

FINANSSEKTORENS ARBEJDSMILJØDAGE 2025



ERGONOMI OG MENTAL TRIVSEL -EN OVERSET SAMMENHÆNG?

Af Lone Østergaard

SLIP STOLEN
- for hjernens skyld

MIN HISTORIE



SLIP STOLEN
- for hjernens skyld

ERGONOMI - EN ANDEN DEFINITION

”Ergonomi er læren om kroppens bevægelser og tilpasning af arbejdsomgivelser. Ergonomi handler derfor om at tilpasse eller designe arbejds- og miljøforhold, som er brugervenlige, komfortable og effektive. Målet er at minimere risikoen for belastningsskader og forbedre den generelle trivsel og præstation.”



HVAD SIGER LOVGIVNINGEN?

§ 4. Arbejdet skal i alle led planlægges og tilrettelægges således, at det kan udføres sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Det skal iagttages, at der ikke foreskrives eller forudsættes anvendt konstruktioner, planudformninger, detaljløsninger og arbejdsmetoder, der kan være farlige for eller i øvrigt forringe sikkerhed eller sundhed ved arbejdets udførelse. Endvidere skal det sikres, at de samlede påvirkninger i arbejdsmiljøet på kort eller lang sigt ikke forringer de ansattes sikkerhed eller sundhed.

Kilde: Bekendtgørelse om arbejdets udførelse, BEK 1234 af 29. oktober 2018, at.dk



ET GODT EKSEMPEL: HÆVESÆNKEBORDET

Bordet er i rummet

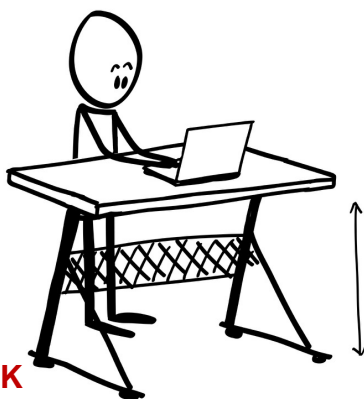
Indretning

Funktion = arbejdsplads

Indstilling og højder

At demonstrere knappen

→ **ERGONOMI OG FYSISK**



Bordet er i brug

Variation

Fysiologien ændrer sig

Adfærd og kultur

At bruge knappen

→ **FYSISK OG MENTALT**

SLIP STOLEN
- for hjernens skyld

DETALJEN ELLER FUNDAMENTET?

"Når vi går op i detaljen, er der ikke styr på fundamentet."

Chris MacDonald

Detaljen → ergonomi = fysisk

Fundamentet → BÅDE FYSISK OG MENTAL TRIVSEL

SLIP STOLEN
- for hjernens skyld



Freitag, 12. Juli 2024

LOG IND KØB ABLIK

arbejdsmiljø
MAGASINET
forskning fra ind- og udland

AKTUELT BAGGRUND ARBEJDSLIV TEMA INTERVIEW INTERNATIONALT

Stillesiddende arbejde – hvor usundt er det egentlig?

BAGGRUND | 3 SEP 2020 - 5:51 | 7 000 LÆST

Foto: Panthermedia

• Det er skidt for helbredet at være inaktiv mange timer om dagen, og derfor kan medarbejdere med meget stillesiddende arbejde få gavn af at reducere deres sidde tid. For medarbejdere med fysisk hårdt arbejde kan det derimod være sundt at skruer op for sidde tiden. Uanset job er variation nøgleordet, siger forskere.

f
t
in
e

HVORFOR er det usundt?

HVORDAN løser vi det?

”Det er skidt for helbredet at være inaktiv mange timer om dagen, og derfor kan medarbejdere med meget stillesiddende arbejde få gavn af at reducere deres sidde tid.

Uanset job er variation nøgleordet, siger forskere.”

