

Det europeiske arbeidsmiljøorganet

Langvarig stillesitting på arbeidsplassen

Helseeffekter og tips til god praksis

Sammendrag

Forfattere: Kees Peereboom og Nicolien de Langen (vhp human performance, Nederland) i samarbeid med Alicja Bortkiewicz (Nofer institutt for yrkesmedisin, Łódź, Polen).

Gjennomgått av Jacqueline Snijders (Panteia, Nederland).

Denne rapporten er utarbeidet på oppdrag fra Det europeiske arbeidsmiljøorganet (EU-OSHA). Innholdet, inkludert eventuelle synspunkter og/eller konklusjoner, er forfatterens egne og gjenspeiler ikke nødvendigvis EU-OSHAs holdning.

Prosjektledelse: Sarah Copsey (EU-OSHA)

Europe Direct er en tjeneste som hjelper deg å finne svar på spørsmål du måtte ha om Den europeiske union

Grønt nummer (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

Enkelte mobiloperatører har sperret for 00 800-numre eller fakturerer for samtaler til slike numre.

Mer informasjon om Den europeiske union finnes på internett (<http://europa.eu>). Bibliografiske opplysninger finnes på omslaget til denne publikasjonen.

Luxembourg: Den europeiske unions publikasjonskontor, 2021

© Det europeiske arbeidsmiljøorganet, 2021

Gjengivelse er tillatt med kildeangivelse.

SAMMENDRAG

Innledning

I dagens arbeidsliv sitter vi stadig mer. Samtidig er det mer og mer som knytter dårlig helse til en stillesittende livsstil. Det er derfor blitt enda viktigere å håndtere langvarig stillesitting på arbeidsplassen. Denne rapporten ser på problemet med langvarig stillesitting på arbeidsplassen. Dette inkluderer omfanget av sittende arbeid, de helseskadelige effektene av langvarig sitting, anbefalinger for tidsbegrensninger, og gode praktiske råd og eksempler på hvordan man kan unngå og redusere langvarig sitting på arbeidsplassen, og gjøre arbeidet mer aktivt og dynamisk. Den inneholder også konklusjoner og tips for beslutningstakere. Formålet med rapporten er å ta hensyn til småbedrifters behov og se på både kontorarbeid og annet arbeid, kjønn og alder, langvarig sitting og skoler. Rapporten definerer langvarig sitting som stillesitting i mer enn to timer om gangen.

En annen rapport som er knyttet til denne, ser på langvarig stående arbeid ⁽¹⁾, og tre OSHwiki-artikler ⁽²⁾ ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ inneholder mer informasjon om langvarig sitting, langvarig ståing og tiltak som fremmer bevegelse på arbeidsplassen.

Politisk bakgrunn

Selv om det ikke finnes HMS-retningslinjer om sitting på arbeidsplassen i EU, er den generelle utfordringen med arbeidsrelaterte muskel- og skjelettplager blitt anerkjent og prioritert i EUs HMS-strategi ⁽⁵⁾. Det finnes også en rekke EU-direktiver om HMS som EU-medlemsstatene har gjennomført, og som er viktige for å forebygge risiko som følge av langvarig sitting. Vi ser en økning i stillesittende arbeid. EU har derfor formulert politiske anbefalinger for å fremme fysisk aktivitet, deriblant på arbeidsplassen ⁽⁶⁾. Disse anbefalingene omfatter indikatorer for arbeidsmiljøtiltak i medlemsstatene basert på EUs veiledning om fysisk aktivitet ⁽⁷⁾.

Hva er langvarig sitting?

Langvarig sitting kan defineres som det å sitte i 2 timer eller lenger om gangen. Det har tre hovedkennetegn:

- lav energibruk
- sittende posisjon
- statisk belastning (fysisk anstrengelse for å opprettholde samme stilling).

Hvor mye sitter vi når vi er på jobb?

