

# ENERGI OG RESTITUTION

Træf om godt fysisk arbejdsmiljø  
17. september 2024

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

1

## HVAD ER DIT ENERGINIVEAU I DAG?

Det påvirker dagen – og det smitter!

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

2

**Lone Østergaard**

1992: HD(Regnskab), Økonomelev hos Mærsk

Til 2004: Mærsk Medical, DFDS, DFDS Transport og DMdata

2004 - 2008: Fysioterapeut

2008 - 2020: Min Krop på Job: Ergonomi og arbejdsmiljø

2017 - nu: Slip Stolen / reducere siddetid

Forfatter 2020: Slip Stolen - for hjernens skyld

**20 8 2**

Perspektiv-skift på synet på arbejdets udførelse

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

3

## DEN GODE PAUSE ...

- Pulsen op ...
- Pulsen ned ...
- Et godt stræk ...
- Et godt gab ...
- En effektiv øvelse til ryggen...
- Et godt grin ...
- ...
- ...

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

4

**arbejdsmiljø**  
MAGASINET  
forskning fra ind- og udland

ARTIKLET BAGGRUND ARBEJDSLEV TEMA INTERVIEW INTERNATIONALT

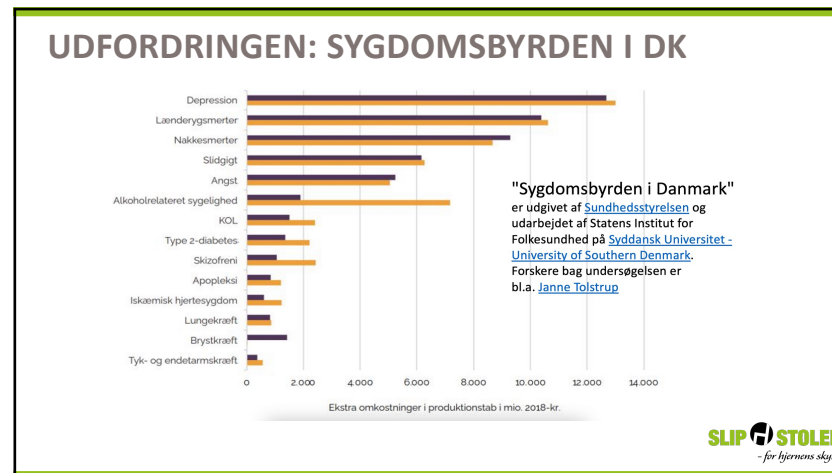
### Stillesiddende arbejde – hvor usundt er det egentlig?

Det er skidt for helbredet at være inaktiv mange timer om dagen, og derfor kan medarbejdere med meget stillesiddende arbejde få gavn af at reducere deres siddetid. For medarbejdere med fysisk hårdt arbejde kan det derimod være sundt at skruer op for siddetiden. Uanset job er variation nøgleordet, siger forskere.

Det er skidt for helbredet at være inaktiv mange timer om dagen, og derfor kan medarbejdere med meget stillesiddende arbejde få gavn af at reducere deres siddetid. For medarbejdere med fysisk hårdt arbejde kan det derimod være sundt at skruer op for siddetiden. Uanset job er variation nøgleordet, siger forskere.

SLIP STOLEN  
- for hjemmens skyld

5



6

### HVAD SIGER LOVGIVNINGEN?

**§ 4.** Arbejdet skal i alle led planlægges og tilrettelægges således, at det kan udføres sikkert, heds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt. Det skal iagttages, at der ikke foreskrives eller forudsættes anvendt konstruktioner, planudformninger, detaliløsninger og arbejdsmetoder, der kan være farlige for eller i øvrigt forringe sikkerhed eller sundhed ved arbejdets udførelse. Endvidere skal det sikres, at de samlede påvirkninger i arbejdsmiljøet på kort eller lang sigt ikke forringer de ansattes sikkerhed eller sundhed.

Kilde: Bekendtgørelse om arbejdets udførelse, BEK 1234 af 29. oktober 2018, at.dk

SLIP STOLEN  
- for hjemmens skyld

7

**Whitepaper, marts 24:**

**"Stillesiddende arbejde: accelerator for pandemien af livsstilssygdomme"**

SLIP STOLEN  
- for hjemmens skyld

8

## STILLESIDDENDE ARBEJDE = ERHVERVSRISIKO



### Paradokset er:

Løsningerne er meget lettere,  
end vi tror.

Konsekvenserne er meget værre,  
end vi tror.