SLIP STOLEN
- for hjemmets skyld

Whitepaper

Zittend werk: stroomversneller voor de pandemie van leefstijlziekten

Auteurs
Lidewij Renoudt*, Tessa Scharink*, Marjolijn Douwes*

15 maart 2024

a TNO, Healthy Living and Work,
b RIVM, Centrum voor Preventie, Leefstijl en Gezondheid.

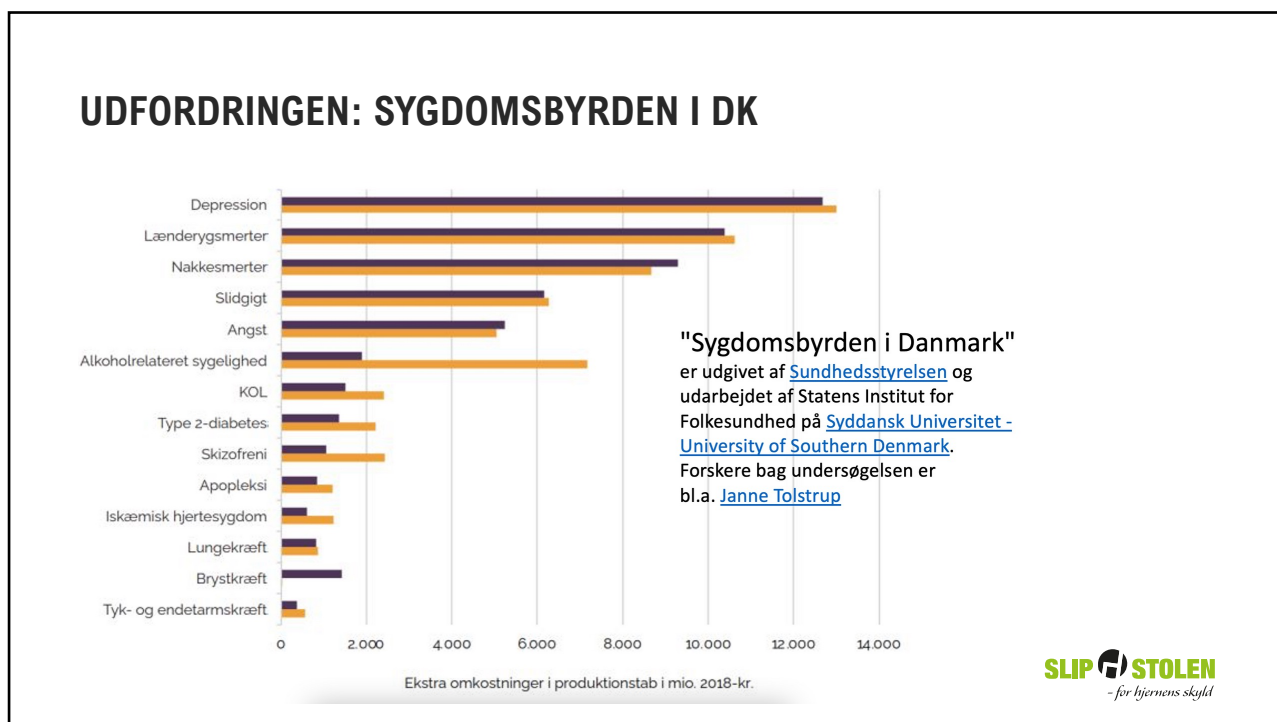
TNO innovation for life

Whitepaper, marts 24:

”Stillesiddende arbejde: accelerator for pandemien af livsstils-sygdomme”

”En afhængighed...”

SLIP & STOLEN
- for hjemmens skyld



HVILKE LIVSSTILSFAKTORER STJÆLER FLEST LIV?

