

Ida Høgstedt Danquah
Stine Kloster
Janne Schurmann Tolstrup

take
a
stand 

en indsats til at
reducere siddetiden
for kontoransatte

SDU 

STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED

take
a
stand 

en indsats til at
reducere siddetiden
for kontoransatte

Take a Stand!
– en indsats til at reducere sidde­tiden for kontoransatte

Ida Høgstedt Danquah
Stine Kloster
Janne Schurmann Tolstrup

Copyright © 2016
Center for Interventionsforskning,
Statens Institut for Folkesundhed, SDU

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt
mod tydelig gengivelse.

Grafisk design: Stig Krøger

Trykt udgave: ISBN 978-87-7899-333-5
Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-334-2

Forskning til praksis, 001

1. udgave, 1. oplag

SIFs Forlag
Statens Institut for Folkesundhed
Øster Farimagsgade 5A, 2. sal
1353 København K
www.si-folkesundhed.dk

Center for Interventionsforskning er støttet af
TrygFonden og Kræftens Bekæmpelse

Indhold

Forord	5
Take a Stand!	6
De 4 værktøjer	7
Drop Stolen	8
Variér arbejdsdagen	8
Sæt gang i mødet	10
Stå sammen – sæt fælles mål	10
Ambassadører	12
Ledelsens opbakning	13
Inspiration til udførelse	14
Forskningsprojektet Take a Stand!	16
Resultater	20
Kontakt og download	22

Forord

Stillesiddende adfærd og fysisk inaktivitet er udbredt i vores del af verden. Mange er fysisk inaktive i fritiden og har derudover et stillesiddende arbejde, bag et skrivebord. Dette kan have betydning for helbredet i form af fx øget risiko for overvægt, diabetes og hjertekarsygdom.

Formålet med Take a Stand! var at få personer, der arbejder på kontor til at sidde mindre ned i løbet af arbejdstiden. Take a Stand! blev afprøvet på 4 forskellige arbejdspladser i perioden november 2013 til juni 2014. I denne minirapport beskrives, hvad Take a Stand! er for en indsats, samt hvilke resultater vi har fundet.

Vi skylder stor tak til ledere og medarbejdere i Fredensborg Kommune, Aalborg Kommune, Slagelse Kommune og Grønlandsbanken for deres opbakning og deltagelse i projektet.

Denne udgivelse er den første i en serie under navnet *Forskning til praksis* fra Center for Interventionsforskning. Målet med denne serie af udgivelser er at tage grundtankerne fra vores evidensbaserede sundhedsinterventioner og præsentere dem på lettilgængelig vis for en bred målgruppe. Vores håb er, at de erfaringer og resultater, vi har fået, således kan bringes i spil i praksis.

Morten Grønbæk,
Centerchef

Janne Schurmann Tolstrup,
Forskningsleder

Take a Stand!

Vi sidder for meget ned

Voksne med kontorarbejde sidder ned mange timer dagligt, både på arbejdet og i fritiden. Undersøgelser viser, at det bliver til over 10 timer i alt, og dermed tilbringes størstedelen af de vågne timer siddende.

Stillesiddende adfærd er relateret til forekomst af hjertekarsygdom, type 2-diabetes, overvægt, flere kræftsygdomme, og til tidlig død.

Negative effekter af siddetid kan reduceres ved at erstatte siddetid med fx ståtid og bryde længere stillesiddende perioder med stående og gående pauser.

Desuden kan varierede arbejdsstillinger være med til at mindske muskel-skelet besvær i form af gener fra nakke, skulder eller lænd.

Når vi sidder ned, svækkes de store muskler i lår og baller, fordi de er inaktive. Dette påvirker kroppens sukker- og fedtstofskifte og dermed øges risikoen for sygdom. Hvis man står eller går, er der konstant let aktivitet i lår- og ballemuskler, hvilket holder stofskiftet i gang.

Samlet set sidder 46 % af alle danskere stille på deres arbejde, derfor er arbejdspladsen et oplagt sted at sætte ind, hvis man vil begrænse den stillesiddende tid. Desuden er arbejdspladsen oplagt, da mange mennesker er samlet her og kan hjælpe hinanden med at ændre på rutiner og vaner, sådan at der siddes mindre ned.

Take a Stand!

Take a Stand! har til formål at reducere den tid, vi sidder ned på arbejdet, både den totale siddetid og de lange siddeperioder over 30 minutter. Det gøres gennem en række små ændringer, som reducerer siddetiden og øger antallet af afbrydelser fra siddende stilling.

Take a Stand! er ikke svært eller tidskrævende. Det handler blot om at ændre små ting, sådan at arbejdsdagen bliver mere varieret, mere stående og mindre siddende. Vi håber, de næste sider inspirerer til dette.

Take a Stand! er blevet evalueret i et forskningsprojekt, der fandt sted på fire kontorarbejdspladser i Danmark og Grønland i perioden november 2013 til juni 2014. I begyndelsen, undervejs og bagefter målte vi på deltagernes aktivitet samt en række helbredsparametre. Projektet blev gennemført af Center for Interventionsforskning og var støttet af TrygFonden.

