

## Mange kontoransatte er trøtte på slutten av en vanlig kontordag!

### 1 Hvordan vet vi at mange kontoransatte er trøtte på slutten av en vanlig kontordag?

Backapp AS har gjennomført et prosjekt støttet av Norges Forskningsråd (Skattefunn prosjekt) hvor et delmål var å dokumentere status for trøtthet for kontoransatte.

354 kontoransatte fra Norge (KGH Custom Service) fra Sverige (Kongsberg Maritime, Ving Thomas Cook Northern Europe, Tretton 37) og fra Danmark (Kamstrup, Siemens Gemesa, Toyota og OK olje) deltok i undersøkelsen.

Av de 354 var 209 kvinner og 145 menn. Gjennomsnittsalderen var 42 år og de hadde normal høyde og vekt.

Kontoransatte satt på vanlige kontorstoler med ryggstø. Stolene var med og uten armlener. Alle hadde elektrisk hev/senk pult.

Resultatene fra undersøkelsen ble samlet inn og rapportert fra Force Technology i Danmark.

### 2 Hva fant vi ut?

Kontoransatte satt og jobbet i gjennomsnitt 5,4 timer pr dag. De sto og jobbet i gjennomsnitt 1,2 timer pr dag.

Vi spurte dem: Hvor ofte er du trøtt på slutten av en vanlig kontordag?  
101 (28,5%) av de kontoransatte svarte at de var trøtte hver dag eller ganske ofte.

Table 1. Hvor ofte er du trøtt på slutten av en vanlig kontordag?

	Antall	Prosent
Aldri	21	5,9
Sjelden	98	27,7
Nå og da	134	37,9
Ganske ofte	83	23,4
Hver dag	18	5,1
Total	354	100

### 3 Hva betyr resultatene?

Trøtthet på slutten av en vanlig arbeidsdag er et problem for ansatte som jobber på kontor. Jo trøttere du blir, jo mindre får du gjort og antall feil øker. Flere enn hver 4. kontoransatt var trøtt «Hver dag» eller trøtt «Ganske ofte» på slutten av arbeidsdagen. Så kommer du hjem trøtt og slenger deg ned på sofaen for å hvile. Resten av dagen blir ofte slapp.

For å hindre trøtthet på slutten av arbeidsdagen, er det viktig med bevegelse. Når du sitter passivt på en stol hele dagen, brukes kroppen minimalt. Bare hodet og armene trengs for å gjøre kontor arbeid. Så kan man snu på det å si at det er viktig for hodet at basen for hodet - kroppen – gir energi til hodet. En slapp kropp som har det vondt, tar bort fokuset og reduserer kapasiteten til hjernen.

Hva koster det bedriften hvis 28,5% av de kontoransatte er trøtte på slutten av en vanlig arbeidsdag? En bedrift med 354 kontoransatte med en gjennomsnittslønn pluss kostnader på

## **Mange kontoransatte er trøtte på slutten av en vanlig kontordag!**

825 000 NOK, betaler 83,325 millioner pr år til de 101 som er trøtte på slutten av «hver arbeidsdag» eller «ganske ofte». Er det mulig å øke kapasiteten med 10% for de 101? Det vil bety en besparelse på 8,333 millioner pr år. Er bevegelse og trening på arbeidsplassen løsningen?