Ifølge Eurobarometer-data fra 2013 ⁽⁸⁾ sitter 18 % av voksne i EU mer enn 7,5 timer totalt i løpet av dagen. Nivåene er vanligvis høyere i Skandinavia og lavere i land som Italia, Portugal og Spania. En fransk undersøkelse fant at voksne i snitt satt ca. 7,5 timer per dag, hvorav 4 timer og 10 minutter var

⁽¹⁾ EU-OSHA (Det europeiske arbeidsmiljøorganet), *Prolonged constrained standing at work: Health effects and good practice advice*, 2021. Tilgjengelig på: <https://osha.europa.eu/no/themes/musculoskeletal-disorders/eu-osha-research-activity-work-related-musculoskeletal-disorders>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Europakommisjonen, Meddelelse fra Kommisjonen til Europaparlamentet, Rådet, Den europeiske økonomiske og sosiale komité og Regionkomiteen – «Bedre helse og sikkerhet for alle – modernisering av EU-lovgivning og -politikk for helse og sikkerhet på arbeidsplassen», COM(2017) 12 endelig, 10.1.2017 s. 9. Tilgjengelig på: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

⁽⁶⁾ EU (Den europeiske union), rådsrekommendasjon (EF) nr. 2013/C 354/01 om helsefremmende fysisk aktivitet mellom sektorer. Tilgjengelig på: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2013:354:0001:0005:EN:PDF>

⁽⁷⁾ EU (Den europeiske union), *EU physical activity guidelines*, 2008. Tilgjengelig på: https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/nutrition_physical_activity/docs/2008_eu_physical_activity_guidelines_en.pdf

⁽⁸⁾ Løyen, A., van der Ploeg, H.P., Bauman, A., Brug, J. and Lakerveld, J., 'European sitting championship: prevalence and correlates of self-reported sitting time in the 28 European Union Member States', *PLoS ONE*, Vol. 11, No 3, 2016, e0149320. Tilgjengelig på: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0149320>. Basert på Eurobarometer-data fra 2013.

sitting på arbeidsplassen ⁽⁹⁾ ⁽¹⁰⁾. Ifølge Eurostat-data fra 2017 utfører 39 % av arbeidstakerne i EU jobben sin mens de sitter ⁽¹¹⁾. Dette omfatter kontorarbeidere som bruker datamaskiner, medarbeidere på telefonvaktentraler og sjåførere. Ifølge Den europeiske arbeidsvilkårsundersøkelsen 2015 ⁽¹²⁾ rapporterer 28 % av arbeidstakerne at de sitter nesten hele tiden, og 30 % rapporterer at de sitter en til tre fjerdedeler av tiden. I alt 31 % av alle kvinner rapporterte at de sitter nesten hele tiden, sammenlignet med 25 % av alle menn. Andelen personer som arbeider med stasjonære datamaskiner, bærbare datamaskiner eller tastaturer hele eller nesten hele tiden økte fra 17,6 % i 2000 til 30,3 % i 2015. I den europeiske bedriftsundersøkelsen om nye og framvoksende risikoer (2019) var den nest mest rapporterte risikofaktoren i EU-27 (61 % av foretak) langvarig sitting ⁽¹³⁾.

Utsatte arbeidstakere

▪ Typer arbeid

Kontorarbeidere er mest utsatt for risiko for langvarig sitting. Andre jobber og arbeidsområder som omfatter langvarig sitting, er blant annet sjåførere, flygere, kranførere, symaskinoperatører, samlebandarbeidere og arbeidstakere som sitter på servicetelefon og i laboratorier, telefonvaktentraler og kontrollrom. De som arbeider hjemmefra, kan være fristet til å arbeide lenger uten pause, med dårligere ergonomiske forhold enn de har på kontoret.

