

Gør kontorarbejdere sundere:

En folkesundhedsintervention, der får kontorarbejdere til at bruge deres hæve-/sænkeborde mere, foretaget for LINAK®.

Sammen med /KL.7, et af de førende bureauer for adfærdsdesign i Europa, har LINAK sat sig for at undersøge design og teste løsninger, der kan hjælpe med at lukke hullet mellem gode intentioner og faktiske handlinger. I dette tilfælde at have et hæve-/sænkebord, men ikke bruge det eller kun bruge det i ringe grad.

Inaktiv adfærd er en risiko for vores helbred

De fleste mennesker i udviklede lande sidder ned det meste af dagen – mens de arbejder, ser tv, spiser, transporterer sig osv. Vi bruger op til 12 timer om dagen på at sidde, og mange af disse timer tilbringes på jobbet (van der Ploeg, Chey, Korda, Banks, & Bauman, 2012). Denne voldsomme fysiske inaktivitet, også kendt som "stillesiddende adfærd", har negative konsekvenser for vores helbred. Undersøgelser har påvist en direkte sammenhæng mellem fysisk inaktivitet og heldbredsproblemer som diabetes, øget risiko for nogle kræfttyper, hjertekarsygdomme, overvægt og generelt øget dødelighed (van Uffelen, et al., 2010) (van Uffelen, et al., 2010; Schmid & Leitzmann, 2014). Desuden viser andre undersøgelser, at sundhedsrisici ved fysisk inaktivitet på arbejdet ikke kan ændres ved "bare" at være fysisk aktiv i fritiden (Hamilton et al., 2008) (Schmid & Leitzmann, 2014). Kort sagt, menneskekroppen er skabt til at være i bevægelse – ikke at sidde stille.

Hæve-/sænkeborde på kontoret:

Sunde, men vi glemmer at bruge dem

For at minimere stillesiddende adfærd på jobbet, får flere og flere hæve-/sænkeborde på arbejdspladsen. Kontorarbejdere,

der hovedsagligt sidder ved et kontorbord, bør mindst bruge 2 timer af arbejdsdagen på at stå og være let aktiv for at få den største reduktion i heldbredsproblemer relateret til fysisk inaktivitet (Buckley, et al., 2015). Men selvom flere og flere medarbejdere udstyres med hæve-/sænkeborde for at få en sundere livsstil, er det ikke alle, der faktisk bruger dem. En almindelig grund er, at de simpelthen glemmer at bruge bordene i løbet af arbejdsdagen. Ofte bruger vi vores mentale funktioner på opgaver, der umiddelbart virker vigtigere (Dolan & et al., 2010). I den psykologiske litteratur kaldes dette fænomen for hullet mellem gode intentioner og handlinger.

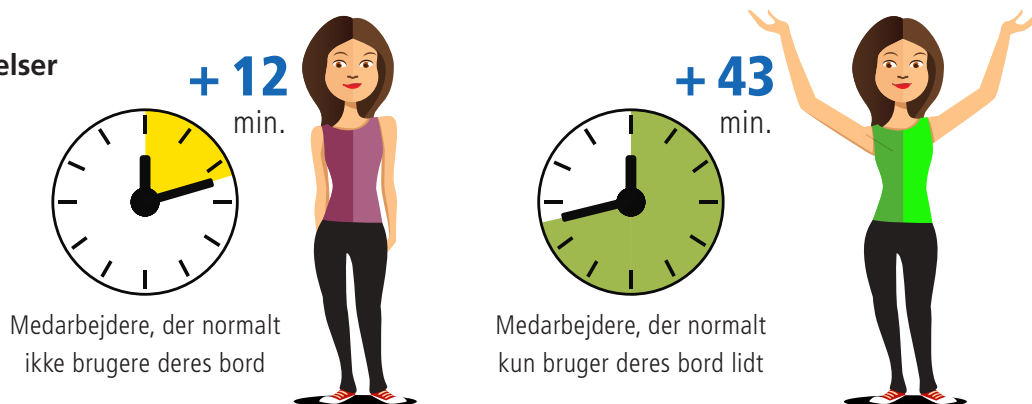
At motivere "gennemsnitlige brugere" til at bruge deres hæve-/sænkeborde

De fleste guidelines til hæve-/sænkeborde henvender sig til dem, der i forvejen er storforbrugere af deres bord¹. Formålet med denne undersøgelse er dog at finde en måde at motivere og støtte folk, der kun bruger deres bord lidt², og dermed hjælpe dem til at få en mere aktiv arbejdsdag.

Metode

Forskning peger på, at interventioner, der har til formål at lave ændringer i arbejdsmiljøet på individ-niveau, har

Påmindelser virker



Påmindelser øgede deltagerens stående tid. Den stående tid hos de medarbejdere, der normalt ikke brugte deres bord, steg med 12 min. Medarbejdere, der normalt kun brugte deres bord lidt, fordoblede deres stående tid ved at stå op 43 min. mere om dagen, fra 36 til 79 min. stående tid.

