker zal jou doorheen de volgende stappen begeleiden om je zo goed mogelijk voor te bereiden op de datacollectie:

- Installatie van de STRAW app op jouw smartphone
- Hoe gebruik maken van de STRAW app

- Briefing over de Empatica® polsband
- Hoe gebruik maken van de Empatica® polsband
- Hoe data overbrengen van de Empatica polsband naar de E4 Manager
- Eén nacht van baseline metingen op basis van de Empatica® polsband
- Informatie over smartphone sensoren

2) Datacollectie: 15 opeenvolgende werkdagen

Hoe gebruik maken van de STRAW app

Onze STRAW app werkt als een elektronisch dagboek genaamd Ecological Momentary Assessment (EMA). Dit betekent dat je automatisch één vragenlijst in de ochtend, vragenlijsten overdag tijdens de werkuren (ongeveer elke 90 minuten), en één vragenlijst 's avonds zal krijgen. Het invullen van de vragenlijst in de ochtend en de vragenlijsten overdag tijdens de werkuren zullen telkens ongeveer twee minuten in beslag nemen en de vragenlijst 's avonds zal ongeveer vier minuten in beslag nemen (de items van de vragenlijst 's avonds zijn verschillend van deze van de vragenlijsten in de ochtend en overdag).

Er zijn geen foute antwoorden, maar we willen je vragen om de instructies die in de vragenlijsten worden gegeven, zo zorgvuldig mogelijk te volgen. We willen je vragen om je smartphone altijd bij te houden terwijl je aan het werk bent en deze op je bureau te leggen wanneer je neerzit. Bovendien raden we aan om een geluid of vibratie in te stellen voor de notificaties van de STRAW app, zodat je geen vragenlijsten mist.

De datacollectie zal 15 opeenvolgende werkdagen duren, tijdens de weekenddagen hoef je dus geen actie te ondernemen in de STRAW app. Graag benadrukken we dat de verzamelde data van de STRAW app, wanneer verbonden met wifi, automatisch getransfereerd worden naar onze databank. Gelieve daarom ervoor te zorgen dat je verbonden bent met wifi wanneer je er toegang tot hebt.

Er zijn twee functies in de STRAW app waarover we jou graag informeren:

"Ik werk vandaag niet"

Hiermee worden alle verdere vragenlijsten voor die dag gestopt (vragen over slaap zullen nog steeds van tevoren gesteld worden). Deze optie moet worden aangevinkt in de volgende situaties: reizen voor het werk (het reizen dat jouw normale woon-werkverkeer verlengt), vrije dagen, ziekteverlof of gelijkaardige situaties. Gedurende deze dagen is het niet nodig om de Empatica® polsband te dragen, de sensoren op de smartphone zullen uitgeschakeld worden voor een dag waarna ze net na middernacht opnieuw opgestart zullen worden (dus op die dagen: geen vragenlijsten, geen Empatica® polsband, geen smartphone sensoren). We vragen om de datacollectie verder te zetten op de dag dat je terug aan het werk bent.

"Ik ben klaar met werken voor vandaag"

Hiermee worden alle verdere vragenlijsten voor overdag gestopt. Deze optie moet worden aangevinkt in de volgende situatie: tijdens de eerstvolgende vragenlijst die verschijnt wanneer je gestopt bent met werken.

Hoe gebruik maken van de Empatica® polsband

De Empatica® polsband meet versnelling, elektrodermale activiteit, hartslag, hartslagvariabiliteit en huidtemperatuur.

We willen je vragen om op werkdagen tijdens de wakkere uren, de Empatica® polsband te dragen aan de pols van je niet-dominante hand (zie onderstaande

afbeeldingen). Behalve tijdens de eerste nacht hoef je 's nachts en tijdens de weekenddagen de Empatica® polsband niet te dragen.



Als je **rechtshandig** bent, gelieve de Empatica® polsband te dragen zoals getoond in afbeelding 1.

Als je **linkshandig** bent, gelieve de Empatica® polsband te dragen zoals getoond in afbeelding 2.

We raden aan om 's avonds de Empatica® polsband bij je smartphone te leggen (zodat je 's ochtends niet vergeet om deze terug aan te doen) en/of een dagelijkse herinnering in te stellen in de ochtend om hem aan te doen. Laat de onderzoeker weten als je graag een dagelijkse herinnering ontvangt via e-mail of SMS.

Hou er rekening mee dat de Empatica® polsband bestand is tegen spatten, maar niet volledig waterbestendig is. Daarom willen we je vragen om de Empatica® polsband uit te doen en uit te zetten bij het afwassen, douchen, zwemmen, etc.