▪ Kvinner

Kvinner rapporterer i høyere grad enn menn at de sitter på jobben nesten hele tiden ⁽¹³⁾. De er overrepresentert i en rekke hovedsakelig stillesittende jobber, bl.a. kontorarbeid og mikromontering, som også har et lavere lønnsnivå. Dette kan bety at de mangler kontroll over hvordan de arbeider, deriblant når de kan ta pauser for å reise seg og bevege seg. Gravide kvinner bør unngå langvarig sitting ved å ta hyppige pauser for å stå og bevege seg, særlig jo lenger ut i svangerskapet de kommer.

▪ Eldre arbeidstakere og arbeidstakere med kroniske muskel- og skjelettplager

Langvarig sitting kan særlig være et problem for arbeidstakere som har utviklet kroniske tilstander som ryggsmertner og revmatiske sykdommer, ettersom lange sitteperioder kan framprovosere smertene knyttet til slike tilstander. Etter hvert som arbeidsstyrken blir eldre, får vi flere arbeidstakere med slike tilstander. Ettersom arbeidet blir stadig mer stillesittende og den offisielle pensjonsalderen har gått opp, kan arbeidstakere i dag ha økt eksponering for stillesittende arbeid gjennom livet sammenlignet med tidligere generasjoner arbeidstakere. Å unngå langvarig sitting vil dermed kunne ha betydning for et bærekraftig arbeidsliv.

Helseeffekter ved langvarig sitting

På grunnlag av en litteraturgjennomgang viser rapporten årsaken og de helseskadelige effektene ved langvarig stillesittende arbeid i en grafisk modell. Helseeffekter som har vært knyttet til langvarig sitting, er blant annet:

- smerter i korsryggen
- nakke- og skulderplager
- type 2-diabetes og hjerte- og karsykdom
- fedme
- visse typer kreft, særlig brystkreft og tykktarmkreft

⁽⁹⁾ Saidj, M. et al., 'Descriptive study of sedentary behaviours in 35,444 French working adults: cross-sectional findings from the ACTI-Cités study', *BMC Public Health*, Vol. 15, No 379, 2015. Tilgjengelig på: <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1711-8>

⁽¹⁰⁾ Debrosses, K., 'Le Comportement sédentaire au travail: de quoi parle-t-on?', *Hygiène et sécurité du travail*, No 252, 2018. Tilgjengelig på: <http://www.inrs.fr/dms/inrs/CataloguePapier/HST/TI-DC-22/dc22.pdf>

⁽¹¹⁾ Eurostat, 'Persons performing physical activity when working by type of activity, most frequent activity status, quantile and degree of urbanization [ilc_hch06]', sist oppdatert: 24. februar 2020. Tilgjengelig på: <https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/rE6263Ct1IFXmwmOHizAA>

⁽¹²⁾ Eurofound, *Den sjette europeiske arbeidskraftundersøkelsen – Oversiktsrapport (oppdatering 2017)*, Den europeiske unions publikasjonskontor, Luxembourg, 2017. Tilgjengelig på: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ Eurofound, *Den sjette europeiske arbeidskraftundersøkelsen – Oversiktsrapport (oppdatering 2017)*, Den europeiske unions publikasjonskontor, Luxembourg, 2017. Tilgjengelig på: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

- problemer knyttet til mental helse
- for tidlig dødsfall

Når det gjelder diabetes og hjerte- og karsykdom, bruker du knapt musklene i beina når du sitter. Muskelaktivitet i de store musklene i beina er viktig for å få i gang blodomløpet.

▪ **Sitting og muskel- og skjelettplager**

Eksposering for helkroppsvibrasjon når man sitter, f.eks. i bil, øker risikoen for korsryggproblemer og andre muskel- og skjelettplager, særlig dersom arbeidsstillingene gir lite mulighet for variasjon, er ubekvemme eller dårlige.

I tillegg til korsryggsmerter kan sittende arbeid føre til plager i armene når det kombineres med repeterende arbeid, statisk muskelbelastning, ubekvemme arbeidsstillinger og behov for å bruke kraft eller strekke seg.