1. Rygning
- 2. Stillesiddende adfærd**
3. Alkohol
4. Lav mental sundhed
5. Usund kost
6. Svær overvægt

Kilde: Sygdomsbyrden i Danmark



SLIP STOLEN
- for hjernens skyld

ILLUSTRERET
VIDENSKAB



ABONNÉR

KLIMA | UNIVERSET | NATUREN | MENNESKET | SUNDHED | TEKNOLOGI | FYSIK | PREMIUM

SUNDHED

Forskere med advarsel til os alle: Motion er godt for din hjerne – men én synder kan tilbagerulle effekten fuldstændig

Uanset hvor meget du motionerer, er der en bestemt uvane, som alligevel får hjernen til at skrump. Heldigvis kan du let gøre noget ved sagen.

21.05.2025

”Den store synder er stillesiddende adfærd, og selv de mest fysisk aktive personer risikerer ifølge forskerne hurtigere hjernesvind, hvis de tilbringer for lang tid i siddende positioner.”

A woman with short grey hair and glasses is smiling and writing on a whiteboard with a black marker. The whiteboard has text on it. The image is overlaid with a semi-transparent grey box containing text.

**STILLESIDDENDE ARBEJDE
- EN ERHVERVSRISIKO?**

Vi er **travle** uden at bevæge os
Vi er **magelige** uden at finde ro 

FYSIOLOGIEN BAG

A woman with short grey hair and glasses is smiling and writing on a whiteboard with a black marker. The whiteboard has text on it. The image is overlaid with a semi-transparent grey box containing text.

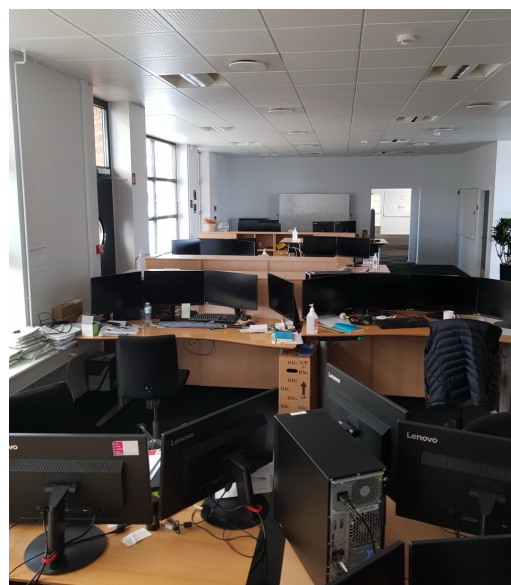
**STILLESIDDENDE ARBEJDE
- EN ERHVERVSRISIKO?**

Vi er **travle** uden at bevæge os
Vi er **magelige** uden at finde ro 

STILLESIDDENDE TRAVLHED!

TRADITIONEL KONTORERGONOMI

1. Isoleret disciplin
2. Udstyr – fremfor adfærd
3. Behandling – fremfor forebyggelse
4. Reducere fysisk belastning ...
...men belastningen kommer af
for lidt fysisk belastning
5. Manglende involvering fra ledelse
6. Individuel vaneændring i en uforandret kultur
7. Vi optimerer arbejdsstillinger, dvs. vi gør det ensidige ”korrekt”



SLIP STOLEN
- for hjernens skyld



ØVRIGE GODE TILTAG

1. Uge 41 - motionsugen
2. DHL stafet
3. Tæl skridt kampagne
4. Cykler til arbejde
5. Bordfodbold
6. Elastikker
7. Og lignende

Event eller adfærdsændring?

