

Många av de kontorsanställda är trötta efter en vanlig arbetsdag!

1 Hur vet vi att de som arbetar på kontor är trötta efter en vanlig arbetsdag?

Backapp AS har genomfört ett projekt som tillsammans med Norges Forskningsråd (Skattefunn projekt) där ett av delmålen var dokumentera status för trötthet för de som arbetar på kontor.

354 av kontorsarbetarna från Norge (KGH Custom Service) från Sverige (Kongsberg Maritime, Ving Thomas Cook Northern Europe, Tretton 37) och från Danmark (Kamstrup, Siemens Gemesa, Toyota og OK olje) deltog i vår undersökning.

Av de 354 var 209 kvinnor och 145 män. Genomsnittet på deras ålder var 42 år och dessa hade normal längd och vikt.

Alla som arbetar på dessa kontor satt på vanliga kontorstolar med ryggstöd, vissa utan armstöd vissa med armstöd. På dessa kontor hade de elektriska bord de kunde justera höjden på.

Resultaten från denna undersökningen är sammanställt och rapporterat av Force Technology i Danmark.

2 Vad fick vi då fram?

Kontorsarbetarna sitter i genomsnitt ner 5,4 timmar per dag och de står upp i genomsnitt 1,2 timmar per dag.

Vi frågade dem: Hur ofta är du trött i slutet av en vanlig arbetsdag?

101 (28,5%) av de som arbetade på kontoret svarade att de var trötta varje dag eller ganska ofta.

Table 1. Hur ofta är du trött i slutet av en vanlig arbetsdag?

	Antal	Procent
Aldrig	21	5,9
Sällan	98	27,7
Då och då	134	37,9
Ganska ofta	83	23,4
Varje dag	18	5,1
Totalt	354	100

3 Vad betyder då resultaten?

Trötthet i slutet på en arbetsdag är ett vanligt problem för de som jobbar på kontor. Är du trött får du mindre gjort och antal fel ökar. Fler än var 4:e som arbetar på kontor var trött «varje dag» eller trött «ganska ofta» i slutet på sin arbetsdag. Du kommer sedan hem och sätter dig i soffan och resten av din dag blir du väldigt ofta trött.

För att motverka trötthet under din arbetsdag är det därför viktigt med rörelse. När du sitter stilla på en stol hela dagen så använder du din kropp minimalt. Bara ditt huvud och dina armar behövs för att kunna utföra arbetet. Så man kan säga att det är viktigt för basen till ditt

Många av de kontorsanställda är trötta efter en vanlig arbetsdag!

huvud – kroppen – ger energi till huvudet. En stillasittande kropp har problem, den tar bort ditt fokus och reducerar kapaciteten till din hjärna.

Vad skulle det då kosta företaget om 28,5% av de kontorsanställda är trötta i slutet på en vanlig arbetsdag. Ett företag med 354 anställda med en genomsnittslön plus övriga kostnader på 825 000 SEK, betalar 83,325 miljoner per år till de 101 personer som är trötta i slutet på «varje arbetsdag» eller «ganska ofta». Är det en möjlighet att öka kapaciteten för 10% av de 101 personerna? Detta betyder en besparing på 8,333 miljoner per år. Är rörelse och träning på arbetsplatsen lösningen?