Regelverk og retningslinjer

▪ **Regelverk**

Selv om langvarig sitting ikke er særskilt omfattet av europeiske HMS-regler, har alle arbeidsgivere i EU etter EU-direktivene generell plikt til å gjennomføre risikovurderinger og iverksette forebyggende tiltak på grunnlag av vurderingene ⁽¹⁴⁾. Når de velger tiltakene, bør de om det er mulig unngå risiko og tilpasse arbeidet til arbeidstakeren. Arbeidstakere som vanligvis bruker skjermutstyr som en betydelig del av sitt normale arbeid, er omfattet av bestemmelser om skjermutstyr ⁽¹⁵⁾. Det vil blant annet si at de skal ha en egnet arbeidsstasjon og stol og jevnlig pauser eller aktivitetsforandringer for å redusere tiden som går med til skjermarbeid. Direktiver om arbeidsutstyr ⁽¹⁶⁾, maskiner ⁽¹⁷⁾, vibrasjon ⁽¹⁸⁾ og manuell håndtering ⁽¹⁹⁾ kan alle være av betydning for å forbedre helsen og ergonomien når man sitter og arbeider.

▪ **Retningslinjer for sitting på arbeidsplassen**

På grunnlag av retningslinjene i rapporten anbefales følgende:

På arbeidsplassen:

- Sitt 50 % eller mindre av arbeidsdagen.
- Unngå å sitte for lenge om gangen – prøv å reise deg minst hvert 20.–30. minutt.
- Reis deg alltid i minst 10 minutter etter å ha sittet i to timer – sitt mindre når det er mulig.
- Ikke sitt mer enn fem timer på jobben hver dag.
- Utfør arbeidet på en aktiv måte, og skift stilling mellom å sitte, stå og gå.

Det regnes ikke lenger alltid som ideelt å opprettholde en arbeidsstilling som er «så rak som mulig». I stedet har vi fått begrepet «dynamisk sitting». Det går ut på å skifte sittestilling hele tiden. Og det motsatte av å sitte er ikke å stå – det er å bevege seg. Selv om et sitte/stå-bord for å veksle mellom å sitte og stå kan være nyttig, er det derfor ikke nok, ettersom man fortsatt veksler mellom to statiske arbeidsstillinger.

Forebyggingspraksis

Det er viktig å endre arbeidsstilling så mye som mulig. Det generelle målet er å fremme en dynamisk, aktiv arbeidssituasjon: mer bevegelse og mindre sitting. Arbeidstakerne bør kunne innta ulike arbeidsstillinger når de arbeider og helst kunne variere mellom å sitte, stå og bevege seg.

⁽¹⁴⁾ <https://osha.europa.eu/no/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽¹⁵⁾ <https://osha.europa.eu/no/legislation/directives/5>

⁽¹⁶⁾ <https://osha.europa.eu/no/legislation/directives/3>

⁽¹⁷⁾ <https://osha.europa.eu/no/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽¹⁸⁾ <https://osha.europa.eu/no/legislation/directives/19>

⁽¹⁹⁾ <https://osha.europa.eu/no/legislation/directives/6>

▪ Forebyggende strategi for å unngå langvarig sitting

Som med alle områder innen risikostyring bør tiltak for å unngå langvarig sitting iverksettes som del av en strategi som er systematisk, bruker risikovurdering og følger et hierarki av forebyggende tiltak. Den forebyggende strategien bør sikre god ergonomi på arbeidsplassen og medvirkning fra arbeidstakerne, og den bør omfatte særskilte tiltak for å begrense langvarig sitting og fremme bevegelse på arbeidsplassen. På organisasjonsnivå er det behov for retningslinjer som støtter opp under tiltak for å begrense sitting og god praksis på arbeidsplassen. Endring i utforming av arbeidsplassen kan oppfordre til mindre sitting og mer bevegelse. På individuelt nivå må arbeidstakerne bli oppfordret til å arbeide mer dynamisk og bevege seg mer, f.eks. ta mikropauser for å tøy og bøye og bruke trappene. Rapporten inneholder en grafikk for å avgjøre om arbeid bør utføres sittende eller stående.