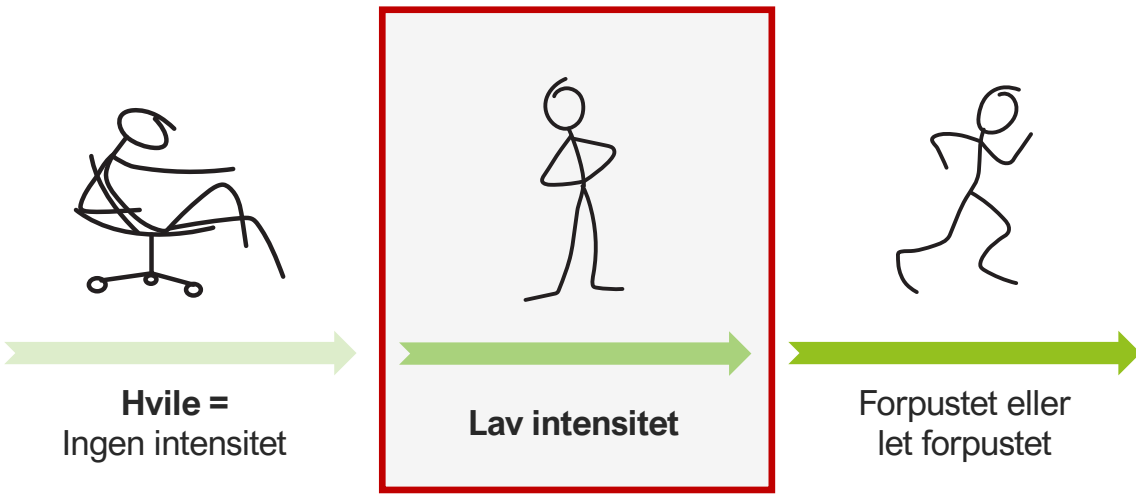
SLIP STOLEN
- for hjernens skyld



FRA FYSISK AKTIVITET TIL
BEVÆGELSE UANSET INTENSITET

SLIP STOLEN
- for hjernens skyld

HVAD ER BEVÆGELSE OG FYSISK AKTIVITET?