Forskningsprojektet viste, at deltagerne i Take a Stand! reducerede deres siddetid på arbejdet med mere end 1 time om dagen. De erstattede siddetid med ståtid, men gik også flere skridt. Desuden øgede de antallet af afbrydelser i løbet af dagen og havde færre lange siddeperioder (>30 minutter). Helbredsmålene viste et fald i fedtprocenten.

De 4 værktøjer

Take a Stand! benytter sig af 4 værktøjer:

DROP STOLEN

- brug hævesænkebordet aktivt i arbejdsdagen

VARIÉR ARBEJDSDAGEN

- skift stilling cirka hver halve time, tænk på, at 'den næste stilling er den bedste stilling'.

SÆT GANG I MØDET

- møder, eller dele af møder, kan afholdes gående eller stående.

STÅ SAMMEN

- sæt fælles mål på arbejdspladsen. Det giver en øget fællesskabsfølelse, og man kan hjælpe hinanden til en sundere hverdag.

Målet med Take a Stand! er at reducere siddetid blandt kontoransatte og øge antallet af afbrydelser fra siddende stilling. Dette kan gøres på mange måder.

De 4 værktøjer skal ses som et forsøg på at skabe en ramme at tænke inden for som kontoransat. Det er ikke nødvendigt at benytte sig af alle 4 værktøjer for at få en effekt. Er man eksempelvis en arbejdsplads, der ikke holder så mange møder, skal man ikke til at opfinde møder for at få succes. Så sætter man bare ind på andre områder. Det vigtigste er, at man finder frem til nogle ændringer og rutiner, der passer ind i arbejdsdagen, sådan at de kan blive til nye, gode vaner.

De følgende sider tjener som inspiration til, hvordan man kan ændre hverdagen ved hjælp af de 4 værktøjer.

Drop stolen

Stort set alle danske kontoransatte har hæve-sænkeborde. Bordene blev oprindeligt introduceret af ergonomiske hensyn, sådan at man kunne sidde korrekt i forhold til skærm og tastatur. Men bordet kan også bruges til at komme op at stå.

Tanken er ikke at få stolen helt ud af kontoret, men at skifte mellem siddende og stående stilling, sådan at man ikke sidder ned for længe ad gangen.

Vores hverdage på et kontor er meget forskellige. Vi har kollektive og individuelle vaner, og vores muligheder for at droppe stolen og bruge hæve-sænkebordet varierer derfor. Hvornår det giver mest mening at køre bordet op, er op til den enkelte.

Vi kommer her med en række idéer til, at man kan køre bordet op, når:

- det forlades i længere tid, fx for at gå til frokost, til møde eller hjem
- man snakker i telefon
- en kollega kommer hen for at snakke
- man ser en kollega gøre det
- man besvarer mails
- der popper en reminder op på computeren
- man har siddet et bestemt stykke tid

Find på flere og andre. Drop stolen – Take a Stand!

Variér arbejdsdagen

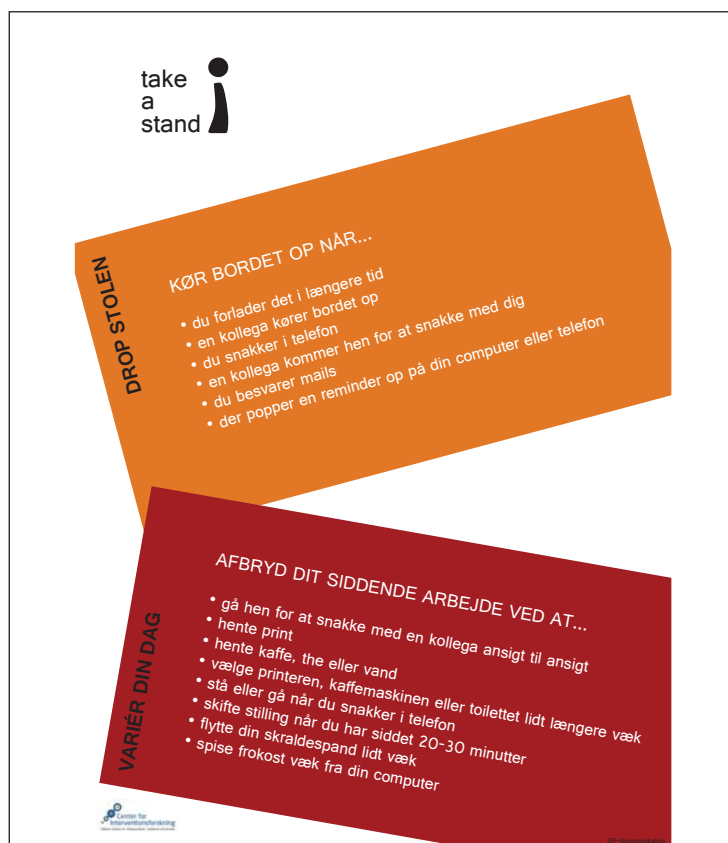
Vi sidder ned mange timer i løbet af en dag, og studier viser, at især varigheden af de stillesiddende perioder har betydning for helbredet. Det er derfor vigtigt at afbryde sin siddetid med jævne mellemrum. Kom op at stå, gå lidt rundt.