Den forebyggende strategien bør omfatte følgende:

- Tilby en **egnet ergonomisk arbeidsstasjon** og egnede arbeidsmiljøforhold som utgangspunkt, deriblant egnet stol, krakk, bord og fører sete. **Mulighet for regulering** er viktig for å kunne skifte arbeidsstilling og arbeide bekvemt, f.eks. regulerbare stoler som også gjør det mulig å skifte arbeidsstilling og praktisere «dynamisk sitting», regulerbar arbeidsstasjonshøyde og sitte/stå-arbeidsstasjoner.
- **Organiser arbeidet for å begrense sitting og fremme bevegelse:** Balanser oppgavene som skal utføres, og gi muligheter for aktivt arbeid, oppgaverotasjon, jobberikelse, minipauser og individuell mulighet for kontroll. . Velg en strategi for aktiv/dynamisk arbeid. Gi arbeidstakerne tilstrekkelig kontroll over arbeidet, slik at de kan forandre hvordan de arbeider og ta en pause når det er nødvendig.
- **Organiser arbeidsmiljøet og kulturen for å fremme bevegelse**, f.eks. ved å plassere søppelbøtter og skrivere i et fellesområde og sette av tid til å tøy og bøye under møter.
- Oppfordre til samhandling og **aktiv medvirkning fra arbeidstakerne** – dette er viktig for alle sider ved strategien. Ved å samarbeide kan arbeidsgivere og arbeidstakere finne hensiktsmessige arbeidsmetoder som fremmer aktivitet.
- **Oppmuntre til sunn atferd**, f.eks. ved å skape bevissthet om langvarig sitting og gi opplæring. Dette tiltaket vil ikke virke med mindre det gjennomføres sammen med de andre punktene nevnt ovenfor.
- **Innfør retningslinjer og praksis i organisasjonen** for å sikre at det skjer i praksis.

Det er viktig å vurdere hele spekteret av risikofaktorer, deriblant langvarig sitting, dårlige ergonomiske arbeidsstillinger, repeterende bevegelser, manuell håndtering og eksponering for helkroppsvibrasjon, og løse dem sammen på en helhetlig måte.

▪ Tips og eksempler på arbeidsplasspraksis

Rapporten inneholder en rekke tips for å gjøre arbeidsplasser mer aktive, f.eks. ha gående møter, bruke trådløse telefoner, slik at arbeidstakerne kan gå rundt mens de snakker, motivere arbeidstakerne til å ta pauser, bevege seg og tøy og bøye, bruke datamaskinapper som gir påminnelser om pauser og tøyning og bøying. Rapporten inneholder også tips til sjåførere (f.eks. variere arbeidsstillingen så mye som mulig mens de kjører) og for arbeidstakere som jobber hjemmefra (f.eks. planlegge korte pauser med mosjon, gjøre litt husarbeid for å avbryte sittingen).

Tiltak på arbeidsplassen kan ofte være enkle og rimelige.. Noen tiltak som er brukt i de praktiske eksemplene og sektorveiledningen i rapporten, omfatter følgende:

- Kassen på supermarkeder: La medarbeiderne skifte mellom å sitte og stå når de har behov for det
- Kassen på bensinstasjoner: La arbeidstakerne skifte mellom å sitte og stå, og tilby en justerbar stol og skjerm.
- Produksjonslinje i fabrikk: Innfør mikropauser og oppgaverotasjon.