**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

9

## 2 FAKTORER I ARBEJDSMILJØET



**Ensidigt** gentaget arbejde

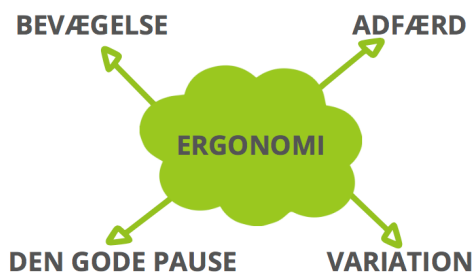
&

**Ensidigt** belastende arbejde



**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

10



**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

11

FRA **ENSIDIG** TIL **ALSIDIG** BRUG  
AF KROPPEN OG HJERNEN

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

12



PERSPEKTIV      BARRIERER      NØGLER

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

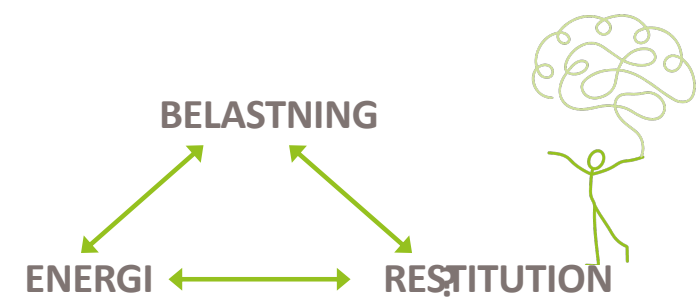
13



1. Fra reparation til  
**restitution**

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

14




**BELASTNING**

**ENERGI**      **RESTITUTION**

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

15

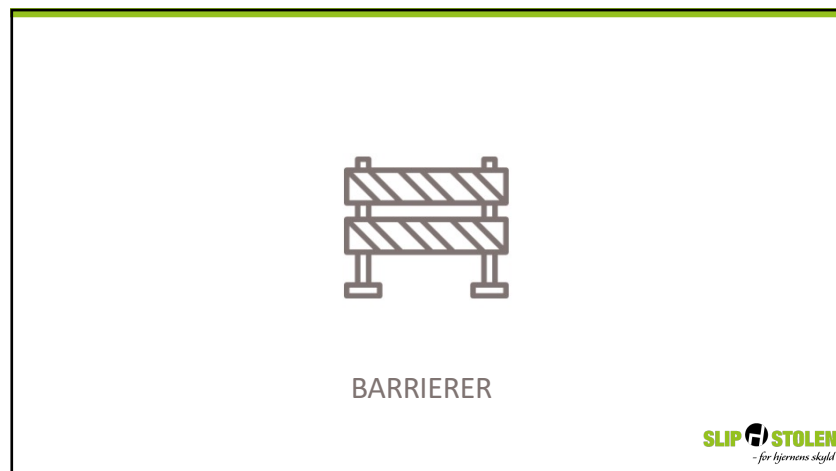


2. Fra fysisk aktivitet til  
**bevægelse uanset intensitet**

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

16





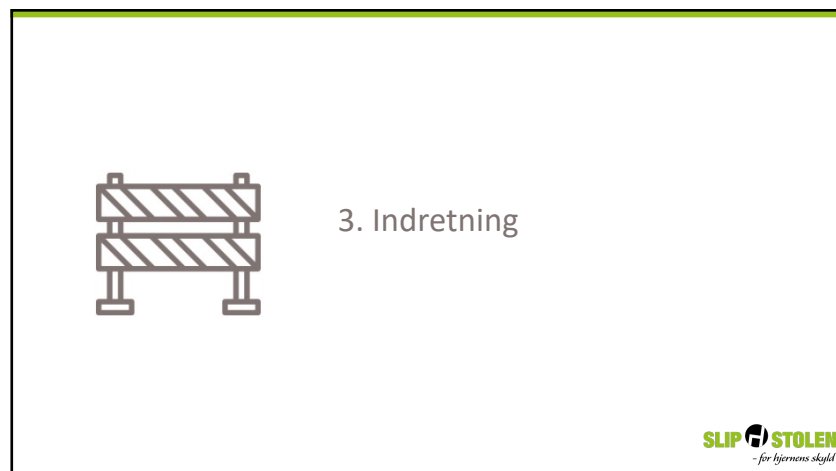
23

### HVOR ER BARRIERERNE?

- Stil det rigtige spørgsmål?
- Kultur-bårent / Arbejdskultur
- Indretning
- Udstyr og hjælpemidler
- Viden og Vaner
- Undskyldninger
- Overbevisninger/Forventninger

SLIP STOLEN  
- for hjemmens skyld

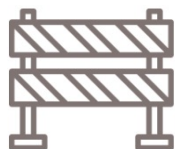
24



25



26



## Undskyldninger / overbevisninger

SLIP STOLEN  
- for hjernens skyld

27

## Undskyldninger og overbevisninger ....

- "Jeg kan ikke stå op i de her sko"
- "Vi udfakturerer timer og har ikke tid til at bevæge os"
- "Jeg kan ikke koncentrere mig, når jeg står op."
- "Jeg har ikke tid ..." / "Vi har ikke tid..."
- "Jeg kan ikke stå op."
- "Det plejer ikke at virke for mig"
- "Jeg får ondt i knæene af at stå op."
- "Jeg træner, når jeg kommer hjem."
- "Jeg har hund."