We willen je vragen om de E4 realtime-app niet te downloaden op je smartphone, aangezien we data zouden verliezen in de Bluetooth® Streaming Mode.

Empatica® polsband: Hoe de Empatica® polsband aanzetten en een opname starten

Launch a recording



Een druk van twee seconden op de knop zet de Empatica® polsband aan.

De LED-lamp zal 60 seconden **groen** opflinkeren, dan zal deze overgaan naar een **rood** licht waarmee wordt aangegeven dat de opname gestart is, en uiteindelijk zal de LED-lamp uitgaan om de batterij te sparen.

Tip: Wanneer het groene licht op de binnenkant van de Empatica® polsband aan gaat, is de Empatica® polsband klaar om data op te nemen.

1: Je kan meer informatie vinden via <https://www.empatica.com/get-started-e4>

Empatica® polsband: Hoe een opname stopzetten en de Empatica® polsband uitzetten

End recording session



Een druk van twee seconden op de knop zet de Empatica® polsband uit, waarmee de opname wordt stopgezet. Wanneer je de sessie beëindigt, zal de LED-lamp één seconde **rood** oplichten voordat de Empatica® polsband uitgaat.

Empatica® polsband: Hoe opladen

Om de Empatica® polsband op te laden, sluit je deze aan op het laadstation en gebruik je hiervoor de USB-poort. Wanneer deze aangesloten is, zal de **gele** LED-lamp aangeven dat de Empatica® polsband aan het opladen is. De **gele** LED-lamp blijft branden totdat de batterij volledig is opgeladen. We raden aan om 's avonds de Empatica® polsband op te laden voor minstens twee uur of indien mogelijk de hele nacht.

Foutmeldingen

Een flikkerende **groene** en **rode** LED-lamp geeft aan dat het geheugen van de Empatica® polsband vol is. Gelieve data van de Empatica® polsband over te brengen naar de E4 Manager.

Een flikkerende **groene** and **gele** LED-lamp geeft aan dat de Empatica® polsband een lage batterij heeft. Gelieve de Empatica® polsband op te laden.

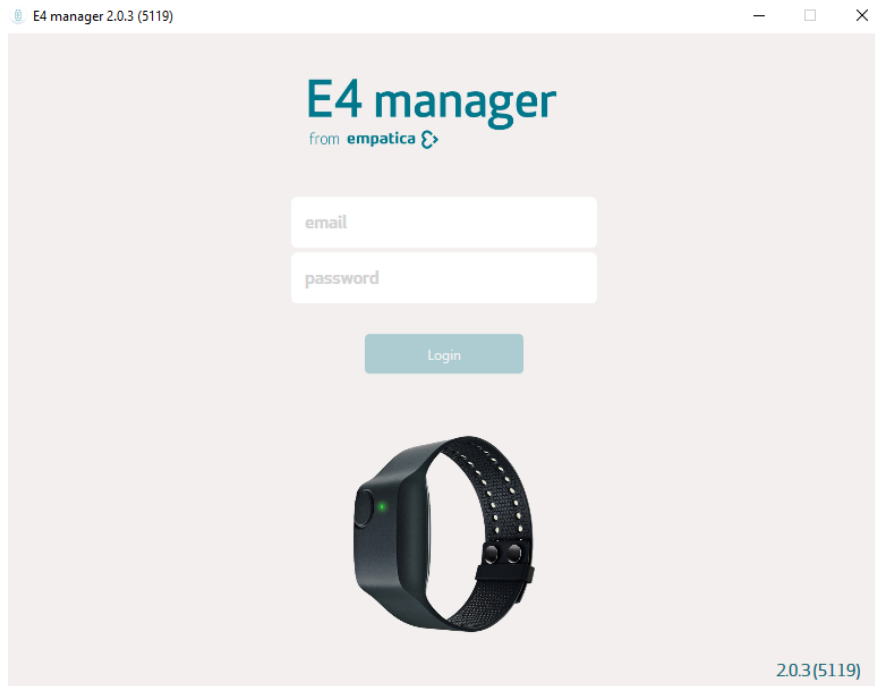
Hoe data overbrengen van de Empatica polsband naar de E4 Manager

Breng data eenmaal per werkdag over op een voor jou passend moment. Hou er rekening mee dat dataoverdracht 30 minuten kan duren. We raden aan om een dagelijkse herinnering in te stellen voor het uitvoeren van een dataoverdracht.