▪ Skoleergonomi og bevegelsesfremmende tiltak i skoler

Barneskoleelever sitter ved pulten 30 timer per uke ⁽²⁰⁾. Dette kommer i tillegg til tiden de sitter utenfor skolen, f.eks. foran skjermer hjemme. Korsryggsmarter kan være knyttet til utforming av skolemøbler, men skoler har en posisjon der de kan oppfordre elevene til å bevege seg mer. Dette omfatter bruk av aktivitetsbaserte metoder i timen, og installasjoner og skolegårder som oppfordrer til fysisk aktivitet og en aktiv skolevei.

Konklusjoner for arbeidsplassen

Langvarig stillesittende arbeid er knyttet til forskjellige alvorlige helseproblemer, deriblant hjerte- og karproblemer, type 2 diabetes og korsryggsmerte. Kroppen trenger bevegelse, og forebygging av statiske arbeidsstillinger er med på å gjøre arbeidslivet bærekraftig. Selv om mange jobber i Europa innebærer langvarig stillesitting, kan man gjøre mye for å organisere arbeidet for å begrense langvarig sitting og legge til rette for mer bevegelse og fysisk aktivitet på arbeidsplassen, sikre god ergonomi og gjøre sittende arbeid mer dynamisk. Viktige faktorer som er kartlagt i denne rapporten, omfatter følgende:

- Generelt regnes to timer som det lengste man bør sitte sammenhengende ettersom det kan medføre helseisiko, særlig når denne totimersgrensen overskrides regelmessig. I denne perioden er det viktig å reise seg hvert 20.–30. minutt.
- Den beste arbeidsstillingen er den neste arbeidsstillingen. Det vil si å skifte stilling mellom å sitte, stå og gå. Det innebærer også å variere arbeidsstillingen så mye du kan når du sitter – «dynamisk sitting» – og utføre tøye- og bøyeøvelser, enten sittende eller stående.
- Langvarig sitting bør ikke bare erstattes med langvarig ståing, ettersom det også er knyttet til helseskadelige virkninger. Strategien kan oppsummeres som «Stå når du må, sitt når du trenger det, og beveg deg når du kan» ⁽²¹⁾.
- Den generelle strategien for å forebygge langvarig sitting på arbeidsplassen bør være gjennom forebyggende arbeid som sikrer god ergonomi på arbeidsplassen og medvirkning fra arbeidstakerne, og som omfatter særskilte tiltak for å begrense langvarig sitting og fremme bevegelse på arbeidsplassen.
- Som med alle muskel- og skjelettplager er det viktig å rapportere problemer knyttet til langvarig sitting tidlig.

Tips til beslutningstakere

▪ Generelt

- Mange tiltak på arbeidsplassen er enkle og rimelige. Arbeidsgiverne må imidlertid få informasjon for å forstå grunnprinsippene.
- Retningslinjer for hvordan ulike arbeidsoperasjoner skal sikre aktivt arbeid er nødvendig, fortrinnsvis bransjespesifikke retningslinjer. Dette omfatter enkle, sektorspesifikke ressurser for småbedrifter.
- Det bør rettes mer oppmerksomhet mot forebygging av langvarig stillesittende arbeid for bransjer som ikke er typiske kontorarbeidsplasser.
- Det er behov for forbedrede forskningsverktøy, særlig spørreskjemaer, for å vurdere og utrede langvarig sitting.

▪ Politikk for HMS og helsefremmende tiltak på arbeidsplassen

- Langvarig sitting bør inngå i enhver HMS-risikovurdering som utføres.
- Forebygging av langvarig sitting bør bli del av alle helsefremmende kampanjer på arbeidsplassen.

⁽²⁰⁾ BaUA (Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin), *The ups and downs of sitting – Sitting at work and elsewhere*, BaUA, Dortmund, 2008. Tilgjengelig på:

https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A66.pdf?__blob=publicationFile&v=2

⁽²¹⁾ IWH (Institute for Work and Health), 'Sitting or standing? Which is best?', 2018. Tilgjengelig på: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

▪ **Kjønn og alder**

Flere kvinner enn menn rapporterer at de sitter nesten hele tiden i arbeidet sitt. Kvinner er overrepresentert i en rekke hovedsakelig stillesittende jobber (kontorarbeid, mikromontering), som også har lavere lønnsnivå. .