¹ Brugere, der står op mere end 20% af den totale registrerede tid

² Brugere, der står op 20% eller mindre af den totale registrerede tid

Gør kontorarbejdere sundere: En folkesundhedsintervention, der får kontorarbejdere til at bruge deres hæve-/sænkeborde mere, fortaget for LINAK®

den største effekt i at mindske den tid, man sidder ned (Dunstan, et al., 2013). Derfor har LINAK testet to påmindelsesløsninger på tre forskellige arbejdspladser i Danmark i 2-3 uger. Arbejdsplads 1 (27 deltagere) og arbejdsplads 2 (21 deltagere) modtog påmindelser på email som intervention, mens arbejdsplads 3 (17 deltagere) modtog taktile og auditive påmindelser som intervention. Data blev indsamlet gennem software og hardware, der registrerede bordets højde, og om personen var tilstede.

“Vi bruger op til 12 timer om dagen på at sidde ned, mange af dem i løbet af arbejdsdagen (van der Ploeg, Chey, Korda, Banks, & Bauman, 2012).”

Resultater

På baggrund af interventionerne øgedes tiden, som de brugere, der normalt kun bruger bordet lidt, fra 7,6% (36,3 min/dag) på en otte timers arbejdsdag, til 16,4% (78,9 min/dag) i løbet af interventionsperioden. Der var ingen effekt at spore hos de brugere, der allerede brugte bordet meget, men påmindelserne havde en positiv effekt på de medarbejdere, der normalt ikke brugte deres hæve-/sænkeborde – deres stående tid øgedes til 12,3 min/dag. Kort sagt, så virkede interventionerne bedre, jo mindre brugerne normalt stod op, inden interventionen startede.

Konklusion

LINAK ønskede at teste, hvorvidt påmindelser ville øge chancen for, at kontorarbejdere ville bruge deres hæve-/sænkeborde. Begge slags interventioner, der blev testet i dette pilotstudie, viste lovende takter i forhold til at øge tiden kontorarbejdere står op ved deres borde, hvis de inden undersøgelsen stod op 20% eller mindre af deres arbejdstid. Selvom det afhænger af individuelle faktorer, hvor lang tid det tager at forme en ny vane, så tyder det på, at interventioner er et lovende værktøj til at støtte kontorarbejdere i at øge brugen af deres hæve-/sænkeborde (Clear, 2014).

Mere information

Kontakt LINAK Danmark A/S for at få den fulde rapport.

Referencer

- Buckley, J., Hedge, A., Yates, T., Copeland, R., Loosemore, M., Hamer, M., . . . Dunstan, W. (2015).* The sedentary office: a growing case for change towards better health and productivity. Expert statement commissioned by Public Health England and the Active Working Community Interest Company. *Br J Sports Med*, pp. 1-6.
- Clear, J. (2014, 10. april).* How Long Does It Actually Take to Form a New Habit? (Backed by Science). Hentet 1. maj 2017, fra The Huffington Post: http://www.huffingtonpost.com/james-clear/forming-new-habits_b_5104807.html
- Dolan, P., & et. al. (2010).* Mindspace - influencing behaviour through public policy. Institute for government. Cabinet Office.
- Dunstan, D. W., Wiesner, G., Eakin, E. G., Neuhaus, M., Owen, N., LaMontagne, A. D., . . . Healy, G. N. (2013).* Reducing office workers' sitting time: rationale and study design for the Stand Up Victoria cluster randomized trial. *BMC Public Health*, 13, 1-14.
- Hamilton, M. T., Healy, G. N., Dunstan, D. W., Zderic, T. W., & Owen, N. (2008, juli).* Too Little Exercise and Too Much Sitting: Inactivity Physiology and the Need for New Recommendations on Sedentary Behavior. *Current Cardiovascular Risk Reports*, 2(4), 292-298.
- Schmid, D., & Leitzmann, M. F. (2014, June 16).* Television Viewing and Time Spent Sedentary in Relation to Cancer Risk: A Meta-Analysis. *Journal of the National Cancer Institute*, 1-9.
- Van der Ploeg, H., Chey, T., Korda, R., Banks, E., & Bauman, A. (2012, marts).* Sitting Time and All-Cause Mortality Risk in 222 497 Australian Adults. *Arch Intern/Vol. 172 (No. 6)*, pp. 494-500.
- Van Uffelen, J. G., Wong, J., Chau, J. Y., van der Ploeg, H. P., Riphagen, I., Gilson, N. D., . . . Brown, W. J. (2010).* Occupational Sitting and Health Risks - A Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 39(4), 379-388.