Desuden er små afbrydelser en god anledning til at få sluppet af de steder i kroppen, der bliver hårdest belastet af meget siddetid, særligt skuldre og nakke, og til at få strukket ryggen og dermed forebygge spændinger og smerter i muskler og led.

En dag foran skærmen er lang. Man kan variere arbejdsdagen efter humør og arbejdsopgaver, fx ved at:

- gå hen og snakke med en kollega ansigt til ansigt
- hente print, kaffe eller vand oftere
- vælge en printer, kaffemaskine eller toilet lidt længere væk
- stå eller gå, når man snakker i telefon
- skifte stilling, hver gang man har siddet i 20-30 minutter
- flytte skraldespanden væk fra skrivebordet
- spise frokost et andet sted end ved computeren

Find på flere og andre. Variér arbejdsdagen – Take a Stand!



Postkort og plakater

Til hvert af værktøjerne 'Drop stolen', 'Variér arbejdsdagen' og 'Stå sammen' findes 10 postkort med idéer til små ændringer i hverdagen. Kortene kan lægges rundt omkring, sættes op strategiske steder på arbejdspladsen eller bruges i en diskussion af, hvilke ændringer der passer ind i arbejdsdagen.

Der findes også to plakater, én med idéer til værktøjet 'Drop stolen' og 'Variér arbejdsdagen' og én med idéer til værktøjerne 'Sæt gang i mødet' og 'Stå sammen'. Både postkort og plakater kan frit downloades til tryk fra vores hjemmeside: <http://www.interventionsforskning.dk/takeastand/>

Sæt gang i mødet

På mange arbejdspladser bliver der holdt en del møder i løbet af en uge. Møder kan både være formelle og uformelle.

Et formelt møde er indkaldt på forhånd, har en dagsorden og foregår ofte i et mødelokale. Et uformelt møde er, når to eller flere kolleger mødes på gangen eller ved den enes skærm til en kortere snak eller løsning af et mindre problem. Begge typer af møder kan foregå stående eller gående.

Stående møder egner sig bedst til møder under 1 time og med relativt få deltagere, alt efter faciliteterne.

Gående møder egner sig bedst til kortere møder med 2-3 deltagere, hvor man ikke skal bruge papir eller computer. Gående møder kan også bruges som afbræk i et længere siddende møde med mange deltagere.

Længere møder og møder med mange deltagere egner sig ikke til at være gående eller stående. Til gengæld kan man med fordel lægge stående pauser ind, fx ved skift af oplægsholder eller under bestemte punkter.

Man kan allerede i indkaldelsen til mødet angive, om et møde er siddende, stående eller gående.

Sæt gang i mødet – Take a Stand!

Stå sammen – sæt fælles mål

Der er godt at sætte sig nogle personlige mål for, hvor meget og hvornår man vil stå. Sættes derudover også fælles mål, gør det det sjovere at nå sine personlige mål.

Fælles mål gør det lettere at ændre adfærd på arbejdspladsen, fordi det er noget, man gør sammen. Det øger følelsen af sammenhold på arbejdspladsen og skaber nye rammer for hverdagen.

Idéer til fælles mål:

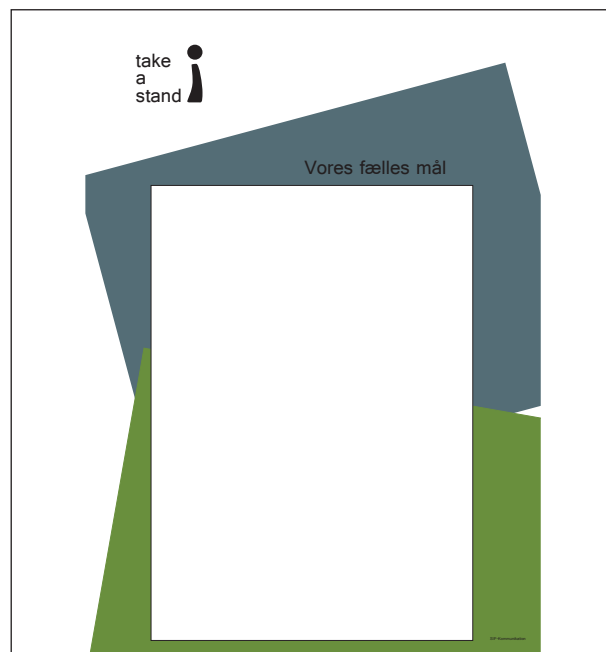
- Indfør én fælles skraldespand på kontoret
- Find sammen to og to, og stå op samtidigt
- Afhold et fast afdelingsmøde, eller del af et møde, stående
- Kør bordene op på et bestemt signal
- Del gode erfaringer med hinanden
- Hjælp hinanden med at løse udfordringer undervejs
- Sæt morgenmad, kage eller lignende frem som buffet, som man skal rejse sig for at hente mere
- Udvælg 'Ugens Stand Up'er' (bestemt selv hvordan)
- Skriv dagens tal for hvor meget, man skal stå op

Find på flere og andre. Stå sammen – Take a Stand!

