

Sitt mindre – stå mer

– Målet er ikke å stå og jobbe hele dagen, men å stå aktivt deler av arbeidsdagen. Å redusere sittetiden gir en betydelig helsegenvinst og dermed potensielt mindre sykefravær.

JAN TVEITA
jan@askmedia.no

Dette sier aferdsanalytiker Oliver B. Bugten. Han er utdannet ved *Høgskolen i Oslo (HiO)*, der han studerte læringspsykologi med vekt på aferdsanalyse. Bugten arbeider i dag som salgs- og markedsansvarlig i *Ergospace*, en bedrift som har spesialisert seg på kontorergonomi.

– Kontorarbeidsplassen er ofte en arena preget av mye inaktivitet, med andre ord passiv sitting. Undersøkelser viser for eksempel at det bare er én av ti som aktivt bruker hev- og senkbordet de har til disposisjon, sier Bugten.

Gir helsefordeler

Det er viktig å redusere sittetiden fordi kroppen vår er laget for å være i bevegelse. Og ikke bare én time på gymmen etter jobb. Hvis vi klarer å variere mellom en sittende og stående arbeidsstilling gjennom arbeidsdagen, aktiveres muskler jevnlig, samtidig som balanse og blodsirkulasjonen stimuleres. Dette forebygger belastnings-skader og hjerte- og karsykdommer.

– Derfor er det viktig å tilrettelegge omgivelsene med tilgjengelige ståverktøy som minner deg på aktivitet og gjør det enkelt og behagelig å stå og arbeide. Det er viktig at ståverktøyene tillater og helst oppfordrer til lavterskelbevegelser. Statisk stående arbeid er verken bra eller behagelig. Ønsker du å stå mer på jobb, er det viktig at du står godt og aktivt for at du skal fortsette å jobbe på denne måten, understreker Bugten.

Studie i ståkultur

Så engasjert er Oliver Bugten i stå- og sittekultur i bedrifter at han skrev bacheloroppgaven *Opp å stå!* om dette temaet i 2016. Sammen med en medstudent foretok han en studie i tre bedrifter med registrering av data over seks uker. Spørsmålet var: – Kan man gjennom et konkurransetiltak øke den gjennomsnittlige ståtiden og dermed få til en kulturendring i bedriften?

– Kontorer er arbeidsplasser med mye



– Aktivt stående arbeid begrenser seg ikke bare til den enkelte kontorarbeidsplassen. Det er fullt mulig å ha aktivt stående møter også, sier Oliver B. Bugten (t.h.). Her demonstrerer han en konferanseløsning sammen med kollegene Kent Søberg (t.v.) og Lars Petter Vien (i midten) i Ergospace.

stillesitting, og er generelt i for liten grad tilrettelagt for å stå og jobbe. Et hev- og senkbord er i seg selv ofte ikke nok. For å få folk til å være mer aktive, trengs tiltak som påvirker atferd i riktig retning. Vi snakker her om å endre dårlige vaner. Ved å utnytte kunnskap om atferd kan uhedlige aferdsmønstre endres, mener Bugten.

– Det er typisk kultur å sitte i møter eller sitte og jobbe foran datamaskinen. Ikke så rart når alt er tilrettelagt for det – omgivelsene våre holder oss bokstavelig talt nede.

Som eksempel nevner Bugten at alle på kontoret får utlevert en stol, men ikke et ståverktøy, som avlastningsmatte eller ståbrett.

– For å få de ansatte opp og stå og redusere sittetiden, er det viktig å iverksette tiltak som motiverer kontorarbeiderne og forsterker ønsket atferd. Inaktivitet kan motvirkes, understreker Bugten. Spør-

målet er bare: – Hva er den mest effektive måten å gjøre det på?

Kombinert tiltak

De tre studentene iverksatte et tiltak som de mente kunne påvirke den gjennomsnittlige ståtiden og ståkulturen på kontoret. Tiltaket var tredelt fra vår side, men presentert som en intern ståkonkurranse ute hos bedriftene. Deltakerne visste ikke at de deltok i en studie.

– Vi hadde et kickoff for å sette i gang ståkonkurransen i alle bedriftene. Her fikk vi en fysioterapeut til å informere de ansatte om helsefordelene ved å stå og jobbe ved hev-/senkbordet. Det ble samtidig delt ut «ståverktøy» til de ansatte, i dette tilfellet et ståbrett som avlastet og aktiverte brukeren når vedkommende arbeidet stående. Bedriftene kjente ikke til «ståverktøy» fra før, og det var valgfritt om man ville bruke dette under konkurransen.

En konkurranse alle kan vinne

– Reglene i ståkonkurransen var like i alle bedriftene og tilpasset for å engasjere flest mulig. Det var ikke nødvendigvis den som stod mest som vant. Alle som hadde registrert minimum 60 minutter med stå-

Alle kontorarbeidere
får utlevert en stol, men
ikke noe «ståverktøy».