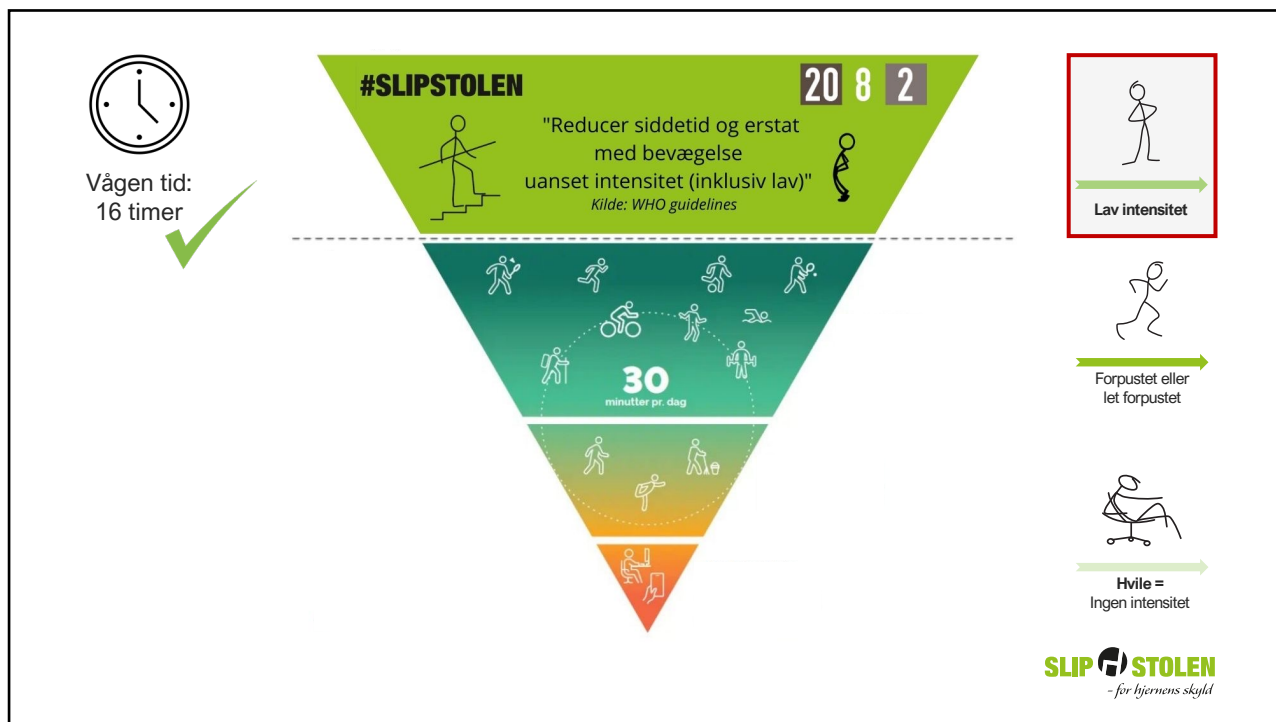


Hvile =
Ingen intensitet

Lav intensitet

Forpustet eller
let forpustet

SLIP STOLEN
- for hjernens skyld



HVOR ER BARRIERERNE?



- Stil det rigtige spørgsmål?
- Kultur-båret / Arbejdskultur
- Indretning
- Viden og vaner
- Undskyldninger
- Overbevisninger/Forventninger
- Nedprioriteret og manglende opbakning

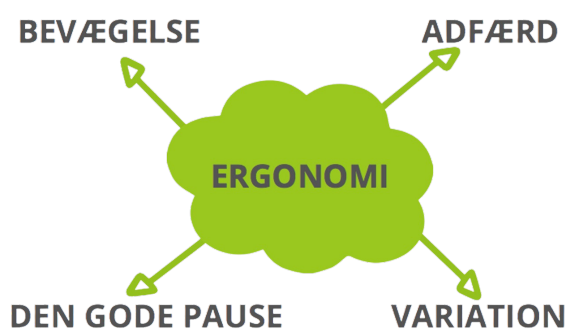


INDRETNING

- Hvad indretter vi til?
- Hvad er det letteste valg?
- Nudge eller anti-nudge?



ERGONOMI OG MENTAL TRIVSEL



SLIP STOLEN
- for hjemmets skyld

NYE VINKLER TIL SUNDHED PÅ ARBEJDE

- **Variation** > intensitet
Små skift og bevægelse er vigtigere end sved på panden
- **Fysiologi** > fitness
Målet er "god fysiologi" og at undgå stagneret fysiologi, ikke at blive stærkere
- **Integreret** > tilføjet
Det skal være en del af arbejdsdagen, ikke et ekstra tiltag
- **Dynamisk** > korrekt
Vi skal ikke justere stolen men justere vores arbejdsrutiner
- **Legalt og muligt IKKE at sætte sig**
Kultur og rammer skal støtte op om bevægelse
Ledelse skal gå forrest
- **Fælles** > individuel
Det handler om fælles normer, ikke individuelle ambitioner



