



Bevæg dig

Hvorfor brug af UPGRADE hæve-/sænkeborde
forbedrer effektiviteten

Øg arbejdsindsatsen med din kontorindretning

Nutidens kontormiljøer skal indeholde fleksible og ergonomiske løsninger, der både tilgodeser behovene for alle og for den enkelte. I takt med at kontorene bliver smartere og mere digitale, bliver de også mere komfortable. Men medfører dette også muligheden for mere bevægelse?

Mennesker er bygget til bevægelse, og alligevel bruger en typisk kontoarbejder en stor del af deres arbejdsdag siddende ved skrivebordet. Fysisk inaktivitet er både en sundhedsrisiko for den enkelte, men arbejdsgiverne har også fået øjnene op for de negative konsekvenser, det har for medarbejdernes effektivitet og fravær.

Brugen af hæve-/sænkeborde kan reducere den stillesiddende adfærd betragteligt, og samtidig mindske risikoen for livstilssygdomme samt øge medarbejdernes trivsel.

Denne folder giver indblik i, hvordan hæve-/sænkeborde kan tilføre værdi til moderne kontormiljøer, hvordan de kan være en attraktiv investering, og hvorfor det er vigtigt for os at være fysisk aktive gennem hele dagen.

Rejs dig op og nyd læsningen.

Kontorarbejdet er under forandring

Før

- Man printede alt
- Man var på kontoret hver eneste dag
- Man havde det samme job i mange år
- Man havde sit eget personlige kontorbord



Kontorarbejdet er ikke det samme som tidligere. I dag er fleksibilitet et nøgleord. I takt med, at vores arbejde bliver mere digitaliseret, bliver vores arbejdsdag også smartere og mere effektiv. Medarbejdere kan både sidde på kontoret eller

Nu

- Man har mindre papir på bordet
- Man har mulighed for at arbejde hjemme
- Man skifter job hvert femte år
- Man deler bord med forskellige kollegaer



derhjemme, bordene deles for at spare kontorplads, åbne kontormiljøer øger samarbejdet og stilleområder giver mulighed for fokuseret arbejde. Kontorer, der er godt indrettet, forbedrer medarbejdertrivsel og skaber engagement.

Trends i kontorindretning

Kontorindretning har fået øget fokus. Et kontor skal indeholde flere zoner til både samarbejde og individuelt fokus. Et velindrettet kontor fremmer medarbejderloyalitet, tilgodeser individuelle behov og påvirker effektiviteten.

Herunder kan du se nogle ideer til, hvordan du kan skabe et aktivitetsbaseret kontormiljø, der har fokus på design, sanseindtryk, adfærd og interaktiv læring.



Hvor stillesiddende er vi?

Mange danskere sidder meget ned i løbet af en almindelig hverdag. Faktisk sidder over halvdelen af os ned i 8 timer eller mere om dagen. Det betyder også, at omkring 30% af danskerne ikke opfylder WHO's minimumsanbefalinger for fysisk aktivitet. Langt de fleste af disse har dog et ønske om

at være mere aktive – og her kommer hæve-/sænkebordet ind i billedet. Dét, at rejse sig op i løbet af arbejdsdagen og ikke blot bruge alle timerne på kontorstolen, kan være et skridt i retningen mod mindre inaktivitet.

WHO's minimums- anbefaling

WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet: Mindst 150 minutters fysisk aktivitet pr. uge ved moderat intensitet eller mindst 75 minutters fysisk aktivitet pr. uge ved hård intensitet eller en kombination af de to. Aktiviteten skal vare mindst 10 minutter. per gang.





"Selv 30-60 minutters let løb om dagen kan ikke gøre det op for at sidde ned i otte timer"

Dr. Elizabeth Joy

- University of Utah Health Sciences Center

Konsekvenser af inaktivitet

- **30 %** af iskæmiske **hjertesygdomme** skyldes fysisk inaktivitet
- **27 %** af **diabetestilfælde** skyldes fysisk inaktivitet
- **21 %** af **brystkræfttilfælde** skyldes fysisk inaktivitet
- **25 %** af tilfælde af **tyktarmskræft** skyldes fysisk inaktivitet
- Fysisk inaktivitet er den **fjerde største risikofaktor**, når det kommer til dødelighed globalt
- **80 %** vil opleve **rygsmerter** på et tidspunkt i deres liv – mens **80 %** af alle rygsmerter kan **forebygges**. Heraf er **fysisk aktivitet** den bedst kendte forebyggende metode for rygsmerter forårsaget af stillesiddende adfærd.



Sygedage – en dyr omkostning

Danskerne har i gennemsnit en del sygedage om året. Sygedagene kan have mange forskellige årsager, men mange af dem er helt sikkert relateret til smerter ved for meget stillesiddende arbejde. Det gør ondt på medarbejderen, men også på arbejdsgiveren, som skal betale for den tabte arbejdsfortjeneste.