SLIP STOLEN  
- for hjernens skyld

28

## Benytter du muligheden for at komme udendørs hver dag i arbejdstiden?

- "Afhænger af vejr og arbejdsopgaver."
- "Nej, jeg har for travlt til at føle, at jeg kan prioritere dette."
- "Nej, det er der sjældent tid til."
- "Nej, aldrig. Min kalender er fyldt."
- "Jeg prioriterer at løse mine opgaver og kommer ud, når jeg har fri."
- "Kommer kun udendørs for at gå til og fra kantinen."
- "Nej, vidste ikke, jeg havde sådan en mulighed."
- "Nej, får det ikke gjort."

SLIP STOLEN  
- for hjernens skyld

29

**Vi kommer ALDRIG i mål, hvis vi  
fortsætter med de samme  
undskyldninger og overbevisninger**

SLIP STOLEN  
- for hjernens skyld

30

## Opgave: At få tanket op i løbet af dagen

Hvad er DIN undskyldning?  
Hvor er JERES barrierer i hverdagen?

**HUSK!! Jo mere banalt – jo vigtigere at få frem.**

SLIP  STOLEN  
- for hjernens skyld

31



NØGLER

SLIP  STOLEN  
- for hjernens skyld

32

Hvordan får vi RESTITUTION ind i arbejdsdagen

Trin 1:  
De små tings lov  
- alt tæller

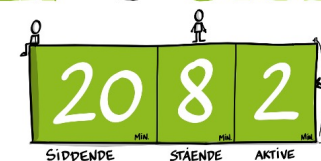
Trin 2:  
Forstå lav  
intensitet

Trin 3:  
Tag det alvorligt  
- gør det let

SLIP  STOLEN  
- for hjernens skyld

33

SLIP  STOLEN



SLIP  STOLEN  
- for hjernens skyld

34





**TREK VEJRET**  
5 DYBE VEJRTREKNINGER

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

35



**GØR NOGET  
ANDET**

PLANLÆG DIN DAG MED  
VARIEREDE OPGAVER/  
ARBEJDSSTILLINGER

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

36

**FIND STÅENDE  
AFBÆK**  
I DIN DAG  
OG DIT LIV




**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

37

**Brug hæve-sænkebordet**

- Det handler om VARIATION: 20-8-2
- Spred det over dagen i korte intervaller
- Brug det som parentes om sidning: før/efter
- Gør det let: Ryd op på bordet, ordn ledninger, gør plads bag bordet og under bordet.
- Tal KUN om, hvor godt det er. Giv ikke energi til det, der er svært
- Sæt dig, når du er klar til det!

**FIND STÅENDE  
AFBÆK**  
I DIN DAG  
OG DIT LIV



**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

38

**2 AKTIVE MINUTTER**

STREK DIG  
RYST KROPPEN  
AKTIVÉR MUSKLERNE



**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

41

**De 2 aktive minutter**  
Energi til dagen - hele dagen



**Krop**

- Godt immunsystem
- Bevægeapparat
- Fysiologi

**Øjne**

- Syn
- Muskler

**Hjerne**

- Ilt
- Kreativitet

**Energi**

- Overskud
- Overblik
- Stressniveau ned

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

42

**Få minutters intensiv aktivitet  
i dagligdagen kan forlænge dit  
liv**

—

Forskere fra Australien med SDU-forsker på holdet har målt fordelene ved kortvarig intens fysisk aktivitet som en del af dagligdagen.

8. december 2022:  
[https://www.sdu.dk/da/om\\_sdu/fakulteterne/sundhedsvidenskab/nyt\\_sund/fysisk-aktiv-i-dagligdagen](https://www.sdu.dk/da/om_sdu/fakulteterne/sundhedsvidenskab/nyt_sund/fysisk-aktiv-i-dagligdagen)

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

43


**GÅTUREN**  
KOM UDENFOR HVER  
ENESTE DAG  
(GÆLDER BÅDE PÅ ARBEJDE  
OG I FRITIDEN)



**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

44

[videnskab.dk](https://videnskab.dk)  
 Daglig gåtur på blot 11 minutter sænker risikoen for tidlig død  
 Risikoen for at dø for tidlig inden man er blevet 65 år, der bevæger sig nogle få minutter om dagen, konkurrerer blandt andre dansk forsker ved Cambridge University.



