

Bladet for godt arbeidsmiljø og miljøledelse

HMS magasinet

2 • 2018

Ståkultur:

Martin er best i klassen

s. 16

Nye Munchmuseet
tar form

s. 22

En ekte søppELbil
i Sarpsborg

s. 24

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».

**Inaktivitet
skal motvirkes.**

*Oliver B. Bugten har skrevet bacheloroppgave om ståkultur i bedrifter.
(Alle foto: Jan Tveita)*

ende arbeid hver dag, var med i trekningen av hovedpremien. Dette er viktige detaljer ettersom folk er forskjellig og har ulike utgangspunkt. Et kriterium som er oppnåelig for alle, er essensielt når man ønsker å se økt ståtid hos flest mulig, understreker Bugten.

En kulturendring

Under tiltaket skjøt den gjennomsnittlige ståtiden i været, som forutsett. To uker etter endt tiltak (konkuransen) viste post-målinger at gjennomsnittlig ståtid i bedriften hadde økt med over en halvtime

i alle bedriftene fra baseline-målinger. Det er nettopp dette som er så interessant, smiler Bugten engasjert.

– Hadde vi da etablert en ståkultur som ikke var i bedriften fra før? Resultatene sier i hvert fall at det hadde skjedd en endring. Hvorfor sto man mer etter konkurransen? Hadde deltakerne kommet i kontakt med naturlige «forsterkere» som at det føles godt å stå, fikk positive tilbakemeldinger eller anerkjennelse?

Den gjennomsnittlige ståtiden økte også når gruppen ble større. Jo flere ansatte på kontoret som deltok, desto mer økte ståti-

den generelt. Så et godt tips er å få med så mange som mulig.

– Et annet interessant funn som resultaten viste, var at de som hadde et ståverktøy, sto mer enn de som ikke hadde det.

– Å øke ståtiden med 30 – 40 minutter hver dag høres kanskje ikke mye ut, men i løpet av ett år tilsvarer det mer enn tre hele arbeidsuker (112,5 timer).

– Tenk deg hvilke helsemessig og økonomisk positive konsekvenser en bedrift kan få hvis den reduserer den gjennomsnittlige sittetiden hos ansatte med tre arbeidsuker i løpet av ett år? sier Oliver B. Bugten.



Martin er

De ansatte i kontorlandskapet kom seg opp av stolene da de begynte å konkurrere internt i ståkultur på jobben. Kort tid etter at konkuransen var i gang, økte de den gjennomsnittlige ståtiden med 140 minutter om dagen.

■ JAN TVEITA
jan@askmedia.no

– Da vi flyttet inn i nye lokaler i desember 2015, fikk alle på kontoret nye hev-/senk-pulter, forteller kontoransvarlig Lene Bang-Johansen i Essity Norway AS. Derfor passet det bra å delta i konkuransen i ståkultur da vi ble spurta om dette våren 2017.

40 av våre ca. 100 ansatte jobber i kontorlandskap.

– Veldig få av dem hadde hev-/senk-pulter før, unntakene var de med ryggproblemer eller andre fysiske plager, opplyser Bang-Johansen. Nå har dessuten hev-/senk-pultene blitt mye rimeligere enn da de dukket opp på det norske markedet første gang, tilføyer hun.

Endret arbeidsvaner

– Denne konkuransen trigget mange, for vi har en del konkurransemennesker i bedriften, sier Bang-Johansen med et smil.

Flertallet av de kontoransatte i Essity var med og sto store deler av arbeidsgangen.

– Mange endret arbeidsvanene sine i løpet av denne perioden, sier hun.

Aktivitet viktig

Hun legger til at bedriften ikke er ukjent med at mye stillesitting er usunt for kroppen:

– Vi har hatt en «gå i trappen»-konkurranse også, samt at vi deltar i Holmenkoll-

Martin er best på å stå: Lenge etter at konkuransen er avsluttet, jobber Martin Taalesen fremdeles mye stående. (Foto: Jan Tveita)

best på stå-kultur



– Vi har en del konkurransemennesker i bedriften, og de hadde ikke noe imot å konkurrere i å jobbe stående, sier Lene Bang-Johansen i Essity Norway AS.

stafetten hvert år. I fjor hadde vi en helseuke globalt i bedriften, med fokus på kosthold og bevegelse.

– Vi pleier også å ha en aktivitet på høsten. Dette kan være kajakkpadling, felles sykkelturer og skiturer om vinteren.

– Via bedriftshelsetjenesten har vi tilbudd personalet avspenningsøvelser også, men tiden er alltid utfordringen, sier Lene.

Dagens stå-kultur

– Hva ligger stå-tiden i bedriften på i dag?