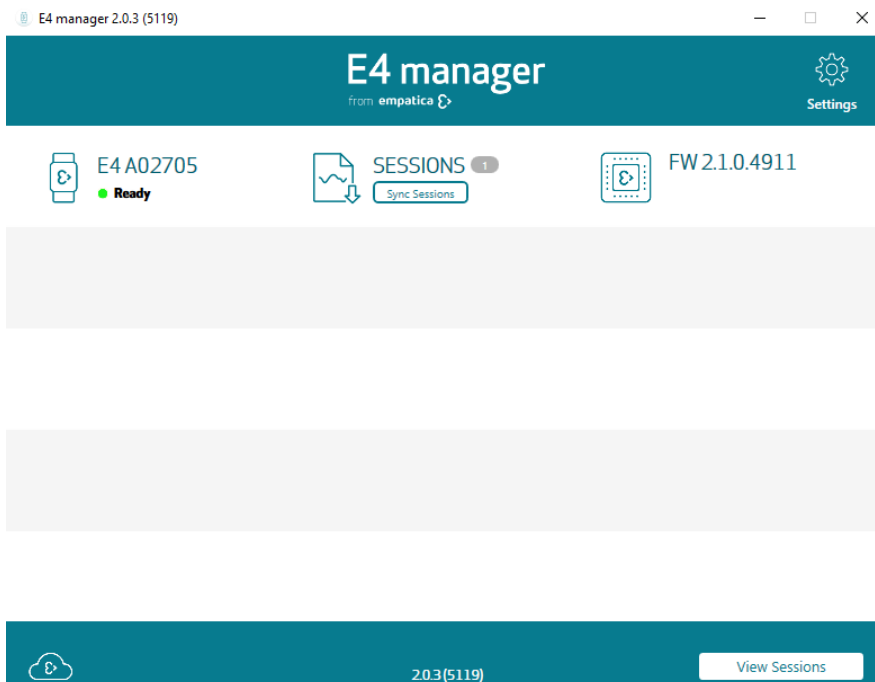
Laat de onderzoeker weten als je graag een dagelijkse herinnering ontvangt via e-mail of SMS.

Hoe data overbrengen

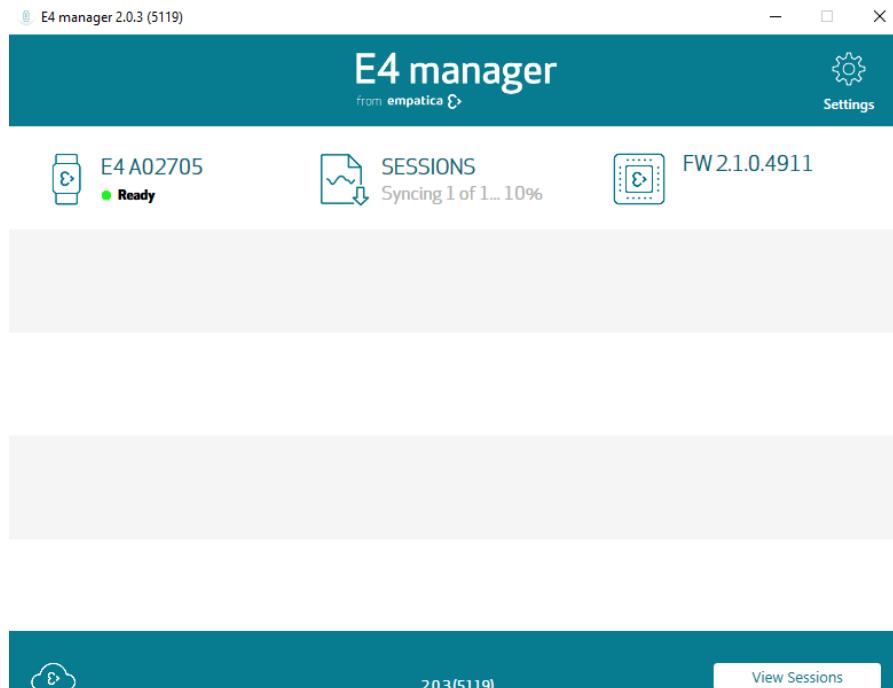
1) Open de E4 Manager op je bureaublad. Log in op de E4 Manager met je gebruikersnaam (voer deze in onder "email") en wachtwoord.



