



# Bevægelse i arbejdsdagen

til dig der har overvejende stillesiddende arbejde



# En pixibog om små forandringer i din stillesiddende hverdag, der øger dit energiniveau og din trivsel samt forebygger smerter.

## **Stillesiddende arbejde**

Der har de seneste år været massiv forskning på området indenfor stillesiddende adfærd, også kaldet sedentarisme.

Stillesiddende adfærd er aktiviteter, der foregår liggende eller siddende i vågen tilstand med et meget lavt energiforbrug

I følge WHO er fysisk inaktivitet den 4. hyppigste årsag til for tidlig død i høj indkomstlandene.

Forskningen viser entydigt, at hverken stillesiddende arbejde eller stillesiddende fritid er godt for vores krop og helbred.

Selv hvis du træner i fritiden og er i god fysisk form, opvejer det ikke skadevirkningerne af et stillesiddende arbejde. Derfor er det vigtigt at få bevægelse ind i arbejdsdagen hver eneste dag.

Mange af os sidder stille på arbejdet mindst 6-8 timer hver dag, kun afbrudt af transport i bilen eller af møder, hvor vi også sidder ned.

## **På kort sigt**

Når du sidder stille foran din pc, er hjernen, dit vigtigste arbejdsredskab. Men paradoksalt nok, modvirker det at sidde stille i længere tid din tankekraft.

Rent fysisk reducerer den stillesiddende position både blod- og ilttilførslen til hjernen, og får den til at fungere dårligere. Stillesiddende arbejde har derfor negative virkninger på dit energiniveau, din koncentration, kreativitet og hukommelse.

## **På lang sigt**

På lang sigt øger det stillesiddende arbejde ifølge blandt andre "Vidensråd for Forebyggelse", risikoen for både smerter i kroppen og alvorlig sygdom som fx hjerte-karsygdomme, diabetes og kræft.

# Stillesiddende adfærd kan gøre dig syg





## Løb et maraton hver femte uge – i arbejdstiden

Hvis du står op ca. tre timer i løbet af din arbejdsdag, forbrænder du i gennemsnit 600 kcal pr. uge - det samme, som hvis du løb et maratonløb hver 5. uge. Det svarer til ca. 8-10 maratonløb om året. Det er en del.

Udregningen gælder, hvis du vejer ca. 70 kg. Vejer du mere, forbrænder du mere – og vejer du mindre, forbrænder du lidt mindre.

# De gode nyheder - det er nemt at ændre til adfærd fra stillesiddende til ikke stillesiddende med små forandringer

**Sundhedsmæssige risici forårsaget af stillesiddende arbejde kan faktisk forebygges blot ved at bevæge sig mere i løbet af dagen.**

Det betyder ikke, at du behøver at tage de gamle støvede løbesko ud af skabet og træne dig op til en maraton. Der er masser af nemme og praktiske måder, hvor du kan integrere bevægelse ind i dine daglige gøremål, hvad enten det foregår hjemme eller på arbejdspladsen.

Her kan du se hvor lidt der faktisk skal til for at leve et mere aktivt liv og undgå smerter og skavanker.

**Hvor meget bevægelse skal der egentligt til?**

Som minimum skal du op af stolen mindst hver 1½ time - men rigtig gerne oftere, hvor du kommer op at stå eller bevæger dig rundt.

- Stående arbejde ved hæve-sænkebordet
- En kaffepause
- Et walk & talk-møde med kolleger

Alle sammen gode variationer fra skrivebordsarbejdet.

# Hvad kan jeg gøre her og nu?

## Aktivering af hæve-sænkebordet

Hæve-sænkebordet er en oplagt løsning til en mindre stillesiddende hverdag. Hvis ikke du er vant til at stå op og arbejde, kræver det tilvæning i starten. Så start med at stå op i 5-10 minutter og sæt dig ned, når du ikke længere synes, det er rart at stå op. Gør det 2-3 gange dagligt, og i løbet af kort tid vil du kunne stå op i meget længere perioder.

Gør det til en vane at køre bordet op på faste tidspunkter – fx når du kommer fra et møde, går til frokost eller inden du går hjem.

Stående arbejde efter frokost modvirker samtidig den træthed, som mange oplever i timerne efter, at man har spist. Fordi vi fordøjer bedre, når vi står op. Det er også effektivt at aftale med en kollega, at I hjælper hinanden med at komme op at stå ved at hæve hinandens borde, når I holder en pause, eller når den anden har siddet ned længe.

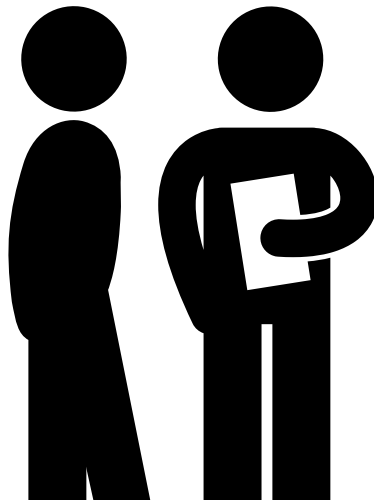
## Walk & talk

Hvis det er muligt på arbejdspladsen anbefaler PFA at pauser og møder holdes som walk&talk. Hvis møderne ikke kræver pc, papir eller andre redskaber, er det oplagt at holde møderne gående.

PFA anbefaler samtidig, at medarbejderne, hvis det er muligt og når det passer ind i opgaverne, går en kort tur for dem selv og reflekterer, fx når de skal tænke over løsninger af større opgaver. Afhængigt af hvor lang tid mødet varer, kan der udarbejdes forslag til gå-ruter på 5 og 15 minutter.

## Al bevægelse tæller

Husk at selvom du har travlt, vinder du faktisk tid ved at bevæge dig: Bevægelse fjerner smerter, giver blod og ilt til hjernen, og du genvinder tiden i øget energi, koncentration og fokus.



## Ved du hvor let det er at få mere bevægelse ind i arbejdsdagen?

- Tag trappen frem for elevatoren
- Hent kaffen længst væk
- Print på en anden etage eller væk fra din plads
- Bevæg dig, når du taler i telefon
- Parkér længere væk fra indgangen end du plejer
- Gå over og snak med en kollega i stedet for at sende en mail eller ringe
- Stå af bussen et stoppested tidligere end normalt.

### Kontakt & spørgsmål

Hvis du har spørgsmål eller forslag til bevægelse i arbejdsdagen, så er du velkommen til at kontakte vores chefkonsulenter i afdelingen for Strategisk Sundhed og Forebyggelse på mail.

#### E-mail:

[strategisksundhed&forebyggelse@pfa.dk](mailto:strategisksundhed&forebyggelse@pfa.dk)



**I denne serie af pixibøger med viden og værktøjer findes også:**

- Din søvn er kernen til god energi
- Mindfulness - gode råd til at finde ro og styrke i dig selv
- Forstyrrelser i arbejdsdagen
- Nudging & inspiration - lidt sundere vaner på jobbet
- 10 lette opskrifter - sunde tips fra Umahro Cadogan
- Metode & effekt - hvordan man arbejder strategisk med sundhed på arbejdspladsen

**PFA Pension**

Sundkrogsgade 4  
2100 København Ø  
Telefon 39 17 50 00  
pfa.dk  
CVR: 13 59 43 76

**PFA**

Mere til dig