

Livsviktig at vi er mer aktive

 minhelseomsorg.no/livsviktig-at-vi-er-mer-aktive/

8. May 2018



av Jørn Wad

-Verdens helseorganisasjon (WHO) har plassert inaktivitet som den 4. viktigste dødsårsaken i høyinntektsland. Bare røyking, overvekt og høyt blodtrykk er farligere. Derfor er det bokstavelig talt livsviktig at vi blir mer aktive.

Oliver Barth Bugten er utdannet atferdsanalytiker gjennom Høgskolen i Oslo og Akershus. I dag jobber han som salgs- og markedsansvarlig i Ergospace, et selskap som blant annet selger «Active stand», som skaper muligheter for å være mer aktive for dem som til daglig har et stillesittende arbeide. Før han ble ansatt der, laget han en studie i sammenheng med bacheloroppgaven, sammen med en annen student ved Høgskolen i Oslo og Akershus som het «Opp å stå» – konkurransen som metode for å få ansatte til å arbeide stående.

Livsviktig

-I 2008 var det på verdensbasis 31% voksne i alderen 15 år og oppover som ikke var tilstrekkelig aktive. Og siden verdens WHO så klart peker på hvor farlig dette er for oss, ved at det på verdensbasis dør 3,2 millioner mennesker hvert år på grunn av inaktivitet, sier dette mye om hvor viktig dette er for helsen vår. Likevel har det vært overraskende lite fokus på dette feltet til nå, opplyser Bugten.

-Dette skyldes kanskje at mange ikke har anledning til å være mer fysisk aktive i en ellers travel arbeidsdag på kontoret?

-Jeg har nok et inntrykk av at ganske mange tenker slik og jeg har hørt mange kreative unnskyldninger. Sannheten er at det er masse potensial ilt. arbeidsdagen til å være mer aktiv. Man trenger ikke ha en løpsk tredemølle under pulten, eller en Personlig Trener som garanterer sure oppstøt etter lunsjen med sine øvelser. Dette handler i hovedsak om å gjøre noe med all tiden vi tilbringer i ro. Lavterskel bevegelse er mer enn bra nok, og mye bedre enn å være helt inaktiv. Høy puls og høyt aktivitetsnivå er veldig sunt, men det kan man gjøre på trening etter jobb.

Tilrettelegg for mer aktivitet

-Det og være litt mer aktiv på jobb trenger ikke være så vanskelig... Hvis man ønsker å gjøre noe med uheldige atferdsmønstre (dårlige vaner), må man i første omgang tilrettelegge omgivelsene med tilgjengelige aktivitetsprodukter, og deretter sette i gang enkle tiltak som påvirker de ansattes atferd i riktig retning. En konkurranse for eksempel kan være veldig effektivt! Pass på at konkurransens design passer for alle, altså at målene er oppnåelig og at reglene gjør at alle kan vinne, ikke nødvendigvis den som er «mest» aktiv – det kan nemlig ha motsatt effekt, at noen står mye og at andre ikke gidder å være med. Målet er å få så mange som mulig til å være mer aktive – Det skaper god kultur og god økonomi, presiserer atferdsanalytikeren. □□ Om man eksempelvis greier å arbeide aktivt stående en halv time hver dag, betyr det faktisk at man reduserer sittetiden med 3 hele arbeidsuker i løpet av året. Derfor er det klart at selv små endringer i hverdagen vil kunne hjelpe folk til en bedre helse. Godt tilrettelagt arbeidshverdag gir rett og slett bedre helse, slår han fast.



Forskjellig fokus

-Hvem er det som kan drive fram endringer på arbeidsplassen?

-La meg først si at det er veldig forskjellig fokus på dette på norske arbeidsplasser. Om vi skal snakke litt i tradisjonelle vendinger, er det slik at «på gulvet», der det vi kan kalle produksjonen skjer, og der de aller fleste befinner seg, har man en ganske så praktisk tilnærming til dette: Folk merker at de får ryggplager og annet, og vil gjerne gjøre noe med det. Dette kaller vi for brannslukking ettersom problemet/behovet allerede har oppstått. Utfordringen er å komme inn tidligere og heller forebygge plagene. Her må man inn gjennom ledelsen, som dessverre ofte ser kostnadene rundt produktene og ikke gevinsten i det lange løp.