FÆLLES MÅL

- Vær realistiske, start med et par enkelte mål, som alle synes er opnåelige, og byg så flere på, når det går godt.
- Følg op, brug fem minutter på et afdelingsmøde til at gøre status på målene – hvordan går det, skal ambitionsniveauet hæves, er der noget, der skal ændres.

På Take a Stand!'s hjemmeside kan man downloade en A3-plakat, som kan bruges til at notere arbejdspladsens fælles mål.



FACILITETER TIL GÅENDE OG STÅENDE MØDER

For at kunne afholde gående og stående møder skal de rette faciliteter være til stede.

Til stående møder skal der være høje mødebord til stede. De formelle møder kræver et mødelokale med et eller flere høje borde og måske nogle høje stole til brug for længere møder – eller en mulighed for at køre bordet op og ned. De uformelle møder kan afholdes ved små høje caféborde eller ved halv-høje reoler, der er placeret frit i rummet eller på gangarealer, eventuelt to og to mod hinanden. Et højt mødebord kan også laves ved at køre et skrivebord op og frakoble strømmen.

Til gående møder er det en fordel, hvis man har nogle konkrete ruteforslag, sådan at det er nemt at vide, hvor man skal gå hen, hvis man fx skal holde et møde på 10 minutter eller en halv time. Ruterne kan være beskrevet i tekst eller tegnet ind på et kort – og hængt op et centralt sted på kontoret.

Ambassadører

Det er en god idé at udpege en ambassadør for indsatsen på arbejdspladsen. Ambassadøren er bannerføreren, hvis rolle det er at gå i front for projektet ved at være det gode eksempel og motivere kollegerne.

Det er også ambassadøren, der er tovholder på projektet og sørger for løbende evaluering og fastholdelse.



Inspiration til ambassadørens opgaver:

- Faciliteter. Placering og eventuelt indkøb af høje mødeborde til formelle og uformelle møder, bookingsystem til disse og ruter til gående møder.
- Løbende opfølgning. Med jævne mellemrum minder man sine kollegaer om projektet. Det kan fx være på et afdelingsmøde hver eller hver anden uge, hvor projektet kort bliver taget op, der bliver gjort status på de fælles mål, og deltagerne får mulighed for at dele succeser og udfordringer.
- Øge fællesskabsfølelsen. Det er sjovere at gøre noget sammen, og ambassadøren skal sikre fællesskabsfølelsen omkring projektet og støtte op om de fælles mål.

- Motivation af kollegaer. Ambassadøren er projektets bannerfører på det enkelte kontor og skal således opfordre sine kollegaer til at deltage aktivt i projektet.
- Tovholder i dagligdagen. Generelt er det ambassadørens opgave at sikre, at projektet kører uden problemer.

Ambassadøren kan også have andre opgaver. Det kan virke motiverende for nogle, hvis ambassadøren sender en mail ud og opfordrer til at køre bordet op – eller måske ligefrem kører kollegernes bord op efter arbejdstid, så det er klar til næste morgen. For andre skal ambassadøren bare gå i front og være det gode eksempel. Det er derfor vigtigt at afstemme ambassadørens rolle, inden man går i gang.

Ledelsens opbakning

Når vaner, rutiner og arbejdsgange på en arbejdsplads skal justeres eller ændres, spiller ledelsens opbakning en stor rolle. Hvis ikke ledelsen kan se idéen med et projekt som Take a Stand!, bliver det vanskeligt at få indkøbt borde til stående møder eller få accept til gående møder, da disse kan blive betragtet som pauser – også selvom de ikke er det.

Ledelsens opbakning er derfor vigtig, når indsatsen på arbejdspladsen skal lykkes. Det er nødvendigt, at ledelsen bakker op, er positiv omkring de nye tiltag og eventuelt selv går i front i forhold til at ændre vaner.

Idéer til lederen:

- Gå foran og vær det gode eksempel
- Bak op om medarbejdernes forslag
- Vær med på at afprøve nye mødeformer
- Afhold dele af MUS-samtaler gående
- Giv plads til nye arbejdsformer
- Vær kreativ, når der skal skabes faciliteter til gående og stående møder
- Hav et højt mødebord på eget kontor til alle de små møder

Inden indsatsen går i gang, er det en god idé, hvis ledelsen og ambassadøren mødes og afstemmer forventninger og indhold.

Inspiration til udførelse

Workshop/indledende møde

Sæt noget tid af på et afdelingsmøde og snak om et eller flere af værktøjerne. Snak om ambassadørens rolle og om den form, indsatsen skal have på arbejdspladsen. Det skal være sjovt og nemt at ændre adfærd.