Fraværsprocenten per medarbejder grundet sygdom er 3,66% svarende til

8 sygedage om året

Sygdom koster arbejdsgiveren

12.000 kr.

per medarbejder om året i tabt arbejdsfortjeneste

Om året er der i Danmark

22 mio. sygedage

Sygedage koster om året de danske arbejdsgivere

33 mia. kr.

Fordele for arbejdsgiveren

Der er mange fordele ved at bruge hæve-/sænkebordet – både direkte for medarbejderne, men også for arbejdsgiverne.

- Færre sygedage
- Øget produktivitet
- Forbedret arbejds kvalitet og effektivitet
- Større grad af samarbejde mellem grupper af medarbejdere
- Bedre fokus og mindre stress



Variation er altafgørende

Flere studier viser, at det er en god idé at dele den siddende tid på kontoret op, for at reducere de negative følger.

Vi anbefaler, at du står op i omkring 2 timer i løbet af en 8-timers arbejdsdag. Det vigtigste er variation. Det er derfor bedre at stå mange gange i løbet af dagen, end kun at stå i meget lange perioder.



Er du udfordret?

Fortvivl ikke, hvis du ikke er vant til at stå, og synes 15 minutter føles længe. Start med at stå 5 minutter af gangen og øg gradvist tiden til de 15, efterhånden som din krop vænner sig til at stå.



Hæve-/sænkeborde forbedrede trivlsen og minimerede antallet af sygedage

En global virksomhed med omkring 6.000 ansatte gav deres medarbejdere hæve-/sænkeborde. Et studie viste, at efter tre måneder rapporterede **65 %**, at deres trivsel var blevet bedre ved at bruge de højdejusterbare borde. Efter seks år var tallet

steget til **70 %**. I samme periode oplevede virksomheden et **markant fald i antallet af sygedage**.



Return on investment

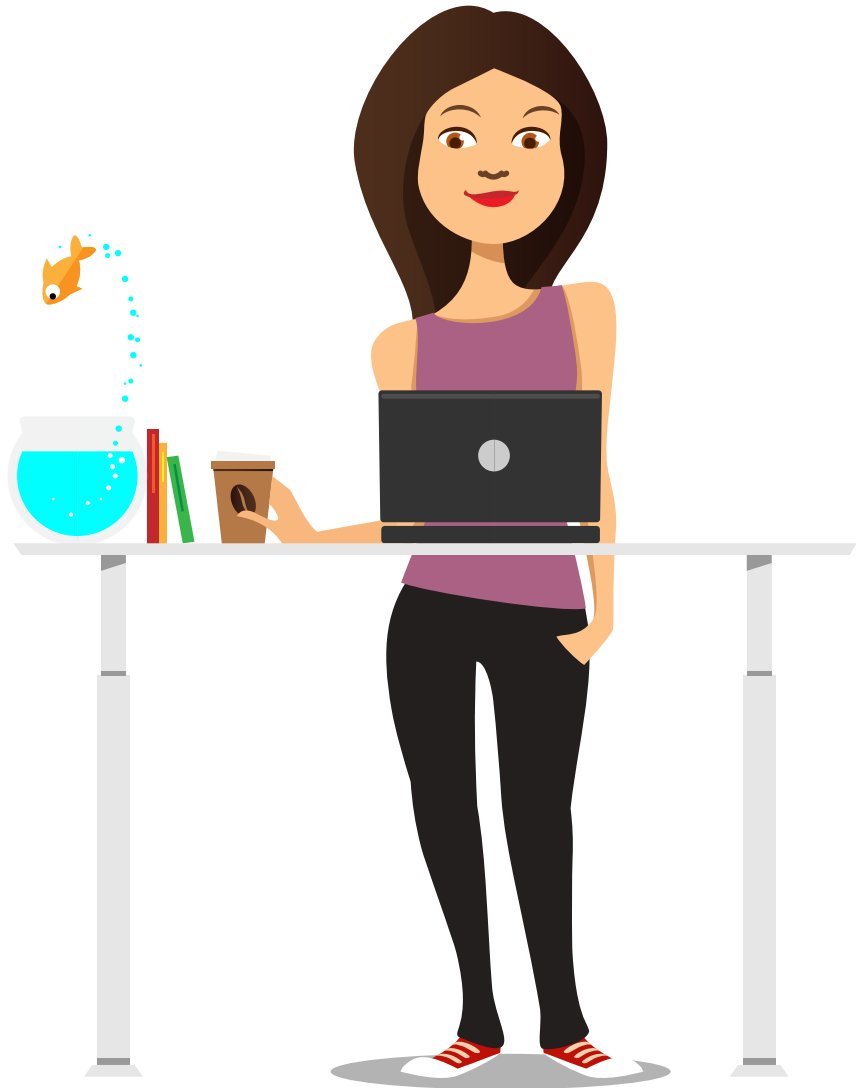
Ifølge James Levine, Director of Obesity Solutions på Mayo Clinic og Arizona State University, er ROI typisk hvad der svarer til

20-50 kr. for hver 7 kr. investeret

i interventioner på arbejdspladsen, der hjælper folk med at være med aktive på jobbet.