**GØR NOGET
ANDET**



PLANLÆG DIN DAG MED
VARIEREDE OPGAVER/
ARBEJDSSTILLINGER

SIDDETID, TRAVLHED OG STORRUM



= 3-i-1'er

SLIP  STOLEN
- for hjernens skyld

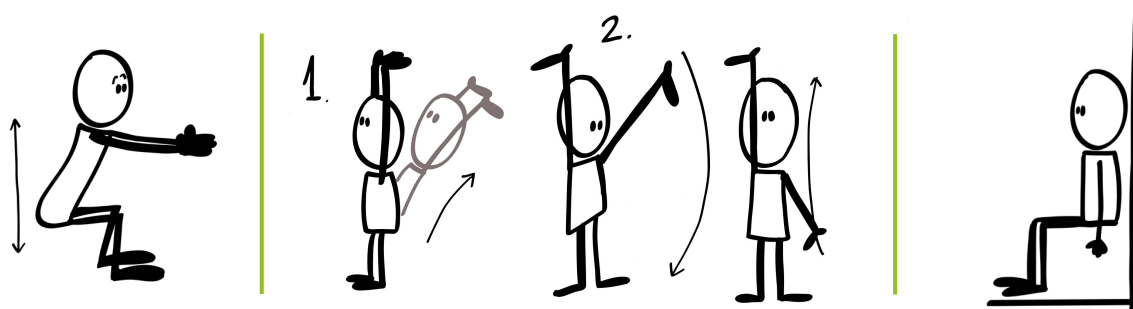


IND I ARBEJDS DAGEN

- Stående afbræk
- Tænk udendørs
- Frokostgåturen – "en luffer" ☺
- Mikropauser / 2 aktive minutter
- Møderne ...
- Walk & Talk
- Motion i arbejdstiden / mikrotræning
- Elastikøvelserne = styrketræning
- Konkurrencer
- Hjælp hinanden til en kultur, der bakker op.

SLIP STOLEN
- for hjernens skyld

RESTITUTION: 10-20-30



SLIP STOLEN
- for hjernens skyld

- FOR HJERNENS SKYLD ...

- Påvirker center for hukommelse og indlæring
- Reducerer negative stressreaktioner
- Styrker den mentale trivsel

Og...

- Er en mental forandring



TAG STILLING TIL SIDDETIDEN

- Klare mål og ambitioner
- Forventninger til mødekultur, pauser og hybridarbejde
- Fysiske rammer, der gør det let at stå, gå og variere
- Rollemodeller og ledelsesopbakning
- Kommunikerede normer: Det er OK at rejse sig – også under møder
- Opmærksomhed på hvornår og hvorfor vi sætter os
- Fokus på helhed: fysisk, mental og social trivsel

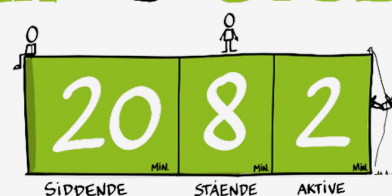
SLIP  STOLEN®
Siddetidspolitik.dk

SLIP  STOLEN
- for hjernens skyld

DEN NYE ERGONOMI: FYSISK OG MENTAL TRIVSEL

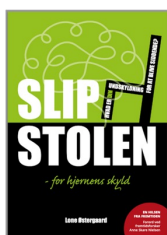
- Fra detalje til fundament
- Strategi og ledelsesfokus
- Ergonomi = fælles praksis, ikke enkeltpersoner
- Skift fokus fra bevægelse til at reducere siddetid
- Kulturændring kræver tydelige rammer og fælles normer
- Fokus: Gør det lettere at *lade være* med at sætte sig

SLIP STOLEN



VIDEN

Tilfør rette
viden



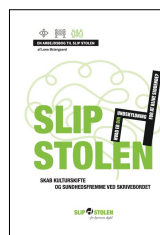
ADFÆRD

Få et stærkt
hvorfor



KULTUR

Skub til
kulturen



TEKNOLOGI

Udnyt
teknologien



SLIP  STOLEN
- for hjemmens skyld



ASSIST'EN TIL BORDET

Få ekstra hjælp til en mere aktiv dag med en GetUp Assist.

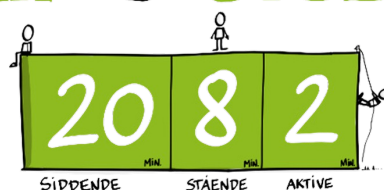
Getup'en monteres på skrivebordet og den tilhørende App vil registrere din samlede ståtid og aktive tid. Du sætter selv dit mål for dagen, og en rød cirkel vil minde dig om, at det er tid til at få bordet op.

I samarbejde med Officefit / GetUPP

**Kampagnekode til GETUPP ASSIST:
FIDA25 – og få 25% rabat**



SLIP STOLEN



TAK for din tid!

Mere fra Slip Stolen:

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/in/loneostergaard/>

slipstolen.dk
siddetidspolitik.dk