Små hints

De forskellige forslag til ændringer kan bruges som små remindere i hverdagen. Sæt et postkort op på toilettet eller ved kaffemaskinen eller send en mail ud til alle med en enkelt idé.

Gradvis øgning

Kroppen skal vænne sig til at stå op. Musklerne skal derfor trænes op. Det vigtigste i starten er derfor, at man får hævet bordet indimellem, og kun i mindre grad hvor længe man står. Så kan man gradvist øge tiden.

Det kan være en fordel at lave et træningsprogram, sådan at man uge for uge øger ståtiden, indtil man når sit mål. Målet er ikke at stå op hele dagen, men at opnå en varieret arbejdsdag med flere stående perioder.

Hvis motivationen daler

Alle ændringer tager tid. Det kræver en ekstra indsats og opmærksomhed, indtil de nye rutiner og vaner er blevet automatiseret.

Her er nogle idéer til, hvad man kan gøre, hvis aktiviteten omkring indsatsen daler i en periode:

- Indfør nogle fokusuger, hvor alle gør en ekstra indsats for at øge fokus. Indlæg fx et konkurrenceelement, hvor den person, der har stået mest op, udnævnes til ugens "stand-up'er".
- Prøv at have én fast dag om ugen, hvor alle har ekstra fokus på Take a Stand! og har aftalt indbyrdes, at det er OK at minde hinanden om det.
- Prøv en stafet, to og to. Når den ene kører bordet ned, kører makkeren det op og omvendt.
- Bliv enige om ét nyt tiltag, som alle prøver af i en uge.
- Brug nøglepersoner blandt kollegaerne. Sørg for i høj grad at engagere netop dem, der indkalder til mange møder eller sidder et centralt sted, som mange ser.
- Del positive erfaringer internt på et afdelingsmøde.

Deltagere i Take a Stand!

'Så længe bordene står, står vi også.'

'Jeg er faktisk overrasket over, hvor forholdsvis let det har ændret mine vaner.'

'Jeg oplever, at der er mere fælles engagement til de stående møder. Man er mere ligeværdige, alle byder mere ind på lige fod, når man står op. Man er meget mere aktiv, engageret og tilstedeværende, når man står op.'

'Jeg synes, det er fedt, at vi har løftet i flok... at vi har været sammen om det.'

'Der var nogle ting, jeg troede, jeg ikke kunne lave, når jeg står op, men det kan jeg faktisk godt.'

'Det vigtigste er at mærke på sin egen krop, at det gør godt at variere. Jeg synes, jeg har mærket en klar forbedring på ryggen ved ikke at sidde så meget.'

'Det har sat fokus på det – også når man kommer hjem efter en lang arbejdsdag og sætter sig i sofaen.'

'Jeg synes, det fungerer rigtig godt, det med at køre bordet op, når man går hjem. Så når man kommer, så er det oppe, og så er det dér, man starter, og så er der pludselig gået to timer!'

'Jeg er sikker på, jeg vil blive ved med at have bordet oppe oftere.'

Forskningsprojektet Take a Stand!

Take a Stand! er oprindeligt et forskningsprojekt. Målet med projektet var at designe en indsats, der kunne reducere kontoransattes siddetid. Selve indsatsen løb over 3 måneder og foregik på 4 arbejdspladser med i alt 317 deltagere.

Før opstarten blev der på hver arbejdsplads afholdt et møde med ledere og de valgte ambassadører. På mødet blev indsatsens forløb gennemgået, og ambassadører og ledere talte om, hvordan de bedst kunne fremme forløbet. Der blev desuden lavet aftaler om faciliteter til stående og gående møder. På nogle kontorer skulle der indkøbes høje mødeborde, andre steder skulle der flyttes rundt, så eksisterende borde kunne benyttes til møder.

For deltagerne blev indsatsen skudt i gang af en workshop. Workshopen blev indledt med en gennemgang af de helbredsmæssige konsekvenser af langvarig stillesiddende adfærd. Herefter arbejdede deltagerne med de fire værktøjer i Take a Stand! og deltagerne satte både personlige og fælles mål.

I indsatsperiodens 3 måneder arbejdede deltagerne i fællesskab på kontorerne med at opnå deres mål. Til at understøtte dette kunne de vælge at få sms'er to gange om ugen og/eller e-mails én gang om ugen. Der blev hængt plakater op på arbejdspladsen, og deltagerne fik en post-it blok med Take a Stand!-logo til deres skrivebord.

Ambassadørerne fulgte jævnligt op på projektet på kontoret, og efter en måned blev der afholdt et fælles møde med ambassadører og ledere på hele arbejdspladsen samt forskerne fra projektet.

Forløbet af indsatsen og de forskellige elementer kan ses i figur 1.

Forberedelser	Workshop	3 mdr. indsats
<ul style="list-style-type: none">• Møde med ledere og ambassadører• Faciliteter til stående møder	<ul style="list-style-type: none">• Information• Personlige mål• Fælles mål	<ul style="list-style-type: none">• Sms: 2 pr. uge• Mail: 1 pr. uge• Plakater på arbejdspladsen• Lokal opfølgning• Hjemmeside• Opfølgning med ambassadører og ledere efter 1 mdr.