1. marts 2023:  
<https://videnskab.dk/krop-sundhed/daglig-gaatur-paa-blot-11-minutter-saenker-risikoen-for-tidlig-dod>

EVIDENSBAROMETER  
 PÅR REVIEWED

**SLIP STOLEN**  
 - for hjernens skyld

45



**DEN KORTE LUR**  
 ELLER PAUSEN MED  
 LUKKEDE ØJNE

**SLIP STOLEN**  
 - for hjernens skyld

48

# ENERGI OG RESTITUTION

BEDRE RESTITUTION  
GIVER BEDRE SØVN

NATTEN:  
**SOV GODT**  
 OVEN PÅ EN GOD DAG


BEDRE SØVN GIVER  
ENERGI TIL DAGEN

Slip Stolen® / Min Krop på Job®

**SLIP STOLEN**  
 - for hjernens skyld

50

## ENERGI OG RESTITUTION



**SLIP STOLEN**  
**20 8 2**  
 20 MINUTTER GÅTUR  
 8 TILRÆKKE  
 2 AKTIVE MINUTTER

TILRÆKKE: 5 TILRÆKKE  
 GØR NOGET ANDET: 15 MINUTTER  
 FIND SÅ ENDE AFSEK: 15 MINUTTER

GÅTUREN: KOM UD I LUFTEN  
 2 AKTIVE MINUTTER: STREK PÅ RYK  
 NATTEN: SOV GODT

BEDRE RESTITUTION GIVER BEDRE SØVN  
 BEDRE SØVN GIVER ENERGI TIL DAGEN

Slip Stolen® / Min Krop på Job®

**SLIP STOLEN**  
 - for hjernens skyld

51

## EN SUND PAUSEKULTUR – og den gode pause



- Den gode pause er at gøre noget andet
- Den gode pause er ikke afhængig af TID
- Den gode pause tilfører restitution til hjernen
- Den gode pause sikrer, at vi går fra ensidig til alsidig brug af kroppen
- Den gode pause er med til at skrue ned for din indre stress – gerne flere gange om dagen

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

53

## DET GODE ARBEJDSMILJØ - AT HOLDE HELE LIVET!



### Perspektiv

Hvordan er vi mest produktive?

Hvad betyder det for os at fordele energien over dagen?

At reducere belastning eller skrue op for restitution - hvad er vigtigst?



### Barrierer

Hvorfor gør vi det ikke allerede?

Hvad står i vejen?

Hvilke undskyldninger og overbevisninger skal vi have spottet - og vendt?



### Nøgler

Variation – bevægelse – hjælpemidler – alsidig brug. Hvordan kommer det ind i din dag?

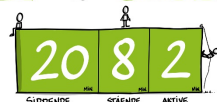
Den gode pause - hvad giver mening for dig?

Restitution igennem dagen OG efter endt arbejdsdag.

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

54

**SLIP STOLEN**



### 2-dages reglen:

Du må gerne springe over én dag.  
Du må ikke springe over to dage.



1. Stående afbræk
2. Kom udendørs hver dag
3. 2 aktive minutter

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

55

## ERGONOMI I BILEN

### PLANLÆG DAGEN



Planlæg at komme UD af bilen



Variér siddestillinger

Brug aktive sidde-teknikker



Tilpas sæde, rat, spejle mv.

Træk vejret og hold dig hydreret

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

58



*Du skal  
være udendørs  
i naturen mindst  
1 time om dagen.  
Medmindre du har  
travlt –  
så skal du være  
der i 2 timer.*

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

62

#SLIPSTOLEN  
**GratisKASSEN**

Søvn, bevægelse  
dagslys, frisk luft,  
vand og  
vejrtrækning



**Du betaler prisen, hvis du ikke  
bruger af GratisKASSEN hver dag!**

**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

64

Restitution er...

- ✓ En mental forandring
- ✓ En beslutning
- ✓ En vaneændring
- ✓ Et mindset
- ✓ Et fælles projekt

→ En kultur og arbejdskultur



**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

65

**TAK for i dag. Scan QR koden og hold fast.**

Skriv 3 ting, du fik med fra i dag.

Du modtager på mail:

- Dine egne input og en folder til bordet til at skrive dem på
- 3 plakater med inspiration til at holde fast.



Mere fra Slip Stolen:

Bog: 200 kr. incl. moms

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/loneostergaard/>



**SLIP STOLEN**  
- for hjernens skyld

66