Hæve-/sænkeborde forbedrer effektiviteten

- Brugere af hæve-/sænkeborde siger, at de er mere årvågne, opgave-drevne og positive.
- Undersøgelser viser en direkte forbindelse mellem sunde medarbejdere og øget effektivitet.
- Stående møder er kortere og mere effektive.
- At stå op giver en bedre arbejdsstilling og reducerer risikoen for rygsmerter.
- Bevægelse i arbejdsdagen øger energiniveauet, især om eftermiddagen.



Tips til at stå mere



Hæv bordet, hver gang du forlader det

Både når du skal hente kaffe, til printeren, på toilettet eller til frokost. Så er bordet hævet, når du kommer tilbage, og du starter automatisk ud med at stå.



Få påmindelser om at stå

Find en metode eller software, der passer til dig. Sæt en alarm på telefonen, brug stopuret eller find en app.



Tal med din kollega i stedet for at e-maile

Gå skridtene hen til din kollega i stedet for at sende en mail. Måske er du endda så heldig, at din kollega hæver bordet, så I kan snakke i øjenhøjde.



Stå op til møder

Prøv at holde et kortere møde stående. Til længere møder kan du sagtens stille dig op bagerst i lokalet – det giver tilmed et energiboost.



Gå en tur i pausen

Kan du spise frokost på 20 minutter? Så har du 10 minutter til at gå en tur i nabolaget. Få dine kollegaer med og gå en tur, hvor I får pulsen op og frisk luft. Det giver fornyet energi til at klare eftermiddagen bag skærmen.

Rejs dig op og bliv sundere

Når du skifter mellem at sidde og stå i løbet af arbejdsdagen, bevæger du dig automatisk mere. Dette betyder også, at du forbrænder flere kalorier. Forskere har vist, at når kontorarbejdere står og arbejder, forbrænder de 50 kalorier mere i timen. Hvis man står to timer om dagen, svarer det til:



22.000
kalorier
på et år




5,5
marathons
på et år

Som ekstra bonus får man desuden:



Øget
muskel-
aktivitet



Bedre
Blod-
sukker-
regulering

Referencer

Side 6 - Hvor stillesiddende er vi?

Sundhedsstyrelsen (2018). *Danskernes sundhed - Den nationale sundhedsprofil 2017*. https://www.sst.dk/da/udgivelser/2018/~/_/media/73EADC242CDB46BD8ABF9DE895A6132C.ashx (hentet 07.02.2020)

Side 7 - Konsekvenser af inaktivitet:

World Health Organization. (2009). *Global health risks. Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization, pp. 18, 10

Side 8 - Dr. Elizabeth Joy:

Witte, S. (2012). *Establishing Sit-Stand Wellness Cultures in Enterprises. How Interior Design Choices Can Reduce Workplace Health*. JustStand Wellness Summit 2012. St. Paul, Minnesota: Stephen Witte Associates.

Side 9 - Sygedage og prisen herfor:

<https://www.dst.dk/da/Statistik/Publikationer/gennemsnitsdanskere> (hentet 07.02.2020)

<https://www.dst.dk/da/Statistik/nyt/NytHtml?cid=29582> (hentet 07.02.2020)

<https://www.statistikbanken.dk> (hentet 07.02.2020)

Side 11 – Return on investment:

Lytle, T. (2017, February 22). *Promote an Active Workforce with Standing Desks*. Retrieved from Society for Human Resource Management: <https://www.shrm.org/hr-today/news/hr-magazine/0317/pages/promote-an-active-workforce-with-standing-desks.aspx>

Healy, G., Lawler, S., Thorp, A., Neuhaus, M., Robson, E., Owen, N., & Dunstan, D. (2012). *Reducing prolonged sitting in the workplace. An evidence review: full report*. Melbourne, Australia: Victorian Health Promotion Foundation.

Side 13 – Produktivitet:

<http://www.getbritainstanding.org/sitting-cost.php>

Side 15 – Påmindelser får dig til at stå mere

/KL.7 (2017). *Making office workers healthier: A public health intervention making office workers use their height-adjustable office desk more, conducted for LINAK*. Published by LINAK

Side 16 – Rejs dig op og bliv sundere

<https://www.bbc.com/news/magazine-24532996> (hentet 07.02.2020)

For mere information om LINAK produkter, besøg www.linak.dk. Al salg af LINAK produkter er omfattet af standard salgs- og leveringsbetingelser for LINAK Danmark A/S - find dem på www.linak.dk. LINAK påtager sig ikke ansvar for mulige fejl i kataloger, brochurer og andre printede materialer.

LINAK® og LINAK logotype er varemærker tilhørende LINAK A/S. Alle rettigheder forbeholdes.