Figur 1. Elementer i Take a Stand!

Deltagere og rekruttering

I Take a Stand! deltog 19 kontorer fra fire arbejdspladser: Slagelse Kommune, Aalborg Kommune, Fredensborg Kommune og Grønlandsbanken i Nuuk, Grønland.

Arbejdspladserne henvendte sig selv til forskergruppen på baggrund af et opslag om, at vi søgte deltagere til et forskningsprojekt om stillesiddende adfærd i arbejdstiden. De deltagende arbejdspladser skulle have medarbejdere med primært siddende kontorarbejde, ledelsen skulle være villige til at bakke op om projektet og stille de nødvendige ressourcer til rådighed, fx indkøb af høje mødeborde. Fra hver arbejdsplads skulle der deltage mindst fire velafgrænsede kontorer med ca. 25 ansatte.

Indledende blev der på hver arbejdsplads holdt et møde med ledere og medarbejderrepræsentanter fra alle involverede kontorer. Her blev der givet mere information om projektet. Den enkelte medarbejder fik herefter information om projektet og kunne så takke ja eller nej til at være med. Deltagende medarbejdere skulle være over 18 år, forstå dansk og arbejde mere end 30 timer om ugen. Deltagere, der enten ikke levede op til disse krav, var gravide, eller ikke kunne stå eller gå på grund af sygdom eller handicap kunne deltage, men indgik ikke i forskningsprojektet.

Hverken de deltagende arbejdspladser eller den enkelte deltager fik økonomisk udbytte ud af at deltage i projektet, men deltagerne fik tilsendt en personlig rapport med deres data efter projektet, og

den enkelte arbejdsplads fik en rapport med et overblik over en række forhold på deres arbejdsplads.

Hvad har vi målt og hvordan

Resultaterne baserer sig på informationer fra forskellige datakilder: Spørgeskemaer, aktivitetsmålere, målinger af talje og fedtprocent samt interviews. Målingerne blev foretaget på alle deltagere, både i indsats- og kontrolgruppen, ved start, efter 1 måned og efter 3 måneder. Startmålingen blev foretaget, før de deltagende kontorer blev udtrukket til indsats eller kontrol.

Indsats- og kontrolgrupper

Take a Stand! var et såkaldt randomiseret kontrolleret forsøg (RCT). Det betyder, at de deltagende kontorer ved lodtrækning blev fordelt til enten en indsats eller en kontrolgruppe. Indsatsgruppen fik den beskrevne indsats, mens kontrolgruppen fik besked på at gøre, som de plejede. Efter sidste målinger, 3 måneder fra projektets start, fik kontrolgruppen tilbudt samme indsats som indsatsgruppen. Kontrolgruppen fungerede dermed som sammenligningsgruppe, sådan at vi kunne se, om indsatsen havde en effekt, eller om der bare generelt var sket ændringer i gruppen.

Spørgeskemaer

Alle deltagere fik tilsendt tre spørgeskemaer i løbet af projektet: Før start, efter 1 måned og efter 3 måneder. Spørgeskemaerne blev sendt til deltagerens arbejdsmail og besvaret elektronisk. Spørgeskemaerne spurgte blandt andet ind til deltagerens helbred, køn, alder, samlivsforhold og arbejdsforhold (fx kontorstørrelse, sundhedstilbud og arbejdstilfredshed).

Aktivitetsmålere

Før start, efter 1 måned og efter 3 måneder bar deltagerne en aktivitetsmåler, et accelerometer, i fem dage. Måleren blev tapet fast på låret og kunne bæres døgnet rundt. Måleren loggede deltagerens aktiviteter, og deltagerne førte en dagbog over, hvornår de var på arbejde, og hvornår de gik i seng og stod op.

Aktivitetsmåleren gav informationer om deltagerens tid brugt på en række forskellige aktiviteter både på arbejdet og i fritiden. Aktiviteterne var bl.a.: sidde, stå, gå, cykle og løbe. Desuden gav måleren oplysninger om antal skridt og et mål for tid brugt på moderat og hård fysisk aktivitet.

Talje og fedtprocent

Ved start og efter 3 måneder fik alle deltagerne målt deres talje og højde. Desuden fik de foretaget en måling af fedtprocent på en særlig vægt, der også målte vægt, muskelmasse og fedtfri masse.

Interviews

Efter den sidste måling ved 3 måneder blev der foretaget en række interviews med deltagere, ambassadører og ledere på alle indsatskontorerne. Deltagerne blev interviewet i grupper på 3-5 personer, mens ambassadører og ledere blev interviewet enkeltvis – eller i par, hvis der var to ambassadører på samme kontor. Interviewene handlede om, hvordan indsatsen var forløbet, hvilke dele der fungerede godt, og hvilke der fungerede mindre godt.

Desuden blev alle ambassadører (på både indsats- og kontrolkontorer) stillet en række spørgsmål pr. e-mail, bl.a. omkring strukturelle ændringer på kontoret i løbet af perioden.