- Det er behov for mer forskning og veiledning rundt de helseskadelige virkningene og forebygging av risiko ved langvarig sitting i jobber utført av kvinner. Dette omfatter når langvarig sitting kombineres med annen muskel- og skjelettrisiko.
- Stillesittende arbeid som kvinner utfører, bør studeres nærmere.

Når det gjelder alder, viser studier at muskel- og skjelettplager blir vanligere med økt alder. Dette skyldes delvis den kumulative eksponeringen for farer for muskel- og skjelettplager gjennom arbeidslivet.

- For arbeidstakere over 65 år er det behov for å forstå hvordan langvarig eksponering på grunn av et langt arbeidsliv virker inn.
- Det er behov for mer forskning rundt hvordan eldre arbeidstakere kan flyttes over til mindre krevende, hovedsakelig sittende yrker, uten å utsette dem for langvarig sitting.

▪ **Folkehelsepolitikk**

- Det er behov for en kombinert strategi for å redusere sitting både på arbeidsplassen og hjemme, og være mer aktiv. Mer samarbeid mellom HMS og folkehelse på dette området er nødvendig for å oppnå dette.
- Folkehelseprogrammer bør omfatte råd til arbeidsplassen om hvordan man kan gjøre arbeidet mer dynamisk og begrense langvarig sitting, og helsepersonell bør utdannes og informeres, slik at de kan gi hensiktsmessige råd.
- Årsaksforholdet mellom sitting og helseskadelige virkninger er ikke forstått fullt ut. Mer forskning er nødvendig på dette området.

▪ **Skoler**

- Det bør undervises i langvarig sitting og det bør iverksettes tiltak for å begrense dette i skolen.
- Ergonomen i klasserommet bør få mer oppmerksomhet og studeres nærmere.

Overordnede konklusjoner

Håndtering av langvarig sitting på arbeidsplassen er med på å gjøre arbeidslivet mer bærekraftig og tilværelsen for øvrig mindre stillesittende. Arbeidet bør tilby gode ergonomiske arbeidsforhold, gjøre det mulig å skifte arbeidsstilling mellom å sitte, stå og gå og «dynamisk sitting», der man hele tiden skifter sittestilling, og fremme mer fysisk bevegelse på arbeidsplassen. Dette bør være en del av en kombinert forebyggende og helsefremmende strategi. Det er mange enkle og rimelige tiltak som småbedrifter enkelt kan treffe for å få mindre langvarig sitting på arbeidsplassen og mer bevegelse.

Husk:

Den beste arbeidsstillingen er den neste arbeidsstillingen! Stå når du må, sitt når du trenger det, og beveg deg når du kan.

Det europeiske arbeidsmiljøorganet (EU-OSHA) bidrar til å gjøre Europa til et tryggere, sunnere og mer produktivt sted å arbeide. Det gjennomfører undersøkelser, utvikler og distribuerer pålitelig, balansert og objektiv HMS-informasjon og organiserer europeiske opplysningskampanjer. EU opprettet Det europeiske arbeidsmiljøorganet i 1994. På hovedkontoret i Bilbao i Spania finnes representanter for Europakommisjonen, medlemslandenes regjeringer, arbeidstaker- og arbeidsgiverorganisasjoner og ledende eksperter fra medlemslandene i EU og andre land.

Det europeiske arbeidsmiljøorganet

Santiago de Compostela 12, 5th floor

48003 Bilbao, Spania

Tlf. +34 944794360

Faks +34 944794383

E-post: information@osha.europa.eu

<http://osha.europa.eu>

 <http://osha.europa.eu>

■ Publications Office