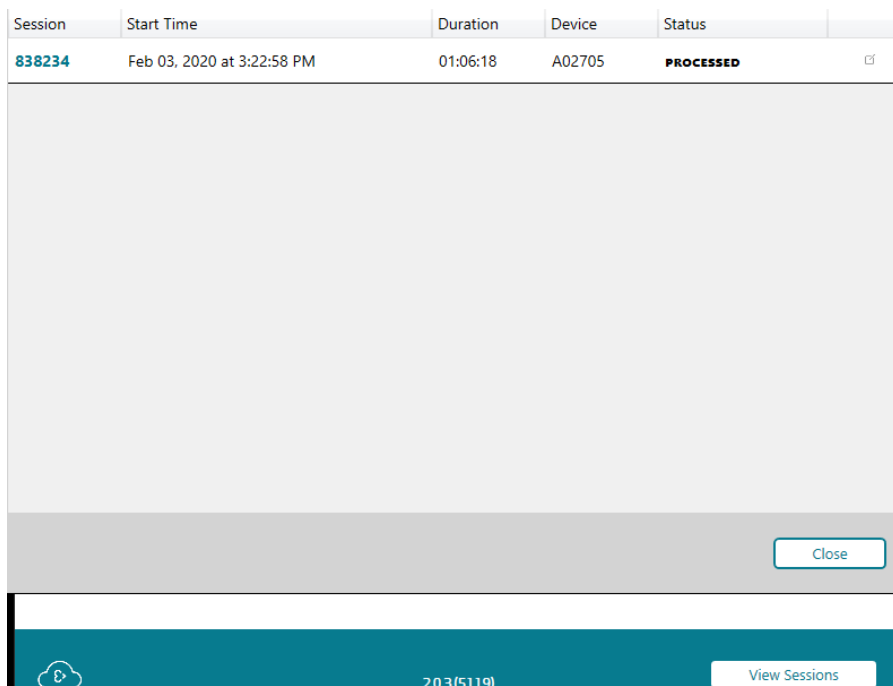
2) Verbind de Empatica® polsband met de E4 Manager via het USB-poort: van zodra de Empatica® polsband geconnecteerd is, zal de LED **groen** opflakkeren. Als er data zijn opgeslagen in het geheugen, wordt de dataoverdracht gestart, aangegeven door een wisselend **geel** en **paarse** LED-lamp. Klik op "Sync Sessions".



3) Wacht totdat de synchronisatie 100% bereikt heeft. Zodra het is voltooid (d.w.z. sessies zijn gesynchroniseerd), klik op "View Sessions".



4) Wacht totdat de status is overgeschakeld naar "Processed". Nu kan je de E4 Manager afsluiten. Alle data zijn veilig overgedragen en opgeslagen.



Eén nacht van baseline metingen op basis van de Empatica® polsband

We willen je vragen om de Empatica® polsband vanaf de briefing continu en gedurende de volledige eerstvolgende nacht (eenmalig) te dragen om aan de Empatica® polsband te wennen en om te controleren of alles goed functioneert. We raden aan om de eerste dataoverdracht van de Empatica® polsband naar de E4 Manager op de tweede dag (dag na de briefing) uit te voeren en om de Empatica® polsband voor de eerste keer op te laden in de avond van de tweede dag (dag na de briefing). Je zal de tweede dag (dag na de briefing) opgebeld worden door de onderzoeker om te controleren of er geen vragen/problemen zijn opgedoken.

Informatie over smartphone sensoren

Om de omgeving waarin je werkt beter te begrijpen, zullen we de sensorgegevens van je smartphone tijdens werkdagen opvolgen. Er zal geen datacollectie plaatsvinden tijdens de weekenddagen (dit betekent van vrijdag middernacht tot net na zondag middernacht). Dit deel van de datacollectie wordt op de achtergrond uitgevoerd en vereist geen acties van jou.

Graag benadrukken we dat de verzamelde data van de STRAW app, wanneer verbonden met wifi, automatisch getransfereerd worden naar onze databank. Gelieve daarom ervoor te zorgen dat je verbonden bent met wifi wanneer je er toegang tot hebt.