Karakteristik af deltagerne

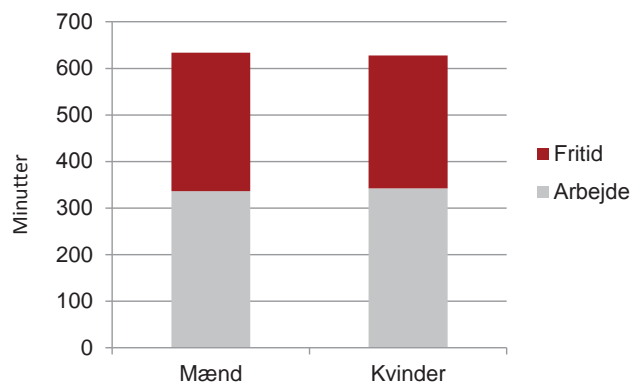
I alt deltog 317 personer i Take a Stand!, heraf 210 kvinder (66 %) og 107 mænd. Gennemsnitsalderen blandt deltagerne var 46 år. Størstedelen (67 %) havde lang videregående uddannelse.

Ved projektets start vurderede 93 % af deltagerne deres helbred som udmærket/meget godt eller godt, 14 % røg, og 13 % havde haft mindst én sygedag inden for de seneste 14 dage. Deltagernes BMI var i gennemsnit 26. 46 % angav, at de inden for de seneste 14 dage havde følt sig stresset hele tiden, ofte eller noget af tiden, og den primære kilde til stress var arbejdet (52 %) eller en kombination af arbejde og privatliv (40 %). 77 % angav, at deres arbejde i høj eller meget høj grad gav dem selvtilid og arbejdsglæde.

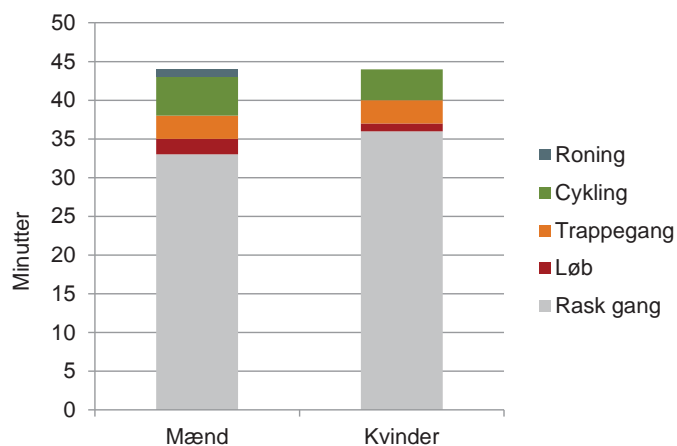
I alt 20 % af deltagerne sad på enkeltmandskontorer, 33 % på små kontorer (2-4 personer), 25 % på mellemstore kontorer (5-11 personer), og de resterende 23 % arbejdede i storrumskontorer. 50 af deltagerne (16 %) var ledere. Deltagerne angav, at de i gennemsnit havde 4,5 møder om ugen.

Ved projektets start sad deltagerne i gennemsnit ned 340 minutter (5,7 timer) om dagen på arbejde og 290 minutter (4,8 timer) om dagen i fritiden, det vil sige en total sidde tid på 630 minutter (10,5 timer) om dagen.

På arbejdet stod deltagerne ved start i gennemsnit op 88 minutter om dagen, og de gik i gennemsnit 3.710 skridt. For hver times sidde tid havde deltagerne i gennemsnit 6,3 afbrydelser, og på en dag havde deltagerne i gennemsnit 2,8 siddeperioder over 30 minutter. I fritiden gik deltagerne i gennemsnit 5.647 skridt og var moderat eller hårdt fysisk aktive i 45 minutter.



Figur 2. Daglig sidde tid ved projektets start



Figur 3. Daglig aktivitet ved projektets start

Resultater

I dette afsnit præsenteres de effekter, indsatsen havde på siddetid og ståtid, og på bevægelse på arbejdet og i fritiden. Desuden beskrives implementeringen af indsatsen, altså om den forløb som planlagt.

Reduceret siddetid og øget ståtid

I forskningsprojektet Take a Stand! havde deltagerne succes med at reducere deres siddetid, øge deres ståtid og indføre flere afbrydelser fra siddetiden i deres arbejdsdag. Alt sammen noget, der også kunne ses på helbredsmålene efter 3 måneder.