-Så man må altså argumentere forskjellig?

-Ja, det kan du godt si. Lite er dyrere for en bedrift enn høyt sykefravær. I følge Sintef

koster en gjennomsnittlig ukes sykemelding 15000 kroner i tapt produksjon og økte kostnader. For god helse for folk i bedriften, betyr jo så klart også høyere produktivitet, om en skal se slik på det.

Alle er forskjellige

-Det er ikke uten grunn at vi i følge arbeidsmiljøloven har rett og plikt til å tilrettelegge arbeidet og skaffe riktige hjelpemidler. Vi er alle forskjellige, og trenger individuelle tilpasninger. Tar man ikke forebygging på alvor, blir kostnadene betydelige – både helsemessig og økonomisk. Når vi vet at vi her i landet sitter mellom 8 og 13 timer hver eneste dag, betyr det at mulighetene for forbedringer på det feltet er ganske så betydelige.

Belastning eller avlastningsplager?

Det snakkes ofte om belastninger plager. Det at man får vondt i ryggen av at man sitter for mye er en klassiker – og som oftest skyldes ensidig sitting i 90 grader – gjerne i super komfortabel «ergonomisk» stol. En slik ryggplage er ofte et resultat av at man sitter for mye – altså en avlastningsskade. Belastningsplager passer bedre på plager som oppstår når man sitter eller står i en unaturlig posisjon og anspent over tid. Da er det eksempelvis vanlig at armene sklir inn i en framoverlent posisjon med tyngdepunktet for langt frem. Dette skaper spenninger og etterhvert plager i nakke og skuldre. Har du i tillegg en liten skjerm i for lav posisjon og med liten lesbarhet ber du virkelig om det.

-Men da finnes det altså hjelpemidler?

-Ja, det gjør det. Ergospace er et lite selskap, men en stor aktør i markedet. I løpet av de 24 årene vi har vært på markedet, har vi skapt oss bred kunnskap

om data-arbeidsplassens stadige utvikling og hvilke utfordringer dette betyr for den enkelte. Våre løsninger bidrar til en bedre arbeidsdag for kontorister, rett og slett. Produktene effektiviserer kontorarbeidet, samtidig som de forebygger og forhindrer belastningsskader. Produktene våre finnes over hele landet hos lokale forhandlere.



Kontorergonomi

I både sittende og stående arbeidsposisjon handler det hele om at vi må forsøke å belaste kroppen riktig. Derfor må vi satse på stå/sitteredskaper som tillater variasjon og som bidrar til at vi kan bevege oss. God kontorergonomi handler i stor grad om å tilrettelegge arbeidssituasjonen slik at kroppen vår har det bra når vi jobber i et langsiktig perspektiv. Skal vi få til det, må vi sørge for at kroppen kan arbeide aktivt og variert. Våre produkter

kan bidra til akkurat dette, fordi vi som sagt har fulgt med i utviklingen av arbeidsplassen i mange år.

-Kan du komme med noen eksempler?

-La oss begynne med «Active Sit Balans». Dette er en verdensnyhet, som er en direkte videreføring av balans-stolen (knestolen) fra 1976. 2018 modellen er basert på de samme prinsippene, men bevegelsen er fri med muligheter for stor variasjon. Med denne stolen kommer rygg og kropp i en naturlig posisjon: Man sitter avslappet i sin egen balanse, og kan puste fritt.

-Active Stand er Norges mest populære avlastnings/gåbrett. I dag er det faktisk mer enn 25.000 kontorfolk som står og jobber på dette. Det har blitt utviklet i nært samarbeide mellom ingeniører og fysioterapeuter. Vi tilbyr også gratis og helt uforpliktende utlån til bedrifter.

-Men det stopper ikke med dette?

-Vi har en rekke forskjellige hjelpemidler for å gjøre arbeidsdagen enklere for den enkelte. La meg bare kort nevne «Space» skjermarmer, som skaper gode arbeidsforhold med optimal plassutnyttelse og full bevegelsesfrihet. Dette er et veldig fleksibelt system – med løsninger for fra 1 – 6 skjermer. Systemet består av en rekke standard byggeklosser, og blir dermed også økonomisk fordelaktig, sier Bugten til slutt.