Hieronder vind je een beschrijving van elke smartphone sensor:

- **Applicaties:** We gaan de categorie van de applicatie die momenteel in gebruik is en data met betrekking tot meldingen die elke toepassing verzendt registreren, zoals de bezorgingsmodi (geluid, trillingen en LED-lamp). We registreren geen namen van applicaties of inhoud van meldingen.
- **Barometer:** Omgevingsluchtdruk.
- **Batterij:** Informatie over de batterij zoals het huidige accupercantage, de spanning en temperatuur, en de algemene toestand ervan, evenals gebeurtenissen gerelateerd aan stroomvoorziening, zoals de laad- en ontlaadtijden, worden geregistreerd.
- **Bluetooth:** Deze sensor registreert omliggende op Bluetooth® aangesloten en zichtbare apparaten, met name hun MAC adressen (die informatie over de fabrikant en het serienummer bevatten, bijv. 00-14-22-01-23-45) en "received signal strength indicator" (RSSI).
- **Communicatie:** Informatie over verzonden of ontvangen oproepen en berichten. Dit omvat het oproep- of berichttype (d.w.z. inkomend, uitgaand of gemist) en de duur van de oproepsessie. De telefoonnummers zelf of de inhoud van de berichten en oproepen worden niet geregistreerd. In plaats daarvan bewaren we alleen een uniek nummer voor elk contact, dat op geen enkele manier zijn ware identiteit onthult.
- **Licht:** De helderheid van het omgevingslicht dat wordt opgevangen door de lichtsensoren en de nabijheid van het object voor het mobiele apparaat zoals gerapporteerd door de nabijheidssensoren.
- **Locatie:** De categorieën van plaatsen in jouw omgeving, zoals een boekhandel of een tankstation. Jouw ware coördinaten zullen niet worden opgeslagen, maar zullen eerder worden getransformeerd op een manier die jouw ware locatie niet zal onthullen.
- **Nabijheid:** Gebruikt de sensor van het scherm van de smartphone om nabije voorwerpen te detecteren. Dit kan ofwel een binaire indicator zijn van de aanwezigheid van een voorwerp of de afstand tot een voorwerp.

- **Netwerk:** Beschikbaarheid van het netwerk (bijv. wel of niet in vliegtuigmodus, wifi, Bluetooth®, GPS, mobiel) en verkeersgegevens (ontvangen en verzonden bytes via wifi of mobiele gegevens).
- **Processor:** Processorbelasting van de smartphone.
- **Scherm:** Schermstatus: in- of uitgeschakeld en vergrendeld of ontgrendeld.
- **Stemactiviteit:** We zullen proberen de aanwezigheid van menselijke stemmen te detecteren. Dit gebeurt door bepaalde functies van de microfoon te berekenen (zoals luidheid of gemiddelde frequentie), maar er wordt geen conversatie-inhoud opgenomen of opgeslagen en audio-opnamen worden niet opgeslagen.
- **Temperatuur:** Temperatuur van de hardware van de smartphone.
- **Tijdzone:** Huidige tijdzone van de smartphone.
- **Versnelling:** Versnellingsgrootte van je smartphone in drie verschillende assen.
- **Wifi:** Registreren van omliggende wifi-toegangspunten, zoals hun MAC-adressen en ontvangen "received signal strength indicator" (RSSI). Informatie over het huidige toegangspunt waarmee verbonden is, wordt ook geregistreerd.

Wat te doen bij vragen/problemen

Contacteer Larissa Bolliger via e-mail (straw@ugent.be) of telefoon (+ 32 9 332 83 30). We controleren onze databanken regelmatig om zeker te zijn dat alle data van de STRAW app, de Empatica® polsband en de smartphone sensoren veilig zijn verzameld en opgeslagen.

Indien je niets van ons hoort, verloopt alles zoals het hoort. We zullen wekelijks bellen om te controleren of er bijkomende vragen/problemen zijn.

3) Laatste dag: Debriefing met de onderzoeker

Voor de samenkomst met de onderzoeker

Je zal door de onderzoeker opgebeld worden om een afspraak te maken voor de debriefing, die zal plaatsvinden op jouw kantoor op een datum en tijdstip die voor jou passen. De debriefing zal ongeveer 30 minuten duren.

Je zal een e-mail ontvangen van de onderzoeker met de afspraak voor de debriefing.

Bloeddruk- en hartslagmeting

De onderzoeker zal je bloeddruk en hartslag meten terwijl je de Empatica® polsband draagt. Gelieve neer te blijven zitten, bewegingen van handen en armen te vermijden, en vermijd praten tijdens de meting om foutieve resultaten te voorkomen.

Debriefing sessie

Je zal gevraagd worden om het volledige Empatica® polsband pakket terug te geven aan de onderzoeker. De onderzoeker zal je enkele vragen stellen over je ervaringen zodat we van jouw ervaringen kunnen leren en ons onderzoek kunnen verbeteren. Het is niet nodig om dit voor te bereiden. Ter bedanking zal je een klein geschenk ontvangen en zal je later een gepersonaliseerd rapport met jouw studieresultaten ontvangen. We willen je heel erg bedanken voor het deelnemen aan ons STRAW (STress At Work) Project!