– Faktisk hadde den gjennomsnittlig økt med nesten 30 minutter pr. dag to uker etter at konkurransen begynte.

– Andelen av de som frem-

deles står og jobber deler av arbeidstiden har blitt noe lavere, den har nok sunket en del, sier hun. Vi har en jobb å gjøre for å komme i gode vaner igjen.

Men selv om den gjennomsnittlige stå-tiden i bedriften har sunket, er det fremdeles snakk om en økning sammenliknet med da konkurransen startet.

Viktig med ståbrett

Bedriften hadde også ståbrett til disposisjon for de som ønsket å bruke det. Det var helt tydelig at de som brukte ståbrettet, sto lenger enn de som sløyfet det, i gjennomsnitt halvannen time mer hver dag, opplyser Bang-Johansen.

– Vi ser i ettertid at vi

kunne kjøpt inn flere ståbrett. Ståbrettet betyr ganske mye for å unngå en statisk stilling når du står og jobber. Du står mer med et ståbrett som verktøy, konkluderer hun.

Bør konkurrere igjen

Lene mener bedriften kan kjøre i gang en ny konkurranse igjen snart:

Fremdeles er det enkelte som holder stand, sier Lene, og tar oss med inn i kontorlandskapet.

På bakerste pult finner vi en ung medarbeider som står og jobber konsentrert ved hev-/senk-pulten sin:

– Martin Taalesen er best på å stå, konstaterer Lene Bang-Johansen.



Sjefen må gå foran dersom sittetiden skal ned. På bildet Anita Opedal, Horten kommune, og Morten Holt, Ergonomikonsulentene. (Foto: Jan Tveita)

Sjefen må gå foran dersom sittetiden skal ned

Hvis arbeidsplassen vil redusere antallet timer i kontorstolen, må leder gå foran og vise veien, ifølge kontoransatte i en australsk studie.

En australisk undersøkelse blant kontoransatte peker på at sjefen spiller en avgjørende rolle dersom målet er at medarbeiderne skal sitte mindre, melder nettstedet arbejdsmiljoviden.dk.

– Ledelsen kan oppmuntre medarbeidere til å stå opp, samtidig som de kan være rølemodeller ved å redusere sin egen stillesiting, sier Teneale McGuckin ved James Cook University i Australia.

Studien ble gjennomført blant 140 kontorarbeidere. Deltakerne svarte på spørreskjemaer om helse og sittetid, og en mindre gruppe deltok i såkalte fokusgruppeintervjuer.

– Deltakerne mente at det ville være ideelt hvis ledelsen fikk opplæring om «sittende atferd». Det ville gi dem en bedre forståelse for hvor viktig det er å redusere sittetiden, og de ville dermed bli bedre til å

oppmuntre medarbeiderne til å ta pauser i løpet av dagen, sier McGuckin.

Sittetid og helse

Blant deltakerne pekte nesten ni av ti på at sittetid og helse henger sammen. Deltakerne mente også at det var viktig med individuelle strategier hvis du vil at medarbeidere skal sitte mindre

– Folk er forskjellige, og hvis vi har mange forskjellige måter å endre sittetiden på, kan vi kanskje lettere treffe de preferansen den enkelte har, sier McGuckin.

Ledelse er viktig

Forsker Mette Korshøj ved *Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø* i Danmark forklarer at det er viktig å sette søkelyset på hvordan vi kan endre sittetiden vår.

– Vi sitter mer og mer, og det ser ut til at mye sittetid kan føre til mange forskjellige livsstilssykdommer, sier hun.

Hun forklarer at den australiske studien støttes av at forskning generelt sett peker på at lederen er viktig når vi vil skape endringer på en arbeidsplass. I en studie fra

Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, var ledelsesstøtte medvirkende til at en gruppe kontoransattes sittetid ble markant redusert.

– Når vi vil gjøre endringer på arbeidsplassen, er det viktig at lederen går foran. Lederen spiller en stor rolle ved å gi medarbeiderne mulighet for å få kunnskaper, eller ved å tillate bestemte aktiviteter i arbeidstiden. Lederen kan også gi utvalgte medarbeidere i oppgave å veilede sine kolleger, sier hun.

Ifølge Korshøj kunne det ha vært interessant om den australiske studien hadde sett på flere bransjer.

– Kontorarbeidere er på en måte den «enkle» gruppa, da de har forholdsvis stor selvbestemmelse. De kan i høyere grad selv beslutte om de vil bruker printeren eller det nærmeste toalettet – eller bevege seg lenger ned i korridoren. Hvis du er lastebilsjåfør, er du nødt til å sitte når du kjører, så der er det helt andre ting du må endre på hvis du vil redusere sittetida, sier hun.

(arbejdsmiljoviden.dk)