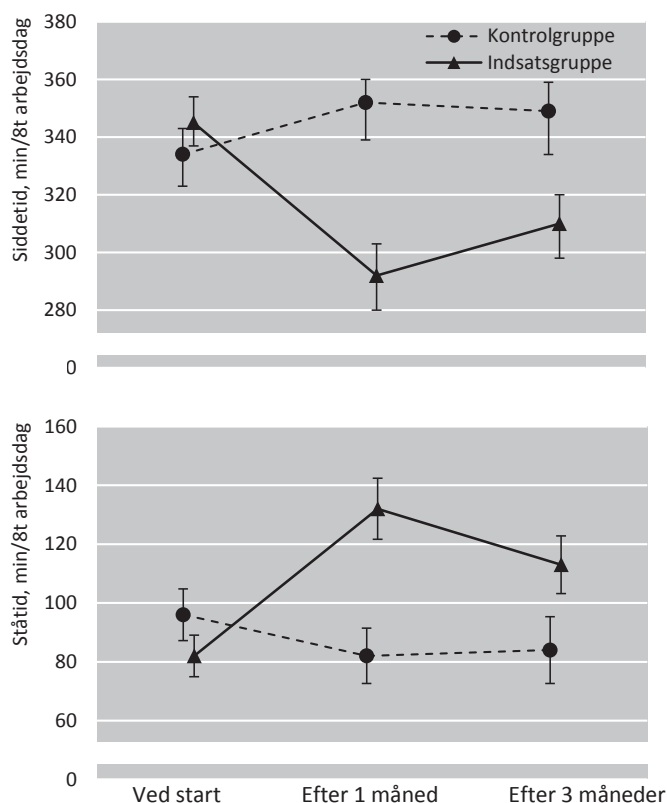
Efter 1 måned var den totale siddetid på arbejdet reduceret med 71 minutter i indsatsgruppen sammenlignet med kontrolgruppen. Efter 3 måneder var reduktionen 48 minutter. Siddetiden var primært blevet erstattet af ståtid, idet deltagerne i indsatsgruppen efter 1 måned havde øget deres ståtid med 64 minutter sammenlignet med kontrolgruppen og efter 3 måneder med 43 minutter.

Flere afbrydelser i siddetiden

Efter 1 måned havde deltagerne i indsatsgruppen øget antallet af afbrydelser fra det siddende arbejde med 14 %. Desuden havde de færre stillesid-

dende perioder med en varighed over 30 minutter (25 % færre) og kortere samlet tid tilbragt i lange stillesiddende perioder (38 minutter).

Efter 3 måneder var antallet af stillesiddende perioder med en varighed over 30 minutter reduceret med 12,5 %, og den samlede tid tilbragt i lange stillesiddende perioder reduceret med 16 minutter.



Figur 4. Udvikling i siddetid og ståtid i indsats- og kontrolgruppe ved start, efter 1 måned og efter 3 måneder

Skridt

Efter 1 måned gik deltagerne i indsatsgruppen i gennemsnit 7 % flere skridt på arbejdet end ved start sammenlignet med kontrolgruppen. Efter 3 måneder var det 8 % flere skridt.

Fritiden

Vi fandt ingen ændringer i deltageres aktivitetsniveau eller sidde tid i fritiden, hvilket kan ses som et udtryk for, at deltagerne ikke kompenserede for den reducerede sidde tid på arbejdet ved at sidde mere ned i fritiden.

Helbredsmål

Efter 3 måneder var indsatsgruppens fedtprocent faldet med 0,61 procentpoint sammenlignet med kontrolgruppen. Desuden var den fedtfri masse øget med 0,79 kg.

Implementeringsresultater

Generelt blev indsatsen gennemført som planlagt på de deltagende arbejdspladser.

De fleste deltagere deltog i workshoppen (76 %) og satte personlige mål (83 %). 87 % af deltagerne mente, at workshoppen gav dem tilstrækkelig viden til at reducere deres sidde tid på

arbejdet, og 57 % mente, at workshoppen gjorde dem i stand til at arbejde frem mod deres personlige mål.

Alle kontorer satte fælles mål, og 81 % af deltagerne følte et fællesskab relateret til Take a Stand!. Næsten alle deltagere oplevede, at ledelsen bakkede op om projektet (86 %).

Ved projektets afslutning vidste næste alle deltagere, hvor de kunne afholde stående og gående møder (henholdsvis 79% og 89 %), og faciliteterne til dette blev generelt oplevet som tilfredsstillende (henholdsvis 85 % og 92 %).

I de efterfølgende interviews blev ledelsens opbakning, faciliteterne og fællesskabet omkring projektet nævnt som essentielle elementer for en succesfuld implementering.

Kontakt og download

Vi håber, at denne minirapport har givet inspiration til at sætte gang i Take a Stand!-aktiviteter på arbejdspladsen og dermed reducere den stillesiddende tid.

Man kan læse mere om projektet på vores projekthjemmeside:

www.interventionsforskning.dk/takeastand

Her kan man også downloade postkort, plakater og andre materialer til brug på arbejdspladsen.

Resultaterne fra forskningsprojektet Take a Stand! er publiceret i en peer-reviewed videnskabelig artikel i International Journal of Epidemiologi:

Danquah IH, Kloster S, Holtermann A, Aadahl M, Baumann A, Ersbøll AK, Tolstrup JS: Take a Stand! – a multi-component intervention aimed at reducing sitting time among office workers – a cluster randomized trial, International Journal of Epidemiology, 2016.



 Center for
Interventionsforskning
- forskning i sundhedsfremme og forebyggelse

TrygFonden